

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 1
---	--	-------------

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 diferentes elementos y sistemas tácticos en situaciones de ataque y defensa.

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
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

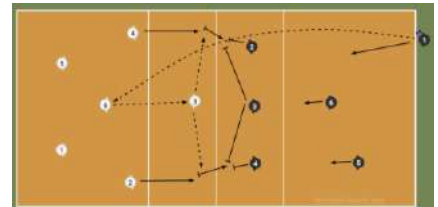
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Trabajo en equipo (6 minutos): se dispone el grupo por parejas, de espaldas entre ellos y cogidos por los brazos. Sin ayudarse de las manos y sin soltarse, tienen que conseguir sentarse en el suelo y levantarse juntos y a la vez sin separarse entre ellos. Variantes: igual, pero ahora en vez de espalda contra espalda, tendrán un balón entre medias sujeto por la espalda de cada uno. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (8 minutos): dispuestos por parejas, uno frente al otro a cada lado de la red y con un balón. El jugador con balón realiza un autopase mediante toque de antebrazos y lanza el balón al compañero mediante toque de dedos. Éste recibe nuevamente con toque de antebrazos realizando un autopase y la pasa al otro lado de nuevo con toque de dedos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de saque (8 minutos): dispuestos por parejas, uno frente al otro a cada lado de la red y con un balón. El jugador con balón realiza un saque de mano alta con salto desde la línea de fondo intentando que el balón pase la red al otro campo donde el compañero tendrá que recibirla mediante un toque de antebrazos y cogerla con las dos manos para realizar el saque nuevamente. 	

- **Ejercicio de remate y bloqueo (9 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 bloqueo al remate contrario. Cambiar los roles de los subgrupos.



- **Ejercicio de táctica (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, un equipo comienza sacando y el otro dispuesto en sistema de “W” para recibir. Un jugador queda en la red como colocador y los otros cinco formando una “W”. La recepción del saque tendrá que ir orientada al colocador y éste realizar un pase hacia un lado de la red para que remate otro jugador. El otro equipo tras el saque tendrá que ir a bloquear y estar colocados defensivamente orientados hacia el balón para recibir y elaborar una nueva jugada si se falla el bloqueo.



- **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. Utilizar correctamente todas las habilidades técnicas específicas aprendidas, haciendo hincapié en los aspectos tácticos ofensivos y defensivos.



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 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).**

