

# LA VOLEA DE DERECHA



- 1) Armado: Partiendo de la posición de espera, el jugador debe ir girando los hombros hasta que la cara de la pala con la que va a efectuar el golpeo quede de frente a la trayectoria de bola. El peso del cuerpo se cargará sobre el pie derecho.



- 2) Punto de impacto: Debe realizarse en el plano del hombro izquierdo y el jugador, en el momento de impactar la bola, debe dar simultáneamente (un paso hacia delante para desplazar todo el peso del cuerpo sobre la bola.



- 3) Terminación: El jugador debe seguir con la pala la trayectoria de la bola, realizando un giro de cadera y hombros hasta que la mano derecha, esté a la altura del pecho.



Con respecto a los pies quedan (como estaban en la posición de golpeo, con la diferencia de que el talón del pie derecho se levanta como consecuencia de la transferencia de peso sobre la bola.

## PROGRESIÓN DE LA VOLEA

- 1) Forma de empuñar, CONTINENTAL
- 2) El monitor colocará al jugador cerca de la red en la posición de armado y le lanzará la bola, a baja velocidad con la mano o con la pala para que el jugador ejecute solo el impacto, sin el paso hacia delante.



- 3) A continuación, el jugador practicará simultáneamente el impacto con el paso hacia delante mientras el monitor le lanza la bola a baja velocidad.



- 4) Antes de practicar la secuencia completa el jugador tendrá que ejecutar el impacto y la terminación.



El monitor tendrá que tener en cuenta:

- A) Giro de hombros.
- B) Giro de cadera.
- C) Que la mano derecha quede a la altura del pecho.
- D) Que la punta del pie de recho este apoyada y el talón levantado.
- E) Por ultimo el jugador tendrá que ejecutar el golpe en su totalidad

#### PROGRESIÓN DE DERECHA

