Vóley playa: dos personas y un balón

Sesión inicial adaptable de 45 minutos. Sin tercer lanzador, balones extra ni entrenador.

Organización y seguridad

Usa un balón adecuado, arena despejada y marcas planas. Empieza a una distancia que permita lanzar suavemente al compañero. Una red instalada con seguridad es opcional; sin ella, marca una línea divisoria imaginaria y mantén el objetivo cooperativo.

Revisa la superficie y el espacio, retira objetos peligrosos y evita que otras personas entren en la trayectoria. Permanece de pie: no hacen falta lanzarse al suelo, ataques fuertes ni saltos. Para si hay dolor, tiempo peligroso o falta de control; alarga las pausas o acorta la sesión.

0:00–0:08 — Prepararse juntos

Camina y muévete suavemente en la arena, detente con control en posición de espera e intercambia lanzamientos fáciles. Comprueba que ambos podéis frenar y ver el balón cómodamente. Es un calentamiento de práctica, no el calentamiento oficial de un partido.

0:08–0:18 — Lanzar, recibir y atrapar

A lanza suavemente a B. B devuelve de antebrazos hacia A, que atrapa. Cuenta las devoluciones jugables de B en cinco envíos; después cambiad funciones y registra el turno de A. Una devolución jugable se atrapa sin perseguirla. Más fácil: acércate o usa un balón adecuado más ligero.

0:18–0:20 — Agua y reajuste

Descansa, bebe según lo necesites y acuerda una consigna, como «mueve los pies y después orienta la plataforma». Recoger el único balón forma parte de la sesión; no corras para cumplir un número de repeticiones.

0:20–0:30 — Llegar a un balón alcanzable

Mantén las funciones, pero alterna envíos suaves a un pequeño paso de cada lado. Anuncia el lado al principio. El receptor se mueve, devuelve y vuelve a colocarse antes del siguiente envío. Cambiad cada cinco. Observa el movimiento temprano, no solo una captura afortunada. Más fácil: reduce el desplazamiento y anuncia todos los envíos.

0:30–0:40 — Cruces cooperativos

Colocaos a ambos lados de la red o línea en una zona pequeña y despejada. Empieza con un lanzamiento fácil; cada uno intenta una devolución controlada de antebrazos hacia el compañero. Cuenta cruces jugables consecutivos, no puntos ganadores. Reinicia al perder el control.

Más fácil: atrapa y vuelve a lanzar suavemente en vez de devolver de inmediato. Más difícil: retira la captura o reduce un poco el objetivo, cambiando una sola cosa. Sin red, es control en pareja. No es un partido de dos contra dos; atrapar es una adaptación de entrenamiento, no un contacto legal durante la jugada.

0:40–0:45 — Revisar y recoger

Baja el ritmo, recoge el material y elige una tarea para repetir. Los turnos de cinco balones y los tiempos son decisiones de entrenamiento, no normas por edad ni una garantía de mejora.

Fecha / participantes: _____

Devoluciones jugables sin desplazamiento /5 — A: ____ B: ____

Devoluciones jugables con desplazamiento /5 — A: ____ B: ____

Mejor secuencia cooperativa: ____ Una consigna útil: _____

Próxima práctica: repetir / simplificar / cambiar una cosa: _____