Red y muro

Los tres toques: recibir, colocar de dedos y enviar

Sesión 3 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 3 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 Tríos	**Espacio** Patio o polideportivo de 40 × 20 m, partido en campos con red o cuerda a 2,10 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Toques de dedos por números 8 min

Un minuto de movilidad de hombros, muñecas y tobillos. Uno lanza el balón al aire y dice un número del 1 al 3. El compañero da esos toques de dedos seguidos y devuelve. Si cae, la pareja se acerca un paso; si dan 5 seguidos, se alejan uno.

Variante más fácil: Se dice siempre 1.

Variante más difícil: El último toque va al compañero, que no puede moverse del sitio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. El triángulo que no se cae 14 min

El balón da la vuelta en el mismo sentido, un toque cada uno. El primero recibe de antebrazos, el segundo coloca de dedos alto y el tercero envía de dedos al primero. Cuentan vueltas seguidas; si cae, empiezan de cero. Cada 2 minutos se rota el puesto.

Variante más fácil: Un bote permitido y triángulo de 3 m.

Variante más difícil: El tercer toque es un remate suave de mano abierta.

2. 3×3 con colocación obligatoria 26 min

El segundo toque de cada ataque es una colocación de dedos; si no, el balón pasa al rival. Máximo 3 toques; saque de abajo desde el fondo. Partidos a 7; se cambia de rival hacia la derecha. Antes del segundo partido, 1 minuto para decidir quién coloca y desde dónde.

Variante más fácil: Se atrapa el primer toque y la red baja a 2 m.

Variante más difícil: Recepción, colocación y envío seguidos valen 2 puntos.

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.