

Objectivos do gesto técnico do volei de esquerda nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção



Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)
Mão não dominante suporta a raquete.

Fase de Preparação



Backswing

Início da rotação dos ombros mantendo a mão e antebraço à frente do ombro do lado do batimento.
Face da raquete em linha com a trajectória da bola.

Fase de Aceleração



Forward Swing (looping)

Cabeça da raquete acima do pulso.

A face da raquete desloca-se horizontalmente na direcção do alvo.
Transferência do peso para a frente durante a execução do gesto.

Ponto de impacto



Impacto à frente do corpo.
Nós dos dedos voltados para a bola através do ponto de contacto.

Face da raquete mantem-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada.
Impacto à frente do corpo.
A cabeça mantem-se estável e os olhos focados no ponto de impacto.
Pulso e antebraço mantem-se estáveis.

Terminação



Terminação em equilíbrio

Face da raquete segue a trajectória na direcção do alvo.

Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.

A flexão de ambos os joelhos garante estabilidade na rotação do tronco e transição do peso do corpo.
Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.

Movimento dinâmico durante a execução do gesto com transferência do peso.
Extensão dos joelhos com movimento dinâmico para a frente.

Extensão da mão não dominante na direcção contrária.

Desaceleração da raquete