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 remate. Estos pasos dependen de la situación del jugador (rematador) en el terreno de juego, en ocasiones si 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 la energía horizontal de la carrera en energía vertical, mediante una flexión-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 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 hacia abajo y hacia arriba y continuando con la extensión de las piernas y del tronco. 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 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 El 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 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 entre ganar y perder un partido. De ahí la importancia del remate en vóley. Requiere gran coordinación, potencia 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 jugador al rematar y caer. Remate diagonal o de frente. Remate 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 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 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 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. 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 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 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 vóley. Requiere gran coordinación, potencia 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 jugador al rematar y caer. Remate diagonal o de frente. Remate 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 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 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 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. 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 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 Comparte en tus Redes Sociales. Gracias! Concepto de Andamio ▶ ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Calle ▶ ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Deporte Fútbol ¿Que es? Definición, Significado y EJEMPLOS Concepto de Tren ▶ ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Pizza ▶ ¿Que es? Definición y Significado Concepto de Ala ▶¿Que es? Definición y Significado El remate en voleibol es una de las jugadas más importantes del juego. Consiste en golpear el balón hacia el campo contrario con fuerza y precisión, buscando ganar 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 posiciona debajo de la pelota y flexiona las rodillas, preparándose para el salto. Además, coloca los brazos en 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. Después de realizar el remate, el jugador debe aterrizar en el suelo de forma segura y equilibrada. Un buen 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 y contribuir al éxito de su equipo. ¿Cuáles son las fases de remate en voleibol?El 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 hacia atrás para generar potencia en el golpe. Además, es fundamental el movimiento de 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 específica en la cancha, y es importante conocer las seis posiciones del voleibol para entender cómo se organiza el equipo. La primera 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. 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 son los jugadores que se encargan de realizar los remates y ataques en la red. Hay dos tipos de atacantes: los atacantes exteriores y los atacantes medios. Los atacantes exteriores suelen ubicarse en las posiciones 2 y 4, mientras que los atacantes medios se encuentran en la posición 3. Otra posición importante en el voleibol es la de los centrales. 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 zagueros. Los defensas son jugadores especializados en la defensa 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 del voleibol son: el líbero, los colocadores, los atacantes exteriores, los atacantes medios, los 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 disparo para 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 suelo en el campo contrario. Para ello, es necesario realizar un salto potente y tener una buena técnica de golpeo para conseguir la máxima precisión y velocidad. Por último, en el balonmano, el remate se lleva a cabo cuando un jugador 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 fundamentales para conseguir marcar un gol. En conclusión, el fundamento de remate es 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 del disparo.¿Cuáles son los tipos de recepción en el voleibol?La recepción en el voleibol es una de las habilidades fundamentales en este deporte de equipo. Se trata de recibir adecuadamente el saque o remate del equipo contrario para poder controlar el balón y dar inicio a la jugada. En el voleibol, existen varios tipos de recepción que los jugadores deben dominar para tener un buen desempeño en el juego. Uno de los tipos de recepción más comunes es la recepción en suspensión. En este tipo de recepción, el jugador salta al aire y realiza un pase 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 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 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 del campo. Este tipo de recepción se utiliza cuando el saque o remate del equipo contrario va dirigido hacia el centro de la cancha. El jugador 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 voleibol existen varios tipos de recepción que los jugadores deben dominar para tener un buen desempeño 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 jugada 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 es hacer que el balón atraviese el bloqueo del adversario y caiga 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 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 direccional, que apunta en 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 contrario a 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 baóln. Se realiza una hiperextensión de cadera (el tronco se lanza hacia atrás). El brazo que va a golpear 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 dar 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 recto. También se denomina «ataque en el corredor». Remate Diagonal Un Remate en diagonal es 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 a derecha. Remate Corto o Clavado El Remate corto o clavado se realiza cuando no hay bloqueo o en un bloqueo individual. Es un tiro corto en el que el jugador flexiona mucho la articulación de la muñeca y el balón cae en la zona 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 bloqueador para que el balón golpee el bloque y salga fuera. MÁS CONTENIDO DE VOLEIBOL 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 vóley. Requiere gran coordinación, potencia 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 jugador al rematar y caer. Remate diagonal o de frente. Remate 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 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 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 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. 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 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 rematar un balón y, además, algunos consejos para mejorar tu remate. En voleibol, el remate es una acción ofensiva que se usa para terminar el ataque de un equipo y enviar el balón al otro campo. El remate consiste en golpear el balón con la palma de la mano durante su trayectoria 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 que sus otros pares. Salto: es la fase en la que el rematador se eleva para poder rematar por encima de la red, el objetivo es rematar los más alto posible. En el momento que se gana impulso para saltar, se deben lanzar los brazos hacia arriba 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 rematador debe lanzar el brazo contrario hacia abajo y flexionar el tronco y las piernas hacia adelante. Mientras tanto, el brazo rematador, el cual se encuentra flexionado al lado de la cabeza, se mueve hacia adelante para golpear el balón con la mano abierta. En el momento del golpeo, el brazo rematador debe estar extendido. Caída: después de 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 remates 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, el rematador debe hacer la batida justo cuando el colocador hace el golpe de dedos. Remate en semicorta: es un tipo de remate intermedio entre el 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 son rápidos a larga distancia. En vóley se suelen 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. Fallo en el cálculo de la trayectoria del balón: cuando el rematador no acierta por dónde irá el 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, por lo tanto, si quieres ser un buen jugador, debes mirar a tu alrededor antes del 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 ataques demasiado fuerte y entonces la pelota saldrá fuera. En ese caso, puedes poner efecto en la pelota para 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 al rematar. Si la colocación es mala, no debes intentar un remate duro, simplemente pon 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, pero no debes 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 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 vóley. Requiere gran coordinación, potencia 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 jugador al rematar y caer. Remate diagonal o de frente. Remate 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 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 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 es un golpe que tiene una biomecánica muy especial, por lo que vamos a explicarte de forma rápida y sencil