



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA**

**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 11 Y 13 DE MAYO**

| <b>EJERCICIO</b>                                | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>TIEMPO</b>        | <b>MATERIAL</b>   |
|---|---|----------------------|---|
| Calentamiento físico.<br>Ejercicios en escalera | Formar una escalera con material alternativo<br><br>1.- realizar 5 mariposas al inicio de la escalera y después correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio.<br><br>2.- hacer yogui alto durante 5 segundos y después saltar de frente con pies juntos en cada espacio.<br><br>3.- 1 burpee<br><br>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  |