



Voleibol:

REMATES

¿Qué es el remate en 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.

1. **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.
2. **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.
3. **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.**

Recobramos la postura rápidamente para prepararnos para entrar en contacto de nuevo con el balón, si la situación lo requiriera.