

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 5
---	---	-------------

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.
--

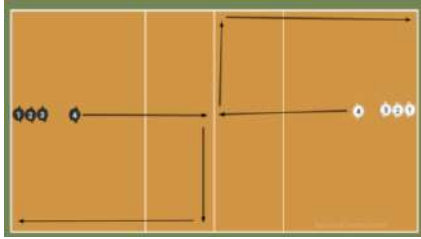
Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): <ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado 	Materiales e instalaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Balones de voleibol
--	--


Valores A.J.L.:

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Toca y vuelve (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos, cada uno a un lado de la red. Se disponen en fila, en la línea de fondo uno tras otro. Sale el primero de la fila en carrera hasta la línea central, la toca, se desplaza lateralmente mirando a la red hasta la línea lateral, y desde ahí, de espaldas hasta la línea de fondo y se coloca al final de la fila para que salga el siguiente compañero. Gana el equipo que lo realice antes todos los compañeros. 	
--	--

<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al bloqueo 1 (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. 	
--	---

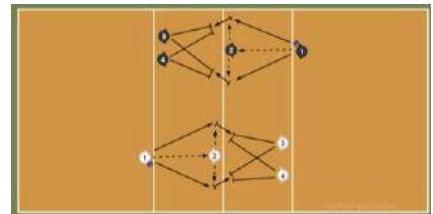
- **Técnica para iniciar al bloqueo 2 (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro con un balón, dos a cada lado de la red. Empiezan realizando un pase al otro compañero y este otro cerca de la red mediante toque de dedos y se finaliza con un remate. Los otros dos uno tiene que ir a bloquear 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.



- **Técnica para iniciar al bloqueo 3 (10 minutos):** por tríos y con un balón, dos a un lado de la red y uno al otro lado. El jugador que está solo lanza el balón al otro lado mediante un toque de dedos y los dos compañeros tienen que recepcionar mediante toque de antebrazos uno de ellos, el otro realiza una colocación cerca de la red mediante toque de dedos para que el jugador que recibió realice un remate con salto. El jugador que estaba solo intenta realizar un bloqueo. Si no lo consigue cambian roles y si lo consigue, se realiza nuevamente.



- **Práctica del bloqueo (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 de espaldas a ella. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red eligiendo el lado al que colocar el balón y el compañero avanza hacia la zona donde vaya el balón para realizar un remate. La otra pareja va hacia la red para realizar un bloqueo los dos. Ir cambiando los roles cada jugada.



- **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)

- **La ruleta (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos dispuestos en círculo y con dos jugadores en el centro de espaldas entre ellos. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases mediante toque de dedos y/o antebrazos jugando siempre con los jugadores del centro mientras van pasando de uno a otro y girando a la vez. Al jugador que se le caiga el balón pasa al centro y se cambia con el compañero. Ir a ritmos similares para que no se alcancen ambos balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

