

Habilidades Técnicas Específicas El saque	Unidad Didáctica: 4 – Los saques	Sesión nº 7
---	----------------------------------	-------------

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

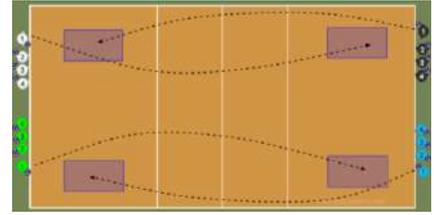
<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Los paquetes (6 minutos): cada jugador va desplazándose por la pista mientras va realizando autopases mediante toque de dedos y/o antebrazos. Cuando el técnico grite “¡Paquetes de...X!”, según el número indicado, tendrán que juntarse en grupos de dicho número desplazándose siempre mientras continúan realizando autopases mediante toque de dedos. 	
--	--

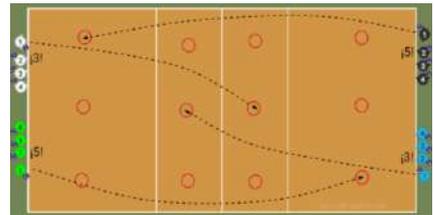
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (10 minutos): se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores, dos a cada lado de la red y con un balón. Cada pareja se dispone siempre uno frente a la línea de tres metros y el otro al lado de la red. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red y el compañero avanza hacia delante para pasarla al otro lado de la red. Todos los pases tienen que ser mediante toque de dedos menos las recepciones que deben ser mediante toque de antebrazos. La pareja del otro lado de la red realiza el mismo proceso. 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al saque de mano alta 1 (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 alta 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. 	
---	--

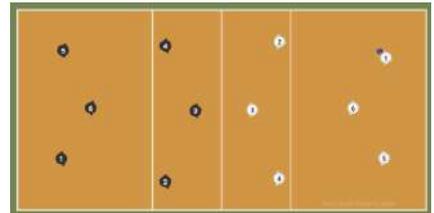
- **Técnica para iniciar al saque de mano alta 2 (10 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos, dispuestos en filas uno tras otro, dos filas en una línea de fondo y las otras dos en la otra línea de fondo. Realizan los primeros de cada fila a la vez un saque de mano alta hacia las posiciones "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 alta 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 alta 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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los "alimentos no saludables" a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y mediante el gesto del saque de mano alta. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos "alimentos no saludables" en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

