

Habilidades Técnicas Específicas Sistemas de juego	Unidad Didáctica: 7 – Táctica ofensiva y defensiva	Sesión nº 6
---	--	-------------

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

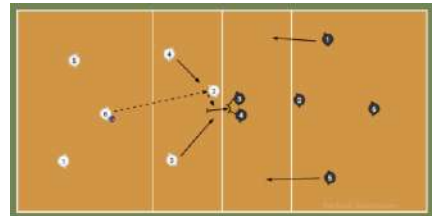
DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de movilidad articular (9 minutos). • Los paquetes (6 minutos): cada jugador va desplazándose por la pista mientras va realizando autopases mediante toque de dedos y/o antebrazos. Cuando el técnico grite “¡Paquetes de...X!”, según el número indicado, tendrán que juntarse en grupos de dicho número desplazándose siempre mientras continúan realizando autopases mediante toque de dedos. 	
<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 "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 central a la red para que remate otro jugador por la posición "3". El otro equipo tras el saque tendrá que ir a bloquear y estar colocados orientados a posición 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 "3".



- **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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y mediante cualquier gesto de los aprendidos. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

