Red y muro

Mantener el balón en el aire entre dos y devolverlo atrapando

Sesión 1 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

Situación de aprendizaje Que no caiga: voleibol 3×3	**Etapa y curso** 3.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 12 balones de voleibol blandos · 6 balones de espuma · 6 redes de minivoleibol o cuerdas · 12 picas con base · 30 conos · 24 petos de 4 colores · Actas del torneo en papel
Organización Parejas	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Pilla-pilla del balón salvador 8 min

Los 2 con peto pillan tocando con la mano. Quien tiene el balón no puede ser pillado y debe pasarlo antes de 3 segundos, de dedos o de antebrazos. Quien es pillado se pone el peto. Últimos 2 minutos: movilidad de hombros, muñecas y rodillas en el sitio.

Variante más fácil: El balón se pasa con las manos, atrapando.

Variante más difícil: Solo vale pasar de antebrazos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Que no caiga 2×2 20 min

Los dos del mismo lado tienen que tocar el balón, uno cada vez, antes de pasarlo. El primer toque de cada lado se puede atrapar; el segundo, de dedos o de antebrazos. Los cuatro cuentan en voz alta los cruces seguidos sin que caiga. Rondas de 3 minutos: intentan batir su récord y cambian de pareja.

Variante más fácil: Se permite un bote entre toques.

Variante más difícil: Sin atrapar y con el segundo toque siempre de dedos.

2. 1×1 de atrapar y empujar 20 min

Se atrapa el balón por encima de la frente y se relanza empujando con los dedos. No se dan pasos con el balón ni se retiene más de 2 segundos. Punto si el balón toca el suelo del campo rival. Partidos a 5; quien pierde se cambia un campo a la derecha.

Variante más fácil: Campo de 2 × 3 m y un paso permitido con el balón.

Variante más difícil: 2×2 con un pase obligatorio al compañero antes de enviar.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una frase 7 min

Hombros, antebrazos, cuádriceps y gemelos: 20 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas sentados. Cada pareja o equipo dice en una frase qué hueco aprovechó y qué cambiará.

Variante más fácil: El profesor dice cada estiramiento y lo hace con ellos.

Variante más difícil: Lo dirige un alumno distinto cada día.