I'm not a bot



```
El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo de voleibol, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada Para su estudio y análisis, el remate en el voleibol se puede dividir en 5 momentos o fases: 1. Carrera Suele constar de tres pasos en progresiva aceleración, paso de aproximación, paso de ubicación (penúltimo paso) y
paso de batida (último paso). Pasos de aproximación Son utilizados para acercarse a la zona del campo donde se realizará el rematador está muy cerca de la red se suprimen estos pasos, y sólo se realizan los pasos de ubicación y de batida.
Paso de ubicación Es la zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro del balón. Paso de batida Es el más largo de los tres , para este último pase hay que calcular bien, la distancia de la zancada así como la velocidad y altura del balón para poder golpearlo
en el punto apropiado. 2. Batida Este punto de la descripción técnica, no es tratado aparte por todos los autores, algunos de ellos lo incluyen como la parte final de la carrera o la primera del salto; pero aquí se tomará aparte. La batida es la transformación de las
piernas Una vez dado el tercer paso de la carrera, el otro pie se apoya en el suelo junto al anterior de manera que la cadera y el hombro correspondiente al brazo que va a golpear estén ligeramente más atrasados que sus otros pares. Los pies deben realizar el apoyo talón-planta-punta, para poder realizar un salto correcto. A la vez que se apoyan
ambas piernas sobre el suelo, la cadera debe de estar retrasada y ambos brazos, extendidos y paralelos, deben ir atrás en un recorrido frontal. Desde esta posición se produce una explosión de todo el cuerpo hacia arriba, empezando por los brazos que van extendidos y paralelos, deben ir atrás en un recorrido frontal. Desde esta posición se produce una explosión de todo el cuerpo hacia arriba, empezando por los brazos, extendidos y paralelos, deben ir atrás en un recorrido frontal. Desde esta posición se produce una explosión de todo el cuerpo hacia arriba, empezando por los brazos, extendidos y paralelos, deben ir atrás en un recorrido frontal.
Existen dos formas de entrar a batir: Último paso (largo) con el pie contrario al paso ejecutor. En este caso y para diestros el pie derecho se pondrá junto al izquierdo, pero por detrás de esta. Último paso (largo) con el pie correspondiente al brazo ejecutor. Ahora el pie izquierdo se juntará al otro pie adelantándose ligeramente con relación al
derecho. El momento de la batida está en relación al tipo de pase al que se va atacar. 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 enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo. Esta
coordinación entre los brazos y las piernas nos ayuda a aumentar el salto y nos ayuda a permanecer con el cuerpo erguido y equilibrado. Cuando el jugador alcanza su altura máxima, la posición que debería tener sería; flexión dorsal de tronco y de las piernas (ligero arqueamiento hacia atrás), brazo ejecutor armado y estirado hacia atrás, situando el
codo cerca de la oreja; y el otro brazo ligeramente adelantado con respecto al eje del cuerpo. 4. Golpeo se realiza cuando el jugador llega a la fase anteriormente señalada, es decir cuando mediante el salto si 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, y por lo general, en el cuadrante superior del balón con un golpe de muñeca que lo proyecte hacia abajo. Coordinado a este movimiento y de forma
compensatoria para mantener el equilibrio dinámico, el brazo no ejecutor inicia el descenso lo más próximo al cuerpo para evitar tocar la red con la mano, y el cuerpo se proyecta hacia adelante en sentido contrario al arqueamiento atrás que se había adoptado. 5. La caída suele coincidir con el momento de recoger el brazo y el contacto
amortiguado mediante flexión de piernas y propiciando una actitud equilibrada para poder continuar con el juego, el contacto con el suelo debe realizarse con los dos pies a la vez, pues las caídas sobre una sola pierna puede provocar lesión de rodilla por microtraumatismos. Un remate es un tipo de golpeo en voleibol. Como definición técnica es un
golpeo donde con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la acción más "vistosa" del voleibol, desde el punto de vista
del espectador y además es un gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede suponer la diferencia de salto y puntería. Tipos de remate en voleibol. Las distintas clases de remate que existen en el voleibol, se
clasifican dependiendo de diferentes factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del cuerpo y la posición del cuerpo del jugador está orientado en dirección opuesta como ha comenzado el desplazamiento
Remate de frente con giro en la mano; la mano; la mano; la mano; la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo (por encima del hombro); el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro. Remate lateral o gancho. En este tipo de golpeo, la
carrera inicial se produce diagonal o paralela a la malla. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca dirigido.
y dejar una pelota "muerta" que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate normal. Técnica del remate en voleibol El remate e
desplazamiento conllevará una cantidad de pasos que variará dependiendo del jugador y su condición física. Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la
fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal remate. Se inicia con una curvatura del torso y las rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para
poder rematar por encima de la red y con cierto margen para colocar la pelota en el lugar deseado. Impulsaremos los brazos y piernas es muy importante. Golpeo. El golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura posible. La disposición técnica es lanzar el brazo
contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para evitar tocar la red y flexionaremos las piernas. Recobraremos la postura rápidamente para prepararnos para entrar en
contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender. Requiere muchas horas de dedicación y práctica. Hay que entrenar tanto el salto, para lograr la máxima altura posible, como el golpeo en sí, para conseguir una
velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la coordinación ya que tendremos que calcular el momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí otro! Errores más comunes. Hay una serie de errores
que se repiten con frecuencia cuando realizamos un remate. Aquí enumeramos algunos de ellos: [su box title=»Errores más comunes.» box color=»#2c2d89"] Armar el brazo por detrás del cuerpo. Girar el cuerpo al golpear el balón. Golpear el balón con la mano demasiado rígida, lo
cual nos restará puntería. Golpear el balón muy abajo, recordad que hay que buscar el punto más alto. Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo (a excepción de las fintas) [/su box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores Un remate es un tipo de golpeo en voleibol. Como definición técnica es un golpeo donde con fuerza y desde un
ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la acción más "vistosa" del voleibol, desde el punto de vista del espectador y además es un
gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede suponer la diferencia entre ganar y perder un partido. De ahí la importancia del remate en voleibol. Las distintas clases de remate que existen en el voleibol, se clasifican dependiendo de diferentes
factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del cuerpo y la posición del jugador al rematar y caer. Remate de frente con giro en la mano: la
mano, servida de la muñeca, irá en dirección diferente a la de la carrea y a la dirección original del brazo. Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro): el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro. Remate lateral o gancho. En este tipo de golpeo, la carrera inicial se produce diagonal o paralela a
la malla. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque a la muñeca de la muñe
del campo distinta a la que cabría esperar de un remate normal. Técnica del remate en voleibol El remate en voleibol El remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica como las fases del remate. Carrera. La carrera o desplazamiento conllevará una cantidad de pasos que
variará dependiendo del jugador y su condición física. Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal
remate. Se inicia con una curvatura del torso y las rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red y con cierto margen
para colocar la pelota en el lugar deseado. Impulsaremos las piernas y lanzaremos los brazos hacia arriba. La coordinación entre brazos y piernas es muy importante. Golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura posible. La disposición técnica es lanzar el brazo contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento
debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para evitar tocar la red y flexionaremos las piernas. Recobraremos la postura rápidamente para prepararnos para entrar en contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo
aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender. Requiere muchas horas de dedicación y práctica. Hay que entrenar tanto el salto, para lograr la máxima altura posible, como el golpeo en sí, para conseguir una velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la
coordinación ya que tendremos que calcular el momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí otro! Errores más comunes. Hay una serie de errores que se repiten con frecuencia cuando realizamos un remate. Aquí
enumeramos algunos de ellos: [su_box title=»Errores más comunes.» box_color=»#2c2d89"] Armar el balón con la mano completa. Golpear el balón con la mano demasiado rígida, lo cual nos restará puntería. Golpear el balón muy abajo, recordad que
hay que buscar el punto más alto. Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo (a excepción de las fintas) [/su box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores Un remate es un tipo de golpeo en voleibol. Como definición técnica es un golpeo donde con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha
Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la acción más "vistosa" del voleibol, desde el punto de vista del espectador y además es un gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede
suponer la diferencia entre ganar y perder un partido. De ahí la importancia del remate en voleibol. Las distintas clases de remate en voleibol, se clasifican dependiendo de diferentes factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del
cuerpo y la posición del jugador al rematar y caer. Remate diagonal o de frente con giro en el cuerpo: cuando termina la acción el cuerpo del jugador está orientado en dirección opuesta como ha comenzado el desplazamiento. Remate de frente con giro en la mano; la mano, servida de la muñeca, irá en dirección diferente a la de la
carrea y a la dirección original del brazo. Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro): el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero
al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear el balón, bajaremos la velocidad de impacto para contactar solo con los dedos y dejar una pelota "muerta" que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate
normal. Técnica del remate en voleibol El remate en voleibol El remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica como las fases del remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica como las fases del remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica como las fases del remate.
Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal remate. Se inicia con una curvatura del torso y las
rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red y con cierto margen para colocar la pelota en el lugar deseado.
Impulsaremos las piernas y lanzaremos los brazos y piernas es muy importante. Golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura posible. La disposición técnica es lanzar el brazo contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por
delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para evitar tocar la red y flexionaremos las piernas. Recobraremos la postura rápidamente para prepararnos para entrar en contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como
dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender. Requiere muchas horas de dedicación y práctica. Hay que entrenar tanto el salto, para lograr la máxima altura posible, como el golpeo en sí, para conseguir una velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la coordinación ya que tendremos que calcular el
momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí enumeramos algunos de ellos: [su box
title=»Errores más comunes.» box color=»#2c2d89"] Armar el brazo por detrás del cuerpo al golpear el balón con la mano demasiado rígida, lo cual nos restará puntería. Golpear el balón muy abajo, recordad que hay que buscar el punto más alto.
Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo ( a excepción de las fintas) [/su_box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores Comparte en tus Redes Sociales. Gracias! Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Andamio > ¿Que es? Definición y Significado Concepto > ¿Que es? Definición y Significado Concepto > ¿Que es? Definición
Significado y EJEMPLOS Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza > (Que 
un punto para el equipo. Para realizar un buen remate, se deben seguir 5 fases clave. La primera fase es la preparación. En esta etapa, el jugador se posición de ataque, con las manos abiertas y los codos flexionados. La segunda fase es el
salto. En este momento, el jugador impulsa su cuerpo hacia arriba con la fuerza de las piernas. Durante el salto, se busca una mayor potencia y altura. La tercera fase es el golpe. En este momento, el jugador extiende los brazos y las manos hacia arriba, llevando el peso del cuerpo hacia adelante. El objetivo es golpear el balón con la palma de la
mano, utilizando toda la fuerza del brazo y los músculos del core. La cuarta fase es el seguimiento. Después de golpear el balón, el jugador debe seguir el movimiento del mismo con la mirada y estar listo para la acción siguiente. Es importante mantener la concentración y la agilidad para poder reaccionar rápidamente en caso de un bloqueo o una
defensa del equipo contrario. Por último, la quinta fase es el aterrizaje es clave para evitar lesiones y estar listo para la siguiente jugada. En resumen, las 5 fases para el remate en voleibol son: preparación, salto, golpe, seguimiento y
aterrizaje. Siguiendo estas fases y practicando regularmente, un jugador puede mejorar su técnica de remate en el voleibol es una de las acciones más espectaculares y determinantes del juego. Se trata del golpe que se realiza para atacar el balón y buscar
puntos. Existen diferentes fases en el proceso de remate que los jugadores deben dominar para lograr un buen resultado. La primera fase del remate es la preparación. En esta etapa, el jugador debe ubicarse en una posición adecuada, con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos flexionados. Además, es importante realizar un buen
balanceo de los brazos para generar impulso y velocidad en el golpe. La segunda fase es la ejecución del remate. Una vez preparado, el jugador debe saltar en el momento oportuno y extender los brazos y las manos para encontrar el ángulo adecuado y
dirigir el balón hacia el área deseada. La tercera fase del remate es el seguimiento. Después de realizar el golpe, el jugador debe seguir el movimiento del balón para poder reaccionar ante cualquier bloqueo o defensa del equipo contrario. Es importante no perder de vista la trayectoria del balón y estar preparado para realizar un segundo golpe si es
necesario. En resumen, las fases del remate en voleibol son la preparación, la ejecución y el seguimiento. Dominar cada una de estas etapas es fundamental para lograr un buen resultado y marcar puntos en el juego. Los jugadores deben trabajar constantemente su técnica y realizar ejercicios específicos para mejorar su precisión y potencia en el
remate. ¿Cuáles son las 6 posiciones del voleibol? El voleibol es un deporte de equipo que se juega con seis jugadores por lado. Cada jugador ocupa una posición es la del líbero. El líbero es un jugador
defensivo que se especializa en la recepción y defensa de los ataques del equipo contrario. El líbero tiene restricciones en cuanto a la rotación y no puede realizar ataques o bloqueos en la red. En segundo lugar, tenemos a los colocadores son responsables de establecer y distribuir los pases para que los atacantes puedan realizar sus
ataques. Los colocadores también pueden bloquear en la red y tienen un papel clave en la estrategia del equipo. Los atacantes en la red y tienen un papel clave en la red. Hay dos tipos de atacantes en la red. Hay dos tipos
mientras que los atacantes medios se encuentran en la posición 3. Otra posición importante en el voleibol es la de los centrales son jugadores que, además de realizar ataques en la red, tienen la responsabilidad de bloquear los remates del equipo contrario. Los centrales se ubican en las posiciones 3 y 4. Por último, pero no menos
importante, tenemos a los defensas o zaqueros. Los defensas o zaqueros. Los defensas y recepción de los ataques del equipo contrario. Se ubican en las posiciones 1 y 5 y suelen ser jugadores ágiles y rápidos. En resumen, las seis posiciones 1 y 5 y suelen ser jugadores ágiles y rápidos. En resumen, las seis posiciones 1 y 5 y suelen ser jugadores ágiles y rápidos. En resumen, las seis posiciones del voleibol son: el líbero, los colocadores, los atacantes exteriores, los atacantes exteriores, los atacantes exteriores, los atacantes medios, los atacantes exteriores and los defensas o zaqueros.
centrales y los defensas o zagueros. Cada posición tiene un rol específico dentro del equipo y es fundamental para lograr un juego eficiente y exitoso. ¿Qué es el fundamento de remate? El fundamento de remate es una técnica utilizada principalmente en deportes como el fútbol, el voleibol o el balonmano, entre otros. Consiste en propinar un golpe o
disparo potente al balón con el objetivo de marcar un punto o anotar un gol. El remate es fundamental en estos deportes, ya que permite finalizar una jugada, aprovechando el momento oportuno para enviar el balón hacia la portería contraria. Para ello, es necesario tener una buena coordinación, un adecuado control del cuerpo y una técnica
adecuada de golpeo. En el caso del fútbol, por ejemplo, el remate se lleva a cabo cuando un jugador se encuentra cerca del área contraria y tiene la oportunidad de disparar a puerta. En este momento, es importante calcular la distancia, la fuerza y la dirección del disparar poder superar al portero y marcar un gol. En el voleibol, el remate se
realiza cuando un jugador salta y golpea el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el balón toque el balón toque el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el balón con fuerza por encima de la red, buscando que el balón toque el ba
lanza el balón con fuerza hacia la portería contraria, intentando superar al portero. En este caso, la técnica de lanzamiento y la potencia en el disparo son fundamental en varios deportes, ya que permite finalizar una jugada con un golpe o disparo potente. Para
dominar esta técnica, es necesario adquirir una adecuada técnica de golpeo, una buena coordinación y una correcta elección de la fuerza y dirección de la fuerza y direcció
para controlar el balón. Este tipo de recepción puede ser utilizado tanto para recibir el saque como para controlar un remate potente del equipo contrario. Para realizar un movimiento rápido y preciso en el aire. Otro tipo de recepción en suspensión, el jugador debe tener una buena coordinación y agilidad, ya que debe realizar una buena recepción en suspensión, el jugador debe tener una buena coordinación y agilidad, ya que debe realizar una buena recepción en suspensión, el jugador debe tener una buena coordinación y agilidad, ya que debe realizar un movimiento rápido y preciso en el aire. Otro tipo de recepción en suspensión, el jugador debe tener una buena coordinación y agilidad, ya que debe realizar un movimiento rápido y preciso en el aire. Otro tipo de recepción en suspensión en sus
 el voleibol es la recepción en corto. En este caso, el jugador realiza un pase corto al colocador, quien se encuentra cerca de la red. Este tipo de recepción es utilizado para iniciar una jugada rápida y sorprender al equipo contrario. El jugador debe tener una buena precisión y colocación del balón para que el colocador pueda realizar un buen
levantamiento y dar continuidad a la jugada. Por último, tenemos la recepción en adentro. En este tipo de recepción, el jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha, es decir, hacia el centro de la cancha. El jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha, es decir, hacia el centro de la cancha. El jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha, es decir, hacia el centro de la cancha. El jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha, es decir, hacia el centro de la cancha. El jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha, es decir, hacia el centro de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha. El jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección al interior de la cancha de la jugador recibe el balón en dirección de la jugador recibe el balón el balón el balón el balón el balón el balón el
debe realizar un pase preciso y rápido para mantener el control del balón y evitar que el equipo contrario realice un ataque efectivo. En conclusión, en el juego. Entre ellos se encuentran la recepción en suspensión, la recepción en corto y
la recepción en adentro. Cada uno de estos tipos de recepción requiere diferentes habilidades y técnicas, y es importante que los jugadores sean capaces de realizarlos de manera eficiente para poder controlar el balón y establecer una buena jugado en equipo. Aprende hacer la técnica de Remate en el Voley. Paso a paso cómo ejecutar a la perfección
el gesto técnico Remate en Voley. ¿Qué es un Remate de Voley? El Remate es una técnica de ataque que consiste en golpear el balón con la palma de la mano, de arriba abajo y en suspensión (saltando). ¿Cuál es el objetivo del Remate en el Voley? El objetivo del remate en el Voley? El objetivo del remate en el Voley? El Remate es una técnica de ataque que consiste en golpear el balón con la palma de la mano, de arriba abajo y en suspensión (saltando). ¿Cuál es el objetivo del Remate en el Voley? 
dentro del terreno de juego del equipo contrario. La técnica del remate también puede utilizar el bloqueo, haciendo que el balón golpee el bloqueo y caiga fuera del terreno de juego. ¿Cómo ejecutar la técnica de Remate en el Voley? Vea a continuación un paso a paso de cómo hacer el Remate en el Voley. Fases de la Técnica de Remate en el Voley 1)
Pasos de aproximación para el Remate El primer paso se da con el pie del mismo lado que la mano que va a atacar, es un paso dirección al balón. El segundo paso es un poco más largo para ganar velocidad y en este punto los brazos se lanzan hacia delante para ayudar a impulsarte. El tercer pase es el más largo, es casi un
salto, se realiza con la pierna del mismo lado que la mano que va a golpear el balón y echando los brazos hacia atrás para iniciar el salto. El cuarto pase es corto, se realiza con el pie opuesto al lado de la mano que va a golpear el balón, acercando un pie al otro para iniciar el salto. Generalmente, el pie opuesto al lado de la mano que va a golpear el balón, acercando un pie al otro para iniciar el salto. Generalmente, el pie opuesto al lado de la mano que va a golpear el balón
está ligeramente por delante del cuerpo en el momento del salto. 2) El salto en la Técnica de Remate en el Voley Con los pies juntos, las rodillas y las caderas flexionadas, los brazos detrás del cuerpo y mirando hacia, inicia el salto a tiro. Tus rodillas y caderas estarán extendidas y tú estarás en suspensión con el cuerpo estirado. El brazo opuesto al
que va a golpear al balón permanece delante del cuerpo apuntando para el balón inicia un movimiento de rotación por detrás de la cabeza hasta llegar al balón con el brazo totalmente extendido. 3) Golpear el balón en la Técnica de Remate en
el Voley El balón se golpeará con la palma de la mano y los dedos pueden estar separados o juntos. Al golpear al balón, el brazo debe estar completamente extendido y el otro debe desplazarse hacia atrás para dur más fuerza al movimiento. La mayoría de las veces se realiza una flexión de la articulación de la muñeca para ayudar a dirigir el balón
hacia abajo. 4) Aterrizaje después del Remate Después de golpear al balón no proyectes el cuerpo demasiado hacia delante para no tocar la red. Caída con los dos pies juntos. Cae flexionando las rodillas y las caderas para frenar la caída. Tipos de Remate en Voley Existen varias formas de dirigir el balón al disparar, es lo que aquí llamaremos «tipos
de tiro», también conocidos como tipos de ataque. Remate Paralelo El Remate paralelo es la patada que se realiza desde el mismo lado en el que se está efectuando el ataque, es casi un tiro que se efectúa desde el lado opuesto de la cancha de
juego al que se está atacando, atravesando el campo contrario en diagonal de derecha a izquierda o de izquierda
delantera del equipo contrario o cerca de ella. Remate aprovechando el Bloqueo El Remate para explorar el bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta de los dedos o el lateral del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación de la muñeca, intentando golpear la punta del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del bloqueo se realiza sin flexionar la articulación del brazo del brazo
de golpeo en voleibol. Como definición técnica es un golpeo donde con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la
acción más "vistosa" del voleibol, desde el punto de vista del espectador y además es un gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede suponer la diferencia de salto y puntería. Tipos de remate en voleibol. Las
distintas clases de remate que existen en el voleibol, se clasifican dependiendo de diferentes factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del cuerpo: cuando termina la acción el cuerpo del jugador está orientado en
dirección opuesta como ha comenzado el desplazamiento. Remate de frente con giro en la mano; la mano, servida de la muñeca, irá en dirección diferente a la de la carrea y a la dirección original del brazo. Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro): el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro
Remate lateral o gancho. En este tipo de golpeo, la carrera inicial se produce diagonal o paralela a la malla. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de la muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de la muñeca dirigido.
velocidad de impacto para contactar solo con los dedos y dejar una pelota "muerta" que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica
como las fases del remate. Carrera. La carrera o desplazamiento conllevará una cantidad de pasos que variará dependiendo del jugador y su condición física. Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás
del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal remate. Se inicia con una curvatura del torso y las rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya
finalidad es llegar al punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red y con cierto margen para colocar la pelota en el lugar deseado. Impulsaremos los brazos y piernas es muy importante. Golpeo. El golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura
posible. La disposición técnica es lanzar el brazo contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para evitar tocar la red y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para evitar tocar la red y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano.
rápidamente para prepararnos para entrar en contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender a rematar y cómo mejorarlo.
como el golpeo en sí, para conseguir una velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la coordinación ya que tendremos que calcular el momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí otro! Errores
más comunes. Hay una serie de errores que se repiten con frecuencia cuando realizamos un remate. Aquí enumeramos algunos de ellos: [su box title=»Errores más comunes.» box color=»#2c2d89"] Armar el brazo por detrás del cuerpo. Girar el cuerpo al golpear el balón. Golpear el balón. Golpear el balón con los dedos en vez de con la mano completa. Golpear el
balón con la mano demasiado rígida, lo cual nos restará puntería. Golpear el balón muy abajo, recordad que hay que buscar el punto más alto. Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo (a excepción de las fintas) [/su box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores En este post se explica qué es el remate en voleibol y cómo se hace
También podrás ver cuáles son los errores típicos que ocurren al remate es una acción ofensiva que se usa para mejorar tu remate es una acción ofensiva que se usa para terminar el ataque de un equipo y enviar el balón do na palma de la mano durante su trayectoria es una acción ofensiva que se usa para mejorar tu remate es una acción ofensiva que se usa para terminar el ataque de un equipo y enviar el balón con la palma de la mano durante su trayectoria es una acción ofensiva que se usa para terminar el ataque de un equipo y enviar el balón con la palma de la mano durante su trayectoria es una acción ofensiva que se usa para terminar el ataque de un equipo y enviar el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la mano durante su trayectoria el balón con la palma de la m
ascendente y enviarlo con fuerza hacia el campo rival. El objetivo del remate es conseguir un punto. Para ello, se debe evitar que el balón contacte el bloqueo o cualquier defensor y lograr que toque el suelo del campo contrario. Así pues, el rematador debe enviar el balón en un lugar donde no haya ningún jugador rival, además, debe rematar con
fuerza para evitar que un defensor llegue a salvar el balón. Un remate es una jugada muy buena en vóley y normalmente todos los jugadores quieren rematar la pelota con fuerza como lo hacen los profesionales. Pero no es tan fácil como parece, por eso en el siguiente apartado vamos a ver cuál es la técnica del remate en voleibol. En voleibol el
remate se hace de la siguiente manera: Carrera: el jugador que va a rematar debe desplazarse hacia la zona en la que realizará el remate, además, durante la carrera debe coger cierta velocidad para ganar impulso y saltar con más fuerza. La longitud de los pasos depende de las características del rematador y del pase previo, pero en general el
último paso es el más largo. Batida: en el último paso se transforma la energía horizontal en energía vertical mediante la extensión de las piernas. Una vez dado el tercer paso de la carrera, el otro pie se apoya en el suelo junto al anterior de manera que la cadera y el hombro correspondiente al brazo que va a golpear estén ligeramente más atrasados funcionarios.
que sus otros pares. Salto: es la fase en la que el rematador se eleva para poder rematar por delante del cuerpo. Además, el brazo que no golpeará el balón debe quedar por delante del cuerpo,
mientras que el brazo rematador debe estar por detrás. Golpeo: el golpeo del balón debe realizarse cuando el jugador llega a la máxima altura del salto. En este momento, el brazo rematador, el cual se encuentra flexionado al lado
de la cabeza, se mueve hacia adelante para golpear el balón, el jugador desciende hasta contactar de manera amortiguada y estable con el suelo. El jugador debe caer con los dos pies a la vez para evitar lesiones de rodilla. A
continuación te dejamos un vídeo en el que se explica paso a paso cómo hacer un remate en voleibol: Darle bien al balón en un remate de voleibol no es fácil, requiere de mucho entrenamiento para hacerlo perfectamente. Si no practicas lo suficiente y no haces ejercicios específicos para mejorarlo, es muy probable que el remate salga fuera de la
cancha o se estrelle en la red. Ten en cuenta que durante un remate hay muchas situaciones que pueden dificultar el golpeo del balón, como un mal pase, un salto mal hecho o un bloqueo defensivo del equipo contrario. En voleibol, los tipos de remate son: Remate de balón alto: el pase previo al remate es muy alto y, por tanto, el remate se realiza
cuando el balón está descendiendo. Remate en corta: el pase que hace el colocador es corto y bajo, de manera que el remate se produce cuando el balón está subiendo. Para coordinarse con el colocador es corto y bajo, de manera que el remate en corta: el pase que hace el colocador hace el colocador hace el colocador es corto y bajo, de manera que el remate se produce cuando el balón está subiendo. Para coordinarse con el colocador hace el colocador hace el colocador es corto y bajo, de manera que el remate se produce cuando el balón está subiendo. Para coordinarse con el colocador hace el colocador es corto y bajo, de manera que el remate se produce cuando el balón está subiendo.
remate de balón alto y el remate en corta. Así pues, el golpeo del balón se produce cuando en su trayectoria ascendente, pero este ha recorrido cierta distancia previamente. Remate en tensa: el jugador remata el balón después de un pase tenso, normalmente los pases previos a este tipo de remate en corta. Así pues, el golpeo del balón se produce cuando en su trayectoria ascendente, pero este ha recorrido cierta distancia previamente.
cometer los siguientes errores al rematar un balón: Brazo rematador adelantado: si se salta con el brazo ejecutor por delante, será difícil que el jugador coordine los brazos con la trayectoria del balón se ve obligado a rematar en malas condiciones, ya
sea con el balón por detrás de la cabeza, demasiado adelante o incluso golpear con el antebrazo. No golpear a la máxima altura del salto: cuanto más bajo sea el remate, más fácil será de bloquear. Rematar con el brazo flexionado: si se remata sin tener el brazo extendido también se pierde altura en el remate, por lo que se pierde efectividad. Tocar la
red: no se puede tocar la red después de rematar, pues se invalida la jugada y se pierde el punto. No impulsarse con los brazos: durante el salto, el rematador debe utilizar los brazos para ganar impulso y así saltar más alto. Para terminar, te dejamos con algunos consejos que te permitirán mejorar tu remate. Algunos de ellos son trucos que utilizan
los jugadores profesionales, por lo que para poder implementarlos primero debes tener dominada perfectamente la técnica del remate. Antes de saltar, intenta doblar las rodillas lo más profundamente que puedas para ganar más impulso. Por supuesto, no debes saltar demasiado tarde. Debes saltar casi verticalmente. No saltes hacia delante porque
perderás altura. No saltes directamente a la pelota. Debes venir desde un poco fuera de la cancha, así el área a la que puedes apuntar es más grande. Los jugadores profesionales siempre miran a la cancha contraria durante el ataque para ver dónde debes
golpear la pelota. Sin embargo, es muy difícil, porque la pelota sigue moviéndose y la sincronización es una parte muy importante del ataque. Haz girar la pelota cuando remates. Si necesitas atacar desde más lejos de la red, es posible que ataque. Haz girar la pelota cuando remates. Si necesitas atacar desde más lejos de la red, es posible que ataque.
que caiga dentro de la pista. Puedes cambiar la dirección del remate girando tu cuerpo en el aire. También puedes agregar giro lateral a la pelota, para ello, golpea la parte superior derecha o izquierda de la pelota en la cancha. O remata el balón en el
dedo meñique de los bloqueadores para conseguir un toque. Si eres un jugador alto, es posible que desees rematar la pelota verticalmente todo el tiempo. Además, debes adquirir la habilidad para rematar hasta la línea de fondo del campo. Un remate es un tipo de golpeo en voleibol. Como definición
técnica es un golpeo donde con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la acción más "vistosa" del voleibol, desde el voleibol, desde el voleibol, desde el voleibol de con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, desde el voleibol, desde el voleibol de con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, desde el voleibol de con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol de con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol de con fuerza y desde un ángulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha la zona rival de la zona rival
punto de vista del espectador y además es un gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede suponer la diferencia de salto y puntería. Tipos de remate en voleibol. Las distintas clases de remate que existen en el
 voleibol, se clasifican dependiendo de diferentes factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del cuerpo; cuando termina la acción el cuerpo del jugador está orientado en dirección opuesta como ha comenzado el
desplazamiento. Remate de frente con giro en la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo. Remate de frente con giro en la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo. Remate de frente con giro en la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo. Remate de frente con giro en la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo (por encima del hombro): el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro. Remate de frente con giro en la mano, servida de la muñeca, irá en dirección original del brazo.
golpeo, la carrera inicial se produce diagonal o paralela a la malla. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear el balón, bajaremos la velocidad de impacto para contactar solo con
los dedos y dejar una pelota "muerta" que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vaya a una zona del campo distinta a la que cabría esperar de un remate especial especi
o desplazamiento conllevará una cantidad de pasos que variará dependiendo del jugador y su condición física. Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la
fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal remate. Se inicia con una curvatura del torso y las rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para
poder rematar por encima de la red y con cierto margen para colocar la pelota en el lugar deseado. Impulsaremos los brazos y piernas es muy importante. Golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura posible. La disposición técnica es lanzar el brazo
contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para entrar en
contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender. Requiere muchas horas de dedicación y práctica. Hay que entrenar tanto el salto, para lograr la máxima altura posible, como el golpeo en sí, para conseguir una
velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la coordinación ya que tendremos que calcular el momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí otro! Errores más comunes. Hay una serie de errores
que se repiten con frecuencia cuando realizamos un remate. Aquí enumeramos algunos de ellos: [su box title=»Errores más comunes.» box color=»#2c2d89"] Armar el brazo por detrás del cuerpo. Girar el cuerpo al golpear el balón. Golpear el balón con los dedos en vez de con la mano completa. Golpear el balón con la mano demasiado rígida, lo
cual nos restará puntería. Golpear el balón muy abajo, recordad que hay que buscar el punto más alto. Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo (a excepción de las fintas) [/su box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores Un remate es un tipo de golpeo en voleibol. Como definición técnica es un golpeo donde con fuerza y desde un
ánqulo elevado intentaremos llegar hacia la zona rival de la cancha. Se podría decir que la finalidad de un ataque en voleibol, es terminar con un remate potente y preciso. Siendo su objetivo superar la red y lograr que no lo alcance la defensa contraria. Es la acción más "vistosa" del voleibol, desde el punto de vista del espectador y además es un
gesto que se trabaja mucho en un equipo profesional, ya que puede suponer la diferencia entre ganar y perder un partido. De ahí la importancia del remate en voleibol. Las distintas clases de remate que existen en el voleibol, se clasifican dependiendo de diferentes a la ferencia de salto y puntería. Tipos de remate en vóley. Requiere gran coordinación, potencia de salto y puntería.
factores. Aquí las analizaremos dependiendo de la disposición del cuerpo y la posición del jugador está orientado en dirección opuesta como ha comenzado el desplazamiento. Remate de frente con giro en la mano: la
mano, servida de la muñeca, irá en dirección diferente a la de la carrea y a la dirección original del brazo. Remate de frente con giro del brazo (por encima del hombro): el brazo se desplazará cuando entre en contacto con el balón hacia el otro hombro. Remate lateral o gancho. En este tipo de golpeo, la carrera inicial se produce diagonal o paralela a
la malla. Remate de muñeca dirigido. Es similar al frontal, pero al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque. Al momento de golpear frena el impulso del brazo y lo que hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca. Finta o toque hace es darle una especie de latigazo sirviéndose de la muñeca especie de latigazo sirviéndose de la muñeca especie d
del campo distinta a la que cabría esperar de un remate normal. Técnica del remate en voleibol El remate es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencilla tanto la descripción técnica como las fases del remate. Carrera. La carrera o desplazamiento conllevará una cantidad de pasos que
variará dependiendo del jugador y su condición física. Además, tampoco daremos el mismo número de pasos para realizar un tipo de remate que otro. La carrera finaliza usando de freno el talón del pie y teniendo los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Batida. La batida o despegue es la fase que marcará la diferencia entre un buen y un mal
remate. Se inicia con una curvatura del torso y las rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red y con cierto margenatar por encima de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos). Salto. El salto podríamos considerarlo la elevación vertical cuya finalidad es llegar al punto más alto posible, para poder rematar por encima de las piernas (ayudándose del movimiento de los brazos).
para colocar la pelota en el lugar deseado. Impulsaremos las piernas y lanzaremos los brazos y piernas es muy importante. Golpeo, como hemos comentado, debe darse a la máxima altura posible. La disposición técnica es lanzar el brazo contrario hacia abajo y flexionar el tronco. En ese momento
debe producirse el golpeo, por encima y por delante de la cabeza y siempre intentando que entre en contacto toda la mano. Caída Caeremos recogiendo el brazo para entrar en contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera. Cómo
aprender a rematar y cómo mejorarlo. Como dijimos en la introducción, el remate es un golpe complicado de aprender. Requiere muchas horas de dedicación y práctica. Hay que entrenar tanto el salto, para lograr la máxima altura posible, como el golpeo en sí, para conseguir una velocidad y colocación adecuada. Además es muy importante la
coordinación ya que tendremos que calcular el momento del salto y una vez en el aire centrarnos en el golpeo. Os dejamos un par de vídeos donde aprenderéis seguro cómo hacer un buen remate y ejercicios para mejorarlo. ¡Aquí otro! Errores más comunes. Hay una serie de errores que se repiten con frecuencia cuando realizamos un remate. Aquí
hay que buscar el punto más alto. Encoger el hombro. Parar el movimiento del brazo (a excepción de las fintas) [/su_box] Y os dejamos un vídeo sobre estos y otros errores El remate en el voleibol de manera óptima requiere
coordinación y técnica, se trabaja mucho con brazos y muñecas, lo que requerirá hacer ejercicios que fortalezcan esas partes. Existen muchos conceptos e información, pero lo cierto es que para ser un excelente rematador en voleibol, y se usan
estratégicamente según el resultado del partido o las condiciones del equipo rival. Para tener un equipo equilibrado es indispensable que los jugadores dominen el bloqueo en voleibol, ya que es tan importante anotar como defender el resultado. Rematar en vóley es sin embargo la primera tarea que se les inculca a los jugadores recién iniciados. Para
ser un jugador completo, o lo más completo posible, se trabajan todas las áreas del juego. Desde el bloqueo, a la posición, a la colocación de los dedos... Por esta razón es importante realizar los ejercicios de voleibol, remate, de bloqueo, y de pase al compañero que sean necesarios para disputar encuentros contra otros equipos. También podría
 interesarte: Sague en voleibol. Tipos de sague, técnica y zona en voley Sigue el deporte en COMPETIZE ¿Qué es un remate en el voleibol es un tipo de golpeo. Técnicamente, a la acción de rematar en voleibol la definimos como golpeo con fuerza que tiene como finalidad llegar hacia la zona rival del campo. El rematador en el voleibol es un tipo de golpeo. Técnicamente, a la acción de rematar en voleibol la definimos como golpeo con fuerza que tiene como finalidad llegar hacia la zona rival del campo. El rematador en el voleibol es un tipo de golpeo.
voleibol tiene como finalidad superar la red y lograr que su remate no sea alcanzado por la defensa contraria. Es una de las acciones más vistosas del voleibol desde el punto de vista de el espectador, pues supone un espectáculo visual a nivel estético. El remate es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, su principal función es romper
la defensa y el bloqueo en voleibol. Es un golpe que no es sencillo de realizar y requiere de mucha práctica para dominarlo. Existen diversos tipos de remate en el voleibol, pero sin un entrenamiento y constancia, es muy probable que los remates acaben fuera de la pista o se estrellen en la red. Durante la ejecución de un remate en el voleibol existen
diversas situaciones que dificultan la acción de rematar en voleibol. Algunas de las circunstancias que dificultan la correcta ejecución del rematar en el voleibol o vóley playa? Para el rematar en voleibol existe una técnica que
tiene un total de 4 fases (Desplazamiento, despegue o salto, golpeo y caída). Rematar en voleibol requiere de una biomecánica muy especial, por lo que desglosaremos la descripción técnica y sus fases. Un rematador en voleibol debe perfeccionar cada una de estas fases mediante entrenamiento específico. Desplazamiento, despegue o salto, golpeo y caída).
en voleibol La carrera o desplazamiento, conllevará una cantidad de pasos que variará dependiendo del deportista y su condición física. La carrera acaba usando de freno el talón y con los brazos extendidos arriba y atrás del cuerpo. Al igual que el bloqueo en voleibol la técnica y precisión definirán la eficacia de los tipos de remate en el voleibol.
Durante la carrera de impulso se realizan 3 tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida). El paso más importante es el final, pues supone el más largo de los tres y el que prepara las condiciones del cuerpo para un buen despegue o salto. Despegue o salto. Despegue o salto. Despegue o salto a tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida). El paso más importante es el final, pues supone el más largo de los tres y el que prepara las condiciones del cuerpo para un buen despegue o salto. Despegue o salto a tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida). El paso más importante es el final, pues supone el más largo de los tres y el que prepara las condiciones del cuerpo para un buen despegue o salto. Despegue o salto a tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación, de ubicación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de batida) en tipos de pasos (de aproximación y de aproximación y de aproximación y de 
mal remate en el voleibol. Se empieza con una curvatura en torso y rodillas que acabará estirando el tronco y permitiendo la propulsión de las piernas (Ayudándose del movimiento de brazos). Salto para remate en el voleibol El salto es la elevación vertical cuya finalidad es llegar lo más alto posible para poder rematar por encima de la red. Se
impulsan las piernas y se lanzan los brazos hacia arriba. La coordinación entre brazos y piernas es primordial. Golpeo de remate en el voleibol Para rematar en voleibol de manera eficiente, se debe golpear desde la mayor altura que sea posible. Lanzando el brazo contrario hacia abajo y flexionando el tronco. En ese preciso momento debe producirse
el remate en el voleibol, por encima y por delante de la cabeza y siempre contactando con toda la mano. Es recomendable realizar una flexión de muñeca para proyectar hacia abajo. Caída de un rematador en voleibol implica caer recogiendo el brazo para evitar tocar la red flexionando las
piernas. Recobrando la postura rápidamente para prepararse para entrar en contacto de nuevo con el balón. La caída debe ser equilibrada para poder continuar con el juego. Tipos de remate en el voleibol Existen diferentes tipos de remate en el voleibol, que a su vez dependen de la evolución técnica de cada uno de los jugadores. En todos los remates
existe un tipo de ejecución técnica que es idéntica. Varía, de unos a otros, en el momento de la batida. Remate en el voleibol, por lo que sostiene una trayectoria parabólica más acentuada. El inicio de la carrera
coincide con el punto de máxima elevación del balón, ya que desde ese momento el jugador puede predecir la trayectoria descendente del balón. Técnica de remate en corta Este tipo de remate es muy utilizado por los centrales, consiste en realizar el
golpe al balón en el recorrido ascendente de la trayectoria del pase. El desplazamiento se realizará antes del golpe de quien va a colocar. Se trata de golpear al balón durante el recorrido ascendente de la trayectoria del pase. Para rematar en voleibol con esta técnica de manera eficaz, la batida se realizará antes que el balón sea golpeado por el
colocador. Rematar en voleibol en semicorta La unión del remate de balón alto y en corta. Último paso o paso largo del desplazamiento, debe coincidir con el momento en que el colocador realiza el pase. La batida se produce cuando el balón ha recorrido un metro, en su trayectoria ascendente. Remate en el voleibol en tensa Los pases en balón tensa
son realizados de forma rápida a larga distancia, de allí su nombre (Trayectoria tensa o tendida). Técnica de remate en el voleibol de frente Existen 3 maneras diferentes de llevar a cabo este remate en el voleibol se encuentra en dirección opuesta al inicio del
desplazamiento al terminar la acción. El Remate de frente con giro en la mano: La mano apoyada en el movimiento de muñeca, hará un movimiento opuesto a la de carrera y el mismo del brazo. Remate de frente con giro del brazo. Remate de frente con giro del brazo. Remate de frente con giro del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la de carrera y el mismo del brazo. Remate de frente con giro del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la de carrera y el mismo del brazo. Remate de frente con giro del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la de carrera y el mismo del brazo. Remate de frente con giro del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la de carrera y el mismo del brazo. Remate de frente con giro del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento opuesto a la decarrera y el mismo del brazo en la mano apoyada en el movimiento del movimi
diversos tipos de remate en el voleibol. En este remate en el voleibol frontal, con la diferencia que, a la hora de impulso del brazo y realiza un latigazo sirviéndose de la muñeca. Rematar en vóley con finta o toque El
rematador en voleibol realizará un leve contacto con los dedos para dejar la pelota «muerta» y que vaya a una zona del campo distinta a la prevista. También podría interesarte: Campo de voleibol, el bloqueo en voleibol es una acción
defensiva. Consiste en contrarrestar los ataques rivales saltando junto a la red con los brazos extendidos, el objetivo es que no pase el balón y por lo tanto devolverlo a la zona rival. A diferencia del rematador en voleibol, para bloquear se salta mediante desplazamiento perpendicular o paralelo a la red. Para contra-rematar en voleibol, hay que saber
escoger el mejor lugar para el salto, saltar a tiempo y seguir la dirección del atacante. Los jugadores bloqueadores, saltan con el objetivo de contrarrestar el remate del atacante. Los defensores, pueden pasar las manos por encima de la red e invadir el otro campo siempre que no molesten al rematador hasta que haya impactado la pelota. De la misma
manera que en el remate en el voleibol, en el bloqueo en el voleibol también hay fases. Estás son la fase de contacto, las manos deben estar formando un triángulo con una separación de 10cm con las muñecas firmes, es importante esta
puntualización, pues a la hora de recibir el impacto del balón es importante prevenir el riesgo de lesiones. ¿Quién es el mejor rematador en voleibol? El mejor rematador en voleibol? El mejor rematador en voleibol? El mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial, fue nombrado el mejor rematador en voleibol? El mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial, fue nombrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial, fue nombrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial, fue nombrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial es su mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial en combrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial en combrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial en combrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon, jugador cubano y medallista mundial en combrado el mejor rematador en voleibol de la historia, es Robertlandy Simon en combrado el mejor rematador en voleibol en combrado el mejor rematador en 
debut se produce en el año 2005, en la liga mundial FIVB, siendo elegido el mejor rematador y segundo mejor bloqueador en esa edición. Destacamos que a nivel individual fue reconocido un total de 22 veces a lo largo de su trayectoria. Robertlandy Simon posee unas cualidades físicas extraordinarias, cuenta con 2'08m de altura y 114 kg de peso, lo
que le convierte en un hombre formidablemente alto para realizar bloqueos y muy fuerte para realizar remates. Fue capitán de la selección cubana durante 5 años, en 2009 logra los premios de mejor atacante y mejor bloqueo en voleibol, y en 2010 logra la final del Campeonato Mundial, logrando al final la medalla de plata. Por sus logros y
estilo de juego, estamos hablando del mejor remate en voleibol de la historia, Simon llego a tocar a 3,89 m en un bloqueo, esto sucedió durante la prueba atlética del equipo, Piacenza de la Serie A1, recordemos que el récord mundial del salto de altura se encuentra en 2,45m. Salvando las distancias, son tipos de prueba diferente y saltos diferentes,
pero es importante tener en cuenta las condiciones físicas que tenía este jugador. ¿Quién es el mejor rematador en voleibol femenino, encontramos a otra persona de origen Cubano. Regla Torres Herrera recibió dicha mención en el año 2001 cuando la FIVB la eligió como mejor jugadora del
siglo XX. A nivel colectivo hay que destacar las tres medallas de oro olímpicas consecutivas (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sídney 2000). Regla Torres Herrera, debuta junto a las famosas «Morenas del caribe» a la edad de 17 años en los juegos olímpicos de Barcelona 92, consiguiendo ser la jugadora más joven de la historia en ganar una medalla de
oro olímpica en voleibol. En los Juegos olímpicos de Sídney 00 es elegida la mejor atacante del torneo, participa de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo. Su altura (1,91m) le permite realizar de manera activa en la obtención de su combinado en dos campeonatos del mundo en la obtención de su combinado e
a participar como modelo en los tradicionales Festivales del Habano que se realizan cada año en Ciudad de la Habana. El retiro de esta jugadora se produce a los 28 años de edad a causa de varias lesiones en la rodilla izquierda. Fue operada un total de 3 veces, lo que le impedía jugar y alcanzar el nivel que llegó a impresionar al mundo hasta las
olimpiadas del año 2000. Ejercicios de voleibol para remate Algunos ejercicios para mejorar el remate en el voleibol y ser más preciso al golpear son: Defender y rematar en voleibol para remate en el voleibol para que el primero de la
fila defienda, una vez haya defendido se le devuelve la pelota para que remate. Una vez rematado se va a la fila y se repite el procedimiento con el primero de la fila de nuevo. Salir de prisión. Los jugadores de la zona de ataque y el otro la prisión. Los jugadores de la zona de ataque y el otro la prisión. Los jugadores de la zona de ataque deben rematar en la
ubicación del campo que mande el entrenador, y los jugadores que están en prisión deben bloquear el balón. Si el jugador atacante falla o le bloquear el balón sale de prisión y va a zona de ataque. Circuito para rematar en vóley y bloqueo en voleibol: Se dividen a los jugadores en 3 grupos. El
grupo 1 realiza ejercicios de ataque, golpeando el balón con la muñeca. El grupo 2 realiza ataques con defensas y el grupo 3 realiza ataques a la red. También podría interesarte: Historia del volejol: Origen, reglas del voley, FIVB y RFEVB en España Sigue el deporte en COMPETIZE
```