

|  |                                      |             |
|--|--------------------------------------|-------------|
| Habilidades Técnicas Específicas<br>Toque de dedos | Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos | Sesión nº 1 |
|--|--------------------------------------|-------------|

|  |
|--|
| <b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar el golpeo de toque de dedos principalmente.</li> </ul> |
|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul> | <b>Materiales e instalaciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de voleibol</li> <li>• Conos</li> </ul> |
|--|---|

|                        |
|------------------------|
| <b>Valores A.J.L.:</b> |
|------------------------|

|                         |                              |                                |                            |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <b>Duración:</b> 90 min | <b>Parte inicial:</b> 15 min | <b>Parte principal:</b> 60 min | <b>Parte final:</b> 15 min |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

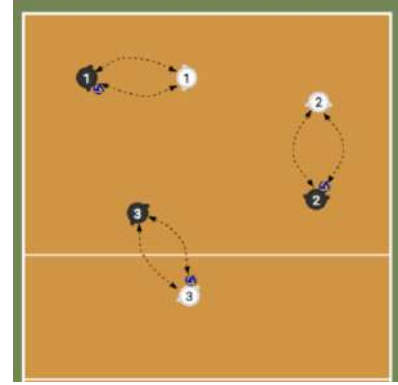
| Ejercicio | Representación gráfica |
|-----------|------------------------|
|-----------|------------------------|

|   |  |
|---|--|
| <p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Pelea de sumo (6 minutos):</b> por parejas, uno frente al otro y en posición de “cuclillas” tienen que intentar mediante choques de las palmas de las manos con las del compañero desequilibrarlo para que caiga al suelo. Gana el jugador que lo consiga. No vale empujar de otra forma ni agarrar. Cualquier acto o comportamiento violento eliminará al jugador instantáneamente.</li> </ul> |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al toque de dedos 1 (10 minutos):</b> se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se lanzan el balón con una mano por encima de la cabeza y el compañero la recibe con las dos. Ir alternando los lanzamientos con una mano y con la otra. Después, solo se puede recibir con una mano e ir cambiando también. Se permite un bote en el suelo.</li> </ul> |  |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al toque de dedos 2 (10 minutos):</b> se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se lanzan el balón por lo alto de la cabeza con las dos manos y sin bote en el suelo. Para recibir el balón, usar solo una mano e ir cambiando. Variantes: añadir un balón para realizarlo a la vez evitando que choquen.</li> </ul> |  |
|--|--|

- **Técnica para iniciar al toque de dedos 3 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Realizando la posición para el toque de dedos con la colocación correcta de piernas, brazos y manos, realizan pases entre sí intentando que vaya el balón siempre hacia arriba y hacia el compañero, dando la mayor continuidad posible.



- **Práctica del toque de dedos (10 minutos):** cada jugador con un balón tendrá que ir practicando el toque de dedos por la pista y sin que caiga el globo al suelo. Intentar que el balón cada vez coja más altura y controlar la precisión, intentando que cada vez vaya más recto y que por tanto no haya apenas desplazamientos.



- **Partido 3x3 (20 minutos):** se divide la pista por el centro en dos partes. En cada parte se realiza un mini partido de tres contra tres permitiendo que el balón bote una vez en el suelo. Si el punto se consigue tras un toque de dedos, vale doble.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

