

Habilidades Técnicas Específicas Toque de dedos	Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos	Sesión nº 5
--	--------------------------------------	-------------

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). • Balón que pilla (6 minutos): se la quedan varios jugadores con un balón en la mano y para pillar al resto tendrán que tocarles con el balón sin lanzarlo. El resto de los jugadores podrán desplazarse por toda la pista y podrán salvarse si entran en la zona de ataque. No pueden estar en dicha zona más de cinco segundos. 	
--	--

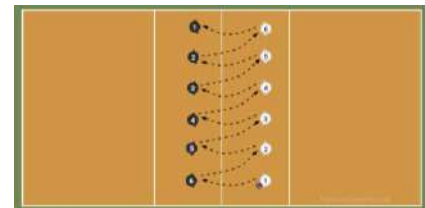
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 1 (10 minutos): se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro de rodillas en el suelo a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se pasan el balón entre sí realizando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

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



- **Práctica del toque de dedos (10 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, uno a cada lado de la red, dispuestos uno al lado del otro y mirando hacia la red. El jugador de un extremo empieza con el balón y realiza un pase al compañero de enfrente mediante toque de dedos. Éste continúa con los pases mediante toque de dedos al siguiente compañero de enfrente, y así hasta completar todos los pases de un lado al otro.



- **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)

- **El nombrado (7 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo amplio con distancia entre los jugadores y uno en el centro con balón. El jugador del centro tendrá que lanzar el balón hacia arriba a la vez que dice el nombre de un compañero. El compañero nombrado tendrá que ir rápidamente al centro para mediante un toque de dedos lanzarlo nuevamente hacia arriba antes de que caiga al suelo y decir otro nombre de otro compañero. El jugador que no lo consiga está eliminado y empieza a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

