



Programa de Vóley Menores
Prof. González Estévez Ma. Eugenia

Unidad 1:

-) Ubicación del cuerpo con respecto a la pelota.
-) Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Autopase y pase.
-) Cualidades físicas. (Se trabaja durante todo el año).
-) Desplazamientos antero- posterior.
-) 1 vs 1

Unidad 2:

-) Desplazamientos latero- lateral.
-) Arranques y detenciones en relación a la pelota.
-) Hábitos y costumbres en el deporte. (Se hace hincapié en esta unidad, se trabaja durante todo el año).
-) Posición de brazos y piernas.
-) Triangulación. Gma, armado y pase al otro lado.
-) 2 vs 2

Unidad 3:

-) Saque de abajo.
-) Recepción del saque.
-) Pase a la armadora.
-) 3 vs 3.
-) Aceptación de roles. (Se hace hincapié en esta unidad, se trabaja durante todo el año).

Unidad 4:

-) Ataque
-) Defensa
-) Posición de brazos, cuerpo, piernas.
-) 4 vs 4.

Unidad 5:

-) Ubicación en la cancha.
-) Triangulación. Gma, armado y ataque en la red.
-) Tácticas.

) Reglamento. (Se hace hincapié en esta unidad, se trabaja durante todo el año).

) 5 vs 5. 6 vs 6