

Habilidades Técnicas Específicas El remate	Unidad Didáctica: 5 – Los remates	Sesión nº 4
--	-----------------------------------	-------------

**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 remates principalmente.

<b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b>	<b>Materiales e instalaciones:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones de voleibol</li> <li>• Conos</li> </ul>

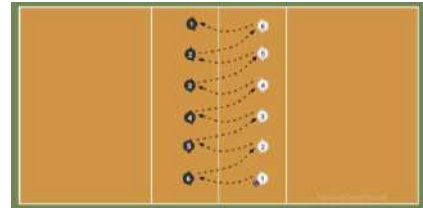
**Valores A.J.L.:**

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

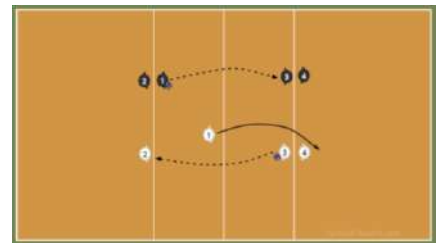
**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Como diga el entrenador (6 minutos):</b> 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.</li> </ul>	 <p align="center">¡TOQUE DE DEDOS!</p>
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al remate 1 (10 minutos):</b> 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.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica para iniciar al remate 2 (10 minutos):</b> 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 un toque de antebrazos y devolverla con otro remate. Intentar mantener la continuidad de remates y recepciones.</li> </ul>	

- **Técnica para iniciar al remate 3 (10 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, uno a cada lado de la red, dispuestos uno al lado del otro y mirando hacia la red. Un equipo realizará remates, y el otro equipo, recepciones mediante toque de antebrazos. Empieza el equipo que realiza los remates, iniciando con un autopase hacia arriba para realizar un remate al compañero de enfrente, y éste realizará una recepción mediante toque de antebrazos dirigida al siguiente compañero de enfrente que volverá a realizar otro remate, y así hasta completar el ejercicio ambos equipos. Tras ello, cambiar los roles de ambos equipos.



- **Práctica del remate (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con un balón. Dispuestos en fila uno tras otro, dos a un lado de la red y los otros dos al otro lado. El jugador con balón realiza un autopase para mediante un remate pasar el balón al compañero de enfrente y va rápidamente a dicha fila para colocarse al final. El jugador que recibe el balón realiza de forma seguida un toque de antebrazos que sea autopase para volver a realizar otro remate hacia el compañero de enfrente y se desplaza a la otra fila. Tiene que haber continuidad entre los jugadores realizando los remates y los desplazamientos.



- **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)

- **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).**

