



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PRIMARIA**

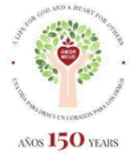
**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 18 Y 20 DE MAYO**

<b>EJERCICIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>MATERIAL</b>
Calentamiento físico. Ejercicios en escalera	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ls_FWxWo9PI">https://www.youtube.com/watch?v=Ls_FWxWo9PI</a>	3:51	Celular, pantalla, computadora con internet y sonido
Calentamiento con balón	1.- lanzar el balón con ambas manos 2.- lanzar con ambas manos el balón desde el pecho hacia arriba. 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. *Las niñas que son zurdas que tomen el balón con la mano derecha y su pie	8 lanzamientos de cada uno	Pelota o balón de voleibol.



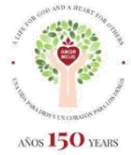
# INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Golpe bajo	<p>La alumna debe tener un balón, estar sentada con las piernas separadas y con la espalda recta.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. golpe bajo, atrapo</li><li>2. golpe bajo, golpe bajo, atrapo</li><li>3. golpe bajo, voleo, atrapo</li><li>4. golpe bajo, voleo, golpe bajo, voleo</li></ol> <p>Por parejas, la alumna debe estar sentada con las piernas separadas y con la espalda recta; y la pareja deberá estar lanzando el balón a una distancia de 3 metros aproximadamente.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Golpe bajo y aviento de voleo</li><li>2. Golpe bajo, golpe bajo, aviento de voleo</li></ol> <p>Por parejas, la alumna debe estar parada en posición de golpe bajo; y la pareja deberá estar lanzando el balón a una distancia de 3 metros aproximadamente. Toque de pies: mano izquierda toca el pie derecho, mano derecha toca pie izquierdo por enfrente del cuerpo, y después se hace lo mismo pero por detrás del cuerpo.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Golpe bajo, voleo y remate</li></ol> <p>Abdominales</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. 15 abs primero y segundo año</li><li>3. 25 abs tercer y cuarto año</li></ol> <p>Lagartijas</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 8 primero y segundo año</li><li>2. 12 tercer y cuarto año</li></ol>	2 series de 20 golpes	Pelota o balón de voleibol
------------	--	-----------------------	----------------------------



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



Estiramiento	Sentadas con:  Piernas juntas tocar punta de los pies.  Piernas separadas tocar pie izquierdo y después el pie derecho.  Mariposas	10 tiempos en cada estiramiento	Tapete
--------------	--	---------------------------------------	--------