

Informe taller de invierno (voleibol)

Los talleres comenzaron el mes de julio 2026.

- Taller jueves 2 de julio

Bloque de 16:00 - 17:30.

Se trabajo movilidad y coordinación como calentamiento, como parte principal ejercicios de fundamentos golpe alto bajo junto con juego 1 vs 1.

Bloque de 20:00 - 21.30.

Se trabajo movilidad y coordinación junto con fundamento del voleibol como calentamiento, parte principal ejercicios de ataque y recepción del balón, se incluyó el saque finalizando con juego 1 vs 1.

- Taller viernes 3 de julio.

Bloque de 14:00 - 15:30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, en la parte principal se realizaron ejercicios de recepción del balón y ataque, finalizando con juego 1 vs 1.

Bloque de 20:00 - 21:30

Se trabajo movilidad y coordinación junto con fundamento del voleibol como calentamiento, parte principal ejercicios de ataque y recepción del balón, se incluyó el saque, finalizando con juego 3 vs 3.

- Taller jueves 9 de julio.

Bloque de 15:00 - 16:30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, en la parte principal se realizaron ejercicios de recepción del balón y ataque, finalizando con juego 1 vs 1.

Bloque de 20:00 - 21.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, pasaron a realizar ataque en zona 2 y 4 de la cancha, saque. Finalizando con un partido 3 vs 3

- Taller viernes 10 de julio

Bloque de 15.30 - 17.00

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, en la parte principal se realizaron ejercicios de recepción del balón, ataque, se realizaron ejercicios de saque para finalizar con juego 1 vs 1.

Bloque de 20:00 - 21.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, pasaron a realizar ataque en zona 2 y 4 de la cancha, saque. Finalizando con un partido 3 vs 3

- Taller jueves 16 de julio

Bloque de 15.00- 16.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, en la parte principal se realizaron ejercicios de recepción del balón y ataque, ataque en la malla y se realizaron ejercicios de saque finalizando con juego 1 vs 1.

Bloque de 20:00 - 21.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, pasan a realizar ataque en zona 2 y 4 de la cancha, saque. Finalizando con un partido 4 vs 4

- Taller viernes 17 de julio

Bloque de 15.00- 16.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, en la parte principal se realizan ejercicios de recepción del balón y ataque, ataque en la malla, ejercicios de saque, finalizando con juego 2 vs 3.

Bloque de 20:00 - 21.30

Se trabajo movilidad y coordinación agregando los fundamentos del voleibol como calentamiento, se trabajó bloqueos en la malla, ataque en zona 2, 3 y 4 de la cancha, finalizando con saque.

Rut y firma del tallerista:
16.966.669-5



Constanza Guerra Mourguet
DIDECO
Municipalidad de Primavera