

JUEGOS RECREATIVOS APLICADOS AL VOLEIBOL**1.-Los diez encastes**

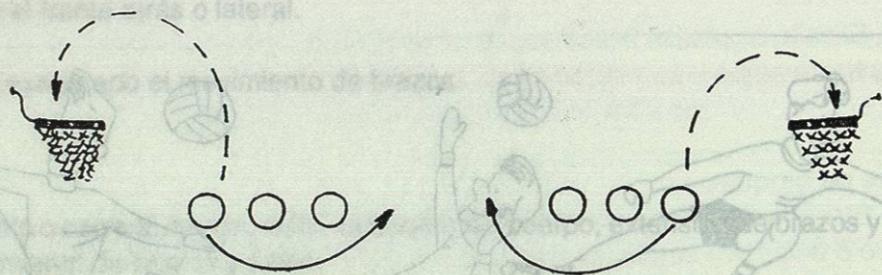
Aplicación: Al toque de dedos.

Objetivos: Toque de dedos sobre distancias cortas y verticalmente.

Organización: Dos grupos, uno en cada canasta de baloncesto. Un balón para cada jugador.

Finalidad: Realizar, cada grupo, diez encastes.

Reglas: Señalar una distancia

**2. Los diez pases**

Aplicación: Al toque de dedos

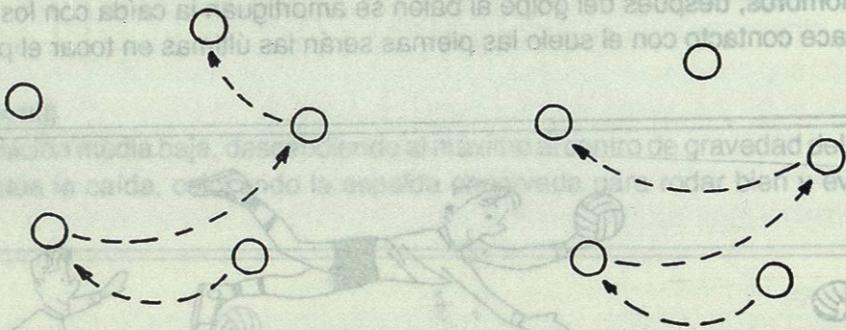
Objetivos: Desplazamientos rápidos, habilidad, perfeccionamiento del toque.

Organización: Dos grupos o más colocados en círculo. Cada grupo con un balón.

Finalidad: A la señal, tratar de realizar diez toques sin que caiga el balón al suelo.

1º) Cada vez que a un grupo se le cae un balón ha de volver a empezar a contar.

2º) Gana el que antes consiga realizar los diez toques.

**3. Los dos cuadros**

Aplicación: Al toque de antebrazos.

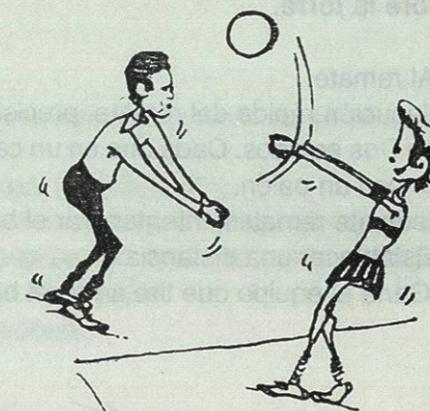
Objetivos: Habilidad, velocidad de reacción, perfeccionar el toque de antebrazos en posición baja.

Organización: Por parejas. Se pintan dos cuadros iguales. Cada uno se sitúa en un cuadro. Un balón por pareja.

Finalidad: Conseguir que el balón caiga en el cuadro del contrario con toques de antebrazos.

Reglas: 1º) Los toques, aunque de poca altura, han de ser siempre hacia arriba.

2º) Gana quien antes llegue a diez puntos.

**4. La diana**

Aplicación: Al saque.

Objetivos: Precisión en el saque y seguridad.

Organización: Por parejas. Con un balón cada dos.

Finalidad: Cada jugador realiza cinco toques, intentando dar a un círculo dibujado en la pared.

Reglas: 1º) Desde una distancia determinada.

2º) Gana quien de más veces en el círculo.

**5. Balones fuera**

Aplicación: Al saque.

Objetivos: Rápida ejecución del saque, velocidad de reacción, velocidad del brazo de golpeo.

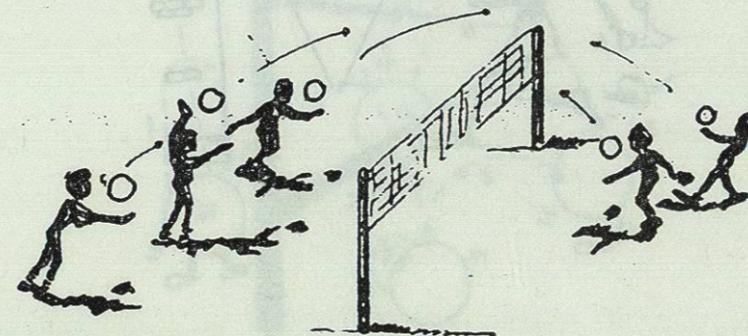
Organización: Dos equipos, uno a cada lado de la red, cada jugador con un balón.

Finalidad: A la señal, los dos equipos realizan saques, intentando que al finalizar el tiempo dado haya más balones en el campo contrario.

Reglas: Saques desde el fondo.

Variantes: 1º) Con saques de abajo o de tenis.

2º) Variando la distancia de realización, según el nivel técnico.



6. Balón sobre la torre.

Aplicación: Al remate.

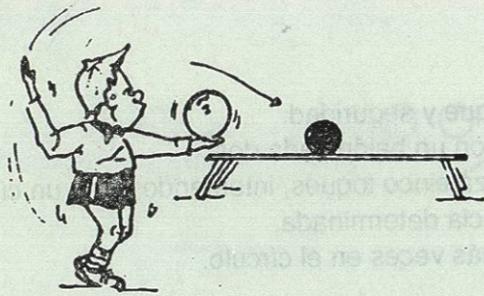
Objetivos: Ejecución rápida del remate, precisión.

Organización: Dos equipos. Cada uno en un campo. En el centro, un balón medicinal sobre un banco.
Cada jugador con un balón.

Finalidad: Mediante remates, intentar tirar el balón medicinal al suelo.

Reglas: 1º) Establecer una distancia.

2º) Gana el equipo que tire antes el balón.



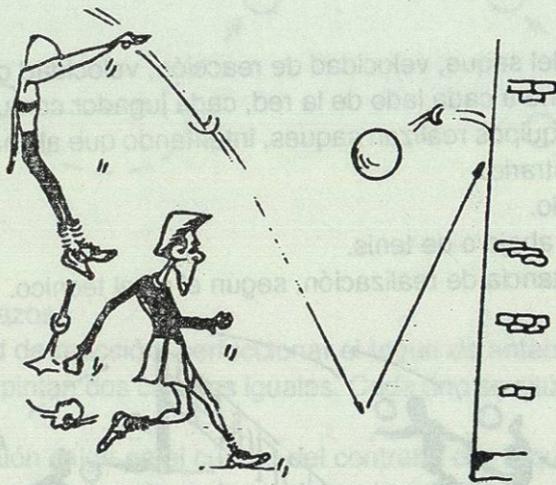
7. Frontón voley.

Aplicación: Al remate.

Objetivos: Velocidad en los desplazamientos, ejecución del elemento técnico.

Organización: Por parejas, con un balón frente a una pared.

Finalidad: Remates contra la pared (con un bote antes en el suelo) alternativamente.



8. Voleibol tenis

Aplicación: A la iniciación táctica.

Objetivos: Perfeccionar los diferentes elementos técnicos, crear situaciones de colaboración con los compañeros.

Organización: Dos parejas enfrentadas a través de la red. Un solo balón.

Finalidad: Realizar toques de dedos o antebrazos por encima de la red, después de un bote.

Reglas: 1º) Obligación de realizar un pase al compañero de equipo antes del envío al campo contrario.

2º) Un punto para el contrario cuando se falle la devolución.

Variantes: El equipo puede formarse de dos o tres jugadores.



9. Voleibol con autopase.

Aplicación: A la iniciación táctica.

Objetivos: Perfeccionar la técnica, crear y coordinar acciones con los compañeros.

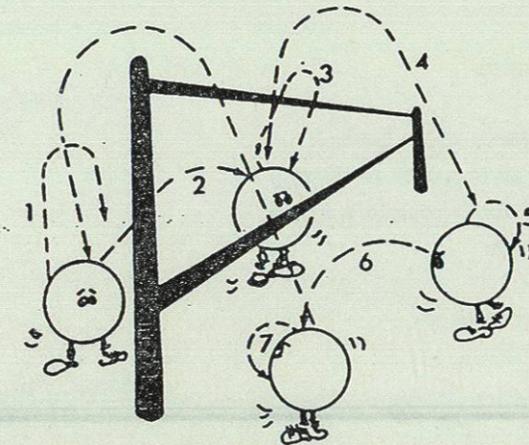
Organización: Dos parejas enfrentadas a través de la red. Un solo balón.

Finalidad: Pasar el balón por encima de la red con toques de dedos o antebrazos tras un pase de control.

Reglas: 1º) Obligar a pasar al compañero.

2º) Si se falla el envío, el equipo contrario gana un punto.

Variantes: Los equipos pueden ser de dos o tres jugadores.



10 Balón volador.

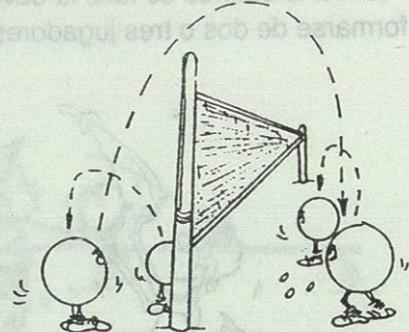
Aplicación: A la iniciación táctica.

Objetivos: Crear relaciones de colaboración, tomar conciencia del terreno, de los compañeros y del balón.

Organización: Por parejas, enfrentados a través de la red. Un solo balón.

Finalidad: Hacer el mayor número posible de pases por encima de la red.

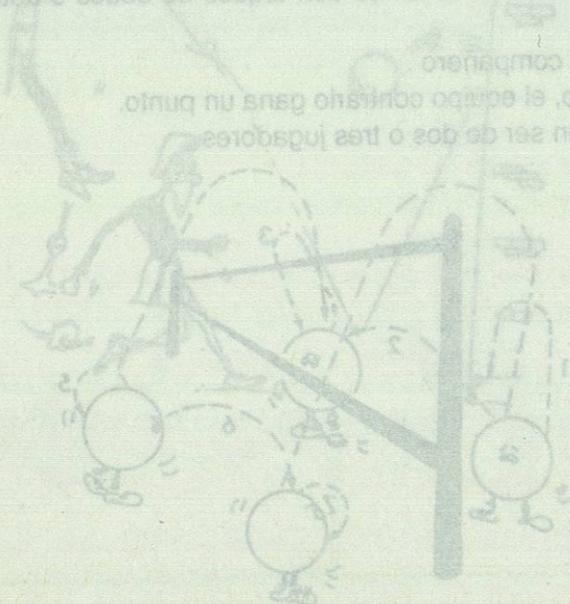
Reglas: Antes de pasar el balón por encima de la red, éste ha de pasar por los dos componentes del equipo.



Así como hemos considerado esencial la utilización de juegos como medio o forma de iniciación al voleibol en sus aspectos técnicos y tácticos, también aquí, en la adquisición de cualidades físicas básicas, el mejor método que se debe utilizar es el juego.

A través de esta forma de presentación planteamos al joven actividades interesantes, espontáneas, creativas y sin ningún tipo de formalismo.

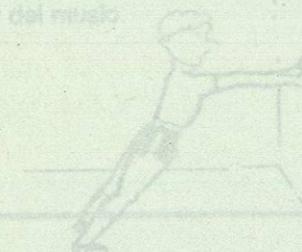
Debemos ofrecer al alumno una actividad placentera y natural que promueva el desarrollo de su imaginación, de su capacidad creadora, que mejore su espíritu de superación ante un factor competitivo, que estimule su colaboración y su cooperación, que desarrolle sus facultades físicas de forma general. Esto es, ofrecer al joven su propia forma de vida, la realización de lo que para ellos es un trabajo serio: el juego.



RUTINA DE FLEXIBILIDAD



Musculatura: pectoral anterior, deltoides anterior, tríceps braquial, abdominales inferiores, isquiotibiales.



Musculatura: de las pantorrillas.



Musculatura abdominal.

Musculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides.
Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la espalda recta. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos.

Musculatura pectoral anterior, deltoides anterior, tríceps braquial, abdominales inferiores, isquiotibiales.
Este ejercicio puede ejecutarse en su totalidad entre dos personas. Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados. Ejecutar luego la extensión de los brazos, intentando presionar los brazos hacia adelante. Ejecutar luego la extensión de los brazos, intentando presionar los brazos hacia adelante. Ejecutar luego la extensión de los brazos, intentando presionar los brazos hacia adelante.

Musculo en tensión: gemelos.
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, dejar caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia un lado o al otro. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos.

Musculatura: Abdominales.
Con los pies juntos, apoyar la cabeza contra las manos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos.

Musculatura anterior del muslo y abdominal.
Este ejercicio puede ejecutarse en la pared, un árbol o cualquier otro punto fijo. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos. Mantén la cabeza erguida y los pies juntos.