

Habilidades Técnicas Específicas Toque de dedos	Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos	Sesión nº 2
--	--------------------------------------	-------------

<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**

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Toca tobillos (6 minutos):</b> por parejas y cogidos de la mano, tienen que intentar tocar las rodillas de otras parejas y evitar que toquen las suyas. Variantes: igual, pero ahora teniendo que tocar los tobillos.</li> </ul>	
---	--

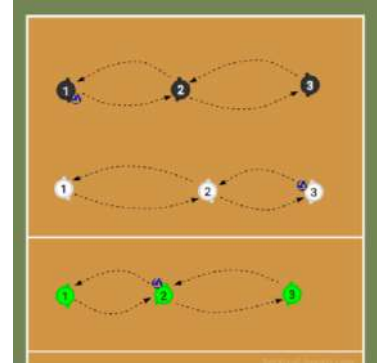
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al toque de dedos 1 (10 minutos):</b> se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a cada lado de la red. Se lanzan el balón con una mano por encima de la cabeza y superando la altura de la red 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.</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 cada lado de la red. Se lanzan el balón por lo alto de la cabeza con las dos manos y superando la altura de la red 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 cada lado de la red. 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 superando la altura de la red, dando la mayor continuidad posible.



- **Práctica del toque de dedos (10 minutos):** por tríos y con un balón, se disponen en línea recta separados entre sí por al menos dos o tres metros de distancia. Los dos jugadores de los extremos tendrán que realizarse pases mediante el toque de dedos jugando siempre con el jugador del medio, que tendrá que estar girándose para el lado que le corresponda recibir y pasar de nuevo el balón. Cambiar los roles con el jugador central.



- **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)

- **Al cuadrado (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo con su balón, y marcamos dos zonas cuadradas mediante conos desde donde inicia cada equipo. Cada equipo deberá desplazarse al cuadrado contrario realizando pases entre todos mediante toque de dedos, evitando que caiga al suelo. Si esto ocurre, deben detenerse, coger el balón y comenzar otra vez desde donde cayó el balón. Ganará el equipo que llegue al completo antes al cuadrado del otro equipo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

