

Habilidades Técnicas Específicas Toque de antebrazos	Unidad Didáctica: 3 – Toque de antebrazos	Sesión nº 7
---	---	-------------

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.:			
------------------------	--	--	--

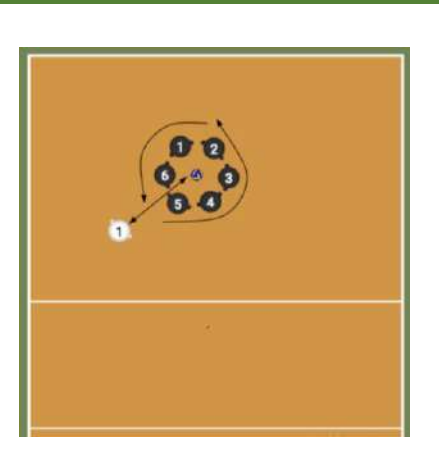
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

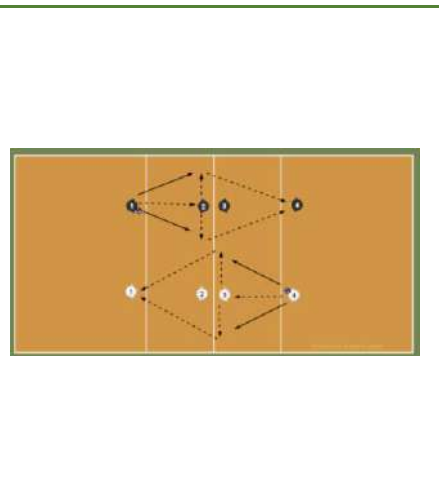
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Consigue el tesoro (6 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo grande cogidos de las manos y con los brazos completamente estirados y se coloca un balón en el centro. Un jugador saldrá del círculo y tendrá que entrar dentro para coger el balón y salir con él. El resto para evitarlo, tendrán que estar dando vueltas entre sí para no dejar que entre el compañero. Variantes: que el círculo sea más pequeño y haya más jugadores fuera intentando entrar.

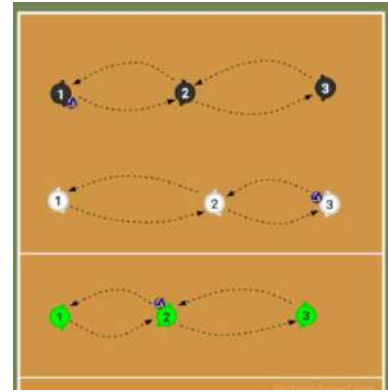


Parte principal

- **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.



- Técnica para iniciar al toque de antebrazos 1 (10 minutos):** por tríos y con un balón, se disponen en línea recta separados entre sí por al menos dos o tres metros de distancia. Los dos jugadores de los extremos tendrán que realizarse pases mediante el toque de antebrazos jugando siempre con el jugador del medio, que tendrá que estar girándose para el lado que le corresponda recibir y pasar de nuevo el balón. Cambiar los roles con el jugador central.



- Técnica para iniciar al toque de antebrazos 2 (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 3 (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.



- 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)

- **Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

