

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 5
---	--	-------------

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). • Balón que pilla (6 minutos): se la quedan varios jugadores con un balón en la mano y para pillar al resto tendrán que tocarles con el balón sin lanzarlo. El resto de los jugadores podrán desplazarse por toda la pista y podrán salvarse si entran en la zona de ataque. No pueden estar en dicha zona más de cinco segundos. 	
<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 por las posiciones “2 o 4”. El otro equipo tras el saque tendrá que ir a bloquear y estar colocados orientados a las posiciones por donde van a rematar, yendo dos al bloqueo, uno detrás por si se falla el bloqueo y los otros tres en semicírculo abarcando el resto de espacio. Se hace hincapié en el sistema defensivo tras un ataque por “2 o 4”.



- **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 nombrado (7 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo amplio con distancia entre los jugadores y uno en el centro con balón. El jugador del centro tendrá que lanzar el balón hacia arriba a la vez que dice el nombre de un compañero. El compañero nombrado tendrá que ir rápidamente al centro para mediante un toque de dedos o antebrazos lanzarlo nuevamente hacia arriba antes de que caiga al suelo y decir otro nombre de otro compañero. El jugador que no lo consiga está eliminado y empieza a recoger el material.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

