

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

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 • Aros
--	---

Valores A.J.L.:

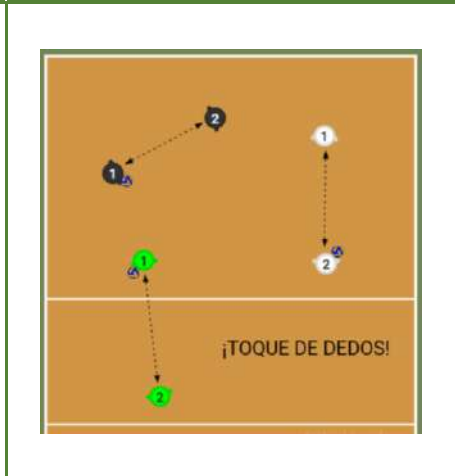
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ejercicio	Representación gráfica
-----------	------------------------

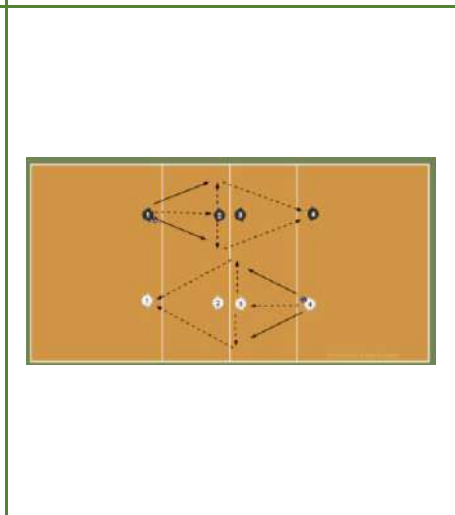
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Como diga el entrenador (6 minutos):** se dividirá el grupo por parejas y con un balón. Las parejas deberán pasarse el balón siguiendo las indicaciones que dé el técnico. Pases mediante toque de dedos, de antebrazos, realizando un autopase y un remate recibiendo de antebrazos, realizando un saque y devolviendo de dedos, etc., y también puede indicar “cambio de pareja” de forma que deberán realizar la misma tarea pero con otro compañero.

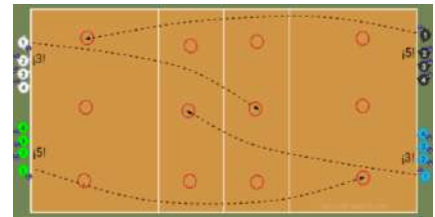


Parte principal

- **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.



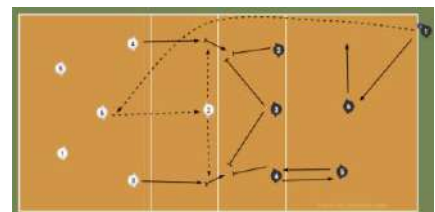
- Ejercicio de saque (8 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos, dispuestos en filas uno tras otro, dos filas en una línea de fondo y las otras dos en la otra línea de fondo. Realizan los primeros de cada fila a la vez un saque de mano alta en salto hacia el otro lado de la pista donde habrá 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 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 “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. 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. Forzar estas situaciones cuando haya jugadores especializados en ataque en la defensa y viceversa, para trabajar las permutas, cambios de posiciones tras el saque para ocupar zonas más especializadas.



- 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)

- **Al cuadrado (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo con su balón, y marcamos dos zonas cuadradas mediante conos desde donde inicia cada equipo. Cada equipo deberá desplazarse al cuadrado contrario realizando pases entre todos mediante toque de dedos y/o antebrazos, evitando que caiga al suelo. Si esto ocurre, deben detenerse, coger el balón y comenzar otra vez desde donde cayó el balón. Ganará el equipo que llegue al completo antes al cuadrado del otro equipo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

