

Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos	Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos	Sesión nº 6
---	---	-------------

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

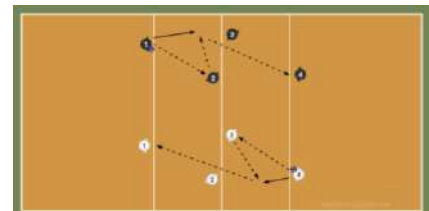
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Relevos (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos, dispuestos en filas uno tras otro en la línea de fondo orientados hacia la red. Frente a ellos una fila de aros y el primero de la fila con balón. Tras la señal del técnico, el primero de la fila sale caminando y realizando autopases mediante toque de dedos y/o antebrazos pasando por dentro de los aros hasta llegar al final y volver a la fila para darle el balón al siguiente compañero. Gana el equipo que consiga hacer antes el recorrido todos sus integrantes. 	<p>Diagrama que muestra un campo de voleibol con una línea de fondo y una fila de aros. Se indican flechas que muestran el camino de los jugadores desde la línea de fondo, pasando por los aros, hasta el final del campo y volviendo a la fila para pasar el balón.</p>
---	---

<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos (10 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores, dos a cada lado de la red y con un balón. Cada pareja se dispone siempre uno frente a la línea de tres metros y el otro al lado de la red de espaldas a ella. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red eligiendo el lado al que colocar el balón y el compañero avanza hacia la zona donde vaya el balón para pasarla al otro lado de la red. Todos los pases tienen que ser mediante toque de dedos. La pareja del otro lado de la red realiza el mismo proceso. 	<p>Diagrama que muestra un campo de voleibol con la línea de tres metros. Se indican flechas que muestran el intercambio de balón entre jugadores de una pareja, pasando de un lado de la red al otro.</p>
--	--

- Técnica para iniciar al toque de antebrazos 1 (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.



- Técnica para iniciar al toque de antebrazos 2 (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores, dos a cada lado de la red y con un balón. Cada pareja se dispone siempre uno frente a la línea de tres metros y el otro al lado de la red. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red y el compañero avanza hacia delante para pasarla al otro lado de la red. Todos los pases tienen que ser mediante toque de antebrazos. La pareja del otro lado de la red realiza el mismo proceso.



- Técnica para iniciar al toque de antebrazos 3 (10 minutos):** se dispone el grupo por tríos, con un balón, dos a un lado de la red y uno al otro lado. El jugador que está solo se realiza un autopase mediante toque de dedos cerca de la red y vuelve a realizar otro toque de dedos en salto para enviar el balón hacia abajo a uno de los dos compañeros. Éstos a su vez tienen que estar preparados en posición para realizar un toque de antebrazos y conseguir levantar el balón lo suficiente para que el otro compañero se la devuelva al otro campo mediante otro toque de antebrazos. Ir cambiando los roles.



- 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 nombrado (7 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo amplio con distancia entre los jugadores y uno en el centro con balón. El jugador del centro tendrá que lanzar el balón hacia arriba a la vez que dice el nombre de un compañero. El compañero nombrado tendrá que ir rápidamente al centro para mediante un toque de antebrazos lanzarlo nuevamente hacia arriba antes de que caiga al suelo y decir otro nombre de otro compañero. El jugador que no lo consiga está eliminado y empieza a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

