

ANEXO 1.4- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO EN VOLEIBOL

FASE 1: Activación con ejercicios de flexibilidad y movilidad articular de baja intensidad y no localizados (5 min.)

- Rotación tobillo
- Flexión y extensión rodilla
- Flexión y extensión tronco
- Circunducciones tronco y cadera
- Mov balísticos piernas (flexion-extension y abduccion-aduccion)
- Molinillos (brazos y piernas estirados, brazo se mueve hacia pierna contraria)
- Circunducciones de brazos

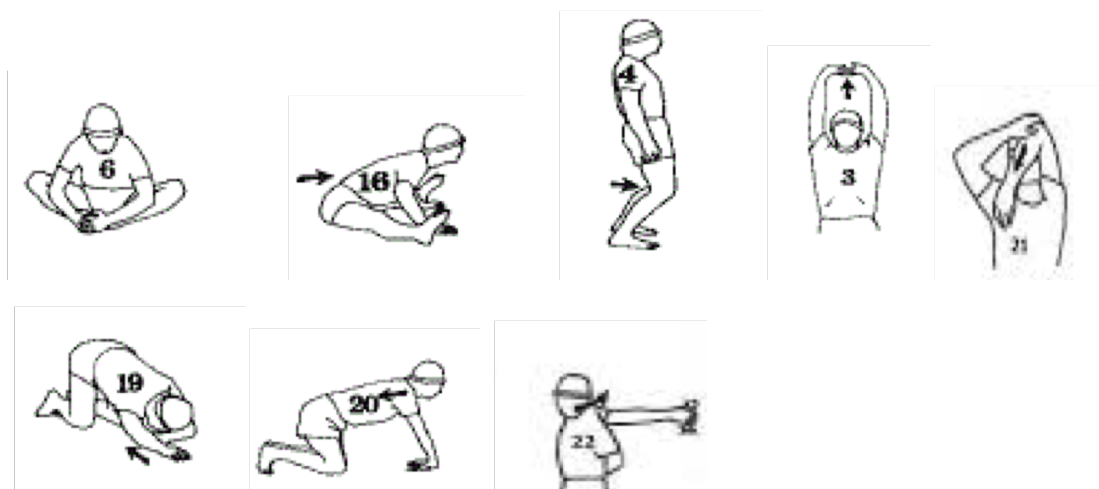
FASE 2: Actividad cardiovascular (10 min.)

- Carrera normal
- Desplazamientos laterales
- Carrera talones al culo
- Carrera skipping
- Desplazamiento con cambios de dirección
- Carrera hasta la red y salto + carrera de espaldas
- Carrera en diagonal desde la línea de fondo a la parte contraria de la red + carrera de espaldas.

FASE 3 : Ejercicios de flexibilidad global (10 min.)



FASE 4: Ejercicios de flexibilidad específica (5 min.)



FASE 5: Ejercicios de aplicación al deporte que se trate (5 min.)

- Lanzamiento del balón, primero brazo dominante, luego no dominante
- Lanzamiento con las dos manos por encima de la cabeza
- Por parejas, lanzamiento con bote en medio
- Igual que el anterior pero con salto
- Golpeo de balón como si fuera un remate con bote en medio
- Toque de dedos en pareja
- Combinar toque de dedos y golpeo mano baja
- 3 golpeos (remate+recepción+toque de dedos)
- Simulación de pase+entrada a la red con remate (un colocador)
- Saques

