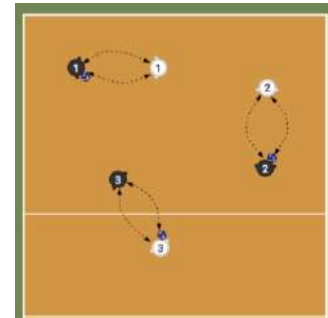


Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos		Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos		Sesión nº 4
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las 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 • Petos 	
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). • El pañuelo posesivo (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos y se numeran todos sus integrantes. Cada equipo estará a lo largo de una línea de fondo. En el centro estará el técnico con un peto como pañuelo. El técnico dirá un número, y el jugador de cada equipo con dicho número tendrán que salir a coger el peto y volver con su equipo antes de que el otro jugador le pille. El jugador que pierda cada ronda se irá con el equipo contrario y volverán a ponerse números. El equipo que tenga menos jugadores tendrá que llevar varios números diferentes jugadores. Gana el equipo que se haga con todos los jugadores del equipo contrario. 				
<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. 				

- **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. Un jugador estará de pie con el balón y el otro sentado. El jugador con balón se lo lanzará con las dos manos para que éste se la devuelva mediante un toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar los roles.



- **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 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.



- **Técnica para iniciar al toque de antebrazos 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 antebrazos 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 antebrazos hacia el compañero de enfrente y se desplaza a dicha fila. Tiene que haber continuidad entre los jugadores realizando los pases y los desplazamientos.



- **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)

- **Los paquetes (7 minutos):** cada jugador va desplazándose por la pista mientras va realizando autopases mediante toque de dedos. Cuando el técnico grite "¡Paquetes de...X!", según el número indicado, tendrán que juntarse en grupos de dicho número desplazándose siempre mientras continúan realizando autopases mediante toque de dedos. Los jugadores que no consigan agruparse reciben un punto. A los tres puntos, están eliminados y comienzan a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

