

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

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
--	--

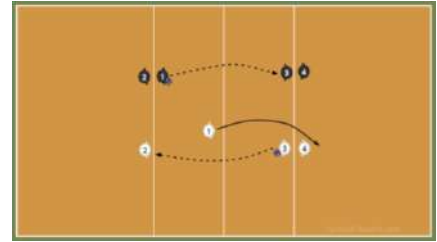
Valores A.J.L.:

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). • Toca y vuelve (6 minutos): se divide el grupo en dos equipos, cada uno a un lado de la red. Se disponen en fila, en la línea de fondo uno tras otro. Sale el primero de la fila en carrera hasta la línea central, la toca, se desplaza lateralmente mirando a la red hasta la línea lateral, y desde ahí, de espaldas hasta la línea de fondo y se coloca al final de la fila para que salga el siguiente compañero. Gana el equipo que lo realice antes todos los compañeros. 	
<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica para iniciar al remate 1 (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 un toque de antebrazos y devolverla con otro remate. Intentar mantener la continuidad de remates y recepciones. 	

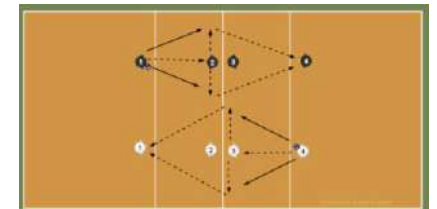
- **Técnica para iniciar al remate 2 (10 minutos):** se divide el grupo en subgrupos de cuatro jugadores y con un balón. Dispuestos en fila uno tras otro, dos a un lado de la red y los otros dos al otro lado. El jugador con balón realiza un autopase para mediante un remate pasar el balón al compañero 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.



- **Técnica para iniciar al remate 3 (10 minutos):** por tríos y con un balón, dos a un lado de la red y uno al otro lado. El jugador que está solo lanza el balón al otro lado mediante un toque de dedos y los dos compañeros tienen que recepcionar mediante toque de antebrazos uno de ellos, el otro realiza una colocación cerca de la red mediante toque de dedos para que el jugador que recibió realice un remate con salto. Ir cambiando los roles.



- **Práctica del remate (10 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 realizar un remate. Tras el remate, la pareja del otro lado realiza lo mismo iniciando con la recepción del remate hacia el compañero que coloca y se repite el proceso.



- **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)

- **La ruleta (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos dispuestos en círculo y con dos jugadores en el centro de espaldas entre ellos. Cada grupo tendrá dos balones y estarán realizando pases mediante toque de dedos y/o antebrazos jugando siempre con los jugadores del centro mientras van pasando de uno a otro y girando a la vez. Al jugador que se le caiga el balón pasa al centro y se cambia con el compañero. Ir a ritmos similares para que no se alcancen ambos balones.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

