



3 ejercicios para mejorar el golpe bajo en voleibol

Acervo Digital Educativo

Autor: Noguez Aguilar Andrés

**Colaboradores: Maldonado Bermúdez Lourdes
Zafra Navarro Orlando**

Escuela del Deporte de Jilotepec

CCT. 15EEF0125V

Jilotepec, México

20 de Octubre de 2022



INTRODUCCIÓN

El presente recurso didáctico titulado 3 ejercicios para mejorar el golpe bajo en voleibol es un video que pretende apoyar a los entrenadores a enseñar el gesto técnico del golpe bajo, mostrando la postura correcta y el lugar específico donde debe llevarse a cabo (antebrazos).

PROPÓSITO

Apoyar a los entrenadores y estudiantes con 3 ejercicios que le permitan mejorar el golpe bajo.

ACTIVIDADES

Se muestra al alumno la forma correcta de colocar los brazos y la zona de contacto (antebrazos).

En el ejercicio 1 se coloca una rodilla en el piso, se colocan las manos dirigiendo los dedos hacia la rodilla para mostrar la zona de contacto, se lanza el balón para que lo regrese con el golpe, marcando el movimiento en dos tiempos.

El ejercicio 2 se agrega un desplazamiento frontal con un ejercicio de coordinación, al llegar a la red se apoya la rodilla en el suelo, se lanza un balón y con el gesto técnico pasa el balón por encima de la red.

Por último, en el ejercicio 3 se lanza el balón por encima de la red, permite que bote una vez y lo regresa por encima de la red utilizando el gesto técnico del golpe bajo.

Esta descripción se realizó en un video en el que se muestra cada ejercicio con la participación de alumnos de la ESDEP Jilotepec.

CONCLUSIONES

Este recurso didáctico permite mostrar la postura correcta del gesto técnico del golpe bajo, el cual podrá mejorar al practicar cada uno de estos ejercicios de manera sistemática.