

Escuela Normal Superior "Victorino Viale"

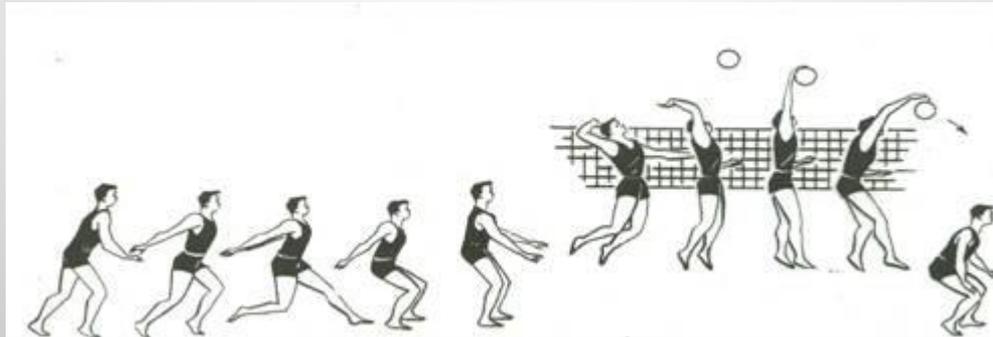
TRABAJO PRÁCTICO Nº 3 EDUCACIÓN FÍSICA

Cursos: 4º 1º - 4º 2º

Profesora: Goette, Andrea

Correo: andrea_goette@yahoo.com.ar

Fecha de entrega: 29/05/2020



VOLEIBOL REMATE

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada.



La descripción técnica del remate se divide en:

- Carrera.
- Impulso
- Salto.
- Golpeo.
- Caída.

1. Carrera

Suele constar de tres pasos en progresiva aceleración, paso de aproximación, paso de ubicación (penúltimo paso) y paso de batida (último paso).

2. la batida o impulso

Es la transformación de la energía cinética acumulada en la carrera en fuerza ascensional con objeto de lograr un salto vertical máximo.

3. Salto

El salto es la fase de elevación vertical, su intención es alcanzar el punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red.

En el momento de impulso de las piernas, los brazos son lanzados energícamente hacia arriba por delante del cuerpo. proyecte hacia abajo.

4. Golpeo

El golpeo se realiza cuando el jugador llega a la fase anteriormente señalada, es decir cuando mediante el salto se sitúa a la máxima altura. A partir de esta posición el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el tronco y las piernas hacia delante. El golpe al balón debe producirse en el punto más alto posible, por encima y ligeramente delante de la cabeza. El contacto debe producirse con toda la mano.

5. La caída

La caída suele coincidir con el momento de recoger el brazo y el contacto amortiguado mediante flexión de piernas y propiciado una actitud equilibrada para poder continuar con el juego, el contacto con el suelo debe realizarse con dos pies a la vez.

Reglas y faltas de reglamento

Entre las faltas que suelen realizar los rematadores están:

Penetración por encima de la red:

- Rematar con la mano en campo contrario; está permitido que la mano pase al campo rival después del golpe, pero no tocar el balón en este campo.

Penetración por debajo de la red:

- Penetrar en el campo contrario está penalizado si en esta acción interrumpe la acción de los rivales.

Contacto con la red:

- Un jugador toca la red o la antena durante la acción de intentar tocar el balón, sin embargo si el contacto es posterior al toque del balón no se considera falta.

Faltas en el golpe de ataque:

- Un jugador golpea el balón en el espacio de juego del equipo adversario.
- Un jugador envía el balón fuera.
- Un zaguero completa un golpe de ataque en la zona de frente cuando, en el momento del golpe, el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
- Un líbero completa un golpe de ataque dentro del área de juego si en el momento de golpear el balón está completamente por encima del borde superior de la red.
- Un jugador completa un golpe de ataque por encima del borde superior de la red si el pase proviene de un toque de dedos de un líbero.

ACTIVIDAD: Responder verdadero o falso.

- Cuando realizo una acción de ataque no puedo tocar la red.
- La pelota en el momento del remate debe golpearse en la máxima altura.
- Cuando se hace la acción de iniciar el salto no debo impulsarme con los brazos.
- Un salto a destiempo dificulta la acción de ataque.
- Un zaguero no puedo rematar.
- El saque no puede ser rematado.
- Se completa un golpe de ataque cuando la pelota cruza completamente el plano vertical de la red o es tocado por el adversario.
- Un jugador puede rematar cuando la pelota está en el espacio de juego del equipo adversario.
- El ataque es una acción defensiva.

Hagamos que lo complicado y difícil... SEA POSIBLE.. MUCHA SUERTE...!!



Estudiantes: por favor es importante, la entrega de los trabajos, para seguir aprendiendo y así lograr un cierre a ésta etapa y juntos poder hacerlo...