

Fundamentos del voleibol

Practica en casa con balones, cojines, almohadas.

Observar los videos y realizar a práctica enviando evidencias en fotos o videos al correo gerolaya0724@hotmail.com o esbarbasketball@hotmail.com

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=XtcNQfHcQ4c> Técnica del toque de DEDOS

<https://www.youtube.com/watch?v=bPguIZwOJb4> Técnica del toque de antebrazos

<https://www.youtube.com/watch?v=9XWbVyKkscU&list=TLPQMjEwMzlwMjBlON7P2HKwpA&index=35> 5 Ejercicios Básicos De Saque Por Arriba

<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWyUqCs> Saque bajo y saque alto | Voleibol