

FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL
LOS 3 FUNDAMENTOS TECNICOS SON: VOLEO, GOLPE BAJO Y SERVICIO

ESCUELA DEL DEPORTE "LOS REYES" CCT. 15EFF0116N

LORENA ZAYURI ORTIZ MONTESINOS, ARAÓN ELIZAGARAY MUÑOZ, OSCAR ENRIQUE MELGAR FERNANDEZ.

PROPOSITO

Durante el inicio de curso se realizó una evaluación diagnostica de algunos ejercicios física que realizaron los alumnos en nuestras instituciones, el resultado fue limitado por la poca disponibilidad y la falta de interés de los alumnos, derivado de ellos entregamos esta infografía con el fin de facilitar el trabajo de los compañeros y brindarles opciones para sus entrenamientos deportivos

RESULTADOS

Los alumnos que entrenan voleibol reflejaron un mayor aprendizaje en la ejecución de los fundamentos técnicos básicos, demostrando una mejoría durante la ejecución en el juego de voleibol, los entrenamientos realizados de 2-3 veces por semana y así mejorar las habilidades de los alumnos, los entrenamientos se vuelven más eficientes y se garantiza el aprendizaje de los alumnos en este deporte.

METODOLOGIA

CAPACIDADES DE ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES	ESQUEMA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES DE REGULACIÓN Y DE DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO
Capacidad de anticipación en el voleibol	Fundamentos técnicos del voleibol	Capacidad de orientación
Capacidad de acoplamiento dentro de la cancha	Diferenciación entre cada uno	Capacidad de equilibrio
Agilidad para realizar desplazamientos	Desarrollar sus capacidades para un mejor aprendizaje en los entrenamientos	Capacidad de reacción
		Capacidad de ritmo
		Capacidad de aprendizaje



EQUILIBRIO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

VOLEO: El balón se pasa utilizando suavemente las manos por encima de la cabeza y las yemas de los dedos hacia arriba impulsando el balón en la dirección deseada

GOLPE BAJO: es un tipo de golpeo que se usa fundamentalmente en la recepción del balón y en la defensa en general

SERVICIO: Se considera una importante acción de ataque ya que su objetivo principal es alcanzar un tanto directo desde la línea de fondo



REFERENCIAS

- MEDAC.
- .ES>BLOG>DEPORTES
- EF. DEPORTES, COMEFD193
- FEVOCHI.CL.>2010



CONCLUSION

La ejecución de cualquiera de los elementos técnicos en voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción