

5° - 6°

SAQUE CON GOLPE DE MANOS BAJAS

SEMANA del 08/06/20 al 19/06/20



Hola alumnos, en esta ocasión el material a trabajar va a ser el SAQUE DE MANOS BAJAS.

Es muy importante flexionar las rodillas, inclinar levemente el cuerpo hacia adelante y que el recorrido del brazo que golpea la pelota sea bien amplio. Luego al momento de impactar, la mano debe estar rígida (en forma de “cuchara”) y preferiblemente la palma abierta (con los dedos juntos) para tener mejor impacto y controlar mejor la pelota. En el video verán todo esto que le estoy comentando. ACLARACIÓN DE IMPORTANCIA TAMBIÉN, NO LE DEN IMPORTANCIA AL SAQUE DE MANOS ALTAS DEL VIDEO, SOLO NOS VAMOS A CONCENTRAR EN EL SAQUE DE MANOS BAJAS.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUgCs>

Acá tendrán ejercicios para poder practicar el saque adaptándolo en el espacio que ustedes tengan. También alguno de los errores que a menudo suceden cuando se comienza a practicar el saque de manos bajas.

<https://www.youtube.com/watch?v=exV-q28Q300>