

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 1
---	---	-------------

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 bloqueos y diferentes aspectos defensivos 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 • Globos
--	--

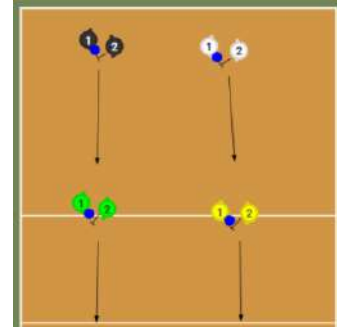
Valores A.J.L.:			
------------------------	--	--	--

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

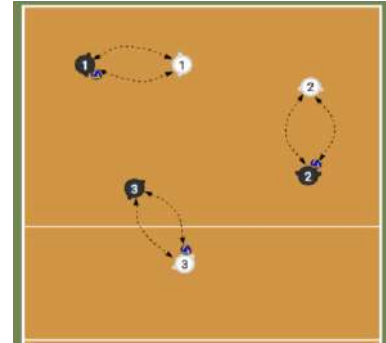
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<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). • Pelea de sumo (6 minutos): por parejas, uno frente al otro y en posición de “cuclillas” tienen que intentar mediante choques de las palmas de las manos con las del compañero desequilibrarlo para que caiga al suelo. Gana el jugador que lo consiga. No vale empujar de otra forma ni agarrar. Cualquier acto o comportamiento violento eliminará al jugador instantáneamente. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al bloqueo 1 (10 minutos): por parejas y con un globo, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con globo lo lanza hacia arriba para realizar un remate hacia el compañero y éste tiene que adoptar la posición del gesto del bloqueo y realizarlo con un salto vertical extendiendo los brazos por completo y juntos hacia arriba y las palmas de las manos orientadas hacia el globo. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al bloqueo 2 (10 minutos): por parejas y con un globo, un jugador lo sujeta con los brazos extendidos hacia delante y hacia arriba, y el otro jugador realiza un salto vertical frente al compañero realizando el gesto del bloqueo y contactando con el globo. Ir cambiando los roles. 	

- **Técnica para iniciar al bloqueo 3 (10 minutos):** por parejas y con un globo, un jugador lo sujeta con los brazos extendidos hacia delante y hacia arriba mientras va realizando desplazamientos laterales, y el otro jugador va realizando desplazamientos y saltos verticales frente al compañero realizando el gesto del bloqueo y contactando con el globo. Ir cambiando los roles.



- **Práctica del bloqueo (10 minutos):** por parejas y con un globo, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con globo lo lanza hacia arriba para realizar un remate hacia el compañero, éste realizará el gesto del bloqueo hacia el compañero que tendrá que recibir mediante toque de antebrazos realizando un autopase para volver a realizar otro remate y su compañero otro bloqueo. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol.



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

