

# VOLEIBOL PARA EL SEGUNDO Y TERCER CICLO DE LA E.G.B

(Profesor Rodolfo Quirós)

## TEMA 1: FUNDAMENTACIÓN DEL MINI VOLEIBOL

VOLEIBOL: ¿por qué enseñar voleibol en la escuela? es sin duda la pregunta a la cual todos debemos tener la respuesta, que nos permita mantener los objetivos claros y el grado de motivación adecuado, garantizando que recorreremos el camino porque estamos convencidos que los frutos serán muy buenos, y lograremos tener un niño con una capacidad de movimiento optima, para que pueda desenvolverse en la vida con salud.

Nosotros debemos tener muy claro que la necesidad de movimiento del niño debe ser satisfecha, no solamente por darle el gusto, sino también por los innumerables beneficios que ese movimiento significa, y lógicamente cada movimiento tiene un grado de calidad y complejidad, y es nuestra obligación como docentes elegir aquel que por su riqueza podamos considerarlo el mejor o por lo menos uno de los mejores, y el mini voleibol o bien el voleibol son sin lugar a duda un medio impresionante de fino movimiento para el alumno.

Con la seguridad que la edad que oscila entre los 9 y 10 años es la ideal para el aprendizaje de técnicas deportivas, basadas en experiencias de movimientos anteriores, tomamos al mini voleibol como el camino ideal para el enriquecimiento motor del alumno:

De acuerdo al estudio de C Pittera, podemos definir al voleibol como un deporte de situación porque requiere gran capacidad de adaptación a situaciones que se modifican continuamente, y a menudo en tiempos brevísimos. El concepto de movimiento que caracteriza un deporte de este tipo no puede por lo tanto estar restringido únicamente a los gestos técnicos, como es posible para algunas especialidades del atletismo (carreras, saltos etc.) o para la natación. Un concepto adecuado de movimiento en los deportes de situación debe en efecto considerar el acto motor como una respuesta de adaptación a los estímulos que el ser viviente recibe del ambiente y en base a los cuales elabora un programa. El movimiento, entendido como una acción motora de adaptación a situaciones ambientales, se puede entonces considerar como dependiente de la cooperación de tres sistemas funcionales:

1. sistema perceptivo (recepción y análisis de los estímulos)
2. sistema de elaboración táctica o sistema táctico
3. sistema efector neuromuscular

de los tres sistemas el único visible y valorable desde el exterior es el efector neuromuscular, y esto explica la mayor atención que suele dársele en el entrenamiento (desarrollo de la fuerza, la velocidad, de la resistencia, etc.) mientras se descuida por lo general el desarrollo de los sistemas perceptivos y de elaboración táctica, que representan a su vez el componente invisible del movimiento.

SISTEMA	ELABORACIÓN	SISTEMA
PERCEPTIVO	TÁCTICA	EFECTOR

Con estas premisas es posible clasificar a los deportes según el empeño en cada uno de los tres sistemas:

1. deportes con predominancia del 1º y 2º sistema (ajedrez) es decir que se recibe el estímulo ( en este caso es observar el movimiento de pieza del rival ) y se elabora la respuesta que es otro movimiento de piezas luego de un gran trabajo de elaboración táctica, pero el 3º paso es casi nulo ya que solamente se mueven con la mano la pieza.
2. deportes con predominancia del 3º sistema (pruebas de atletismo, natación, levantamiento de pesas) en donde la elaboración táctica es casi nula, ya que se limita al estímulo que indica el inicio de la prueba y luego viene la respuesta puramente física
3. deportes en lo que son empleados los tres sistemas (juegos deportivos ), en donde los tres sistemas actúan con un grado de importancia similar, lo que transforma al deporte en un movimiento mucho más rico y provechoso para el que lo practique.

Es por ello que entendemos que el mini voleibol es el medio ideal para educar al niño en nuestra clases de educación física, y si agregamos también que es un deporte colectivo con una exigencia competitiva en el período inicial, lo que permite el ingreso de todos sin excepción a su práctica , terminamos de entender el porque de nuestra elección.

Basados en ese concepto tenemos que tener en claro la necesidad de desarrollar determinadas capacidades: como por ejemplo

1) capacidad de combinar movimientos:

Esta capacidad permite conectar habilidades motoras automatizadas, por ejemplo: carrera/salto o saltar/golpear o correr/frenarse/golpear, como podemos ver todo esto es fundamental para la practica del voleibol, y tiene la mayor dificultad del agregado de la coordinación de distintas partes del cuerpo denominadas segmentarias (brazos),por ejemplo para realizar el remate.

A modo de ejemplo podríamos dar los siguientes ejercicios: 1) trote libre y a la orden llegar a donde se ubicará una sogá (ubicada a una altura acorde al alcance de los alumnos) y frenar – saltar - tocar la misma con la cabeza, o ubicar la sogá más alta y tocarla con una mano, o más baja y pasar ambas manos del otro lado.

2) ídem anterior pero el trote realizarlo picando una pelota y a la orden llegar a la sogá y saltar y pasarla para el otro lado.

3) ídem uno, y al llegar a la sogá ubicarse debajo, saltar y pasar una mano por cada lado de la sogá, golpeando por sobre ella con las palmas de las manos.

4) desplazamientos laterales, desde una marca a otra y al llegar golpear una pelota con el antebrazos.

2) Capacidad espacio temporal:

Que es la que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, esta se puede realizar con la presencia de elementos o sin ellos, si los trasladamos al voleibol nos estamos refiriendo a la forma correcta de mover el cuerpo en la cancha, en referencia a sus compañeros, las líneas, la red etc..., y si lo pensamos con la presencia de un elemento en el voleibol le tenemos que agregar la pelota.

A modo de ejemplo podemos decir: 1) trote libre y a la orden ubicarse en distintas líneas de una cancha de voleibol, según la consigna del profesor.

2) en grupos trote en hileras tomados de la mano (trencito), en un espacio determinado y a la orden pararse en una línea preestablecidas.

3) el profesor lanza la pelota hacia el otro lado de la red, y el alumno deberá desplazarse y hacer que la pelota pique y pase entre sus piernas

3) Capacidad de diferenciación cinestésica:

Es la capacidad de controlar los parámetros dinámicos que nos permiten reconocer y por lo tanto utilizar determinadas posturas corporales necesarias para la práctica del voleibol o de cualquier deporte, saber como

esta nuestro cuerpo o parte de él nos permitirá realizar determinadas técnicas en forma correcta (por ejemplo saber si estamos en una posición baja para defender o si tenemos la mano abierta para golpear la pelota).

A modo de ejemplo podemos dar: 1) jugar a la "tocada", pero tanto el que persigue como los perseguidos deberán ubicarse corporalmente de acuerdo a las órdenes del profesor, por ejemplo: agachados, punta de pie, cuadrupedias, piernas juntas y por lo tanto saltando, etc. etc. ...

2) jugando a la pelota envenenada, y para que el niño no quede fuera de juego deberá encontrarse agachado y con la pierna derecha adelantada, o rechazar la pelota con ambas manos abierta etc..

4) Capacidad de equilibrio:

Como su nombre lo dice es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura equilibrada, indispensable para el voleibol para cualquier gesto técnico del voleibol, incluso el equilibrio dinámico que es muy importante en el bloqueo, remate, pelotas recuperadas en caídas etc..

A modo de ejemplo podemos realizar el siguiente circuito: 1) con la ayuda de líneas, bancos, colchonetas y aros, realizar un circuito en una cancha de mini voleibol.

1- correr por la línea

2- cuadrupedia por los bancos

3- correr hacia atrás por la línea

4- caminar por arriba de los bancos

5- realizar rol adelante sobre las colchonetas

6- saltar realizando zig zag dentro de unos aros ubicados en el piso

7- caminar

este mismo circuito pero iniciándolo ante estímulos sonoros, visuales etc.

5) Capacidad de reacción:

Son las reacciones a determinados estímulos, ya sean conocidos como puede ser ante un saque rival, o desconocidos como puede ser ante un rebote.

A modo de ejemplo podemos ver: 1) carreras con salida de distintos estímulos (visuales, auditivos etc.), con salidas de pie, de cúbito ventral, dorsal etc.

6) Capacidad rítmica:

Es la capacidad de adaptarse a los ritmos externos y adaptarse a ellos, en el voleibol se puede ver en aquellos jugadores que deben realizar un paso caminando a buscar una pelota y luego salir rápidamente a atacar, o por el contrario acelerar a defender un ataque y luego trotar para una asistencia de nuestro ataque.

A modo de ejemplo podemos ver: 1) trote libre cambiando los ritmos de trote, salticado, caminar, correr etc.

2) circuito en zigzag armado con conos, realizando el recorrido cambiando el ritmo luego de cada cono.

1. trote hacia adelante
2. trote hacia atrás
3. pique hacia adelante
4. caminar hacia adelante
5. pique hacia atrás
6. pique hacia adelante
7. desplazamiento lateral

7) Capacidad de transformar los movimientos:

Indispensable para el juego del voleibol, como puede darse en un jugador que inicia una carrera de ataque y luego ante la pelota que llega mal, realizar otro movimiento para pasarla como puede ser un pase de abajo o arriba y hasta una caída, se encuentra directamente relacionada con la capacidad de reacción.

A modo de ejemplo podemos decir: 1) trote libre y ante estímulo visual o auditivo realizar otros movimientos como pueden ser saltar, picar a un lugar predeterminado, realizar una media luna etc.

2) en parejas desplazarse lateralmente, pasándose la pelota con las dos manos (pase de pecho de basquetbol), uno de los dos en forma imprevista y reiterada cambiará el pase de pecho por pases con el pié o la cabeza, los que el compañero deberá imitar.

3) jugar en parejas al espejo, es decir uno realiza movimientos y el compañero lo debe imitar.

TRES ETAPAS DEL MINI VOLEIBOL EN EL SEGUNDO CICLO:

1º Etapa: correspondiente al cuarto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B

1. lograr la atención y el interés del niño
2. mejorar las diferentes valencias motrices
3. entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
4. golpe de arriba vertical y de frente
5. golpe de abajo al frente
6. juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

2º Etapa: correspondiente al quinto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B

1. mejorar las distintas valencias motrices (resistencia, velocidad y fuerza)
2. pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
3. saque básico.
4. golpe de abajo hacia atrás.
5. saque tenis
6. dominio de los perfiles
7. juego dos contra dos y tres contra tres.

3º Etapa: correspondiente al sexto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B

1. incrementar los trabajos de fuerza en general
2. intensificar el trabajo de velocidad de reacción.
3. incrementar la movilidad de piernas.
4. destrezas básicas (rol adelante y atrás, media luna y vertical de manos)
5. remate.
6. juego cuatro contra cuatro con formación 2-2.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL DESARROLLO DEL ALUMNO  
EN LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO EN EL NIÑO

1- La técnica adquiere cada día más importancia, pero visto como un instrumento del mini voleibol o del voleibol, pero nunca como un fin en si mismo, se es jugador de voleibol y no un realizador de técnicas individuales y aisladas de un deporte, en este caso el voleibol.

2- En las etapas adelantadas del mini voleibol, los driles deberán mantener el espíritu del juego.

3- Los ejercicios de repetición permiten la autocorrección inmediata, por ejemplo 5 o 6 repeticiones, depende del ejercicio que se esté realizando.

4- El elemento más importante del aprendizaje es el "feed back", que no es otra cosa que la información de lo que realicé, por eso son muy importantes los ejercicios de repetición.

5- Los chicos deben centrar su aprendizaje en el juego, y no en la metodología.

6- Buenas imágenes son mejores que las palabras, por ejemplo alguien que jamás vio un remate no estará en condiciones de hacerlo si el profesor solo se lo explica y nunca tiene la oportunidad de verlo.

7- Demasiada información es peor que ninguna, porque no se puede prestar la atención a todo al mismo tiempo.

8- El profesor que al corregir un gesto técnico le da importancia a todo por igual no le da importancia a nada, o sea que no se puede corregir todo junto, el jugador de cada tres indicaciones solo logra procesar asimilándola a una sola de las tres.

9 - Cuando un alumno aprende algo nuevo:

- identifica: lo mas importante que deberá realizar en cada técnica.
- elabora en su mente el modelo técnico que quiere lograr.
- prueba realizarlo.
- recibe información sobre el éxito obtenido, ya sea externa por intermedio del profesor o interna a través del feed back
- decide entonces en base a lo anterior si deberá modificar o no lo que está haciendo.
- prueba de nuevo.

10- Las progresiones deberán tener un número limitado.

11- La memoria de respuesta técnica es dependiente de cada situación, por ejemplo pasar de abajo en parejas no significa entrenar recepción, recordemos que buscamos que jueguen al voleibol y no que sean realizadores de técnicas de voleibol.

#### EN LA TÉCNICA INDIVIDUAL

1- Debemos diferenciar cada técnica individual, y conocerlas profundamente, y no confundir por ejemplo recepción con defensa.

2- Saber claramente cuando se utiliza cada técnica y no dejar que una invada el campo de la otra, por ejemplo el pase de abajo con el pase de arriba.

3- Reconocer en cada técnica los aspectos que determinan en cada situación, por ejemplo mantener los brazos extendidos en el pase de abajo, aunque cada entrenador piense diferente con respecto a la toma de las manos en el pase de abajo.

4- Reconocer el problema principal de cada alumno y dedicarle mayor atención a dicho problema.

5- Los errores no son siempre "errores técnicos o de desconcentración", otros factores pueden influir, tales como:

- el niño que se encuentra en un proceso de desarrollo físico muy violento
- la creatividad confundida con hacer cualquier cosa, tanto de parte del alumno o del profesor que plantea la ejercitación.
- error producto de la confusión, por ejemplo dos jugadores que no saben de quien es cada pelota
- error por carencias física, por ejemplo un jugador muy bajo que no ataca la pelota arriba y atrás de la misma.

6- No crear inseguridad, remarcando permanentemente los errores.

7- En el juego se les debe indicar a los alumnos lo que deben hacer, y no lo que no deben hacer, por ejemplo "no tires el saque afuera", en lugar de "golpea la pelota con la mano firme".

8- No dar nuestras indicaciones en términos ideales, porque pueden llevar al descreimiento al no obtener el alumno un resultado positivo inmediato, por ejemplo "si tienes el pié contrario adelantado, a la mano con que golpeas la pelota en el saque, seguro que entra.

9- No es cierto que al enseñar las caídas en los chicos se pierde desplazamiento, cada gesto técnico en su lugar, además no debemos desperdiciar las edades ideales para la enseñanza de las destrezas.

10- Saber claramente cuando se debe intervenir en la clase, para no desperdiciar oportunidades de corrección pero tampoco frenarla permanentemente porque terminan sin escucharnos.

11- Un concepto primordial del aprendizaje motor es que los alumnos poseen una capacidad finita para procesar información, por lo tanto se facilitará el aprendizaje minimizando la cantidad de información que se les presenta, si se les brinda una gran cantidad de detalles todos al mismo tiempo, los niños simplemente no recordarán la mayoría de ellos.

- 12- Manejarnos con claves, que no son otras cosas que instrucciones concisas.

1º Etapa: correspondiente al cuarto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B

1. lograr la atención y el interés del niño
2. mejorar las diferentes valencias motrices
3. entrenar no solamente el sistema de ejecución, sino también el de percepción y análisis
4. golpe de arriba vertical y de frente
5. golpe de abajo al frente
6. juego uno contra uno aplicando todos los fundamentos antes nombrados

PASE DE ARRIBA, VERTICAL Y AL FRENTE:

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

El pase de arriba está directamente relacionado con el armado, seguramente por se la mayoría de estos realizados con pase de arriba, pero debemos realizar una clara distinción entre el armado y el pase de arriba. El armado es la habilidad táctica y técnica de colocar el balón en un lugar determinado en el que un compañero de equipo pueda iniciar un ataque , pero incluir un número indefinido de técnicas como el pase de abajo, de arriba, toque con nudillos de una mano, dedos de una mano etc.

El pase de arriba es la técnica más utilizada en el armado pero también puede utilizarse para otros fines, como por ejemplo para pasar el balón al otro campo, para cubrir balones colocados, para atacar (y más aún en mini voleibol como podremos ver luego) para defender con la elasticidad que brindan las nuevas reglas etc.

Por lo tanto cada jugador debe saber efectuar un pase de arriba en forma eficaz, puesto que todos los jugadores ocasionalmente, deberán efectuar armados en los partidos (en buenos niveles de competencia es factor clave en la suma de puntos), los jugadores identificados y entrenados como armadores deberán desarrollar técnicas excepcionales de pase de arriba, junto con otras técnicas de control del balón. Las técnicas del armador deberán ser las más especializadas, con armados en salto, con caídas, hacia atrás, rápidos, comunes, cortos , con pase de abajo y utilizar posturas especializadas y movimientos encubridores.

En definitiva todos los jugadores (armadores o no) deben dominar el pase de arriba básico y la aplicación más probable.

Entre otras características del pase de arriba podríamos decir que es el elemento o fundamento característico del voleibol, que exige una regularidad y precisión en el gesto, que es la conexión más común entre la defensa y el contraataque, que es un elemento de conjunción de la motricidad en general, que es un motor dinámico que pone al alumno frente a complejas exigencias de movimiento, que debe tener una correcta adaptación al reglamento y que es un gesto que exige la participación de todo el cuerpo.

Como podemos ver la importancia del pase de arriba es fundamental dentro del voleibol, y por supuesto en el mini voleibol, ya que :

- permite al niño su ingreso al deporte.
- por ser un fundamento que todos deben dominar más allá de la futura función que desempeñen, y siendo el mini voleibol una etapa de no especialización, es ideal el aprendizaje general de todos los niños.

#### TÉCNICA DEL PASE DE ARRIBA:

- los pies y las piernas separadas, ancho de hombros, una mas adelantada que la otra.
- el tronco levemente inclinado hacia adelante.
- los brazos semi flexionados adelante del cuerpo de tal manera que los codos queden a la altura de la cara.
- las manos van quebradas hacia atrás, dedos enfrentados, formando entre el índice y el pulgar un triángulo.
- la cabeza dirigida de tal manera que pueda verse la pelota por el interior del triángulo.

Cuando la pelota llega a las manos se produce una amortiguación del impulso que trae la pelota (en los dedos pulgar, índice y mayor ) mientras que la acción de equilibrio la dan el anular y el meñique.

Posteriormente se produce una sucesión de estiramientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de la manera que todo el cuerpo participa en la acción total que es el golpe de arriba. En la mitad de ese recorrido ascendente se toma contacto con la pelota.

#### METODOLOGÍA DEL GOLPE DE ARRIBA:

1. demostración personal del golpe de arriba, y de no ser posible , por un jugador adelantado, o videos películas etc.,
2. tomar la pelota sobre la frente en forma correcta ( con las dos manos formando una copa, que tenga la forma de la pelota, sin que la palma de las manos la toque, formando un triángulo entre los dedos pulgar e índice), para realizar la corrección entre los compañeros y por supuesto el profesor, los codos a la altura de la cara.
3. para incorporar la extensión de brazos y ubicación de la pelota sobre la frente, los ubicamos en parejas uno en posición arrodillado y con la pelota correctamente tomada sobre la frente , realizar la extensión correcta de brazos con una leve oposición del compañero.
4. lanzar la pelota hacia arriba y ubicarse debajo, tomándola en posición correcta para el golpe de arriba.
5. ídem 4 pero con pique previo, antes de tomarla. Esta ejercitación es para aprender la correcta ubicación debajo de la pelota.
6. para dar una idea global del golpe de arriba realizaremos este trabajo para incorporar las piernas , en parejas uno lanza la pelota y el otro toma la posición correcta para el golpe de arriba, incluida la flexión de piernas, partiendo de esa posición extenderse completamente pasando la pelota a su pareja.
7. iniciaremos entonces el golpe de arriba a la pelota, para lo cual dividiremos el gesto, en parejas uno arrodillado, el otro lanza la pelota y se la devuelve con pase de arriba.
8. en parejas, uno semi flexionado, su compañero le lanza la pelota y el primero la devuelve con pase de dedos pero realizando una completa extensión del cuerpo, incorporando de esta manera la extensión de piernas.
9. cada uno se lanza la pelota hacia arriba y realiza el golpe de arriba.
10. de ahora en más se realizarán juegos/ejercitaciones que permitan afianzar el gesto completo y corregirlo.

#### PRINCIPALES DEFECTOS:

- no golpear la pelota con todos los dedos
- golpear la pelota con la palma de la mano
- no golpear sobre la frente
- no producir una flexión anterior al contacto con la pelota y una extensión en el momento del mismo
- no ubicarse correctamente debajo y detrás de la pelota.
- no colocar una pierna adelante y otra atrás para mantener el equilibrio
- golpear corriendo en lugar de correr – detenerse - golpear
- colocar las piernas cruzadas
- no estar frente a donde se enviará la pelota, pudiendo estar de espalda en caso de ser un pase hacia atrás
- colocar los pulgares adelante
- golpear y saltar
- golpear y luego extender los brazos
- golpear y luego extender el cuerpo.
- colocar los codos muy separados.
- retener el balón
- golpear con los dedos en punta.
- . perder de vista el balón.

#### FORMAS DE CORRECCIÓN:

Incorrecta colocación de los pulgares:

- a) pase de arriba contra la pared, muy cerca para poder mirar las manos y corregirse
- b) para lo cual el entrenador le hará llevar los mismos hacia los ojos, enfrentando aún más las palmas de las manos hacia adentro
- c) otro es acostarlo de cúbito dorsal, ofreciéndole resistencia al trabajo de extensión de brazos dejándole caer una pelota pesada sobre las manos , lo cual obligará a llevar hacia atrás los pulgares, esto deberá alternarse con pelotas de voleibol común
- d) golpear el balón solamente con pulgares e índice contra la pared.

Separar las manos después de golpear:

- a. trabajar sobre "sensaciones opuestas" es decir cruzar las manos después de golpear el balón hasta lograr el término medio correcto.
- b. No extensión total de los brazos:
  - a) se corrige primero por medio de la palabra
- c. sentamos a nuestro alumno frente a la pared y le exigimos que golpee el balón más arriba de una línea trazada a una altura considerable.
- d. No colocar las manos sobre la frente previo al golpe:
  - a) indicarle a nuestros alumnos que la pelota debe ser vista a través de una ventanita que forman los pulgares e índice.
  - b) golpes bajos y sucesivos sobre la cabeza que no permitan bajar los brazos
  - c) aplaudir sobre la frente antes de golpear



- e. dejar pasar la pelota y que golpee sobre la frente, caso contrario la ubicación era la incorrecta.

Golpear con los brazos extendidos:

- a. esperar con las manos apoyadas en la frente hasta último momento.

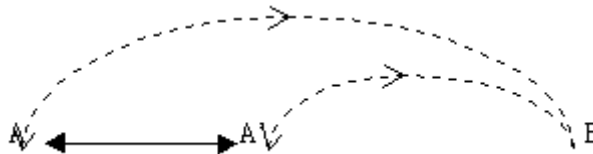
No utilización de las piernas:

- a) obligar al alumno a golpear el balón a distancias exageradas a las cuales no llegará si no emplea correctamente las piernas.

JUEGOS DE APLICACIÓN:

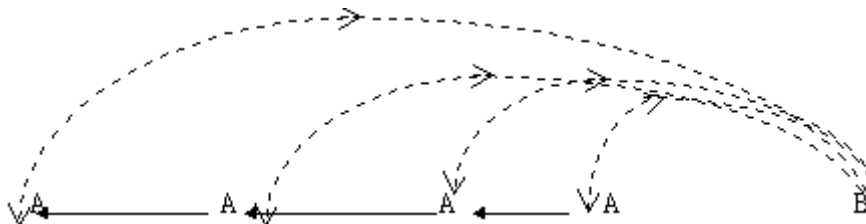
Pase de arriba, en la etapa 1/1, con una pelota que siempre viene de frente y se pasa al frente.

- 1) en parejas, uno pasa la pelota de arriba, el otro la toma y repite el movimiento para asegurar la precisión, todo esto sin desplazamiento
- 2) ídem anterior pero con pase vertical intermedio, por parte del alumno que golpea la pelota
- 3) en parejas series de 5 pases verticales, la toman y se la dan al compañero para que realice el mismo movimiento.
- 4) en parejas pase de arriba continuo
- 5) en parejas pase de arriba continuo, con un auto pase vertical intermedio
- 6) en parejas, desplazarse 9 metros realizando autopases verticales, hasta donde está el compañero, le deja la pelota y el compañero repite el movimiento
- 7) agregamos desplazamientos, en parejas uno lanza la pelota a una distancia más corta de la ubicación del compañero, este se desplaza/frena/golpea, dándole tiempo para que vuelva a su posición original y reiterar el movimiento.
- 8) ídem anterior, pero el que toma la pelota le hace golpear una con desplazamiento adelante y otra con desplazamiento atrás

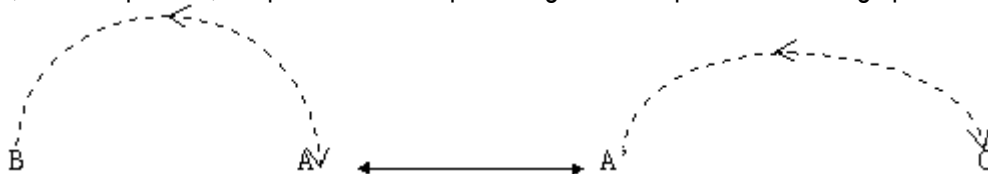


es muy importante manejar el concepto de desplazares/frenarse/golpear, y no golpear en movimiento.

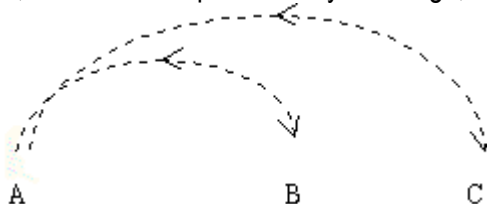
- 9) ídem anterior pero el que golpea realiza un auto pase vertical antes de pasar al compañero
- 10) en parejas competencia de quien realiza la mayor cantidad de pases verticales posibles
- 11) en parejas competencia de quien realiza la mayor cantidad de autopases verticales posibles pero dejando picar la pelota entre golpe y golpe
- 12) en parejas uno le lanza la pelota en forma permanente delante, y el otro se desplaza hacia adelante, frena y golpea.... va uno y vuelve el otro
- 13) ídem anterior pero el desplazamiento es hacia atrás, se desplaza/frena/golpea, al igual que el anterior va uno y vuelve el otro



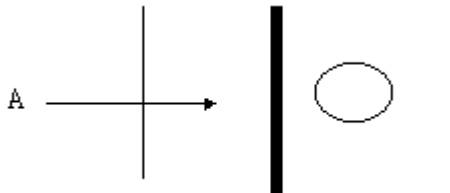
- 14) en parejas series de 10 pases de arriba contra la pared
- 15) ídem con marcas en la pared, ya sea con líneas o círculos como objetivos
- 16) ídem pero dejándola picar entre cada pase
- 17) ídem 15) y 16) pero con un auto pase vertical intermedio
- 18) en tercetos, con dos pelotas, desplazarse/frenar/pasar....giro .....desplazarse/frenar/golpear



- 19) en tercetos, sin desplazamientos, realizando un pase corto y otro largo, ahora con una sola pelota

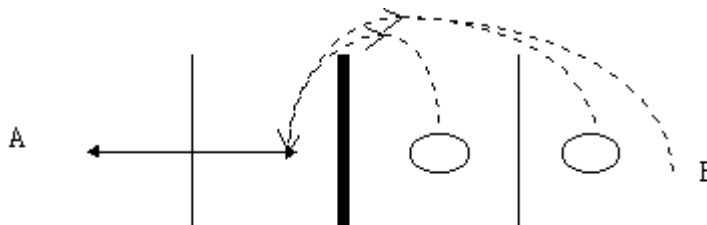


- 20) el jugador A se desplaza hasta ubicarse dentro de los tres metros, del otro lado de la red le lanzan la pelota la que deberá golpear de arriba intentando embocar en el aro o a la marca en el piso: series de 6 pelotas



Se realiza ocupando el espacio que requiere cada canchita de mini que utilizamos para jugar 1/1

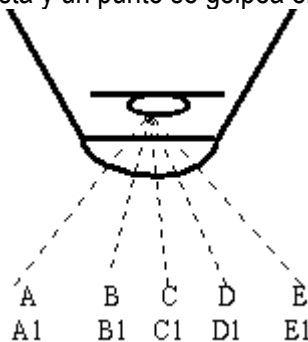
- 21) ídem anterior pero el jugador A, deberá realizar un autopase vertical antes de enviar la pelota a la marca en el piso o al aro con otro pase
- 22) ídem 20, pero con dos aros en el piso (o marcas) para realizar un pase largo y uno corto, entrando y saliendo después de cada golpe, realizar series de 8 golpes (cuatro cortos y cuatro largos), utilizando las canchitas de uno contra uno como espacio de trabajo, permitiendo por otra parte gran cantidad de niños trabajando al mismo tiempo



- 23) ídem 22, pero realizando un auto golpe vertical antes de pasar la pelota al otro campo
- 24) postas: llevar la pelota con pase vertical desde el fondo de la cancha, hasta llegar dentro de los tres metros, y allí con pase de arriba intentar embocar al aro o a la marca en el piso que se encuentra del otro lado de la red (si erra repite hasta acertar), cuando embocó le da la pelota al compañero de la hilera que sigue, la hilera que termina primero gana.
- 25) ídem anterior, pero ahora con un aro de cada lado de la red, entonces luego de embocar en una deberá correr hasta el otro fondo de la cancha y reiterar el recorrido y el pase, pero todo del otro lado siempre realizado tipo posta y con la cantidad de alumnos por hilera de acuerdo a la cantidad de niños con que cuente la clase



26) competencias por equipo, intentando encestar al aro de basquet con pase de arriba, un pase por chico (o lo que decida el profesor), tres puntos si encesta y un punto se golpea el aro



27) ídem pero con pase vertical previo antes del pase al aro

28) juego uno contra uno, con la variantes de saque con pase de arriba, o con pase de arriba vertical y luego con otro enviarla al otro campo, u obligar a los dos jugadores a realizar un auto pase vertical antes de pasar la pelota al otro campo etc. ....

CONCEPTO DE ANTES- DURANTE- DESPUÉS

INTRODUCCIÓN AL ARMADO:

En el voleibol cada acción forma parte de una secuencia temporal de situaciones para las cuales es siempre posible reconocer, respecto al momento, un antes - un durante - un después, este concepto debe guiar nuestra conducción y construcción del entrenamiento de modo de evitar que las ejercitaciones propongan sistemáticamente solamente lo que sucede "durante" sin considerar que una acción nace de una situación precedente y proseguirá en otra.

En el caso del armado: el jugador antes de golpear la pelota debe haber complementado el desplazamiento y haberse colocado frontalmente a la dirección en la cual envía la pelota, el apoyo es asimétrico para asegurar un mayor equilibrio en sentido antero - posterior y el peso es equivalente distribuido entre ambos miembros inferiores. La serie de movimientos elementales y característicos del armado ya fueron desarrollados. La elección del miembro inferior adelantado es generalmente el derecho (pelotas armadas a posición 4 o 3 desde el lado derecho de nuestro campo) pero como es evidente esto varía de acuerdo al lugar del armado y desde la posición del armador.

Las rodillas están semi flexionadas mientras los miembros superiores también semi flexionados con los codos dirigidos hacia afuera y abajo, las manos con dedos abiertos y ligeramente curvados, formando una concavidad adaptada a recibir y envolver la mitad inferior de la pelota.

El durante desde esta posición todo el cuerpo inicia un movimiento de extensión gradual en la dirección en la cual se desea dirigir la pelota, la extensión de los miembros superiores puede seguir a la de los miembros inferiores o acompañarla. Son en particular el índice y el pulgar los que soportan la mayor parte del peso de la pelota, mientras los otros tres dedos son predominantemente direccionales.

El después luego de la expulsión de la pelota, las manos, los brazos y todo el cuerpo completan la extensión hacia adelante y arriba, con un paso hacia adelante de la pierna más atrasada, y como consecuencia de un movimiento natural dado por el propio impulso, para luego recogerse y volver a la posición de origen.

PASE DE ABAJO AL FRENTE :

## CARACTERÍSTICAS GENERALES:

Tanto en el voleibol femenino como en el masculino es el principal de los fundamentos, es uno de los gestos técnicos más nuevos y que más importancia tomó dada la triple función que tiene asignada:

- como pase en el juego de transición.
- como recepción del saque.
- como defensa del ataque.

su enseñanza debe comenzar desde muy temprano , paralelamente al pase de arriba, pero remarcando también desde el 1º momento que el pase de abajo no debe invadir el campo del pase de arriba (muy común en el voleibol femenino) especialmente en lo que respecta a la 2º pelota, con lo cual pasaría a convertirse en un elemento negativo para el juego individual y colectivo.

Si se observan detenidamente, veremos que algunos equipos tienen jugadores que utilizan técnica diferentes, con variantes en las flexiones de las piernas, posición de los brazos y hasta un distinto movimiento al golpe en sí. Inclusive también hay diferencias entre los mismos jugadores de un mismo equipo.

## TÉCNICA BÁSICA:

Principios técnicos:

"son aquellos que son de una sola manera y no entran en discusión."

- pies: uno más adelantado que el otro, con una separación que asegure una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz (se estima que dicha separación es igual al ancho de hombro)
- piernas flexionadas.
- cadera baja:
- tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando "una joroba"
- los ángulos formados por pantorrilla – muslo - tronco, y tronco - brazos son más o menos iguales, lo que hará que en el momento del impacto los brazos y los cuádriceps estén paralelos.
- brazos: extendidos, lo más juntos posibles, las muñecas rotando sin exagerar, buscando que los antebrazos queden unidos y formando la mayor superficie plana hacia arriba
- las manos: una sobre otra, con ambas palmas hacia arriba, y se cierran con los pulgares juntos, sin rigidez pero lo suficientemente bien como para que no se suelten en el momento del impacto de la pelota
- las muñecas deben estar a la altura de los brazos sin bajar los dedos, ya que de lo contrario se traba demasiado el movimiento, lo único que se mantiene rígido son los codos.
- a pelota es jugada en el nivel de la cintura y por delante de las rodillas:
- no permitir que el golpe sobrepase el nivel de la cintura.
- la habilidad es conducir la pelota con el tren superior, y no golpearla bruscamente
- intentar tener la pelota adelante del cuerpo, y de no poder, sacar los brazos y dirigir la pelota con el trabajo de hombros.
- el peso del cuerpo en el momento del golpe, debe estar sustentado en la pierna de adelante.

## METODOLOGÍA:

- fija
- agrega desplazamiento pero dando tiempo a llegar primero y luego lanzar la pelota
- desplazamiento en busca de una pelota en movimiento

La metodología del pase de abajo es muy sencilla y no debe ser complicada por el solo hecho de hacerlo mas difícil o sofisticado, enormidad de pasos metodológicos solo causan aburrimiento y seguramente perderemos muchos chicos en los clubes o el interés en las escuelas antes de llegar al ultimo paso metodológico.

- el jugador sentado en el borde de una silla, con los pies uno mas adelantado que el otro, el cuerpo levemente inclinado hacia adelante, los brazos extendidos y con las manos tomadas con los pulgares paralelos, realiza el movimiento de pararse - marcar la posición y volver a sentarse.

- el apoyo de los pies debe ser con una abertura natural de 30 a 40 centímetros de distancia.

- la posición de los brazos es fundamental para lograr una superficie de rebote simétrica y plana.

- el balón toca los antebrazos un poco por encima de las muñecas.

- el jugador realiza desde la posición sentado el golpe de abajo solamente con balanceo de brazos, (con pies paralelos y con uno y otro pie adelantado)

- el jugador se levanta y ataca a la pelota no desde muy lejos y el ejecutante repite la secuencia anterior, se levanta, realiza el golpe y vuelve a sentarse, (con pies paralelos, y con uno y otro pié adelantado).

- !!! el entrenador exige siempre que el ejecutante envíe el balón apuntando a la intersección de su nariz y su frente!!!.

Trabajo en parejas: incorporamos paulatinamente los desplazamientos.

- el jugador que ejecuta el movimiento tiene una rodilla en el piso y debe realizar un paso hacia adelante para tomar contacto con el balón que suavemente le lanza el compañero (alternando la pierna adelantada)

- desde la posición de pié, el compañero lanza el balón para que el ejecutante lo devuelva con pase de abajo.

- ídem al ejercicio anterior, pero agregando ahora los desplazamientos hacia adelante, izquierda, derecha y atrás.

- enfrentados, realizan pase de abajo, primero con un pique intermedio y cuando ya esté dominada la técnica con pase directo.

- uno realiza pase de arriba y el otro pase de abajo.

- los dos con pase de abajo.

SINCRONIZACIÓN DEL MOVIMIENTO:

- el pase se realizará con los brazos extendidos, al frente y ligeramente oblicuos.

- se inicia el movimiento de abajo hacia arriba, el mismo parte de los pies, llegando a las piernas..

- se levanta la cadera, se levanta el tronco, se inicia una elevación de los brazos extendidos (no más allá del ombligo), realizando el golpe entonces con la parte ya mencionada.

- al golpear todo el peso del cuerpo se sostiene con la pierna de adelante.

- en definitiva es una serie de movimientos sucesivos de abajo hacia arriba (en cadena).

ANÁLISIS DE LAS TRAYECTORIAS, CONCEPTO DE ANTES DURANTE Y DESPUÉS:

- siempre debemos anticipar el recorrido, por lo tanto desde donde - como - donde caerá la pelota , son elementos muy importantes para poder realizar un buen pase de abajo, esto esta directamente relacionado con las características del deporte que es un deporte de situación total, y la importancia de saber " leer "

- (percepción), elaborar la respuesta (respuesta técnica) y ejecutarla correctamente (dar un buen pase de abajo).

- todo esto se trabaja con pases con desplazamientos previos, con pelotas de diferentes vuelos previos, y recorridos imprevistos y cada vez más complejos.

ERRORES MÁS COMUNES:

1) antebrazos armados durante el desplazamiento:

lo que trae aparejado pérdida de velocidad, menos equilibrio y generalmente se produce el contacto con la pelota sin el apoyo del cuerpo.

2) caderas hacia atrás:

ello hace que los antebrazos queden perpendicularmente al piso (la pelota por lo tanto no sale hacia arriba) además es imposible controlar la inercia en el momento del golpe, también acarreará la dificultad para reaccionar con velocidad, habrá un excesivo recorrido de los brazos en relación a la flexión de las piernas.

3) brazos pegados al cuerpo:

traerá incomodidad para dirigir la pelota, además los codos obligadamente estarán flexionados, habrá por lo tanto gran posibilidad de doble golpe (ya no como infracción pero sí como error técnico) y además todos los inconvenientes derivados de no atacar la pelota (movimiento no sincronizado) brusca impulsión de los brazos, etc. ..).

4) golpear con las muñecas o con la parte ósea de los brazos:

de hacerlo así habrá imprecisión total en el golpe ( generalmente es la consecuencia de otro error ,como es sacar la cadera o elevar las manos.)

5) bajar las muñecas:

es un error muy común y además fomentado por algunos técnicos , quienes lo recomiendan para obtener la extensión total del codo; el problema es que provoca la rigidez casi total de los hombros y por lo tanto también causa ubicar los brazos casi perpendicularmente al piso; además esto imposibilita la coordinación de la extensión de las piernas- cuerpo y el impulso de los brazos.

en definitiva causa una rigidez exagerada.

6) juntar los brazos con los codos flexionados:

este error es muy común, su consecuencia más negativa es que el golpe a la pelota se produce con la extensión brusca de los brazos, independizada totalmente del impulso de las piernas, a raíz de esto el jugador pierde peligrosamente el concepto del gesto global, ya que flexiona las piernas y cree que lo está haciendo bien, pero no puede conseguir precisión en la distancia de su envío.

- se pierde precisión en el golpe.

- no se puede dirigir la pelota con los hombros.

- se extienden los codos bruscamente y por lo tanto se golpea la pelota sin control.

7) pasar de abajo cuando hay posibilidad de hacerlo con pase de manos altas.

8) pasar por debajo de la pelota en vez de pasar por detrás de la misma:

de esa manera la pelota cae sobre el receptor en vez de ir hacia el armador.

9) buscar la pelota con los brazos:

en lugar de intentar llegar a ello, primero con las piernas y luego golpear con los brazos.

10) golpear con los brazos paralelos al piso.

11) golpear sin la flexiones previas y extensiones conjuntas

12) no mirar la pelota en el momento del golpe.

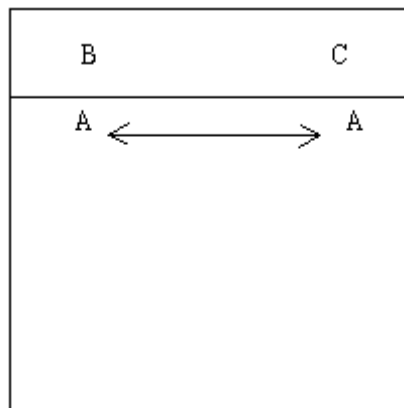
APLICACIÓN FUTURA:

El pase de abajo tendrá en el futuro aplicaciones como gesto de recepción, de defensa o bien de pase intermedio, en la medida que estos sean necesarios los ejercicios de aplicación cambiarán de acuerdo al nivel, por ejemplo:

1. trabajos de control del balón
2. precisión
3. trabajos de movilidad defensiva
4. son acciones en las que la pelota esta alejada, acciones profundas a las que el jugador debe resolver teniendo una buena capacidad motora para jugar la pelota , implican mucho desplazamientos.
5. trabajo de defensa de remates

6. en los que se entrena el coraje defensivo
7. trabajos de recepción.
8. del saque contrario.

Por ejemplo un trabajo de control del balón puede ser en forma sencilla una ejercitación de pase de manos bajas contra la pared, en búsqueda de blancos predeterminados. Uno de movilidad defensiva puede ser una ejercitación en donde el entrenador obliga a desplazarse a un jugador una distancia determinada a buscar una pelota y rápidamente volver a la posición original para buscar otra



Los trabajos de defensa de remate, son aquellos en que los jugadores toman la defensa del remate de un compañero o bien del entrenador en determinadas posiciones de la cancha, con o sin la ayuda del bloqueo. Y por último los trabajos de recepción, que como su nombre lo indican son aquellos que entrenan la toma del saque contrario.

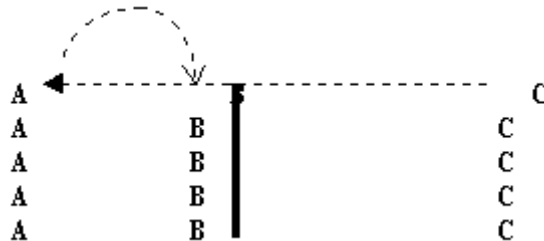
LOS PERÍODOS EN QUE DEBEN TRABAJARSE LOS ÍTEMS ANTERIORES:

1. y 4. siempre (control del balón y recepción)
2. solo con jugadores adelantados (movilidad defensiva)
3. solo con los jugadores más desarrollados.(defensa de remates)

EJERCITACIONES:

1. en parejas uno pasa de abajo el otro toma la pelota y se la devuelve para repetir el movimiento, sin desplazamiento.
2. en parejas uno pasa de arriba y el otro de abajo, porque como el pase de arriba tendría que estar más dominado solo realizan el pase de abajo uno de los dos, para no agregar los problemas de uno a las dificultades del otro.
3. en parejas los dos con pase de abajo.
4. le incorporamos la pared, en parejas series de 5 pases seguidos, si se cae comienza de nuevo, con un máximo de tres intentos cada uno.
5. ídem anterior pero apuntando a marcas en la pared.
6. en la pared series de 10 pases, intercalando uno de arriba y el otro de abajo.
7. le agregamos desplazamientos: en parejas uno lanza la pelota en forma permanente hacia adelante, y el otro se va desplazando y golpea la pelota, (desplaza/frena/golpea)
8. ídem pero ahora los desplazamientos son hacia atrás, es decir golpea, se desplaza hacia atrás y vuelve a golpear la pelota que nuevamente le pasó su compañero, en estos dos ejercicios siempre va uno y vuelve el otro realizándolo.

9. en parejas, uno pasa de arriba, realizando un pase largo y uno corto, su compañero se desplaza hacia adelante y atrás y pasa
10. le incorporamos la idea de recepción en los driles, trabajando en tercetos dentro de las canchitas de mini reducidas



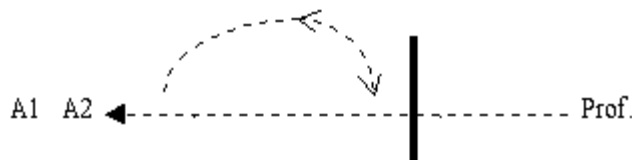
C le pasa la pelota a A, este con pase de abajo le envía a B, quien se la devuelve a C para repetir en series de cinco

C y B siempre toman la pelota

1. seguimos con la recepción pero con la incorporación de desplazamientos, hacia adelante y atrás,
2. ídem 10) pero A sale de afuera de los tres metros, entonces se desplaza/frena y pasa de abajo
3. ídem anterior pero en lugar de salir de afuera de los tres metros sale de una posición cercana a la red, para que se desplaza hacia atrás, volviendo a realizar el movimiento de desplazarse/frenarse y pasar de abajo, es muy importante exigir que los desplazamientos se realicen siempre en posición baja.
4. ídem anteriores pero partiendo desde una posición de cúbito ventral, ya sea para desplazarse hacia adelante o hacia atrás, con esto logramos aumentar la dificultad de reacción y los desplazamientos.

TENEMOS QUE TENER MUY EN CLARO QUE EL PASE DE ABAJO NO PUEDE INVADIR EL TERRENO DEL PASE DE ARRIBA Y ESO DEBE PRACTCARSE

15. el profesor o alumnos lanzan la pelota sobre el otro lado de la red y el compañero de acuerdo a donde cae y sus posibilidades de desplazamiento golpean con pase de arriba o de abajo



El dibujo muestra un grupo solo pero deben ser varios, el profesor le envía la pelota a A para que este con pase de arriba o de abajo la intente enviar al aro o cualquier otro objetivo, el que pasó busca la pelota y se la da al profesor, el que le dio la pelota al profesor se corre al grupo de los que van a pasar, también se puede hacer con jugadores fijos haciendo series de cinco pelotas seguidas

JUEGO 1/1:

A esta altura del proceso se hace indispensable la incorporación de juegos aplicativos de los fundamentos dados que permitan mantener la motivación de los niños en el deporte, y para ello no hay nada mejor que el juego 1/1, en una canchita que armaremos en la zona de ataque de la cancha de voleibol, que tendrá un largo de 3 metros (zona de ataque) por un ancho de 1,5 metros, lo que permite armar 6 u 8 mini canchitas para jugar y permite que 12 niños por vuelta participen.

por ejemplo:

- juego 1/1 con todos pases de arriba, pudiendo sacar desde adentro de la canchita.



- juego 1/1 con todos pases de arriba sacando solamente desde afuera de la cancha (en grupos de niños más grandes)
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y la primer pelota de abajo, luego libre.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y luego todas de abajo.
- juego 1/1 con saque de arriba y luego siempre uno vertical y luego pasar.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba pero con un golpe vertical previo.
- juego 1/1 con saque con pase de arriba y todos los demás realizan un golpe vertical y pasan.
- y todas las variantes que se nos ocurran, pero nunca iniciaremos el juego con un saque con pase de abajo porque se produce una tendencia a levantar demasiados los brazos.

#### DESARROLLO TÁCTICO DE LA ETAPA

Debemos entender primero que es la táctica en el voleibol mayor, ya que esto nos permitirá captar la diferencia con la táctica del mini voleibol, caso contrario no tendremos elementos de comparación; desde el punto de vista del voleibol formal podemos definir la táctica como un grupo de sistemas, ya sea de recepción, defensa, bloqueo etc., que sirven para potenciar las virtudes del equipo, y disimular sus defectos, al igual que para explotar las debilidades del rival y disminuir las posibilidades de desarrollar en el juego sus virtudes;

podemos recordar innumerables ejemplos de cada uno de ellos.

Ahora, como entendemos la táctica desde el punto de vista del mini voleibol?

Nosotros debemos entender que el deporte es a donde hay que llegar y no desde donde tenemos que partir.

Para iniciar este análisis debemos tener bien en claro determinados puntos que son fundamentales, el primero de ellos es saber que

a) "jugar es pensar",

b) la táctica de la que estamos hablando no es otra cosa que un "movimiento pensante".

Y el objetivo primario es entonces aprender a jugar pensando y movernos en base a un pensamiento.

Sin duda que la táctica en el mini voleibol no está apuntada como elemento indispensable para buscar un triunfo, no es el medio para buscar un fin, es parte de ese fin que no es otra cosa que el desarrollo del jugador.

Aplicamos tácticas para aprender las características del juego, para ordenarlo, para relacionarla con la evolución técnica, para tener la base para futuras exigencias, y con la seguridad que al principio la exigencia de su aplicación traerá mas problemas que soluciones a los requerimientos del momento.

No ganaremos mas juegos de mini voleibol por desarrollar táctica para obtener ese objetivo, quizás hasta perdamos algunos más por insistir en el desarrollo táctico del niño, pero si tenemos claro lo antes expuesto no habrá inconvenientes, el deporte es a donde tenemos que llegar y a desde donde tenemos que partir.

También aplicamos tácticas en el mini voleibol escolar, porque potencializar las virtudes educativas del movimiento (que es en definitiva nuestro instrumento educativo), como ustedes saben el movimiento analizado desde un planteo sencillo se divide en tres fases: percepción/elaboración/ejecución/retroalimentación

Y de acuerdo a los deportes son de mayor o menor complejidad, en el caso del mini voleibol en donde el grado de compromiso del movimiento es máximo, si además le agregamos una exigencia táctica, sin dudas le hemos incorporado completa y positivamente todo lo necesario a la fase educativa.

Primera etapa: en el juego 1/1, que es un método de rápida introducción al juego, no solo para no aburrir con tediosas clases estáticas, (no es mejor profesor aquel que más pasos metodológicos conoce para cada gesto técnico, que termina espantando al niño antes de llegar al último paso, sino aquel que encuentra el camino para combinar el correcto aprendizaje con una motivación permanente. Y se encuentra absolutamente probado que a los chicos entre los 9 y 13 años les gusta la competencia, y según el apunte sobre el "estudio de los factores socioculturales para la práctica del deporte en el niño" al 93% de ellos les encanta competir y dentro de ellos el

90 % lo hacen simplemente por que les gusta y solo el 10 % por que quieren ganar. Y de igual manera con los juegos 2/2, 3/3 y 4/4.

Porque es un sistema didáctico y metódico, si se encuentra sustentando en una buena dirección pedagógica y deportiva del entrenador o profesor, porque permite también una continuidad en el juego por la dimensión pequeña de la cancha y su flexibilidad reglamentaria.

Y fundamentalmente porque es imposible separar en el niño el rendimiento del placer, hecho este que es frecuente en los mayores.

Toda competencia en sí no solo no es mala, solo que puede ser bastardeada y no precisamente por los propios chicos, muy por el contrario por los mayores: o acaso no son los mayores los que organizan

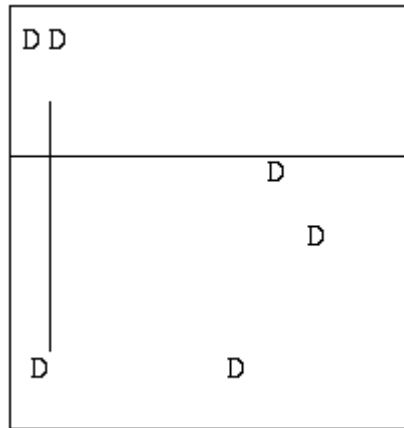
- los torneos en busca del campeón
- los torneos de rápida eliminación
- los que los entrenan como mayores
- o no son los padres los que buscan la salvación económica o el lavado de una frustración personal, a través de sus hijos
- búsqueda del talento
- comportamiento rígido y autoritario del entrenador
- aislarlo socialmente por tanta exigencia

Con los fundamentos aprendidos se basan fundamentalmente en una táctica individual que puede surgir como indicación del profesor o en forma espontánea del jugador, que es el simple hecho de lanzar la pelota ya sea en el saque o en el juego, más adelante o más atrás para afectar el toque rival.

 J 							
 J 							

Esta simple táctica si la trasladamos al juego formal futuro, la podemos ver desde tres aspectos:

- 1) desde el punto de vista del que deberá resolverlo, que es la capacidad de percibir/elaborar/ejecutar un movimiento que soluciona la situación planteada, que no es otra cosa que la manera mas eficiente de ir en búsqueda de una pelota que caerá adelante o atrás de la posición originaria del jugador, elemento este que es permanente en el juego 1/1, producto del tamaño de la canchita (muy fina y con tres metros de largo). Sin duda que esta situación es permanente en todo el juego ya sea de mini voleibol o bien del voleibol formal)
- 2) desde el punto de vista del que la plantea el movimiento en acciones futuras, con un grado de complejidad superior, en un ataque a una defensa con las jugadoras ubicadas sobre el fondo de la cancha: este jugador deberá reaccionar rápidamente desde su ubicación lejana (sobre el fondo de la cancha) en búsqueda de una pelota que sorpresivamente caerá sobre la línea de tres metros, nos encontramos que el jugador pasó por una fase de percepción (cuando se da cuenta que la pelota que el esperaba atrás será enviada mucho más adelante) una de elaboración (cuando se da cuenta que deberá desplazarse hacia adelante a buscarla y decidir si será con pase de arriba o de abajo o con una caída) y una de ejecución (que es la realización del movimiento en forma y tiempo correcta). Todo esto se empieza a aprender en el juego 1/1 del mini voleibol.
- 3) aprender a anticipar la caída de la pelota, fundamental en el voleibol, ya que es un deporte antigravital.



2º Etapa: correspondiente al quinto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B

1. mejorar las distintas valencias motrices (resistencia, velocidad y fuerza)
2. pase de arriba en suspensión y hacia atrás.
3. saque básico.
4. golpe de abajo hacia atrás.
5. saque tenis
6. dominio de los perfiles
7. juego dos contra dos y tres contra tres.

**PASE DE ARRIBA EN SUSPENSIÓN:  
CARACTERÍSTICAS Y UTILIZACIÓN.**

Es el pase que se realiza en el momento que el salto del jugador ya no produce un ascenso del cuerpo del mismo, pero todavía no comenzó a caer, en niveles elevados se utiliza comúnmente para el armado para ganar velocidad y sorpresa en el mismo, y en niveles inferiores se utiliza para tomar aquellas pelotas que sobrepasan la posición del jugador al no tener un correcto desplazamiento, y en niveles iniciales como puedes ser el mini voleibol o bien los juegos uno contra uno hasta el cuatro contra cuatro, el golpe de arriba en suspensión es utilizado como arma de ataque.

**METODOLOGÍA.**

Se debe utilizar una corta metodología, basada fundamentalmente en que cada uno encuentre ese punto exacto del salto en donde el jugador ya no sube más pero no comienza a caer, esta habilidad debe ser trabajada con anterioridad al inicio del aprendizaje del mini voleibol.

- autolanzarse la pelota y tomarla en el punto buscado con las manos como si fuéramos a golpear de arriba.
- ídem pero el lanzamiento será contra una pared y realizar el ejercicio anterior con el rebote.
- ídem pero ahora golpeando la pelota
- un compañero lanza la pelota y el otro devuelve con pase de arriba en suspensión.
- pase continuo, en parejas, uno en suspensión y el otro a pie firme
- los dos en suspensión.
- juego 1/1 sacando con pase de arriba en suspensión.

!!!!!!!es muy importante aprender que solamente se golpea de arriba en suspensión cuando la altura de la pelota lo permite, y que por más que el objetivo de esta práctica sea el entrenamiento del fundamento no se debe realizar si esa condición no está cumplida.!!!!!!!!!!!!!!

**ERRORES MÁS COMUNES:**

- golpear cuando la pelota llega baja.
- golpear cuando el cuerpo todavía sigue subiendo
- golpear cuando ya se comenzó a caer del salto.
- cualquier otro error común al pase de arriba con respecto a los brazos y manos.

PASE DE ARRIBA HACIA ATRÁS:

CARACTERÍSTICAS Y UTILIZACIÓN:

Este pase tiene la característica de realizarse con las manos un poco más altas que lo habitual (en los grandes armadores no se nota la diferencia de altura de las manos), implicando un desplazamiento de la cadera hacia adelante, con los pies ubicados uno mas adelante que otro y en forma paralela (salvo que sea en suspensión).  
 .....en los niveles iniciales se utiliza como gesto para enviar la pelota a un determinado lugar que por razones de tiempo o vuelo de la pelota el jugador no alcanzó a enfrentar, a buenos niveles es utilizado en el armado como un elemento de sorpresa hacia el bloqueo o defensa rival.

METODOLOGÍA.

- autolanzarse la pelota y golpear hacia atrás.
- un compañero nos lanza la pelota y golpeamos hacia atrás
- juego uno contra uno, con saque con pase de arriba hacia atrás.

Para el nivel en donde nos desarrollamos, lo realizado en golpe de arriba hacia atrás es suficiente, analicemos que para jugar 1/1 este fundamento no es utilizable ya que nunca podremos emplearlo, salvo que obliguemos a sacar con pase de arriba hacia atrás. Por lo tanto los ejercicios de práctica de este fundamento se irán implementando en la medida que se desarrolle la habilidad técnica general y se juegue con por lo menos dos jugadores por lado. Pero por una cuestión de organización didáctica del curso los veremos ahora:

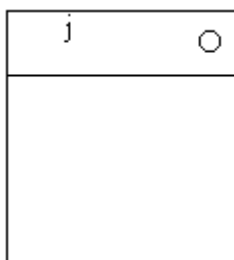
- para qué utilizaremos el pase hacia atrás?

1) como armado preparatorio para un ataque desde una posición cercana a la red, hecho este que solo lo haremos en el juego 3/3 con formación uno/dos, con el armador a turno ubicado sobre la derecha de la formación o 4/4 con formación uno/dos/uno.

2) en estas mismas formaciones como recurso para armar pelotas mal recepcionadas

3) como recurso para salvar estas pelotas; entonces practicaremos para cada caso:

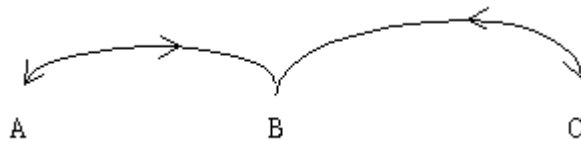
1) armado hacia atrás:



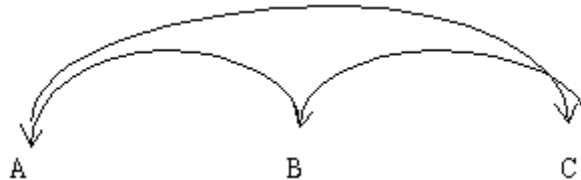
el profesor lanza la pelota hacia el jugador quien deberá con pase hacia atrás intentar encestar en el aro ubicado a su espalda, lo haremos por puntos en forma de competencia.

2) para practicar el armado luego de recepciones medianamente imperfectas, al ejercicio anterior solo tenemos que agregarle desplazamientos, ya sea en forma paralela a la red o separándose de ella, por lo cual haremos el mismo ejercicio anterior con la diferencia que el profesor lanzará la pelota a una distancia hacia adelante o atrás del jugador y luego en la medida que pueda dominar la enseñanza se le enviará la pelota separada de la red para que se desplace – frene - arme hacia atrás:

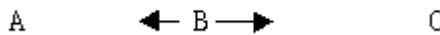
3) en tercetos el jugador del medio pasa hacia atrás, luego de hacerlo gira para enfrentar a quien se la pasó y de esta manera estar preparado para reiniciar el movimiento en el camino inverso



4) ídem anterior pero ahora no gira, siempre la pelota le viene del mismo lado y se pasa hacia atrás siempre al mismo lado



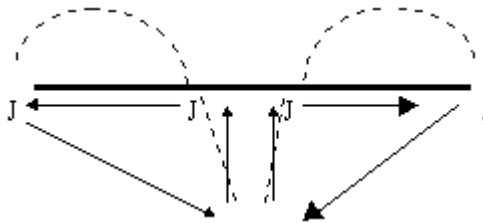
5) ídem anteriores pero obligando al jugador del medio a desplazarse para llegar a la pelota, primero siempre hacia adelante y luego también hacia atrás



6) en parejas realizar auto pase vertical, medio giro, y pasar con golpe de arriba al compañero.

7) en parejas realizar un auto pase hacia adelante, llegar a donde caerá la pelota, realizar un auto pase vertical, medio giro y pasar con golpe de arriba hacia atrás al compañero, el que hará el mismo movimiento.

8) el que pasa va en lugar del que arma, el que arma se ubica como objetivo y de allí busca la pelota para ir a la hilera que tiene que entregársela al profesor



Esto se puede realizar en los dos lados

También se puede realizar con jugadores en posiciones fijas y series de cinco repeticiones antes de desplazarse en los cambios

#### SAQUE BÁSICO:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al jugador aparte de como iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar la pelota al otro lado de la red.

#### DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

(como se ubica para hacer el movimiento)

- parado frente a la red.
- piernas separadas aproximadamente como el ancho de los hombros, semiflexionadas y con la pierna contraria a la mano que ejecuta el golpe más adelantada.
- el tronco inclinado hacia adelante.
- la pelota sostenida con una mano, llevada hacia el lado del recorrido de la mano con que se realizará el golpe.
- la mano con que se golpeará la pelota estará cerca de la misma.
- primero se mira del otro lado de la red hacia el campo contrario y luego se concentra la mirada sobre la pelota.

#### DESCRIPCIÓN MECÁNICA:

- el brazo que golpeará la pelota realiza un balanceo hacia atrás y vuelve extendido a golpear la pelota.
- la pelota es soltada momentos antes del golpe.

- la pelota es golpeada abajo y atrás con la mano firme y ahuecada.
- al golpe lo acompaña una extensión del cuerpo.
- luego sigue un adelantamiento de la pierna ubicada atrás, como consecuencia del impulso.
- el peso del cuerpo ubicado en la pierna de atrás se apoya en la pierna de adelante, en el momento del golpe.
- luego del golpe la pierna de atrás se adelanta acompañando el movimiento.

#### METODOLOGÍA:

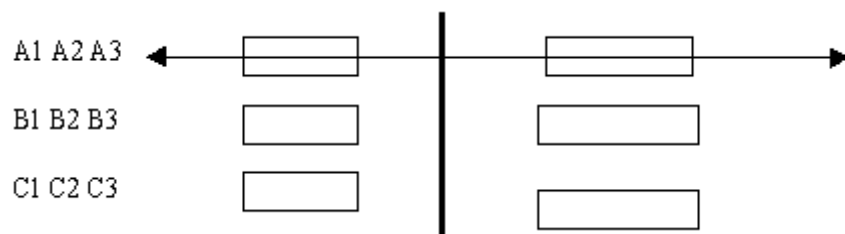
- demostración y explicación.
- en parejas, uno tiene la pelota y su compañero la golpea adoptando la posición definida en la descripción técnico mecánica del golpe.
- practicar el saque a corta distancia de una pared e ir alejándose progresivamente mientras se realizan todas las correcciones.
- en parejas, separados red de por medio a corta distancia, e ir alejándose hasta llegar al fondo de la cancha.

#### ERRORES MÁS COMUNES:

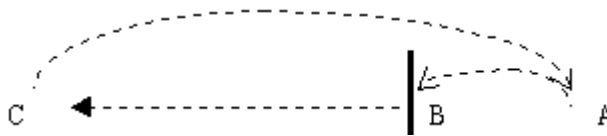
- no flexionar las piernas.
- no extender las piernas con el golpe.
- flexionar el brazo del golpe.
- tener la pelota mal ubicada, es decir no sobre el lado de la mano que va a golpear.
- no acompañar el movimiento con todo el cuerpo.
- no tener el pie contrario a la mano del golpe más adelantado.
- no pasar el peso del cuerpo desde la pierna de atrás hacia la de adelante.

#### EJERCICIOS DE PRÁCTICA:

- 1) en parejas realizar saque básico intentando que caiga sobre la cabeza del compañero, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 2) saque básico a marcas en la pared, ya sea en forma de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas
- 3) saque básico a marcas en el piso que están del otro lado de la red
- 4) para trabajar la idea del saque más largo o más corto, realizarán series de 8 saques a dos marcas en el piso del otro lado de la cancha, uno saca y el compañero le devuelve la pelota hasta que complete la serie
- 5) postas realizando saque básico a determinadas marcas:  
saque básico de un lado de la cancha a una marca determinada, si acierta corre busca la pelota y saca desde el otro lado a la otra marca, si también acierta, le pasa la pelota a un compañero de la hilera para que realice el mismo movimiento, la hilera que termine primero gana, si en los saques hacia las marcas erra, deberá intentarlo nuevamente hasta acertar.



- 6) ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque básico, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia adelante y atrás como estamos trabajando hasta ahora  
C le saca a A, este recepciona a B, quien toma la pelota y se la devuelve a C para reiniciar el movimiento



7) ídem anterior pero le agregamos desplazamiento haciendo que A se traslade desde afuera de los tres metros, para ejercitar el desplazamiento hacia adelante

8) ídem anterior pero saliendo desde la red, para ejercitar el desplazamiento hacia atrás.

#### PASE DE ABAJO HACIA ATRÁS:

Es pase de abajo hacia atrás es utilizado generalmente en pelotas de emergencia, pelotas que se corren sobre el fondo o uno de los costados de la cancha, en buen nivel y como fundamento de armado es solo utilizado en pelotas de ataque alto y que no permiten el pase de manos altas, es decir que es utilizado generalmente como un recurso para intentar corregir un error anterior, esto no quiere decir ni remotamente que no deba ser bien aprendido para su correcta utilización.

#### DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

- el movimiento de los brazos extendidos es hacia arriba y atrás, y el tronco acompañado por la cabeza hacia atrás.
- los brazos en perfecta extensión se elevarán articulados en los hombros y golpearán la pelota a la altura de la cara e incluso encima de ella
- la cadera se llevará levemente hacia adelante..
- en la fase final, se podrán semiflexionar los brazos inmediatamente luego del golpe.
- finalizando la acción con una completa extensión hacia atrás.

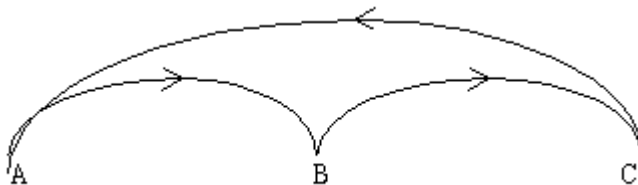
#### METODOLOGÍA:

- en forma individual, se autolanza la pelota hacia arriba en forma vertical, y se pasa hacia atrás a un compañero que realiza la misma actividad.
- juego 1/1 realizando el pase hacia atrás como forma de saque.

#### EJERCICIOS DE PRÁCTICA:

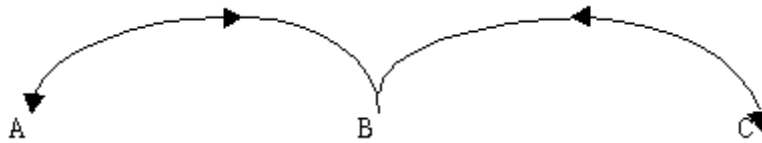
Lo primero que tenemos que entender para que podemos utilizar el pase de abajo hacia atrás: en el juego 1/1 para nada porque tenemos que buscar en distancias tan cortas que llegue a ubicarse de frente, cuando estamos en el 2/2 o con más jugadores se utiliza siempre como pase de emergencia ya sea para recuperar una pelota o para armar un futuro ataque, es decir siempre después de un desplazamiento y por lo tanto luego de encontrarse fundamentado todos los ejercicios deben realizarse después de un movimiento:

1) en tercetos A pasa B, éste pasa a C, y C con pase de arriba o abajo la devuelve a A

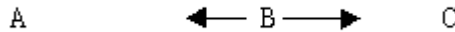


en el pase de abajo hacia atrás se inicia con este ejercicio antes que con el siguiente, al contrario del pase de arriba porque es más fácil llegar a distancias largas (como es cuando C se la devuelve a A) con un pase de abajo, o ya a esta altura el pase de arriba ya se encuentra más fundamentado y es posible que pueda recorrer esta distancia.

2) el jugador del medio siempre pasa hacia atrás con pase de abajo, girando después de cada golpe (es igual al del pase de arriba hacia atrás)



3) ídem 1 y 2 pero forzando movimientos hacia adelante primero y luego hacia atrás

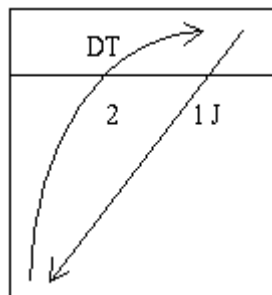


4) en parejas auto pase vertical, medio giro y pase hacia atrás.

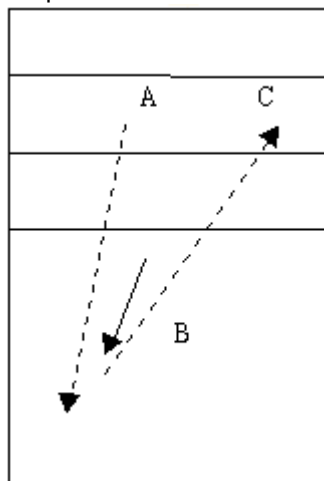
5) en parejas auto pase hacia adelante, desplazarse hacia el lugar donde envió la pelota, realizar un auto pase vertical, medio giro y enviar la pelota al compañero para que inicie el mismo movimiento.

6) desde la red el profesor lanza pelota sobre el fondo de la cancha para que los jugadores corran hacia ella y la devuelvan con pase de abajo hacia atrás.

Este ejercicio se realiza en series de cinco, con posiciones fijas



Este ejercicio se realiza con desplazamientos permanentes de los alumnos



A tira la pelota al fondo de la cancha, donde B la corre y con pase de abajo hacia atrás la envía donde se encuentra C, luego del recorrido: A va donde está B, B donde está C, y C donde está A.

Este ejercicio se puede realizar en los cuatro sectores de la cancha, dividiendo cada lado en dos partes iguales a la mostrada en el dibujo.

SAQUE TENIS:

Si bien lo incorporamos como fundamento ahora, recién cuando iniciemos el juego dos contra dos lo podremos incorporar al juego

CARACTERÍSTICAS Y UTILIZACIÓN:



Sin duda que el saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al básico, ya sea flotado o con parábola, esto permite una suma de puntos por sets en niveles inferiores y no permitir un control total de la recepción en los niveles más altos, lo que da una mejor oportunidad al bloqueo y a la defensa, hoy en día podemos decir sin temor a equivocarnos que nunca tendremos un gran bloqueo y defensa si no tenemos un gran saque, ya que con la pelota controlada el equipo rival podrá doblegar nuestra defensa, en todos los libros figurará que la escala de niveles a exigir en el saque es primero a) que la pelota ingrese al campo contrario, b) que sea dirigida a un lugar determinado del campo c) que gane en fuerza, estos ítems se van juntando a medida que el nivel crece, pero a bajos niveles la escala es la antes presentada

#### DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

- pies paralelos, enfrentando al lugar donde se sacará, con el cuerpo también.
- el pie contrario a la mano con que se golpea estará más adelantado.
- el peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
- la pelota sostenida con una mano, por delante del cuerpo y sobre el lado del brazo con que se golpeará
- el brazo que golpeará la pelota ubicado en posición flexionada atrás y a la altura del hombro.
- se lanza la pelota con una mano por los siguientes motivos:
  - 1) si la tiramos con ambas manos el vuelo de la pelota tendrá que ser muy alto para dar tiempo al brazo ejecutor a hacer todo el recorrido hacia atrás y nuevamente hacia adelante y llegar a golpearla en el lugar y en el momento justo.
  - 2) existe el riesgo de lanzarla sobre la línea media del cuerpo y no sobre el lado del brazo (mano) con que se golpeará la pelota causando una inclinación del cuerpo o una flexión del brazo hacia adentro para compensar el error.

.....es decir que agrava las dos causas principales de saque errados que son un mal lanzamiento y un mal golpe, .....el argumento a favor de lanzar la pelota con las dos manos sería el hecho de encontrarse con niños muy pequeños, siendo la mano muy chica para sostener la pelota con una sola mano, pero esta es excepcional, y en tal situación se podrá estudiar la posibilidad de aplicarlo en este caso puntual, pero con la reglas de mini voleibol, las pelotas más pequeñas, que a una edad tan corta no se saca tenis, lo expuesto en primer término es lo que vale.

- el brazo que golpeará la pelota comienza el recorrido hacia adelante y arriba en busca de la pelota, el otro lanza la pelota al aire instantes antes que el brazo que golpea la encuentre en el lugar de impacto.
- la pelota se golpea en su parte posterior con la mano firme
- luego del golpe la pierna de atrás acompañando el movimiento, ya que el peso del cuerpo que estaba ubicado sobre la pierna atrasada es trasladado a la pierna adelantada.

#### METODOLOGÍA:

- explicar brevemente las ventajas del saque tenis flotante (es un saque duro, de trayectoria rasante, curso impredecible, difícil de recepcionar y que podemos llegar a realizarlo bien si antes trabajamos a conciencia la técnica del saque tenis común)
- se debe recordar a los jugadores que el saque es efectivo únicamente si atraviesa por sobre la red al otro campo.
- mostrar ejecuciones correctas.
- cada uno con una pelota, lanzar la pelota al aire y lograr que ésta caiga en forma vertical adelante del hombro del brazo ejecutor y a la altura del pié adelantado.
- igual pensando en la transferencia del peso de la pierna de atrás hacia el de adelante.
- realizar todo el movimiento del saque pero al golpearla simultáneamente frenarla con la otra mano (con la que tenía la pelota)
- comenzar a sacar a una distancia muy corta.-
- ir alejándose progresivamente

### ERRORES MÁS COMUNES:

- no tener más adelantado el pié contrario a la mano con que se golpea la pelota.
- no arrojar la pelota sobre el plano del hombro correspondiente a la mano con que se golpeará la pelota.
- lanzarla sobre el medio del cuerpo obligando a inclinarse, o bien flexionar el brazo, este error se disimula con la inclinación pero trae falta de rendimiento futuro.
- no golpear la pelota delante del cuerpo y lo más alto posible.
- lanzarla muy alta antes de golpearla, aumentando el margen de error.
- golpear la pelota con el puño cerrado.
- no enfrentar con los pies y el cuerpo el lugar donde voy a sacar.
- no traspasar el peso del cuerpo desde atrás hacia adelante.

### EJERCICIOS DE CORRECCIÓN:

Siempre es más difícil corregir un fundamento técnico afianzado mal hecho, aquellos defectos que se dejan pasar "porque total el saque entra igual" son las causas posteriores de una menor eficiencia, no poder darle flotabilidad al saque, no poder darle precisión ante saque dirigidos etc. ,por todo esto es indispensable contar con algunos ejercicios de corrección para cada defecto:

- uno de los principales defectos y causantes de error es el mal lanzamiento, para ello ubicaremos al jugador en la posición de saque, debiendo caer la pelota delante del pié más atrasado a la altura del pié más adelantado.
- otro defecto es la altura del golpe a la pelota, debiendo entonces el jugador realizar el gesto completo pero al golpear la pelota esta debe ser detenida (sin que alcance a realizar el más mínimo recorrido) por la mano que la lanzó y a la altura adecuada.
- el golpe en sí a la pelota es bueno corregirlo a distancias cortas de la pared, alejándose progresivamente de la pared, en la medida que el golpe gane en eficiencia.
- la corrección permanente, la concentración en las prácticas son pilares de una buena fundamentación.
- en definitiva los ejercicios de corrección son parte de las progresiones del saque tenis.

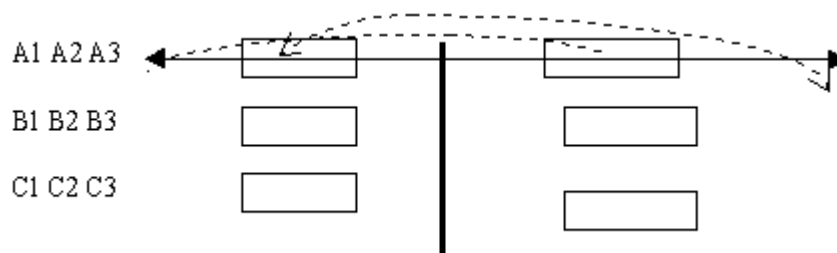
### EJERCICIO DE PRÁCTICA:

En este nivel el único objetivo es lograr una correcta realización técnica, y que la pelota ingrese en el campo rival con un bajo porcentaje de error, por lo tanto el único ejercicio de entrenamiento es simplemente sacar, solo podemos agregarle algunas variantes físicas tales como sacar y realiza unas vueltas a la cancha, o abdominales etc., solo tenemos que graduar la intensidad y saber que lo principal es el gesto técnico.

- 1) en parejas realizar saque tenis intentando que caiga sobre la cabeza del compañero, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 2) saque tenis a marcas en la pared, ya sea en forma de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas, aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando
- 3) saque tenis a marcas en el piso que están del otro lado de la red, trabajando con la cancha dividida en varios sectores, para poder hacerlo con muchos grupos
- 4) para trabajar la idea del saque más largo o más corto, realizarán series de 8 saques a dos marcas en el piso del otro lado de la cancha, uno saca y el compañero le devuelve la pelota hasta que complete la serie



- 6) ejercicios de saque y recepción con las canchitas reducidas, lo que permite practicar el saque tenis, la recepción y siempre trabajando con desplazamientos hacia adelante y atrás como estamos trabajando hasta ahora



7) ídem anterior pero le agregamos desplazamiento haciendo que A se traslade desde afuera de los tres metros, para ejercitar el desplazamiento hacia adelante

8) ídem anterior pero saliendo desde la red, para ejercitar el desplazamiento hacia atrás.

9) saque y recepción en parejas contra la pared, uno saca y el otro toma el rebote con pase de abajo para practicar la recepción, series de cinco.

## DOMINIO DE LOS PERFILES/JUEGO 2/2:

Cuando iniciamos el juego 2/2 se incorporan al movimiento de nuestros alumnos, la comunicación motriz (que no es otra cosa que la relación entre un compañero y otro en el juego) ya que hasta el momento y en el juego 1/1 solo se desarrollaban las conductas motrices que es la propia ejecución de los gestos técnicos

no podemos comenzar a jugar dos contra dos si no hemos iniciado el trabajo que denominamos el "dominio de los perfiles", fundamento este que será vital para todo el desarrollo futuro del jugador de voleibol, ya que esto implica ni más ni menos que aprender a leer el vuelo de una pelota que se acerca desde un costado para poder elaborar una respuesta que implique corregir esa dirección y enviarla derecho o bien hacia el otro costado.

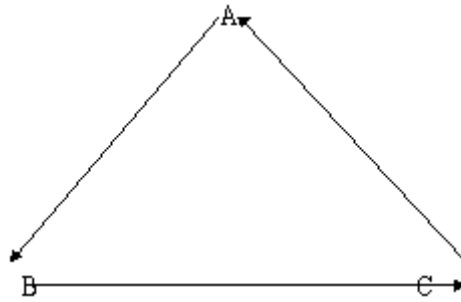
Para ello son ideales los trabajos en triángulos, ya que implican el recorrido antes expuesto:

y siempre es mejor iniciar su realización con el fundamento más desarrollado, en este caso el pase de arriba tiene un mayor nivel de ejecución que el pase de abajo

En un primer momento se trabaja con pelotas lentas, para obligar a enfrentar con todo el cuerpo el objetivo, luego se va ganando en velocidad y por lo tanto no siempre se llegará a enfrentar con todo el cuerpo al objetivo, siendo indispensable el trabajo de elevación de hombros para dirigir la pelota.

Este mismo trabajo se puede realizar en forma de triángulo completo, es decir que A envía a B, B envía a C y C envía a A, completando el circuito y diferenciándose en esto al ejercicio anterior

1)



De aquí en más es indispensable el trabajo del dominio de los perfiles con múltiples variantes dentro de los fundamentos dados:

2) realizar trabajos solamente con pase de arriba

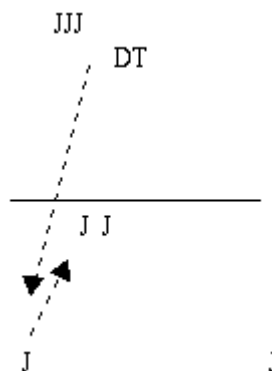
3) solamente con pase de abajo.

4) intercalados.

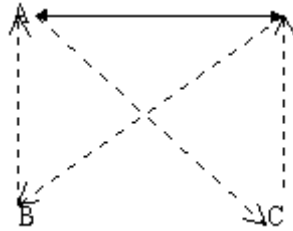
5) con cualquiera de los saques dados, es decir que en el triángulo dibujado con anterioridad se podría realizar: C le saca a A, este recibe y envía la pelota a B, B la toma y le saca a A para que vuelva a recibir y enviársela a C, de esta manera entrenamos el dominio de los perfiles de los dos lados, conjuntamente con el saque y la recepción.

6) trabajo grupal de recepción y dominio de los perfiles

El jugador que le entrega la pelota al DT corre a reemplazar a los que reciben, los que reciben (siempre enviando la pelota hacia el costado) van al lugar del jugador que es el encargado de tomar el pase, y de allí ya con la pelota en la mano correrá a donde se encuentra el DT para entregarle la pelota e iniciar el recorrido nuevamente



7) trabajo en tercetos con una pelota trabajando con pase de arriba, A se desplaza frente a C (quien con pase de arriba le enviará la pelota) A con pase de arriba la envía a donde se encuentra B, y se desplaza hasta quedar frente a él, B realiza un autopase vertical (para dar tiempo a A a llegar) y la envía enfrente suyo donde se encuentra A para iniciar el movimiento nuevamente



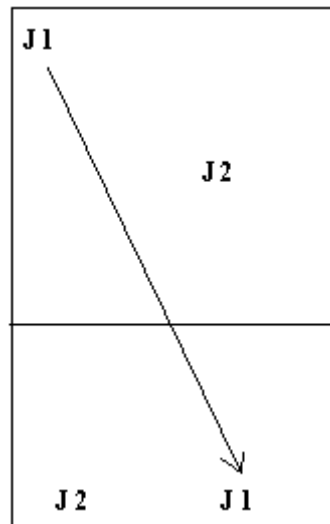
Ya estamos en condiciones de iniciar el juego 2/2, en canchitas de 3 x 3 metros (permitiendo armar tres canchas en las zonas de ataque de una cancha normal de voleibol), obligamos a dar por lo menos un pase y las variantes son todas las explicadas con anterioridad , por ejemplo:

- saque con pase de arriba, obligación recibir con pase de abajo
- saque básico, y después libre
- saque básico y la primera con pase de arriba
- saque tenis, y después libre
- saque con pase de arriba en suspensión
- saque con pase de abajo hacia atrás
- saque libre y recepción libre.
- saque tenis o básico y luego todo libre.....etc.

#### DESARROLLO TÁCTICO:

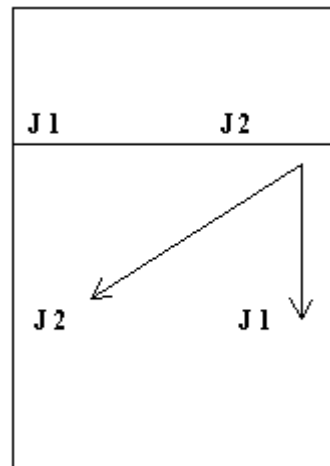
Segunda etapa: ya en el juego dos contra dos, la incorporación de la táctica aparece muy ligada a la técnica pero podemos decir algunos puntos que son muy claros:

1. búsqueda del jugador más flojo (si trasladamos a niveles mayores, por ejemplo sacar al jugador más flojo) en este ejemplo vemos como el jugador que saca le envía la pelota a J 1 del equipo rival que es el más flojo en recepción de los dos, en un juego en donde obliguemos a tomar la primera pelota con pase de abajo, este detalle se verá rápidamente

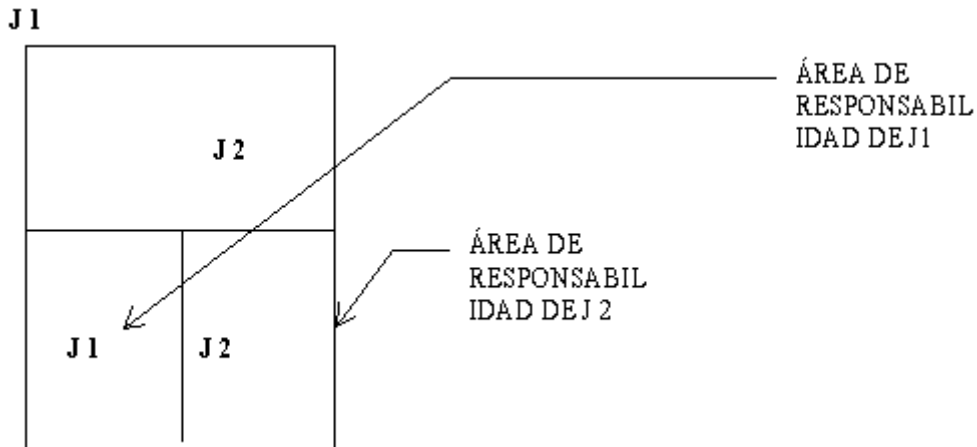


2) pasar para que realice el primer toque el jugador que por características técnicas o físicas no pueda realizar un ataque potente, (el segundo golpe lo deberá hacer el mejor atacante), utilizando el dibujo anterior si el jugador J 1 es también el jugador más limitado para atacar, si la primer pelota la toma él como detallamos aquí , será el encargado del ataque final ya que el armado (segundo toque) lo deberá hacer J2

3)En lo defensivo aparecen los principios de defender ataques en diagonal o de frente: siempre enfrentando al rival con el cuerpo (en el dibujo no sale el enfrentamiento que debe hacer J 2 al ataque)



4) en recepción aparecen los principios de responsabilidades en la cancha (mitad para cada uno), estos principios de responsabilidad en diferentes áreas de recepción se verán luego en los juegos formales con 5,4,3,o 2 receptores



### JUEGO 3/3:

El paso al juego 3/3 implica un cambio vital, como es dejar el saque individual del uno contra uno o el alternado del dos contra dos, para pasar a incorporar la rotación, de allí en más el juego 3/3 será con saque básico o tenis, siempre con rotación intentando permanentemente realizar los tres pases, atacando con golpe de arriba en suspensión ...

La formación deberá ser con un jugador sobre la red y dos atrás, lo que facilita el armado

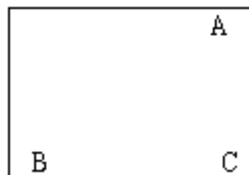
- el jugador ubicado adelante no toma la primer pelota, ubicado como armador, pasa hacia adelante para intentar que se produzca un ataque con golpe de arriba en suspensión.

- se rota normalmente.

- no se bloquea, ya que no se sabe y todavía no hay remate

- se puede enseñar también, si la cantidad de niños lo requieren el saque rotativo, es decir que al que le toca sacar sale para darle turno a otro que ingrese a realizar el saque y continuar en el juego.

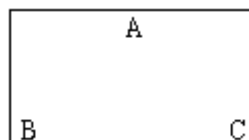
- cancha de 4,5 metros por 12 metros.



A, no recibe dejando esa función a los jugadores B y C, quienes pasarán la pelota al primero de los nombrados para que este realiza el armado para el ataque, dicho armado debe ser realizado hacia adelante (hacia B), y el ataque se realizará con golpe de arriba en suspensión; todos los jugadores cumplen la función de armado en la medida que van rotando y les va tocando llegar a la red.

cuando el nivel del grupo lo permite y el pase de arriba hacia atrás logra cierto rendimiento, ubicamos a A en el medio para que pueda realizar ese armado hacia adelante o bien hacia atrás pudiendo entonces atacar B o C.

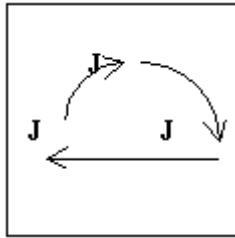
- en este juego todavía no hay zagueros y delanteros, todos son delanteros.



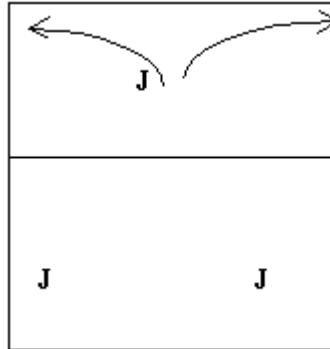
### DESARROLLO TÁCTICO DE ESTA ETAPA:

Ya en el juego tres contra tres

1) aparece la rotación que abarca desde lo reglamentario/técnico/táctico



2) aparece la distribución del armado (ya que ahora tenemos más opciones de ataque)



### **3º Etapa: correspondiente al sexto año dentro del segundo ciclo de la E.G.B**

1. incrementar los trabajos de fuerza en general
2. intensificar el trabajo de velocidad de reacción.
3. incrementar la movilidad de piernas.
4. destrezas básicas (rol adelante y atrás, media luna y vertical de manos)
5. remate.
6. juego cuatro contra cuatro con formación 2-2.

REMATE:

TÉCNICA BÁSICA:

EL REMATE SE DIVIDE EN :

- carrera
- pique
- elevación
- golpe
- caída

La carrera de aproximación está compuesta por tres pasos: 1º) para romper la inercia 2º) es para ubicar el lugar y el tiempo del salto con respecto al vuelo de la pelota. 3º) es el más largo y rasante, frenándose sobre los talones en donde se baja el centro de gravedad, en este momento los brazos se ubican a los costados del cuerpo hacia atrás produciéndose una serie de flexiones .

La elevación comienza por la transformación de una fuerza horizontal (carrera) a una fuerza vertical (salto), gracias a que el freno se produce con los talones y el impulso en el piso con las puntas de los pies, generando un principio de acción y reacción.



El impulso se inicia al elevar los brazos , continuando con el estiramiento de los ángulos anteriormente dichos, siendo la punta de los pies el último contacto con el piso.

Después del rebote con ambos pies el cuerpo se eleva verticalmente, los brazos se mueven hacia arriba, el opuesto al ejecutor se eleva y se queda a la altura de la cara (apuntando a la pelota), por su parte el brazo diestro se eleva a igual altura, se flexiona y va hacia atrás a la altura del hombro, codo detrás y arriba de la oreja, todo acompañado por una rotación posterior del tronco y un arqueado de la columna vertebral.

El golpe se efectúa en el momento más alto, más arriba, y adelante posible

El brazo que no ejecuta va bajando por delante del cuerpo, mientras que el brazo diestro va en busca de la pelota, con una transformación del cuerpo desde el arco a una posición semejante a una especie de carpa.

El brazo diestro golpeará la pelota en su punto , más alto con la mano abierta, el impacto en la pelota será arriba y atrás, con un rápido quiebre de muñeca y la mano abierta.

Luego de golpear el brazo se frena pero continúa su movimiento bajando delante del cuerpo.

la caída será primero, con la punta de los pies, y con ambos a la vez.

METODOLOGÍA:

1º) Golpe a la pelota:

- en parejas lanzar la pelota contra el piso, realizando el gesto del remate correctamente (si no se puede tomar la pelota con una mano, hacerlo con bolsitas, pelotas de tenis o pelotas desinfladas).
- ídem pero ahora golpeando la pelota de voleibol.
- red muy baja, de pié, golpear la pelota sobre la red, la pelota debe estar sostenida con una mano.
- ídem pero ahora la pelota es lanzada por el profesor.

2º) Incorporamos los brazos:

- el profesor sostiene la pelota, con la red baja, el alumno la golpea pero previamente hace el gesto de remate con el movimiento de los brazos.
- ídem, pero la pelota ya no es sostenida y ahora se hace el ejercicio igual, pero ahora la pelota es lanzada por el profesor.

hasta aquí incorporamos 1) el golpe a la pelota -2) recorrido de los brazos 3) idea del vuelo de la pelota y el golpe de la misma.

3º) Aprendizaje de la carrera:

- libre en el gimnasio realizar los tres pasos en la forma descrita en la parte técnica.
- ídem, pero al finalizar el tercer paso quedar ubicado con el cuerpo listo para saltar.

4º) Incorporamos el salto y la referencia con la red:

- salir de los tres metros y realizar el movimiento completo, saltando a rematar sin la pelota.

5º) Incorporamos el golpe a la pelota:

- ídem anterior pero le pegamos a una pelota sostenida por el profesor.
- ídem pero golpeando una pelota de primer tiempo.
- remate alto completo.

La corrección debe ser permanente y se debe volver atrás en el paso metodológico cuantas veces haga falta.  
ERRORES MÁS COMUNES:

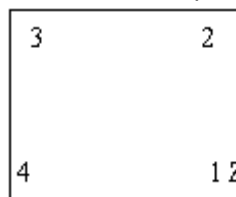
- iniciar la carrera fuera de tiempo, en las pelotas altas se recomienda salir luego de que la pelota sale de las manos del armador, y de ser armados muy altos cuando la pelota llega a su punto más alto en la trayectoria..
- realizar muchos pasos cortos.
- no frenarse sobre los talones y luego impulsarse sobre las puntas de los pies.
- ubicar los pies demasiados juntos o demasiados separados antes del salto.
- no ayudar al salto con el impulso de los brazos (sin esa ayuda se disminuye entre 10 y 15 centímetros la elevación)
- no realizar con el cuerpo los ángulos descriptos en la técnica de salto, en el movimiento previo al salto.
- golpear la pelota con el cuerpo muy cerca de la red.
- meterse muy debajo de la pelota.
- no golpear la pelota en el punto más alto, arriba y adelante de nuestra cabeza.
- no levantar los dos brazos, al saltar y en forma simultánea, (no equilibrando el cuerpo en el aire)
- golpear con la mano cerrada.
- golpear con la mano muy rígida.
- no muñequear la pelota.
- caer con un solo pié.

#### EJERCITACIONES:

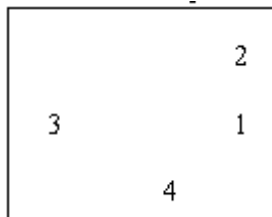
- 1) remate con la pelota lanzada por el profesor, para asegurarse la precisión del armado
- 2) remate con armado de los alumnos.
- 3) remate luego de tomar una pelota lanzada desde el otro lado de la red, pelota fácil que se puede defender con golpe de arriba.
- 4) remate luego de una defensa previa, atacada por el profesor, quien graduará el grado de dificultad de la misma.
- 5) trabajos en tríos, uno recibe un saque y el otro remata, divididos en dos grupos de cada lado de la red, el que ataca se va a sacar y el que recibe se queda a atacar, los armadores son fijos hasta completar una determinada cantidad de pelotas, si un niño saca mal (repite el saque) y si recibe mal se va a sacar sin atacar (para no perjudicar al que espera el momento de atacar y para que entienda que sin una buena recepción no se puede atacar)

#### JUEGO 4/4 CON FORMACIÓN 2-2:

El inicio de esta forma de juego es un gran paso hacia el VOLEIBOL formal, es la etapa previa al juego 6/6, de los cuatros jugadores el único zaguero es el que está en el saque.



Una vez enviada la pelota al otro campo, la posición modificada será la siguiente:



Trabajando en defensa los jugadores 1-3-4, quedando como armador el jugador de posición 2; que tendrá que armar siempre hacia adelante, lo que es una facilidad ; esta formación no trabaja el bloqueo ya que en caso de bloquear el jugador de posición 3, y el ataque ser dirigido hacia el jugador de posición 2, implicaría o una penetración del 1 o del 4 o bien que el 3 caiga del bloqueo y busque la pelota para armar, causando más complicaciones que soluciones .

#### **DRILES DE APLICACIÓN DE LA FORMACIÓN:**

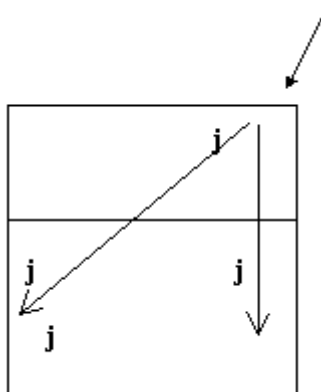
- trabajos de campo, ubicando 4 niños de cada lado y que luego del saque de una de los equipos, cuando la pelota ya "murió", el profesor lanza otras pelotas en forma alternada a cada campo para dar mayor continuidad al juego.

#### **DESARROLLO TÁCTICO:**

Tercera etapa: es en el juego 4/4 en donde se potencian los aspectos tácticos, lógicamente es así producto de que es el paso previo al juego formal.

En la formación 2/2 aparece:

- 1) recepción de a tres por calles, totalmente usada en el voleibol actual de mayores.
- 2) responsabilidades de la detección de límites en la zona de recepción tanto a la izquierda como a la derecha .
- 3) cubrimiento del ataque propio
- 4) cubrimiento del bloqueo
- 5) relación bloqueo defensa con mayor cantidad de gente comprometida en la segunda línea, y por lo tanto mayores problemas coordinativos.



6) limitaciones de ataque del zaguero, no tanto por la efectividad que este pudiera tener sino por cuestiones reglamentarias.

#### **4o Etapa: correspondiente al séptimo año dentro del tercer ciclo de la E.G.B**

1. aumento de la capacidad aeróbica
2. mejorar la movilidad general (intensificar trabajos de elongación)
3. destrezas en colchonetas (en su relación con las caídas, fundamentalmente para los trabajos en un club)

4. incremento de la fuerza en general
5. bloqueo individual con y sin desplazamientos
6. juego cuatro contra cuatro con formación 1-2-1

#### BLOQUEO INDIVIDUAL CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS:

.....cuando aprendemos el bloqueo se sigue jugando al inicio con la formación 2/2, pero agregando el bloqueo en cada extremo, recién cuando aprendemos el desplazamiento en el bloqueo pasamos a la formación 1/2/1

#### CARACTERÍSTICAS:

- el bloqueo es la primera línea defensiva del equipo, el bloqueo es una maniobra muy explosiva, que tiene varias funciones, la primera es interceptar al balón atacado, ya sea devolviéndola al campo contrario o llevando el balón hacia arriba y atrás a la zona de defensa.
- otra función importante del bloqueo es hacer pantalla en determinadas áreas del campo, influenciando la dirección del remate y reduciendo así el área del campo que la defensa de base tiene que cubrir, sin esa pantalla es muy difícil tener una defensa de base efectiva, pudiendo definir otras características como pueden ser la de devolver la pelota directamente al campo contrario, o detener el ataque para que pierda agresividad en su paso al otro campo, marcar la defensa como se explicó con anterioridad u obligar a atacar a un lugar determinado.
- solo se permite bloquear a los delanteros, uno, dos o tres jugadores saltando juntos o independientemente constituyen un bloqueo.
- los jugadores pueden pasar las manos por sobre la red todo lo que quieran y puedan, pero no pueden tocarla, ni tocar la pelota hasta luego de completado el ataque rival.
- después de las olimpiadas de 1976 se cambiaron los reglamentos de bloqueo, se permite a los equipos tocar el balón tres veces además de tocarlo en el momento del bloqueo, por lo tanto puede tocar las manos de uno o más bloqueadores, y el equipo tiene todavía tres toques más para ejecutar su transición de ofensiva, también un jugador delantero puede hacer dos toques consecutivos con el balón, siempre que el primer toque haya sido parte del bloqueo.
- probablemente el bloqueo sea uno de los gestos técnicos de mas fácil aprendizaje como fundamento aislado, pero es de los más difíciles en su aplicación práctica en el juego, debido a su escasa retroalimentación, ya que un jugador no siempre toca la pelota cuando salta a bloquear, o la toca quien lo acompaña en el bloqueo, o bien cuando la toca el tiempo de contacto es brevísimo.
- es difícil evaluar las cualidades que hacen a un buen bloqueador: técnica y estado físico no son suficientes, se necesita un buen sentido del tiempo, la habilidad de anticipar, un espíritu flexible , un sentido innato del juego adquirido por la experiencia y lógicamente que la altura es de gran ayuda .
- por último podemos decir que el bloqueo aumenta su importancia en la medida que las categorías son mayores, y el nivel también

#### TÉCNICA INDIVIDUAL:

- posición de pies paralelos, ubicados a 40 cms., de la red.
- piernas semi flexionadas.
- brazos delante del cuerpo con las palmas hacia adelante.
- espalda levemente inclinada hacia adelante.
- dedos separados.

- cabeza levantada mirando la trayectoria del balón hacia el armador y los desplazamientos de los atacantes.
- los centrales deben ubicar las manos más altas, para estar más listos para bloquear un ataque rápido por el centro y por lo tanto necesitan menor ayuda de los brazos para saltar.

#### DESPLAZAMIENTO – FRENO - Y SALTO:

El desplazamiento puede realizarse de tres maneras diferentes:

- lateral frente a la red.
- corriendo de costado (ante distancias muy lejanas)
- cruzado, en el cual se corre hacia atrás la pierna ubicada hacia el sector a donde debe desplazarse, cruzar por delante la otra en el mismo sentido, volver a ubicarse como al principio y saltar, en esta técnica nunca se pierde la frontalidad a la red y es un desplazamiento rápido.
- el freno debe efectuarse con el pie ubicado en el lado hacia donde se produce el desplazamiento.
- el salto ya sea desde una posición estática o luego de un desplazamiento es consecuencia del estiramiento de los ángulos (flexiones) de las piernas y de la ayuda del movimiento ascendente de los brazos.
- el tiempo de salto es en las pelotas altas posterior al salto del pegador, justo antes que el pegador alcance su máxima altura, en ataques rápidos el tiempo de salto es igual al del atacante.

#### POSTURA DE LOS BRAZOS Y MANOS:

- después del despegue los brazos deben desplazarse hacia adelante y arriba en un ángulo para penetrar en el campo contrario, los brazos no deben extenderse verticalmente hacia arriba por sobre la cabeza y luego adelantarlos con un movimiento descendente, esto causa toques de red, o que la pelota penetre entre el bloqueo y la red .
- los brazos deben mantenerse derechos, paralelos entre sí, y separados a una distancia que no sea mayor al ancho de la pelota.
- esto se logra al encoger los hombros hacia adentro.
- los dedos deben estar separados con los pulgares apuntándose entre sí y las palmas levemente curvadas y firmes.

#### PENETRACIÓN EN EL CAMPO CONTRARIO:

- la penetración en el campo contrario depende de dos factores: la capacidad de salto y la situación de juego, los hombres por lo general tienen mayor capacidad para invadir el campo contrario que las mujeres.
- cuando el balón está cerca y bajo, el bloqueador deberá intentar colocar las manos sobre él y techarlo, si el mismo se encuentra más alejado el bloqueador intentará colocar las manos lo más cerca posible de él pero sin perder demasiada altura de bloqueo.

#### POSTURA DEL CUERPO EN EL AIRE:

- en el momento cumbre del salto el bloqueador deberá endurecer los músculos de su estómago y de sus hombros, esta acción unifica todo el cuerpo y le da al cuerpo mayor masa para resistir el impacto de la pelota.
- deberá colocar la cabeza más cerca de los brazos pero siempre mirando la pelota.
- las piernas deben mantenerse derechas (estiradas) hacia adelante.
- es decir que el cuerpo debe adoptar una forma de postura de carpa.

#### CAÍDA:

- una vez finalizado el bloqueo se realiza un movimiento que se podría denominar "salir de la misma manera que entró", ya que se debe realizar el movimiento inverso, con una caída sobre la punta de los pies, mitigando el impacto al flexionar las rodillas.
- cayendo con los dos pies.
- en algunos niveles superiores, algunos centrales que saltaron a un amague de primer tiempo, y cuyo salto no ha sido muy elevado puede caer con un pie, para salir más rápido a juntarse con su compañero de bloqueo, sale hacia el lado contrario del pie de apoyo.

#### METODOLOGÍA:

1 - demostración personal ,videos, películas, fotos etc., es decir el recurso que sea mejor de acuerdo a la realidad del lugar de trabajo.

2 - realizar contra la pared el gesto del bloqueo, aprovechando esta ejercitación para corregir los diferentes detalles técnicos.

3 - ídem anterior pero ahora realizado en la red

4 - en parejas, uno de cada lado de la red. uno lanza la pelota desde el otro lado de la red y el compañero bloquea

5 - ejercitaciones con el elástico, primero ubicamos el elástico de arriba de la red, y realizamos las ejercitaciones de invasión, si es necesario bajamos la red.

6 - ídem anterior pero le agregamos el elástico de abajo de la red

7 - un jugador remata, el otro bloquea parado en un cajón de salto, este ejercicio es para corregir la posición de las manos y para acostumbrarse a mantener los ojos abiertos en el momento del bloqueo, si la posición de las manos sigue siendo defectuosa, podemos trabajar en parejas, los dos de pie y enfrentados, uno lanza y el otro bloquea, luego el mismo ejercicio pero con un remate (siempre los dos de pie).

8 - en hileras, remate, el que remata pasa a bloquear.

1-2-3-4-5-6-7-8 (con desplazamientos) repetimos todas las ejercitaciones incorporando el desplazamiento

#### ERRORES MÁS COMUNES:

- saltar a destiempo.
- separarse de la red y avanzar a bloquear.
- sacar los brazos desde abajo (toca la red, golpea a un compañero, dificulta el bloqueo de pelotas rápidas)
- no elevar los brazos en forma oblicua y hacerlo en forma vertical (la pelota cae entre la red y los brazos en su propio campo)
- tener las manos cerradas.
- tener las manos muy juntas o separadas, con los problemas de defensa que esto ocasiona.

- subir con los brazos algo hacia atrás y llevarlos adelante en el momento del golpe, causando que la pelota se le caiga delante del cuerpo.

#### CORRECCIÓN DE ERRORES:

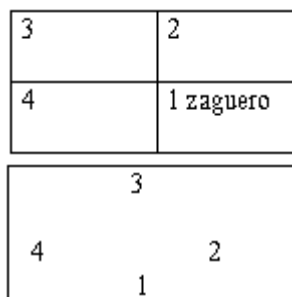
- en todos los casos ante un error lo más aconsejable es desdoblar el gesto técnico y trabajar específicamente sobre el error, por ejemplo un jugador que bloquea con las manos cerradas difícilmente lo modifique saltando a bloquear ataques con combinaciones, ya que su atención estará en otros aspectos de la jugada, se deberá pararlo golpearle pelotas suaves, en el cual el jugador sin tener que saltar, desplazarse, calcular tiempo y distancia, podrá pensar exclusivamente en sus manos, y así en cada dificultad que se presente.

#### EJERCICIOS DE PRÁCTICA:

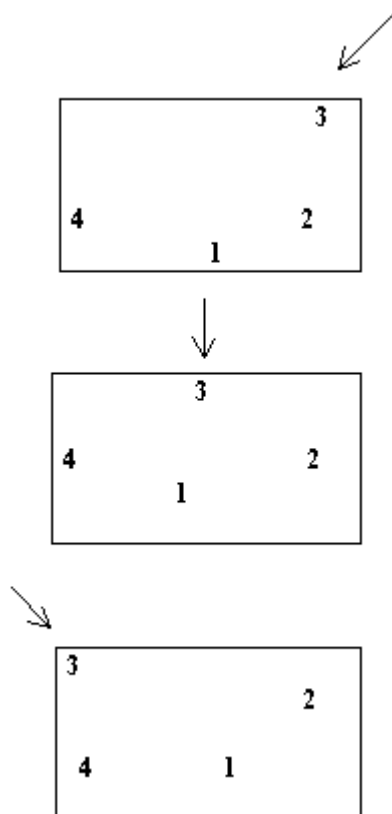
- 1) dos hileras de ataque por posición cuatro, el que ataca pasa a bloquear.
- 2) ídem pero con un bloqueador fijo, cambiado cada 12 ataques, para permitir ir corrigiendo errores en forma inmediata de un bloqueo a otro, pero no más de 12 par impedir que la fatiga dificulte la capacidad de corrección técnica.
- 3) ídem por los otros dos frentes de ataque.
- 4) ataque contra bloqueo, luego de una recepción, con un saque de acuerdo al nivel para poder permitir la continuidad del ejercicio.
- 5) ídem anteriores, pero con un desplazamiento previo, del jugador que va a bloquear

#### JUEGO 4/4 CON FORMACIÓN 1-2-1:

Como dijimos con anterioridad, si el grupo tiene un nivel técnico y físico adecuada jugaremos 4/4 con la formación 1-2-1, el jugador que saca es el único zaguero y trabajará en el fondo del campo, el armado se realiza desde el medio de la red, lo que permite dos frentes de ataque y desarrolla el armado con pase de arriba hacia adelante y hacia atrás, el bloqueo lo hará el armador, lo que desarrolla el desplazamiento previo al bloqueo, y desarrolla también la habilidad de saltar a bloquear y luego salir a buscar la pelota defendida por un compañero para armar un pase de ataque.(hacia adelante o atrás , dependiendo de donde provenga la defensa y cual sea la intención del armador)



Posiciones de bloqueo y defensa:



Es importante ir trabajando la idea de que se debe enfrentar al ataque, que la defensa se debe ubicar por afuera del bloqueo, y que el último jugador no debe quedarse ubicado en igual posición siempre sino que debe desplazarse sobre el fondo de la cancha en busca de las pelotas que van sobre la línea final y desplazándose de acuerdo de donde provenga el ataque.

."En definitiva, hemos llegado a un partido de voleibol de 4/4, con saque tenis, recepción, armado hacia adelante y hacia atrás, ataque por las puntas, y bloqueo individual pero con desplazamiento, la parte de defensa todavía es una actitud mas intuitiva, pero el obligar permanentemente a desplazarse implica el inicio del trabajo de defensa".

Sin duda que es muy importante entender la continuidad de este trabajo, si lo miramos con la actual división del sistema educativo tenemos que saber como continuamos en el secundario, y visto desde la nueva ley de educación es completar el tercer ciclo, previamente de su ingreso a la polimodal. Lo que sigue no tiene la idea de profundizar los temas, simplemente conocerlos para saber hacia donde vamos.

### **DESARROLLO TÁCTICO:**

Cuarta etapa: en el juego 4/4, pero con formación 1-2-1

- 1) se redondea el trabajo táctico en todo sentido, ya que a todo lo antes expuesto se agrega la posibilidad de armados en las dos puntas de ataque, entre este sistema de juego y el juego 6/6 con el armador a turno en posición tres no hay grandes diferencias conceptuales.
- 2) bloqueo con desplazamiento previo
- 3) bloqueo y armado en forma continua
- 4) responsabilidad del último hombre.

Es decir que si nosotros ya nos encontramos trabajando en esta etapa del desarrollo del jugador todos los aspectos tácticos que hemos hablado con anterioridad, el desarrollo del caudal táctico del jugador será realmente muy importante, no como elemento potenciador de las posibilidades de un triunfo, sino como parte del



crecimiento individual del jugador, podemos decir sin temor a equivocarnos que en este período el desarrollo táctico puede ser considerado como otro fundamento más, en definitiva como si fuera parte de la técnica. Podemos entonces decir para finalizar que este camino recorrido nos llevará no solo a una formación física y técnica multilateral sino que la parte táctica también tiene una formación multilateral.

#### SISTEMA GLOBAL:

Como podemos ver hasta ahora, también utilizamos el sistema global del entrenamiento, que no es otra cosa que la práctica de la técnica y la táctica en situaciones de juego, esto no quiere decir entrenar un equipo de titulares, sino simplemente que los alumnos trabajen en permanentes situaciones de juego, al cual son introducidos desde su inicio en el voleibol.

#### ESTE SISTEMA TIENE ALGÚN TIPO DE INCONVENIENTES:

- no es fácil garantizar la repeticiones
- para quien no está acostumbrado a utilizarlo le resulta difícil seguir todas las variantes y correcciones técnicas que ocurran, (que en el juego son todas), en cambio si solo rematan y bloquean hay que prestar solo la atención a eso.
- en el método global, el error no se corrige de palabra, se vuelve a repetir la situación, porque la palabra sola no le dará oportunidad de corregir rápidamente
- entonces sí los errores técnicos se corrigen luego en forma analítica

#### INICIO DEL JUEGO SEIS CONTRA SEIS:

Sin duda que el cambio del juego reducido al voleibol formal no es sencillo, para ello tenemos que tener en claro que no podemos llegar al mismo si no contamos con el primero muy bien desarrollado, este traspaso en el área escolar no es una cuestión de edad sino de nivel adquirido por el grupo/clase con el que estemos trabajando, es decir que si es necesario permanecer más tiempo en el 4/4 no debemos tener dudas en hacerlo y no cambiar por el solo hecho que los alumnos pasen de año, a ninguna maestra de grado se le ocurrirá enseñar divisiones de tres cifras sin todavía no saben la suma y la resta perfectamente.

Tendríamos que plantearnos el crecimiento de la capacidad voleibolística del alumno año a año, tal como hicimos en la etapa anterior en donde fuimos creciendo del juego 1/1 al 4/4 incluso con diferentes niveles de exigencia dentro de cada etapa, por lo tanto ahora podríamos ordenar el orden de crecimiento técnico de nuestros alumnos de la siguiente manera, pero siempre teniendo en claro que se avanzará en la medida que los rendimientos lo justifiquen y no solo por el hecho de pasar de año:

#### Octavo año dentro del tercer ciclo de la E.G.B.:

- juego seis contra seis
- recepción de cinco jugadores
- armado del ataque desde posición tres, con el jugador a turno
- defensa 3-1-2 con el jugador de posición seis adelantado
- bloqueo individual en la posición que se encuentre cada uno.

1. caídas, rolidos y secantes

#### Noveno año:

1. bloqueo doble

## DESARROLLO DE LAS DIFERENTES TÁCTICAS Y TÉCNICAS DE LAS DISTINTAS ETAPAS:

Como base fundamental para el inicio de cualquier sistema o forma de juego del 6/6 es indispensable conocer perfectamente los aspectos reglamentarios que hacen a las posiciones de los jugadores, en ese sentido el reglamento es muy claro:

"en el momento en que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo en el orden de rotación (excepto el sacador)

7.4.1. las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente manera:

los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho)

7.4.2. a) cada zaguero debe estar mas alejado de la red que su delantero correspondiente

b) los delanteros y los zagueros, respectivamente, deben estar ubicados lateralmente en el orden indicado en la regla 7.4.1.

7.4.3. las posiciones de los jugadores se determinan y controlan de acuerdo a la posición de sus pies en contacto con el piso

a) cada delantero/a deberá tener por lo menos parte de su pie más cerca de la línea central que los pies de su zaguero/a correspondiente

b) cada jugador/a derecho (izquierdo) deberá tener parte de su pie más cerca de la línea lateral derecha (izquierda) que los pies del/la jugador/a central de su línea respectiva

c) después del golpe de saque, los jugadores pueden desplazarse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre

## DESARROLLO DE LAS ETAPAS

Octavo año dentro del tercer ciclo de la E.G.B:

### 1. juego seis contra seis

- recepción de cinco jugadores
- armado del ataque desde posición tres, con el jugador a turno
- defensa 3 - 1 - 2, con el jugador de posición seis adelantado
- bloqueo individual en la posición que se encuentra cada jugador

## RECEPCIÓN:

La recepción en el voleibol es sin lugar a dudas de vital importancia para una posible victoria o derrota del equipo cualquiera sean los niveles de juego, si nosotros pensamos en un nivel bajo de competencia es más a la vista porque estaríamos hablando de los puntos directos de saque que obtendría el rival, en niveles superiores en donde los errores directos son muchos menos la diferencia de apoyar una pelota perfecta que permita una libre variedad de combinaciones de ataque, a aquella pelota buena también pero separada un par de metros de la red puede ser la diferencia entre la victoria y la derrota.

## SISTEMAS DE RECEPCIÓN:

Los sistemas de recepción se dividen en sistemas con muchos jugadores y poco espacio para cada uno y de pocos jugadores con mucho espacio o área de responsabilidad para cada uno; podríamos también hacer una diferenciación de ventajas y desventajas de cada uno de ellos:

1. con muchos jugadores se logra disminuir el área que le corresponde a cada uno, además por lo tanto se reducen las necesidades de desplazamientos, permite un desarrollo armónico entre los jugadores en el fundamento de la recepción en equipos con jugadores en formación, y tiene como gran dificultad el hecho de contar con muchas líneas intermedias que causan dudas entre los jugadores.
2. con pocos jugadores se eliminan (salvo una, o dos) las líneas intermedias, se logra una absoluta especialización de los receptores, y que siempre los mejores en ese fundamento tomen el saque rival.

De todas maneras hay algunos puntos que deben ser perfectamente tenidos en cuenta para todo trabajo de recepción, ya sea en el entrenamiento o bien en un partido, por ejemplo:

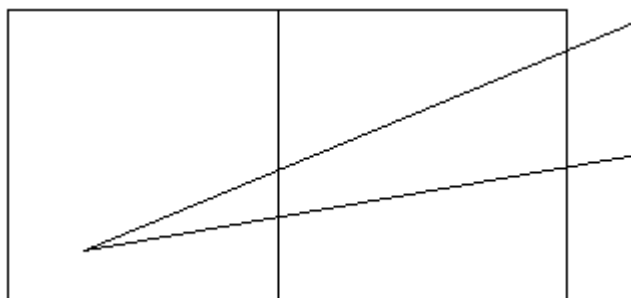
CONCEPTOS CLAVES DE LA RECEPCIÓN:

- golpe de abajo perfecto, antebrazos rotados y brazos bien estirados, no juntar los pulgares porque impiden la rotación de los codos
- capacidad de leer la trayectoria de la pelota, es muy bueno que en cada pelota de recepción el jugador que no reciba grite "corta" "fuera" "tuya etc."
- cambiar la dirección de la pelota con los hombros
- pasos cortos y rápidos
- concentración y tranquilidad

LA POSICIÓN CON RESPECTO A UN SAQUE:

Más allá del sistema de recepción que se este utilizando en el nivel que se trabaje, y por lo tanto la cantidad de gente que esté afectada a la recepción, hay determinados puntos en común que deben ser tenidos en cuenta en forma general:

- la llegada a la cancha grande implica una gran técnica de pase de manos bajas y el logro de una recepción que permita jugar con posibilidades. Es decir que en base a la técnica aprendida se comienza a aprender a jugar voleibol, al mejorar nuestro trabajo de recepción podemos entender que enfrentando al sacador como corresponde, la pelota llega diferente de acuerdo a la zona donde estoy y por supuesto a la zona desde donde saca el rival, a estas zonas las podemos dividir en tres:



El área número uno es la más grande, el hombro izquierdo estará algo más elevado que el hombro derecho y mientras más cerca este el jugador de la red más elevados estarán los brazos

la número dos es más angosta que la primera, el pase se debe hacer frente al cuerpo enfrentando al objetivo, generalmente con los hombros a la misma altura

la número tres es exactamente lo opuesto a la zona uno, en esta zona la pelota llega con más vuelo, poca velocidad horizontal, lo que da más tiempo para acomodarse al jugador

Si el saque proviene de posición cinco, es el mismo criterio que antes pero con los movimientos cambiados

OTROS PUNTOS A TENER EN CUENTA EN LA RECEPCIÓN:

Previos:

- pies no paralelos, es decir uno más adelantado que el otro.
- piernas flexionadas
- brazos adelante y sueltos
- sacar joroba
- intentar tener la pelota adelante, y de no ser posible sacar los brazos y trabajar con los hombros
- desplazarse siempre abajo
- el peso del cuerpo se ubicará sobre el pie de adelante

MOVIMIENTO HACIA LA PELOTA:

- recordar los puntos anteriores que se refieren al desplazamiento
- si se corre hacia la izquierda primero se mueve el pie derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente, no se cruzan
- los desplazamientos se hacen sobre los dedos del pie, porque con las plantas es muy lento
- debe intentar siempre alinearse detrás de la pelota
- enfrentar con los hombros al objetivo

ACCIÓN DE PASE:

- es suave y rítmica todo el tiempo
- recordar todo lo dado en la técnica del golpe de abajo
- los pies un poco más separados que el ancho de los hombros
- recordar como se realiza el golpe de acuerdo a la zona de la cancha donde se encuentra el jugador

POSICIÓN DE LOS BRAZOS EN LA RECEPCIÓN:

- los brazos se deben encontrar en la posición justa, con referencia al piso, ya que unos brazos paralelos al piso o bien con las manos más altas que los hombros, causarán que la pelota golpee en ellos y luego se vaya hacia atrás; por el contrario si los brazos se encuentran con las manos apuntando hacia el piso, la pelota golpeará en ellos y caerá adelante; es por ello que queda muy claro el motivo de la importancia de la posición de los brazos para una buena recepción

RECEPCIÓN CON CINCO JUGADORES: (LA QUE UTILIZAMOS EN ESTA ETAPA)

La recepción con cinco jugadores es la más básica de todas, en ella se encuentran claramente marcadas las diferencias favorables y las desventajas de los sistemas de muchos jugadores y poco espacio; es el sistema ideal para los que recién se inician en el juego seis contra seis, ya que si bien hay muchas zonas de conflicto, el problema del desplazamiento para la recepción se encuentra disminuido al máximo e incluso la carga psicológica

de tener que dividir la responsabilidad de tomar el saque rival entre cinco y no entre dos o tres o cuatro jugadores es muy importante en esta etapa del desarrollo del jugador.

La formación en W se llama a veces recepción de cinco jugadores, porque los cinco jugadores implicados son pasadores potenciales, esta formación fue muy popular en los equipos de mujeres, en los juegos Olímpicos de 1984, ocho de los diez primeros equipos la utilizaron, incluidos China, Japón, y USA, aunque hoy en la actualidad muy pocos equipos de alto nivel la utilizan

**CON UN ENTRENAMIENTO ADECUADO LA FORMACIÓN EN W ES MUY EFECTIVA:**

Pero también requiere que todos los jugadores sean buenos pasadores, y que los involucrados posean una buena comunicación ya que hay muchas zonas grises entre ellos, por lo tanto las áreas de responsabilidad deben quedar claramente definidas.

Nosotros ya hemos visto la formación tradicional en la cual los tres pasadores de la línea frontal están parados a igual distancia del sacador en arco, los pasadores de la línea del fondo también están en arco cada uno a igual distancia del sacador.

La formación en W tradicional puede ser variada ya sea ajustando la relación entre los jugadores o recolocando toda la formación hacia adelante o atrás de la cancha.

Las razones principales para modificar esta formación son: 1) colocar un armador de la fila trasera en una posición mejor, que le permita llegar al objetivo de pase rápido ( no es el caso dentro del nivel que nosotros estamos dando con el armador alternativo en posición tres) 2) colocar a un atacante rápido, cerca de la red, reduciendo sus posibilidades de recibir el saque, y la lleva más cerca de la posición de ataque (este caso tampoco corresponde a nuestro nivel, pero es bueno saberlo), recibir un saque a menudo elimina un atacante rápido del atacante, o lo frena considerablemente, mover al atacante rápido por debajo de la sombra de la red hace que el pueda concentrarse solamente en el ataque. 3) colocar a los mejores pasadores en el área más probable de la recepción del saque para que reciban más saques que los pasadores más débiles. 4) mover la formación entera hacia adelante o atrás en la cancha, ajustándose a las tendencias del saque contrario.

**DRILES DE ENTRENAMIENTO:**

La única manera de mejorar nuestra recepción es la permanente reiteración de la misma, ya sea con

1. trabajos individuales exclusivos de recepción
2. individuales con la incorporación de otros fundamentos
3. grupales exclusivos de recepción
4. grupales con la incorporación de otros fundamentos.

- a. **Individuales de recepción:** aquí los jugadores se deberán acostumbrar a acompañar la pelota hasta la línea en los casos de que el saque sea enviado afuera.

1- el jugador que recibe ocupa el lugar en la cancha que le corresponde de acuerdo a su ubicación en la rotación y de acuerdo al sistema de recepción adoptado por el equipo, y allí deberá tomar la cantidad de pases predeterminada por el entrenador intentando enviar la pelota al objetivo propuesto.

2 - ídem uno pero será solamente cambiado si apoya correctamente la cantidad de pelotas que el entrenador le disponga.

3 - ídem uno pero será solamente cambiado cuando apoye tantas pelotas bien y en forma consecutiva como el entrenador designe, por ejemplo 2 pelotas seguidas bien (cuando hablamos de bien nos referimos a pelotas que son fácilmente armadas por el levantador del equipo, posteriormente cuando veamos la forma de evaluar estadísticamente cada recepción podremos pedir pelotas recibidas con un mínimo de un determinado puntaje de evaluación).

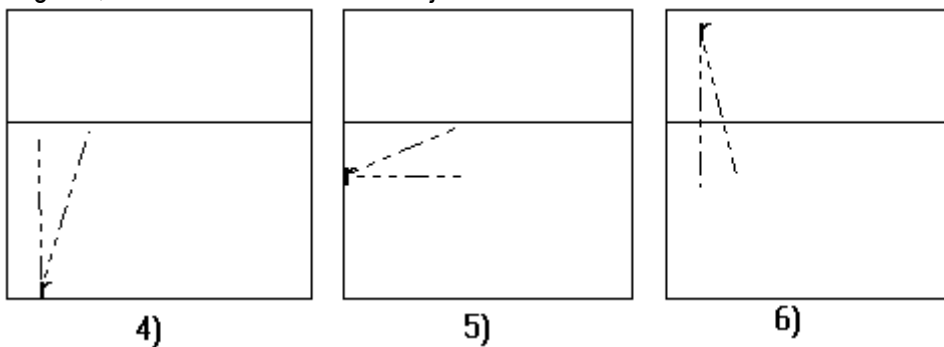
Esta manera de determinar el final del ejercicio será vista en ejercitaciones más complicadas.

Como se podrá observar en cada sistema de juego los desplazamientos de los receptores son en todas las direcciones, antero posteriores, laterales y en diagonales, lo que deberá ser practicado en ejercicios como:

1. ubicado sobre el fondo de la cancha salir a buscar un saque corto
2. ubicado sobre un lateral de la cancha salir a buscar un saque al medio (este ejercicio se realiza de los dos lados)
3. ubicado sobre la red salir a buscar un saque largo

Todos estos ejercicios podrán ser realizados al igual que los números 1- 2 o 3 es decir que apoye una determinada cantidad sin contar la calidad, que apoye hasta alcanza un número determinado de éxitos, o bien que apoye hasta lograr la cantidad requerida de pelotas buenas en forma consecutiva.

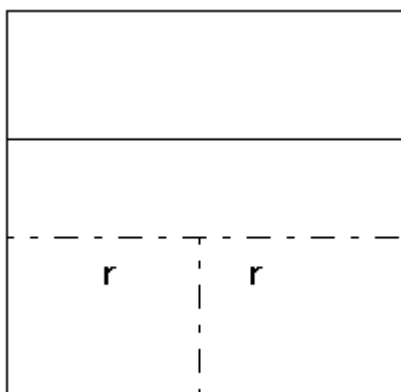
Por el solo hecho de la imposible precisión absoluta, también se comienza a practicar los desplazamientos en diagonal, tal como vemos en los dibujos.



- a. **Los trabajos grupales de recepción:** dependerán del sistema a utilizar, en estos trabajos podemos dividir la recepción y sacar allí por ejemplo:

En la recepción de cinco podemos trabajar la relación entre el receptor de adelante y el de atrás de la siguiente manera:

1. ubicar solamente en cancha al jugador delantero y al zaguero de su lado, enviando los saques a ese sector de la cancha
2. ídem pero trabajando la relación entre los dos zagueros



Es importante trabajar todos estos ejercicios, realizando saques desde todo el fondo de la cancha y no solamente desde un lugar, como dijimos antes con los tres criterios de cantidad de saques, cantidad de pelotas buenas, cantidad de pelotas buenas seguidas.

Y además podemos variarlos obligando a los jugadores a salir desde posiciones más difíciles como pueden ser salir desde el piso acostado de cúbito ventral, estar sentados etc. ..., de todas maneras los ejercicios grupales de recepción en donde la comunicación entre los involucrados es de vital importancia, el jugador deberá acostumbrarse a pedir la pelota aunque sea evidente que la debe tomar él.

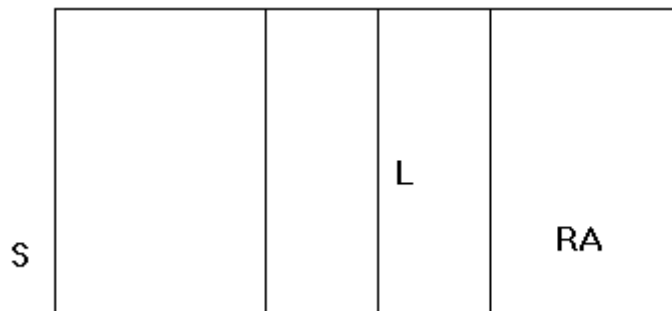
Y LUEGO SI PRACTICAR CON EL SISTEMA COMPLETO:

1. saques a sistema de recepción de W, pudiendo hacerlo por tiempo, cambiando un jugador utilizando cualquiera de los tres sistemas de finalización antes expresado, cambiando al jugador que recibe etc. .... en el caso de elegir el método de ir rotando, el desplazamiento es así: el que saca entra a recibir del lado hacia adonde sacó- el que recibe se ubica para tomar la pelota que reciben sus compañeros y el que tomó la pelota se dirige a sacar (en definitiva siempre se saca, se recibe, se toma la pelota en el mismo lado)

Pasamos entonces a los ejercicios individuales de recepción con la incorporación de otros fundamentos, estos están destinados al trabajo de recibir y salir a atacar, fundamentalmente para aquellos que toman recepción y son delanteros, debemos practicarlo con todos los jugadores y luego especialmente con los que juegan por las puntas (son generalmente los receptores) de acuerdo a como quedan ubicados en la recepción de nuestro equipo titular.

### c) Individuales con la incorporación de otros fundamentos.

1. Para todos los jugadores en general practicar la recepción y luego atacar es una manera motivante de entrenarla, pero sin duda que son los jugadores receptores - atacantes los que más deben practicar este tema, en líneas generales el ejercicio más común sería:



L armador

S sacador

RA receptor atacante

el movimiento es el siguiente: S saca a RA, quien pasará la pelota a L para que este le arme y de esta manera atacar.

2. ídem con la variante del que saca toma la defensa del remate.

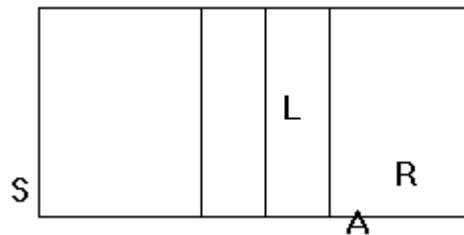
3. ídem con la variante del agregado de un bloqueo.

Cabe aclarar que este ejercicio se puede realizar de los dos lados en forma simultánea.

Al igual que las anteriores ejercitaciones se marcará el final de la misma: por cantidad de pelotas, o cantidad de pelotas buenas, o cantidad de pelotas buenas seguidas, siempre de acuerdo al nivel del grupo en que trabajamos.

**d) Con respecto a los ejercicios grupales de recepción** con salida de ataque estos podrán ser en pequeños grupos, por ejemplo en parejas uno recibe y el otro ataca:

1-



aquí el movimiento es que S saca, R recibe, L arma y A ataca, pudiendo ser en forma fija, o con los criterios antes expuestos, o rotando permanentemente.

2. le agregamos la defensa del que saca.

3- le agregamos un bloqueo.

4 - le agregamos otro receptor y otro atacante por la otra punta, y por lo tanto otro bloqueo.

5 - ídem a todos los anteriores pero realizando los saques desde todo el fondo de la cancha para que la pelota le llegue en forma recta o en diagonal.

6 - agregamos otro receptor y marcamos la zona que cubre cada uno de acuerdo al sistema de recepción utilizado.

7 - a los receptores los podemos obligar a salir de más adelante, atrás, de los costados etc. ....

Podrá parecer contradictorio el hecho de comenzar las ejercitaciones con menos receptores y luego ir agregando, lo que sucede es que la dificultad del trabajo no está en la cantidad de jugadores ya que al principio obligamos a realizar un saque dirigido y cuando comenzamos a agregar jugadores el saque es libre o a posiciones que son las más flojas dentro del sistema de recepción.

EN ESTE SENTIDO SON APLICABLES LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS:

- todos los jugadores deben estar en acción durante la recepción y desplazarse dentro de su área hacia el balón sacado.
- el desplazamiento hacia el balón no debe interrumpirse hasta que claramente asuma la responsabilidad de recibir ese balón.
- el jugador que va a recibir el balón debe gritar "mía" lo antes posible.

De acuerdo con esta estrategia, los jugadores deben aprender a observar y predecir la trayectoria del saque, la primera tarea de observación se refiere al saque:

- ....la posición de partida del sacador revela el blanco al que sacará? (Vértice del hombro, movimiento preparatorio)
- ....cuando es probable que el balón vaya a la izquierda o a la derecha?
- ....Cuando puede esperarse un balón veloz y cuando uno lento? (Técnica del saque, trayectoria preferida por cada uno de los sacadores)

La segunda tarea de observación consiste en prestar atención al compañero directamente relacionado con él:

- ....se desplaza hacia el balón en el momento correcto?
- ....es suyo el balón?
- ....sus movimientos indican que va o puede recibir el balón?



- Esta tarea de observación concierne especialmente al zaguero
- 

Además de observar el balón (lo que requiere la mayor parte de atención en la primera etapa de la trayectoria) debe aprender también a observar a su compañero con el rabillo del ojo y leer sus movimientos.

Dado que es imposible eliminar malos entendidos, a pesar de los sistemas más elaborados, dentro del marco de la estrategia es necesario practicar la orientación, la toma de decisiones y la coordinación.

De esta forma, la estrategia al proporcionar un marco de acción y al constituirse en un factor de coordinación, confiere confianza a las conductas de los jugadores.

A modo de dato, las recepciones con menos jugadores, si bien aumenta la zona de responsabilidad individual, permiten eliminar casi al mínimo las zonas grises, libera a los atacantes para poder concentrarse en su ataque, esconde a los malos receptores, si bien no es tema del curso.

Armado:

( en esta etapa deberemos entrenar a todos los jugadores en el armado hacia las puntas, desde el centro de la cancha porque es el sistema a utilizar)

**POSICIÓN BÁSICA PARA EL ARMADO:**

En la postura básica de armado, el jugador se ubica directamente debajo del balón, con sus hombros enfrentados al rematador en forma perpendicular, los pies deben tener una separación equivalente al ancho de los hombros, con el pie derecho más adelantado, las rodillas deben estar levemente flexionadas y el tronco derecho, casi vertical. La postura es similar a la sentada, solo que sin la silla. Es muy importante que las caderas se encuentren debajo del balón, para permitir al armador enviar el balón hacia adelante o hacia atrás con igual comodidad, si las caderas están demasiado hacia atrás sería imposible armar hacia atrás.

Los brazos colgados naturalmente, con los codos flexionados y las manos delante del cuerpo, a medida que el balón se va acercando al jugador, este debe elevar el brazo en forma ahuecada (con la forma del balón), los dedos deben estar cómodamente separados, con un grado de rigidez acorde a la altura del balón en su descenso.

**TIPOS DE LEVANTADAS:**

Desde la posición básica es posible ejecutar un armado hacia adelante y hacia atrás con la misma eficiencia, siempre que el cuerpo permanezca debajo del balón, muchos jugadores descuidan este hecho fundamental y limitan su armado a una de las dos direcciones.

La diferencia básica entre el armado hacia atrás y el armado hacia adelante reside en la acción de la muñeca.

En el armado hacia atrás las muñecas se llevan hacia atrás en forma pronunciada, y empujan hacia atrás. Los pulgares son fundamentales para ayudar a direcciones y servir de apoyo al balón.

En el armado hacia adelante, la acción de las muñecas es hacia adelante, por debajo y siguiendo la dirección de éste.

La trayectoria alta o baja de un balón armado depende exclusivamente de la fuerza que se le presione con las piernas, brazos, muñecas y dedos, siendo recomendables cada una de ellas de acuerdo a cada circunstancia del juego.

El armado de pie es el más común de los armados, y es utilizado casi en forma exclusiva en principiantes, esto permite una mayor seguridad en el armado ya que se realiza sobre una base de sustentación firme, pero lógicamente se pierde velocidad y sorpresa en el armado.

Todo buen armador debe tener una buena percepción, es decir contar con una capacidad real de dominar todo lo que está pasando a su alrededor, mucho de esto puede ser entrenado, pero sin duda que la mayoría de las habilidades que distinguen a los grandes armadores en estos aspectos, se traen de la cuna.

La intuición, la capacidad de leer la trayectoria de la pelota en forma rápida, conocer el estado de ánimo de sus atacantes y bloqueadores rivales y mil detalles más son la diferencia entre un gran armador y un pasador de pelotas a los rematadores.

La visión periférica se debe realizar antes de ejecutar el armado y está destinada a estudiar en forma rápida el bloqueo rival, detectar sus falencias como así también "leer" la carrera de nuestros atacantes.

Esta virtud puede ser entrenada y es de especial importancia en niveles mayores pero debe comenzar a desarrollarse desde que se domina el pase de arriba y se prepara a un armador.

**EL ARMADO EN EL NIVEL DEL GRUPO:**

Sin duda que de acuerdo al nivel desarrollado actualmente los posibles armados son pelotas altas a posición cuatro y alta a posición dos, siempre desde posición tres.

- a pie firme de frente
- a pie firme de espalda
- a pie firme de frente con desplazamiento
- a pie firme de espalda con desplazamiento
- en suspensión de frente
- en suspensión de espalda
- en suspensión de frente con un desplazamiento previo
- en suspensión de espalda con un desplazamiento previo
- ídem todas las anteriores con un salto a bloqueo previo

**SU ENTRENAMIENTO:**

Lo primero que debemos trabajar es la precisión del armador, sin una respetable efectividad en este aspecto cualquier planteo táctico será destruido por las manos del armador, aunque sus ideas sean muy buenas.

#### **Para ello deberemos practicar**

1. armados sobre marcas en la pared a diferentes alturas.
2. armados sobre un aro de basquet (que permite la parábola de la pelota alta a la punta)
3. ídem 1 y 2 pero con pases hacia atrás.
4. ídem 1 y 2 pero con pases en suspensión
5. ídem 1 y 2 pero con pases de emergencia, tales como con una mano, lateral y con pase de abajo.
6. A esta ejercitaciones deberemos agregarles los desplazamientos, por lo tanto repetiremos los ejercicios anteriores pero se les incorporará un recorrido previo antes de golpear, trabajaremos sobre la idea de: desplazarse – frenarse - pasar, pero como esto no siempre es así se deberá trabajar también en armados en desequilibrio producto de la velocidad del desplazamiento para llegar al lugar donde caerá la pelota.

Luego de realizados los trabajos en la pared, nos introducimos

7. - a la cancha en donde desde todas las posiciones por donde trabajará el armador realizaremos series de desplazamiento- freno - pase a un aro o a un jugador parado sobre un banco etc.
8. En esta ejercitación el armador (j) se desplaza desde la posición determinada inicialmente para armar, el entrenador (DT) tomará una pelota del canasto y lanzará la misma separada del armador para que este deba desplazarse y armar al aro.

9. ídem ejercitación 6 con armados a posición dos (cambia el lugar del aro)
10. ídem con armados en suspensión.
11. ídem con armados con pase hacia atrás.
12. ídem con armados con técnicas de emergencia.

#### EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA:

1. hacer toques de dedos contra una pared con relieves irregulares.
2. toques de balón sobre una pared marcada, para ganar precisión, se puede incluir números a las marcas y jugar torneos.
3. toques contra una pared y al rebote golpear hacia un aro de pelota al cesto, realizando perfectamente el giro para enfrentar el objetivo
4. el mismo pero con la ayuda de otros dos compañeros, situados uno bajo cada aro, mientras el colocador central intenta introducir el balón en uno de los aros, ya le está llegando al pase del colocador del aro contrario.
5. situado el colocador frente a dos paredes formando rincón, hacer toque de dedos alternando las paredes.

Es necesario que en todo este tipo de ejercicios, el colocador preste la máxima atención al gesto técnico que realiza, procurando tocar siempre el balón frente a los ojos de la frente, lo que quiere decir que debe trabajar intensamente con las piernas, desplazarse, flexionar o saltar para encontrar el balón en correcta posición. El balón debe describir una trayectoria suave, controlándola con el movimiento de los ojos.

#### DEFENSA: 3-1-2:( QUE ES LA QUE UTILIZAREMOS EN ESTA ETAPA)

Lo primero que debemos entender es porque elegimos este sistema defensivo como el inicial para jugar 6/6 en un primer momento:

- es un sistema que permite jugar fácilmente sin penetración, lo que de por sí lo hace ideal para el dominio técnico que nosotros tenemos hoy
- es un sistema que permite tener un zaguero siempre cerca del bloqueo, ya que al tener un bajo nivel no tendremos gran cantidad de ataques y sí muchos toque y pase de pelotas con un grado de dificultad escaso
- el jugador de posición seis, (el que se adelanta), de tomar la primer pelota podrá fácilmente entregarla al jugador de posición tres para que arme

En realidad esta explicación no tiene mucha relación con los motivos por los cuales todavía se utiliza alguna vez este sistema en niveles internacionales.

Este sistema olvidado en el voleibol internacional supo ser utilizado por equipos como fueron Alemania del Este, URSS, Japón y Canadá en equipos femeninos, siendo prácticamente inexistente en los masculinos salvo en categorías inferiores, para poder aplicarlo hacen falta algunos requisitos:

- . bloqueadores altos y fuertes
- . buena movilidad del jugador que toma posición seis
- . enseñar más movimientos defensivos hacia atrás y en diagonal

Y CUENTA CON LA VENTAJA DE:

- . ser un estilo defensivo inusual que muchos equipos no esperan
- . buen sistema contra equipos que utilizan mucho balón colocado
- . ventajoso para equipos buenos y altos
- . la posición seis también puede ser utilizada por el defensor más ineficiente ( por lo general alto de movimientos lentos, menos habilidosos para la defensa) en el sistema de juego 4/2

#### TENIENDO COMO DESVENTAJAS PRINCIPALES:

- . es una defensa que si no se enseña en forma adecuada conduce a técnicas de movimientos defensivos deficientes
- . no es muy útil para equipos con bloqueadores de baja estatura, a menos que los adversarios no sean muy buenos atacantes
- . la defensa se dificulta si los atacantes utilizan combinaciones veloces
- . por lo general no toda la zona de zagueros es defendida correctamente, sobre todo el sector periférico
- . no desarrolla en gran medida a los jugadores en los aspectos defensivos

#### CAÍDAS-TÉCNICAS DE EMERGENCIA:

El objetivo de las técnicas de emergencia, rolidos y secantes, es permitir al defensor perseguir el balón lo más cerca posible del piso, sin golpearse ninguna parte prominente del cuerpo, es decir: punta de los pies, talones, tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, o cabeza.

Si bien la descripción de estas técnicas hace referencia a una sola mano, pueden utilizarse ambas.

#### ROLIDO:

La caída a lo largo con rolido ilustra muy bien la forma de perseguir y recuperar el balón sin golpearse, el balón se juega generalmente con una mano y fuera de la línea del cuerpo, se utiliza generalmente en balones desviados hacia los costados.

La mano se ubica de igual manera a la de un director de orquesta para tomar la batuta, el balón se golpea con el talón de la mano, y con los dedos cerrados. Esto permite que la muñeca y los elevadores del codo funcionen correctamente.

El balón se juega cerca del piso, básicamente porque el defensor debe estirarse rápidamente para alcanzar el balón en descenso.

El pié correspondiente a la mano de contacto se adelanta en dirección al punto de contacto con la pelota, la posición es similar a la de un esgrimista, en posición de fondo, la diferencia es que el jugador de voleibol se encuentra en una posición más cerca del piso.

Los ojos del jugador están centrados en el balón, la mano golpea el balón y continúa en dirección del blanco.

El cuerpo a su vez de una vuelta siguiendo el movimiento.

El impulso hace que las piernas se flexionen pasen hacia atrás sobre el lado del hombro opuesto al brazo que golpea y termina el jugador apoyado en el piso sobre los pies.

El jugador debe llevar el mentón hacia adentro al dar la vuelta a fin de evitar golpearse la cabeza contra el piso, la caída descrita en definitiva es muy similar a una caída de yudo.

#### METODOLOGÍA:

1. demostración del gesto técnico, primero sin pelota y luego rescatando una
2. los jugadores ubicados en posición de cuclillas, realizan una caída sobre el costado apoyando los dos brazos en el piso, uno sobre el lado del futuro rescate de la pelota, y el otro por el lado donde pasarán las piernas

3. en idéntica posición al ejercicio anterior, pero el brazo con el cual se rescatará la pelota será levemente tomado por un compañero para tirar del él y ayudar a la caída del rol
4. desde posición de cuclillas realizar el rolido completo
5. trote lento, posición baja y rolido sin pelota
6. ídem anterior pero cada vez más rápido

Reiterar los ejercicios 4, 5 y 6 pero con la incorporación del balón a rescatar

#### SECANTE:

La secante es una extensión de la acción de salta hacia el balón. El jugador da el primer paso con el pie guía (opuesto a la mano de contacto). El pecho prácticamente toca el muslo, la mano en igual forma que en el rolido, el jugador pone la mano entre la pelota y el piso e impulsa el balón hacia arriba, ejerciendo fuerza desde el hombro, utilizando los elevadores de la muñeca y el codo. Ambos pies están despegados del piso en el momento de tocar el balón. Durante el vuelo, el pie correspondiente a la mano de contacto está más alto que la cabeza. La otra pierna está extendida, la espalda arqueada, la cabeza levantada y los ojos fijos en el balón. El movimiento de la mano hacia el balón arquea naturalmente la espalda, la mano libre se apoya contra el piso. El cuerpo se apoya sobre la parte inferior del pecho, un poco por arriba del diafragma, el jugador se desliza sobre el pecho y abdomen, los pies permanecen en el aire hasta que el cuerpo termina a deslizarse, punto en el cual el jugador se para sobre sus pies y vuelve a adoptar la posición básica.

#### METODOLOGÍA:

1. ahora con balón... demuestre la zambullida sin balón, los jugadores deben prestar atención a la posición baja y a como se evita golpearse las partes salientes del cuerpo, en especial el mentón, remarque que ésta técnica es zambullida y deslizamiento.
2. ídem con balón
3. ubicados en posición de cuclillas, con el pie contrario a la mano con que golpeará la pelota más adelantado, apoyar el pecho en el piso y realizar el desplazamiento sobre el pecho y culminar con el cuerpo arqueado
4. en parejas, uno sostiene a su compañero en la posición de carretilla, ayudándolo a apoyar el pecho en el piso y simular el gesto de la secante
5. trote lento, tomar posición baja y realizar el movimiento de secante
6. ídem pero cada vez más rápido
7. reiterar los ejercicios anteriores, pero rescatando una pelota

#### BLOQUEO INDIVIDUAL ( DESPLAZAMIENTOS: CARACTERÍSTICAS) (aspectos no desarrollados en etapas anteriores)

1. el bloqueo es la primera línea defensiva del equipo, el bloqueo es una maniobra muy explosiva, que tiene varias funciones, la primera es interceptar al balón atacado, ya sea devolviéndola al campo contrario o llevando el balón hacia arriba y atrás a la zona de defensa.
2. otra función importante del bloqueo es hacer pantalla en determinadas áreas del campo, influenciando la dirección del remate y reduciendo así el área del campo que la defensa de base tiene que cubrir, sin esa pantalla es muy difícil tener una defensa de base efectiva.
3. solo se permite bloquear a los delanteros, uno, dos o tres jugadores saltando juntos o independientemente constituyen un bloqueo.

4. los jugadores pueden pasar las manos por sobre la red todo lo que quieran y puedan, pero no pueden tocarla, ni tocar la pelota hasta luego de completado el ataque rival.
5. después de las olimpiadas de 1976 se cambiaron los reglamentos de bloqueo, se permite a los equipos tocar el balón tres veces además de tocarlo en el momento del bloqueo, por lo tanto puede tocar las manos de uno o más bloqueadores, y el equipo tiene todavía tres toques más para ejecutar su transición de ofensiva, también un jugador delantero puede hacer dos toques consecutivos con el balón, siempre que el primer toque haya sido parte del bloqueo.
6. probablemente el bloqueo sea uno de los gestos técnicos de mas fácil aprendizaje como fundamento aislado, pero es de los más difíciles en su aplicación práctica en el juego.
7. es difícil evaluar las cualidades que hacen a un buen bloqueador: técnica y estado físico no son suficientes, se necesita un buen sentido del tiempo, la habilidad de anticipar, un espíritu flexible , un sentido innato del juego adquirido por la experiencia y lógicamente que la altura es de gran ayuda .
8. por último podemos decir que el bloqueo aumenta su importancia en la medida que las categorías son mayores, y el nivel también
9. POSTURA DEL CUERPO EN EL AIRE:
10. en el momento cumbre del salto el bloqueador deberá endurecer los músculos de su estómago y de sus hombros, esta acción unifica todo el cuerpo y le da al cuerpo mayor masa para resistir el impacto de la pelota.
11. deberá colocar la cabeza más cerca de los brazos pero siempre mirando la pelota.
12. las piernas deben mantenerse derechas (estiradas) hacia adelante.
13. es decir que el cuerpo debe adoptar una forma de postura de carpa.
14. MOVIMIENTO HACIA LA PELOTA:
15. deben colocarse las manos en la posición adecuada y sostenerlas así, ya que si están bien colocadas desviarán el balón en el ángulo deseado, por lo general no se puede utilizar el quiebre de muñecas hacia adelante salvo que el balón sea golpeado suavemente.
16. el bloqueador debe mostrar agresividad en el gesto, pero no descontrolarse si no puede bloquear directamente, ya que bien ubicado frente a la pelota cierra una porción del campo al ataque contrario, facilitando de esa manera la defensa.
17. por último es importante cuidar que los bloqueadores laterales cierren bien el bloqueo con su mano externa para evitar el "bloqueo afuera" del ataque rival.
18. CAÍDA:
19. una vez finalizado el bloqueo se realiza un movimiento que se podría denominar "salir de la misma manera que entró", ya que se debe realizar el movimiento inverso, con una caída sobre la punta de los pies, mitigando el impacto al flexionar las rodillas.
20. cayendo con los dos pies.
21. en algunos niveles superiores, algunos centrales que saltaron a un amague de primer tiempo, y cuyo salto no ha sido muy elevado puede caer con un pie, para salir más rápido a juntarse con su compañero de bloqueo, sale hacia el lado contrario del pie de apoyo.

#### EJERCICIOS DE PRÁCTICA:

- dos hileras de ataque por posición cuatro, el que ataca pasa a bloquear.
- ídem pero con un bloqueador fijo, cambiado cada 12 ataques, para permitir ir corrigiendo errores en forma inmediata de un bloqueo a otro, pero no más de 12 par impedir que la fatiga dificulte la capacidad de corrección técnica.

- ídem por los otros dos frentes de ataque.
- ataque contra bloqueo, luego de una recepción, con un saque de acuerdo al nivel para poder permitir la continuidad del ejercicio.

#### REMATE:

A modo de información debemos conocer cuales son los diferentes tiempos de ataque, aunque en este período solo utilizemos los ataque de tercer tiempo por la punta.

#### PRIMER TIEMPO:

Un armado de primer tiempo es una pelota golpeada por el atacante apenas deja las manos del armador.

El atacante ya se debe encontrar en el aire listo para realizar el golpe cuando el balón sale despedido de las manos del armador.

Esto no significa que el balón deberá ser necesariamente bajo, ya que siempre se deberá aprovechar el mayor alcance posible de los atacantes, esta más relacionado con la velocidad del ataque, ni siquiera con la distancia que recorre, ya que se puede atacar balones veloces sobre las puntas y el recorrido de la pelota entonces sería significativo.

#### PELOTAS DE SEGUNDO TIEMPO:

En los ataques de segundo tiempo el rematador salta luego de realizado el pase, un momento antes de que la pelota llegue a su punto máximo para encontrarse con ella en ese punto, lógicamente en los armados de segundo tiempo pero de distancias mayores deberán saltar un poco más tarde para dar tiempo a la pelota a llegar a la zona de ataque.

#### PELOTAS DE TERCER TIEMPO:

Son aquellas pelotas que por su altura caen en forma vertical sobre el lugar de ataque, son por lo general (a buen nivel) utilizadas como pelotas de emergencia, mientras más lejos se encuentre el armador de la red, más alta deberá ser la trayectoria de la pelota.

En este tipo de armado y debido a la altura de la trayectoria de la pelota, el atacante deberá iniciar su movimiento cuando esta se encuentre en su punto más alto, por supuesto que dependerá de la velocidad del mismo.

En definitiva podríamos decir que en los primeros tiempos el atacante salta antes que la pelota salga de la mano del armador, en los segundos tiempos cuando la pelota todavía no llegó a su punto máximo de altura, y los terceros tiempos inicia el movimiento cuando la pelota llegó a su punto máximo

#### TÁCTICA INDIVIDUAL:

##### LA TÁCTICA INDIVIDUAL LA DIVIDIREMOS EN:

- atacar en dirección a la carrera.(x)
- atacar en dirección diferente a la carrera con cambio de brazo exclusivamente, por ejemplo ingresar en diagonal y atacar paralela, o ingresar derecho sobre la paralela y atacar cruzado.(x)
- atacar en dirección diferente a la carrera con giro en el aire luego del salto.
- utilizar el bloqueo para que la pelota toque el mismo y salga.(x)
- atacar a los espacios libres.(x)
- tocar detrás del bloqueo.(x)

Los ataques que se encuentran marcados con una x son aquellos que en mi criterio y luego de un largo y ordenado proceso son posibles de lograr.

#### Noveno Año dentro del tercer Ciclo de la E.G.B.:

1. bloqueo doble

## 2. DESPLAZAMIENTOS:

### DESPLAZAMIENTO - FRENO - Y SALTO:

#### **El desplazamiento puede realizarse de tres maneras diferentes:**

3. lateral frente a la red.
  4. corriendo de costado (ante distancias muy lejanas)
  5. cruzado, en el cual se corre hacia atrás la pierna ubicada hacia el sector a donde debe desplazarse, cruzar por delante la otra en el mismo sentido, volver a ubicarse como al principio y saltar, en esta técnica nunca se pierde la frontalidad a la red y es un desplazamiento rápido.
1. el freno debe efectuarse con el pie ubicado en el lado hacia donde se produce el desplazamiento.
  2. el salto ya sea desde una posición estática o luego de un desplazamiento es consecuencia del estiramiento de los ángulos (flexiones) de las piernas y de la ayuda del movimiento ascendente de los brazos.
  3. el tiempo de salto es en las pelotas altas posterior al salto del pegador, justo antes que el pegador alcance su máxima altura, en ataques rápidos el tiempo de salto es igual al del atacante.

Es una técnica de aparente fácil ejecución, sin embargo sus resultados son de difícil concreción, esto producto de que si bien es fácil de hacer en forma aislada es difícil de ejecutar eficientemente, además de ser un gesto con escasa información para quien lo ejecuta ya que muchas veces no alcanza a tocar la pelota y cuando lo hace es el de tiempo más corto de todos, por lo tanto se le hace muy difícil de corregir a los jugadores, lo primero que tiene como objetivo un bloqueos es:

- hacer el punto
- tocar la pelota para facilitar la defensa
- obligar al atacante a atacar a donde nosotros queremos, ya sea porque allí no sabe atacar o bien porque es donde mejor defendemos
- llevar al atacante a equivocarse

#### SISTEMA:

Creo que el bloqueo debe ser una de los fundamentos técnicos que más "evoluciones" ha sufrido en los últimos tiempos, desde su parte técnica en lo que respecta a por ejemplo bloquear moviendo los brazos, olvidar el trabajo de las muñecas, juntarlo con el compañero llevando los brazos al costado, no como alternativa por la imposibilidad de llegar sino como un fundamento inicial etc. ,etc. ... .y desde lo táctico la utilización de diferentes sistemas que luego su falta de efectividad lo fueron relegando como por ejemplo la utilización del "tandem".

Es de pensar entonces que el sistema de bloqueo de "lectura o de ver y responder" acompañado por las diferentes variantes tácticas para adaptarlo a nuestras posibilidades y a las características del rival es en definitiva el mejor camino para ganar en efectividad en este fundamento indispensable para obtener el triunfo, además de ser el único sistema posible a nivel escolar.

La táctica de ver y responder se sustenta sobre la idea de que los bloqueadores no deben saltar ni desplazarse hasta no haber visto a donde envió la pelota el armador del equipo rival.

Para sostener este sistema la táctica consiste en oponer un bloqueo suave a los ataques rápidos y un bloqueo doble a los más lentos.

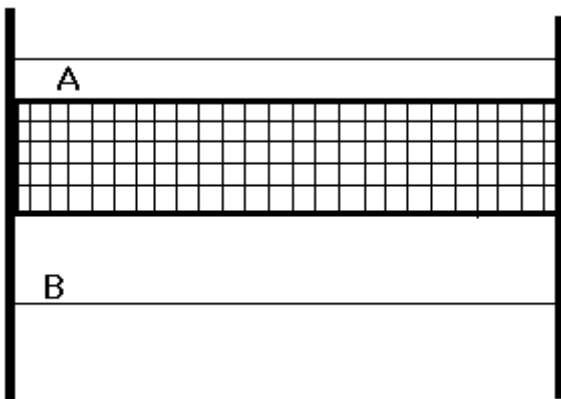


## EJERCITACIONES:

Decíamos con anterioridad que es un fundamento de muy difícil aplicación porque cuenta con muy poco retorno al que lo ejecuta porque muy difícilmente toca la pelota y por lo tanto se hace difícil de corregir.

Las primeras ejercitaciones deberán ser destinadas a la correcta ejecución del gesto, para ello contaremos con la ayuda de dos elásticos, ubicados uno por debajo de la red y otro por arriba. El primero de ellos servirá para ser tocado con los pies dando de esa manera al cuerpo la forma de carpa, el segundo indicará la zona de invasión de los brazos.

1. El jugador realizará saltos a bloqueo teniendo en cuenta lo antes expresado.



La zona A es la zona de invasión con los brazos y la zona B es donde se tocará con los pies el segundo elástico, dando de esta forma una natural idea de encarado al gesto de bloqueo.

1. ídem uno pero con un paso lateral previo, cuidando que sea largo y rasante, sin inclinación previa del peso hacia ninguna pierna porque si hay que salir para el otro lado será muy lento el movimiento.
2. ídem dos pero con dos o tres pasos laterales previos al salto.
3. ídem 3 pero con un salto previo al inicio de los desplazamientos laterales y posterior salto final.
4. repetimos los ejercicios 3 y 4 pero en lugar de saltos laterales realizamos el paso cruzado.
5. igual ejercitación pero se bloquea una pelota atacada por el entrenador, que se encuentra subido a un banco del otro lado de la red.
6. **Iniciamos los ejercicios con ataques reales:**
7. si el movimiento de encarpado no se encuentra totalmente fijado en los jugadores, iniciaremos estos ejercicios sin sacar los elásticos..... ataque real contra un bloqueo sin desplazamiento previo, la pelota será enviada sobre las manos del bloqueador para que pueda ejercitar el bloqueo en forma completa.
8. ídem 7 pero con un desplazamiento previo del bloqueador, estos ejercicios se harán en las tres posiciones de la red.
9. le agregamos el segundo bloqueador que partirá desde el centro de la red con el desplazamiento que hayamos adoptado para el central, intentará juntarse con el bloqueo del lateral. Este jugador quedará ubicado de frente al campo contrario, saltando al lado de su compañero (pudiendo ser utilizado como referencia la unión del pie externo del central con la del pie interno del bloqueador del extremo).
10. en las ejercitaciones pediremos a los atacantes que lo hagan sobre el bloqueo para permitir su practica en todos los aspectos.
11. ídem pero hacia el otro lado.

12. ahora el atacante utilizará todos sus recursos para intentar superar ese bloqueo doble.

---