



Programa de Voley Mayores
Prof. Ma. Eugenia González Estévez

Unidad 1:

- ◆ Golpe de manos altas. Ubicación del cuerpo
- ◆ Autopase, pase. Alto, bajo.
- ◆ A los laterales.
- ◆ Capacidades físicas. (Se trabaja durante todo el año).

Unidad 2:

- ◆ Golpe de manos bajas. Ubicación del cuerpo.
- ◆ Cerca, lejos.
- ◆ Alto, bajo. Con desplazamiento.
- ◆ Integración. (Se hace hincapié en esta unidad se trabaja durante todo el año).

Unidad 3:

- ◆ Triangulación
- ◆ Saque de abajo.
- ◆ Recepción del saque.
- ◆ Reglamento. (Se hace hincapié en esta unidad se trabaja durante todo el año).

Unidad 4:

- ◆ Ataque posición de brazos
- ◆ Pasos de la carrera
- ◆ Combinación de pasos y salto con respecto a la pelota.
- ◆ Aceptación de roles. (Se hace hincapié en esta unidad se trabaja durante todo el año).

Unidad 5:

- ◆ Ataque. Bloqueo. Triangulación.
- ◆ Posiciones de las jugadoras en la cancha.
- ◆ Juego 6 vs 6. Formación 4-2.