

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

**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.

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

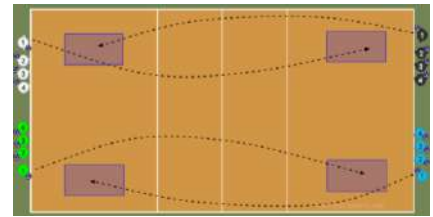
**Valores A.J.L.:**

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

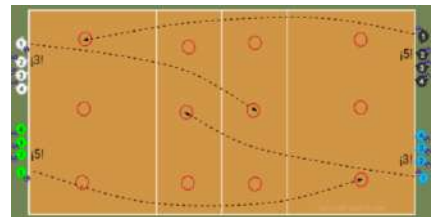
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Comecocos (6 minutos):</b> el grupo se desplaza solo por las líneas de la pista y un jugador se la queda. Tiene que pillar a cualquier compañero para que se la quede él. No vale desplazarse por fuera de las líneas.</li> </ul>	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (10 minutos):</b> 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):** 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 "1 y 5" del campo contrario donde habrá colchonetas y tendrá que caer ahí el balón. Tras el saque se vuelve al final de la fila.



- **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 el otro lado de la pista donde habrá seis aros en el suelo en las diferentes posiciones "1, 2, 3, 4, 5 y 6" intentando que caiga dentro del aro o lo más cerca posible de la posición que le haya indicado el siguiente compañero de la fila. 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)

- **Al cuadrado (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo con su balón, y marcamos dos zonas cuadradas mediante conos desde donde inicia cada equipo. Cada equipo deberá desplazarse al cuadrado contrario realizando pases entre todos mediante toque de dedos y/o antebrazos, evitando que caiga al suelo. Si esto ocurre, deben detenerse, coger el balón y comenzar otra vez desde donde cayó el balón. Ganará el equipo que llegue al completo antes al cuadrado del otro equipo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

