

TÉCNICAS BÁSICAS EN VOLEIBOL



“SAQUE OU SERVIZO”

- **Saque de abaixo:** golpéase o balón por debaixo da cintura.
- **Saque alto:** golpéase o balón por riba da cabeza. Pode ser **con ou sen salto**.

”



“RECEPCIÓN”

- Evita que o balón toque o chan.
- Manda o balón á colocadora.
- **Toque de antebrazos:** brazos estendidos, adiantados, unidos polos antebrazos.
- Golpéase o balón co tercio inferior dos antebrazos.

”



“COLOCACIÓN”

- Realízase perto da rede.
- Continúa cun remate ou final da xogada.
- **Toque de dedos:** brazos flexionados, cóbados separados, mans abertas (en forma de copa) perto dos ollos.
- Golpéase o balón coas xemas dos dedos por riba da cabeza

”



“ATAQUE OU REMATE”

- É, polo xeral, o 3º toque do equipo.
- Realízase con 2 ou 3 pasos previos, salto e golpeo do balón na súa traxectoria máis alta.
- O balón golpéase forte e cara abaixo.

”



“BLOQUEO”

- Salto cara arriba, perto da rede, para evitar un remate.
- Poden bloquear máis dunha xogadora.
- **Bloqueo activo:** lixeira flexión dos pulsos para conseguir punto.
- **Bloqueo pasivo:** soamente estirar brazos. Non conta como toque.

”



“DEFENSA”

- Realízase con calquera parte do corpo, incluíndo os **pés**.
- Para evitar que o ataque do equipo contrario (remate ou toque de dedos), acabe con éxito.
- O/A **líbero** está especializado/a en defensa.

”

