



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

SESIÓN: 11 Y 13 DE MAYO

EJERCICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Calentamiento físico. Ejercicios en escalera	Formar una escalera con material alternativo 1.- realizar 5 mariposas al inicio de la escalera y después correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio. 2.- hacer yogui alto durante 5 segundos y después saltar de frente con pies juntos en cada espacio. 3.- 1 burpee y después brincar avanzando, abriendo y cerrando piernas	5 series de cada uno	Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Calentamiento con balón	<p>1.- lanzar el balón con ambas manos</p> <p>2.- lanzar con ambas manos el balón desde el pecho hacia arriba.</p> <p>3.- remates (*observar en las niñas q sean diestras que tomen el balón con la mano izquierda y su pie izquierdo este adelante y golpeen con la mano derecha.</p> <p>*Las niñas que son zurdas que tomen el balón con la mano derecha y su pie derecho este adelante y golpeen con la mano izquierda.</p>	8 lanzamientos de cada uno	Pelota o balón de voleibol.
Golpe bajo	<p>1.- Ejercicio entre parejas La pareja debe lanzar el balón a la alumna y esta debe realizar lo siguiente:</p> <p>a) golpe bajo, atrapar el balón y lanzarlo por encima de la cabeza.</p> <p>b) golpe bajo y regreso el balón de voleo</p> <p>c) golpe bajo y regreso el balón de golpe bajo</p> <p>d) golpe bajo, golpe bajo y regreso de golpe bajo</p> <p>e) golpe bajo, voleo y regreso de golpe bajo</p>	2 series de 15 golpes	Pelota o balón de voleibol y 3 conos (piedras, botellas etc.)
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