



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA

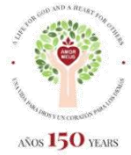
ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

SESIÓN: 1 Y 3 DE JUNIO

EJERCICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Calentamiento físico.	https://www.youtube.com/watch?v=jiLUvXUJa48	5:00	Celular, pantalla, computadora con internet y sonido
Golpe bajo	Ejercicios para trabajar el "golpe bajo". La alumna de pie y con el brazo extendido: 1. Golpea de manera vertical el balón con el antebrazo una vez, después la pelota rebota en el piso y vuelve a golpear el balón. 2. Golpea de manera vertical el balón con el antebrazo derecho, rebota la pelota y después golpea con el antebrazo izquierdo. 3. Realiza un golpe bajo, el balón rebota en el piso mientras la alumna hace dos aplausos. 4. Repite el ejercicio 3 pero le aumenta la cantidad de aplausos llegando a un máximo de 5 aplausos.	2 series de 20 golpes	Balón de voleibol



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	5. Realizar golpe bajo, y cuando el balón está en el aire debe dar una cantidad de aplausos iniciando con uno hasta terminar en 4. Hacer "combinado" en pareja (voleo o golpe bajo continuo) 5 minutos.		
Estiramiento	Sentadas con: Piernas juntas tocar punta de los pies. Piernas separadas tocar pie izquierdo y después el pie derecho. Mariposas	10 tiempos en cada estiramiento	Tapete