



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CABO DE HORNS.
DEPARTAMENTO DE DEPORTE.
PUERTO WILLIAMS.

***“TALLER DE VOLEIBOL DE LA COMUNA DE
PUERTO WILLIAMS”***

MONITOR : ESTEBAN MUÑOZ ZAMBRANO

13608 335-2

Puerto Williams, 25 de octubre de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES OCTUBRE 2024

AL: SR. Enrique Cambor Vila, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.

DE: Esteban Muñoz Zambrano, Monitor Taller de Voleibol.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

EJERCICIO MEJORAR LA CALIDAD DEL SAQUE

EL SAQUE DE ABAJO:

EL SAQUE ES LA PUESTA EN JUEGO DEL BALÓN (RECORDAR QUE SIEMPRE LO HACÍA EL JUGADOR QUE, DESPUÉS DE LA ROTACIÓN, ESTABA EN LA POSICIÓN NÚMERO 1 Y QUE SIEMPRE SE HACÍA DESDE FUERA Y ATRÁS DEL CAMPO, EN LA ZONA DE SAQUE).

- EL SAQUE DE ABAJO ES EL MÁS SEGURO (ES MUY SENCILLO DE HACER Y, ADEMÁS, PASA FÁCILMENTE AL CAMPO CONTRARIO), NO OBSTANTE, TAMBIÉN ES EL MENOS EFECTIVO (NO ES UN SAQUE PELIGROSO PARA EL EQUIPO RIVAL, PUESTO QUE, ES MUY FÁCIL DE RECEPCIONAR).
- LA DESCRIPCIÓN ES LA SIGUIENTE (PARA UN JUGADOR DIESTRO): NOS SITUAMOS EN LA ZONA DE SAQUE CON LA LÍNEA DE HOMBROS PARALELA A LA RED (DE CARA A LA RED), ADELANTAMOS EL PIE CONTRARIO A LA MANO QUE GOLPEA (EL PIE IZQUIERDO) Y SUJETAMOS EL BALÓN, A LA ALTURA DE LA CADERA, CON LA MANO IZQUIERDA. LAS RODILLAS, LIGERAMENTE FLEXIONADAS. EL BRAZO EJECUTOR ESTÁ EXTENDIDO Y PRÁCTICAMENTE MIRANDO ATRÁS. DESDE LA POSICIÓN ANTERIOR, ACOMPAÑANDO ESTE RECORRIDO CON UN LIGERO BALANCEO DEL CUERPO.
- EL BALÓN LO GOLPEAMOS POR DEBAJO, DESPUÉS DE HABERLO LANZADO AL AIRE (A MUY POCA ALTURA) Y CON LA PALMA DE LA MANO.
- EN EL MOMENTO DEL GOLPEO SE PRODUCE UN "TRASVASE" DEL PESO DEL CUERPO DESDE LA PIERNA DE ATRÁS (DERECHA) A LA DE DELANTE (IZQUIERDA), POR LO QUE ES NORMAL DAR UN PASO ADELANTE DESPUÉS DEL SAQUE.

SAQUE FLOTANTE:

ESTE SAQUE ES TEMIDO POR SU IMPREDECIBILIDAD, YA QUE EL BALÓN SE MUEVE DE MANERA ERRÁTICA.

- TÉCNICA PARA EJECUTAR EL SAQUE FLOTANTE EL JUGADOR LANZA LIGERAMENTE EL BALÓN AL AIRE Y LO GOLPEA CON LA PALMA DE LA MANO EN UN PUNTO NEUTRO EVITANDO IMPRIMIRLE EFECTO.

SAQUE DE TENIS:

EL SAQUE DE TENIS PERTENECE A LOS SAQUES DE ARRIBA, ES DECIR, AQUELLOS EN LOS QUE EL BALÓN SE GOLPEA POR ENCIMA DE LA CABEZA Y QUE, ADEMÁS, POSEEN UN MARCADO CARÁCTER OFENSIVO (RECUERDA QUE LOS SAQUES DE ABAJO SON SEGUROS PERO FÁCILES DE RECEPCIONAR) PARA EJECUTAR UN SAQUE DE TENIS CORRECTO HAY QUE TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- LA LÍNEA DE HOMBROS ESTARÁ COLOCADA PARALELA A LA RED CON EL PIE CONTRARIO AL BRAZO EJECUTOR ADELANTADO.
- DESDE ESTA POSICIÓN SE LANZA EL BALÓN (CON UNA MANO O CON DOS) HACIA ARRIBA, DE FORMA QUE SI CAYESE AL SUELO LO HARÍA A LA ALTURA DEL PIE ADELANTADO.
- EN EL MOMENTO DEL LANZAMIENTO DEL BALÓN SE LLEVA EL BRAZO DEL GOLPEO HACIA ATRÁS Y ARRIBA (COMO SI QUISIÉSEMOS RASCARNOS LA NUCA) CON EL CODO ALTO. AL MISMO TIEMPO SE PRODUCE UN PEQUEÑO ARQUEAMIENTO DEL TRONCO.
- EL GOLPEO SE PRODUCE EN LA PARTE POSTERIOR DEL BALÓN CON TODA LA MANO Y SIEMPRE (EN EL GOLPEO) CON EL CODO EXTENDIDO. EN ESE MOMENTO EL PESO DEL CUERPO SE TRASLADA DESDE ATRÁS HACIA DELANTE. RECUERDA QUE UNA VEZ EFECTUADO EL SAQUE HAY QUE ENTRAR RÁPIDAMENTE EN EL TERRENO DE JUEGO Y COLABORAR CON EL EQUIPO PARA DEFENDER EL GOLPEO DEL EQUIPO RIVAL.

SAQUE DE EN SALTO:

EN UNA TÉCNICA AVANZADA QUE COMBINA ALTURA Y FUERZA, GENERANDO SAQUES RÁPIDO Y DIFÍCILES DE RECIBIR.

- TÉCNICA DEL SAQUE EN SALTO: EL JUGADOR CORRE HACIA LA LÍNEA DE FONDO, SALTA Y GOLPEA EL BALÓN EN EL AIRE CON UN MOVIMIENTO RÁPIDO DE BRAZO, APUNTANDO A HACER UN SERVICIO POTENTE Y DESCENDENTE.

SAQUE DE EN SALTO FLOTANTE:

ESTE SAQUE UNE LA DIFICULTAD DE RECEPCIÓN DEL FLOTANTE CON LA AGRESIVIDAD DEL SAQUE EN SALTO.

- TÉCNICA DEL SAQUE EN SALTO FLOTANTE: SIMILAR AL SAQUE EN SALTO, PERO GOLPEANDO EL BALÓN DE MANERA QUE NO ROTE, DIFICULTANDO PREDECIR SU TRAYECTORIA.

CONCLUSIÓN:

EN CONCLUSIÓN EL SAQUE EN VOLEIBOL NO ES SOLO UNA ACCIÓN MAS DENTRO DEL JUEGO, SINO UNA HERRAMIENTA ESTRATÉGICA QUE PUEDE DEFINIR EL RUMBO DE UN PARTIDO.

CALENTAMIENTO:

REALIZACIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.

AL PRINCIPIO LOS MOVIMIENTOS SERÁN LENTOS Y DE INTENSIDAD MUY SUAVE, A MEDIDA QUE SE VAYA AVANZANDO, LA INTENSIDAD IRÁ EN AUMENTO PROGRESIVAMENTE. (10 A 20 MINUTOS.)

DESARROLLO DE LA CLASE:

EL CALENTAMIENTO SE ENFOCARÁ EN UN CALENTAMIENTO GENERAL.

TROTE SUAVE.

ROTACIÓN DE MUÑECAS.

ROTACIÓN DE BRAZOS.

ROTACIÓN DE HOMBROS

ROTACIÓN DE CADERAS.

ROTACIÓN DE RODILLAS.

ROTACIÓN DE TOBILLOS

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS, CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS.

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CON BALÓN (5 A 10 MINUTOS).

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS: (10 A 15 MINUTOS).

UNO DE ELLOS PASA LA PELOTA Y EL OTRO LE DA CON ANTEBRAZOS.

UNO DE ELLOS GOLPEA CON TOQUE DE DEDOS Y EL OTRO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.

PRACTICA TRES GOLPES

SAQUE CON UNA MANO.

ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES. (10 MINUTOS)

SE EFECTÚA ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES Y SE PONE EN PRACTICA LO DESARROLLADO EN EL TALLER.

VUELTA A LA CALMA:

ESTIRAMIENTOS Y DINÁMICAS DE RELAJACIÓN CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN CLASES. (5 A 10 MINUTOS.)

EN ESTA ETAPA DEBEMOS REALIZAR LA TOMA DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA VERIFICAR LAS CAPACIDADES PERSONALES.