



### TECNICAS DEL VOLEY

- Los alumnos luego de realizar calentamiento del esquema corporal en el campo deportivo participan de juegos pre deportivos

#### A. Voleibol

##### RELEVOS DE PASES

**Tipo de juego:** Pre deportivo

**Nº de participantes:** Equipos de cuatro a ocho jugadores.

**Material necesario:** Balones y una cancha.

**Desarrollo del juego:** La mitad del equipo se coloca en un lado del campo y la otra mitad en el otro. A la señal, realizan pases de un lado al otro de la red mientras cuentan los pases dados sin que el balón caiga al suelo. Cuando se falla comienza de nuevo el recuento. El jugador que pasa el balón se coloca como el último de su fila (o de la contraria). Gana el equipo que haya conseguido el mayor número de pases en un tiempo dado.

**Efectos del juego:** Dominio de los toques de dedos y de antebrazo

**Variantes:** 1. Igual, pero en un lado del campo sólo hay un jugador, que al pasar a todos sus compañeros cambia de función con el primero de la fila y así sucesivamente. 2. Igual, con tres filas o más y sin red. Se pasa a la fila de la derecha y se corre hasta la última posición de esa fila. Con uno o varios balones. 3. Los equipos se colocan en fila en una línea del terreno de juego y de espaldas al campo. Hay que pasar el balón hacia atrás y correr a colocarse al último. Vence el equipo que consiga antes un número determinado de pases.

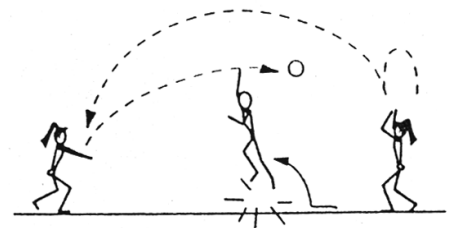
##### Rondito de Voleibol

**Tipo de juego:** Predeportivo

**Nº de participantes:** Tríos

**Material necesario:** Un balón por grupo

**Desarrollo del juego:** Dos jugadores se pasan el balón mediante toques de dedos y de antebrazo y el tercero intenta atrapar el balón durante el vuelo. Si lo consigue, cambia su función con el que lo lanzó por última vez. Los extremos pueden moverse y realizar autopases.



**Efectos del juego:** Dominio de los toques de dedos y de antebrazo

**Variantes:** Grupos de cuatro, uno en el centro con una pica. Los jugadores se pasan el balón y el del centro intenta golpearlo con la pica. Cuando lo consiga cambia su función con el que dio el último pase.

##### Cangrejos

**Tipo de juego:** Pre deportivo

**Nº de participantes:** Parejas

**Material necesario:** Un balón por pareja

**Desarrollo del juego:** Cada pareja se sienta frente a frente a una distancia de un metro. A la señal, ambos realizan toques de dedos desplazándose hacia atrás en cuadrupedia hasta que lleguen a una línea y vuelvan al punto de partida. Se permite un autopase antes de dar el pase al compañero. Gana la pareja que antes lo consiga. Cuando el balón cae al suelo deben comenzar nuevamente desde la línea inicial.

**Efectos del juego:** Dominio del toque de dedos

**Variantes:** Mismo ejercicio, pero de pie y golpeando con toques de dedos y de antebrazo

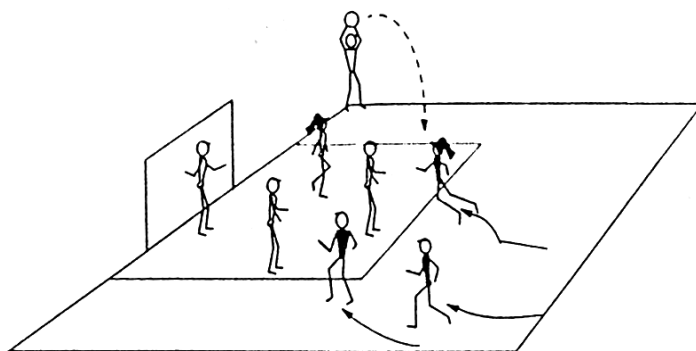
## B. Fútbol

### Saque de banda

**Tipo de juego:** Pre deportivo.

**Nº de participantes:** Grupos de diez a doce jugadores.

**Material necesario:** Un balón y una portería por grupo.



**Desarrollo del juego:** En cada grupo debe haber un portero, un sacador de banda y dos equipos de igual número: el de atacantes y el de defensores. El jugador de la banda realiza un saque hacia el área de portería donde se encuentra el resto para intentar rematar –en el caso de los atacantes- o despejar –en el caso de los defensores-. Cada diez saques hay cambio de funciones en los equipos. Vence el conjunto que consiga más goles tras x lanzamientos.

**Efectos del juego:** Mejora del juego de cabeza

### Relevos de cabeza

**Tipo de juego:** Pre deportivo.

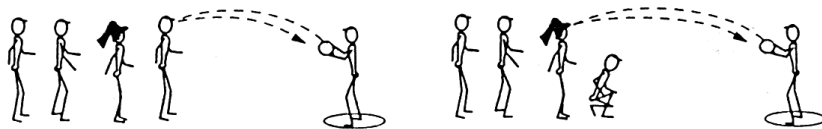
**Nº de participantes:** Grupos de seis a ocho jugadores.

**Material necesario:** Un aro y un balón por grupo.

**Desarrollo del juego:** Cada grupo se coloca en fila, todos enfrentados a un jugador del mismo equipo que se sitúa a unos dos o tres metros del primero. Este, dentro de un aro y con balón en las manos, lo lanza al primero para que se lo devuelva mediante un pase de cabeza sin que dé un bote en el suelo. Si lo consigue, el rematador se agacha y el pasador lanza el balón al segundo y así, sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo cabeceen. Si alguien falla continuará golpeando el balón hasta que consiga realizar el pase directo a su compañero de enfrente.

**Efectos del juego:** Dominio del juego de cabeza

**Variantes:** 1. Igual, pero en vez de agacharse tras el golpe de cabeza, los jugadores corren a la última posición de la fila. 2. Igual, pero tras el golpeo de cabeza se corre a la posición de pasador y éste a la de rematador. 3. El pasador lanza el balón al primero, éste realiza un pase de cabeza al segundo y así sucesivamente para que toda la fila la toque.



### Persecución futbolística (La sombra)

**Tipo de juego:** Pre deportivo.

**Nº de participantes:** Parejas.

**Material necesario:** Un balón por pareja.

**Desarrollo del juego:** Un jugador corre libremente por el espacio y el compañero conduce el balón intentando permanecer lo más cerca posible del primero. Cambio de funciones.

**Efectos del juego:** Mejora de la conducción. Desarrollo de la resistencia.

**Variantes:** Igual, pero el perseguidor, cuando se encuentra cerca del perseguido, puede disparar para intentar tocarlo. Si le da, se intercambian los papeles.

