

Debido a la velocidad del juego se pasa constantemente de acciones atacantes a defensivas. Es imprescindible que el jugador esté en todo momento dispuesto a intervenir y en la mejor disposición mecánica para que esta acción sea correcta.



La posición del jugador durante el juego nunca está en su estatura normal.

Aunque hay posiciones que podemos llamar de «emergencia», precisamente por esa velocidad del juego, son tres las posiciones utilizadas según el «momento táctico» y la situación del jugador. Una correcta posición asegura una correcta ejecución.

- 1.—La posición alta es utilizada en las cercanías de la red (bloqueos).
- 2.—La posición intermedia es posiblemente la más empleada. Se utiliza en defensa y recepción. Como características más importantes:



Posición baja

- Piernas flexionadas la máximo.
- Brazos completamente estirados adelante.
- Tronco flexionado.
- Pies a la misma altura, con el peso del cuerpo sobre las puntas (inestabilidad controlada) o bien con un pie ligeramente adelantado, con el peso sobre las plantas de los pies y uniformemente repartido (estabilidad).



Posición alta

Posición intermedia

- Pies ligeramente separados, uno adelantado al otro (según la posición que se ocupe en el campo).
- Rodillas flexionadas con el peso del cuerpo repartido entre las dos.
- Tronco flexionado ligeramente hacia adelante.
- Brazos semiflexionados.
- Los talones no están jamás apoyados en el suelo.

- 3.—La posición baja es utilizada en los apoyos. Se diferencia de la anterior en que las rodillas están más flexionadas.

**CUALIDADES A TENER EN CUENTA**

- Buena actitud que permita una rápida puesta en acción (actitud vigilante).
- Concentración en el balón y en el desarrollo del juego.
- Pies siempre en dirección al lugar al que vamos a dirigir el pase.
- Piernas siempre en flexión (aunque en algunos casos esta sea ligera).

**DEFECTOS MAS COMUNES**

- Piernas demasiado extendidas.
- Brazos demasiado elevados o bajos.
- Pies muy juntos o demasiado separados.

