Kit inicial para entrenadores y docentes

Ejemplo: 8 principiantes | 45 minutos | 4 balones | 1 entrenador o docente

Objetivo: enviar un pase jugable a un compañero y usarlo en un intercambio corto.

Espacio: un lado despejado de 9 × 9 m (29,5 × 29,5 pies). Coloca una red baja aprobada o una cuerda fijada de forma segura por el centro para una pista corta de 4 contra 4. Deja espacio libre alrededor. Si no es seguro, marca una línea en el suelo y juega atrapando y lanzando.

Sin lanzarse al suelo ni ataques fuertes. Usa un balón más ligero o permite atrapar si hace falta. Acorta la actividad por fatiga, dolor o problemas de espacio; no rellenes el tiempo con carreras de castigo.

0:00–0:06

Los 8: movimiento suave, paradas en posición de espera y preparación suave de brazos. Comprobar: preparados y con calor, no cansados.

0:06–0:16

4 parejas, 1 balón cada una: lanzar–pasar–atrapar. Cambiar tras 5 lanzamientos. Añadir un paso solo con control. Contar pases atrapados a la altura de la frente sin perseguir el balón.

0:16–0:18

Agua y cambio de actividad. Recoger los balones en un lugar seguro. Una consigna: orientar la plataforma al objetivo.

0:18–0:28

2 grupos de 4, 1 balón por grupo: lanzador, receptor, objetivo y observador. Rotar los 4 roles tras 5 envíos. Apartar los 2 balones sobrantes. El observador cuenta las recepciones del objetivo y da una consigna útil.

0:28–0:41

4 contra 4, 1 balón: empezar con lanzamiento suave o saque cercano. Permitir una captura si hace falta. Rotar roles tras cada jugada. Probar pase–colocación–envío. Contar cruces cooperativos; puntuar cuando haya continuidad.

0:41–0:45

Movimiento suave y recogida; cada jugador dice algo que quiere repetir. Anotar la mejor secuencia controlada y un objetivo para la próxima sesión.

Los 45 minutos incluyen agua y cambios de actividad. Para escribir a mano; no es un formulario rellenable. Ejemplo adaptable, no una regla de competición ni una promesa de resultados.

Instrucciones completas y siguientes pasos

Pase en parejas: learnvolley.com/es/drills/partner-passing

Clases de educación física: learnvolley.com/es/pe-lesson-plans

Más planes de sesión en blanco: learnvolley.com/es/printables#session-plan

Plan adaptable en blanco

Kit inicial para entrenadores y docentes

Fecha / grupo

Tiempo / jugadores

Espacio / balones

Un objetivo observable

Tiempo	Actividad / roles	Consigna / material

Antes de empezar: revisar espacio libre y material seguro. Más fácil: envío suave, balón ligero o una captura. Más difícil: cambiar una sola condición cuando el control sea repetible.

Mi versión más fácil / necesidades de acceso

Agua, cambios y recogida del material

Después: mantener una cosa y cambiar otra

Observar y elegir el siguiente paso

Kit inicial para entrenadores y docentes

Elige una acción: de 5 envíos suaves, ¿cuántos pases atrapa el compañero cerca de la frente sin perseguirlos? Repite con envío y objetivo similares. Cuenta capturas, no la capacidad del jugador; adapta la tarea si no encaja con el grupo.

Jugador / pareja	Primera ronda / 5	Otra ronda / 5	Una consigna / siguiente paso

Ejemplo ilustrativo: pareja A, 2/5 y luego 3/5; consigna: orientar la plataforma al objetivo. Un pequeño cambio aquí no demuestra una mejora duradera.

¿Qué vi realmente?

¿Qué única consigna o versión más fácil probaremos?

Próxima sesión: un objetivo y una actividad

Instrucciones completas y siguientes pasos

Pase en parejas: learnvolley.com/es/drills/partner-passing

Clases de educación física: learnvolley.com/es/pe-lesson-plans

Más planes de sesión en blanco: learnvolley.com/es/printables#session-plan