



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA**

**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 8 Y 10 DE JUNIO**

<b>EJERCICIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIAL</b>
Calentamiento físico.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1fhZnv8x9lY">https://www.youtube.com/watch?v=1fhZnv8x9lY</a>	4:197	Celular, pantalla, computadora con internet y sonido
Golpe bajo	<p>Ejercicios para trabajar el "golpe bajo".</p> <p>A) Colocar 3 conos de forma lineal (colocar un cono con un "paso normal" de separación).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La alumna debe saltar con los pies juntos los dos primeros conos y al momento de caer después del tercer cono debe caer con las piernas separadas en posición de golpe bajo. Ahí se le lanza el balón a una distancia de 3 metros aprox. Y ella realizará un "golpe bajo".</li><li>2. La alumna debe saltar los cono abriendo y cerrando piernas y al final de ellos hacer un golpe bajo.</li></ol>	3 series de 12 repeticiones	Balón de voleibol



## INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>3. Debe repetir el ejercicio anterior, pero al inicio de los conos, ella debe estar hincada, después se para y realiza el ejercicio 1.</p> <p>B) Hacer "combinado" en pareja (voleo, golpe bajo).</p>		
Estiramiento	<p>Sentadas con:</p> <p>Piernas juntas tocar punta de los pies.</p> <p>Piernas separadas tocar pie izquierdo y después el pie derecho.</p> <p>Mariposas</p>	10 tiempos en cada estiramiento	Tapete

L.E.F.F. LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MENDEZ