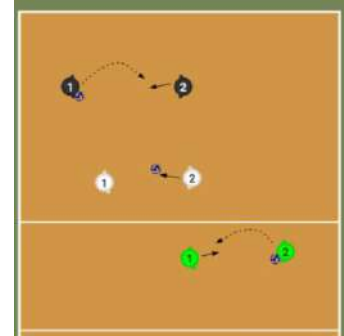
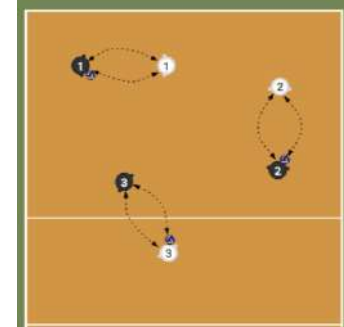


Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos		Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos		Sesión nº 1	
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar el golpeo de toque de antebrazos 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). • Pelea de sumo (6 minutos): por parejas, uno frente al otro y en posición de “cuclillas” tienen que intentar mediante choques de las palmas de las manos con las del compañero desequilibrarlo para que caiga al suelo. Gana el jugador que lo consiga. No vale empujar de otra forma ni agarrar. Cualquier acto o comportamiento violento eliminará al jugador instantáneamente. 					
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos (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 antebrazos 1 (10 minutos): se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. El jugador con balón lo lanza hacia arriba para que de un bote en el suelo y tras ello el otro jugador tendrá que recibirlo en posición de antebrazos sin llegar a golpearlo, tan solo recepcionarlo en dicha posición. Ir alternando ambos. 					

- **Técnica para iniciar al toque de antebrazos 2 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se lanzan el balón con las dos manos para que el otro compañero reciba el balón con la posición del toque de antebrazos sin llegar a golpearlo y sin que caiga al suelo, consiguiendo solamente recibir el balón en dicha posición. Ir alternando ambos.



- **Técnica para iniciar al toque de antebrazos 3 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a una distancia de aproximadamente dos o tres metros. Se lanzan el balón con las dos manos para que el otro compañero se la devuelva mediante el toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar el jugador que ejecuta el toque.



- **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 antebrazos, vale doble.



Parte final (vuelta a la calma)

- **¡¿A quién le tocó?! (7 minutos):** se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro o cinco jugadores que se colocarán en círculo y uno de ellos en el centro y con un balón. El jugador que está en el centro pasará el balón a quién quiera del grupo mediante el toque de dedos. El jugador que reciba el pase deberá devolverlo al jugador central mediante el toque de antebrazos. Ir alternando los jugadores para que todos pasen por la posición central.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

