

Objectivos do gesto técnico do volei de direita 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.

Rotação inicial

Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola.
Importante! Cotovelos afastados do corpo.

Pega

Continental até à Eastern de esquerda.

Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.

Fase de Preparação



Backswing

Mão não dominante mantém a estabilidade da cabeça da raquete.
Face da raquete em linha com a trajectória da bola.

Importante! 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.
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.

Fase de Aceleração



Forward Swing

Cabeça da raquete acima do pulso.

O swing é iniciado pela separação dos braços.
A face da raquete desloca-se horizontalmente na direcção do alvo.
Transferência do peso para a frente durante a execução do gesto.

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

Ponto de impacto



Impacto à frente do corpo.
Palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto.

Face da raquete mantém-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada.
Palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto.
A cabeça mantém-se estável e os olhos focados no ponto de impacto.
Pulso e antebraço mantêm-se estáveis.
Extensão completa de ambos os braços através do ponto de impacto.

Terminação



Terminação em equilíbrio

Face da raquete segue a trajectória na direcção do alvo.

Desaceleração da raquete