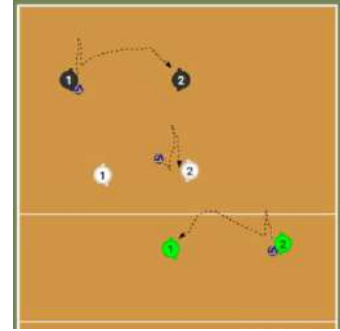


Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos		Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos		Sesión nº 3
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las 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). • ¡Que no se caiga! (6 minutos): por parejas y con un balón, partirán desde un cono hasta otro más lejano desplazándose mientras se pasan el balón de uno al otro mediante toque de dedos intentando que no se caiga. Si se cae el balón, tendrán que comenzar desde el principio. Gana la pareja que llegue antes al otro cono. 				
<u><i>Parte principal</i></u> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos (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. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al toque de antebrazos 1 (10 minutos): cada jugador con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que realizar autopases contra una pared mediante solo el toque de antebrazos. Intentar que el balón obtenga cierta altura marcada anteriormente por el técnico. 				

- **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. 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.



- **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 cada lado de la red. Realizando la posición para el toque de antebrazos 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.



- **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 balón viajero (7 minutos):** se dispone todo el grupo en círculo con un balón y un jugador fuera del círculo. Los jugadores que forman el círculo comienzan a realizar pases mediante solo toque de dedos, de un compañero al otro en el sentido de las agujas del reloj sin saltarse a nadie, y el jugador que está por fuera del círculo, tiene que intentar adelantar al balón por fuera del círculo. Cuando lo consiga, a la altura que haya adelantado el balón, el jugador más cercano cambiará el rol con el compañero que estaba en el exterior.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

