

## Metodología Del Voleibol

Metodología- Enseñanza del voleibol

Definición voleibol “balón Volea”

Es un deporte de conjunto netamente técnico, que se practica en un rectángulo de 18 metros de largo x 9 metros de ancho, dividido por dos postes y una malla de un metro de ancho x 9.5 metros de largo, a un altura de 2.44 metros para varones y 2.24 metros para damas, las líneas que lo demarcan de 5 centímetros cada una demarcando dos zonas una para cada equipo y dicha zona está dividida en zona de ataque y zona defensiva, la zona de ataque mide tres de los metros y la zona defensiva 6 de los nueve metros. Este deporte se juega entre dos equipos de 6 jugadores cada uno, ubicados ordenadamente en su zona respectiva, ubicados ordenadamente de 1 a 6 y una ubicación ordenada y reglamentada con cambios se describen en planilla 12 jugadores 6 titulares y/o seis suplentes, el terreno tiene que ser llano.

El voleibol se juega con un balón con una cubierta de cuero flexible y que lleve en su interior una cámara o ‘una vejiga de caucho. Con una circunferencia de 65 a 67, centímetros un peso de 260 a 280 gramos.

Es un deporte de conjunto en el cual se requiere tener habilidades y destrezas físicas y técnicas para el golpeo, la recepción, los pases, el bloqueo y la pegada y/o clavados, además de los saques, es un deporte que requiere un alto grado de performance y en los cuales se debe tener un alto grado de acondicionamiento en la resistencia, explosión muscular del tren inferior, potencia, se ven muchos ejercicios de potencia, PLIOMETRIA y de alta reacción, visión periférica y concentración.

Reseña histórica

El voleibol es un deporte de origen norteamericano. Fue inventado en el año de 1895, por el profesor de educación física de la asociación cristiana de jóvenes (I.M.C), WILLIAM E MORGAN, en la localidad HOLYOKE en el estado de MASSACHUSSETTS.

A WILLIAM MORGAN se le ocurrió que el tennis, podría ser jugado en el interior del gimnasio, pero para esto, se necesitaba un equipo costoso que solo...

•

[Ver Todo el Ensayo](#)

## Ensayos relacionados

- [Cartilla Metodologica De...](#)
- [Educacion Fica](#)
- [Voleibol](#)
- [Voleibol](#)
- [Historia Del Voleibol](#)
- [Iniciacion Al Voleibol](#)

- [Trabajo De Voleibol](#)
- [Juegos Predeportivos De...](#)
- [Voleibol](#)
- [Voleibol](#)
- [Voleibol](#)
- [Historia Del Voleibol](#)
- [Voleibol](#)
- [Metodología Cualitativa](#)
- [Metodología De Investigación](#)
- [Descripción De La Metodología](#)
- [Voleibol](#)
- [Paulo Freire: Su Legado...](#)
- [Voleibol](#)
- [Reglamento De Voleibol 2009](#)
- [Voleibol](#)
- [Debate Metodológico](#)
- [Metodologías Socio-Técnicas](#)
- [Voleibol](#)
- [El Voleibol](#)
- [Metodología Gidse...](#)
- [Metodología En Lectura De...](#)
- [Calentamiento De Voleibol](#)
- [Metodología Del Software...](#)
- [Aspectos Teórico...](#)