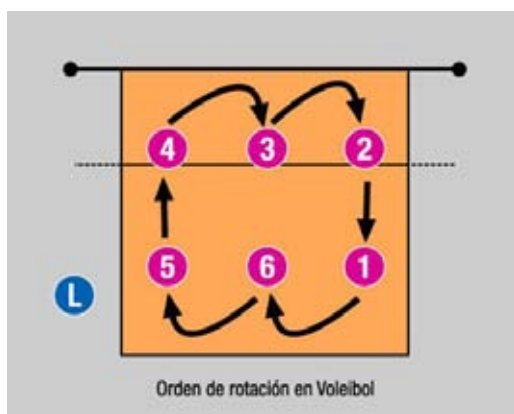


EL VOLEIBOL

DEFINICIÓN: Deporte de 6 contra 6 cuyo objetivo es introducir el balón al campo contrario.

VARIANTE: Voley-Playa se juega por parejas en arena delimitada por cintas.

Rotación de los Jugadores/as Cuando el equipo receptor del saque, gana el intercambio de jugadas, obtiene el derecho al saque y debe realizar una rotación, avanzando sus jugadores/as hacia la derecha un lugar. Si cuando se realiza el saque, no están bien situados es falta de posición. Si efectúa el saque un jugador/a, al que no le corresponde, es falta de rotación. Solo se rota cuando se recupera el servicio. La rotación se realiza en forma de giro hacia la derecha.



Tanteo: Gana el partido el equipo que gana **tres sets**. Para ganar un set, hay que **conseguir 25 puntos, sacando dos de ventaja**. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

Gana el punto el equipo que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

2.7.- Para Ganar El Encuentro:

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.

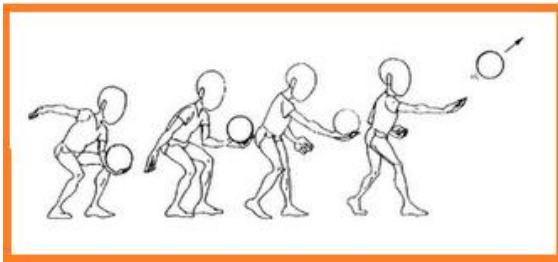
En caso de empate 2-2, **el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos** con una ventaja mínima de dos puntos.

Faltas en el toque del Balón:

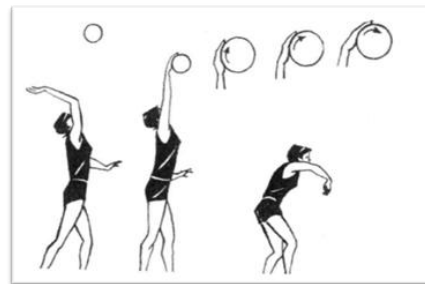
- Balón retenido.
- Doble toque.
- Cuatro toques.
- Tocar el balón en el campo contrario.
- Introducir cualquier parte del cuerpo en el campo contrario.

TÉCNICAS:

SERVICIO: Debemos golpear con la palma de la mano no con el puño.

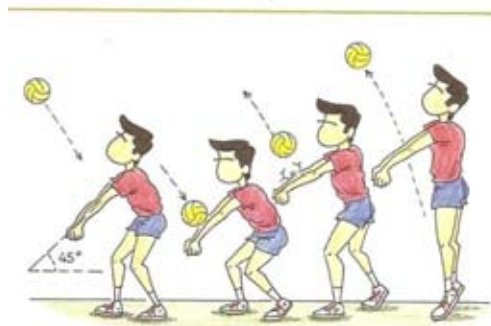


Seguridad

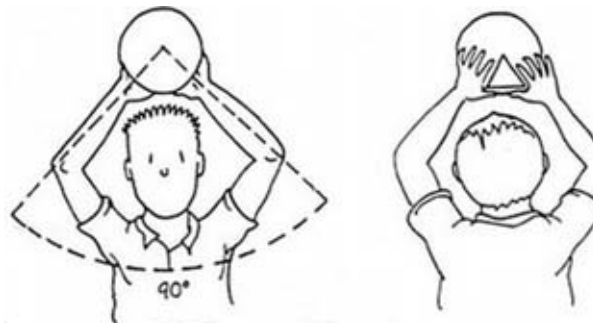


Tenis

RECEPCIÓN: Toque de antebrazos. Debemos transmitir la fuerza con las piernas,



COLOCACIÓN: Toque de dedos. El balón debe salir suave y sin hacer ruido.



REMATE: Saltaremos a dos piernas sobre la vertical no invadiendo el campo contrario.



EL BADMINTON

DEFINICION: Deporte individual o por parejas cuyo objetivo es introducir el volante en el campo contrario.

TANTEO: Gana el partido el jugador o pareja que gana dos sets. Para ganar un set, hay que **conseguir 21 puntos, sacando dos de ventaja**. En caso de empate 21-21, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (23-21; 24-22; ...)

Gana el punto el jugador o pareja que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

FALTAS:

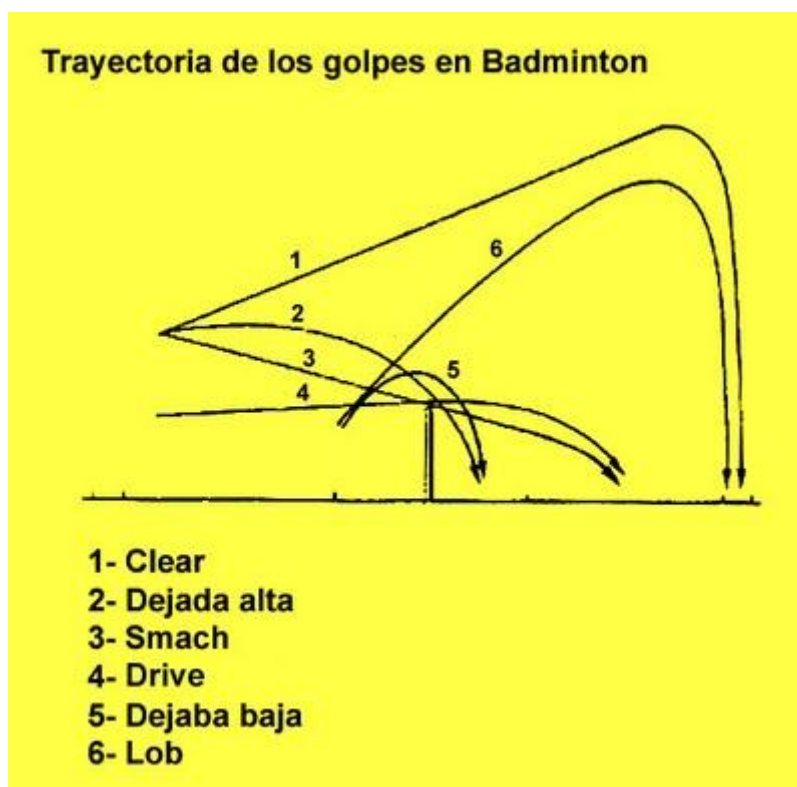
· Golpear el volante por encima de la cintura en el saque o que la cabeza de la raqueta esté por encima de la mano en el momento de golpear.

· Si después del saque, el volante cae fuera de la zona de servicio contrario. · Si en el momento del servicio, el servidor o el que recibe, están fuera del área que les corresponde.

· Si durante el juego, el volante toca el suelo fuera de la superficie del campo de juego o bien toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador. · Si se golpea al volante en campo contrario o si durante el juego un jugador toca la red o los postes.

· Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador o bien si se golpea dos veces seguidas o arrastra el volante.

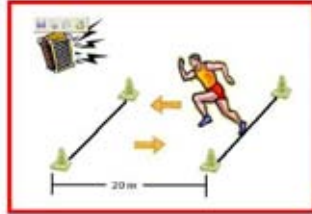
TÉCNICAS:



TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA

COURSE NAVETTE

- ✓ Es una prueba progresiva de carrera de ida y vuelta diseñada por Leger y Lambert, en 1982.
- ✓ Su objetivo es determinar la potencia aeróbica máxima, y consiste en correr el máximo tiempo posible sobre un trazado de 20 metros en doble sentido (ida y vuelta), siguiendo el ritmo impuesto por una señal sonora.
- ✓ Dicha señal está calibrada de forma que la velocidad inicial de carrera es de 8 km/h y se incrementa en 0,5 km/h a intervalos de 1 min. A cada sonido la señal del sujeto debe encontrarse en uno u otro extremo del trazado.



7) Velocidad 5 x 10m.

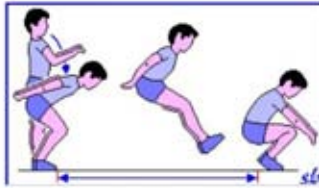
Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.
 Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción: A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas. Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida. Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

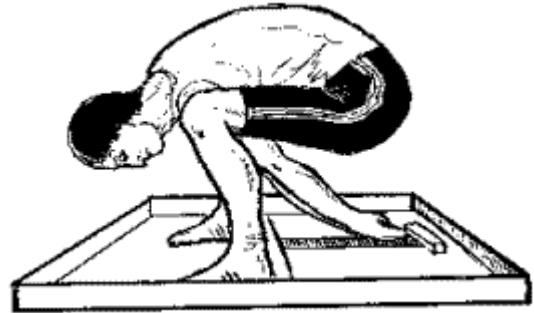


FUEZA

- **SALTO HORIZONTAL:** Prueba que mide la fuerza explosiva del tren inferior. Desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura se salta tan lejos como se pueda. En la caída no se apoyarán las manos en el suelo.



Test de Flexibilidad profunda de tronco



Abdominales en 30 segundos

