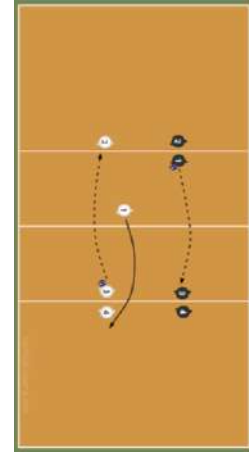
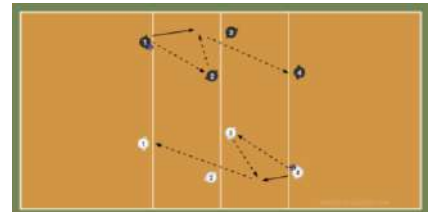


<b>Habilidades Técnicas Específicas</b> Toque de dedos		<b>Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos</b>		<b>Sesión nº 6</b>	
<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo 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
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>					
<i>Ejercicio</i>			<i>Representación gráfica</i>		
<u><b>Parte inicial (calentamiento)</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>La cadena (6 minutos):</b> se la queda un jugador y el resto tienen que evitar ser pillados. Cada vez que el jugador que se la queda pille a otro, se unen de la mano y continúan pillado hasta que solo quede un jugador.</li> </ul>					
<u><b>Parte principal</b></u> <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. 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.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al toque de dedos 2 (10 minutos):</b> 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.</li> </ul>					

- **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 subgrupos de cuatro jugadores, dos a cada lado de la red y con un balón. Cada pareja se dispone siempre uno frente a la línea de tres metros y el otro al lado de la red. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red y el compañero avanza hacia delante para pasarla al otro lado de la red. Todos los pases tienen que ser mediante toque de dedos. La pareja del otro lado de la red realiza el mismo proceso.



- **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 patata caliente (7 minutos):** los jugadores se sentarán en el suelo formando un círculo. Deberán lanzarse el balón lo más rápido que puedan entre sí y solo mediante toque de dedos hasta que el técnico haga una señal. El jugador que tenga el balón en ese momento quedará eliminado y pasará a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

