

UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

VOLEIBOL II

Profesor Responsable	: Oscar Ramírez Arriagada, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EA009
Semestres	: Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: Voleibol I
Horas teóricas/alumno	: 1
Horas prácticas/alumno	: 1
Total horas del programas	: 32
Unidades Docentes	: 2
Página Web	: ---

Objetivos Generales y Específicos

- Perfeccionar todas las cualidades físicas y técnicas de cada alumno en pro de un buen rendimiento.
- Mantener 2 equipos de varones (adulto y juvenil) y un equipo femenino que representen a la sede en las competencias oficiales de la Federación
- Afianzar el hábito y la conciencia deportiva de estos estudiantes con un nivel de exigencias y ritmo de trabajo que requiere este curso.

Unidades Didácticas

1. Introducción

- Plan de trabajo
- Atuendo e higiene personal
- Fichaje
- Test físico
- Condiciones que debe reunir un jugador

2. Acondicionamiento Técnico

- Estado condición técnica
- Trabajo individual
- Perfeccionamiento en la ejecución de los gestos

3. Acondicionamiento Físico

- Condición de fuerza
- Velocidad y habilidad
- Resistencia general

4. Organización defensiva

- Bloqueo
- Defensa baja
- Recuperación de la pelota en la red
- Ejercicios de ubicación defensiva
- Juegos dirigidos

5. Organización de ataque

- saque
- levantada o segundo pase
- recepción o primer pase
- remache
- ubicación y función de remachadores

6. Ajuste de equipo

- Coordinación ataque defensa
- Sistema de juego
- Ejercicios pre-tácticos

7. Juego dirigido

- Aplicación del estudio técnico táctico
- Sin ataque potente (colocadas)
- Un equipo ataca y otro defiende
- Aplicación de consignas: ataque interior, ataque a las líneas, ataque por el centro, puntas, colocadas, utilización del bloqueo.

8. Preparación especial

- consignas frente a un adversario
- capacitación psíquico-táctico
- corregir o modificar el equipo
- actitud física y mental

9. Competencias

- Preparación corporal y síquica
- Estadística individual
- Evaluación
- Resultados

Método:

Clases prácticas, que deberán elevar el nivel individual y de equipo. Además se complementará con sesiones teóricas para hacer los planes tácticos y de conocimiento social.

Evaluación:

Se obtendrá del promedio de 4 controles prácticos, todos de igual ponderación.

Asistencia: 100% obligatoria.

Bibliografía:

Reglas de juego, Federación Nacional de Voleibol