

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

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.:

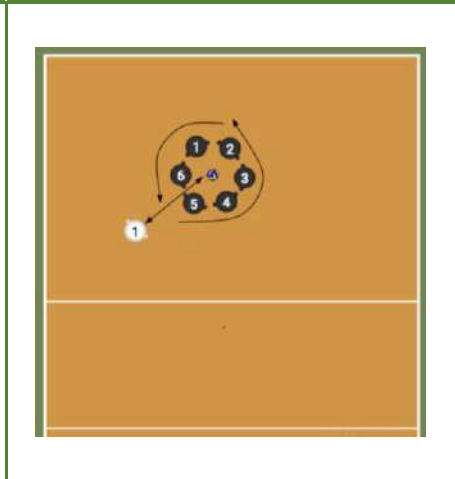
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

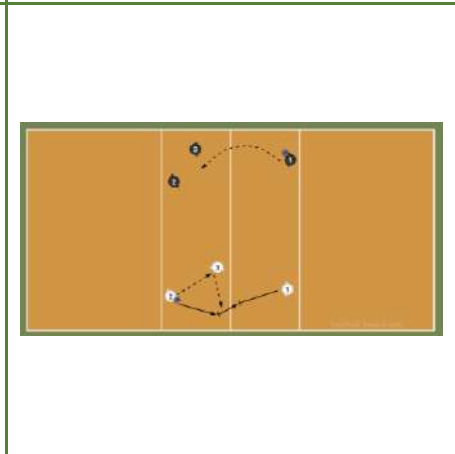
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Consigue el tesoro (6 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo grande cogidos de las manos y con los brazos completamente estirados y se coloca un balón en el centro. Un jugador saldrá del círculo y tendrá que entrar dentro para coger el balón y salir con él. El resto para evitarlo, tendrán que estar dando vueltas entre sí para no dejar que entre el compañero. Variantes: que el círculo sea más pequeño y haya más jugadores fuera intentando entrar.

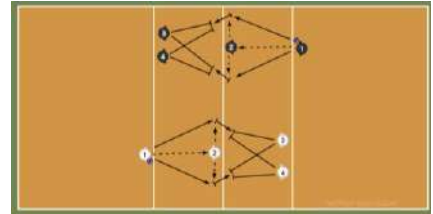


Parte principal

- **Técnica para iniciar al bloqueo 1 (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.



- Técnica para iniciar al bloqueo 2 (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.



- Técnica para iniciar al bloqueo 3 (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores, dos a cada lado de la red y con un balón. Una pareja tiene la función de sacar y bloquear y la otra de recibir y rematar. Uno de la pareja realiza el saque y el otro el bloqueo. La otra pareja tras recibir el saque, colocación a la red y remate intentando evitar el bloqueo contrario. La pareja que consiga el punto (rematando o bloqueando) continúa con la función de sacar y bloquear.



- 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. Una pareja tiene la función de sacar y bloquear y la otra de recibir y rematar. La pareja que saca realiza el saque y rápidamente se colocan ambos preparados para bloquear. La otra pareja tras recibir el saque, colocación a la red y remate intentando evitar el bloqueo contrario. La pareja que consiga el punto (rematando o bloqueando) continúa con la función de sacar y bloquear.



- 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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y mediante el gesto del remate saltando en el aire. También se permite que varios jugadores estén en la red realizando bloqueos para evitar que pasen algunos balones a su lado. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

