

METODOLOGIA DEL REMATE

Su entrenamiento. Recomendaciones metodológicas. Concepto antes-durante-después

Para llegar lo más rápidamente posible al juego reglamentario, ya comienza la aplicación del ataque antes de aprender el remate propiamente dicho. El paso ofensivo de parado y en el salto se aprenderá como variante del pase de arriba, el que luego irá evolucionando en forma sencilla hacia el engaño con una mano y la otra.

El aprendizaje del saque frontal de arriba es, al mismo tiempo, un paso metodológico para aprender el remate, de modo que el golpe con una mano se practicará no sólo como saque, sino que al mismo tiempo se preparará una variante del ataque desde el campo de juego. En las siguientes series de aprendizaje primero proyectaremos el ataque desde pases altos, seguido por el ataque desde pases especiales (hasta la unificación y combinaciones ofensivas y la aplicación variable de distintas variantes del ataque). Se requiere dominar variantes sencillas de la levantada para el aprendizaje y la aplicación del ataque. La sincronización tiempo-espacio en formas de juego sencillas, el desarrollo correcto de las series de acciones y el movimiento en el campo de juego, son todos importantes como preparación, porque también sin el remate ya se puede practicar el armado y la culminación del ataque (sistemas ofensivos diferentes).

La complejidad del desarrollo del movimiento y la difícil coordinación con el vuelo de la pelota nos obligan a aprender el movimiento de ataque en etapas. En el aprendizaje del saque, en los ejercicios individuales contra la pared o en la práctica con el compañero, le pegarnos primero de parado y nos concentrarnos en la práctica del movimiento de retroversión del cuerpo y del golpe a la pelota. Después practicaremos la carrera y el salto sin pelota (con y sin relación con la red) y combinaremos estos ejercicios con lanzamientos en el salto (pelotas de tenis) sobre la red (movimiento de retroversión del cuerpo, movimiento de golpe a la pelota, caída en dos pies).

Una etapa metodológica muy importante es el golpe a la pelota quieta. Los jugadores pueden concentrarse en la ejecución de toda la acción ofensiva porque la pelota se encuentra invariablemente en la altura y la distancia debida de la red, independientemente del desarrollo.

En la práctica de la carrera también pueden introducirse ayudas orientadoras (óptica, acústica - influencia rítmica). Otro medio de ayuda es la modificación de la altura de la red. Sólo se practicará con la red baja cuando se remata parado (elegir la altura de la red, de modo que haya que pegar con brazo largo). En los remates normales los jugadores son inducidos a efectuar golpes duros, verticales, de donde surge rápidamente la costumbre del "brazo torcido".

Cuando la red está alta se pueden practicar correctamente los lops y los engaños. Sobre todo se evitará en distintas formas de luego el pagarlo a la pelota cruzado al campo de juego contrario sin posibilidad de defender.

Existen tres momentos esenciales en el aprendizaje del remate, son el antes, el durante, y el después:

Antes del golpeo

1. Progresión en velocidad y longitud en los pasos de la carrera. Carrera de 3 pasos.
2. Apoyo alternativo de los pies, finalizando con el pie opuesto al brazo ejecutor. Hacer hincapié en los dos últimos apoyos (derecha-izquierda para rematador diestro) casi simultáneos.
3. Centro de gravedad retrasado con respecto a los apoyos en la batida.
4. Llevar brazos atrás para tomar el impulso.
5. La batida se hará un poco retrasada con respecto al balón.
6. El salto debe ser lo más vertical posible, aunque es normal ir ligeramente hacia adelante.
7. Elevación de los dos brazos simultáneamente.
8. Armado correcto movimiento brazo ejecutor (codo alto, brazo y mano atrás).
9. Acción del brazo / hombro libre hacia abajo antes del golpeo.

Durante el golpeo

1. Deshacer rotación de tronco y acción abdominal flexionando el tronco.
2. Golpeo en la parte superior del balón, siempre que la altura lo permita.
3. Golpeo en máxima altura.

Después del golpeo

1. Caída con dos pies y equilibrada.

Exigencias

La realización del remate tiene gran cantidad de exigencias, tanto a nivel físico como táctico, de coordinación....

1. Coordinación espacio-temporal: para la correcta realización de un remate es imprescindible una buena coordinación espacio temporal, para así poder anticipar la dirección, la velocidad, y la caída del balón, y poder rematarlo en el punto propicio.
2. Lateralidad definida: tener una lateralidad definida puede ser conveniente a la hora del remate, para rematar con el lado dominante.
3. Equilibrio: principalmente en los saltos y en las caídas es importante mantener un buen equilibrio, para de este modo evitar caídas que puedan ralentizar tu reincorporación al juego.
4. Percepción: otra de las capacidades básicas de un buen rematador es la percepción; ya que este debe percibir en el momento del remate; la colocación del / los bloqueadores, de la red, de los jugadores contrarios, para mandar el balón lejos ellos, e incluso de sus propios compañeros en caso de un bloqueo.
5. Velocidad: los rematadores deben de poseer una gran velocidad explosiva, imprescindible en el salto y en golpeo.

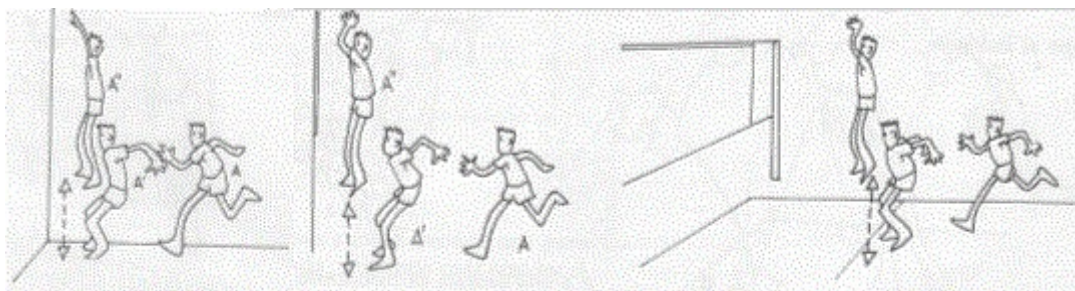
6. Fuerza: también la fuerza en una capacidad necesaria en un rematador, porque cuanto más duro sea el golpeo más difícil será la recepción por el equipo contrario.
7. Visión táctica: un rematador debe poseer cierta visión táctica, para saber en que momento debe rematar fuerte, cuando con parábola, o cuando amagar para dejar el remate a un jugador mejor colocado.

Ejercicios en progresión

Carrera-batida:

Ejercicio 1
Una fila de jugadores imitan la secuencia de pasos de carrera y batida que realiza el entrenador.

Ejercicio 2
Carrera batida y salto frente a la pared intentando caer en el mismo lugar donde as batido. Después repetir frente a la red en la línea de ataque.



Ejercicio 3
Frente una canasta de baloncesto, y con una línea colocada en el suelo, el jugador debe intentar tocar el aro, y caer sin haber traspasado la línea.



Golpeo del balón

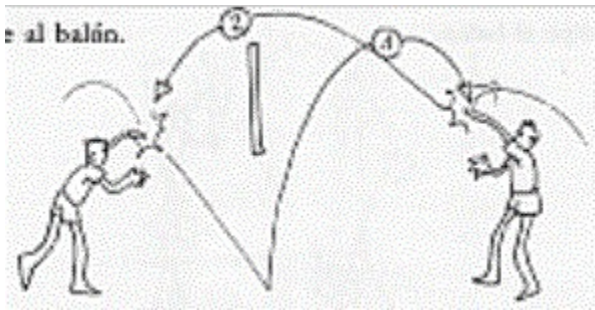
Ejercicio 1
Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la suspensión jugando al frontón con compañeros.



Ejercicio

2

Por parejas y con la red entre ambos uno realiza golpes por encima y otro por debajo de la red.



Batida-golpe

Ejercicio

1

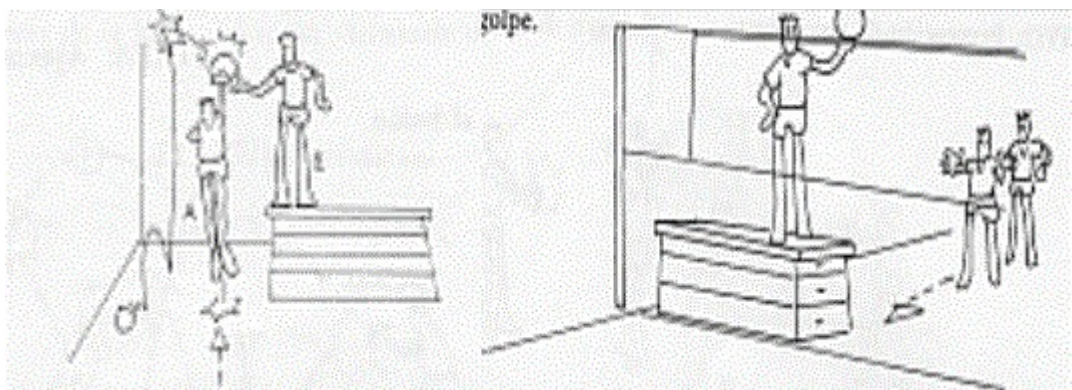
Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento.



Ejercicio

2

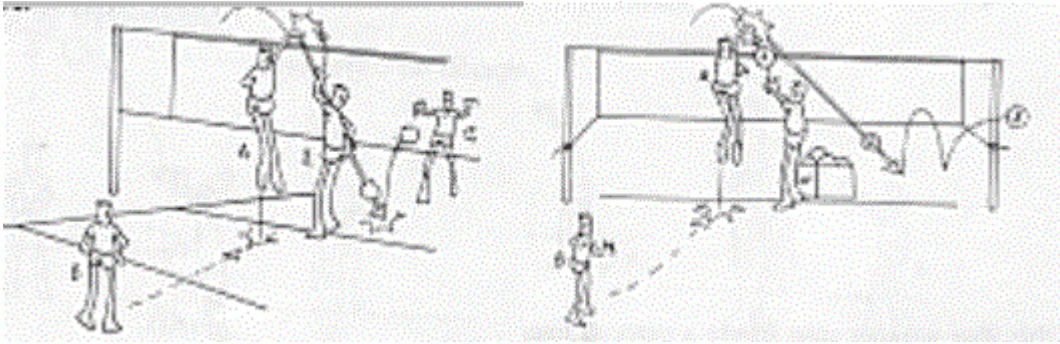
Con el entrenador u otro compañero situado a cierta altura y con el balón en su mano extendiendo el brazo hacia arriba, el rematador debe de correr batir y rematar el balón. Igual pero sobre la red.



Ejercicio

3

Una persona se sitúa bajo la red colocando balones para que el rematador pueda golpearlos.

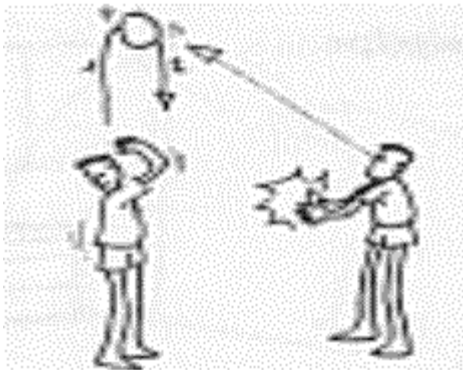


Percepción de trayectorias

Ejercicio

1

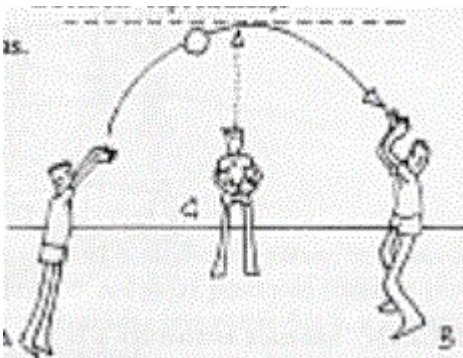
Un jugador lanza el balón vertical mientras que el otro deberá decir cuando este se encuentra en el punto más alto de su trayectoria.



Ejercicio

2

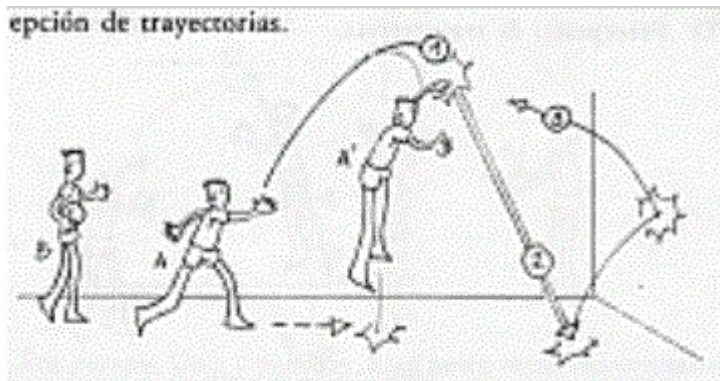
Igual que el anterior pero el balón es pasado de un jugador a otro, por parejas.



Ejercicio

3

Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea.



Ejercicios de juego real

Ejercicio 1

Se jugará un 2 con 2, en el que habrá un defensor-rematador situado atrás para defender y quien irá al ataque y un colocador, situado cerca de la red. El objetivo es rematar hacia el defensor para dinamizar el juego, y colaborar, el colocador podrá retener el balón y pasarlo, lo importante es realizarle al rematador una buena colocación.

Ejercicio 2

El mismo ejercicio que el anterior pero "contra", el objetivo es ganar el punto con el remate, el defensor y el que saca debe facilitar que el balón llegue bien al rematador.

Ejercicio 3

En este ejercicio habrá un equipo atacante y otro defensor, el objetivo del equipo defensor es evitar que el atacante haga punto y devolver el balón a los atacantes en buenas condiciones para poder realizar otra jugada de ataque. El equipo atacante tratará de hacer punto en un campo con 6 defensores, pero sin jugadores al bloqueo.

Ejercicio 4

La misma situación que en el ejercicio anterior, pero en este caso si habrá jugadores al bloqueo, también deberá facilitarse que el balón llegue en buen estado al equipo atacante.

Ejercicio 5

Situación de juego real, sin reglas complementarias.

Bibliografía

- BACHMANN, M. (1995): *1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivoleibol*. Editorial Hispano Europea.
- DÜERRWÄECHTER, G. (1983): *Iniciación al voleibol. Aprender jugando*. Practicar jugando. Editorial Stadium.
- LUCAS, J. (2005): *El voleibol: Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.
- SANTOS DEL CAMPO, J.A.; VICIANA RAMÍREZ, J. y DELGADO NOGUERA, M.A (1986): *Voleibol: La actividad física y deportiva extraescolar en centros educativos*. Editorial MEC.
- WULF GÖTSCH, ATHANASIOS PAPAGEORGIOU, GISELHER TIEGEL (1983): *Minivoleibol*. Editorial Stadium.