

Habilidades Técnicas Específicas Toque de dedos	Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos	Sesión nº 3
--	--------------------------------------	-------------



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

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

Valores A.J.L.:

Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

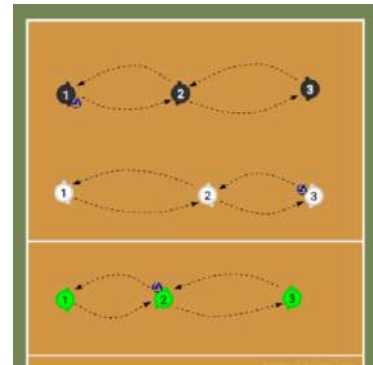
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Toca y vuelve (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos, cada uno a un lado de la red. Se disponen en fila, en la línea de fondo uno tras otro. Sale el primero de la fila en carrera hasta la línea central, la toca, se desplaza lateralmente mirando a la red hasta la línea lateral, y desde ahí, de espaldas hasta la línea de fondo y se coloca al final de la fila para que salga el siguiente compañero. Gana el equipo que lo realice antes todos los compañeros. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 1 (10 minutos): cada jugador de forma individual con un balón se sitúa dentro de un aro. Tiene que lanzar el balón hacia arriba, realizar un toque de dedos, y tras ello, salirse del aro y dejar que caiga el balón al suelo. Hay que conseguir realizar el toque de dedos dentro del aro y que al salirse, el bote también caiga dentro del aro. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 2 (10 minutos): por parejas y con un balón, cada uno a un lado de la red. Un jugador le lanza el balón a diferentes zonas y alturas para que el compañero se desplace y realice un toque de dedos para devolver el balón a su compañero. Realizar varios lanzamientos y cambiar los roles. 	

- **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)

- **La ruleta (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos dispuestos en círculo y con dos jugadores en el centro de espaldas entre ellos. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases mediante toque de dedos jugando siempre con los jugadores del centro mientras van pasando de uno a otro y girando a la vez. Al jugador que se le caiga el balón pasa al centro y se cambia con el compañero. Ir a ritmos similares para que no se alcancen ambos balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

