

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 3
---	----------------------------------	-------------

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

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

<b>Valores A.J.L.:</b>			
------------------------	--	--	--

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

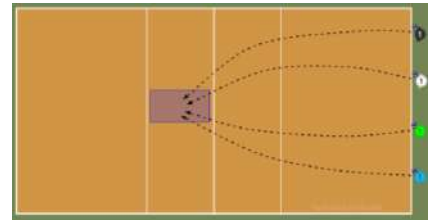
<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Toca y vuelve (6 minutos):</b> se divide el grupo en dos equipos, cada uno a un lado de la red. Se disponen en fila, en la línea de fondo uno tras otro. Sale el primero de la fila en carrera hasta la línea central, la toca, se desplaza lateralmente mirando a la red hasta la línea lateral, y desde ahí, de espaldas hasta la línea de fondo y se coloca al final de la fila para que salga el siguiente compañero. Gana el equipo que lo realice antes todos los compañeros.</li> </ul>	
---	--

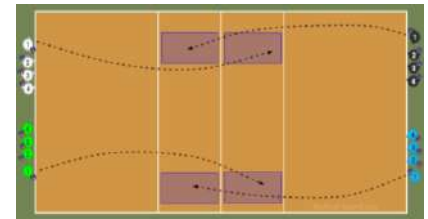
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (10 minutos):</b> por tríos y con un balón, se disponen en línea recta separados entre sí por al menos dos o tres metros de distancia. Los dos jugadores de los extremos tendrán que 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 pero mediante toque de dedos. Cambiar los roles con el jugador central.</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al saque de mano baja 1 (10 minutos):</b> 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.</li> </ul>	
--	--

- **Técnica para iniciar al saque de mano baja 2 (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 “2, 3 y 4”.



- **Técnica para iniciar al saque de mano baja 3 (10 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos, dispuestos en filas uno tras otro, dos filas en una línea de fondo y las otras dos en la otra línea de fondo. Realizan los primeros de cada fila a la vez un saque de mano baja hacia las posiciones “2 y 4” del campo contrario donde habrá colchonetas y tendrá que caer ahí el balón. Tras el saque se vuelve al final de la fila.



- **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)

- **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 mediante toque de dedos y/o antebrazos sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

