

Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos	Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos	Sesión nº 5
---	---	-------------

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 • Aros
--	---

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>
------------------	-------------------------------

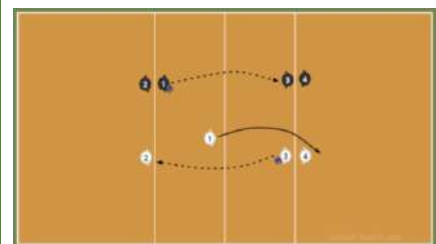
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **¡Fuera de aquí! (6 minutos):** por parejas, uno frente al otro y en posición de “cuclillas”, un jugador estará dentro de un aro y el otro fuera. Ambos cogidos de las manos tienen que tirar para uno mantenerse dentro del aro y el otro intentar sacarlo. Cuando lo consiga cambian los roles y gana el que menos tiempo tarde en conseguir sacar a su compañero. No vale empujar de otra forma ni agarrar. Cualquier acto o comportamiento violento eliminará al jugador instantáneamente.



Parte principal

- **Ejercicio de toque de dedos (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.



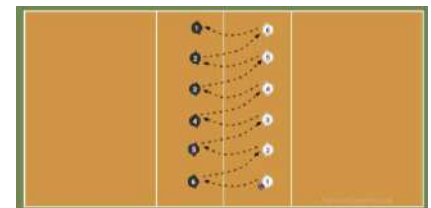
- **Técnica para iniciar al toque de antebrazos 1 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a cada lado de la red. Realizando la posición para el toque de antebrazos con la colocación correcta de piernas, brazos y manos, realizan pases entre sí intentando que 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 2 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a cada lado de la red. El jugador con balón tendrá dos aros, uno a cada lado. Al lanzar el balón a su compañero le dirá: “izquierda” o “derecha” y el jugador que recibe el balón tendrá que intentar mandarlo al aro que haya dicho su compañero mediante toque de antebrazos. Tras varios lanzamientos cambiar los roles.



- **Técnica para iniciar al toque de antebrazos 3 (10 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, uno a cada lado de la red, dispuestos uno al lado del otro y mirando hacia la red. El jugador de un extremo empieza con el balón y realiza un pase al compañero de enfrente mediante toque de antebrazos. Éste continúa con los pases mediante toque de antebrazos al siguiente compañero de enfrente, y así hasta completar todos los pases de un lado al otro.



- **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)

- **Al cuadrado (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo con su balón, y marcamos dos zonas cuadradas mediante conos desde donde inicia cada equipo. Cada equipo deberá desplazarse al cuadrado contrario realizando pases entre todos mediante toque de antebrazos, evitando que caiga al suelo. Si esto ocurre, deben detenerse, coger el balón y comenzar otra vez desde donde cayó el balón. Ganará el equipo que llegue al completo antes al otro cuadrado.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

