

INDICE

Introducción	5
Capítulo I.- Historia Voleibol	9
Evolución técnico – Táctica – Reglamentaria	13
Capítulo II.- Conductas Psicomotrices Básicas para el Aprendizaje del Voleibol	21
Conductas psicomotrices básicas en el aprendizaje de las técnicas especiales del voleibol	25
<ul style="list-style-type: none"> • Esquema Corporal • Conducta Perceptivo Motrices • Coordinación motriz 	
Actividades sugeridas	28
Capítulo III.- Juegos Predeportivos	31
Presentación global del deporte	33
Juegos predeportivos	33
Juegos predeportivos sugeridos	34
Capítulo IV.- Minivoley	37
Aspectos generales del minideporte	39
Minivolley	41
La enseñanza de minivolley	42
Aspectos reglamentarias	43
Capítulo V.- Fundamentos Técnicos del Voleibol	47
Posición Básica	51
Aspectos técnicos	52
<ul style="list-style-type: none"> • Posición media • Posición alta • Posición baja 	
Actividades sugeridas	53
Desplazamientos	54
Aspectos técnicos	54
<ul style="list-style-type: none"> • paso a la par • paso deslizado • Paso Cruzado • Zancada • Carrera • Paso hacia atrás 	
Actividades sugeridas	56
Pases	58
Pase de dedos	58
<ul style="list-style-type: none"> • Pase de dedos frontal • Pase de dedos lateral • Pase de dedos hacia atrás • Pase de dedos en Suspensión • Pase de dedos con caída 	
Pase de Antebrazos	63
<ul style="list-style-type: none"> • pase de antebrazos adelante • Pase de antebrazos de espalda 	

<ul style="list-style-type: none"> • Pase de antebrazos lateral • Defensa alta • Pase de antebrazos con plancha • Pase de antebrazos con rodamiento • Alcance a una Mano 	
Aspectos reglamentarios	69
Actividades sugeridas	70
Saque	92
Aspectos Técnicos	92
<ul style="list-style-type: none"> • Saques bajos • Saques Altos 	
Aspectos reglamentarios	97
Actividades sugeridas	98
Remate	101
Aspectos técnicos	101
Aspectos reglamentarias	104
Actividades sugeridas	105
Bloqueo	112
Aspectos técnicos	112
Aspectos reglamentarios	115
Actividades sugeridas	116
Caídas y planchas	124
Aspectos técnicos	124
Caídas	124
<ul style="list-style-type: none"> • Caída frontal • Caída lateral • Caída dorsal 	
Planchas	126
Actividades sugeridas	127
Capítulo VI.- Fundamentos Tácticos	129
Tácticas Individual del saque	133
Tácticas individual de la recepción	134
Tácticas individual del colocador	134
Tácticas individual del remate	137
Táctica individual del bloqueo	139
Táctica individual de la defensa de campo	141
Actividades sugeridas	142
Táctica colectiva	153
Aspectos reglamentarios	155
Sistemas básicos de ataque	15
<ul style="list-style-type: none"> • 4-2 • 6-2 • 5-1 • 6-3 • 3-3 	
Sistema de Apoyo al Ataque	163
<ul style="list-style-type: none"> • 3-2 • 2-2-1 	

• 2-3	
Sistemas de defensa	166
Sistemas de recepción para la defensa del saque	166
<ul style="list-style-type: none"> • Según la ubicación de los jugadores • Según la ubicación del colocador • Según el numero de jugadores dispuestos a recibir 	
Sistemas de Recepción para la Defensa del Remate	176
<ul style="list-style-type: none"> • Primera línea defensiva • Segunda línea defensiva • Tercera línea defensiva 	
Actividades sugeridas	190
Transición	197
Transición rotativa o posicional	197
Transición defensa – ataque	198
Actividades sugeridas	198
Capítulo VII.- Preparación Física	199
Resistencia	202
Tipos de resistencias	203
<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia aeróbica • Resistencia aeróbica • Resistencia a la velocidad 	
Sistemas de Entrenamiento de la resistencia	204
<ul style="list-style-type: none"> • Método continuo • Método Fartlek • Métodos a Intervalos • Método de repeticiones 	
Fuerza	207
Tipos de Fuerza	207
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza máxima • Fuerza Velocidad • Fuerza explosiva • Fuerza resistencia 	
Sistemas de entrenamiento de la fuerza	210
<ul style="list-style-type: none"> • Con resistencia externa • Con resistencia del peso propio 	
Actividades sugeridas	211
Velocidad	216
Tipos de velocidad	216
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de reacción • Velocidad de contracción • Velocidad de desplazamiento 	
Sistemas de entrenamiento de la velocidad	218
Actividades sugeridas	218
Flexibilidad	221
Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad	222
<ul style="list-style-type: none"> • Método dinámico • Método estático 	
Actividades sugeridas	224

Control de rendimiento físico	229
Test para medir la resistencia	229
Test de cooper	
Test para medir la fuerza localizada de diferentes grupos musculares	229
<ul style="list-style-type: none"> • Salto vertical • Flexiones de brazos • Suspensión en una barra horizontal • Lanzamiento de un balón medicinal • Lumbares • Abdominales 	
Test para medir la velocidad	231
<ul style="list-style-type: none"> • Sprint de 20 m • 9 x 9 • 9 x 3 x 6 x 3 x 9 • Estrella coreana 	
Test para medir la flexibilidad	232
Flexión del tronco adelante	
Glosario	233
Anexos	241
Resultados <ul style="list-style-type: none"> • Juegos olímpicos • Campeonatos mundiales 	
Bibliografía	243