

Habilidades Técnicas Específicas El remate	Unidad Didáctica: 5 – Los remates	Sesión nº 3
--	-----------------------------------	-------------

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.:

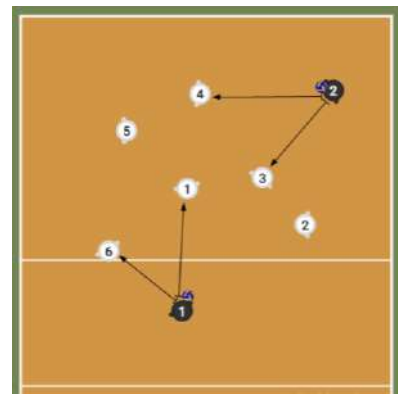
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

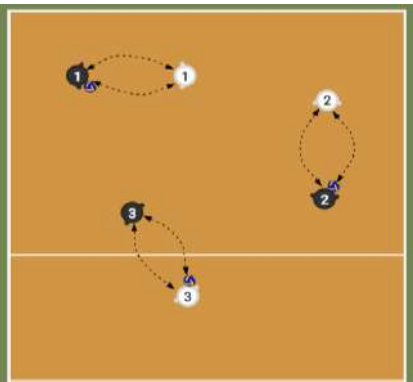
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Los cañoneros: (6 minutos):** dispuestos en un espacio determinado, se la quedarán dos jugadores con un balón cada uno. Los jugadores con balón serán los “cañoneros” y tendrán que darles con el balón lanzando con las manos de cintura para abajo y no podrán moverse del sitio. El resto, tendrán que evitar que les den con el balón desplazándose por la zona. Variantes: añadir más “cañoneros” y ampliar o reducir la zona.

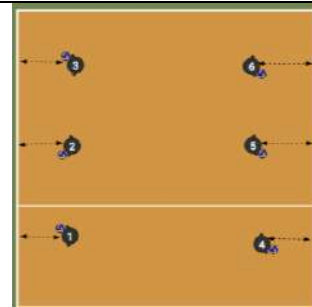


Parte principal

- **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 y seguidamente el otro jugador nuevamente lanzárselo mediante un toque de antebrazos. Repetir varios lanzamientos y cambiar el rol.



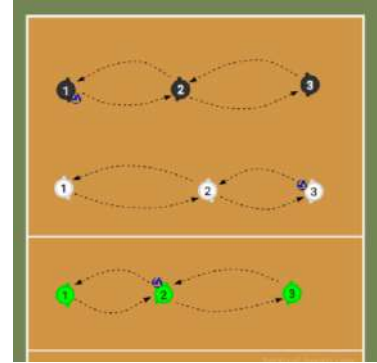
- **Técnica para iniciar al remate 2 (10 minutos):** cada jugador con un balón dispuesto frente a una pared a unos tres metros de distancia tendrá que lanzarse el balón hacia arriba y realizar el gesto del remate contra la pared y tras el rebote recepcionar de antebrazos. Intentar que el balón obtenga cierta altura marcada anteriormente por el técnico.



- **Técnica para iniciar al remate 3 (10 minutos):** se dispone el grupo por parejas, con un balón y uno frente al otro a cada lado de la red. El jugador con balón inicia realizando un autopase para ejecutar un remate pasando el balón al otro lado donde el compañero tendrá que recibir mediante toque de antebrazos. Realizar varios remates y cambiar los roles.



- **Práctica del remate (10 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 realizarán autopases y un remate hacia el jugador central y éste tendrá que recibir mediante toque de antebrazos y pasar al otro compañero mediante toque de dedos. Cambiar los roles con el jugador central.



- **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)

- **¡Que te pilla! (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo con dos balones, formando un círculo. Tendrán que ir pasando los balones entre sí en sentido opuesto mediante toque de dedos y/o antebrazos evitando que coincidan ambos en el mismo jugador, cambiando rápidamente el sentido de ambos justo antes de juntarse.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

