

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 5
---	----------------------------------	-------------

**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> </ul>
---	---

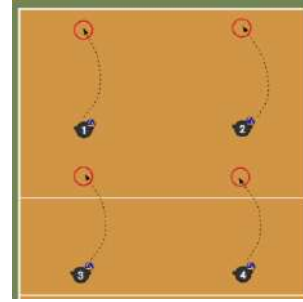
**Valores A.J.L.:**

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>¡Que no se caiga! (6 minutos):</b> por parejas y con un balón, partirán desde un cono hasta otro más lejano desplazándose mientras se pasan el balón de uno al otro mediante toque de dedos y/o antebrazos intentando que no se caiga. Si se cae el balón, tendrán que comenzar desde el principio. Gana la pareja que llegue antes al otro cono.</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> 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 mediante toque de dedos. La otra pareja tiene que recibir el balón mediante toque de antebrazos para volver a empezar.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al saque de mano alta 1 (10 minutos):</b> cada jugador individualmente con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que realizar un saque de mano alta contra la pared a suficiente altura como para que tras el rebote pueda recibirlo mediante un toque de antebrazos.</li> </ul>	

- **Técnica para iniciar al saque de mano alta 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 alta intentando que el balón caiga dentro del aro.



- **Técnica para iniciar al saque de mano alta 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 alta 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)

- **El balón viajero (7 minutos):** se dispone todo el grupo en círculo con un balón y un jugador fuera del círculo. Los jugadores que forman el círculo comienzan a realizar pases mediante toque de dedos y/o antebrazos, de un compañero al otro en el sentido de las agujas del reloj sin saltarse a nadie, y el jugador que está por fuera del círculo, tiene que intentar adelantar al balón por fuera del círculo. Cuando lo consiga, a la altura que haya adelantado el balón, el jugador más cercano cambiará el rol con el compañero que estaba en el exterior.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

