FICHA TÉCNICA · PDF

Los 6 fundamentos del ecuavoley

Cómo se ejecutan, errores típicos y un ejercicio para cada uno

Vocabulario: en ecuavoley el **saque se llama batida** y «servir» es **levantar la bola** para que ataque el colocador. Equipo de 3: **colocador** (ataca), **servidor** (arma), **volador** (defiende el fondo).

1 La batida (saque)

CÓMO

Una sola mano, desde detrás de la línea de fondo, sin pisarla. De lado a la red, suelta la bola a la altura del pecho y golpea firme hacia la zona elegida.

ERROR TÍPICO

Pisar la línea; batir siempre al mismo sitio; buscar potencia antes que dirección.

EJERCICIO

Batida a 3 zonas marcadas con conos: series de 10 por zona. Con 7/10, alterna zona en cada batida.

2 La recepción

CÓMO

Voleo de antebrazos con las **manos juntas** (separarlas es falta). Rodillas flexionadas, peso adelante; la dirección la dan piernas y hombros.

ERROR TÍPICO

Piernas rectas «pegando» con los brazos; abrir las manos por miedo al balón pesado; llegar tarde.

EJERCICIO

Recibe batidas a media potencia y deja la bola en un cuadrado de 1×1 m junto a la red. Series de 15.

3 El servicio o armado

CÓMO

Segundo toque, del servidor. Debajo de la bola, dos manos sobre la frente, empujando con todo el cuerpo. Contacto corto: si se queda en las manos es conducción.

ERROR TÍPICO

Servicio bajo o pegado a la red; retener buscando precisión.

EJERCICIO

Marca en la red la altura ideal del colocador y sirve hacia ella con bolas de distintas alturas. Series de 20.

4 El ataque del colocador

CÓMO

Dos recursos: **ganchar** (golpe fuerte sobre la red) y **chequear** (mirar y colocar donde no hay nadie: dejada u hoja seca, chiquibomba, bomba). Golpea en el punto más alto.

ERROR TÍPICO

Topar la red al rematar; atacar siempre igual y volverse previsible.

EJERCICIO

Decisión tardía: al subir la bola, el entrenador canta «1», «2» o «3» (zona). Series de 12, cuidando el hombro.

5 La defensa

CÓMO

Trabajo del volador: posición baja y en movimiento, leer hombro y mirada del colocador rival. Si no llega de pie, se **vuela**: primero el contacto, luego la caída de costado.

ERROR TÍPICO

Quedarse clavado esperando; caer sobre rodilla o codo.

EJERCICIO

Practica caídas sobre césped o colchoneta antes de integrarlas en juego.

6 Cobertura y movilidad

CÓMO

Con 3 jugadores en 9×9 m nadie se queda quieto: tras cada toque, todos se recolocan para cubrir el rebote y el contraataque. Comunicad siempre «¡mía!».

ERROR TÍPICO

Mirar la jugada en vez de moverse; dos jugadores yendo a la misma bola.

EJERCICIO

Partidos reducidos con regla: punto doble si el equipo cubre y salva un ataque.

¿Quieres que te corrijan la técnica en persona?
Grupos por nivel en Quito · guía completa en ecuavoleytraining.com/fundamentos-del-ecuavoley
WhatsApp +593 958 710 435