

# Ficha de primera sesión de voleibol sentado

Ejemplo de entrenamiento adaptable y plan en blanco. No es un programa médico, una evaluación de clasificación ni un resumen completo del reglamento.

## Ejemplo resuelto — ficticio

Grupo: seis principiantes, tres balones blandos para las parejas, red baja regulable y 30 minutos, con comprobaciones y revisión. En el 3 contra 3 se usa un solo balón y los demás se guardan fuera de las zonas de movimiento. El responsable comprueba acceso, suelo seco, espacio libre, postes acolchados y preferencias individuales. La ayuda para pasar al suelo se habla en privado y solo se ofrece según lo acordado.

Plan: 5 minutos de acceso y señal de parada; 5 de movimiento; 8 de lanzamiento y pase por parejas; 8 de 3 contra 3 cooperativo; 4 de descanso y revisión. Atrapar el primer contacto es una adaptación anunciada. Se puede descansar u observar cuando haga falta.

## Observa y cambia una cosa

Observación ficticia: varios balones quedan lejos y el grupo se precipita. El responsable acerca el envío suave y repite la misma tarea. Después se comenta si el balón era alcanzable y las llamadas claras; no hace falta una meta universal.

Siguiente decisión: mantener el agarre, retirarlo una ronda corta o volver a parejas. No aumentes la dificultad solo porque acaba el tiempo. La competición oficial conserva sus reglas de contacto con el suelo, ataque, saque, rotación y clasificación.

## Ficha de primera sesión de voleibol sentado

### Tu plan en blanco

Fecha / responsable / tamaño del grupo / tiempo: \_\_\_\_\_

Acceso y preferencias comentados en privado: \_\_\_\_\_

Suelo, espacio, postes y contacto de primeros auxilios revisados: \_\_\_\_\_

Balón / red / espacio disponible: \_\_\_\_\_

Señal de parada / descanso y observación: \_\_\_\_\_

Movimiento / tiempo: \_\_\_\_\_

Actividad por parejas / tiempo: \_\_\_\_\_

Juego cooperativo / tiempo: \_\_\_\_\_

Adaptaciones didácticas anunciadas: \_\_\_\_\_

Una observación / un cambio / nueva prueba: \_\_\_\_\_

Opinión de participantes / próxima sesión local: \_\_\_\_\_

Antes de competir: consulta formación, reglas vigentes y procedimiento de elegibilidad con el organizador.