



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



DOCENTE: Sergio Armando Tapia Cedillo

EXTRAESCOLAR DE VOLEIBOL

SECUNDARIA 1° Y 2°

Semana (del 31 mayo al 05 de junio del 2020)

OBJETIVO:

- 🏐 Mejorar voleo.
- 🏐 Mantener control del golpe bajo.
- 🏐 Desarrollar y mejorar la recepción.
- 🏐 Obtener un mayor control del balón.
- 🏐 Desarrollar fuerza en brazos, piernas y abdomen.
- 🏐 Mejorar capacidades físicas y coordinativas.

DÍA 1 y 2

CALENTAMIENTO. (10 minutos)

1. Movimiento de las articulaciones:

Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha.

Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo.

Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás.

Levantar rodillas y tocárselas.

Levantar los pies.

Salto continuo 5 minutos.

PARTE MEDULAR. (30 minutos)

Inchworms 25 repeticiones 3 series.

Sentadillas 25 repeticiones, 3 series.

Sentadillas con salto 15 repeticiones, 3 series.

Sentadillas con desplante, 25 repeticiones, 3 series.

Sentadillas con movimiento a la izquierda y derecha, (lateral lunges) 25 repeticiones y 3 series.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



burpees 30 repeticiones y 3 series.

Abdominales normales 25 repeticiones, 3 series.

Plancha 3 series, una de 20 segundos, 35 segundos y la tercera de 3 minuto.

Plancha lateral derecho 3 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

plancha lateral izquierdo 3 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

Lagartijas normales 25 repeticiones, 3 series.

Tijeras de pie 25 repeticiones, 3series.

Ejercicios con balón.

Voleo alto y corto, voleo acostado 25 repeticiones, 4 series: como se ve en el siguiente video
<https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTck>

1.- Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 4 series.

2.- Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 4 series.

3.- De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 4 series.

4.- Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 4 series.

5.- Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 4 series.

6.- En posición de recibir con ayuda de la pared, realizar golpe bajo. 25 repeticiones, 4 series.

7.- realizar auto pase + mini voleo + ataque contra la pared. 25 repeticiones, 4 series: como se muestra en el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vgjG7tU



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Realizar toques tumbados boca abajo 25 repeticiones, 3 series, como se muestra en el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF1dP05Z5jM>

Voleo alto y corto, voleo acostado 25 repeticiones, 3 series: como se ve en el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTck>

Toque de dedos tumbado, 25 repeticiones, 3 series, como se muestra en el enlace

https://www.youtube.com/watch?v=qF_KpfDPG2s&feature=emb_logo

- ⑤ Lanzamientos para el saque en una posición cercana a la pared y dejándolo caer. Podemos colocar un cojín o almohada como objetivo, que además nos servirá para amortiguar el golpe. (15 repeticiones, 2 series).
- ⑤ Haciendo una señal en la pared, repeticiones del movimiento de lanzamiento, armado y golpeo en el saque. (15 repeticiones, 2 series).
- ⑤ Golpeos parando el balón contra la pared. Tened cuidado con el posible rebote tras una mala ejecución y recordad parar el balón en la máxima altura. (15 repeticiones, 2 series).
- ⑤ Para jugadores que deben mejorar su armado y que abren en exceso el brazo o no lo extienden lo suficiente es ideal mecanizar el movimiento situándose con el brazo que golpea el balón pegado a la pared y repetir el gesto manteniendo el cuerpo lo más recto posible. (15 repeticiones, 2 series).
- ⑤ Por último, podemos mejorar nuestro golpeo haciendo repeticiones contra la pared. (15 repeticiones, 2 series)
Como se muestra en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=sKvGiSzD3F8&feature=emb_logo
- ⑤ Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ En posición de recibir con ayuda de la pared, realizar golpe bajo. 25 repeticiones, 3 series.
- ⑤ 7.- realizar auto pase + mini voleo + ataque contra la pared. 25 repeticiones, 3 series: como se muestra en el siguiente video
https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vgjG7tU



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



- Bloqueos sin movimientos, buscando un buen alcance y apertura de manos. A una distancia de aproximadamente un codo de la pared, saltamos y empujamos en nuestra máxima altura. (15 repeticiones, 3 series)
- Evolucionamos realizando pasos de ajustes laterales, saltamos y empujamos igualmente la pared. (15 repeticiones, 3 series):
https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=8TwJkEigkEc&feature=emb_logo

CIERRE (5 minutos)

- Se contará en todos los ejercicios del 1 al 10 y del 10 al 1:
Estiramiento extensión de la espalda.
Estiramiento del puente.
Estiramiento inclinado hacia un lado.
Estiramiento de estocada lateral.
Estiramiento de los isquiotibiales sentado.
Estiramiento del tendón de la corva.
Estiramiento sentado con las piernas abiertas.
Torsión de la columna, sentado