

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 4
---	---	-------------

<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> <li>• Conos</li> </ul>
--	---

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

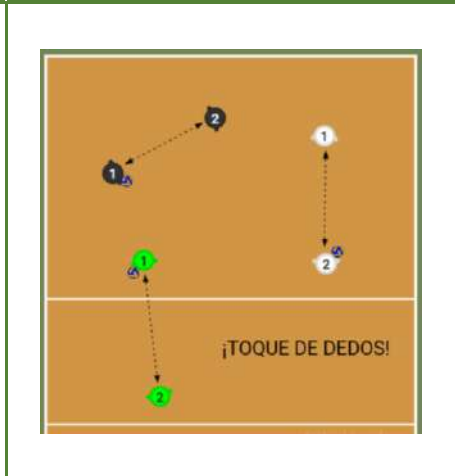
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

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

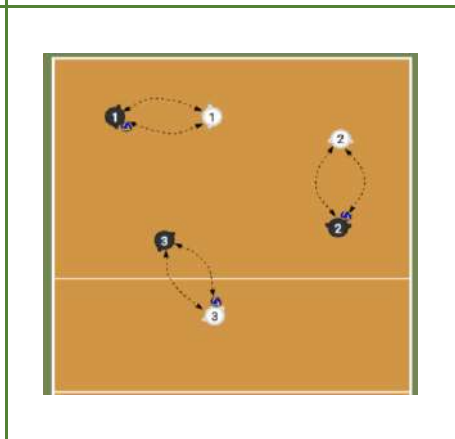
*Parte inicial (calentamiento)*

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Como diga el entrenador (6 minutos):** se dividirá el grupo por parejas y con un balón. Las parejas deberán pasarse el balón siguiendo las indicaciones que dé el técnico. Pases mediante toque de dedos, de antebrazos, realizando un autopase y un remate recibiendo de antebrazos, realizando un saque y devolviendo de dedos, etc., y también puede indicar “cambio de pareja” de forma que deberán realizar la misma tarea pero con otro compañero.



*Parte principal*

- **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, 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 2 (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.



- **Técnica para iniciar al bloqueo 3 (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.



- **Práctica del bloqueo (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro con un balón, dos a cada lado de la red. Empiezan realizando un pase al otro compañero y este otro cerca de la red mediante toque de dedos y se finaliza con un remate. Los otros dos uno tiene que ir a bloquear y el otro detrás por si no lo consigue realizar una recepción mediante toque de antebrazos hacia el compañero para que realice un pase cerca de la red mediante toque de dedos y se realice otro remate. Seguir la dinámica hasta que se consiga punto y comienza ahora la otra pareja.



- **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)

- **Al cuadrado (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo con su balón, y marcamos dos zonas cuadradas mediante conos desde donde inicia cada equipo. Cada equipo deberá desplazarse al cuadrado contrario realizando pases entre todos mediante toque de dedos y/o antebrazos, evitando que caiga al suelo. Si esto ocurre, deben detenerse, coger el balón y comenzar otra vez desde donde cayó el balón. Ganará el equipo que llegue al completo antes al cuadrado del otro equipo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

