



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA

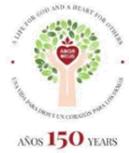
ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

SESIÓN: 25 Y 27 DE MAYO

EJERCICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Calentamiento físico. Ejercicios en escalera	https://www.youtube.com/watch?v=66wCy2KwICk	4:03	Celular, pantalla, computadora con internet y sonido
Golpe bajo	Ejercicios para trabajar el "saque": <ol style="list-style-type: none">1. La alumna debe estar sentada con las piernas separas y espalda recta; tomar una "pelota hecha por un par de caletas" en la mano izquierda, el brazo derecho debe estar recto y con la mano empuñada. Después debe lanzar la pelota de forma vertical y golpear con la mano derecha girando el tronco para que la pelota salga hacia un costado.2. La alumna debe estar hincada y realizar el mismo movimiento del ejercicio 1.	2 series de 20 golpes	Un par de calcetas y una pelota o balón de voleibol



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>3. La alumna debe estar hincada pero con una pierna flexionada y realizar el movimiento del ejercicio 1.</p> <p>4. Debe realizar los tres ejercicios anteriores con balón.</p> <p>Hacer "combinado" en pareja (voleo o golpe bajo continuo)</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. LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ