

Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos	Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos	Sesión nº 2
---	---	-------------

<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 antebrazos 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>
--	---

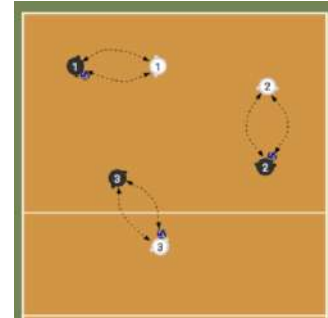
**Valores A.J.L.:**

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

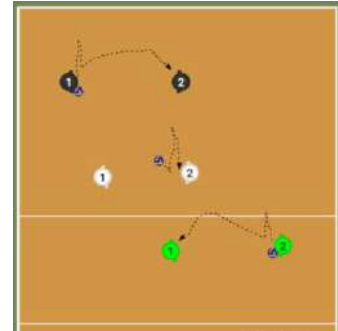
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Perros y gatos (6 minutos):</b> por parejas, uno frente al otro y con dos metros de distancia entre sí, en fila y en el centro de la pista, los de un lado serán los “perros” y los otros los “gatos”. Cuando el técnico diga “perros” o “gatos”, los nombrados tendrán que intentar pillar a sus compañeros antes de que lleguen al final de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial y los desplazamientos.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de toque de dedos (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 antebrazos 1 (10 minutos):</b> cada jugador con un balón tendrá que realizar un autopase lanzando el balón con ambas manos hacia arriba y mientras tanto colocarse en la posición correcta para recibir el balón realizando el toque de antebrazos. Intentar dar continuidad realizado autopases solo mediante el toque de antebrazos.</li> </ul>	

- **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 se la devuelva mediante el toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar el jugador que ejecuta el toque.



- **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. El jugador con balón realiza un autopase lanzando el balón hacia arriba y enviándolo hacia el compañero con toque de dedos, y éste tiene que recepcionar mediante toque de antebrazos realizándose un autopase hacia arriba para volver a pasarla al compañero mediante toque de dedos.



- **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)

- **El reloj (7 minutos):** se divide el grupo por parejas y cada pareja con un balón. Cada jugador lanza el balón hacia arriba para realizar un toque de antebrazos. Se realiza primero un solo toque y pasa al compañero que lo repite, después dos, luego tres, etc., y así hasta un máximo de doce toques cada uno de la pareja.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

