

Habilidades Técnicas Específicas El remate	Unidad Didáctica: 5 – Los remates	Sesión nº 6
--	-----------------------------------	-------------

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.

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

Valores A.J.L.:

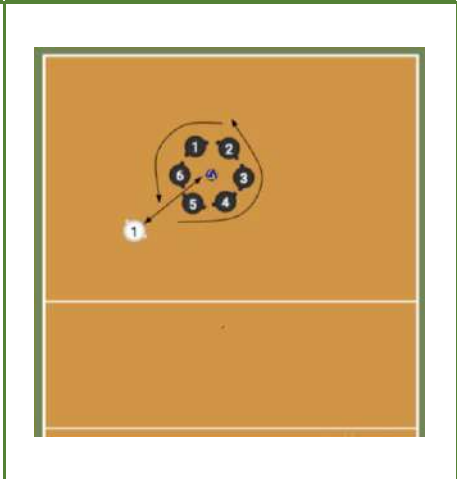
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

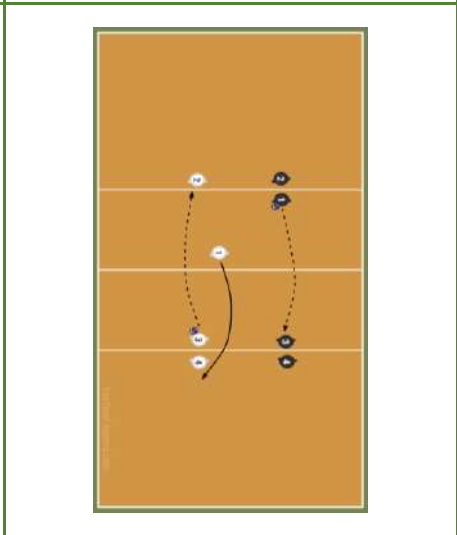
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Consigue el tesoro (6 minutos):** se dispone el grupo formando un círculo grande cogidos de las manos y con los brazos completamente estirados y se coloca un balón en el centro. Un jugador saldrá del círculo y tendrá que entrar dentro para coger el balón y salir con él. El resto para evitarlo, tendrán que estar dando vueltas entre sí para no dejar que entre el compañero. Variantes: que el círculo sea más pequeño y haya más jugadores fuera intentando entrar.



Parte principal

- **Técnica para iniciar al remate 1 (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 2 (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.



- **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 realiza un saque de mano alta desde la línea de fondo y rápidamente se va hacia la red, 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 y el jugador que sacó intentar recepcionar mediante toque de antebrazos. Ir cambiando los roles.



- **Práctica del remate (10 minutos):** dispuestos por parejas en fila en una línea lateral de la pista, habrá tres balones en el suelo en las posiciones "2, 3 y 4" y justo en frente en el otro lado de la red tres aros en las mismas posiciones. Cada uno de la pareja tendrá el rol de "colocador" y "rematador". El colocador tendrá que ir a coger el balón y realizar un pase al compañero cerca de la red mediante toque de dedos, y el rematador realizar un remate en cada una de las posiciones donde estaban los balones intentando que caiga dentro del aro del otro lado de la red. Tras terminar vuelven al final de la fila para que salgan los siguientes. Ir cambiando los roles cada vez que les vuelva a tocar.



- **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)

- **Alimentos tóxicos (7 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, cada equipo situado en una mitad de la pista y con el mismo número de balones los dos equipos, no pueden cruzar a la media pista del equipo rival. Tendrán que lanzar los balones que simbolizarán los “alimentos no saludables” a la media pista rival y devolver los balones que les lance el equipo contrario siempre lanzando los balones por encima de la red y mediante el gesto del remate saltando en el aire. A la señal del técnico, todos los jugadores se detienen y el técnico contará que equipo tiene menos “alimentos no saludables” en su media pista y será el ganador.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

