

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 1
---	----------------------------------	-------------

Objetivo didáctico:

- 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 los diferentes tipos de saques principalmente.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):	Materiales e instalaciones:
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones de voleibol • Aros

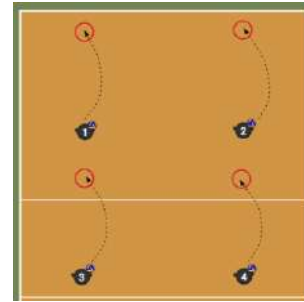
Valores A.J.L.:

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). • Trabajo en equipo (6 minutos): se dispone el grupo por parejas, de espaldas entre ellos y cogidos por los brazos. Sin ayudarse de las manos y sin soltarse, tienen que conseguir sentarse en el suelo y levantarse juntos y a la vez sin separarse entre ellos. Variantes: igual, pero ahora en vez de espalda contra espalda, tendrán un balón entre medias sujeto por la espalda de cada uno. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (10 minutos): dispuestos por parejas, uno frente al otro a cada lado de la red y con un balón. El jugador con balón realiza un autopase mediante toque de antebrazos y lanza el balón al compañero mediante toque de dedos. Éste recibe nuevamente con toque de antebrazos realizando un autopase y la pasa al otro lado de nuevo con toque de dedos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al saque de mano baja 1 (10 minutos): cada jugador individualmente con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que realizar un saque de mano baja contra la pared a suficiente altura como para que tras el rebote pueda recibirlo mediante un toque de antebrazos. 	

- **Técnica para iniciar al saque de mano baja 2 (10 minutos):** cada jugador individualmente con un balón dispuesto frente a un aro a unos cinco o seis metros de distancia tendrá que realizar un saque de mano baja intentando que el balón caiga dentro del aro.



- **Técnica para iniciar al saque de mano baja 3 (10 minutos):** dispuestos por parejas, uno frente al otro a cada lado de la red y con un balón. El jugador con balón realiza un saque de mano baja desde la línea de fondo intentando que el balón pase la red al otro campo donde el compañero tendrá que recibirla mediante un toque de antebrazos y cogerla con las dos manos para realizar el saque nuevamente.



- **Partido 6x6 (20 minutos):** se realiza un partido a campo completo de seis contra seis introduciendo las rotaciones cada vez que el equipo recupera el saque tras conseguir un punto. Si se consigue punto directo desde el saque, vale doble.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La ruleta (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos dispuestos en círculo y con dos jugadores en el centro de espaldas entre ellos. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases mediante toque de dedos o antebrazos jugando siempre con los jugadores del centro mientras van pasando de uno a otro y girando a la vez. Al jugador que se le caiga el balón pasa al centro y se cambia con el compañero. Ir a ritmos similares para que no se alcancen ambos balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

