



Módulo de autoaprendizaje N°12

Tema: Técnica de golpe de dedos y antebrazos en el Voleibol

Objetivo	Practicar la técnica de golpe de dedos y antebrazo, mediante juegos y videos motiviz, con el propósito de mejorar el control del balón y la técnica de ejecución del bote.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

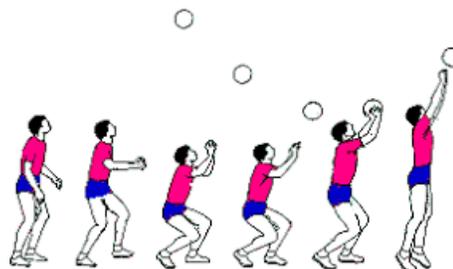
Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Técnica de golpe de dedo y antebrazo.

Toque de dedos:

Es la básica y la más utilizada para el pase de colocación debido a la ventaja que permite controlar el balón con las manos.

Posición inicial: el jugador tiene que estar preparado en la posición antes de golpear el balón. El apoyo de pies se produce firmemente, con las piernas ligeramente más separadas que la anchura de las caderas, la espalda recta y el cuerpo orientado hacia la zona del pase. Las manos se colocan encima y delante de la cara.



Desarrollo de la técnica: el balón es impulsado con una acción de flexión y extensión de los dedos, a modo de amortiguador que absorbe y repele el balón sin agarrarlo ni sujetarlo. Los brazos adquieren una forma de rombo, con los codos abiertos y las palmas de las manos enfrentadas entre sí, dedos abiertos y pulgares hacia la boca. El golpeo se efectúa delante y encima de la cabeza, exclusivamente con las yemas de los dedos.





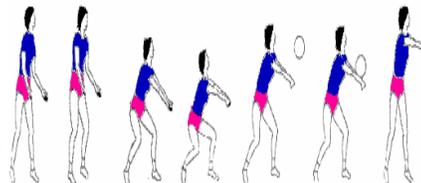
Toque de antebrazos:

Constituye el elemento principal del juego de defensa. Se trata de rechazar el balón, pero jugándolo de tal manera que se puede organizar un ataque. Se puede conseguir la misma precisión que con el de dedos. Para ello es necesario hacerlo con la técnica debida.

Este golpe tiene dos variantes: con dos brazos y con uno; este último es un elemento de defensa de campo.

Descripción de la técnica:

- La posición de los brazos tiene que ser totalmente extendidos y juntos. Una mano descansa en la otra de tal modo que los pulgares señalan hacia fuera.
- El balón tiene que llegar siempre en los antebrazos por debajo del codo.



Ejecución del fundamento

Actividad: A continuación, tendrán que ejecutar la práctica de las siguientes actividades para ir en búsqueda de mejorar la técnica de la recepción y pase siguiendo las indicaciones planteadas:

Ejercicios:

1. El estudiante realizara un lanzamiento lo más alto posible. El objetivo es pasar por debajo del balón después de cada bote, el máximo número de veces posible. (repetir hasta lograr pasar más de 5 veces por debajo del balón)
2. Realizar el mismo ejercicio, pero iniciándolo con un toque de dedos. La diferencia es la dificultad de realizar un golpe de dedos en jugadores sin fuerza suficiente. (repetir hasta lograr pasar más de 5 veces por debajo del balón)
3. Ubicaran un hilo, cuerda o lana amarrado de un extremo a otro en su casa (altura de dos metros), para simular una malla de voleibol. Cada estudiante con el balón creado o uno de voleibol, se sitúa en un lado de la malla (material utilizado) y deberá lanzar el balón por encima de la red y atraparlo al otro lado. (repetir este ejercicio 20 veces seguida, si el balón cae al suelo o golpe algún elemento de la casa comienzo desde cero.)
4. Al igual que el anterior, pero realizaran toques de antebrazos de un lado al otro con un bote previo.
5. Deberán realizar toques de antebrazos consecutivos de un lado al otro de la red, con al menos 8 golpes continuos, antes que toque el suelo.
6. Junto a un familiar, deberán realizar golpes de dedos sobre la malla (material utilizado). El familiar se ubica a un lado de la malla y el estudiante en el otro lado, lo que deberán hacer, son golpes de dedos, siguiendo la siguiente explicación: el familiar lanzará con ambas manos el balón sobre la malla y el alumno deberá realizar golpe de dedos para devolver el balón nuevamente al familiar. (realizar 20 golpes seguidos, descanso y realizo 20 más, así sucesivamente hasta realizar 120 golpes totales).
7. Al igual que el anterior, pero toques de antebrazos.



A través de los siguientes links podrás conocer y practicar más actividades que van en beneficio de conocer y mejorar el control y dominio de la recepción-pase dentro del Voleibol.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=46&v=8J57ynm4TJU&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=CAj1gfKRgrE&feature=emb_title

Autoevaluación: A través del siguiente icono podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de exigencia en este módulo, por cada indicar.



Indicador	Emotición
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°1	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°2	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°3	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°4	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°5	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°6	
Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°7	
Cual fue tu logro alcanzado en la ejecución de los ejercicios planteados en los videos	