

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 6
---	----------------------------------	-------------

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

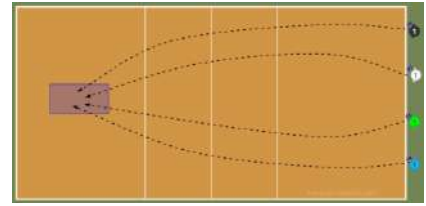
Valores A.J.L.:

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

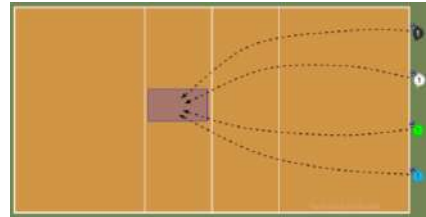
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Balón que pilla (6 minutos): se la quedan varios jugadores con un balón en la mano y para pillar al resto tendrán que tocarles con el balón sin lanzarlo. El resto de los jugadores podrán desplazarse por toda la pista y podrán salvarse si entran en la zona de ataque. No pueden estar en dicha zona más de cinco segundos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (10 minutos): 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. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al saque de mano alta 1 (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. 	

- **Técnica para iniciar al saque de mano alta 2 (10 minutos):** cada jugador individualmente con un balón desde la línea de fondo tiene que realizar un saque de mano alta 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".



- **Técnica para iniciar al saque de mano alta 3 (10 minutos):** cada jugador individualmente con un balón desde la línea de fondo tiene que realizar un saque de mano alta 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".



- **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 nombrado (7 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo amplio con distancia entre los jugadores y uno en el centro con balón. El jugador del centro tendrá que lanzar el balón hacia arriba a la vez que dice el nombre de un compañero. El compañero nombrado tendrá que ir rápidamente al centro para mediante un toque de dedos o antebrazos lanzarlo nuevamente hacia arriba antes de que caiga al suelo y decir otro nombre de otro compañero. El jugador que no lo consiga está eliminado y empieza a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

