Red y muro

Saque de abajo, recepción de antebrazos y envío al hueco

Sesión 2 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 2 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. Saque a los aros 12 min

Saque de abajo: 2 puntos si cae dentro de un aro y 1 si cae en el campo. El compañero coge el balón y saca de vuelta. 10 saques cada uno; después se cambia de rival hacia la derecha.

Variante más fácil: A 3 m de la red y con aros grandes.

Variante más difícil: A 5 m y el rival se mueve para tapar los aros.

2. Lanza y devuelve de antebrazos 12 min

A lanza con dos manos, bajo y delante de B. B flexiona piernas, junta antebrazos y devuelve a las manos de A sin bote. Cada devolución a las manos suma 1 punto; 5 lanzamientos y se cambia el papel. Cada pareja intenta superar su marca de la ronda anterior.

Variante más fácil: A 3 m y lanzamientos a la altura de la cintura.

Variante más difícil: El lanzador alterna izquierda y derecha y obliga a dar un paso.

3. 2×2 al hueco 16 min

Saque de abajo; cada pareja da hasta 3 toques entre las dos. El primer toque se puede atrapar. Punto cuando el balón cae en el campo rival. Partidos a 7; la pareja que pierde se cambia un campo a la derecha.

Variante más fácil: Se permite atrapar y un bote.

Variante más difícil: Sin atrapar y solo 2 toques.

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.