

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 3
---	---	-------------

<b>Objetivo didáctico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al jugador en el conocimiento y práctica del voleibol.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto, el compañerismo y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar los bloqueos y diferentes aspectos defensivos principalmente.</li> </ul>
--

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

<b>Valores A.J.L.:</b>			
------------------------	--	--	--

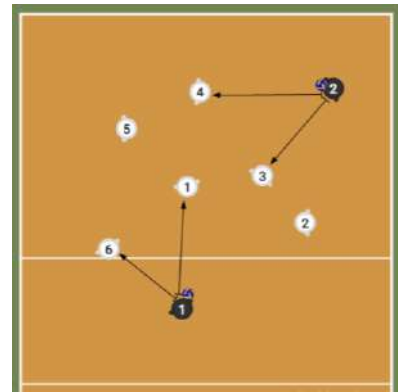
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

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

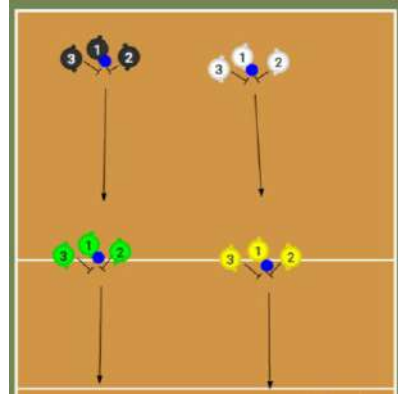
*Parte inicial (calentamiento)*

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Los cañoneros: (6 minutos):** dispuestos en un espacio determinado, se la quedarán dos jugadores con un balón cada uno. Los jugadores con balón serán los “cañoneros” y tendrán que darles con el balón lanzando con las manos de cintura para abajo y no podrán moverse del sitio. El resto, tendrán que evitar que les den con el balón desplazándose por la zona. Variantes: añadir más “cañoneros” y ampliar o reducir la zona.

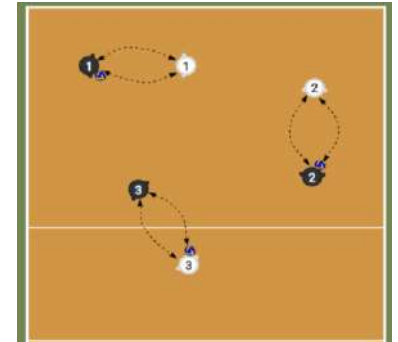


*Parte principal*

- **Técnica para iniciar al bloqueo 1 (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.



- **Técnica para iniciar al bloqueo 2 (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.



- **Técnica para iniciar al bloqueo 3 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a cada lado de la red. El jugador con balón inicia realizando un autopase para ejecutar un remate pasando el balón al otro lado donde el compañero tendrá que realizar un bloqueo orientado hacia el otro jugador que tendrá que recibir mediante toque de antebrazos realizando un autopase para volver a realizar otro remate y su compañero otro bloqueo. Realizar varios remates y bloqueos y cambiar los roles.



- **Práctica del bloqueo (10 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos, dos a cada lado de la red. En cada lado de la pista un subgrupo ataca y el otro defiende. Los grupos que atacan estarán dispuestos en fila tras la línea de tres metros y con balón y un jugador de “colocador” en la posición “3”. Los grupos que defienden estarán dispuestos en fila tras la línea de tres metros frente al grupo atacante. El primero del grupo atacante realiza un pase mediante toque de dedos al colocador y avanza hacia la red, el colocador le pasa con otro toque de dedos hacia la red para que el jugador realice un remate. El primero del grupo atacante saldrá en carrera hacia la red para realizar un bloque al remate contrario. Cambiar los roles de los subgrupos.



- **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)

- **¡Que te pilla! (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo con dos balones, formando un círculo. Tendrán que ir pasando los balones entre sí en sentido opuesto mediante toque de dedos y/o antebrazos evitando que coincidan ambos en el mismo jugador, cambiando rápidamente el sentido de ambos justo antes de juntarse.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

