

EJERCICIOS COMPETITIVOS DE VOLEIBOL Y SISTEMAS DE PUNTUACIÓN

Por: Jim Lams (Universidad de Georgia)

EL PROPÓSITO DE ESTE LIBRO

El propósito de este libro es el de proveer a los entrenadores de nuevas ideas para los entrenamientos. Durante la mayor parte de mis tres años y medio como entrenador asistente de la Selección Nacional Femenina de los Estados Unidos, mi trabajo principal era planificar y llevar a la práctica el entrenamiento diario. Por esos tiempos muchos juegos competitivos eran usados y desarrollados, los cuales tal vez pudieron haber sido utilizados por otros entrenadores. Estos juegos resultaron por las siguientes razones.

- 1) Siempre que era posible, los juegos involucraban situaciones reales de juego. Cada técnica desarrollada era ejecutada en una situación que se parecía a la del partido. Por ejemplo: Cuando usted está trabajando en el ataque, este es hecho contra una defensa completa, siendo el objetivo del atacante realizar un ataque exitoso y el de la defensa es detener al atacante.
- 2) Todos los juegos tienen ganadores y perdedores. Si un jugador está haciendo saque y recepción en forma competitiva y su objetivo es realizar una recepción perfecta, entonces el objetivo del sacador es no permitirselo. Un jugador saldrá airoso; el otro no.
- 3) Los jugadores aprenden desde temprano que es mejor ganar que perder. Como resultado de eso el esfuerzo de ellos se incrementa y junto con eso aumenta la intensidad.
- 4) Junto con la intensidad viene también la presión. A medida que los jugadores tienen mayores deseos de ganar ellos no solamente se esfuerzan más, sino que también ponen mayor presión sobre ellos mismos y sobre sus compañeros. Manejarse bajo presión es una parte de los deportes y los juegos en este libro le permiten a los jugadores desarrollar el entrenamiento bajo presión.
- 5) Los juegos mantienen a los jugadores interesados, manténgalos motivados para entrenar y se divertirán jugando.
- 6) Los jugadores desarrollan un mejor "sentido de juego". En el Voleibol la acción ocurre rápidamente y los jugadores deben aprender los instintos voleibolísticos correctos. Estos juegos aceleran esos procesos de aprendizaje.
- 7) Una última ventaja es que una vez que estos juegos son aprendidos por el entrenador y los jugadores, son muy fáciles de llevarlos a cabo y de realizarlos a un ritmo más rápido.

Hay también un factor comúnmente pasado por alto en los deportes competitivos, el cual es, que son por definición competitivos. Para ser exitoso, un atleta debe aprender a manejarse con competencia y todas las distracciones que vienen con estas. La única manera de realizar esto es a través de la experiencia. **La mayoría de los ejercicios de Voleibol le enseñan a los jugadores a desarrollar las técnicas. Los juegos en este libro están diseñados para enseñarles a los jugadores a desarrollar técnicas en un ambiente competitivo.**

COMO USAR ESTE LIBRO

Si este libro será una herramienta de ayuda para el entrenador, usted necesita tener una idea de cómo fue organizado y presentado el material para un uso más fácil.

CONTENIDO Y ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

Hay 18 juegos y sistemas de puntuación diferentes explicados en este libro. El objetivo principal de cada uno está planteado en el establecimiento de las reglas. Muchos de los juegos necesitan, o

se prestan ellos mismos a, información adicional acerca del equipo de EEUU o del Voleibol en general. Se han realizado esfuerzos para incluir esta información sin que al mismo tiempo distraerlo de las explicaciones del juego. Los juegos encajan en forma amplia en 4 categorías.

- 1- Juegos utilizando anotación de puntos lavados. (La anotación de puntos lavados será explicada en el capítulo 1.)
- 2- Juegos competitivos que trabajan primordialmente en técnicas individuales. (Ej. , Saque y Recepción.)
- 3- Juegos competitivos de 6 vs. 6 que trabajan técnicas de equipo. (Ej., Pelotas Regaladas y Defensa de Equipo.)
- 4- Diferentes sistemas de anotación para alentar la competencia de equipo.

En un esfuerzo para hacerle más fácil al entrenador el uso de los juegos descritos en este libro, formularios de práctica han sido incluidos a continuación de la explicación de cada nuevo juego o sistema de anotación. Los formularios incluyen:

- Una explicación de los juegos y las reglas de anotación.
- Espacio para anotar el nombre de sus jugadores y el equipo en el cuál estarán durante la práctica.
- Una cancha (cuando sea necesario) para poner los jugadores en la rotación que usted desea al comienzo del juego.
- Una hoja de puntuación.
- Espacio para anotaciones del entrenamiento

La idea es que usted realice copias de los formularios que planea usar y luego ellos puedan ser llenados y llevados al entrenamiento.

LOS JUEGOS CORRECTOS PARA USTED

Hay muchos juegos diferentes en este libro. Usted cometería un error si los probara todos en sus prácticas. Recuerde, el Equipo Nacional tuvo tres años y medio de 4 horas diarias de entrenamiento para llegar a probar todas estas ideas. Nosotros tuvimos el tiempo para tomar cada técnica individual y grupal y experimentar de diferentes maneras para enseñar esa técnica. Es improbable que usted tenga ese lujo. Si usted encuentra dos o tres juegos que concuerden con las necesidades de su equipo, sería grandioso. Aprenda esos y enséñelos a su equipo, y utilíselos para realzar sus entrenamientos. Hay un peligro en tratar de hacer demasiado.

ADAPTANDO LOS JUEGOS

Muchas veces a lo largo del libro usted es alentado a modificar los juegos, o mejor aún, a inventar los propios. (Yo no me ofenderé.) La disponibilidad para experimentar e intentar nuevas maneras de enseñanza es una parte importante del buen entrenamiento. Si la información en este libro no hace más que llevarlo a usted a evaluar sus prácticas y buscar maneras que posibiliten una mejoría, entonces habrá sido un éxito. Después de todo mi única meta es ayudarlo a usted para que llegue a ser el mejor entrenador que pueda ser.

COMENTARIO FINAL

Le recomiendo que lea el libro lentamente. Relea secciones si no están del todo claras. Algunos juegos, cuando se llevan a cabo, son complejos y pueden llevarle una o dos leídas antes de que

estén entendidos por completo. Los juegos en si mismos son en realidad simples y fáciles de realizar, pero primero deben ser aprendidos.

ANOTACIÓN DE PUNTO LAVADO

La mayoría de la gente está familiarizada con el término “lavado” cuando es usado en el siguiente contexto, “Ya que yo pagué la cuenta del desayuno y tu compraste el almuerzo, vamos a llamarlo un lavado”. La idea es que ya que cada parte ha hecho algo de valor más o menos parecido las cosas están consideradas empatadas. Ninguno ha ganado y ninguno ha perdido. **Lavado**, de la manera que se utiliza en este libro, se le parece bastante.

En simples términos éste (el lavado) significa que ningún punto ha sido anotado, pero para entender la idea completamente requiere más que una definición. En la anotación de puntos lavados se puede anotar únicamente luego de que dos peloteos se hayan jugado. Un peloteo es iniciado indistintamente con un saque o una pelota regalada a uno de los dos equipos y jugado hasta su finalización. Cuando se completa el primer peloteo, es jugado un segundo peloteo, pero ahora la pelota inicial la recibe el otro equipo. Cuando el segundo peloteo concluye, es entonces posible determinar cual equipo ha ganado el punto o si en efecto un punto ha sido anotado. **Para que un equipo anote un punto debe ganar ambos peloteos.** De todas formas, si cada uno de los equipos gana uno de los dos peloteos entonces se determina un lavado y ninguno de los equipos anota un punto. He aquí un ejemplo. El equipo A le saca al B y el peloteo sigue. El peloteo termina a favor del equipo B. apenas termina el primer peloteo una pelota regalada es lanzada al equipo A y un segundo peloteo es jugado y ganado por el equipo A. ahora es el tiempo de evaluar los resultados. Debido a que el equipo B ganó el primer peloteo y el equipo A, el segundo, ningún punto ha sido anotado. Pero, si el peloteo iniciado con el saque y el otro iniciado con la pelota regalada hubiesen sido ganados por el equipo B, entonces ellos hubiesen anotado un punto. Si el equipo A hubiese ganado ambos peloteos ellos hubiesen anotado un punto. Hay dos conceptos importantes para recordar acerca de la anotación lavada.

1. Cualquier equipo puede anotar. En la anotación normal de Voleibol puede anotar solamente el equipo que ha sacado. En la anotación lavada ambos equipos tienen una oportunidad para anotar.
2. Un único PELOTEO LAVADO involucra dos peloteos separados. En el primer peloteo el equipo A recibe la pelota sacada/regalada y en el segundo peloteo el equipo B recibe la pelota sacada/regalada. El equipo que recibe la segunda pelota no tiene nada que ver con quien ganó el primer peloteo.

La comprensión del segundo punto arriba mencionado es muy importante ya que llega al corazón de la competencia de la anotación lavada. Un único peloteo lavado es como un juego completo en y por sí mismo. En la primera parte del juego (punto) un equipo toma la ventaja (o desventaja) recibiendo la pelota sacada/regalada. En la segunda mitad el otro equipo tiene la misma ventaja. Si todas las cosas fuesen iguales, entonces todos los peloteos lavados terminarían en un lavado. Esta es la belleza de este sistema de anotación, para poder anotar un equipo debe sobreponerse a la “justicia” inherente del sistema siendo mejor que sus oponentes. Y si ninguno de los dos equipos es capaz de hacer esto, es un lavado, ningún punto ha sido anotado, y ambos equipos vuelven a empezar.

Ahora que el término lavado ha sido explicado en su sentido más puro déjeme cerrar el círculo y una vez más destacar que en simples términos significa que ningún punto ha sido anotado por los equipos. Digo esto porque a medida que el juego evolucionó a través de los años y los sistemas de anotación se hicieron más complejos la única constante fue que “lavado” significó que ningún equipo anotó un punto.

UNA MANERA FÁCIL PARA ANOTAR EN UN EJERCICIO LAVADO

Casi todo entrenador que escucha acerca de la anotación “lavada” piensa que es una gran idea. Y si ellos tienen la oportunidad de ver un ejercicio lavado realizado correctamente, se enamoran del concepto. Pero, cuando tratan de llevar a cabo el sistema en sus entrenamientos, no parece funcionar tan bien y muchos entrenadores, pronto lo abandonan totalmente. Esto es bastante desafortunado pero entendible. Si no, puede ser muy confuso y el entrenador se puede distraer de su tarea principal, la cual es observar al equipo actuando y darle a los jugadores retroalimentación.

Si usted nunca antes había realizado una ejercitación de anotación lavada, permítame alertarlo de los 3 problemas más comunes. Y si usted ha probado anotación lavada, estos problemas le serán muy familiares.

1. Olvidar que equipo ganó la primera mitad del peloteo lavado.
2. Intentar recordar que equipo recibe la pelota regalada.
3. Mantener el rastro de cuando finaliza un punto y cuando comienza el siguiente.

Otras dificultades aparecen de tanto en tanto, pero las arribas mencionadas son las reales pesadillas del ejercicio. Si, como entrenador, usted es incapaz de realizar correctamente el ejercicio o mantener una anotación precisa, entonces muchos de los beneficios derivados de la anotación lavada se pierde. Por otro lado, si usted dedica toda su atención a la anotación, usted no estará capacitado para entrenar. No se preocupe, yo tengo un sistema. Funciona muy bien para mí y lo hará muy bien con usted también.

Yo comienzo el juego parado al costado de la cancha cerca de la línea de los tres metros. Yo tengo una pelota en mi mano. Yo pico la pelota y luego le pego de abajo por sobre la red como una pelota regalada al equipo A. Apenas esto está hecho, camino alrededor de la red, habiendo tomado **dos** pelotas a medida que voy, y me paro al lado del campo a la altura de la otra línea de 3 metros. Ahora yo estoy en el lado opuesto de la red desde donde comencé y sosteniendo 2 pelotas de Voleibol. Yo observo la jugada y doy retroalimentación si es necesario. Apenas finaliza el peloteo, reboto una de las dos pelotas y nuevamente la golpeo de abajo por sobre la red al equipo B. yo todavía estoy sosteniendo una pelota. Aquí viene la parte importante. Yo sujeto la pelota con la mano del lado del equipo que ganó el primer peloteo. En otras palabras, mientras estoy parado al costado del campo observando la acción, uno de los equipos estará a mi derecha (más o menos) y el otro estará a mi izquierda. Si el equipo a mi derecha ganó el primer peloteo, esa es la mano que sostiene la pelota restante. Una vez que la pelota ha sido sostenida en la mano correcta, usted puede concentrarse nuevamente en la acción. Cuando el peloteo finaliza, aún si usted dibuja un blanco completo de lo que ha transpirado, usted será capaz de figurarlo en un instante.

Antes que nada, si usted tiene una pelota en su mano, entonces el punto lavado ha terminado. Segundo, una vez que usted ha notado en que mano sostiene la pelota, usted sabrá quien ganó el primer peloteo. Usted adjunta esa porción de información con quien ganó el peloteo que se acaba de completar. Ahora usted se puede dar cuenta si un punto ha sido anotado o no y, de ser así, quien ha ganado ese punto. Tercero, usted se ha quedado con una pelota, lo cual significa que usted está listo para comenzar otro punto lavado. Fácil, golpee la pelota por sobre la red, cruce hacia el otro lado, asegurándose llevar dos pelotas a medida que va. La única forma de que este sistema pueda confundirse es si un jugador exaltado intenta sacarle a usted una pelota extra durante el peloteo. No permita que esto suceda y estará libre de irse a su casa.

En un día, usted debería poder hacer de este sistema una parte automática de sus ejercicios de rutina y su temor de realizar un ejercicio con anotación lavada se habrá ido. Esto sería magnífico para usted, pero más importante, sería grandioso para su equipo.

JUEGOS UTILIZANDO LA ANOTACIÓN DEL PUNTO LAVADO

La anotación lavada puede ser de gran utilidad para realzar cualquier práctica de Voleibol. Para el equipo de los EEUU se utilizó mucho la anotación lavada en nuestros ejercicios y los transformó en juegos competitivos. Los jugadores no solamente tuvieron la oportunidad de trabajar en sus técnicas sino que también lo realizaron en una situación similar de juego de manera competitiva.

Muy a menudo un ejercicio diario puede ser realizado por una anotación de punto lavado y una vez que el entrenador entiende la idea es posible adaptar la mayoría de los ejercicios.

A continuación nombramos y explicamos tres ejercicios de esos (juegos) que fueron usados ampliamente por el equipo de EEUU.

JUEGO DE 3 VS. 3 CON ATAQUE DE ZAGUERO

“Tres vs. Tres con ataque de zaguero” es un juego competitivo que trabaja sobre tres técnicas importantes; **ataque, defensa y armado**. Una vez que la pelota es puesta en juego, el objetivo es ganar el peloteo, pero los atacantes deben atacar saltando desde atrás de la línea de los 3 metros. (Un jugador puede jugar la pelota por sobre la red si está delante de la línea de los tres metros pero solamente si la pelota es impactada por debajo de la altura máxima de la red.) Este juego es bueno pues le permite a cada jugador trabajar sobre una variedad importante de técnicas. Cada uno debe estar listo para **defender, armar o atacar**. El uso de la anotación lavada en este juego es bastante simple. El entrenador comienza lanzando una pelota regalada a cualquiera de los equipos, déjelos jugar el peloteo hasta el final y luego lance una segunda pelota regalada al otro equipo. Si uno de los dos equipos gana ambos peloteos anota un punto, si gana uno cada uno, es un lavado. El próximo peloteo lavado es jugado de la misma forma a excepción que el equipo que recibe la primer pelota regalada es el otro. Haga rotar a los equipos cuando un punto sea anotado, esto le permite a los jugadores practicar en las tres posiciones zagueras. Juegue esto como un partido a 6 (cualquier número estará bien, solo depende en cuanto tiempo usted desea dedicarle a este juego.).

(DIBUJO PÁGINA 8)

Ese es el juego básico, pero a partir de ese aparecen muchas variaciones. Agregándole un jugador de cada lado una nueva dimensión entra en juego. El cuarto jugador se ubica en la red y tiene la oportunidad de **bloquear** y está en posición para armar varias pelotas de la defensa o de las pelotas pasadas. El sistema de anotación se mantiene igual y nuevamente usted puede rotar a los jugadores a todas las posiciones si así lo desea.

(DIBUJO PÁGINA 9)

NOTA: Con el Equipo Nacional evolucionamos llegando a jugar este juego con 6 jugadores de cada lado y con **ataque de zaguero** o **ataques rápidos** solamente. Fue una gran forma de tener al equipo entrado en calor y preparado.

La mayoría de los equipos de Voleibol entrenan con por lo menos 12 jugadores y si usted quiere jugar un 3vs.3 con ataque de zaguero y mantener a todos involucrados, usted simplemente divide a sus jugadores en grupos de tres y comienza el juego con dos equipos dentro de la cancha. Cuando un equipo ha anotado un punto, se mantiene en cancha, el equipo que perdió, sale y uno de los equipos que está afuera ocupa su lugar en la cancha. Recuerde, que debido a que la anotación es de punto lavado, los equipos en cancha pueden jugar por un rato antes de que un punto sea anotado. El juego prosigue hasta que un equipo haya anotado 6 puntos. (Usted elige el número entrenador.) Estos 6 puntos no tienen por que ser anotados de corrido. Si un equipo anota un punto y luego pierde el próximo, ellos deben dejar la cancha pero se quedan con el punto obtenido. Recuerde, primero a seis ganados.

El “Juego de 3 vs. 3 con ataque de zaguero” y las variaciones mencionadas anteriormente todas evolucionaron de un ejercicio de entrenamiento diseñado para enseñar ataque de zaguero. El ejercicio comenzaba con tres jugadores de cada lado de la red. Un entrenador debería poner una pelota en juego y los equipos jugar el peloteo. El equipo atacante debería intentar finalizar el peloteo con un ataque exitoso mientras que los otros tres jugadores deberían intentar defender, armar y contraatacar. A penas termina el peloteo el entrenador debe poner otra pelota en juego. A nosotros nos gustó el ejercicio debido a que no solamente funcionaba con el ataque de zaguero, sino que encontramos que nos ayudaba con la defensa y el armado también. Este ejercicio fue utilizado, en varias formas, por más de un año antes de que se transforme en un “juego” que usara anotación de punto lavado.

JUEGO DE 3 VS. 3 CON ATAQUE DE ZAGUERO

Un ejercicio de 3 vs. 3 que enfatiza las técnicas de ataque de zaguero, defensa y armado.

- 1) Se utiliza la anotación de punto lavado, los peloteos son iniciados por el entrenador.
- 2) El equipo receptor de la primera pelota se alterna cada vez.
- 3) Los jugadores tienen que saltar por detrás de la línea de los 3 metros.
- 4) Si más de 2 equipos están jugando entonces una vez que se ha anotado un punto el equipo que lo anotó se mantiene en cancha, el otro es reemplazado.
- 5) Los jugadores rotan luego de un punto y al regresar a la cancha.
- 6) Esto puede ser jugado de 4 vs. 4 con el cuarto jugador en la red.
- 7) El partido es mejor jugarlo a 8 puntos si solamente hay dos equipos involucrados y a 6 si hay 3 o más equipos jugando.

(DIBUJO PÁGINA 10)

EL JUEGO DE DOCE PERSONAS

Este juego está diseñado para trabajar sobre el ataque, una persona bloqueando, y la defensa de equipo. Se arma y realiza de la siguiente manera. Hay 6 jugadores de cada lado de la red con el armador de cada equipo ubicado en posición 3. El entrenador arroja una pelota regalada la cual es pasada al armador. El armador puede armar tanto una pelota a un delantero como a un zaguero. (El armador no tiene permitido atacar.) El trabajo de los atacantes es tratar de hacer el punto. La defensa intenta prevenir esto pero ellos pueden usar un solo bloqueador. Al armador, recuerde que se encuentra en posición 3, no se le permite bloquear. Puede tomar el toque y jugar la pelota que salga del bloqueo pero no puede participar del bloqueo en sí mismo.

Si un atacante está atacando contra un solo bloqueador este debería ser capaz de hacer el punto. (Ganar el peloteo para su equipo con un ataque ganador.) Este juego les da esa oportunidad. También les da a los bloqueos individuales una oportunidad para trabajar en sus bloqueos de uno contra uno y a la defensa la chance de jugar detrás de un bloqueo simple. Una vez que la pelota es puesta en juego, el peloteo continúa con los atacantes atacando contra un bloqueo simple hasta que el peloteo haya terminado. Apenas el primer peloteo haya terminado el entrenador entonces lanza otra pelota regalada, al otro equipo, y el segundo peloteo es jugado. Este por supuesto termina en un punto o en un lavado. Luego de que el punto haya sido anotado todos los jugadores, excepto los armadores, rotan. El armador siempre se mantiene en tres. (Ahora, si como entrenador, usted desea que todos sus jugadores trabajen el armado entonces deje que todos roten.) Yo usualmente jugaría este partido a 6 puntos dado que garantiza que cada jugador pase al menos una vez por cada posición.

Una linda característica de este juego es que usted puede controlar las **coincidencias**. Una coincidencia se refiere a cual atacante hará su ataque contra que bloqueo y viceversa. Por ejemplo, si usted quiere tener a sus dos mejores atacantes/bloqueadores practicando uno contra otro, usted

puede hacerlo controlando la posición de inicio de ellos y en que dirección rotan los equipos. Digamos que usted desea que el jugador A practique contra el jugador B. la forma en que usted hace eso es colocar al jugador A en posición 4 y al jugador B en posición 2. Ahora ellos están enfrentados coincidiendo para el primer punto. Una vez que el primer punto es anotado usted hace rotar los equipos en direcciones opuestas. El equipo del jugador A rota en el sentido de las agujas del reloj (esa es la manera normal de rotación de los equipos en Voleibol) y el equipo del jugador B rota en contra de las agujas del reloj. Lo que esto significa es que en todo momento que estos dos jugadores se encuentren en la red estarán enfrentados. De esta manera usted puede controlar todas las coincidencias si usted así lo desea. Debajo hay un diagrama para ayudarlo a entender el concepto de coincidencia de jugadores en este juego.

En un equipo usted tiene jugadores numerados del 1 al 6 y en el otro equipo los jugadores están numerados del 7 al 12. Por ejemplo, si las coincidencias que usted desea son, 1 enfrentado con 7, 2 enfrentado con 8, 3 enfrentado con 9, etc., etc. La figura de abajo representa una cancha de Voleibol y en cada lado de la red es mostrada la posición inicial de cada jugador. En la medida que los dos equipos roten en direcciones opuestas, las coincidencias se mantendrán intactas.

(DIBUJO PÁGINA 11)

JUEGO DE DOCE PERSONAS

Un juego de 6 vs. 6 que trabaja en el ataque y el bloqueo de uno contra uno, y defensa de equipo. También le permite al entrenador hacer coincidir los jugadores.

- 1) La anotación del punto lavado es usado con el entrenador lanzando las pelotas.
- 2) El jugador de posición 3 de cada equipo es el armador, y no está autorizado a atacar o bloquear, pero puede defender.
- 3) El armador puede armar tanto al atacante de 4 como al de 2.
- 4) Luego que un punto lavado ha sido anotado ambos equipos rotan. (Decida si usted quiere que los mismos armadores armen siempre o si usted quiere que armen todos.)
- 5) Si usted quiere que sus coincidencias se mantengan, haga que un equipo rote en el sentido de las agujas del reloj y el otro en sentido inverso.
- 6) Juegue este partido a 6 u 8 puntos.

(DIBUJO PÁGINA 12)

JUEGO DE ATAQUE DE 4 VS. 4

Este juego es similar al ejercicio de 12 personas, con menor cantidad de jugadores involucrados y con un poquito más de presión puesta individualmente en los jugadores. La atención principal todavía está puesto en el ataque, el bloqueo y la defensa. La idea para este juego surgió mientras planificaba un entrenamiento. Fue importante para nuestros armadores pasar tiempo trabajando en técnica individual y esto significó que ellos no pudiesen estar involucrados en un ejercicio de ataque. También significó que el número de jugadores era demasiado pequeño para el juego de 12 personas. A raíz de esta situación se produjo el "Juego de ataque de 4 vs. 4".

Cuatro jugadores comienzan en cada lado, dos jugadores delanteros y dos zagueros. El juego comienza con una pelota lanzada al equipo A. La pelota es pasada al jugador de posición 2 y esa persona arma al otro jugador en la red el cual ataca desde posición 4. Del otro lado de la red el equipo B prepara su defensa. El jugador de 2 bloquea y los 3 jugadores restantes se preparan con respecto al bloqueo para defender el ataque. Debajo hay un diagrama del juego preparado y donde se deberían ubicar los defensores.

DIBUJOS (PÁGINA 13)

El juego continúa hasta que el peloteo sea ganado bajo las siguientes reglas. El único ataque permitido tiene que ser realizado por el jugador de 4. Si un equipo puede controlar la pelota pero no puede armarle a su jugador de 4, la pelota debe ser pasada como si fuese una pelota regalada. Únicamente el jugador de posición 4 está habilitado para pegarle a la pelota. Como con los otros juegos lavados una segunda pelota es puesta en juego cuando finaliza el primer peloteo y un punto es anotado únicamente si un equipo es capaz de ganar ambos peloteos. Nosotros siempre jugamos este juego a 5 puntos y no hay rotación. He aquí algunos beneficios de este juego.

- 1) Pone mucha presión sobre el atacante. Aún cuando los otros tres jugadores son importantes, el jugador clave es el atacante.
- 2) Raramente los que no son armadores tienen una chance de practicar el armado a un atacante en una situación de juego. Es una técnica importante para que tengan todos los atacantes y este ejercicio les da una buena oportunidad de trabajar en su armado.
- 3) Como con el juego de las 12 personas, le da la chance a los jugadores de trabajar en el bloqueo de uno contra uno.
- 4) Una vez más usted puede controlar las coincidencias.
- 5) Debido a que hay solamente 3 defensores detrás del bloqueo hay mucha cancha para cubrir. Este juego enseña dos técnicas defensivas muy importantes; el movimiento en el piso y lectura del atacante. (Anticipación de adonde será atacada la pelota.)

JUEGO DE ATAQUE DE 4 VS. 4

Este juego pone una gran carga sobre el atacante y le da la chance a los no armadores de armar.

- 1) Este es un ejercicio de 4 vs. 4 que utiliza anotación lavada.
- 2) Los equipos se ubican con 2 jugadores delanteros y 2 zagueros.
- 3) El jugador de posición 2 arma y puede armarle únicamente al atacante de 4.
- 4) Únicamente el jugador de 4 puede atacar, todos los otros deben jugar la pelota hacia el otro lado como una pelota regalada.
- 5) En defensa el jugador de 2 bloquea y los otros 3 defienden.

DIBUJO (PÁGINA 14)

ADAPTANDO LOS JUEGOS PARA LOS NIVELES TÉCNICOS

Entonces ahora usted tiene tres ejemplos de cómo usted puede usar anotación lavada para sumarle competición a su ejercicio, pero el beneficio real vendrá a medida que usted aprenda a adaptar la anotación lavada a sus propios entrenamientos. El nivel técnico de cada equipo varía y los juegos deben ser diseñados teniendo en cuenta esas diferencias. Los juegos explicados anteriormente pueden requerir un nivel técnico demasiado avanzado para algunos equipos, de todas maneras con pequeñas modificaciones pueden funcionar igual con equipos principiantes.

He aquí un ejemplo de cómo usted puede adaptar el juego de 3 vs. 3 con ataque de zaguero para un equipo de menores que recién está aprendiendo Voleibol. Haga de él un juego de 3 vs. 3 sin restricciones con respecto desde donde deba atacarse la pelota. Arme equipos de tres personas, láncele una pelota regalada al equipo A, permítale a los equipos jugar todo el peloteo, luego láncele una pelota regalada al equipo B. Anote y juegue el partido de la misma manera, solamente anule la regla de la línea de los tres metros. Las chances dicen que les llevará un tiempo antes de que sean capaces de atacar de zaguero. Hágalos trabajar en el pase, el armado y pasarla. El otro equipo intentará no dejarla caer y pasar, armar, y hacerla pasar. Usted no verá mucho ataque pero usted verá a sus jugadores practicar las técnicas básicas del Voleibol, teniendo una sensación de cómo se juega el juego, y todo esto es en una situación competitiva. De todas maneras, usted puede

sorprenderse al saber que una vez que su equipo esté capacitado de atacar y bloquear, aunque sea un poco, los juegos funcionarán bien para la mayoría de los equipos como fueron descritos. La anotación lavada mejorará el rendimiento de los entrenamientos sin importar el nivel técnico de los jugadores. Usted no tiene que ser un miembro del equipo Nacional para beneficiarse de un ambiente competitivo. Su trabajo como entrenador es armar un juego apropiado para su equipo, los jugadores harán el resto.

OTROS JUEGOS COMPETITIVOS

La anotación lavada no es la única manera de realizar ejercicios y prácticas más intensas y competitivas. Cualquier ejercicio, realizado correctamente, puede transformarse en un juego competitivo donde ambos lados están intentando su máximo para ganar.

EL BALANCE ENTRE LOS JUEGOS COMPETITIVOS Y LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Permítame tomarme algo de tiempo aquí para aclarar que yo no siento que todos los ejercicios debieran involucrar competición. En efecto, muchas veces la competencia puede retardar los procesos de aprendizaje. Esto es especialmente cierto cuando los jugadores están aprendiendo una nueva técnica o ejercicio. Cuando la gente intenta algo nuevo comúnmente empeoran antes de mejorar. Como entrenador usted debe estar atento a esto y asegurarse que haya tiempo para el aprendizaje. Está en cada entrenador encontrar el balance entre el aprendizaje y la competencia que sea mejor para su equipo. Como un punto de partida yo sugiero que la mitad de sus ejercicios involucren competición. Sin embargo, si los jugadores están en dificultades, cometiendo demasiados errores por descuidos o usando técnicas inapropiadas, eso es una señal para usar más tiempo en ejercicios de situaciones controladas. Otra pista: incremente el número de situaciones competitivas a medida que la temporada progresa. Use esto solamente como una pauta, la decisión final es mejor dejarla para cada entrenador individualmente, todo lo que a mi me gustaría hacer es animarlo a incluir juegos competitivos en sus entrenamientos y darle algunas ideas de cómo debería hacerlo.

JUEGOS DE SAQUE Y RECEPCIÓN

En todos los niveles del Voleibol el saque y la recepción son dos técnicas importantes para llegar a dominar. La mayoría de los equipos pasan una cantidad significativa de tiempo tratando de mejorar el saque y la recepción. La técnica es importante y también lo es la repetición pero lo que realmente cuenta es que tan bien el equipo realiza estas técnicas en competición. He aquí varios juegos competitivos usados por el Equipo Nacional para mejorar el saque y la recepción.

JUEGO DE 3 VS. 3 DE SAQUE Y RECEPCIÓN

Dado que el Equipo Nacional recibe el saque solamente con tres jugadores este juego fue ideado para 3 vs. 3. Una vez que el juego sea explicado será fácil ver como puede ser realizado por un número diverso de jugadores involucrados. El juego en sí mismo es bastante fácil. Tres jugadores están parados listos para recibir y sus oponentes están del lado opuesto listos para sacar. Parado en la red, del mismo lado que los receptores, hay una persona que es el blanco de los receptores y el que lleva la anotación. Esta persona no es de ningún equipo pero está allí para asegurar imparcialidad en el juego. (Lo que esto realmente significa es que ellos previenen discusiones entre los dos equipos.) El equipo que saca, realiza 20 saques. (No hay magia con el número 20. Esto solamente depende en cuanto tiempo y en cuantas repeticiones usted quiere pasarse trabajando en saque y recepción.) Los receptores están tratando de hacer pases perfectos al blanco. La mejor forma de visualizar un pase perfecto es pensando. "Si yo pudiese comenzar cada peloteo lanzándole

la pelota a mi armador, donde estaría ese sitio". Para el Equipo Nacional ese lugar se encontraba a 30,4 cm de la red y a 1,21 Tm a la derecha del centro de la cancha. (Si usted se encuentra de frente a la red.) Para un equipo novato el sitio debería ubicarse a 1,21 mts de la red y en centro de la red. Es decisión del entrenador decidir que es un **pase perfecto** en su equipo y para el blanco/anotador cantarlo. El equipo receptor gana un punto por cada pase perfecto y por cada saque errado de los sacadores. Si a los receptores les hacen un saque punto (Pelota que toca el piso sin ser tocada o que es tocada pero un segundo golpe resulta imposible) se les descuenta un punto a los receptores. Luego que las 20 pelotas hayan sido sacadas el equipo receptor tendrá un puntaje. Ahora los dos equipos revierten los roles. Luego que las segundas 20 pelotas han sido sacadas se comparan los dos puntajes y usted tiene un ganador. En caso de empate es posible jugar un tie-break de saque a cinco. Este es un juego fácil de explicar y realizar y lo que hace es sumarle una pequeña importancia extra a cada saque y a cada pase.

Este juego le permite a los jugadores trabajar sobre saque y recepción en un juego competitivo.

- 1) Los dos equipos comienzan en lados opuestos de la red, un equipo en posición de recepción de saque y el otro equipo alineado listo para sacar.
- 2) Una persona neutral es necesaria para que haga de blanco/anotador.
- 3) El equipo sacador saca 20 pelotas.
- 4) Un punto es anotado cuando el equipo receptor realiza una recepción perfecta o el equipo sacador saca a la red o afuera.
- 5) El equipo receptor pierde un punto si le hacen saque punto.
- 6) Luego que se hayan sacado 20 pelotas los dos equipos cambian roles.
- 7) El equipo con el mayor puntaje es el ganador. Un tie-break de saques a cinco puede ser usado si ambos equipos finalizan con el mismo puntaje.
- 8) Usted puede querer rotar a los pasadores durante este juego.

DIBUJO (PÁGINA 17)

SACADORES VS. RECEPTORES (Versión del Equipo Nacional)

Con el Equipo Nacional nosotros jugábamos un juego que era similar en naturaleza, pero, más complejo en términos de cómo se puntuaba.

Puede que usted nunca use este juego pero tal vez lo ayudará a desarrollar sus propias ideas.

ESTADÍSTICAS DE SAQUE Y RECEPCIÓN

Aquí es necesario un poco de antecedentes del equipo femenino. Durante todos nuestros partidos el saque y la recepción del equipo eran evaluados a través de las estadísticas. (El sistema que usábamos fue diseñado por el Dr. Jim Coleman. Jim es un ex entrenador de la Selección Nacional Masculina y estuvo en el equipo técnico del Equipo Olímpico Masculino de 1988. El también ha hecho más investigaciones en estadísticas de Voleibol que ningún otro en este país.) Cada pase es anotado en una escala de 5 puntos, como lo es cada saque. La escala va desde el 0 al 4. Debajo hay una breve explicación del sistema.

RECEPCIÓN

- 0 --- Al pasador le han hecho **saque punto**.
- 1 --- La pelota ha sido pasada exitosamente, pero no le permite al armador del equipo armar.
- 2 --- La pelota es pasada, el armador es capaz de armar la pelota, pero no dispone de todas las opciones de armado.
- 3 --- Es considerado un pase perfecto. Va directo al armador y el equipo puede desarrollar su ofensiva en forma completa.

4 --- El oponente erra el saque. Este punto va al equipo y no a un pasador en forma individual.

SAQUE

0 --- Saque errado.

1 --- El saque es exitoso y es recibido con un 3 por el oponente.

2 --- El saque es exitoso y es recibido con un 2 por el oponente.

3 --- El saque es exitoso y es recibido con un 1 por el oponente.

4 --- El sacador hace un saque punto.

Como podrá apreciar por el sistema de anotación, los dos puntajes están relacionados. Si el receptor recibe una puntuación de 3 por su pase, entonces el sacador recibirá un 1, un pase de 2 significa un saque de 2. Otra forma de mirar esto, es que en cada saque el puntaje del sacador y del receptor sumados deberán dar 4. (Esta es una excelente manera de evaluar el saque y la recepción individual y de equipo y una que usted desee considerar.)

JUEGO DE SACADORES Y RECEPTORES DEL EQUIPO NACIONAL

Ahora, volviendo al juego de saque y recepción. En el Equipo Nacional algunos de nuestros jugadores pasan (Los atacantes de punta) y algunos jugadores nunca pasan (Los centrales y armadores). Este juego se transformó en un concurso entre estos dos grupos. Era hecho usualmente en dos campos (Dos juegos podían ser llevados a cabo al mismo tiempo) con tres pasadores en cada campo y los otros jugadores divididos en dos y en las posiciones de saque. En cada campo los pasadores pasan 100 pelotas. Sobre la línea lateral el asistente o el entrenador anota el puntaje de cada pase. (Nosotros rotábamos los pasadores en intervalos regulares para asegurarnos que practiquen desde todas las posiciones de recepción.) Antes de comenzar el juego se les daba un objetivo a los receptores. (Para nuestro equipo se les daba a menudo una puntuación de 2,30.) Si ellos eran capaces de lograr el objetivo, ellos por supuesto eran los ganadores. Ahora, si los sacadores impedían que los receptores lleguen a una marca de 2,30, entonces los sacadores ganaban. Yo se, yo le he salteado un paso, abajo hay una explicación de cómo calcular el puntaje de los pasadores.

COMO CALCULAR LOS PUNTAJES DEL SAQUE Y LA RECEPCIÓN

El puntaje de la recepción es un promedio de las 100 pelotas recibidas. Se calcula sumando los puntajes de todos los pases juntos y dividiendo ese número por el número de intentos de pase.

$$\frac{\text{Total Puntos de Pase}}{\text{Total Intentos de Pase}} = \text{Puntaje de Pase}$$

He aquí un ejemplo usando los resultados de 10 pases.

Cantidad de Pases "4" ----- 0
(Saque errados)
Cantidad de Pases "3" ----- 5
Cantidad de Pases "2" ----- 2
Cantidad de Pases "1" ----- 2
Cantidad de Pases "0" ----- 1
(Saque Punto)

Los cinco pases “3” representan quince (15) puntos, los dos pases “2” cuatro (4) puntos, los dos pases “1” valen dos (2) puntos, y nada se gana con el pase cero (0). Los totales son veintidós (22) en 10 intentos para un puntaje de pase de 2,20.

$$\frac{\text{Total Puntos Pase (22)}}{\text{Total Intentos Pase (10)}} = 2,20$$

Este juego también puede ser hecho con los sacadores teniendo un objetivo y los receptores intentando evitar que lo cumplan. El puntaje de saca se configura usando la fórmula de abajo. (La matemática en el puntaje del saque es igual a la del pase.)

$$\frac{\text{Total Puntos Saque}}{\text{Total Intentos Saque}} = \text{Puntaje de Saque}$$

Con el Equipo Nacional nosotros sentíamos que el pase de nuestro equipo debía ser de 2,30 o mejor si nosotros íbamos a tener una chance razonable para ganar partidos.

Este juego nos permitió tomar la técnica de pase, trabajar en ella en una situación competitiva, y comparar los resultados con lo que se necesita para ganar en un partido.

Usted necesita dos cosas para hacer que este juego funcione. Una persona en cada campo para anotar los resultados y una calculadora. La segunda es sencilla, pero, la primera puede ser un problema. Nosotros éramos afortunados. Nosotros podíamos pagar a personas para que llevaran estadísticas durante nuestros entrenamientos. Si usted no tiene el personal para realizar este juego pero a usted le gusta, yo apostaría que con una pequeña idea usted puede diseñar una manera similar y más manejable para realizarlo. (Ejemplo, ponga un objetivo para el número de pases “3” en 100 intentos o alterne jugadores que lleven la anotación del juego.)

EJERCICIO DE SACADORES VS. RECEPTORES (EQUIPO NACIONAL)

Este es un ejercicio competitivo que enfrenta a los pasadores contra el sacador. En el Equipo Nacional había algunos jugadores que pasaban todos los saques y algunos jugadores que nunca pasaban durante los partidos. En este ejercicio los pasadores solamente pasan y los sacadores solamente sacan. Usted necesita una persona que lleve las estadísticas durante este ejercicio.

- 1) Los pasadores se ubican en posición de recepción de saque en un lado de la cancha y los sacadores están del otro lado.
- 2) Los sacadores sacan un total de 100 pelotas las cuales son pasadas por el equipo receptor.
- 3) Cada pase se comienza usando el sistema de anotación de cinco puntos. (Si usted tiene su propio sistema para iniciar a sus jugadores puede ser usado en su lugar.)
- 4) Antes de comenzar el ejercicio se les da un objetivo a los pasadores. (Para el Equipo Nacional se usaba un 2,30.)
- 5) Luego de 100 saques se calcula el puntaje de recepción. Si el puntaje es de 2,30 o más alto ganan los receptores, si es menor, ganan los sacadores.

DIBUJO (PÁGINA 20)

10-2 JUEGO DE SAQUE Y RECEPCIÓN

Como su nombre lo indica este juego también trata de saque y recepción. Es fácil de realizar y para nuestros jugadores es un gran desafío. El juego fue diseñado debido a que a nuestros jugadores le hacían saques puntos demasiado seguido o pases de pelotas que el armador no puede

armar. Las cifras totales de recepción estaban bien pero nosotros queríamos reducir los pases de cero y uno. He aquí como es jugado el juego.

Tome a todos sus pasadores y divídalos en dos equipos. (En muchos equipos todos son pasadores y eso esta bien. Solamente divida a su equipo en dos.) Asegúrese de que cada equipo tenga un armador. Si usted tiene otros jugadores que no reciban (Por ejemplo: en el Equipo Nacional, los centrales.) entonces ellos deberían ser separados y ubicados en equipos contrarios. Usted ahora tiene dos equipos, Equipo A y Equipo B, teniendo cada uno pasadores y al menos un armador. El juego comienza con el equipo A sacándole al equipo B. el equipo B se ubica en posición de recepción con su armador en la red. La meta del equipo B es pasar la pelota lo suficientemente bien para permitirle a su armador llegar a la pelota y realizar un exitoso **armado de manos altas**. (Es trabajo del entrenador determinar cuando se ha logrado esto.) El Equipo A trata de sacar lo suficientemente duro como para prevenir esto. El equipo pasador, equipo B, trata de poner la pelota al armador DIEZ veces antes de cometer, ellos, DOS errores. Un error es cualquier pelota que el armador no sea capaz de armar. Cualquier saque errado por el equipo sacador, equipo A, se toma como un intento de pase exitoso para el equipo pasador. Si el equipo receptor llega a diez antes de cometer dos errores, ellos anotan un punto, si ellos fallan, el equipo sacador gana un punto. Una vez que un punto ha sido anotado los equipos invierten sus roles. El equipo A recibe y el B saca.

Nosotros usualmente jugábamos este juego a siete puntos con el requisito de que el equipo ganador esté al frente por al menos dos puntos. (Una advertencia aquí entrenador, si usted no hace un buen trabajo en la elección de sus números iniciales[por ej., los números 10-2] , el juego puede continuar por siempre. Las primeras pocas veces usted puede que quiera decir, el primera a siete gana. Esto puede darle a un equipo una ventaja pero es una forma segura de empezar.)

Con el Equipo Nacional diez éxitos de los pasadores antes que ellos cometan dos errores les permitían a ambos equipos a una chance razonable para ganar cada punto. Yo sugeriría que la mayoría de los equipos comiencen con una proporción de diez a cuatro e ir ajustando desde ahí. **Tenga en mente que los números ideales son aquellos que le dan a cada equipo una oportunidad igual para anotar.**

Muchos entrenadores dicen que el equipo que mejor saque y reciba ganará el partido. Yo no estoy seguro de este análisis pero se aplica al juego detallado arriba.

10-2 JUEGO DE SAQUE Y RECEPCIÓN

Este es un juego de saque y recepción muy simple pero muy competitivo.

- 1) Los jugadores son divididos en dos equipos, cada uno con un armador.
- 2) Un equipo recibe con su armador en la red.
- 3) Opuesto a ellos, el otro equipo esta alistado y preparado para sacar.
- 4) El equipo receptor intenta pasar la pelota lo suficientemente bien como para que su armador sea capaz de armar la pelota, con sus manos, a un atacante imaginario.
- 5) Cualquier saque errado cuenta como un éxito para el equipo receptor.
- 6) Los sacadores están intentando prevenir un pase exitoso.
- 7) Si el equipo receptor tiene diez éxitos antes de cometer diez errores, ellos anotan un punto. Si no, el equipo sacador anota.
- 8) Una vez que un punto ha sido anotado, los equipos cambian sus roles. Los receptores rotan cada vez que juegan un punto.
- 9) Juegue esto como un partido a siete. Y una vez que usted sienta que los números son parejos entonces haga que el ganador gane por diferencia de dos puntos.

DIBUJO (PÁGINA 22)

JUEGOS DE ATAQUE Y BLOQUEO

Juego de ataque y bloqueo de uno vs. Uno

Este juego, si se realiza correctamente, no solamente puede mejorar el ataque y el bloqueo, este es un condicionante y puede contar a un entrenador mucho acerca de los deseos de un jugador y su naturaleza competitiva. Dos jugadores, de tamaño y habilidad similares, son emparejados. Ellos comienzan en la red, en el centro y cruzados el uno con el otro. Al lado y sobre la izquierda de cada jugador (Si usted está de cara a la red.) hay un lanzador. El jugador A será el primero en atacar y el jugador B será el primero en bloquear. El jugador A retrocederá (con respecto a la red) así podrá estar en posición para aproximarse y atacar la pelota lanzada. El atacante está intentando hacer el punto y el bloqueador está intentando prevenir eso. El atacante debe atacar, no está permitido **tocar o aflojar**. Si la pelota es atacada adentro o el bloqueo es “usado”, el atacante anota un punto. Si la pelota es atacada a la red, bloqueada o atacada afuera, el bloqueo anota un punto. A penas haya terminado la primera jugada, el jugador A se mantiene en la red y se prepara para bloquear y el jugador B se aleja de la red y se prepara para atacar. Los roles de atacante y bloqueador se alternan en cada jugada.

Cada jugador ataca luego bloquea luego ataca luego bloquea, sigue y sigue hasta que el juego sea completado. Este juego es mejor jugarlo a diez puntos y ganado por dos de diferencia. Hay dos claves importantes para realizar este ejercicio correctamente. La primera es que el lanzamiento debe ser bueno y permitirle al atacante pegarle a la pelota cada vez. Y segunda, el ritmo debe ser tal que los jugadores tengan tiempo suficiente para prepararse para la próxima lanzada, pero nada de tiempo para descansar. Hay tres ventajas de un ritmo rápido. Es una forma eficiente de usar el tiempo de entrenamiento, permite un beneficio en la condición física, y hace el juego más parecido a la “situación de juego”.

JUEGO DE ATAQUE/BLOQUEO DE UNO VS. UNO

Un juego de uno contra uno que trabaja sobre el ataque y el bloqueo individual.

- 1) Jugadores en parejas con tamaños y habilidades similares.
- 2) Un jugador comienza en la red listo para bloquear y el otro está alejado de la red listo para atacar la pelota lanzada.
- 3) Cada uno tiene una persona en la red a su derecha para lanzar la pelota.
- 4) Una pelota es lanzada, un jugador intenta un ataque, y su oponente trata de bloquear el ataque.
- 5) El atacante anota un punto por un ataque exitoso (no toque) y el bloqueador anota con cada pelota errada del ataque o por cualquier pelota bloqueada.
- 6) Luego de cada punto los jugadores invierten los roles, y juegan otro punto. (tiempo suficiente para prepararse pero no para descansar).
- 7) Juegue esto como un partido a diez y el ganador debe estar adelante por dos puntos.

DIBUJO (PÁGINA 24)

JUEGO DE ATAQUE Y BLOQUEO DE TRES VS. TRES

Esto es simplemente una ampliación del juego de ataque y bloqueo de uno vs. uno. Involucra más jugadores y tiene un parecido mayor al juego pero la intención y la anotación son iguales. Usted comienza con tres atacantes/bloqueadores de cada lado de la red y el lanzador es reemplazado por un armador. Los tres jugadores del equipo A se alejan de la red a posiciones de ataque. Su armador comienza en la red en la posición de armado. Los jugadores del equipo B comienzan en la red en posiciones de bloqueo, con su armador en posición defensiva en uno. Un entrenador lanza la pelota al armador del equipo A y este le arma a cualquiera de los atacantes. El equipo B trata de parar a los atacantes. Luego del ataque (el peloteo no ha acabado) los atacantes del equipo A se quedan en la red para bloquear y su armador defiende en posición uno. El equipo B se retira de la red y su armador va a la posición de armado, un entrenador lanza la pelota y la segunda jugada comienza.

Recuerde, tiempo suficiente para prepararse pero no para descansar. La anotación es similar, si los atacantes hacen un tanto ellos anotan un punto pero si cometen un error o la pelota es mantenida en juego por el equipo bloqueador entonces estos anotan un punto. (El armador y los bloqueadores libres pueden defender. Si ellos defienden la pelota y esta se mantiene en juego entonces su equipo anota un punto.) Un partido a diez con dos de diferencia es todavía un juego bueno y movido.

EJERCICIO DE ATAQUE/BLOQUEO DE TRES VS. TRES

Un ejercicio de ataque y bloqueo; veloz y con ritmo marcado, que enfatiza el juego en la red.

- 1) Cada equipo se compone de tres atacantes/bloqueadores y un armador.
- 2) Un equipo comienza en la ofensiva y en posiciones de ataque, con su armador en la red. Sus oponentes están en la red listos para bloquear con su armador defendiendo en uno.
- 3) A cada lado de la red hay una persona adicional, (en ninguno de los equipos) que comienza cada peloteo lanzando una pelota regalada al armador.
- 4) La ofensiva anota con un ataque exitoso (no toque) y la defensa anota en un error de ataque, una pelota bloqueada, o cualquier pelota mantenida en juego con una defensa.
- 5) Luego de cada punto los equipos invierten los roles. (Recuerde, tiempo suficiente para prepararse pero no para descansar.)
- 6) Juegue esto como un juego a diez y el ganador debe tener una diferencia de dos.

DIBUJO (PÁGINA 26)

JUEGOS COMPETITIVOS DE SEIS VS. SEIS

EL SENTIDO DEL JUEGO

Para ayudar a desarrollar el “sentido del juego” fue mencionado anteriormente como uno de los beneficios de este libro, pero ¿Cual es exactamente el sentido del juego?. El Voleibol es un juego que involucra acción constantemente. Una vez que la pelota es puesta en juego por el sacador hay poco tiempo para pensar, los instintos voleibolísticos deben tomar parte y los jugadores tienen que tomar las decisiones correctas y realizar la técnica adecuada con precisión y rapidez. Cada equipo tiene que estar listo para ir de la defensa al ataque y luego de nuevo a la defensa con nada o poco tiempo para corregir. Cualquier peloteo puede durar solamente unos pocos segundos o puede durar hasta treinta. No es siempre el equipo con mejores técnicas voleibolísticas el que gana el partido pero si usualmente el equipo que está mejor capacitado para usar sus técnicas durante el partido. Hacer esto implica el entendimiento del juego. Esto significa saber donde estar y cuando estar ahí. Esto significa anticipar lo que tu oponente hará y lo que tus compañeros harán. Esto implica mantenerse en contacto con el hilo del juego y mantener su concentración en un nivel alto. Esto es lidiar con las distracciones de un partido, ambas buenas y malas, y es saber como mantener a usted mismo y a su equipo “metido” y motivado todo el tiempo. Esto es llamado tener SENTIDO DEL JUEGO y es crucial en todos los deportes. Todos los juegos descriptos en este libro ayudarán a sus jugadores a adquirir un mejor sentido del juego, pero ninguno más que la competición de seis vs. seis. Saber donde uno encuadra con los otros cinco jugadores es esencial para aprender a jugar el juego. El Voleibol es un juego de equipo y los jugadores tienen que aprender a jugar como un equipo.

La meta de estos juegos de seis vs. seis es tomar una técnica en particular, armar un juego de seis vs. seis que se centre en esa técnica, y entonces practicar esa técnica en una situación de juego competitiva. Abajo serán explicados tres juegos como esos en los términos de la técnica en la que se han focalizado y como son armados y llevados a cabo.

EL JUEGO DE PELOTA REGALADA 7-3

En el juego del Voleibol una pelota regalada es cuando un equipo tiene el control de la pelota pero no puede atacar. En efecto, todo lo que ellos pueden hacer es pasar la pelota por sobre la red a sus oponentes de una manera muy fácil. Una pelota regalada es más fácil de manejar que un saque y el equipo que recibe una pelota regalada tiene una clara ventaja. (Esta ventaja debería corresponder a cualquier equipo de Colegio Secundario para arriba. Para equipos principiantes, que todavía no están aptos para atacar, puede que no sea una ventaja.) Pero, el equipo que recibe la pelota regalada debe usar esta ventaja ejecutando una jugada efectiva de pelota regalada. En otras palabras, ellos deben ganar el peloteo. Para el equipo Femenino de los EE.UU eso significaba ganar 3 de 4 peloteos iniciados con una pelota regalada. Ahora en el curso normal de un partido en el nivel internacional puede haber solamente 2 o 3 pelotas regaladas en todo el tiempo de juego. Es difícil trabajar sobre las jugadas de pelotas regaladas bajo esas circunstancias. A nosotros se nos ocurrió un juego que solo involucra pelotas regaladas. He aquí como funciona.

Ambos equipos se alistan en la cancha en la rotación que el entrenador desea practicar. El ejercicio comienza con un equipo comenzando en la **defensiva** y el otro en la **ofensiva**. El equipo en la ofensiva recibe una pelota regalada lanzada por el entrenador y ellos intentan y usan esa ventaja para ganar el peloteo. La defensa está, por supuesto, intentando sobreponerse a la desventaja y ganar el peloteo. El juego continúa, con el mismo equipo recibiendo la pelota regalada hasta que la ofensiva (El equipo que recibe las pelotas regaladas) haya ganado SIETE peloteos o la defensa (El equipo que no recibe las pelotas regaladas) haya ganado TRES. Cualquiera de los dos equipos que primero alcance su meta anotará un punto. El segundo punto comienza con los roles invertidos. El equipo que comenzaba defendiendo es ahora el equipo que recibe las pelotas regaladas e intenta ganar siete peloteos antes de perder tres.

Un partido a cuatro, ganado por dos de diferencia puede tornarse en una real pelea de perros y proveer mucha practica de pelota regalada. (Yo nuevamente señalo que elegir sus números [por ej., 7-3] es muy importante. Piénselo y no se atemorice por ajustarlo hasta que encuentre la proporción correcta. Establezca un objetivo para cuantos peloteos de pelotas regaladas su equipo debería ganar en diez intentos, eso lo ayudará a saber en donde comenzar.)

Una linda característica de este juego es que usted puede hacer coincidir a los jugadores enfrentados en la red, si usted lo desea. Esto le permite a sus mejores jugadores practicar ataque y bloqueo enfrentados.

JUEGO DE PELOTA REGALADA 7-3

Este es un juego de seis vs. seis que se centra en tomar jugadas de pelotas regaladas.

- 1) Un equipo se prepara para recibir una pelota regalada y el otro para defender.
- 2) Una pelota regalada es lanzada por sobre la red y jugada.
- 3) Apenas el peloteo finaliza, el mismo equipo recibe otra pelota regalada. (Al equipo se le da unos pocos segundos para prepararse.)
- 4) Al mismo equipo se le siguen lanzando pelotas regaladas hasta que hayan ganado siete peloteos o perdido tres.
- 5) Si el equipo que recibe las pelotas regaladas gana siete peloteos antes de perder tres, anotan un punto. Si no, la defensa anota un punto.
- 6) Luego de cada punto , los equipos invierten los roles.
- 7) Juegue esto como un partido a cuatro y el ganador debe ganar por dos.

DIBUJO (PÁGINA 29)

JUEGO DE LA PRIMERA PELOTA PUNTO

El Voleibol se ha transformado en un juego de potencia. Más y más partidos están siendo ganados en la red y el equipo que ataque mejor es el que gana. El “Juego de la 1° Pelota Punto” le permite a su equipo concentrarse en su primera oportunidad de ataque.

Hay dos maneras de evaluar el ataque individual o de equipo. El primero, y el más comúnmente usado se llama **eficiencia de ataque**. Debajo hay algo de información acerca de los resultados de ataques y como es calculada la eficiencia en ataque.

Cada ataque termina en una de las siguientes maneras.

- 1 – El ataque termina el peloteo a favor del equipo atacante. A esto se le llama pelota punto (kill).
- 2 – El ataque termina el peloteo a favor del equipo defensor. A esto se le llama **error de ataque**.
- 3 – El ataque no finaliza el juego y el peloteo continúa. Cada equipo tiene todavía la oportunidad de ganar el peloteo. Este ataque debe ser catalogado como **neutral**.

La formula de eficiencia de ataque es la siguiente.

$$\frac{\text{Total de Pelotas Punto} - \text{Total de Errores}}{\text{Total de Intentos}} = \text{Eficiencia de Ataque}$$

Ejemplo; un equipo ataca treinta veces durante un juego con los siguientes resultados.

Pelotas Punto ----- Quince (15)
 Errores ----- Cinco (5)
 Neutrales ----- Diez (10)

Ahora nosotros podemos poner estos números en la formula y sacar la eficiencia de ataque (EA).

$$\frac{\text{Total de Pelotas Punto (15)} - \text{Total de Errores (5)}}{\text{Total de Intentos (30)}} = \text{EA } 0,33$$

La eficiencia de ataque es usualmente es remitida como un porcentaje y para transformar el número de arriba en el porcentaje correcto usted simplemente multiplique 0,33 por cien (100). Entonces usted tiene un porcentaje de eficiencia de ataque del 33 %.

Yo dije que había dos maneras de evaluar el ataque y a la segunda se le llama **eficiencia de pelotas punto**. Abajo está la formula.

$$\frac{\text{Total de Pelotas Punto}}{\text{Total de Intentos}} = \text{Eficiencia de Pelotas Punto}$$

Para determinar la eficiencia de pelotas punto usando las estadísticas de arriba se hace de la siguiente manera.

$$\frac{\text{Total de Pelotas Punto (15)}}{\text{Total de Intentos (30)}} = \text{Eficiencia de Ataque } 0,50$$

Y para transformar la eficiencia de pelotas punto en porcentaje usted multiplica 0,50 por cien (100) y el resultado es 50 %.

(A propósito, la meta del Equipo Nacional Femenino de EE.UU era atacar con un 33 % de eficacia y 50 % de Pelotas Punto.)

De algún modo todo esto esta preparando el terreno para un juego y en caso que usted lo haya olvidado se llama el Juego de la 1° Pelota Punto. Como lo hemos mencionado anteriormente, la idea es tener al equipo concentrado para ganar el peloteo en su primera oportunidad. Es un juego de seis vs. seis con el equipo primero en la ofensiva recibiendo cincuenta pelotas regaladas lanzadas por el entrenador. Los puntos son anotados de la siguiente manera. Si el equipo que recibe la pelota regalada del entrenador gana el peloteo con su primer ataque, ellos anotan un punto. Si el equipo que comienza en la defensa gana el peloteo, en cualquier momento, ellos anotan un punto. Pero hay una tercera posibilidad. El primer ataque es neutral, la pelota se mantiene en juego, y el peloteo que continua es ganado por el equipo que inicialmente recibió la pelota lanzada. En este caso ninguno de los equipos anota punto, es un lavado. Luego de haber sido jugadas cincuenta pelotas los dos equipos invierten roles y cincuenta peloteos más son jugados. En este juego la puntuación es acumulativa y el ganador es el equipo que luego de haber jugado cien pelotas está al frente. *El juego le enseña a los atacantes a ser agresivos pero ellos también aprenden a no ser descuidados. Después de todo un lavado es mejor que dar un punto.*

Como entrenador usted también puede averiguar información adicional acerca de su equipo.

- 1) Luego que un equipo haya atacado cincuenta veces usted puede determinar la eficiencia en su Primera Pelota Punto.

Puntos Anotados

----- = Eficiencia de la 1° Pelota Punto

Total de Intentos

- 2) La importancia, para su equipo, de hacer punto en la primera pelota puede ser también determinado. Présteme atención en esta, es una pequeña información compleja pero útil. A continuación de las cincuenta pelotas usted puede determinar el número de peloteos que terminaron en un lavado. Esto es hecho sumando ambas anotaciones (puntos de la defensa y del ataque) y restándole ese número a cincuenta. He aquí un ejemplo. El equipo A comienza en la ofensiva y ellos tienen veinticinco (25) puntos. (1° Pelotas Punto) El equipo B esta primero en la defensiva y ellos tienen veinte (20) puntos. (Peloteos que el equipo B ha ganado) En los cincuenta peloteos, cuarenta y cinco han sido anotados. Eso significa que cinco peloteos terminaron en lavados. (Peloteos ganados por el equipo A pero no en el primer ataque) A mayor cantidad de puntos lavados menos importante es la primera pelota punto, porque significa que su equipo esta ganando peloteos sin tener que hacer punto en el primer ataque. Por ejemplo, un equipo que tiene mucho mayor control de pelota que su oponente no querrá jugarse demasiado en sus primeros ataques. El pensamiento debería ser que mientras más largo sea el peloteo mayores son las chances de ganarlo. Si ese pensamiento es correcto, entonces debería haber un mayor número de "lavados". Por otro lado, si no hay muchos puntos lavados entonces usted debería motivar a su equipo que busque la pelota punto en la primera buena oportunidad que se le presente. (Con el Equipo Nacional había alrededor de cinco o seis puntos lavados por cincuenta peloteos. Nosotros incentivábamos a nuestros jugadores a buscar la pelota punto).

EJERCICIO DE LA 1° PELOTA PUNTO

Este es un ejercicio de seis vs. seis que ubica el énfasis en hacer punto en la primer pelota.

- 1) Un equipo en la ofensiva en posición de recibir el saque o una pelota regalada y el otro equipo listo para defender.
- 2) Cincuenta peloteos son jugados con el mismo equipo recibiendo la pelota inicial. (Los equipos tienen el tiempo suficiente para prepararse luego de cada peloteo).
- 3) Los puntos son anotados de la siguiente manera.
 - Si el equipo que recibe la pelota gana el peloteo en su primer ataque, ellos anotan un punto.

- Si el equipo que comienza defendiendo gana el peloteo en cualquier momento, ellos anotan un punto.
- Si el equipo que recibe la pelota gana el peloteo, pero no en el primer ataque, ningún punto es anotado. Es un lavado.

- 4) Luego de cincuenta pelotas, se invierten los roles, y se juegan cincuenta peloteos más.
- 5) El puntaje es acumulativo y el equipo con el puntaje más alto gana.

DIBUJO (PÁGINA 32)

EL JUEGO DEFENSIVO A 10 PUNTOS

Los primeros dos juegos pusieron el énfasis en el ataque y con buena razón, el equipo que ataca mejor casi siempre gana un partido de Voleibol. Pero igual de importante es volverse mejor parando el ataque de sus oponentes. Después de todo, no importa cuán bien ataque su equipo si el otro equipo ataca aún mejor, entonces usted va a perder. *Aquí la idea es aprender a no perder.*

El "Juego defensivo a 10 puntos" es preparado y llevado a cabo en forma similar al "Juego de la 1° Pelota Punto" mencionada anteriormente. Hay dos equipos, uno preparado para la ofensiva y el otro listo para la defensiva. El Juego comienza con un entrenador lanzando una pelota regalada a la ofensiva y un peloteo es concluido. Lo que es distinto sin embargo, es como es puntuado el juego. Primero que nada, solamente puede anotar el equipo en la defensiva. Si el primer ataque de todos es bloqueado o el atacante comete un error de ataque, entonces la defensa recibe un punto. Si el primer ataque es exitoso, entonces no se anota punto, es un lavado. Sin embargo, si la primer pelota es mantenida en juego y a la larga ganada por el equipo que comenzó en la defensa, entonces ellos anotan medio punto. Recuerde el equipo que comienza atacando no puede anotar. Su trabajo es prevenir que el otro equipo anote y la manera de hacer eso es ganando el peloteo. No importa si ellos (El equipo que comienza en la ofensiva) gana el peloteo con su primer ataque o deteniendo el contra ataque del otro equipo (El equipo que comienza en la defensiva); todo lo que ellos deben hacer es ganar el peloteo y eso le impide anotar al otro equipo.

He aquí un resumen del puntaje.

- 1) Solamente el equipo que comienza en la defensiva puede anotar.
- 2) Un punto es anotado cuando el atacante comete un error o es bloqueado en el primer ataque.
- 3) Medio punto es anotado si la defensa gana el peloteo en cualquier momento luego del primer ataque.
- 4) El equipo que comienza en la ofensiva evita la anotación ganando el peloteo.

Ahora déjeme explicarle como el juego se transforma en competitivo. El equipo en la defensiva se mantiene así hasta que hayan anotado diez puntos. (Los jugadores de cada equipo pueden rotar si usted lo desea) El entrenador cuenta cuantos peloteos le toma a la defensa para anotar esos diez puntos. Luego los dos equipos cambian sus roles y el otro equipo intenta anotar sus diez puntos en un número menor de peloteos. Es un juego sencillo y lleva al equipo en defensa a anotar puntos, que es lo que usted quiere.

Una variación de este juego es ver cuantos puntos pueden hacer cada uno de los equipos en un número establecidos de peloteos. Por ejemplo, el equipo A comienza en la defensiva por veinte peloteos, luego el equipo B por veinte. El equipo que haya anotado la mayor cantidad de puntos gana. Usted puede controlar mejor el tiempo con este sistema, pero yo prefiero la primera forma ya que el Voleibol no es un juego por tiempo. El "Tiempo" es una gran parte de nuestro juego, y el primer sistema de anotación hace un mejor trabajo recreando ese aspecto del Voleibol.

¿ATAQUE O DEFENSA?

Yo quisiera señalar una de las cosas interesantes acerca del Voleibol y algo que al menos en terminología lo hace único. Cuando se dice que un equipo de Voleibol está en la ofensiva esto significa (Entre otras cosas) que ellos están por recibir el saque y van por el ataque. El equipo en la defensiva es aquel que saca y se prepara para la “defensa” contra el ataque. En la mayoría de los juegos cuando un equipo está en la ofensiva ellos están tratando de anotar y la defensa está tratando de evitar la anotación. En Voleibol es exactamente lo opuesto. Una ofensiva exitosa no da puntos y mientras mejor sea la defensa, más rápido son acumulados los puntos. Hasta que las autoridades cambien la manera en que se puntúa en el Voleibol (E internacionalmente ya ha comenzado) algunos viejos refranes de fútbol (americano)son aplicables.

“La mejor defensa es un buen ataque”

“Usted anota puntos con su defensa”

Piense un poco en esto, esto puede afectar la manera de entrenar a su equipo.

Entonces ahí lo tiene. Tres juegos de seis vs. seis que son competitivos y logran que sus jugadores se concentren en una parte del juego mientras que no pierden de vista otras. Recuerde, estas son solo ideas y sugerencias. Yo lo incito a usted a modificar y adaptar estos juegos o mejor aún aparecerse con el suyo propio que salga de la necesidad particular de su equipo.

JUEGO DEFENSIVO A 10 PUNTOS

Este ejercicio lo lleva a usted y a su equipo a centralizarse en la defensa. Recuerde, es con buena defensa como son anotados los puntos.

- 1) El juego comienza con un equipo en la ofensiva y el otro preparado para la defensa.
- 2) El equipo en la ofensiva recibe una pelota regalada.
- 3) Solamente el equipo que comienza en la defensiva puede anotar puntos.
 - Si el primer ataque es bloqueado, o es cometido un error de ataque, la defensa anota un punto.
 - Si el equipo que comienza en la defensa gana el peloteo pero no en el primer ataque entonces ellos anotan medio ($\frac{1}{2}$) punto.
 - Si el equipo que comienza en la ofensiva gana el peloteo entonces no hay anotación.
- 4) Los peloteos continúan hasta que la defensa anota diez puntos.
- 5) El entrenador cuenta la cantidad de peloteos usados para anotar diez puntos.
- 6) Los equipos invierten los roles luego que diez puntos han sido anotados.
- 7) El equipo que utiliza menos peloteos para anotar diez puntos gana.

DIBUJO (PÁGINA 35)

SISTEMA ALTERNATIVO DE PUNTUACIÓN

Tal vez no lo sorprenda a usted darse cuenta que yo soy un creyente de las mezclas. Con el Equipo Nacional nosotros pasábamos al menos el 25 % de nuestro tiempo de entrenamiento jugando al Voleibol. Pero lo que si lo puede sorprender es que nosotros casi nunca jugábamos un juego que involucrase una puntuación normal. A través de los años muchos sistemas diferentes de puntuación fueron creados, cada uno tenía un propósito levemente diferente. Yo explicaré seis de los sistemas más utilizados. La mayoría involucraban juegos a quince puntos pero como de costumbre yo no me enojaré si usted juega a once o cualquier otro número que usted elija.

ANOTACIÓN DEL PUNTO LAVADO

Ahora que usted es un experto en el sistema de anotación lavada, debería ser fácil de entender. El equipo A saca y luego de concluido el peloteo recibe una pelota lanzada por sobre la red por el entrenador. Luego de finalizado el segundo peloteo, el equipo A obtiene un punto, o el equipo B obtiene un punto, o bien es un lavado. Entonces otro peloteo lavado es jugado comenzando con un saque del equipo B. Ahora, ambos equipos rotan una posición y el equipo A comienza otro peloteo lavado con el saque. Los equipos juegan otro peloteo lavado (El equipo B ahora saca) luego de lo cual los equipos rotan nuevamente. Esto es muy parecido a un juego normal excepto por la anotación y cuando rotan los equipos. Lo que esto provoca es mayor dificultad para hacer el punto. También hace que cada peloteo dure el doble. Esto es un extra en el acondicionamiento físico, un uso efectivo del tiempo de entrenamiento y obliga a sus jugadores a concentrarse por un periodo de tiempo más prolongado.

ANOTACIÓN DEL PUNTO LAVADO

Un sistema de puntuación que reemplace la anotación normal con anotación de punto lavado. Esto hace más difícil conseguir cada punto y que dure el doble de tiempo.

- 1) Cada punto consiste en dos peloteos. Uno es comenzado con un saque y el segundo con una pelota regalada lanzada al equipo sacador.
- 2) El saque se alterna luego de que cada peloteo lavado haya sido jugado por cada uno, si no ha sido anotado ningún punto.
- 3) Luego de que cada equipo haya sacado, ambos equipos rotan.
- 4) El juego es a quince puntos y el ganador debe tener una diferencia de dos.

DIBUJO (PÁGINA 37)

PUNTO MÁS DOS (Pelotas Regaladas)

El mensaje detrás de este sistema de puntos es que los puntos deben ser ganados. Muy a menudo los equipos tienen una tendencia a relajarse cuando su equipo esta sacando. Ellos se cruzan de brazos y espera a que el otro equipo cometa los errores en vez de tomar la actitud de ganar cada punto. Con este sistema de puntuación usted definitivamente "se lo gana". Como un juego normal, cuando el equipo receptor gana el peloteo ellos rotan y sacan. Pero, cuando el equipo que saca gana el peloteo (Esto es usualmente todo lo que se necesita para ganar en el Voleibol) ellos deben ganar dos peloteos más para anotar un punto. Una vez que el equipo sacador gana el primer peloteo el entrenador les lanza una pelota regalada y si ellos ganan ese peloteo se les otorga otra pelota regalada. Si ellos ganan ese peloteo ellos se quedan con el punto. Entonces para anotar un solo punto un equipo debe hacer las dos cosas siguientes.

- 1) Comenzar un peloteo que ellos hayan comenzado con un saque.
- 2) Ganar dos peloteos que comiencen con ellos recibiendo una pelota regalada.

El equipo sacador debe ganar tres peloteos consecutivamente, sino es un **cambio de saque**, el equipo receptor rota, y ellos sacan y tratan de anotar ganando su saque más dos peloteos de pelota regalada.

Este sistema de anotación hace que sea más difícil anotar y mucho más fácil cambiar de saque. Su equipo aprende el valor de un punto. Anotar es un trabajo muy duro, pero trae una gran dosis de satisfacción.

PUNTO MÁS DOS (PELOTAS REGALADAS)

Este sistema de puntuación está diseñado para enseñarle a los equipos que ellos deben “ganar” los puntos

- 1) El juego es jugado tal como un juego normal excepto luego de los puntos.
- 2) Cuando un equipo anota un punto ellos deben entonces ganar dos peloteos de pelotas regaladas consecutivamente para poder quedarse con el punto.
- 3) Si alguno de los dos peloteos de pelotas regaladas es perdido entonces el equipo pierde el punto, su oponente rota y saca como lo hubiese hecho luego de un cambio de saque.
- 4) Juego esto como un juego a quince puntos y el ganador debe estar arriba por dos puntos.

DIBUJO PÁGINA 39

SAQUE MÁS DOS (Pelotas Regaladas)

Cuando el Equipo de EE.UU jugó por primera vez con Japón ocurrió una cosa divertida. Nosotros íbamos a atacar una pelota que normalmente hubiese terminado en punto pero de alguna manera ellos la defendían. Nosotros atacábamos y ellos defendían, nosotros atacábamos y ellos defendían. Era como un movimiento perpetuo. Parecía como que nosotros necesitábamos ganar cada peloteo dos o tres veces. Para ayudar a preparar a nuestro equipo para esto fue utilizado el siguiente sistema de anotación. Al comienzo esto puede parecer parecido al sistema de puntuación de “Punto más dos” explicado anteriormente. No se engañe, lea ambos atentamente y usted verá algunas diferencias importantes y fundamentales. “Punto más dos” hacía hincapié en la anotación del punto, mientras que este juego pone el énfasis en la habilidad del equipo para cambiar de saque (rotar).

Un equipo debía recibir un saque más dos pelotas regaladas. He aquí un ejemplo. El equipo A recibe un saque y el peloteo es completado. Apenas finalizado el peloteo el equipo A recibe una pelota regalada y finalizado el segundo peloteo otra pelota regalada es lanzada al equipo A. para poder anotar un punto, el equipo A deberá ganar los tres peloteos. Si ellos ganan dos de los peloteos y pierden uno es un lavado y si ellos pierden dos de los peloteos el equipo B anota un punto. Esto hace hincapié en la habilidad de los equipos para cambiar de saque. Esto nos viene bien para cuando jugamos contra equipos que defienden muy bien. La pelota hay que mandarla a guardar, mandarla a guardar y mandarla a guardar.

Nosotros jugábamos a este juego de dos maneras. Uno era teniendo el mismo equipo sacando todo el tiempo. (Ambos equipos debían rotar luego de cada serie de peloteos.) Esto permite que un equipo se concentre en cambiar de saque y el otro en defender. La otra manera es alternar el saque con los equipos rotando cuando es su turno de saque. Ahora ambos equipos deben pensar en cambiar de saque y en hacer puntos. Cualquiera sea la forma que usted elija usted obtendrá un juego intenso y duro.

SAQUE MÁS DOS (PELOTAS REGALADAS)

Este es un sistema de anotación que pone el énfasis en el cambio de saque.

- 1) En este juego cada punto consiste en tres peloteos, un saque seguido por dos pelotas regaladas lanzadas al equipo receptor.
- 2) Los puntos pueden ser anotados por cualquiera de los dos equipos de la siguiente manera.
 - Si el equipo receptor gana los tres peloteos ellos anotan un punto.
 - Si el equipo receptor gana dos peloteos pero pierde el tercero entonces es un lavado y ninguno de los equipos anota.
 - Si el equipo receptor pierde dos de los peloteos el equipo sacador anota un punto.
- 3) Este juego puede ser jugado de dos maneras. Saca siempre el mismo equipo, o con el saque alternado.
- 4) Juegue este juego a quince y el ganador deberá estar arriba por diferencia de dos.

DIBUJO PÁGINA 41

SANTA CRUZ

Este sistema de puntuación fue uno de los primeros y obtuvo su nombre debido a que nosotros estábamos en la “Universidad de la Santa Cruz” cuando fue usado por primera vez. Es igual que un juego normal excepto (Siempre hay una excepción.) por el saque. Cada sacador saca dos pelotas sin importar el resultado. El sacador puede que erre ambos saques o que haga dos saques punto. Un punto puede ser anotado en el primer saque y no en el segundo o tal vez puede ser a la inversa. Sin importar que, cada sacador saca dos veces, ni más, ni menos. Únicamente el equipo sacador puede anotar y cada punto que anotan lo conservan. Luego que el equipo A saca dos veces, el equipo B saca dos pelotas. Los equipos rotan cuando es su turno de saque, lo mismo que hacen en un partido normal.

Esto parece ser un cambio insignificante pero usted se vera sorprendido. Lo que este sistema hace, es sacar momentum fuera del juego. Ningún equipo puede sacar diferencia de puntos y distanciar la brecha en el marcador en una rotación, tampoco puede un equipo alcanzar al otro rápidamente. En un juego normal cada sacador tiene garantizado al menos un saque, pero es posible de que saque muchos más. Debido a esta regla un equipo tiene más oportunidades de anotar. En la puntuación de la Santa Cruz cada equipo tiene las mismas oportunidades de anotar. El equipo que tome las mayores ventajas de esas oportunidades ganará.

SANTA CRUZ

Este sistema de puntuación saca el momentum fuera del juego y le da a cada equipo un número igual de oportunidades para anotar.

- 1) Este juego es jugado y puntuado como un juego de Voleibol normal excepto por el saque.
- 2) Cada sacador saca dos pelotas sin importar el resultado.
- 3) Los equipos rotan cuando es su turno de saque.
- 4) Juegue este juego a quince con dos de diferencia.

DIBUJO PÁGINA 43

ANOTACIÓN INVERTIDA

Mencioné anteriormente que el Voleibol es el único juego donde el ataque de un equipo es realmente su defensa y la defensa es el ataque. Este sistema de puntuación pone las cosas derechas. En este juego, el equipo que está sacando no puede anotar. Únicamente el equipo receptor puede anotar un punto y ellos anotan ganando el peloteo. Mientras que el equipo receptor se mantenga ganado los peloteos ellos continúan anotando y recibiendo el saque. Luego de cada punto (Cambio de Saque) el equipo receptor rota. El equipo sacador debe ganar un peloteo entonces ellos rotan y se preparan para recibir el saque e intentan anotar. Buena defensa le da al equipo sacador una chance para anotar.

En la puntuación de la Santa Cruz (Ver punto 4 arriba) el momentum fue sacado fuera del juego. En la Anotación Invertida se da el caso opuesto. Cuando un equipo se ubica en un papel en el cual ellos pueden sumar muchos puntos en forma rápida; generan presión en la oposición para detener la puntuación. Tanto jugadores como entrenadores aprenden a ver el juego un poco diferente y eso es comúnmente bueno. La mayoría de los acercamientos de los entrenadores a la victoria es anotado quince puntos lo más rápido posible. Consciente o no el énfasis es anotar puntos. Otra manera de ver el juego es decir, “no hay manera de que podamos perder hasta que nuestro oponente no anote quince puntos”. La manera de evitar que su oponente anote es cambiando de saque. Este juego obliga al entrenador y a los jugadores a ver el cambio de saque como una forma de ver los partidos.

(A propósito este es el único juego que jugábamos a más de quince puntos. Los juegos eran jugados hasta treinta.)

ANOTACIÓN INVERTIDA

En este sistema de puntuación solamente el equipo receptor puede anotar.

- 1) El equipo receptor anota un punto ganando el peloteo, rota una vez, y recibe otro saque. El equipo sacador no puede anotar.
- 2) El mismo equipo recibe el saque hasta que pierdan un peloteo.
- 3) Cuando el equipo sacador gana un peloteo, rota y obtiene la oportunidad de anotar recibiendo el saque.
- 4) Juego a treinta con dos de diferencia.

DIBUJO PÁGINA 45

CUATRO-DOS (Lavado) JUEGO DE TRES TRES

Este sistema de puntuación fue diseñado específicamente para el Equipo Femenino de EE.UU, por lo tanto daremos un poco de información acerca de sus orígenes para entenderlo mejor. Una gran cantidad de información estadística fue tomada del equipo y usada no solamente para evaluar los rendimientos anteriores sino que la información fue usada para también para determinar que tan bien debíamos jugar para ganar. Por ejemplo, nosotros miramos la eficiencia de ataque del equipo de todos nuestros partidos de 1987. Encontramos que, con una excepción, 32 % o mejor, ganábamos el partido. No hacía diferencia lo bien que sacásemos, recibiésemos, bloqueásemos, etc. si atacábamos con un 32 % de eficiencia, ganábamos el 90 % de nuestros partidos. Debería estar claro porque teníamos como objetivo en cada partido superar el 35 % de eficiencia en ataque.

Otra estadística importante fueron los "Puntos por Rotación". Esto le dice, en promedio, cuantos puntos cede su equipo por rotación. Por ejemplo, el jugador A (está en el equipo contrario) saca y anota un punto. El jugador A continúa sacando, pero esta vez su equipo rota. Usted cedió un punto en esa rotación. Los puntos por rotación promedian el número de puntos que su equipo cedió en cada rotación en el transcurso del partido. Esto puede parecer complicado pero en realidad es bastante fácil de realizar, todo lo que usted necesita es la planilla de juego. Una vez que usted la tiene, cuente el número de veces que su equipo ha rotado y divídalo por el número de puntos que su oponente anotó.

Abajo está la formula.

$$\frac{\text{Puntos Cedidos}}{\text{N}^\circ \text{ de Rotaciones}} = \text{Puntos por Rotación}$$

Digamos que su equipo ganó un set 15-12, y durante el mismo rotó 24 veces. (Otra manera de visualizar el N° de rotaciones, es mirar a estas como el N° de veces que su equipo estaba en condiciones de cambiar de saque) Los puntos por rotación serían.

$$\frac{12}{24} = 0,5$$

(A propósito, siempre que el equipo femenino tenía un puntaje por rotación de 0,5 o menor, ganábamos el set, o si perdíamos era en un partido muy parejo. El 80 % de la veces ganábamos)

para que sea posible un puntaje por rotación de 0,5, el equipo tiene que rotar (cambiar de saque) 2 de cada 3 veces. En otras palabras, si la pelota fue sacada 6 veces, entonces el equipo ha rotado 4 de los 6 saques. (¿Está comenzando a ver donde entra a jugar el Cuatro Dos (lavado)?)

hasta aquí he hablado solamente acerca de cambiar de saque, pero todos saben que no alcanza solamente con rotar. Para ganar usted tiene que anotar puntos y hacerlos en una escala mayor a la que se los hacen. En el sistema de puntuación que yo estoy a punto de describir, el objetivo era anotar un punto por rotación. En otras palabras, cada vez que uno va al saque debería anotar un punto, en promedio, antes que el otro equipo pueda rotar. (Si usted está siguiendo esto, realmente puede ver ahora donde entra el tres/tres.)

Una última información. Este juego fue diseñado para hacer más difícil anotar en la primera serie de lo que fue para la segunda. Si usted desea usar este sistema de puntuación y mantener balanceado el tanteador, los ajustes necesarios serán notorios inmediatamente.

Ahora que usted tiene la información necesaria, o tal vez innecesaria, déjeme explicarle el sistema de puntuación.

El equipo A será el primer equipo de EE.UU y el equipo B será el segundo equipo de EE.UU. El juego comienza con el equipo B sacando. Para anotar un punto, el equipo B debe ganar tres peloteos antes que el equipo A haya ganado cuatro. (Todo este tiempo sacará el equipo B) El equipo A puede ganar si son capaces de ganar cuatro peloteos antes que el B gane dos, pero antes de que ellos sean capaces de ganar su tercer peloteo, el equipo A gana su cuarto. ¿Suena complicado no? Léalo un par de veces más y luego siga los ejemplos dados a continuación.

- El equipo B saca 5 veces. Cuatro de los peloteos son ganados por el equipo A y uno por el B. punto para el A.
- El equipo B saca 6 veces. Tres peloteos son ganados por el A y tres por el B. punto para el B.
- El equipo B saca 5 veces. Tres peloteos son ganados por el A y dos por el B. Ningún punto ha sido anotado aún por ninguno de los equipos, pero solamente el B puede anotar, la mayoría del equipo A puede ilusionarse en ganar el próximo peloteo y conseguir un lavado. Si el equipo B gana el peloteo, anota un punto.

Cuando el equipo B ha terminado de sacar, el saque va para el equipo A. Cuando el equipo A saca, la puntuación es simple. El primer equipo en ganar tres peloteos anota un punto. No puede haber un lavado cuando saca el equipo A. Luego que el equipo A ha sacado, ambos equipos rotan y el saque vuelve al equipo B. El juego continúa de este modo hasta que un equipo anota quince puntos con dos de diferencia.

Este juego pone una gran dosis de presión sobre nuestro primer equipo, pero yo diría que algunos de nuestros mejores picados se originaron por usar la puntuación Cuatro-Dos (lavado) – tres/tres.

Bueno aquí lo tiene. Seis nuevas formas de puntuación en el juego del Voleibol, cada una le aporta un nuevo y diferente giro al juego. Si nada más los dejara pensando.

CUATRO-DOS (Lavado) – JUEGO TRES / TRES

Este es un sistema de puntuación complejo, diseñado para hallar las necesidades especiales del Equipo Nacional. Un rasgo único de este sistema, es que hace la puntuación más difícil para uno de los equipos. El mejor equipo debe sobreponerse a la “injusticia” del sistema de puntuación si quieren ganar.

- 1) El juego comienza con el equipo más débil sacando.
- 2) El punto involucra de tres a siete peloteos. Todos comienzan con el mismo equipo sacando.
- 3) Cada equipo puede anotar; o el punto puede terminar en un lavado.
 - a) El equipo receptor anota un punto si son capaces de ganar cuatro peloteos, antes que el equipo que saca gane dos.

- b) Si el equipo que saca, gana dos peloteos, el equipo receptor no puede anotar, pero pueden obtener un lavado, si son capaces de ganar sus cuatro peloteos antes que el equipo sacador gane su tercero.
 - c) El equipo sacador anota un punto, si ganan tres peloteos antes que el equipo receptor gane cuatro.
- 4) Luego de su primer punto o lavado el saque va al otro equipo.
 - 5) Ahora los puntos son anotados por el primer equipo que gane tres peloteos.
 - 6) Luego del segundo punto ambos equipos rotan.
 - 7) Juegue este juego a quince con diferencia de dos.

DIBUJO PÁGINA 48

EL “LAVADO COMPLETO”, EL ORIGINAL

Este juego se sitúa cerca del final de este libro, pero para mi todo comienza con el “Juego de Lavado Completo”, cuando en los comienzos de 1985 Bill Neville me explicó el lavado completo. No fue fácil seguirlo pero por respeto a Bill y debido a su obvio entusiasmo, lo escuché. Fue tiempo bien gastado. No solamente aprendí a entender el juego, sino que me dio una nueva visión en el diseño de las prácticas.

El lavado completo es un juego de seis contra seis, que es lo último en competición de equipos. Es un juego dentro de un juego dentro de un juego. El lavado completo comienza con ambos equipos parados en cualquier orden de rotación que ellos elijan. El entrenador decide que equipo sacará primero (Hay una pequeña ventaja para el equipo que saca primero en este juego) y el juego comienza. El equipo sacador saca y al final del peloteo recibe una pelota regalada para comenzar el segundo peloteo. (Recuerde, el equipo que saca es siempre el equipo que recibe la pelota regalada) Luego de que finaliza el segundo peloteo, el entrenador determina si ha sido anotado un punto por alguno de los dos equipos o si ha habido un lavado. Sin importar como termine el primer peloteo lavado, el segundo comienza con el otro equipo sacando primero y recibiendo la pelota regalada para comenzar el segundo peloteo. Los dos equipos continúan el juego alternando el saque entre ellos. Durante este tiempo ninguno de los equipos rota. Ambos permanecen en el mismo orden de rotación con la misma persona al saque. El juego continúa de esta manera hasta que un equipo anote cinco puntos. (No es necesario ganar por dos de diferencia). Cuando un equipo haya anotado cinco puntos, ellos han ganado en esa rotación. El equipo que haya anotado los cinco puntos rota una posición, sin embargo, el otro equipo debe quedarse en la misma posición. El ganador del juego es el equipo que primero gane en las seis posiciones de rotación.

He aquí un ejemplo. El equipo A le esta jugando al B y ambos comienzan con el armador en posición uno (Posición de saque). El equipo A comienza el juego (Y el primer punto lavado) con un saque, y al finalizar el peloteo el equipo A tiene una pelota regalada, lanzada por sobre la red por el entrenador para comenzar el segundo peloteo. Al finalizar el segundo peloteo, el entrenador determina el resultado del peloteo lavado, acredita un punto o lo da por lavado. Sin importar el resultado, el juego continúa con el equipo B sacando y al final del peloteo el equipo B recibe la pelota regalada del entrenador. Este proceso se continúa hasta que un equipo anote cinco puntos durante todo este tiempo ninguno de los dos equipos rota, y la misma persona saca para el equipo A, y la misma para el B.

Llevemos este ejemplo un poco más allá. Los dos equipos juegan en la primera formación de rotación hasta que el equipo A anota cinco puntos, el equipo B solo ha anotado tres puntos. El equipo A ha ganado en esa rotación. Ellos (Equipo A) no jugarán nuevamente con el armador en uno, ese jugador no sacará más en este juego de lavado completo. Ahora el equipo A rota una posición y se prepara para la próxima ronda de lavado completo. Por el otro lado el equipo B no consigue rotar y también pierden los tres puntos que anotaron en la primera parte del juego. Los dos equipos

reanudan el juego (El saque continúa con el mismo patrón de alternancia con el que se terminó la primera ronda) con el tanteador cero a cero. Una vez más ellos juegan hasta que uno de los dos anote cinco puntos. Esta vez el equipo B es el primero en anotar cinco puntos, entonces ellos han ganado en esa rotación, y es su turno de rotar para comenzar la próxima ronda. Ahora ambos equipos han ganado en una rotación. Para ganar el juego un equipo debe ganar en las seis rotaciones.

NOTA: si un equipo pierde en una rotación dos veces seguidas, es mejor permitirle rotar. Esto permite dejar descansar a los jugadores tanto mental como físicamente, pero el entrenador debe recordar desde que posición rotaron porque para ganar un lavado completo el equipo debe retornar y ganar en esa posición. Recuerde, el equipo debe ganar en las seis posiciones de rotación.

Un lavado completo es un gran juego, y le dirá un montón de cosas acerca de su equipo y de las personas en su equipo. Cada punto, cada peloteo, y cada contacto con la pelota se transformará en algo muy importante y los jugadores lo notarán rápidamente. El verdadero competidor se destacará en la punta en un juego de lavado completo. De todos modos, el lavado completo no es un juego que pueda ser jugado cada día, y no lo debería ser. Con la Selección Nacional de Mujeres, nosotros jugábamos el lavado completo solamente unas pocas veces cada año. La razón principal fue que para nosotros, un juego lavado completo debería llevar entre dos y tres horas de juego, eso es demasiado de tu entrenamiento. Pero cuando el tiempo es el correcto, es una buena manera de pasar unas horas.

LAVADO COMPLETO

El lavado completo es un juego competitivo de seis vs. seis. El énfasis principal es desarrollar competitividad en el equipo y en los jugadores.

1. La anotación de punto lavado es usado en este juego. (Un saque seguido por una pelota regalada al equipo sacador.)
2. El saque se alterna luego de cada peloteo lavado.
3. Los equipos no rotan hasta que un equipo no haya anotado cinco puntos.
4. El primer equipo que anote cinco puntos gana en esa rotación y rota.
5. En el comienzo de un juego, y luego de que un equipo rota el tanteador es cero a cero.
6. El primer equipo que gana en las seis rotaciones gana el juego de lavado completo.

DIBUJO PÁGINA 51

EMPAREJANDO

Todos los juegos y sistemas de puntuación mencionados en este libro motivarán, de por sí, a sus jugadores a intentar más duro, pero el esfuerzo máximo, aparece si los equipos están parejos. Mientras más cercanos están los equipos en habilidad más duro deberán trabajar ambos para ganar. En las prácticas es posible balancear los equipos durante los ejercicios y picados. En esas situaciones puede que no sea necesario hacer nada más. Por otro lado, a menudo es importante tener sus seis mejores jugadores trabajando el uno con el otro. Con la mayoría de los equipos esto ocasiona que un solo lado esté armado justamente y se pierde el intenso espíritu competitivo.

La manera de manejarse con este problema es a través de la desventaja. Esto significa darle a un equipo una ventaja. La manera más simple es darle puntos, al equipo más débil, al inicio del juego. Por ejemplo, un juego, (Utilizando cualquier sistema de puntuación que usted desee) puede comenzar con el segundo equipo ganando cinco a cero.

Otra manera de emparejar un juego es hacer que para un equipo sea más difícil anotar que para el otro. (El sistema de anotación cuatro-dos (lavado) – tres/tres hace eso.) he aquí una manera fácil de emparejar un juego usando este método. Tome el juego de Saque y Recepción 10-2. Recuerde, este es el juego donde un equipo intenta pasar diez pelotas a su armador antes que el equipo sacador le haga provocar dos errores. Bien, si el equipo A es mejor que el B, entonces ajuste el tanteador. El equipo B solamente tiene que poner ocho pelotas a su armador para anotar mientras que el A todavía necesita diez. En esta forma el juego se mantiene igual pero el equipo A debe trabajar más duro para anotar. Cualquier juego puede ser emparejado de cualquiera de las dos maneras explicadas arriba.

La parte difícil de emparejar es elegir los números correctos. El objetivo es hacer los equipos iguales. Cuando el equipo A está jugando lo mejor que puede y el equipo B está jugando lo mejor que puede, la ventaja correcta le da a cada equipo una igual oportunidad para ganar. Una vez creada esta situación, el equipo que juego lo más cerca de su máxima habilidad ganará. Y como entrenador no hay mucho más que usted pueda hacer para crearle un ambiente que les permita a sus jugadores alcanzar su máximo potencial.

Saber cuanta ventaja hay que darle a un equipo no es fácil. Usted debe conocer bien a su equipo y a sus jugadores. Pero lo más importante es que usted debe estar dispuesto a usar ensayo y error. Es altamente infrecuente que la primera ventaja que usted elija sea la correcta. También, los equipos cambian y así como un equipo mejora la ventaja que era perfecta la semana pasada puede necesitar ajustes la semana que viene. Solamente recuerde, el objetivo es hacer los equipos iguales.

La otra dificultad de usar un sistema de ventaja es lograr que los jugadores lo acepten. La primera reacción del equipo más fuerte es “esto no es justo” y la reacción del equipo más débil es, “nosotros no necesitamos ninguna ventaja”. A medida que se realiza, ambos están equivocados. La ventaja es justa por que ahora ambos equipos tienen iguales chances de ganar; y si el equipo más débil necesita ayuda. Con el tiempo los jugadores llegan a aceptar el sistema y en efecto sirve como un motivador adicional para ambos equipos. El equipo más débil está intentando probar siempre que ellos no necesitan la ayuda y el equipo más fuerte está intentando demostrar que ellos son realmente así de superiores. Pero la mejor situación, es cuando los equipos se olvidan de esto y solamente juegan lo más duro que pueden para ganar. Confíe en mí, una vez que encuentre los números correctos los jugadores se adaptarán magníficamente.

REAFIRMACIONES

A lo largo de este libro yo he hecho la siguiente suposición; los jugadores quieren ganar. Y como regla yo creo que eso es cierto. Pero ¿Cuánto desean ganar ellos? ¿Lo suficiente para esforzarse al máximo en cada jugada? ¿Lo suficiente para forzar sus cuerpos aún cuando estén exhaustos? ¿Lo suficiente para olvidar mezquinas celosías y jugar como un equipo?. De esto no estoy tan seguro. Todos quieren ganar pero no todos están dispuestos a pagar el precio necesario para ganar. Es usualmente en los días de partido en donde el deseo de ganar de los jugadores está al máximo, pero ¿Que pasa durante las practicas, donde la mayoría del aprendizaje se lleva a cabo?, ¿Qué tanto quieren ganar ahí? Para algunos, lo único que usted necesita hacer es crear una de las situaciones competitivas descritas en este libro y ellos darán todo de ellos para ganar. De hecho, esto es una de las bellezas de estos juegos. Los jugadores están siendo constantemente reafirmados por su juego. Si ellos o su equipo hacen bien las cosas ellos ganan un punto y cuando se cometen errores sus oponentes usualmente reciben un punto. La retroalimentación es inmediata y la gente aprende rápidamente bajo esas circunstancias. Pero, es difícil aún para los jugadores más motivados saber que significa dar el 100 % en el marco de una practica. Ellos piensan que lo están intentando al máximo de sus posibilidades pero no lo están. Esta en manos del entrenador ayudar a esos jugadores dándoles una motivación adicional.

Esta motivación extra se realiza a través de las reafirmaciones. Estas pueden ser de una naturaleza positiva o negativa. Cada entrenador debería determinar cual de las dos es más efectiva

para su equipo. He aquí un ejemplo de una manera positiva de reafirmar a sus jugadores. Luego de cada juego haga una nota de cuales jugadores estaban del lado de los ganadores. Al finalizar la semana sume el número de victorias de cada jugador. El jugador con más victorias será "El jugador de la semana". Tal vez puedan ser el capitán honorario para su próximo partido o recibir alguna otra recompensa especial. Si es algo que sus jugadores realmente desean, ellos practicarán duro.

Con el Equipo Nacional yo tenía comúnmente unos abdominales o piques extras preparados. Por ejemplo, el equipo perdedor en el juego de tres contra tres con ataque de zaguero debía hacer veinte abdominales. (Para los jugadores del Equipo Nacional veinte abdominales no eran demasiado difíciles. Ellos hacían arriba de doscientos como parte de su preparación física de cada día, pero esto les recordaba que habían perdido.) En muchos de nuestros picados teníamos preparado un "360". Los jugadores odiaban el "360". El "360" significa, comenzar en la línea final, correr a la línea de los tres metros, regresar a la línea de fondo, correr a la línea central, regresar a la línea de fondo, correr a la otra línea de los tres metros, regresar a la línea de fondo, correr a la otra línea de fondo y regresar. En un esfuerzo máximo podía ser hecho en veinte segundos. El equipo perdedor tenía que correr un "360" en veintiún segundos. Si algún jugador no llegaba en veintiún segundos el equipo entero lo volvía a correr. Repito, a los jugadores no les gustaba hacer estos piques y ellos hacían cualquier cosa para evitarlos. Y si eso significaba ganar, entonces ellos se esforzaban al máximo para ganar. (Es interesante como en un esfuerzo para evitar un pique de veintiún segundos los jugadores se presionarán ellos mismos a su máximo durante un juego de una hora.) Comúnmente los jugadores intentaban convencerme que la amenaza de correr no hacía que ellos jueguen más duro. Tal vez ellos tenían razón, pero entonces de nuevo, yo dudo que esto les causase una pausa, y sin nada más, algunos de ellos estaban mejorando su estado físico.

Nuevamente hago hincapié en que cada entrenador debe encontrar las reafirmaciones que mejor le sientan a su equipo y a su personalidad. Pero una vez que usted encuentre la mejor forma de motivación, verá resultados beneficiosos provocados por su uso. Buena suerte, y si usted no entendió el concepto, entonces haga diez abdominales y lea esta sección de nuevo.

CONCLUSIÓN

Al comienzo de este libro yo he establecido que su propósito era proveer a los entrenadores de nuevas ideas para sus entrenamientos. Ahora que he finalizado me doy cuenta que lo que este libro ha hecho para mí es entregar una única e interesante manera de reflejarme en mis tiempos con el Equipo Nacional Femenino de EE.UU. a medida que iba pensando y escribiendo estos juegos fue imposible no rememorar con placer los tres años y medios anteriores. Las experiencias fueron y las memorias son grandiosas y agradezco a todos los involucrados.

Mientras más tiempo pasaba escribiendo, más advertía lo afortunado que había sido. En menos de cuatro años he ganado el equivalente de la experiencia de toda la vida de un entrenador. No solamente logré ver los mejores equipos del mundo, aprender de su estilo de juego, de sus entrenadores, sino que también tuve la oportunidad de ayudar a entrenar un equipo cuatro horas diarias por un periodo de tiempo mayor a los tres años y medio. Era imposible no aprender una gran cantidad de cosas acerca del entrenamiento bajo esas circunstancias. Como mejor enseñar técnicas, evaluar ejercicios y entrenamientos, motivar jugadores. Yo mejoré en todas estas áreas y otras demasiado numerosas para nombrar. Mejoré en gran medida a través de trabajar en mi parte, pero mayormente les corresponde a la gente con y para la cual trabajé, mi ambiente laboral, y mi familia.

Este libro es un esfuerzo para compartir mi buena fortuna. Buena suerte con su futuro de entrenador y espero haberle provisto algunas ideas nuevas.

FIN

APÉNDICE “A”

Desde que escribí por primera vez este manual de entrenamiento luego de los Juegos Olímpicos de 1988, varios juegos nuevos y sistemas de puntuación han entrado en mis entrenamientos diarios. A principios de 1992, decidí que era hora de agregar algunas de estas nuevas ideas al libro. Usted notará que no hay ninguna hoja de planificación incluida con estos nuevos juegos. Usted puede que quiera crear sus propias hojas; pero, por ahora usted puede estar lo suficientemente cómodo sin ellas.

SAQUE Y RECEPCIÓN CON ATACANTE DEL CENTRAL

Como con muchos de los juegos que uso en entrenamiento, este es uno evolucionado de un ejercicio anterior. He usado por algún tiempo juegos de saque y recepción que involucraban competición. Pero, ellos nunca incluían el ataque. Este juego si. Una vez que su equipo juega lo suficientemente bien que un ataque rápido de su central es parte de su ofensiva para cambiar de saque, entonces este juego necesita ser considerado como parte de su planificación de entrenamiento.

He aquí como se prepara y realiza el juego. Primero, usted debe dividir a sus jugadores en dos equipos. Ellos deben representar equipos verdaderos. Lo que quiero decir con esto es que ellos deben estar preparados como un equipo listo para recibir el saque en un partido. Debe haber pasadores, centrales y, por supuesto, un armador. Usted puede tener al primer equipo contra el segundo, o puede dividirlos en equipos iguales.

La competición comienza con un equipo sacando y el otro recibiendo. El objetivo de los sacadores es sacar lo suficientemente bien como para evitar que el otro equipo salga atacando con una pelota rápida con el central. Y, por supuesto, el objetivo del equipo receptor es recibir lo suficientemente bien como para salir rápido por el centro. Como entrenador, usted debe ser el juez para decidir si el ataque del central es lo suficientemente bueno para que se cuente para el equipo receptor.

La puntuación es así. Los sacadores, cada uno de los cuales saca una vez y luego se mueve al final de la fila, deben evitar que los receptores reciban bien cinco veces. Un error de saque cuenta como un éxito para el equipo receptor. Los cinco éxitos, tanto para el equipo receptor o el sacador no tienen por que ser consecutivos. En otras palabras, el primero que llega a cinco, anota un punto. Una vez que un punto ha sido anotado, los dos equipos invierten roles y comienzan otro punto. Como con varios de mis juegos, el sistema de puntuación de 5-5 es solamente un punto de partida sugerido. Para un equipo que recién comienza a aprender a atacar por el centro, usted puede decir que los receptores necesitan nada más que tres éxitos antes que el equipo sacador alcance cinco. Para los más avanzados, tal vez requiera seis o siete ataques de central por cinco del equipo sacador. El objetivo es darle a cada equipo la misma oportunidad para ganar el punto. Haga que el equipo receptor rote cada vez entre a la cancha. En caso de que usted enfrente a los titulares contra el segundo equipo, requiera más ataques de centro a los titulares que al segundo equipo. Esto le permitirá a usted mantener al primer grupo unido y aún tener el enfrentamiento muy competitivo.

Usted puede jugar este juego a cualquier tanteador. Usualmente lo juego a siete con diferencia de dos. Este juego durará alrededor de 12 a 15 minutos.

VARIACIONES EN EL JUEGO DE SAQUE Y RECEPCIÓN CON ATAQUE

Una vez que usted y sus jugadores se acostumbren al juego de saque y recepción con ataque por el centro, todos ustedes lo encontrarán beneficioso como así también divertido. Este incorpora varias técnicas importantes del juego. Ahora es posible llevar el juego un paso más adelante. Agregaremos un bloqueador y dos defensores. El bloqueador y los defensores están, por supuesto, en el equipo sacador. Ellos mantienen su posición durante todo el punto. A medida que el juego progresa, todos los participantes deben tomar parte del bloqueo y la defensa.

Con los jugadores defensores incluidos, el juego cambia un poco. El equipo receptor no solo debe pasar bien para atacar por el centro, sino que deben hacer una pelota punto contra los tres defensores. El sistema básico de puntuación se mantiene igual. Los equipos receptores deben lograr cinco pelotas punto o saques errados por el equipo sacador antes que los sacadores concreten cinco éxitos. En este caso, un éxito del equipo sacador es cualquier saque que entre y que el equipo receptor no pueda obtener una pelota punto del ataque de su central. De nuevo, la puntuación 5-5 es solo un punto de partida. Los números variarán de acuerdo al nivel técnico de sus jugadores.

Hay al menos dos cosas lindas de estas variaciones. Una, es muy claro quien ha ganado el peloteo. Es una pelota punto o no. Muy poco para debatir. Y lo que es más importante, este sistema de puntuación le agrega las dos dimensiones finales del juego, el bloqueo y la defensa de campo. El centro está todavía en el saque y la recepción, pero también hay un pequeño juego llevándose a cabo.

DOS VARIACIONES EN LA PUNTUACIÓN DE ESTE JUEGO

Una variación en la puntuación es solamente para permitirle al equipo receptor anotar un punto. Si los sacadores llegan primeros a cinco, ellos no anotan; ellos solamente obtienen la chance de ser receptores y recién ellos tienen chance de anotar. Esto es lindo porque, usualmente, el equipo receptor se tiene que concentrar más para anotar en este juego. Es también la técnica más importante. Un juego en donde se usa este sistema de puntuación, generalmente se demora más en terminar, pero, como un cambio de ritmo es bueno.

Otro método alternativo de puntuación es el siguiente. Los receptores deben tener tres éxitos consecutivos para anotar o los sacadores dos seguidos para anotar. De nuevo, usted como entrenador decide el número exacto, pero este sistema le suma intensidad a cada peloteo. En teoría, un punto puede durar por siempre; en realidad, duran lo mismo que con el sistema de puntuación del 5-5.

Recuerde, la mitad del juego del Voleibol es evitar que el otro equipo anote. Lo que esto significa es ser capaz de cambiar de saque con un alto grado de eficiencia. Este juego y las variaciones descriptas ayudarán a su equipo a mejorar su habilidad para cambiar de saque.

JUEGOS DE ATAQUE

Mientras más tiempo paso entrenando Voleibol, más me convengo que el ataque es lo que gana los juegos, partidos y campeonatos. Como resultado, estoy buscando constantemente maneras para mejorar la eficiencia individual y de equipo de ataque. He aquí un par de excelentes juegos de ataque.

JUEGO DE IZQUIERDA VS. IZQUIERDA

En el Voleibol Femenino, es muy difícil tener éxito sin tener buenas atacantes de cuatro. Es realmente raro cuando las atacantes de cuatro del equipo no están tomando la mayoría de los ataques. Siendo este el caso, mientras mejor ellas ataquen, más va a ganar usted. En este juego, el foco está en las atacantes de cuatro. Pero, otros diez individuos están haciendo un gran trabajo también.

Primero, usted debe decidir en sus coincidencias. ¿Quién va en contra de quien? Yo quiero tener mis dos puntas titulares enfrentadas. Entonces, haga coincidir al resto de acuerdo al nivel técnico. Mientras más parejas en habilidades, mejor será la competencia. Una vez que ha sido decidido usted llena el resto de las cinco posiciones en cada lado de la cancha. Usted ahora está listo para comenzar el juego.

El juego en sí mismo es bastante simple. El juego es jugado a seis puntos y se usa la puntuación lavada. (Si usted no sabe acerca de la puntuación lavada, remítase a mi manual original de ejercicios) La regla clave en este juego es que todos los armados deben ir al atacante de cuatro. Ningún otro jugador está autorizado a atacar. Si un equipo controla la pelota pero no puede atacar por cuatro, entonces la pelota debe ser pasada al otro lado como una pelota “regalada”. La carga es ubicada como es debido sobre los hombros de los atacantes de cuatro. Pero, usted verá que el resto de los jugadores trabajarán muy duro también. Apenas uno de los lados anote su tercer punto, haga que los atacantes cambien de lado. Lo que esto hace es emparejar cualquier disparidad que los equipos pudieran haber tenido al ser contruidos. ¡A usted le gustará este ejercicio!

TENDIDA-CUATRO CONTRA TENDIDA-CUATRO

Este juego es una obvia extensión del juego recién explicado. Yo lo llamo tendida-cuatro pues es así como lo uso, pero una vez que sea explicado, los ajustes y variaciones serán claros.

El juego es el mismo a excepción de que ahora usted tiene un jugador atacando el armado por adelante (Nosotros lo llamamos el armado cuatro) y otro jugador atacando la tendida. (Un armado atacado detrás del armador por el central. Este armado es atacado a un pié.) De nuevo, los lugares restantes en la cancha son llenados por el resto de los jugadores, y la competencia comienza. Cambiar a los atacantes en la mitad es aún una buena idea.

Uno de los rasgos interesantes acerca de usar más de un atacante es que es más parecido al juego real. El armador debe hacer una elección, todos los atacantes deben estar listos y la defensa necesita estar preparada para defender la red entera. Yo describí un juego usando dos atacantes solamente en cada equipo, pero tres lo harían bien igual. Trate de asegurarse que los atacantes sean parejos en habilidad y usted encontrará que es un gran desafío para que todos los participantes. He aquí algunas cosas menores que usted puede que quiera probar una vez que usted se sienta cómodo con estos juegos.

1. En vez de hacer que los atacantes cambien en la mitad, haga que cambien los armadores. Entonces haga que alguien lleve el tanteador de cuantos puntos son anotados por cada armador como así también por los atacantes. Esto significa que no solamente los atacantes van por un mano a mano sino que los armadores también.
2. Esta sugerencia es un ahorro de tiempo para usted cuando llega el momento de planificar el entrenamiento. Una vez que usted ha decidido en las coincidencias de sus atacantes y no está seguro del resto de los lugares en el campo (por ejemplo, cuales armadores o bloqueadores por dos quiere usted), solamente dígalos a sus jugadores que se ubiquen en los lugares libres como ellos quieran. Las cosas se balancearán por sí mismas desde un punto de vista competitivo y usted también notará que sus jugadores están corriendo para ubicarse en la cancha. Si no lo hacen, esa será una buena información a saber.
3. Haga que la primera pelota (aquella lanzada por el entrenador) pase por detrás de la línea de los tres metros. Esto obligará al atacante a pegarle a una pelota armada desde lejos de la red – buen entrenamiento. Luego de ese primer pase, el resto del peloteo es jugado con control normal de pelota. Esta variación es buena para la competición usando dos o más atacantes en cada equipo.

MANO A MANO CLÁSICO ATAQUE CONTRA DEFENSA COMPLETA

Este es un gran juego si usted quiere tener dos atacantes compitiendo siendo la única variante el rendimiento de los individuos haciendo el ataque. Primero, usted decide quien compite contra quien. Luego, usted decide un armador. Ahora usted decide la defensa contra la cual van a atacar. Esto puede ser arreglado por usted de antemano o haga que los jugadores se ubiquen en las posiciones por sí mismos. He aquí como funciona. Se ubica la defensa en un lado de la cancha. De frente a la

posición cuatro esta uno de los dos jugadores. También de ese lado del campo esta el armador. Un entrenador se ubica del mismo lado de la red que la defensa y lanza una pelota “regalada” al atacante. La pelota es pasada, armada por el armador y atacada. El resultado del ataque puede ser una pelota punto, error o neutral (mantenida en juego por la defensa o recuperada por el armador o atacante). Apenas el resultado sea claro, finaliza el peloteo. Los atacantes obtienen dos puntos por una pelota punto, un punto por una neutral y cero punto por un error.

Luego de que el primer atacante ha atacado, el segundo jugador toma su lugar. El mismo sistema de puntuación. El juego continúa con los atacantes alternándose hasta que ambos hayan atacado veinte veces. La única vez que la orden es cambiada es luego de que ambos hayan atacado diez veces. En este punto revierte la orden. Hay un leve factor psicológico en quien va primero y quien segundo.

Lo que me gusta acerca de este juego es que todo es lo mismo excepto por el atacante. No puede haber excusas. Si usted gana, es porque usted jugó mejor y si usted pierde, es porque su oponente jugó mejor. La actitud mental se transforma en un factor en este juego. El más talentoso no siempre termina siendo el ganador.

Si usted quiere rotar la defensa, o cambiar la defensa durante este juego, usted lo puede hacer sin perturbar de ninguna manera la competitividad o imparcialidad de este juego. Solo asegúrese de hacerlo luego de que ambos jugadores hayan hecho el mismo número de intentos. Por ejemplo, usted puede desear cambiar los armadores luego de que ambos atacantes hayan rematado diez pelotas. Usted puede querer que la defensa rote luego de cada dos pelotas. Estos ajustes no alterarán la naturaleza del juego.

Usted puede ver fácilmente como este juego puede también ser jugado como un juego de dos contra dos o aún tres contra tres. Los ajustes con todos estos juegos de ataque son fáciles y numerosos. Lo importante es que los jugadores están compitiendo en una situación similar a la de partido. Esto los hace trabajar más duro y mejorar más rápido.

Uno de los aspectos verdaderamente graciosos acerca de la realización de los entrenamientos que giran alrededor de ejercicios orientados al juego es que usted siempre escucha o inventa nuevos juegos. He aquí unos pocos nuevos sistemas de puntuación que yo he inventado o conseguido de otros entrenadores.

ANOTACIÓN DOS POR UNO

Este sistema de puntuación apareció mientras intentaba que mi equipo se concentrara en cambiar de saque. Muchas veces he mencionado la importancia de ser un buen equipo cambiando de saque, y, en efecto, he creado metas para mis equipos en esta área. Yo me siento tan fuerte que, si mi equipo puede ganar dos de tres peloteos que comienzan con el saque contrario, entonces nosotros tenemos una muy buena chance de ganar el partido. La puntuación del dos por uno es una manera simple de desafiar a su equipo en esta área.

A medida que explico este sistema de puntuación, el equipo A será el equipo que intentará el cambio de saque a la proporción deseada del dos por uno. El equipo B será su oponente. El juego es fácil de explicar. El equipo B siempre saca. Si el peloteo es ganado por el equipo A (El equipo que está recibiendo siempre), entonces ellos (el equipo A) anota un punto y ambos equipos rotan una posición. Si el equipo B (El equipo que siempre saca) gana el peloteo, entonces ellos (el equipo B) anota dos puntos y ningún equipo rota. El mismo jugador del equipo B saca y continúa hasta que el equipo A gana un peloteo o que el juego haya terminado. (Un saque errado es un punto para el equipo A) Usualmente lo juego hasta quince, ganado por dos de diferencia; pero, a veces, lo hemos jugado a treinta. (El juego más largo tiende a poner más presión en el equipo que necesita cambiar de saque.)

Examinemos ahora lo que el equipo A debe hacer para poder ganar un juego a quince con este sistema de puntuación. Es posible para el equipo A ganar 16-14. Si esto ocurre, entonces usted sabrá que ocurrió lo siguiente. El equipo B ha sacado 23 veces. De esos 23 saques, el equipo A ha ganado el peloteo 16 veces y lo ha perdido 7 veces. El equipo A no solamente ha ganado el juego, sino que ellos ganarán la mayoría de los juegos que jueguen sin importar el sistema de puntuación usado. Ahora veamos un juego donde el equipo A pierde 14-16. En este caso, la pelota ha sido

puesta en juego 22 veces. El equipo A gana 14 peloteos y el equipo B gana 8. Esta proporción de victorias para el equipo A no coincide totalmente con la meta de ganar dos de tres peloteos.

Esta puntuación es sencilla de usar, muy similar al juego y da una clara retroalimentación tanto para jugadores como para entrenadores. También puede ser cambiado para ajustarlo al nivel técnico de su equipo. En el nivel del colegio secundario, tal vez usted solamente quiera ganar más peloteos de los que pierde cuando su equipo está recibiendo. En este caso, solamente haga que el mismo equipo saque todas las pelotas; pero, dele un punto al que gane el peloteo. Si, por otro lado, usted quiere realmente desafiar la habilidad de sus equipos para cambiar de saque, entonces dele tres puntos al equipo sacador cuando ganan un peloteo.

Sin importar como usted prepare la puntuación, este juego tendrá un equipo concentrado en cambiar de saque. Mientras que al mismo tiempo, el oponente trabajará igual de duro para anotar puntos "tradicionales".

PUNTUACIÓN MODIFICADA DE PELOTEO

Este sistema de puntuación es una variación del sistema de puntuación del "Dos por Uno" que fue recientemente explicado. La diferencia fundamental es que ahora el énfasis está puesto en anotar puntos. La meta del equipo sacador era ganar al menos la mitad de los peloteos. Una vez más el mismo equipo hará todos los saques. Llamaré al equipo sacador, equipo A, y el equipo receptor, equipo B. si el peloteo es ganado por el equipo sacador (Equipo A), entonces ellos anotan un punto, ningún equipo rota y el mismo sacador comienza otro peloteo. Si el equipo receptor (El equipo B) gana el peloteo, entonces ellos anotan un punto, ambos equipos rotan y hay un nuevo sacador para el equipo A. es muy fácil de ver que si el equipo A gana el juego (Usualmente jugado a quince), entonces ellos fueron capaces de ganar más de la mitad de los peloteos que comenzaron con ellos sacando. Meta cumplida, buen trabajo equipo A. si el equipo B gana el juego, entonces obviamente la meta de ganar al menos la mitad de los peloteos no fue logrado por el equipo A.

De nuevo, la puntuación es simple y aún la retroalimentación es muy clara para jugadores y entrenadores. Como entrenador, usted debería saber si su equipo necesita trabajar más o no sobre cambio de saque o anotación de puntos. Una vez que el área más necesitada ha sido determinada, intente uno de estos sistemas de puntuación para tener a su equipo concentrado en ese aspecto en el juego. Cuando dude, le sugiero trabajar en el cambio de saque. Es difícil perder si su oponente no puede anotar.

PUNTUACIÓN BONGÓ

En la primavera de 1991, dicté una clínica de entrenadores con Brad Saindon, el entrenador de la Universidad de Colorado. El me contó acerca de un sistema de puntuación que él y Bill Neville usaron mientras ambos estaban trabajando con el Equipo Masculino de EE.UU. Se llamaba puntuación Bongó y lo encontré tremendamente exitoso. Una de las mejores características acerca de la puntuación Bongó es que estresan tanto al cambio de saque como al anotador de puntos. Y al mismo tiempo, le agrega una gran dosis de intensidad a cada peloteo.

Como con muchos de los mejores juegos, es realmente bastante simple. Para anotar un punto, un equipo (El equipo A) debe hacer lo siguiente:

1. Cambiar de saque tres veces consecutivas en la misma posición de rotación. Un saque errado se cuenta como un cambio de saque.
2. Una vez que esto se ha logrado, el equipo A rota una posición y saca para comenzar el próximo peloteo. Si el equipo sacador (Equipo A) gana el peloteo, ellos anotan.

En otras palabras, el equipo A debe ganar cuatro peloteos consecutivos para anotar. Los primeros tres involucran cambio de saque. Una vez que esto ha sido logrado, ellos deben sacar. Ganando este peloteo anotan un punto.

Si el equipo A logra anotar un punto, ellos obtienen el intento por otro. El ciclo comienza todo de nuevo. Sin rotación, ellos van a posición de recepción e intentan anotar otro punto. (tres cambios de saque y un saque)

Si el equipo A no logra ganar ninguno de los cuatro peloteos, ellos pierden esa oportunidad de anotar. no hay crédito parcial; nada se traslada a su próximo intento. Ahora el equipo B obtiene la oportunidad de anotar. Antes de sacar, el equipo A debe rotar. Esto les asegurará a los equipos rotar a través de todas las posiciones a medida que el juego progrese. Asumiendo que los dos equipos son iguales, el equipo B debe hacer lo mismo para poder anotar. Vamos a revisar.

1. El equipo B se alista en posición de recepción, y ellos deben ganar tres peloteos consecutivos. En los tres están en la misma posición de rotación.
2. Si el equipo B logra ganar tres consecutivos, entonces rotan y sacan. El equipo B anotará si ellos ganan este cuarto peloteo.

La oportunidad de anotar va y viene entre ambos equipos. Es muy difícil anotar en este juego. En realidad, un juego a cinco puede llevar un entrenamiento entero. A veces jugaría este juego hasta que un equipo tenga una diferencia de dos puntos. (2-0, 3-1, etc.)

Como mencioné anteriormente, este juego pone el énfasis en ambos, cambio de saque y anotación de puntos. Solamente para tener la oportunidad de anotar un punto, un equipo debe cambiar de saque tres veces consecutivas. Una vez que esto se ha logrado, la presión para ganar ese cuarto peloteo de ambos lados es bastante intensa. Este es un gran sistema de puntuación.

Ajustes, siempre ajustes – aquí hay dos que posiblemente encajen en su nivel técnico. En vez de tres cambios de saque consecutivos, haga solamente a dos. Para equipos técnicamente menores, esto puede ser más realista y mantener su moral alta. Si las expectativas son muy altas, ellos dejarán de intentar.

Mientras explicaba el sistema de puntuación, dije “asumiendo que los equipos son iguales”. Ese no es siempre el caso, y esto nos lleva al segundo ajuste. El equipo A debe cambiar de saque tres veces antes de sacar por el punto, mientras que el equipo B debe solamente cambiar de saque dos veces. Yo utilizo este ajuste cuando juega el primer equipo contra el segundo. Funciona bien y hace el juego competitivo.

SAQUE – ATAQUE – REGALO

Este sistema de puntuación es muy parecido a Saque más Dos, un juego explicado anteriormente en mi libro. Este es un sistema que Greg Giovanazzi aprendió en sus días en la UCLA (Universidad de California Los Angeles) y trajo consigo cuando se unió al grupo de trabajo del Equipo Femenino de EE.UU.

El equipo A recibe el saque del equipo B. apenas se termina el peloteo, un entrenador ataca una pelota al equipo A. (El entrenador parado en el piso y ataca duro por sobre la red y al campo del equipo A. La idea es simular una pelota atacada de zaguero por un oponente.) Al finalizar el segundo peloteo, el entrenador ahí lanza una pelota regalada al equipo A. (Una pelota fácil jugada por sobre la red.)

Para el Equipo de los EE.UU, el equipo A debe ganar los tres peloteos para ganar el punto. Dos para el equipo A y uno para el B es un lavado. Si el equipo B gana dos de los peloteos, ellos anotan un punto, y si el equipo B gana los tres, ellos anotan dos puntos.

Las variaciones en este sistema de puntuación son numerosas. Usted puede variar la forma en que los puntos son obtenidos. Usted puede tener un equipo siempre recibiendo las pelotas y el otro siempre en defensa. Usted puede alternar quien recibe las pelotas o usted podría evaluar la puntuación. El concepto de un saque, un ataque de zaguero y una pelota regalada es el corazón del sistema y produce una ejercitación de ritmo acelerado y excitante.

TRES CONSECUTIVAS CONTRA DOS CONSECUTIVAS

Este método de puntuación puede ser usado en situaciones de juego de seis contra seis o en una competición entre sacadores y receptores. Déjeme explicarle primero como funciona esto cuando dos equipos están jugando entre si.

El equipo A juega con el B y el equipo sacador es el B. Como con muchos de estos juegos, cualquiera de los dos equipos puede anotar. Para que anote el equipo A (El equipo receptor), ellos deben cambiar de saque tres veces seguidas. En otras palabras, ellos deben ganar tres peloteos seguidos que comienzan con el equipo B sacando. El equipo B anota si ellos ganan dos peloteos seguidos. Ningún equipo rota hasta que un punto haya sido anotado. El mismo jugador del equipo B continúa sacando hasta que el equipo A gane tres seguidos o el B gane dos seguidos. En teoría, un solo punto puede durar por siempre; no se preocupe esto no ocurrirá.

Una vez que un punto ha sido anotado por uno de los dos equipos, saca el otro equipo. En este caso, el equipo A comienza los peloteos con un saque. Un equipo rota cuando es su turno de saque.

Una de las lindas características de este sistema de puntuación es lo rápido que pueden cambiar las cosas. El equipo receptor puede haber ganado dos peloteos en forma consecutiva, y ellos están preparados para anotar un punto. Pero, si ellos no ganan el tercer peloteo, ellos se deben focalizar inmediatamente en no perder el próximo peloteo caso contrario habrán perdido un punto. El momentum puede cambiar muy rápido en este juego.

Yo he mencionado que la puntuación de tres consecutivos contra dos consecutivos puede ser usada en un juego de saque y recepción. Solo decida cual es el logro de los pasadores. Puede que usted quiera que el armador arme con sus manos. O tal vez usted quiera jugar un ataque rápido con la pelota pasada. Realmente no importa en la medida que usted tenga netamente definido la meta para los pasadores. Una vez que haya sido decidido, el resto es fácil. Los pasadores anotan si ellos logran su objetivo tres veces seguidas. Los sacadores anotan cuando ellos pueden evitar con su saque que los receptores logren su objetivos dos veces seguidas. Solamente otra variación, pero una que ayuda a mantener altas la intensidad y la concentración.

GLOSARIO

As: Una pelota sacada que aterriza en el campo contrario o que es tocada pero una jugada posterior no es posible.

Ataque: Un intento de poner fin a una pelota saltando y jugando la pelota por sobre la red al campo contrario o a sus manos y afuera de los límites.

Eficiencia de Ataque: Una medida de la efectividad de ataque individual o colectiva. Esta se determina tomando el total de pelotas punto menos el total de los errores de ataque y dividiendo ese número por el número total de intentos de ataque.

Error de Ataque: Un ataque que termina el peloteo a favor del oponente del atacante. La pelota puede ser atacada fuera de los límites, a la red, ser bloqueada para abajo hacia el piso del lado del atacante, o el atacante puede tocar la red o cruzar por abajo la **línea central**.

Ataque de Zaguero: Un ataque donde los jugadores saltan por detrás de la línea de los tres metros.

Bloqueo: Un intento de un individuo o individuos para parar un ataque antes o justo después de que la pelota cruce la red. La pelota es detenida por los brazos/manos por arriba del borde superior de la red.

Línea Central: Una línea que divide el campo de juego por la mitad. Esta directamente debajo de

la red y los jugadores no están autorizados a cruzarla hacia el área de sus oponentes.

Defensa: Cuando un equipo está en posición e intentando evitar un ataque exitoso de su oponente.

Defensa Individual (Dig): Un intento, de un no bloqueador, por evitar que una pelota atacada pegue en el piso.

Afloje: Una forma de ataque donde la pelota es tocada o empujada suavemente por sobre la red.

Línea de Fondo: El límite de fondo de un campo de juego. Es una línea de nueve metros de largo, paralela a la red, y a nueve metros alejada de ésta.

Pelota Regalada: Una pelota que es jugada por sobre la red de una manera muy fácil por el oponente o un entrenador.

Sentido de Juego: La habilidad para entender el juego y saber cuando y como ejecutar la técnica correcta.

Golpe: Otro término usado para describir un ataque. Los individuos usualmente pegan y los equipos usualmente atacan.

Pelota Punto (Kill): Un golpe de ataque exitoso. La pelota finaliza el peloteo a favor del equipo atacante cayendo en el campo contrario, o rozando a un oponente y yéndose fuera de los límites (sin retornar), o una violación del equipo en defensa.

Eficiencia de Pelota Punto: Una medida de efectividad de las pelotas punto de un individuo o del equipo. Esto se determina tomando la cantidad total de pelotas punto y dividiéndolas por el total de intentos de ataque.

Coincidencias: Cuando los jugadores son enfrentados a través de la red uno con otro para que ellos puedan atacar y bloquear uno contra otro.

Neutral (Ataque): Una pelota atacada/golpeada que continúa en juego.

Bloqueador Libre: Un jugador en la red que no participa en el bloqueo, pero en cambio llega a posicionarse para defender la pelota.

Ofensiva: El equipo que tiene la pelota de su lado y está intentando atacar.

G.M.A.: Una pelota jugada por sobre la cabeza y con la punta de los dedos de ambas manos. Es usada usualmente para armarle al atacante.

Pase: Una pelota jugada por debajo de la cintura con las manos juntas y los codos extendidos. La pelota es contactada justo por encima de las muñecas. Un pase es usado usualmente cuando se recibe un saque y el término usualmente se refiere a esa jugada. ("Ese fue un buen pase.")

Pase Perfecto: Un saque que es jugado por el receptor al punto exacto que es mejor para el equipo receptor.

Puntos por Rotación: El número de puntos, en promedio, que un equipo cede en cada rotación a lo largo del juego o del partido.

- Ataque Rápido:** El ataque de un armado muy bajo (no más de 60,96 cms por arriba de la red) y lo más rápido posible.
- Peloteo:** La acción toma lugar desde el momento que la pelota es puesta en juego hasta que es terminada con un ataque exitoso o un error.
- Rotar:** En el momento que la pelota es sacada todos los jugadores deben estar en la posición correcta en la cancha. Una vez que un equipo logra cambiar de saque los jugadores de ese equipo se mueven una posición, en el sentido de las agujas del reloj, y ellos sacan la próxima pelota. La posición en la cancha puede ser designada por número o nombre. Los diagramas de abajo ilustran las posiciones.
- Saque:** El acto de poner la pelota en juego. El jugador debe estar detrás de la línea final y en el **área de saque** cuando hace contacto con la pelota.
- Armado:** El intento de un jugador de enviar una pelota que será atacada/golpeada por otro. Se realiza usualmente con un armado de G.M.A.
- Cambio de Saque:** Cuando el equipo receptor gana el peloteo. El equipo entonces rota y saca.
- Línea de los Tres Metros:** Una línea ubicada a tres metros de la línea central y paralela a la red. Jugadores zagueros pueden atacar únicamente si saltan por detrás de esta línea.
- Toque:** Otro término usado para un afloje. Una pelota tocada o empujada suavemente por sobre la red.
- Lavado:** Un término usado en este libro para describir una situación cuando no ha sido anotado punto alguno. Usualmente significa que ambos equipos han ganado uno de los dos peloteos.
- Puntuación Lavada:** Un sistema de puntuación que involucra el juego de peloteos lavados. Para anotar un punto un equipo debe ganar ambos peloteos. Si cada equipo gana un peloteo ningún punto es anotado.