

El remate

fases — Principal gesto de un equipo
técnico

carrera

son 3
pasos

- El primero corto

- El segundo aumenta velocidad

- El tercero a gran velocidad

(~~El~~)

caída

salto

Ejercicios

- Para mejorar el salto

- Para mejorar potencia

Ejercicios comunes

1) Acercarse demagado a la red

2) seguir de largo

3) tocar la red