

Habilidades Técnicas Específicas Toque de dedos	Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos	Sesión nº 4
--	--------------------------------------	-------------

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
--	---

Valores A.J.L.:			
------------------------	--	--	--

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN

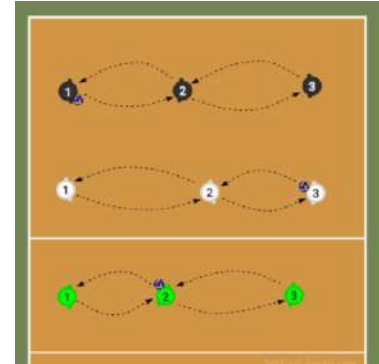
Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Consigue el tesoro (6 minutos): se dispone el grupo formando un círculo grande cogidos de las manos y con los brazos completamente estirados y se coloca un balón en el centro. Un jugador saldrá del círculo y tendrá que entrar dentro para coger el balón y salir con él. El resto para evitarlo, tendrán que estar dando vueltas entre sí para no dejar que entre el compañero. Variantes: que el círculo sea más pequeño y haya más jugadores fuera intentando entrar. 	
--	--

<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 1 (10 minutos): se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro sentados en el suelo a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se pasan el balón entre sí realizando toque de dedos. Variantes: ir separándose entre sí conforme vaya saliendo bien el ejercicio. 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 2 (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. 	
--	--

- **Técnica para iniciar al toque de dedos 3 (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.



- **Práctica del toque de dedos (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con un balón. Dispuestos en fila uno tras otro, dos a un lado de la red y los otros dos al otro lado. El jugador con balón realiza un pase al compañero de enfrente mediante toque de dedos y va rápidamente a la fila de enfrente a colocarse al final. El jugador que recibe el balón realiza de forma seguida otro toque de dedos hacia el compañero de enfrente y se desplaza a dicha fila. Tiene que haber continuidad entre los jugadores realizando los pases y los 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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y realizando solo toque de dedos. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

