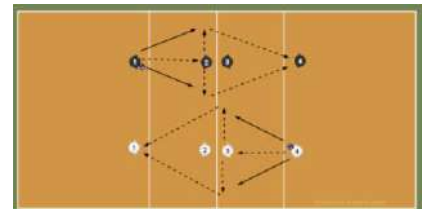


Habilidades Técnicas Específicas Toque de dedos		Unidad Didáctica: 2 – Toque de dedos		Sesión nº 7	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • 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					
<i>Ejercicio</i>			<i>Representación gráfica</i>		
<u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Toca tobillos (6 minutos): 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. 					
<u><i>Parte principal</i></u> <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 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. 					
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de dedos 2 (10 minutos): se divide el grupo en dos equipos, dispuestos en filas uno tras otro, cada fila a un lado de la red y el primero de cada fila en las líneas laterales. Salen los primeros de cada fila desplazándose de forma lateral mirando hacia la red mientras van realizando pases entre sí mediante toque de dedos hasta la otra línea lateral. Tras ello, cogen el balón y vuelven corriendo de nuevo al final de la fila. 					

- 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 de espaldas a ella. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red eligiendo el lado al que colocar el balón y el compañero avanza hacia la zona donde vaya el balón 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)

- Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- Estiramientos guiados (8 minutos).**

