

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 3
---	--	-------------

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 • Aros
--	--

Valores A.J.L.:

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

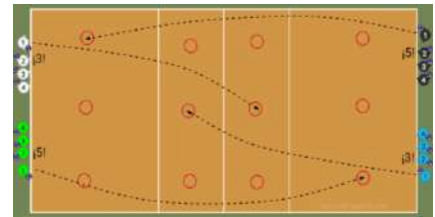
DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

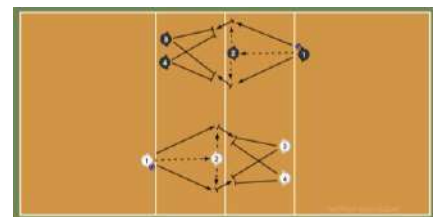
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Toca y vuelve (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos, cada uno a un lado de la red. Se disponen en fila, en la línea de fondo uno tras otro. Sale el primero de 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><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de toque de dedos y antebrazos (8 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 pasarla al otro lado de la red mediante toque de dedos. La otra pareja tiene que recibir el balón mediante toque de antebrazos para volver a empezar. 	
--	--

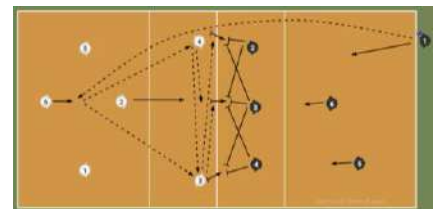
- Ejercicio de saque (8 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos, dispuestos en filas uno tras otro, dos filas en una línea de fondo y las otras dos en la otra línea de fondo. Realizan los primeros de cada fila a la vez un saque de mano alta en salto hacia el otro lado de la pista donde habrá seis aros en el suelo en las diferentes posiciones “1, 2, 3, 4, 5 y 6” intentando que caiga dentro del aro o lo más cerca posible de la posición que le haya indicado el siguiente compañero de la fila. Tras el saque se vuelve al final de la fila.



- Ejercicio de remate y bloqueo (9 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.



- Ejercicio de táctica (15 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, un equipo comienza sacando y el otro dispuesto en sistema de “rombo” para recibir. Dos jugadores quedan en la red como colocadores y los otros cuatro formando un rombo. La recepción del saque tendrá que ir orientada a cualquiera de los dos colocadores y éstos realizar un pase hacia posiciones “2, 3 o 4” según hacia qué colocador vaya dirigida la recepción y rematar desde la zona donde se coloque. 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)

- **Balones dinámicos (7 minutos):** se divide el grupo en diferentes subgrupos de cuatro o cinco jugadores dispuestos en círculo. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases entre sí mediante toque de dedos y/o antebrazos sin parar intentando que no choquen los balones. Ambos balones tienen que estar siempre en movimiento. Variantes: añadir más balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

