

Habilidades Técnicas Específicas El remate	Unidad Didáctica: 5 – Los remates	Sesión nº 2
--	-----------------------------------	-------------

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 remates principalmente.
--

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
--	--

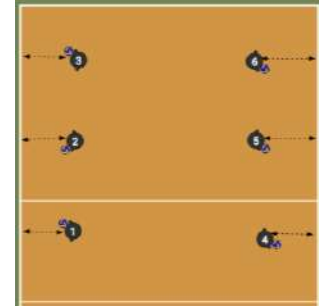
Valores A.J.L.:

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

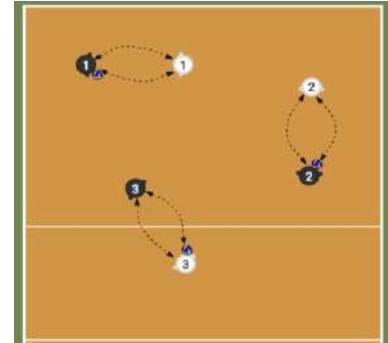
DESARROLLO DE LA SESIÓN

<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"> • Técnica para iniciar al remate 1 (10 minutos): por parejas y con un balón, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con balón lo lanza hacia su compañero el cual tendrá que devolvérselo de nuevo tras realizar el gesto del remate con un salto. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al remate 2 (10 minutos): por parejas y con un balón, un jugador lo sujeta con los brazos extendidos hacia delante y hacia arriba, y el otro jugador golpea el balón con la palma de la mano rígida y girándola hacia abajo en el momento del impacto. Ir cambiando los roles. 	

- **Técnica para iniciar al remate 3 (10 minutos):** cada jugador con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que lanzarse el balón hacia arriba y realizar el gesto del remate contra la pared y tras el rebote recepcionar de antebrazos. Intentar que el balón obtenga cierta altura marcada anteriormente por el técnico.



- **Práctica del remate (10 minutos):** por parejas y con un balón, uno frente al otro a una distancia de dos o tres metros, el jugador con balón lo lanza hacia su compañero el cual tendrá que devolvérselo de nuevo tras realizar el gesto del remate con un salto y seguidamente el otro jugador nuevamente lanzárselo mediante un toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol.



- **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. Si se consigue punto directo tras un remate, vale doble.



Parte final (vuelta a la calma)

- **Conejos a la madriguera (7 minutos):** se divide el grupo por parejas y cada pareja con un balón. Los jugadores de las parejas sin balón formarán un círculo entre todos mirando hacia fuera. Los jugadores de las parejas con balón formarán otro círculo alrededor de los anteriores. Los jugadores con balón comenzarán a caminar mientras van realizando toque de dedos y/o antebrazos alrededor de sus compañeros hasta que el técnico diga: "conejos a la madriguera", que tendrán que dejar el balón donde estén e ir corriendo a buscar a sus compañeros para pasar debajo de sus piernas y entrar al círculo.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

