

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 2
---	---	-------------

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 bloqueos y diferentes aspectos defensivos principalmente.

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

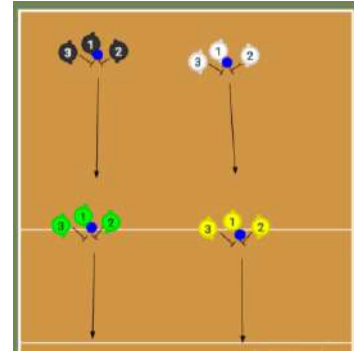
Valores A.J.L.:

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

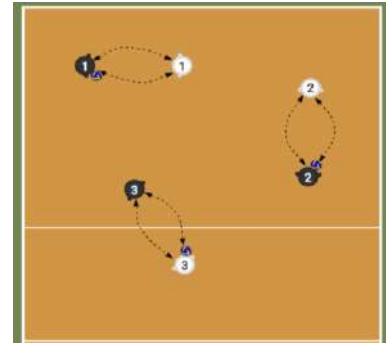
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<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). • 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><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 balón, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con balón 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 balón. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al bloqueo 2 (10 minutos): cada jugador con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que lanzarse el balón hacia arriba y realizar un remate contra la pared y tras el rebote saltar hacia arriba intentando realizar el gesto del bloqueo hacia el suelo. 	

- **Técnica para iniciar al bloqueo 3 (10 minutos):** por tríos y con un balón, dispuestos en fila uno tras otro y separados entre sí un par de metros, el jugador del centro sujeta el balón con los brazos extendidos hacia delante y hacia arriba mientras va realizando desplazamientos laterales, y los dos jugadores de los extremos van realizando desplazamientos y saltos verticales frente al compañero realizando el gesto del bloqueo a la vez contactando con el balón. Ir cambiando los roles.



- **Práctica del bloqueo (10 minutos):** por parejas y con un balón, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con balón 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)

- **Conejos a la madriguera (7 minutos):** se divide el grupo por parejas y cada pareja con un balón. Los jugadores de las parejas sin balón formarán un círculo entre todos mirando hacia fuera. Los jugadores de las parejas con balón formarán otro círculo alrededor de los anteriores. Los jugadores con balón comenzarán a caminar mientras van realizando toque de dedos y/o antebrazos alrededor de sus compañeros hasta que el técnico diga: “conejos a la madriguera”, que tendrán que dejar el balón donde estén e ir corriendo a buscar a sus compañeros para pasar debajo de sus piernas y entrar al círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

