



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL**  
**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**  
**\*\*\*\*\*Primer y tercer sesión \*\*\*\*\*21 y 28 de abril**

| <b>EJERCICIO</b>                                | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>TIEMPO</b>                   | <b>MATERIAL</b>   |
|---|---|---------------------------------|---|
| Calentamiento físico.<br>Ejercicios en escalera | 1.- correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio.<br>2.- de frente con pies juntos en cada espacio.<br>3.- Brincar avanzando, abriendo y cerrando piernas  | 4 series de cada uno            | Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera. |
| Calentamiento con balón                         | 1.- lanzar el balón con ambas manos<br>2.- lanzar con ambas manos el balón desde el pecho hacia arriba.<br>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.<br>*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. | 8 lanzamientos de cada uno      | Pelota o balón de voleibol.   |
| Golpe bajo                                      | Tratando de hacer la mayor cantidad de golpes seguidos, realizar los siguientes ejercicios:<br>1.- sentadas con las piernas separadas hacer 50 toques<br>2.- hincadas con la espalda recta y sin dejar que se sienten en sus piernas hacer 50 toques<br>3.- de pie con las piernas un poco separadas hacer 50 toques  | 50 toques de cada ejercicio     | Pelota o balón de voleibol.   |
| Estiramiento                                    | Sentadas con:<br>Piernas juntas tocar punta de los pies.<br>Piernas separadas tocar pie izquierdo y después el pie derecho.<br>Mariposas  | 10 tiempos en cada estiramiento | Ninguno   |



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL**  
**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**  
**\*\*\*\*\*Segunda y cuarta sesión\*\*\*\*\*23 y 30 de abril**

| <b>EJERCICIO</b>                                | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>TIEMPO</b>                   | <b>MATERIAL</b>   |
|---|---|---------------------------------|---|
| Calentamiento físico.<br>Ejercicios en escalera | 1.- correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio.<br>2.- de frente con pies juntos en cada espacio.<br>3.- Brincar avanzando, abriendo y cerrando piernas  | 4 series de cada uno            | Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera. |
| Calentamiento con balón                         | 1.- lanzar el balón con ambas manos<br>2.- lanzar con ambas manos el balón desde el pecho hacia arriba.<br>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.<br>*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. | 8 lanzamientos de cada uno      | Pelota o balón de voleibol.   |
| Voleo   | Tratando de hacer la mayor cantidad de golpes seguidos, realizar los siguientes ejercicios:<br><br>1.- sentadas con las piernas separadas hacer 50 toques<br>2.- hincadas con la espalda recta y sin dejar que se sienten en sus piernas hacer 50 toques<br>3.- de pie con las piernas un poco separadas hacer 50 toques  | 50 toques de cada ejercicio     | Pelota o balón de voleibol.   |
| Estiramiento                                    | Sentadas con:<br>Piernas juntas tocar punta de los pies.  | 10 tiempos en cada estiramiento | Ninguno   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | Piernas separadas tocar pie izquierdo y después el pie derecho.<br>Mariposas |  |  |
|--|--|--|--|

LEF LUISA A. HDZ MENDEZ