Fases del voleo bajo. (Terceros básicos)



1. Importante la posición de las manos, abraza el dedo pulgar con la mano contraria, mostrando siempre las muñecas hacia afuera.
2. Preocúpate de doblar rodillas para amortiguar la recepción.
3. Es importante que no dobles codos, ya que recuerda que te puede golpear la cara el balón.
4. Al sentir el balón en tus muñecas, estira las piernas proyectándote hacia adelante, sin saltar.
5. Recuerda que no es necesario golpear fuerte el balón, debe tener la velocidad necesaria para poder generar la siguiente jugada.