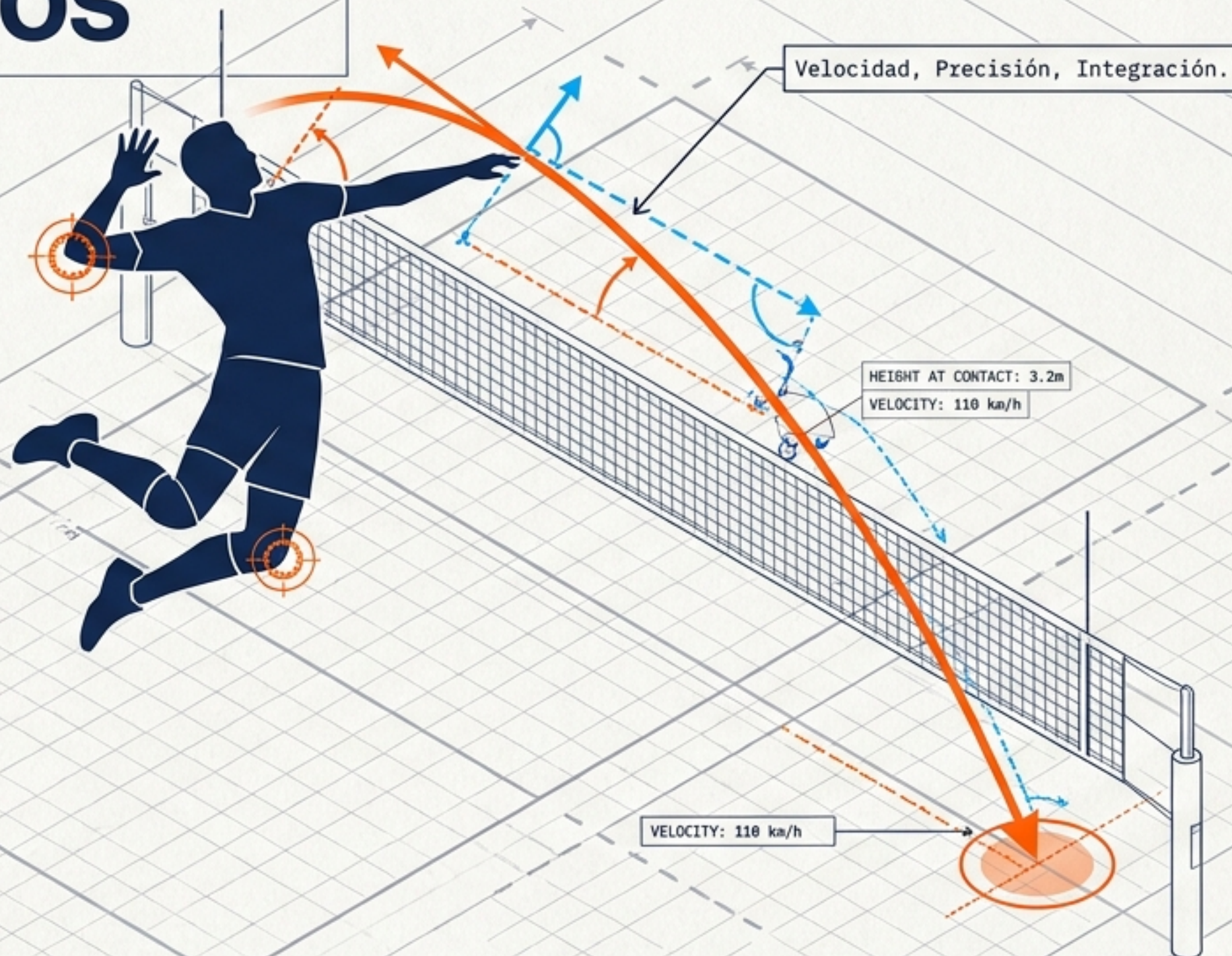
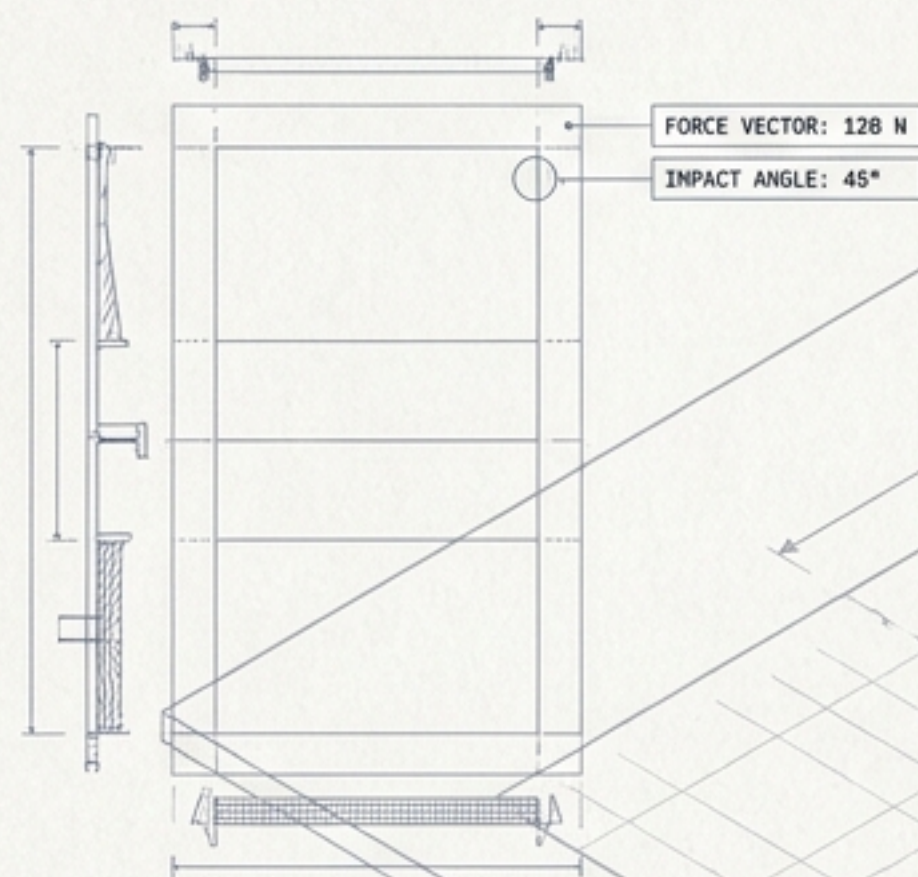


VOLEIBOL NIVEL III: FUNDAMENTOS TÉCNICOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS

Manual de Biomecánica y Estrategia.
Velocidad, Precisión, Integración.



LA TRILOGÍA DEL NIVEL III

EL REMATE.



La principal acción ofensiva. Finaliza jugadas enviando el balón con fuerza y dirección para obtener un punto.

SYSTEM FLOW: UNIFIED BASELINE

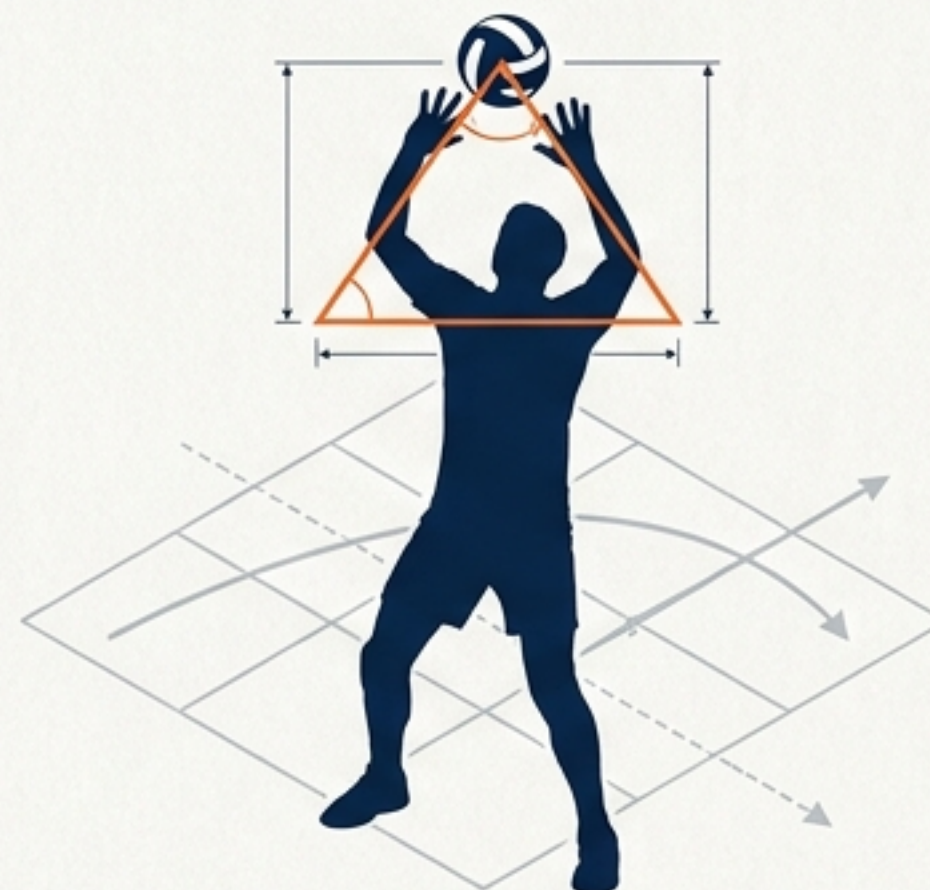
EL BLOQUEO.



La primera línea defensiva. Reduce o impide la efectividad del ataque rival en la red.

CONTINUOUS ACTION SEQUENCE

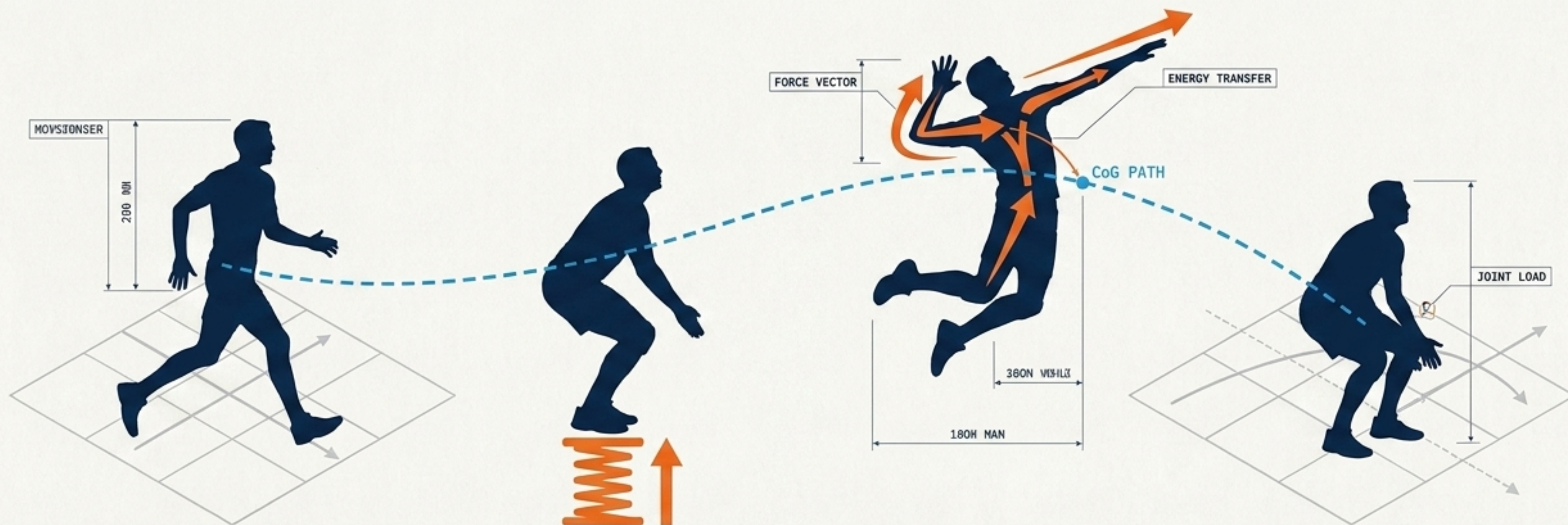
LA ASISTENCIA.



El motor del equipo. Un pase preciso y organizado que conecta la defensa con el remate.

SYSTEM FLOW: UNIFIED BASEE

ANATOMÍA DE UN ATAQUE: CINEMÁTICA DEL REMATE



FASE 1: APROXIMACIÓN

Carrera de aproximación con pasos coordinados.

FASE 2: IMPULSO

Impulso mediante flexión y extensión. Salto vertical con equilibrio.

FASE 3: IMPACTO

Brazo ejecutor flexionado hacia atrás. Contacto con la palma en el punto más alto. Movimiento completo hacia adelante.

FASE 4: CAÍDA

Caída controlada con ambos pies (prevención de lesiones).

SYSTEM FLOW: UNIFIED BASELINE

CONTINUOUS ACTION SEQUENCE

SYSTEM FLOW: UNIFIED BASEE

LA PRIMERA LÍNEA: EL MURO DE CONTENCIÓN

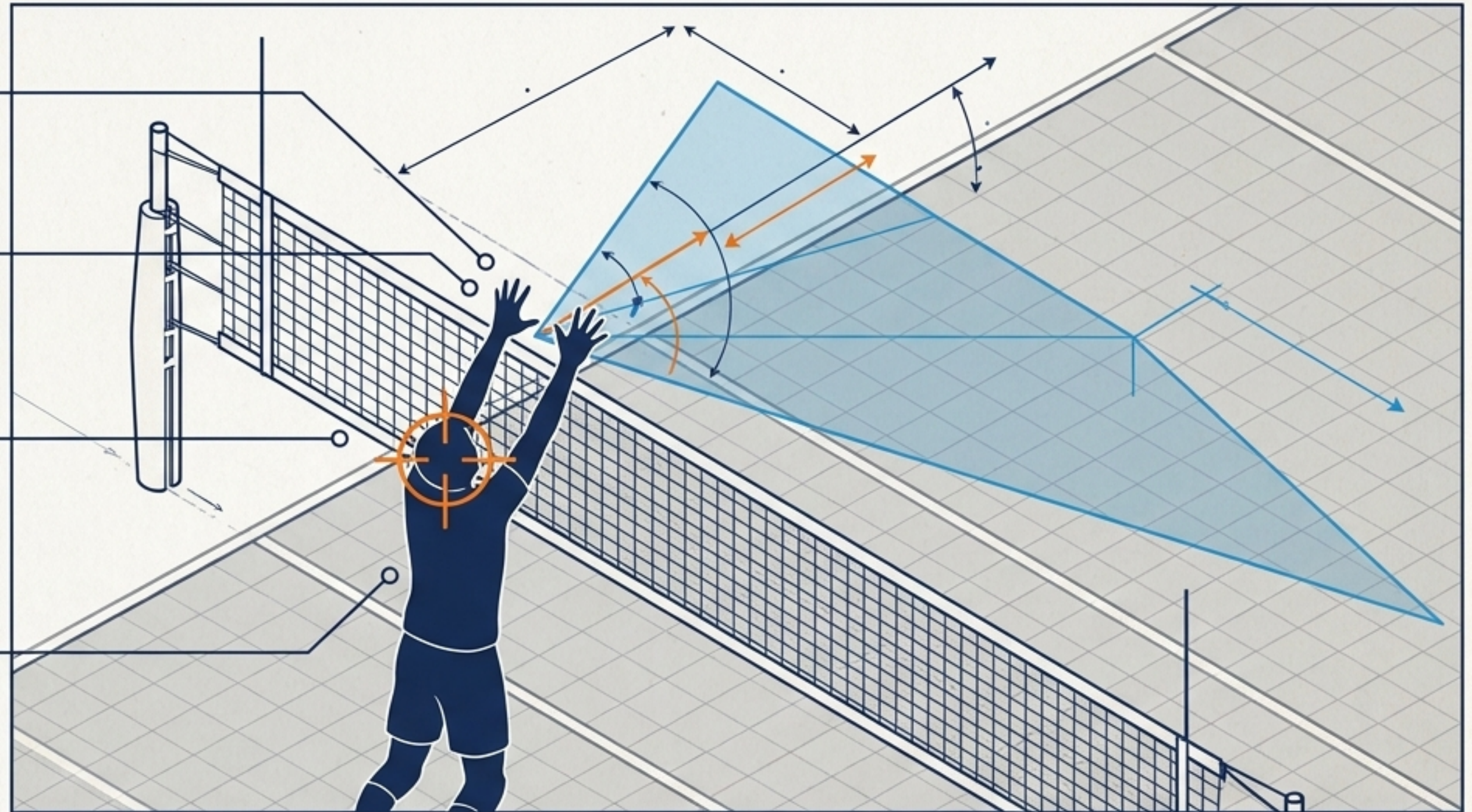
Objetivo Central: Disminuir o impedir la fuerza del remate contrario y facilitar la defensa del equipo.

Manos: ○
Abiertas con los
dedos separados.

Brazos: ○
Completamente
extendidos sobre la
red.

Postura: ○
Rodillas ligeramente
flexionadas, salto
vertical coordinado.

Foco: ○
Mirada fija en el balón
y en el atacante.



EL MOTOR OFENSIVO: GEOMETRÍA DE LA ASISTENCIA

Preparar el balón mediante un pase preciso para favorecer un remate efectivo.
Organiza el ataque y da continuidad.

POSICIONAMIENTO:

Ubicación exacta debajo del balón.

CONTACTO:

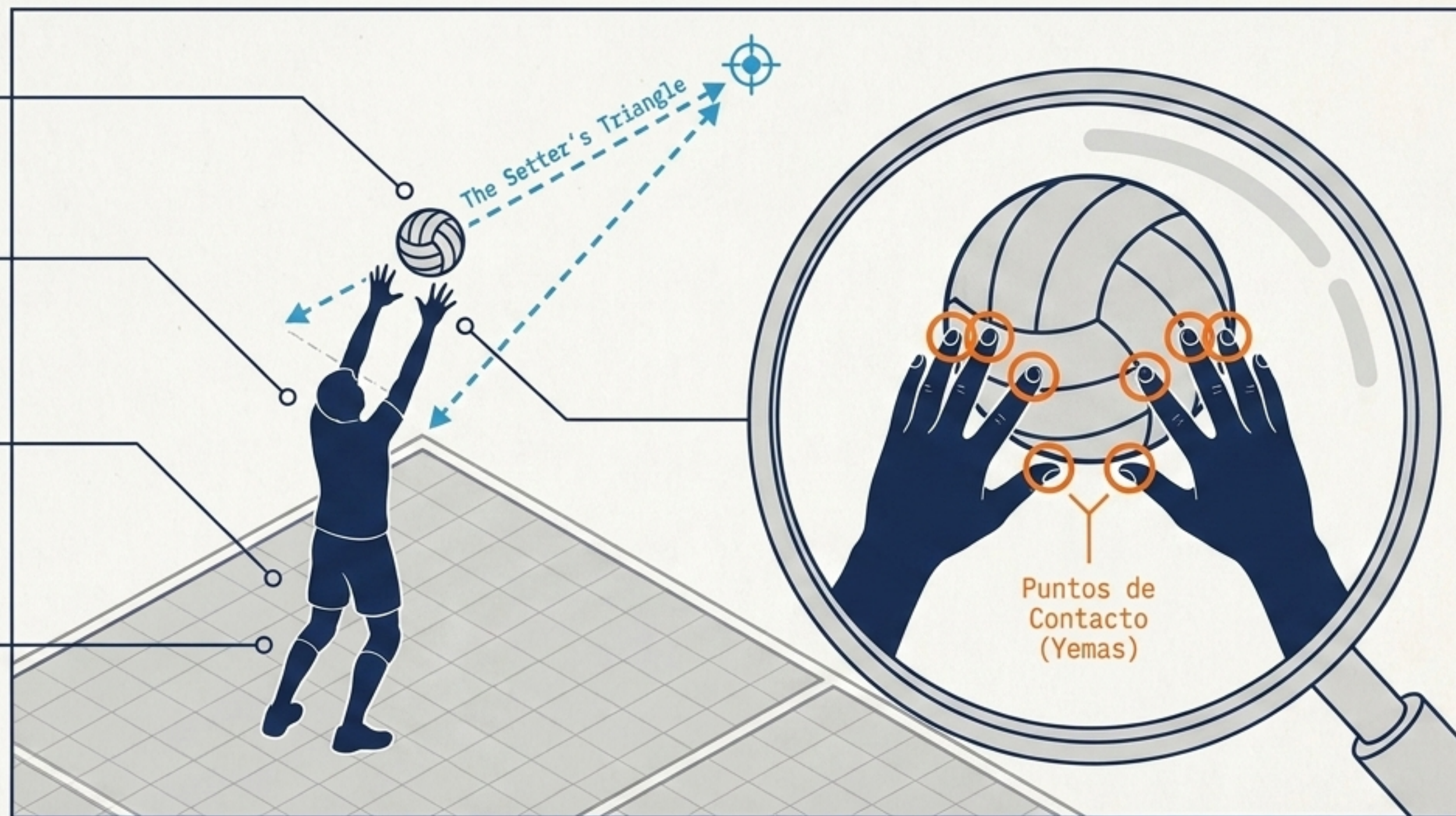
Exclusivamente con las yemas de los dedos (ver detalle).

CINÉTICA:

Flexión y extensión coordinada de piernas y brazos.

SINERGIA:

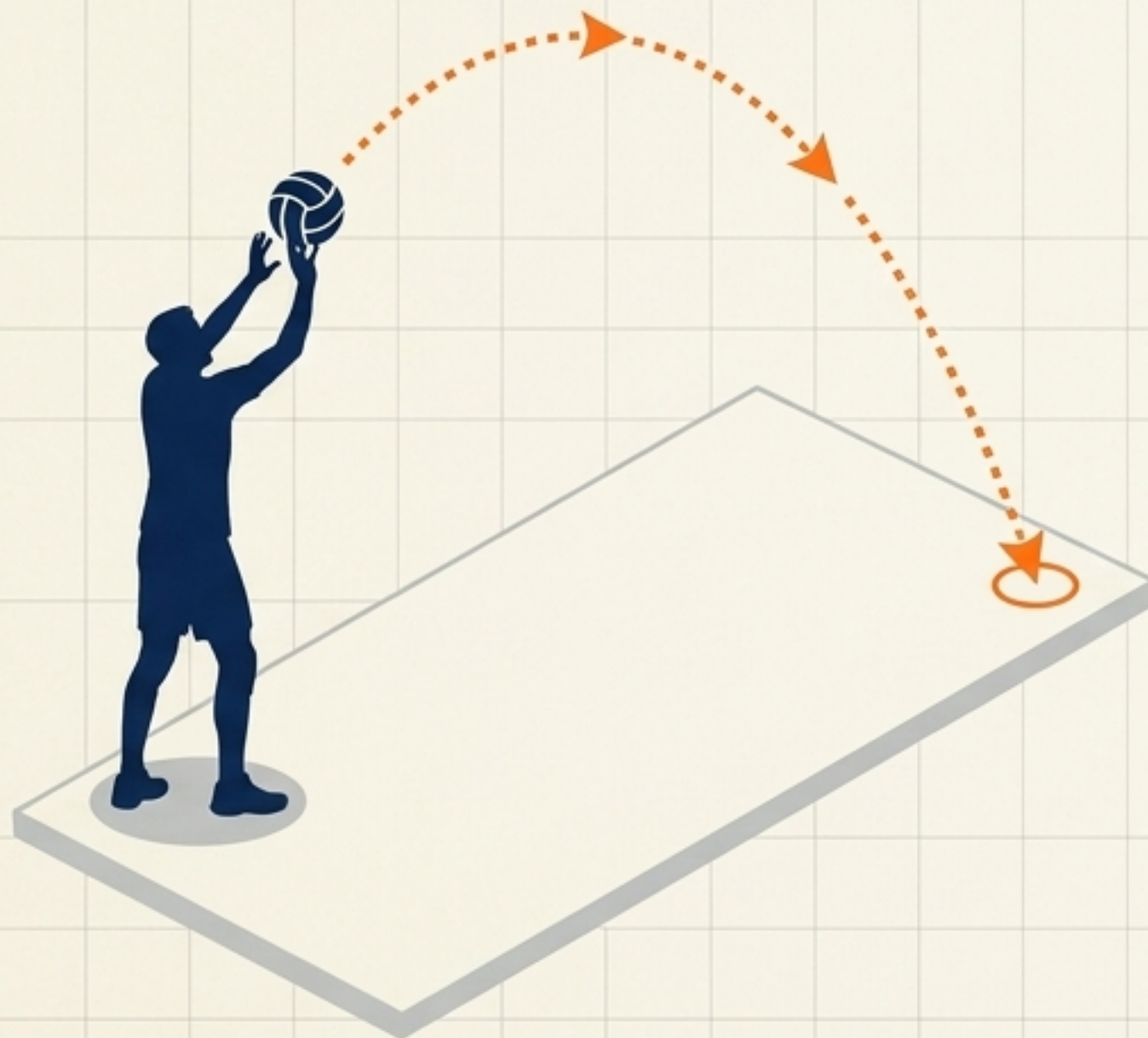
Dirección y altura adecuadas; comunicación constante con el atacante.



ACELERACIÓN TÁCTICA: VOLEO FRONTAL CON SALTO

Técnica para realizar pases rápidos y sorprender al equipo contrario.

ASISTENCIA ESTÁNDAR



VOLEO FRONTAL CON SALTO



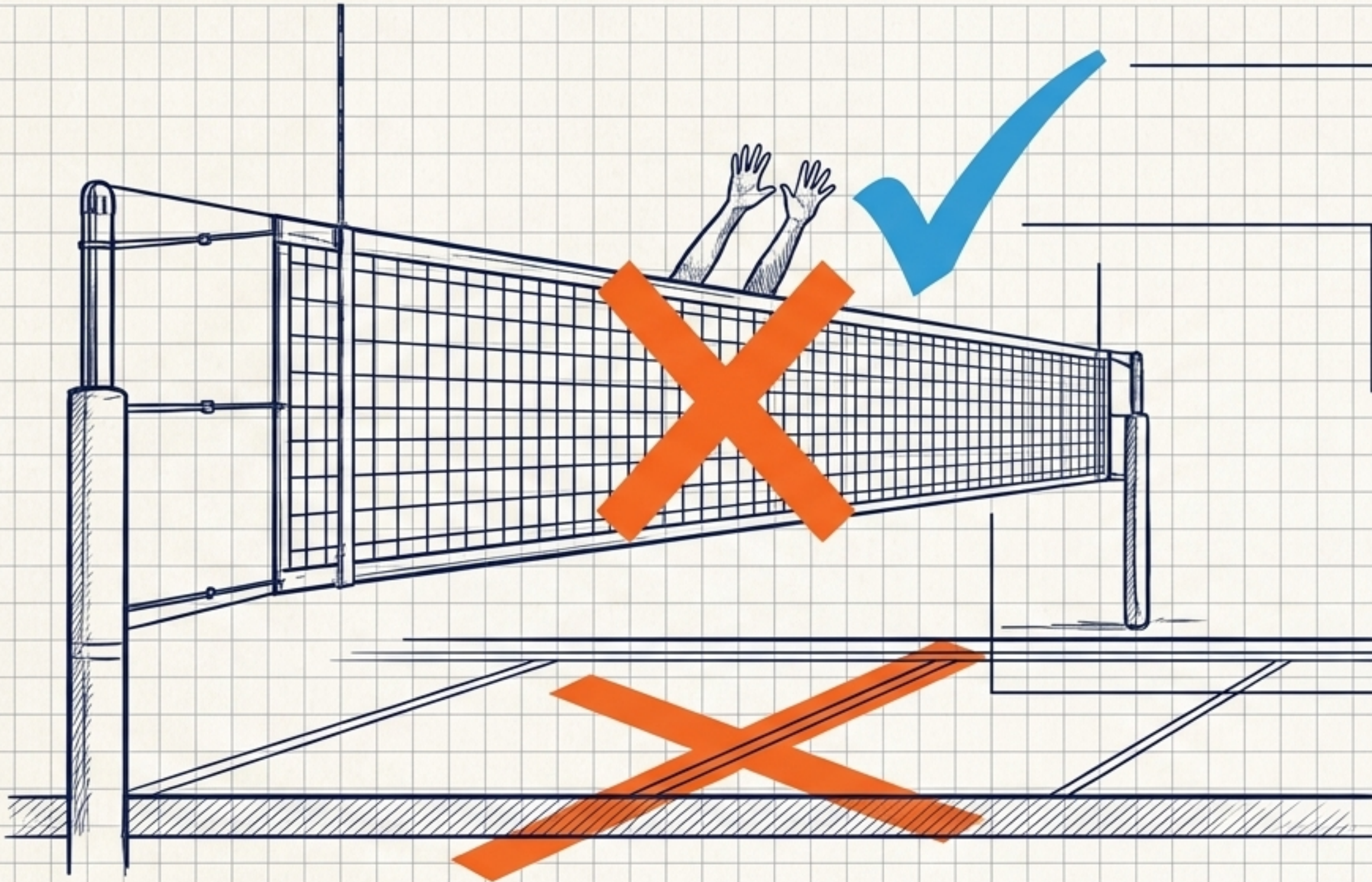
VOLEO FRONTAL CON SALTO

- Saltar de forma coordinada.
- Contactar el balón con las yemas de los dedos mientras se está en el aire.
- Caer manteniendo el equilibrio.

Beneficios Tácticos:

Mayor velocidad en organización, mejor control, incrementa continuidad ofensiva.

REGLAMENTO TÉCNICO: LÍMITES ESPACIALES



REGLAS DEL REMATE

Remate válido solo tras pase/asistencia. Balón debe pasar por encima de la red.

Prohibido tocar la red o invadir espacio del adversario al caer.

REGLAS DEL BLOQUEO

Permitido extender manos sobre la red (sin interferir ilegalmente). Tras el bloqueo, el equipo dispone de tres contactos (el bloqueo no cuenta como uno).

REGLAS DE LA ASISTENCIA

Debe ser un golpe limpio. Prohibido retener o acompañar el balón.

MATRIZ DE DECISIÓN DEFENSIVA: RECEPCIÓN III

TÉCNICA	ESCENARIO	POSICIÓN	EJECUCIÓN
Recepción Media con Desplazamiento 	El balón llega a la altura de la cintura.	Baja y estable. Antebrazos unidos.	Desplazamiento rápido; contacto firme dirigido hacia el colocador.
Recepción Baja con Desplazamiento 	El balón llega cerca del suelo.	Flexión profunda de piernas. Centro de gravedad bajo.	Desplazamiento previo al contacto; recuperación rápida posterior.

SÍNTESIS TÁCTICA: EL ECOSISTEMA DEL JUEGO

El Nivel III exige integrar la recepción, asistencia, remate y bloqueo en una sola jugada fluida.



DEMANDAS COGNITIVAS:

- Tomar decisiones rápidas según la situación.
- Coordinación impecable entre ofensiva y defensiva.
- Desplazamientos continuos y anticipados.



EL JUGADOR NIVEL III: DESARROLLO INTEGRAL

Consolidar las habilidades técnicas prepara al estudiante para encuentros deportivos con seguridad y eficiencia. Pero la técnica sin mentalidad está incompleta.

