Red y muro

# Jugar 3x3 contra rivales que cambian cada tres minutos

Sesión 4 de 6 · 3.º de ESO · Situación de aprendizaje «Que no caiga: voleibol 3×3»

| | |
|---|---|
| **Situación de aprendizaje**<br>Que no caiga: voleibol 3×3 | **Etapa y curso**<br>3.º de ESO |
| **Sesión**<br>4 de 6 · 55 min | **Material**<br>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**<br>Tríos | **Espacio**<br>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. 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.

### 2. Subir y bajar de campo 14 min

Partidos de 3 minutos con las reglas del 3×3. Al pitido, quien va ganando sube un campo y quien pierde baja uno. En empate gana quien hizo el último punto. 4 rondas; cada equipo apunta en qué campo termina.

**Variante más fácil:** En los campos 3 y 4, un bote permitido en la recepción.

**Variante más difícil:** En los campos 1 y 2, sin atrapar nunca.

## 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.