

Habilidades Técnicas Específicas El bloqueo	Unidad Didáctica: 6 – El bloqueo y la defensa	Sesión nº 7
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------

<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>• Aros</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Valores A.J.L.:**

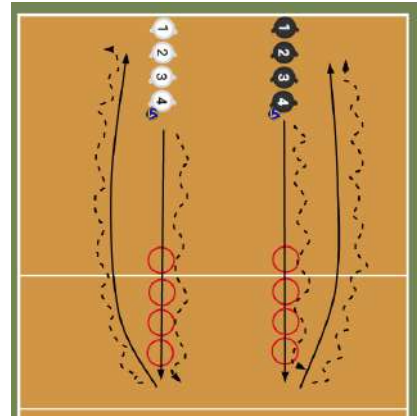
<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

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

*Parte inicial (calentamiento)*

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Relevos (6 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, dispuestos en filas uno tras otro en la línea de fondo orientados hacia la red. Frente a ellos una fila de aros y el primero de la fila con balón. Tras la señal del técnico, el primero de la fila sale caminando y realizando autopases mediante toque de dedos y/o antebrazos pasando por dentro de los aros hasta llegar al final y volver a la fila para darle el balón al siguiente compañero. Gana el equipo que consiga hacer antes el recorrido todos sus integrantes.

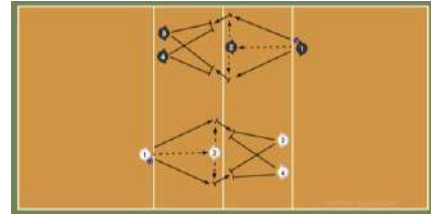


*Parte principal*

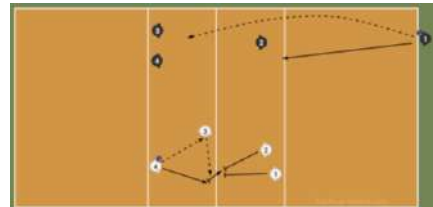
- **Técnica para iniciar al bloqueo 1 (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro con un balón, dos a cada lado de la red. Empiezan realizando un pase al otro compañero y este otro cerca de la red mediante toque de dedos y se finaliza con un remate. Los otros dos uno tiene que ir a bloquear 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 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. 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.



- **Práctica del bloqueo (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de seis jugadores, tres a cada lado de la red y con un balón. Un trío tiene la función de sacar y bloquear y el otro de recibir y rematar. El trío que saca realiza el saque y rápidamente se colocan dos preparados para bloquear y el otro para recibir si se falla el bloqueo. El otro trío tras recibir el saque, colocación a la red y remate intentando evitar el bloqueo contrario. El trío 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)

- **¡¿A quién le tocó?! (7 minutos):** se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro o cinco jugadores que se colocarán en círculo y uno de ellos en el centro y con un balón. El jugador que está en el centro pasará el balón a quién quiera del grupo mediante el toque de dedos. El jugador que reciba el pase deberá devolverlo al jugador central mediante el toque de antebrazos. Ir alternando los jugadores para que todos pasen por la posición central.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

