

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 4
---	--	-------------

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 • Conos
--	---

Valores A.J.L.:

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

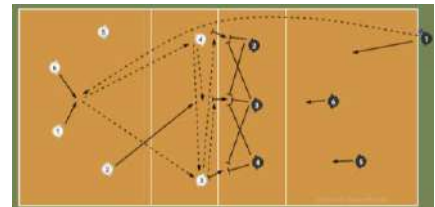
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<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). • ¡Que no se caiga! (6 minutos): por parejas y con un balón, partirán desde un cono hasta otro más lejano desplazándose mientras se pasan el balón de uno al otro mediante toque de dedos y/o antebrazos intentando que no se caiga. Si se cae el balón, tendrán que comenzar desde el principio. Gana la pareja que llegue antes al otro cono. 	
<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. El jugador con balón realiza un pase a su compañero, éste se la devuelve cerca de la red y el compañero avanza hacia delante para pasarla al otro lado de la red. Todos los pases tienen que ser mediante toque de dedos menos las recepciones que deben ser mediante toque de antebrazos. La pareja del otro lado de la red realiza el mismo proceso. 	
<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 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.



- **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 cuatro" para recibir. Dos jugadores quedan en la red como colocadores y los otros cuatro formando un semicírculo. 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)

- **El balón viajero (7 minutos):** se dispone todo el grupo en círculo con un balón y un jugador fuera del círculo. Los jugadores que forman el círculo comienzan a realizar pases mediante toque de dedos y/o antebrazos, de un compañero al otro en el sentido de las agujas del reloj sin saltarse a nadie, y el jugador que está por fuera del círculo, tiene que intentar adelantar al balón por fuera del círculo. Cuando lo consiga, a la altura que haya adelantado el balón, el jugador más cercano cambiará el rol con el compañero que estaba en el exterior.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

