

SAQUE EN VOLEIBOL



INDICE

-¿EN QUÉ CONSISTE EL SAQUE?

- OBJETIVO

-TIPOS Y DESCRIPCIONES DE SAQUE

-ERRORES COMUNES

-VALORACIÓN ESTADÍSTICA

-CONCLUSIONES

-BIBLIOGRAFÍA

¿EN QUÉ CONSISTE EL SAQUE?

- El saque es el primer elemento de juego del Kll y de cualquier jugada
- Todo saque debe reunir básicamente tres características:
 - ✓ Seguridad
 - ✓ Precisión
 - ✓ Efectividad

Si cumple estas características, el saque podrá dificultar la recepción del contrario y por tanto la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo que saca

OBJETIVO DEL SAQUE

- Dependiendo de la categoría o del nivel, los saques tendrán diferentes objetivos:

⊕ En iniciación: poner en juego la pelota para favorecer el aprendizaje del resto de acciones técnicas.

⊕ En competición: es el primer elemento de ataque, se utiliza como 1ª opción para conseguir el punto, o como medio para reducir las posibilidades de ataque del adversario, provocando una recepción defectuosa.

TIPOS DE SAQUE

-SAQUES DE FRENTE:

- DE ABAJO O DE INICIACION**
- DE ARRIBA O DE TENIS (EN POTENCIA Y FLOTANTE)**
- EN SALTO FLOTANTE**
- EN SALTO**

-SAQUES LATERALES:

- DE DEBAJO O DE INICIACION**
- DE GANCHO (EN POTENCIA Y FLOTANTE)**

SAQUES DE FRENTE

-SAQUE DE ABAJO O DE INICIACIÓN: (permite una fácil ejecución y logro)

ERRORES COMUNES:

Adelantar el brazo contrario.

Darle con el puño cerrado.

Darle de medio lado.

No soltar el balón antes de golpearlo.

SAQUES DE FRENTE



-SAQUE

DE ABAJO O DE INICIACIÓN: (permite una fácil ejecución y logro)

-POSICIÓN INICIAL: Sujeción del balón con la mano contraria al brazo ejecutor, delante de este ultimo y a la altura de las caderas.

Orientación de los hombros y de los pies perpendicular a la dirección deseada. Eje transversal de los pies perpendicular a la dirección del saque.

El pie correspondiente al brazo ejecutor mas retrasado, piernas ligeramente flexionadas.

SAQUES DE FRENTE

-EJECUCIÓN: Balanceo postero-anterior del brazo ejecutor, brazo totalmente estirado, mano en forma de cuchara.

En el momento del balanceo, el balón es lanzado hacia arriba unos centímetros o soltado. En el momento del golpe el balón no puede tener sujeción alguna (reglamento).

El peso del cuerpo acompaña el balanceo del brazo, pasando desde atrás hacia delante.

El golpeo en el balón puede realizarse con la palma de la mano en forma de cuchara o con el talón de la mano, muñeca flexionada en retroversión.

-POSICIÓN FINAL: Después del contacto con el balón, y siguiendo el impulso del cuerpo y el brazo, la pierna mas retrasada es adelantada, facilitando la incorporación al campo de juego (preparación próxima a acción).



-SAQUE DE ARRIBA O DE TENIS:

-POSICIÓN INICIAL: Hombros-pies igual que en el saque de abajo.

En este tipo de saque, el balón puede estar sujeto y ser lanzado con una o dos manos.

Con una mano el balón reposa sobre la palma de la mano contraria al brazo ejecutor por delante de este último y a la altura de la cara.

Con dos manos el balón está sujeto a la altura de las caderas, en el lanzamiento hacia arriba, la mano contraria acompaña en su recorrido al balón, buscando un impulso antero-posterior que facilita la ejecución, imprimiendo velocidad al brazo ejecutor.

-EJECUCIÓN:

-Saque Flotante: El lanzamiento es más corto para favorecer la velocidad de desplazamiento del brazo ejecutor, el punto de contacto con el balón y el recorrido final del brazo (parada brusca)

-Saque en potencia: El lanzamiento requerido es más alto para imprimir al brazo ejecutor mayor recorrido, lo que permite una trayectoria más parabólica y con efecto hacia delante y abajo del balón. En el momento del golpe, la mano abarca la mayor superficie del balón aumentando el efecto deseado. En este caso, es el recorrido del brazo es ayudado por una flexión de la columna vertebral.

-POSICIÓN FINAL: En los dos casos (flotante y en potencia), el peso del cuerpo pasa de un apoyo sobre la pierna posterior a un apoyo sobre la pierna adelantada.





Lanzamiento corto



Muñeca bloqueada y golpe seco



-SAQUE DE ARRIBA O DE TENIS:

ERRORES FRECUENTES:

No estirar el brazo ejecutor a la hora de golpear.

No golpear con la palma.

Lanzar el balón muy adelantado/atrasado o al lado contrario del brazo que golpea.

No apuntar y/o mirar al balón antes de golpear.

Saltar en el momento del golpeo.

No transferir el peso de los pies de atrás-adelante.

No mirar al otro campo antes de sacar.

Quedarse en el mismo sitio después de sacar (hay que meterse en el campo).

-SAQUE EN SALTO:

-Total similitud con las fases del ataque con pequeñas variaciones, sobretodo a nivel de la flexión anterior de la columna (algo mayor que en el remate), y por la zona de caída del jugador después del golpeo (mas adelantada que en el remate). Un vuelo aproximado de hasta 3 mts.







SAQUES LATERALES

-SAQUE DE GANCHO:

-**POSICION INICIAL:** La posición de los pies con respecto al campo es similar a la del saque lateral de abajo.

Piernas ligeramente flexionadas.

-**EJECUCION:** El balón es lanzado con una o dos manos a una altura suficiente para permitir el balanceo posterior del brazo ejecutor.

Durante el vuelo del balón, el brazo ejecutor se sitúa en una posición baja (mano a la altura de la rodilla) en prolongación con el brazo contrario.

El brazo ejecutor recorre, impulsado por el otro brazo, un semicírculo, imprimiendo una fuerza tangencial a la mano, que golpea con potencia el balón.

La mano, en su contacto con el balón, abarca la mayor superficie posible, imprimiéndole un efecto rotatorio hacia delante y hacia abajo.

-**POSICION FINAL:** El propio impulso del brazo, ayudado con un giro de 90° en los apoyos de los pies (también en el saque lateral de abajo), facilita al jugador su incorporación a la superficie de juego.

*Este saque tiene mas errores de ejecución que el saque en salto.

OTROS ERRORES EN EL SAQUE

- PISAR LA LÍNEA DE FONDO.
- NO SOLTAR EL BALÓN PARA GOLPEAR.
- INFRINGIR EL ORDEN DE SAQUE.
- CONSUMIR LOS 8 SEGUNDOS.
- SI EL BALÓN CAE FUERA DEL CAMPO.
- EL BALÓN TOCA A UN JUGADOR DEL EQUIPO QUE SACA.
- SINO CRUZA EL PLANO VERTICAL DE LA RED. EL BALÓN DEBE PASAR ENTRE LAS VARILLAS LATERALES DE LA RED

VALORACION ESTADISTICA

ESTUDIO Y ANÁLISIS DEL SAQUE DE VOLEIBOL EN ALTO RENDIMIENTO MASCULINO



CONCLUSIONES

- ACTUALMENTE SE PERMITE EL SAQUE EN TODA LA LINEA DE 9 METROS DE FONDO.
- EL LANZAMIENTO DEL BALON DEBE SER LO MAS EXACTO POSIBLE
- LA PIERNA QUE SE ADELANTE SERA SIEMPRE LA CONTRARIA AL BRAZO QUE GOLPEA EL BALON.
- DEBE ASEGURARSE UNA BASE DE SUSTENTACION OPTIMA DEL CUERPO.
- EN LOS SAQUES POR ARRIBA EL CUERPO DESCANSA SOBRE LA PIERNA DE ATRÁS DURANTE LOS MOVIMIENTOS ANTES DEL CONTACTO.

BIBLIOGRAFIA

- EDUCACION FISICA, ESO, SEGUNDO CICLO. Editorial El Serbal, 1997.**
- MI CARTILLA DE VOLEIBOL. Editorial Club Voleibol de Alcalá,1999**
- APUNTES CURSO DE ENTRENADORES DE VOLEIBOL NIVEL I, Alcalá de Henares, 1987**
- APUNTES CURSO DE ENTRENADORES DE VOLEIBOL NIVEL II, Madrid, 1989.**
- EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL, Serie deporte y entrenamiento.**
- VOLEIBOL, COMITÉ OLIMPICO ESPAÑOL.**
- VOLEIBOL. LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA EXTRAESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS (MEC)**
- ESTUDIO Y ANALISIS DEL SAQUE DE VOLEIBOL EN ALTO RENDIMIENTO MASCULINO.**