

Habilidades Técnicas Específicas El remate	Unidad Didáctica: 5 – Los remates	Sesión nº 7
--	-----------------------------------	-------------

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 • Aros
--	--

Valores A.J.L.:

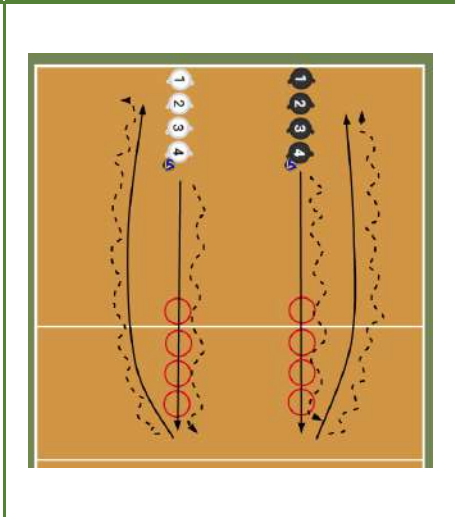
Duración: 90 min	Parte inicial: 15 min	Parte principal: 60 min	Parte final: 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

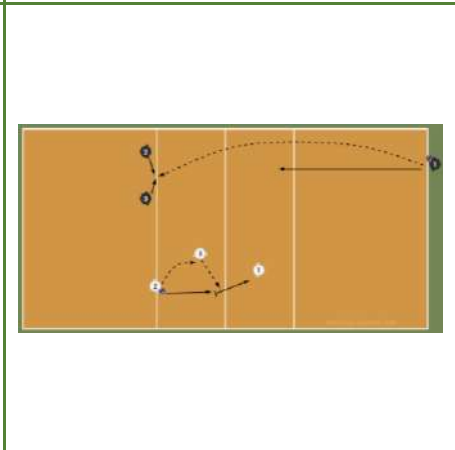
Parte inicial (calentamiento)

- **Trabajo de movilidad articular (9 minutos).**
- **Relevos (6 minutos):** se divide el grupo en dos equipos, dispuestos en filas uno tras otro en la línea de fondo orientados hacia la red. Frente a ellos una fila de aros y el primero de la fila con balón. Tras la señal del técnico, el primero de la fila sale caminando y realizando autopases mediante toque de dedos y/o antebrazos pasando por dentro de los aros hasta llegar al final y volver a la fila para darle el balón al siguiente compañero. Gana el equipo que consiga hacer antes el recorrido todos sus integrantes.

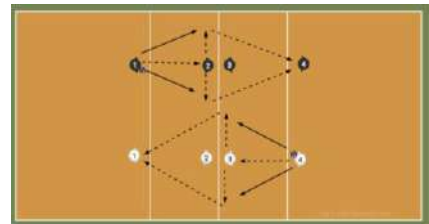


Parte principal

- **Técnica para iniciar al remate 1 (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.



- 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):** 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.



- Práctica del remate (10 minutos):** se divide el grupo en cuatro subgrupos. Dos subgrupos a un lado de la red y otros dos al otro lado. En cada media pista un grupo con balón en zona central y otro grupo sin balón tras la línea de tres metros en una zona lateral. El primero de la fila con balón realiza un pase mediante toque de dedos cerca de la red para que el primero de la otra fila salga en carrera hacia la red, realice un salto y finalice con un remate. Tras realizarlo, cambian de fila para cambiar los roles.



- 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)

- **¡¿A quién le tocó?! (7 minutos):** se distribuye el grupo en subgrupos de cuatro o cinco jugadores que se colocarán en círculo y uno de ellos en el centro y con un balón. El jugador que está en el centro pasará el balón a quién quiera del grupo mediante el toque de dedos. El jugador que reciba el pase deberá devolverlo al jugador central mediante el toque de antebrazos. Ir alternando los jugadores para que todos pasen por la posición central.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

