



ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS

- Realizan ejercicios de calentamiento.
- Participan en juegos pre deportivos (vóley)

TOCALA ARRIBA

Tipo de juego: Pre deportivo (voleibol)

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de tres a ocho jugadores.

Material necesario: Un balón por grupo.

Desarrollo del juego: Los jugadores del grupo –menos uno- se tumban boca arriba en línea. El que queda se coloca frente a ellos, a unos tres a cuatro metros, de pie y con el balón. Nombra a uno y lanza el balón con toque de dedos a un lugar próximo.

Inmediatamente, el nombrado se debe incorporar y devolverle correctamente el balón con toque de dedos o de antebrazo (según se indique). El juego continúa hasta que alguien rompa la cadena. Este intercambia su puesto con el pasador.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de reacción y mejora del dominio del toque de dedos.

VOLEIBOL - TENIS

Tipo de juego: Pre deportivo (voleibol)

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Parejas

Material necesario: Un balón

Desarrollo del juego: Se juega uno contra uno en un campo reducido con la red situada a unos 2,50 – 3 m. Hay que golpear el balón con toque de dedos y/o antebrazos tras un bote en el campo propio. Si no se posee una red por pareja, se puede colocar una goma elástica que divida el campo en dos.

Efectos del juego: Dominio de la técnica del toque de dedos y de antebrazo.

Variante: Dos contra dos disputan un encuentro con las características antes mencionadas y tocando obligatoriamente el balón una vez cada jugador antes de pasarlo al campo contrario. El pase entre compañeros es directo; no se permite el bote.

BALÓN A LO ALTO

Tipo de juego: pre deportivo (voleibol).

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de cuatro a ocho jugadores.

Material necesario: Un balón por grupo.

Desarrollo del juego: Los jugadores de cada grupo se numeran y corren por fuera del círculo. Uno se queda en el centro y realiza un pase de dedos o de antebrazos vertical, a la vez que grita un número. El jugador correspondiente corre hacia el balón para devolver el pase tras un único bote. Si lo consigue, el del centro ocupa el lugar del nombrado y el juego continúa sin interrupción. Los pases deben ir siempre altos y en la vertical, botando dentro del círculo. El jugador que dé un pase incorrecto o no consiga devolver tras el bote se anotará un punto de penalización. Gana el que menos puntos consiga en el tiempo designado.

Efectos del juego: Desarrollo de los toques de dedos y de antebrazo.

Variante: Igual, pero sin dejar que el balón bote en el suelo.