

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 2
---	--	-------------

Objetivo didáctico:

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

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). • Perros y gatos (6 minutos): por parejas, uno frente al otro y con dos metros de distancia entre sí, en fila y en el centro de la pista, los de un lado serán los “perros” y los otros los “gatos”. Cuando el técnico diga “perros” o “gatos”, los nombrados tendrán que intentar pillar a sus compañeros antes de que lleguen al final de la pista. Variantes: cambiar la posición inicial y los desplazamientos. 	
--	--

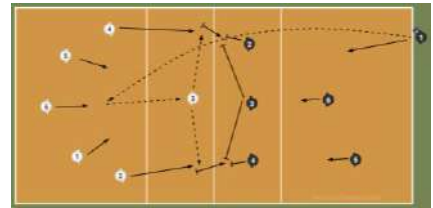
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (8 minutos): por tríos y con un balón, se disponen en línea recta separados entre sí por al menos dos o tres metros de distancia. Los dos jugadores de los extremos tendrán que realizarse pases mediante el toque de antebrazos jugando siempre con el jugador del medio, que tendrá que estar girándose para el lado que le corresponda recibir y pasar de nuevo el balón pero mediante toque de dedos. Cambiar los roles con el jugador central. 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de saque (8 minutos): se divide el grupo en cuatro subgrupos, dispuestos en filas uno tras otro, dos filas en una línea de fondo y las otras dos en la otra línea de fondo. Realizan los primeros de cada fila a la vez un saque de mano alta en salto hacia las posiciones “1 y 5” del campo contrario donde habrá colchonetas y tendrá que caer ahí el balón. Tras el saque se vuelve al final de la fila. Variante: mover las colchonetas a las posiciones “2 y 4” y volverlo a realizar. 	
---	--

- **Ejercicio de remate y bloqueo (9 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.



- **Ejercicio de táctica (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, un equipo comienza sacando y el otro dispuesto en sistema de "semicírculo a cinco" para recibir. Un jugador queda en la red como colocador y los otros cinco formando un semicírculo. 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 aprendidas, haciendo hincapié en los aspectos tácticos ofensivos y defensivos.



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).**

