Plan de seis semanas: elegir y adaptar

Doce sesiones posibles y ficha semanal en blanco; repite o amplía la secuencia según convenga.

Usa la secuencia con responsabilidad

Ejemplo: 8 principiantes supervisados, una cancha y 4 balones. Dos sesiones por semana es una opción, no una obligación. Sustituye bloques existentes sin añadir carga automáticamente. Cuenta agua y transiciones. Adapta espacio, balón y red; para ante dolor o espacio inseguro. No es rehabilitación ni programa oficial.

Doce opciones de sesión

1A: lanzar–recibir–capturar por parejas. Fácil: envío predecible suave; después: un paso hacia un balón alcanzable.

1B: moverse y avisar. Fácil: carriles fijos; después: pequeña elección de dirección sin amontonarse.

2A: colocación por parejas. Fácil: lanzar–colocar–capturar; después: colocaciones seguidas controladas.

2B: recibir–colocar–enviar. Fácil: una captura; después: rally cooperativo corto.

3A: saque de abajo cercano. Fácil: objetivo grande y distancia corta; después: ajustar una cosa.

3B: recepción. Fácil: lanzamiento; después: saque manejable hacia un compañero alcanzable.

4A: carrera caminando y envío sin salto. Conserva espacio; sin saltos extra automáticos.

4B: elegir zona libre, enviar y prepararse. Fácil: menos opciones; después: incertidumbre.

5A: balón fácil y segundo contacto. Fácil: envío lento; después: iniciar rally.

5B: juego reducido con saque. Fácil: captura o cancha corta; después: puntuación simple.

6A: retomar un patrón observado. Mantener, simplificar o progresar una condición.

6B: cooperación y revisión. Preguntar qué repetir; el calendario no es un examen.

Horario ficticio

45 minutos: calentamiento 8; repaso 5; tarea principal 12; agua/transición 3; juego reducido 12; final/notas 5. Total 45. Si explicar tarda más, acorta juego, no descansos.

Plan de seis semanas: elegir y adaptar

Tu semana en blanco

Semana / fechas / entrenamientos o partidos existentes: _____

Grupo / espacio / balones / supervisión: _____

Objetivo / definición de observación: _____

Sesión A / opción fácil / progresión: _____

Sesión B / decisión de repetir: _____

Agua / transiciones / final previsto: _____

Comentario del jugador / fatiga o seguridad: _____

Acción observada / desconocidos / próxima decisión: _____