



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Universidad Autónoma del Estado de  
Hidalgo

Escuela Preparatoria Número 3

José Antonio Castro Alvarez

Licenciado en Educación Física  
Cultura deportiva

Fundamentos técnicos de voleibol

30 de marzo 2022

PREPA  
**TRES**

## Bloque 1: Iniciación deportiva en voleibol

### **Objetivo:**

Describir los planos del cuerpo y las articulaciones; así como dar seguimiento a las capacidades físicas de los alumnos, mediante los test con la finalidad de aplicarlos al voleibol como parte de iniciación deportiva garza.

### **Aprendizaje esperado:**

Aprende los fundamentos técnicos básicos como recepción, remate, voleo, bloqueo y saque.

### **Competencias:**

Genéricas. Formación. Atributos: 3.1, 3.2 y 3.3

Disciplinares. Ciencias Experimentales : 12.

## **Resumen:**

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene un componente didáctico esencial, la aproximación a la realidad del juego en la modelación del contenido de la preparación del deportista podría mejorar el proceso de adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en el voleibol. En tal sentido, el objetivo a investigar es perfeccionar las técnicas de saque, recepción, voleo, remate y bloqueo

**Palabras clave:** fundamentos del voleibol, técnica individual saque, recepción, voleo, remate y bloqueo

## **Abstract:**

The teaching-learning process in sport has an essential didactic component, the approximation to the reality of the game in the modeling of the content of the athlete's preparation could improve the process of acquisition and improvement of specific motor skills in volleyball. In this sense, the objective to investigate is to perfect the techniques of serving, receiving, volleying, finishing and blocking.

**Keywords:** fundamentals of volleyball, individual technique serve, receive, volley, spike and block

# Fundamentos técnicos de voleibol

Son las técnicas y habilidades utilizadas por los jugadores que practican este deporte, dichos fundamentos son: Saque, Recepción, Voleo, Remate y Bloqueo



# Saque

Es un elemento ofensivo, pone la bola en juego, el elemento más frecuente del partido.



# Recepción

Es la respuesta al saque del contrario, por tanto, es la primera manifestación de defensa.



# VOLEO

- Es enviar el balón por arriba o golpearlo por abajo; la acomodada es organizar el pase para posteriormente atacar.



# Remate

Su objetivo principal es que el balón pique en el terreno contrario, tratando de burlar el bloqueo y la defensa y así tratar de ganar el balón y un punto para el equipo. El remate para su estudio se divide en cuatro fases, la carrera de impulso, despegue, golpeo y caída.





# Bloqueo

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, siendo su eficacia actualmente decisiva para el resultado final del juego y principalmente para sector masculino. Es más bien un elemento físico táctico que físico técnico



# Conclusiones

El voleibol es un deporte muy completo puesto que los jugadores ocupan todas las partes del cuerpo y se desarrollan ciertas habilidades, también es muy importante el juego en equipo favorecer la integración e interrelación de los jugadores.

---

# Bibliografía

Salfran Vergara, C. M., & Figuerado Salfran, Y. (2014, 1 junio). *La metodología de voleibol contemporáneo*. efdeportes.com. Recuperado 3 de abril de 2022, de <https://www.efdeportes.com/efd193/la-metodologia-en-el-voleibol-contemporaneo.htm>

---

J. (2021, 2 junio). ▷ *Fundamentos Técnicos del Voleibol 2022 I ESVoley*. ESVOLEY . <https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/>

*FUNDAMENTOS TÉCNICOS*. (s. f.). Página Web Club Voleibol Playas de Benidorm. Recuperado 3 de abril de 2022, de <https://www.cvplayasdebenidorm.com/voleibol/el-juego/fundamentos-t%C3%A9cnicos/>