

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 2
---	----------------------------------	-------------

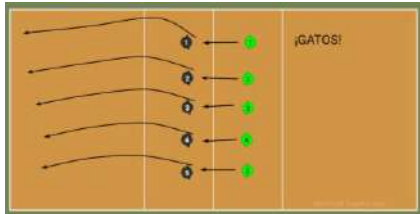

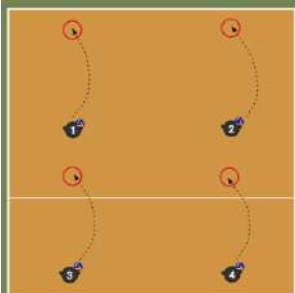
Objetivo didáctico: <ul style="list-style-type: none"> • Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol. • Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas. • Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia. • Trabajar los diferentes tipos de saques 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 • Aros • Colchonetas
--	---

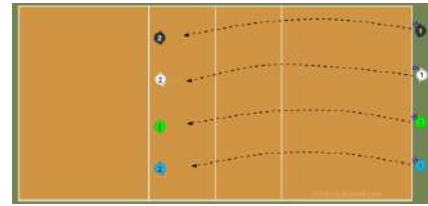
Valores A.J.L.:

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

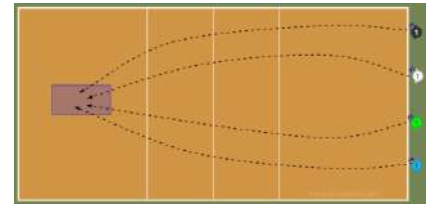
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Perros y gatos (6 minutos): por parejas, uno frente al otro y con dos metros de distancia entre sí, en fila y en el centro de la pista, los de un lado serán los “perros” y los otros los “gatos”. Cuando el técnico diga “perros” o “gatos”, los nombrados tendrán que intentar pillar a sus compañeros antes de que lleguen al final de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial y los desplazamientos. 	
<p><u>Parte principal</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 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 2 (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.



- **Técnica para iniciar al saque de mano baja 3 (10 minutos):** cada jugador individualmente con un balón desde la línea de fondo tiene que realizar un saque de mano baja hacia la zona marcada por el técnico con una colchoneta e intentar que el balón caiga sobre ella. Ir alternando la colchoneta por las posiciones "1, 5 y 6".



- **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)

- **¿A quién le tocó?! (7 minutos):** se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro o cinco jugadores que se colocarán en círculo y uno de ellos en el centro y con un balón. El jugador que está en el centro pasará el balón a quién quiera del grupo mediante el toque de dedos. El jugador que reciba el pase deberá devolverlo al jugador central mediante el toque de antebrazos. Ir alternando los jugadores para que todos pasen por la posición central.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

