

## CIRCUITO TÉCNICO VOLEIBOL #YOMEQUEDOENCASA

Nº	OBJETIVO	ACTIVIDAD	Repet.	Representación
1	Toque de dedos	Botar con la mano abierta el balón contra el suelo, solo muñeca	25 por mano	 Botar mano abierta balón
2	Toque de dedos	Igual contra la pared por encima de la cabeza	25 por mano	 A una mano contra la pared (Encima de la cabeza)
3	Toque de dedos	Toque en la pared por encima de la cabeza con pulgar e índice de las dos manos	50 toques	 Toque pulgar e índice (contra la pared)
4	Toque de dedos	Toque en la pared con las dos manos	50 toques	 Toque dedos en la pared (2 manos)
5	Toque de dedos	Tocando de dedos, sentarse y levantarse	10 veces	 Toque dedos (Sentarse y levantarse)
6	Toque de antebrazos	Toque vertical con un solo brazo, importante estirado y golpear con la parte interior	25 por brazo	 Toque vertical (Brazo estirado, parte interior)

7	Toque de antebrazos	Toques alternando cada vez con un solo brazo, importante rotación y golpear con el interior	50 toques	
8	Toque de antebrazos	Toques contra la pared con los dos brazos sin cogerse las mano, fuerza en la espalda	50 toques	
9	Toque de antebrazos	Toques contra la pared con los dos brazos cogiéndose las manos, fuerza en el agarre	50 toques	
10	Toque de antebrazos	Toques alternando pared y vertical con brazos estirados y buen agarre, importante angulo	50 toques	
11	Saque	Pegado a la pared y hacer el gesto del saque con lanzamiento incluido y aguantar el balón contra pared	20 veces	
12	Gesto de ataque	Con pelota de tenis o similar, lanzar para que rebote en suelo y pared, soltarlo en el punto más alto	20 veces.	