

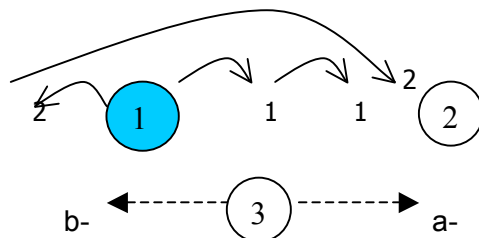
Ejercitaciones para perfeccionar los fundamentos del voleibol

Prof. Roberto Ledesma

PASES

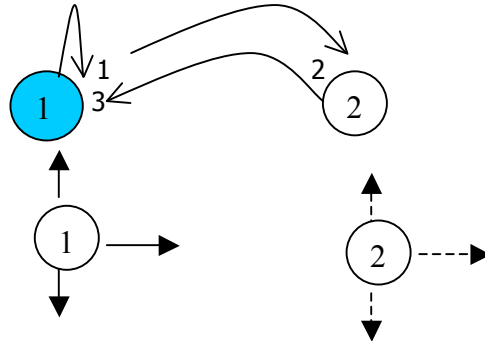
Ejercitaciones de OBSERVACIÓN para el pase de arriba

- 1) Parejas: uno golpe vertical mientras el compañero se adelanta, el primero pasa la pelota por detrás de éste.
- 2) Ídem anterior el compañero retrocede y pasar la pelota delante.
- 3) Ídem anteriores combinando ambos ejercicios, en primer lugar pasando al lugar opuesto y luego al mismo lugar donde se encuentra el compañero para continuar la ejercitación.
- 4) Parejas: uno vertical y pasa hacia donde indica el compañero (derecha o izquierda).
- 5) Ídem anterior en lugar de indicar desplazarse hacia la posición donde quiere que se pase la pelota.
- 6) Combinación de todos los ejercicios anteriores.
- 7) En grupos determinar un sector (por ejemplo la zona de fondo) con una pelota cada uno caminar llevando la misma con golpe vertical sobre la cabeza observando no chocar a nadie.
- 8) Parejas: uno de la pareja realiza un golpe vertical sobre cabeza, mira al compañero y debe decir el número de dedos que éste le muestra pasándole luego la pelota.
- 9) Parejas: uno toque vertical y pasar al compañero, realizar un gesto para que el compañero lo imite (extender un brazo, una pierna, etc.).
- 10) Parejas: pasar en forma continuada contra una pared, el compañero ubicado al lado muestra un número determinado de dedos que debe ser dichos por el primero.
- 11) Tríos: ídem anterior con dos compañeros ubicados uno a cada lado observando una vez a cada uno.
- 12) 3 se mueve hacia derecha o a la izquierda. Además se ubica de uno u otro lado de la pareja que está realizando pases.
1 pasa a 2 de la siguiente manera: a- si 3 se mueve hacia la derecha pasa corto hacia delante y luego a 2. b- si 3 va ala izquierda pasa corto atrás y luego adelante hacia 2.
Variante: ubicar un cuarto jugador del otro lado y mirar alternativamente a uno y a otro.

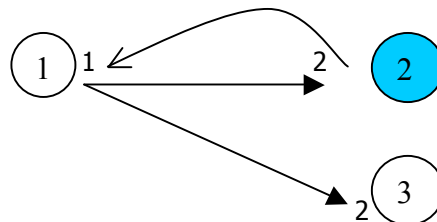


- 13) En parejas 1 realiza pase vertical y pasa a 2 que devuelve a 1 previo desplazamiento de acuerdo al pase vertical de 1: corte se adelanta, alto se atrasa.
Combinar a la inversa y con pases diagonales.

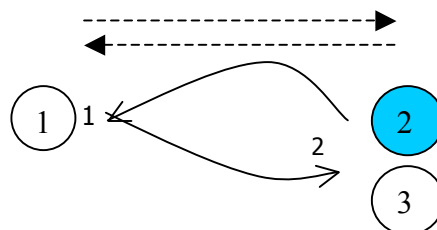
- 14) 1 luego del pase vertical indica tres posibles direcciones de desplazamiento a 2 que se desplaza y regresa a su lugar para pasar la pelota devolviéndola a 1.



- 15) Ídem anterior 2 se desplaza en el sentido opuesto al indicado por el jugador 1.
 16) Ídem anteriores donde además del desplazamiento y de acuerdo al mismo devolver la pelota con un tipo de pase determinando (por ejemplo desplazamiento hacia delante pase de abajo, lateral pase de arriba).
 17) Pase: observación y precisión. 2 pasa la pelota a 1 y señala: a sí mismo para que 1 le pase la pelota nuevamente ó señala a 3 para que 1 le pase la pelota a 3. 1 siempre pasa la pelota a quien le indican los jugadores 2 ó 3.

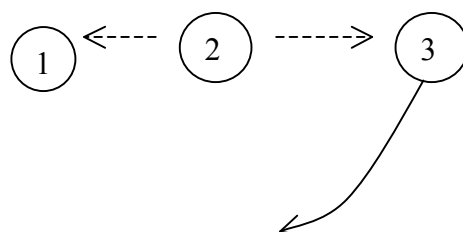


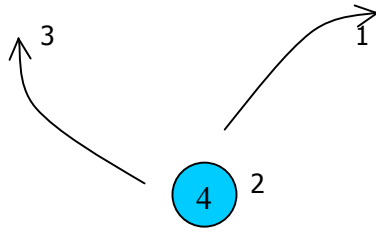
Variante: cuando 2 ó 3 pasan la pelota a 1 y señalan que éste le pase la pelota al otro deberán desplazarse hasta la misma línea de 1 y regresar (desplazamiento adelante y atrás). Si 2 ó 3 hacen que 1 les pase a ellos mismos no hay desplazamiento alguno. Como otra variante se puede indicar que 1 devuelva con un pase distintos según desde quien provenga el pase.



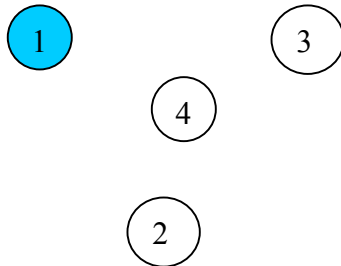
- 18) 4 pasa a 1 ó 3 según lo indique 2. 1 y 3 devuelven a 4.

- Variantes: - 2 en lugar de indicar con las manos lo hace con un desplazamiento
 - pasar al lugar contrario al indicado por 2
 - 2 indica hacia arriba y 4 realiza u pase vertical, no indica nada y 4 pasa la pelota hacia él.
 - 1 y 3 junto a 2 se desplazan con la dirección de pase indicada por 2.



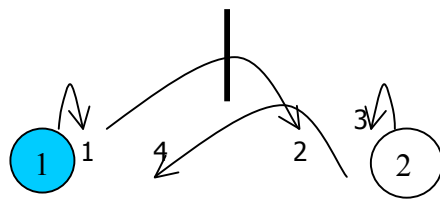


19) 4 indica hacia quien hay que pasar la pelota. Variantes ídem anterior.

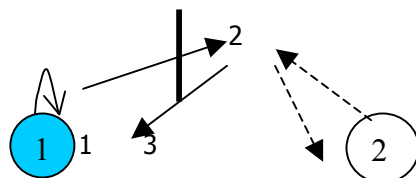


Ejercitaciones para observar las FASES ASCENDENTE Y DESCENDENTE de la pelota

- 1) Tríos: dos realizan pases el tercero se ubica lateralmente, cada vez que la pelota en cada pase alcanza el punto más alto en la parábola golpea las palmas de las manos.
- 2) Ídem anterior realizando una acción motora, por ejemplo saltar.
- 3) Ídem anterior arrojando una pelotita de tenis a golpear la pelota de vóleybol en el punto más alto de la parábola.
- 4) 1 pase vertical y pase hacia delante a 2. éste durante la fase ascendente de la trayectoria del pase realiza alguna acción física (saltos, tocar el piso, etc.). Ejercicio de observación. Como variante ambos jugadores se ejercitan simultáneamente.



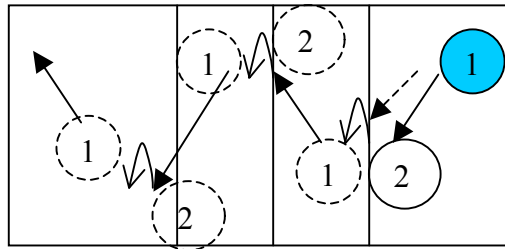
- 5) Ídem anterior. Ejercitan una vez por turno. 2 inicia el desplazamiento cuando la pelota alcanza la máxima altura en la parábola del pase para devolver al jugador nº 1.



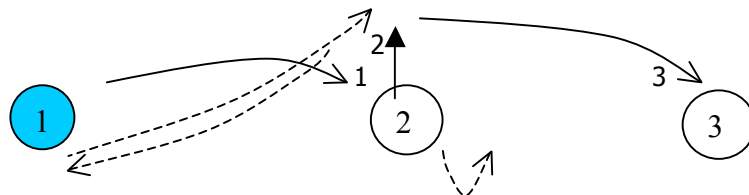
- 6) Ídem anterior con desplazamiento hacia delante y hacia atrás.

Ejercitaciones para el trabajo sobre LOS PERFILES

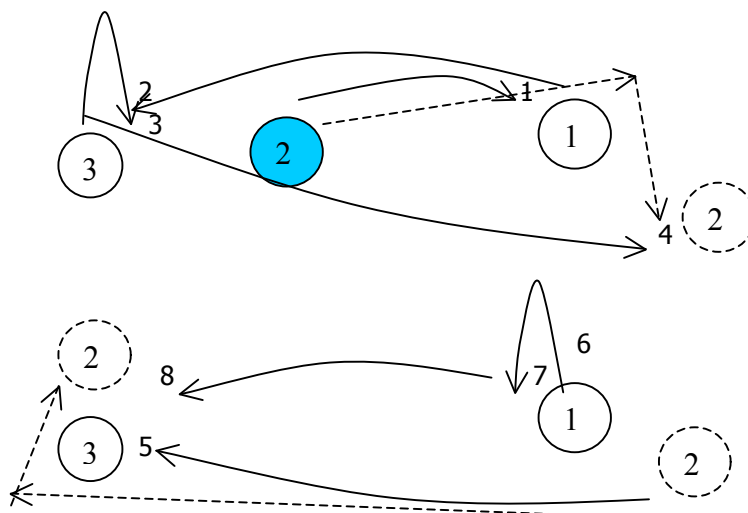
- 1) Parejas: uno pase vertical y luego pasa al compañero hacia el lugar donde éste se ha desplazado enfrentándolo.
- 2) Tríos: uno pase vertical y pasa al compañero, ubicado en triángulo.
- 3) Individual: iniciar desde un ángulo de la cancha, pasar hacia delante la pelota, dejar picar en el suelo y continuar avanzando en zigzag sobre el ancho de la cancha.
- 4) 1 pasa siempre hacia delante y oblicuo. 2 pasa siempre vertical en el lugar que cae el pase de 1, en ambos casos luego de desplazarse.



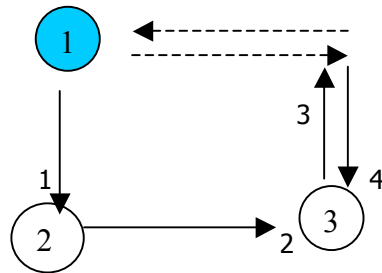
- 5) 1 pasa a 2 y se desplaza para pasar al jugador nº 3, jugador nº 2 pasa de arriba.



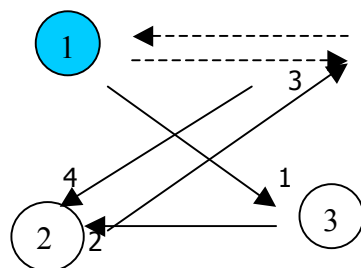
- 6) 2 se desplaza y pasa desde al lado de 1 ó 3. éstos cuando pasan entre ellos pasan directo, cuando lo hacen hacia 2 realizan un pase vertical y pasan hacia delante. Cambiar al jugador nº 2.



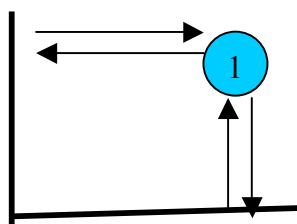
- 7) 1 pasa a 2. 2 pasa a 3. 3 pasa a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolverle la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2. el desplazamiento se realiza durante la trayectoria ascendente del pase de 2 hacia 3 y viceversa.



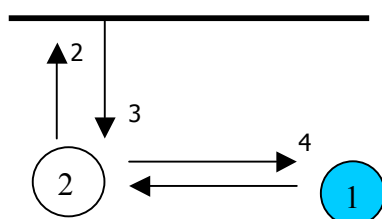
- 8) Ídem anterior con pase en diagonal.



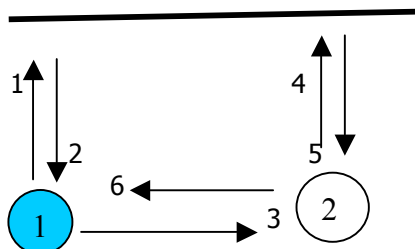
- 9) Un jugador frente a un ángulo de la pared. Pasa siempre de frente hacia la pared, recibe el rebote y pasa hacia la otra pared para continuar.
 Variante: - dos o más jugadores entran por turno completando una fase de dos pases cada uno.
 - ídem anterior por equipos: gana quien logra una mayor cantidad de pases sin cometer errores.



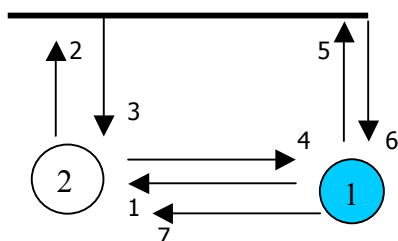
- 10) 1 pasa a 2, éste pasa a la pared, recibe la pelota de la pared y devuelve a 1 para recomenzar.



11) Pasar hacia la pared y luego hacia el compañero con pases de arriba.



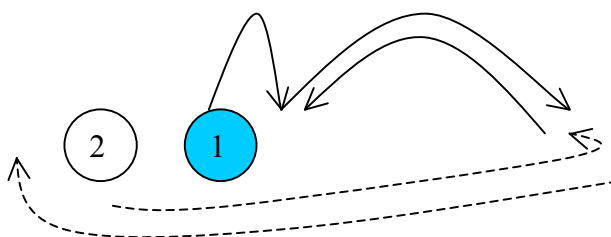
12) Ídem anterior cuando 1 recibe de 2 pasa a la pared, recibe la pelota y pasa a 2 para recomenzar.



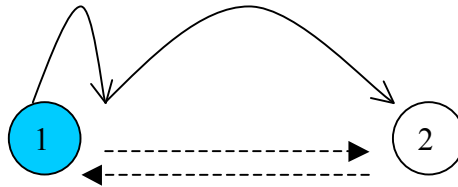
13) Todas las ejercitaciones indicadas para grupos numerosos.

Algunas ejercitaciones de pases

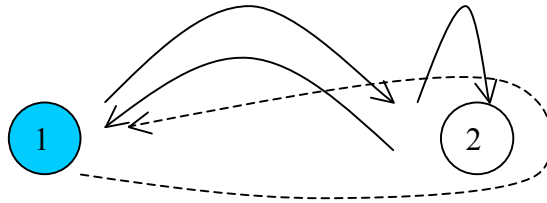
- 1) Individual: arrojar la pelota hacia delante con dos manos de arriba en todas direcciones y tomarla antes del pique en el suelo.
- 2) Ídem anterior pasando una vez en forma vertical y una vez hacia delante.
- 3) Ídem anterior con dos manos de abajo.
- 4) Parejas: un jugador ubicado delante de otro. 1 realiza un golpe vertical y pasa hacia delante, luego del toque vertical 2 se adelanta para devolver y regresar a ubicarse detrás de 1.



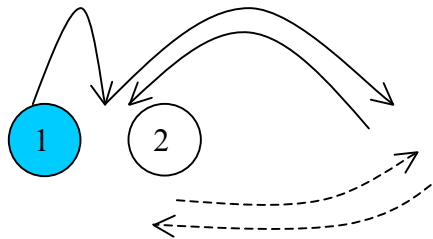
- 5) Parejas enfrentados: uno realiza un pase vertical y luego hacia delante al compañero, corre luego a tocar los pies del compañero (variantes: ubicarse al lado del compañero, ídem y saltar) y regresar al lugar, realizando el compañero lo mismo.



- 6) Parejas enfrentados: uno pasa hacia delante al compañero y corre a dar la vuelta por detrás de él, mientras éste mantiene la pelota con pase vertical, cuando el compañero regresó a su lugar le pasa la pelota y repite.



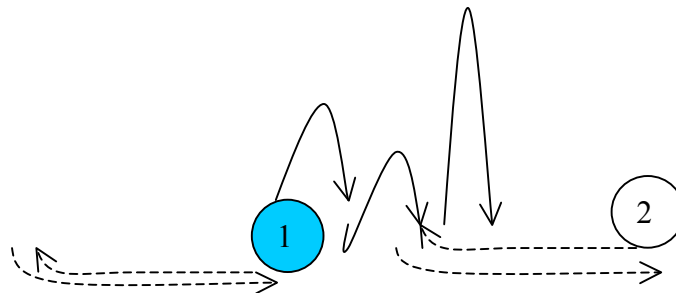
- 7) Parejas enfrentados: uno realiza un pase vertical y pasa hacia delante, el compañero que se encuentra junto a él, retrocede y pasa hacia delante la pelota enviada por el primero, se adelanta nuevamente y repite.



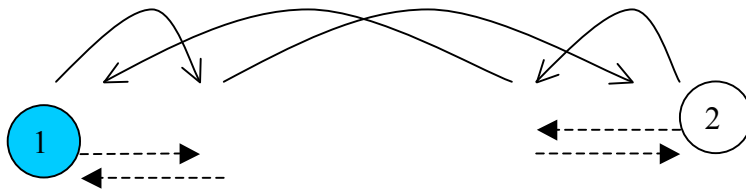
- 8) Ídem anterior realizándolo con un elástico o la red en medio de la pareja participante.

- 9) Parejas enfrentadas sobre el ancho de la cancha, comienza el ejercicio uno desde el centro de la cancha pasando la pelota vertical y retrocede a la línea lateral, el compañero se adelanta y repite.

Variante: adelantarse luego del pique de la pelota en el suelo

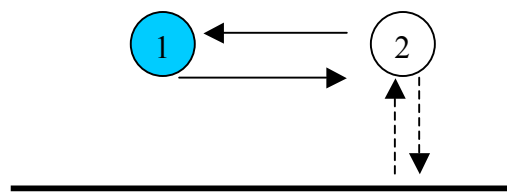


- 10) Parejas enfrentadas: pasar con dos manos hacia adelante.

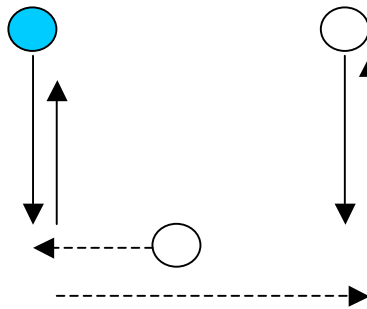


- 11) Parejas enfrentados, un pase vertical, giro de 90° pase lateral al compañero.
 12) Ídem anterior luego giro, volver al frente y pasar hacia delante.

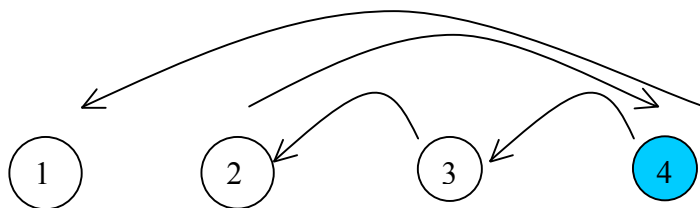
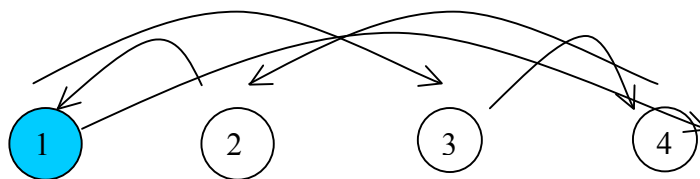
- 13) Parejas enfrentados un pase vertical, giro de 360° y pasar hacia delante.
 14) 1 pasa hacia delante a 2. Éste luego de pasar la pelota a 1 se desplaza a tocar una línea ubicada a 2 metros aproximadamente para repetir.



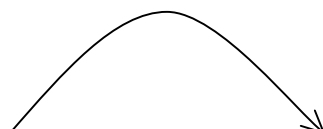
- 15) Trabajo en tríos

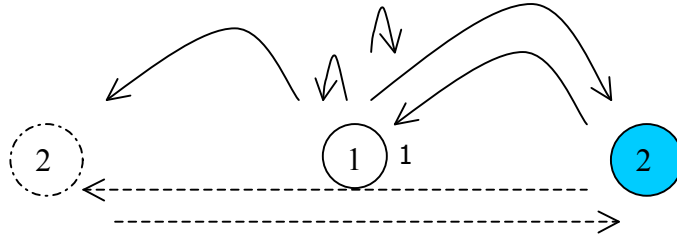


- 16)

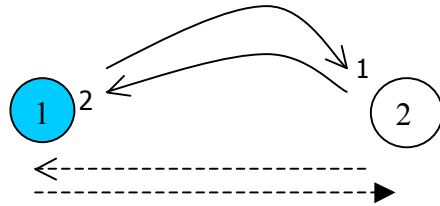


- 17)

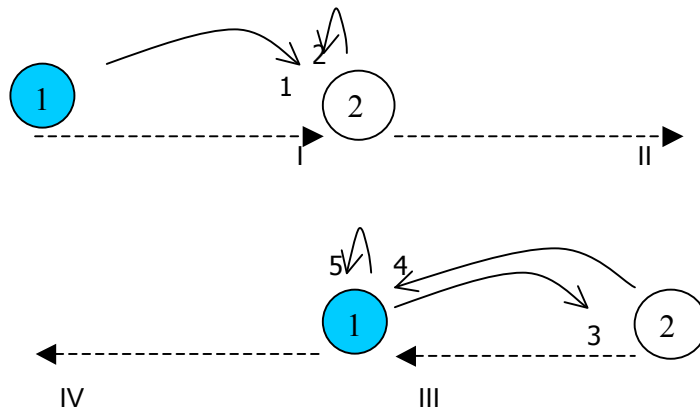




18) Juego: Pasar de arriba o de abajo con cambio de posición entre los integrantes de la pareja a la indicación del profesor sin que la pelota caiga al suelo.



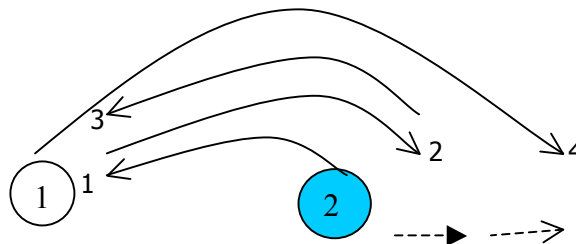
19) 1 pasa a 2 y se desplaza hacia delante. 2 pasa vertical y retrocede. 1 pasa hacia donde se encuentra 2. 2 pasa hacia delante a 1 que se encuentra en el centro, 1 realiza un pase vertical y retrocede, 2 se adelanta y comienza la ejercitación.



20) Pasar en parejas, uno fijo hace desplazar a distintos lugares a su compañero quien devuelve cambiando la pierna adelantada en cada pase.

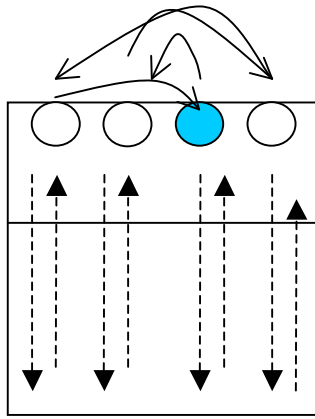
21) 1 fijo pasa a 2. 2 pasa a 1 y se desplaza un paso hacia atrás. 1 debe pasar a la posición del jugador 2.

- Variantes:
- ambos realizan un toque vertical previo al pase.
 - jugadores 1 ó 2 con un toque vertical, preferentemente el jugador 2.
 - realizarlo con desplazamiento hacia delante.



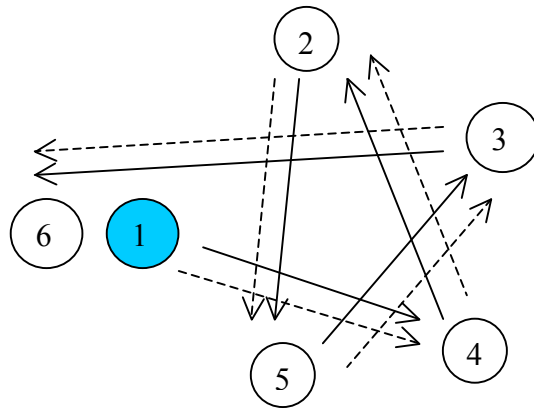
22) Luego de cada pase correr a tocar la línea final de la cancha.

Como variante de más fácil ejecución tocar una línea marcada más cerca de la línea final o simplemente la línea de frente.

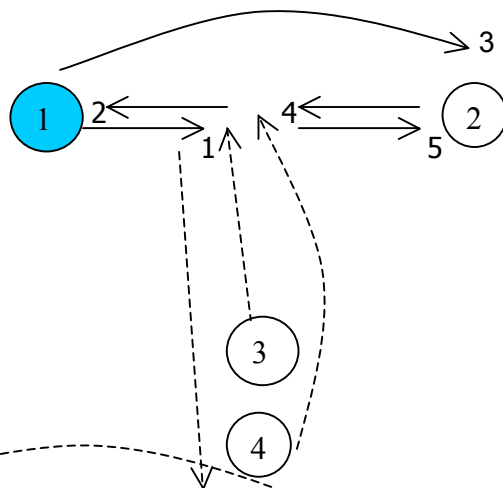


Ejercitaciones de pases para GRUPOS NUMEROSOS

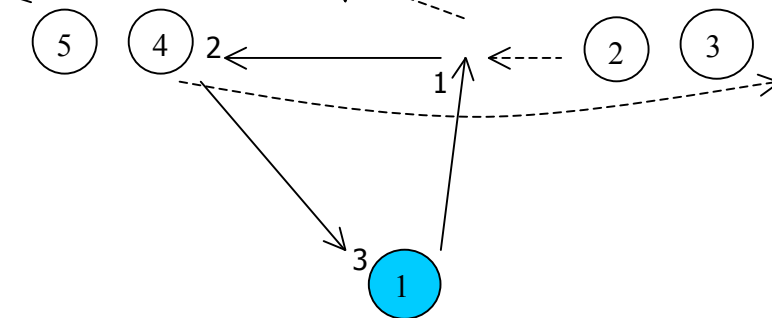
1)



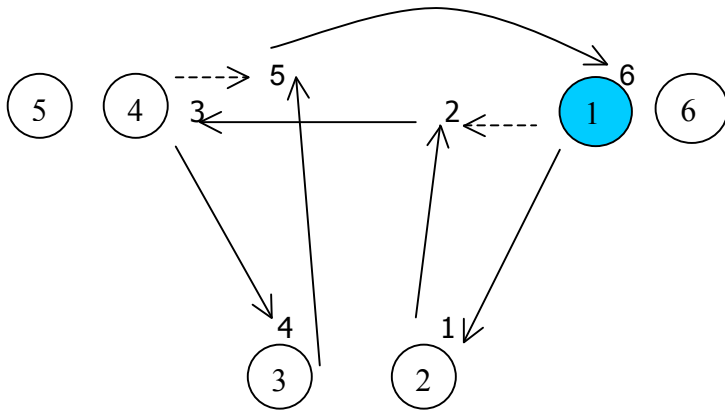
2)



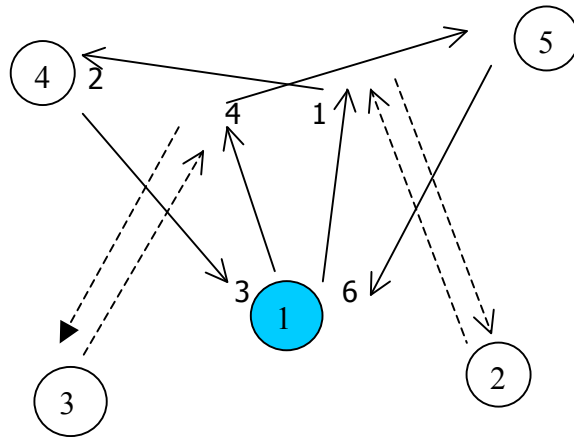
3)



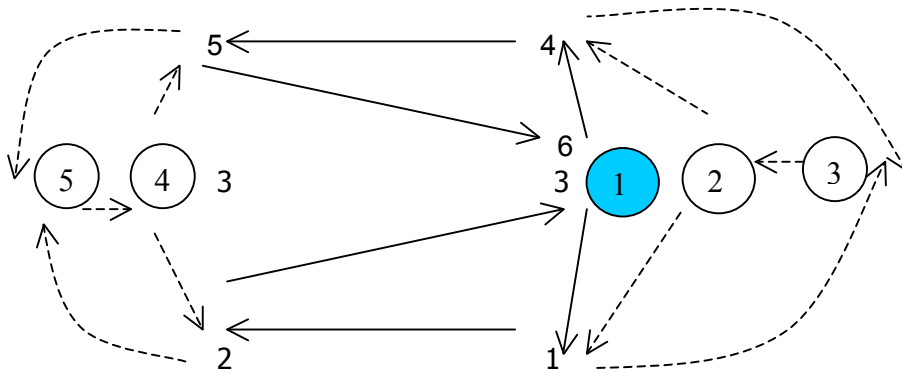
4)



5)

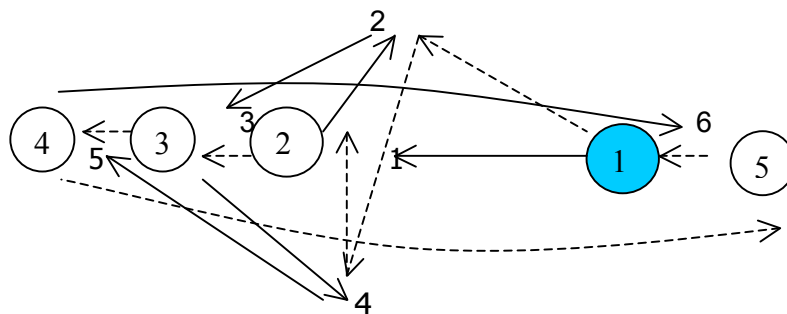


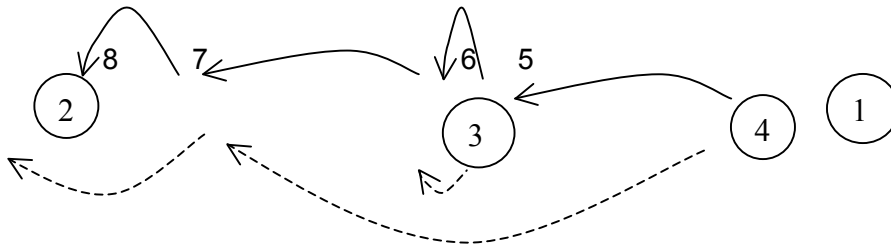
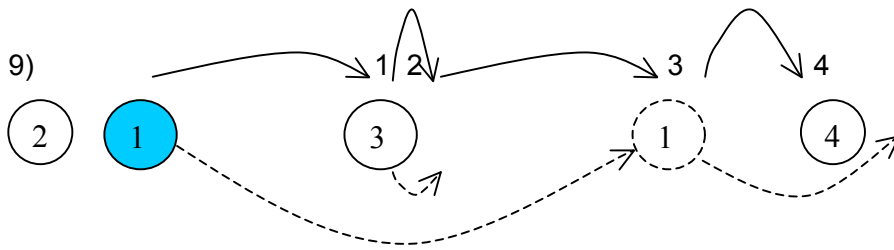
6)



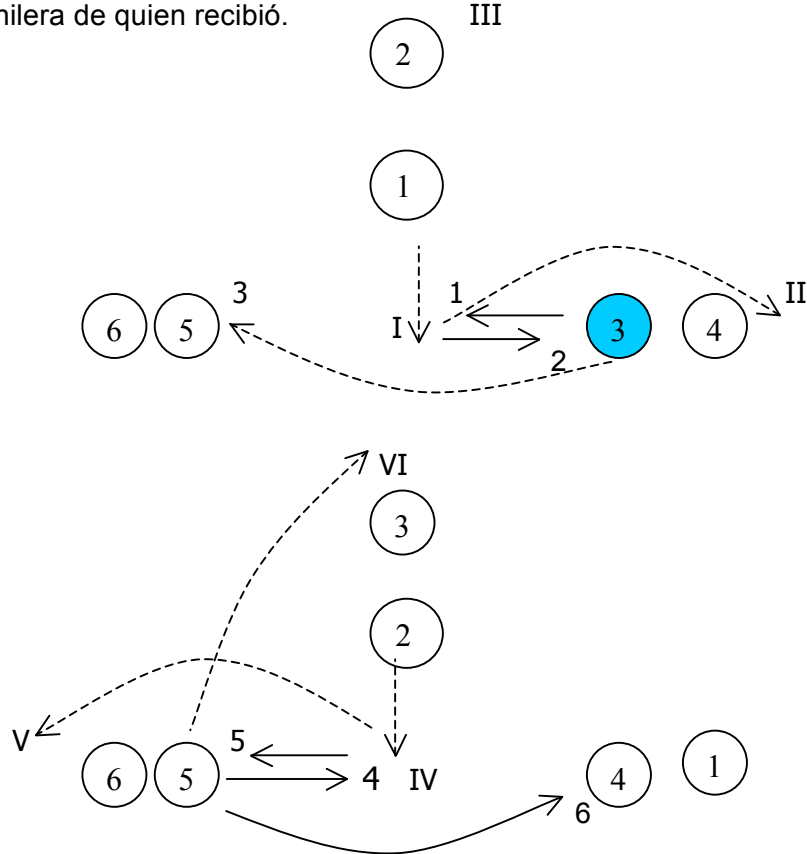
7) Ídem anterior pasando en diagonal

8)



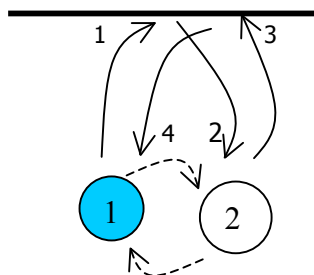


10) De las hileras enfrentadas. Luego del pase largo van a la hilera transversal. De la hilera transversal luego de devolver el pase corto con desplazamiento pasan a la hilera de quien recibió.

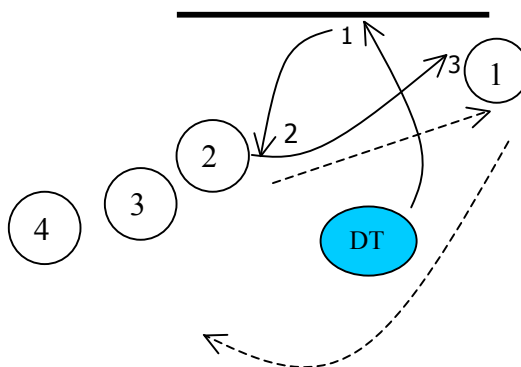


Ejercitaciones para la sensibilización en el toque de abajo

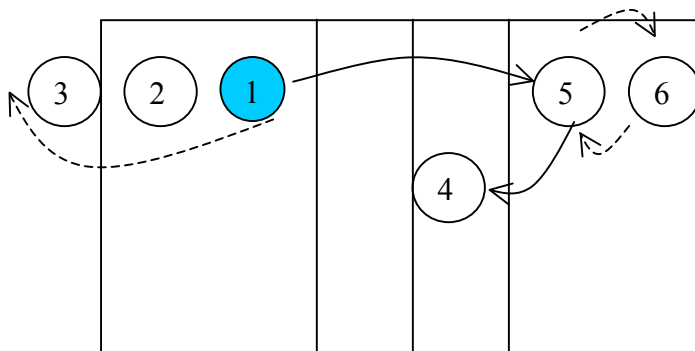
- 1) En parejas frente a una pared. 1 y 2 pasan contra la pared, girando luego del toque hacia derecha e izquierda. Realizar pases rasantes o parabólicos según el nivel técnico de los ejecutantes.



- 2) Ídem anterior luego del toque desplazamiento hacia delante a tocar la pared.
- 3) Ídem ejercicio nº 1 luego del toque desplazamiento hacia atrás.
- 4) Disposición idéntica al ejercicio nº 1, uno de la pareja remata contra la pared el otro defiende.
- 5) Ídem anterior formando una hilera de jugadores. DT ataca contra la pared con distintas trayectorias (suaves, veloces, etc.). 2 luego del toque de la pelota en la pared defiende tratando de pasar a 1.

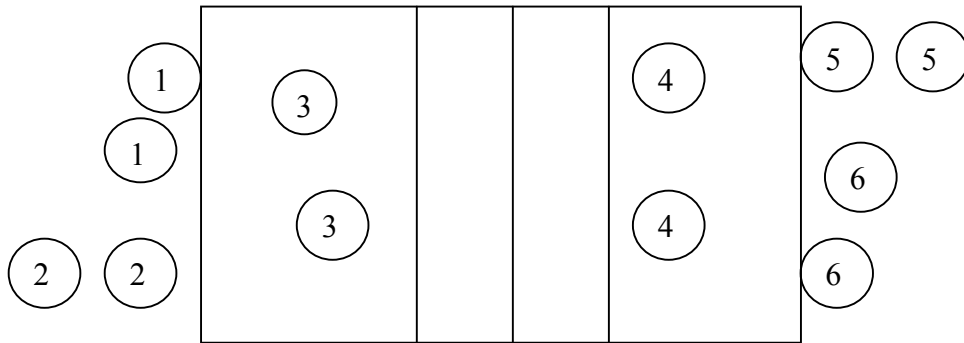


- 6) Ídem ejercicio nº 2 de frente al DT, desplazamiento hacia delante, freno, desplazamiento hacia atrás, el DT ataca, defensa.
- 7) Ídem ejercicio nº 2 luego del toque y del desplazamiento hacia delante a tocar la pared, giro y defensa de una pelota atacada por el DT.
- 8) Saque realizado de manera continua por los jugadores de la hilera. Dos jugadores reciben constantemente alternándose una vez cada uno.

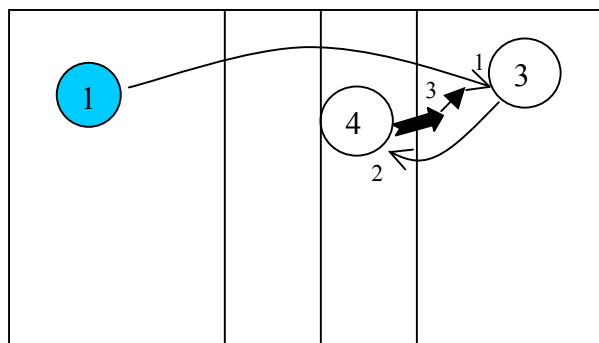


- 9) Ídem ejercicio nº 5, jugador nº 2 inicia de frente al DT, gira y defiende.

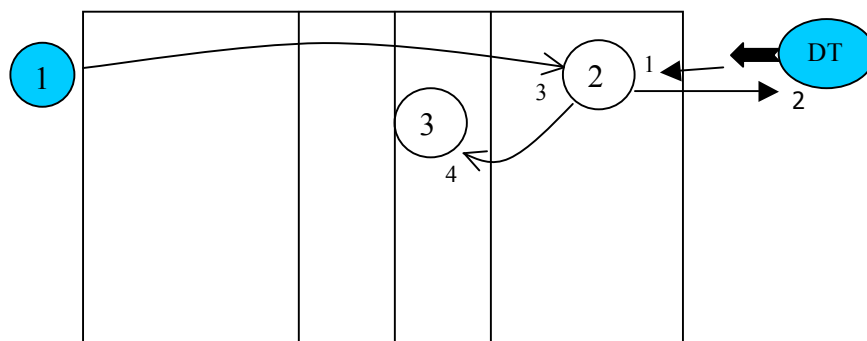
- 10) Ídem anterior con un desplazamiento previo al contacto con la pelota del receptor (el desplazamiento puede ser posterior al contacto). Ejemplo: tocar la línea lateral.
- 11) Ídem anterior sumando 10 puntos contados por el jugador nº 4. Las buenas pelotas suman las malas restan. Individual.
- 12) Ídem ejercicio anterior con una hilera de tres jugadores. Trabajo colectivo.
- 13) Ídem anterior con dos o tres jugadores en toda la cancha.
- 14) Ídem ejercicio nº 25 de Trabajo Técnico con Aplicación Táctica. Saca el equipo que gana el punto. La pareja que gana la jugada se mantiene en cancha.



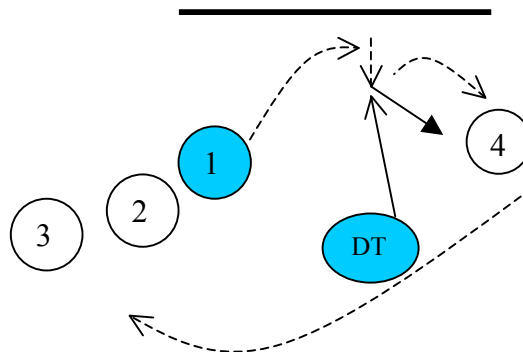
- 15) 1 saca. 3 recibe el saque y pasa a 2 quien lo ataca, defendiendo 3 ataques más del jugador 2. formar 3 hileras o grupos de trabajo en la cancha.



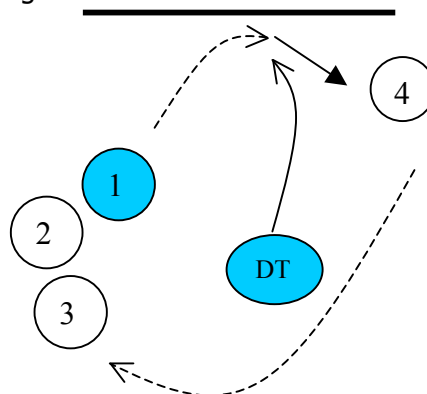
- 16) Ídem anterior agregando luego del último ataque de 2 a 3, un pase levantada del jugador 2 al 3, quien atacará hacia el jugador que inició (nº 1) la jugada con un saque tratando de defender.
- 17) DT saca al jugador nº 2, 2 gira luego del ataque del DT y recibe el saque enviado por 1. Ubicar tres hileras o grupos sobre la cancha.



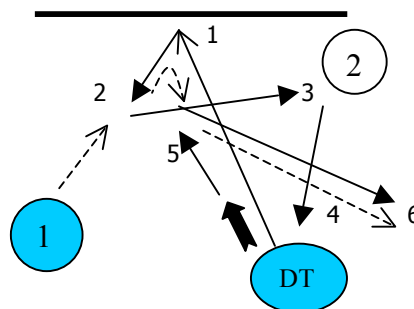
- 18) Ídem anterior 2 defiende en toda la cancha el ataque del DT y el saque de 1.
- 19) Dos equipos formados en la cancha. El DT pasa pelotas. En el error el DT ataca sobre el jugador que cometió el error.
- 20) El receptor deberá sumar 10 puntos. Las pelotas bien pasadas suman punto, las malas restan puntos de la suma. Variante: sumar puntos de la misma manera pero realizando el trabajo sobre un tiempo determinado previamente.
- 21) DT ataca a 1 quien se desplaza a tocar la pared, gira y defiende la pelota atacada por el DT pasando a 4, ocupando su lugar.



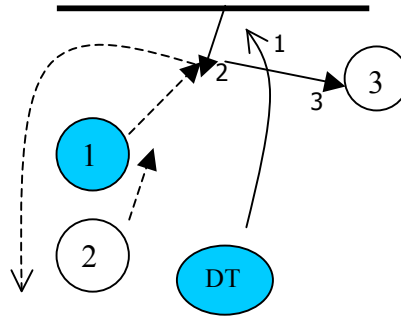
- 22) DT ataca a 1, quien de frente al DT retrocede y defiende la pelota atacada por el DT pasando a 4 y ocupando su lugar.



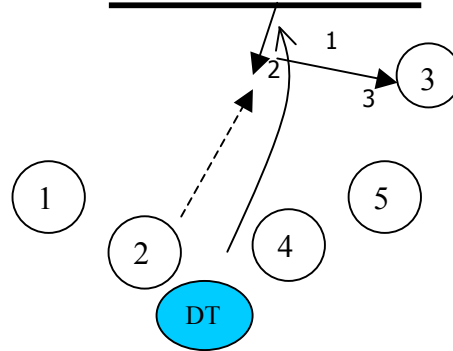
- 23) DT saca hacia la pared. 1 pasa a 2, 2 arma hacia el DT que ataca a 1 que se desplazó cerca de la pared girando para enfrentar al DT. 1 luego de la defensa corre a tomar la pelota antes de que toque el suelo.



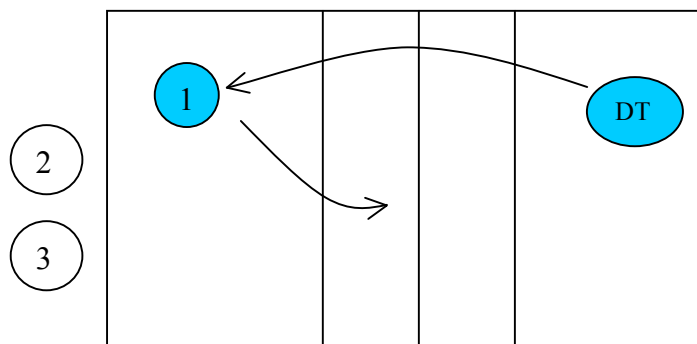
- 24) 1 y 2 reciben los saques realizados por el DT hacia la pared alternadamente ubicándose siempre para recibir delante del DT. Pasan la pelota a 3.
 Variante: 1 y 2 ubicados uno al lado del otro cambiando de lugar después de cada saque.



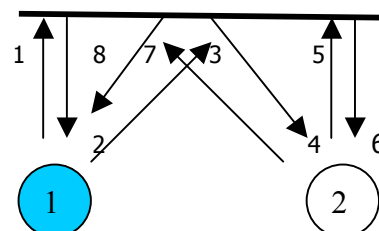
- 25) DT saca hacia la pared. 1, 2, 3 y 4 reciben el rebote y pasan hacia el jugador nº 5. variante: luego de cada saque los 3 ó 4 jugadores receptores rotan una posición. Realizar una rotación hacia la izquierda y/o hacia la derecha.



- 26) 1, 2 y 3 forman un equipo, deben sumar un número determinado de aciertos. 1 recibirá mientras no se equivoque, luego lo hará el jugador nº 2, continuando hasta completar el número de jugadores. Los aciertos suman, los errores restan según el nivel técnico del grupo.



- 27) Pases 1 y 5 se realizan con la pierna exterior adelantada. Pases 3 y 7 se realizan con la pierna interior adelantada.



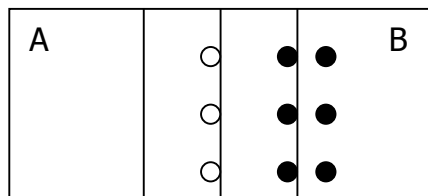
BLOQUEO

- 1) Ídem anterior el atacante puede realizar fintas o fintas de desplazamiento antes de efectuar el salto.
- 2) Tradicional de desplazamiento en la red con saltos a bloquear en las posiciones 2, 3 y 4 ubicando una pelota en la posición 6 del campo adversario para mirarla y saltar enfrentándola en cada acción de salto.
- 3) Coordinación de desplazamientos de bloqueo:
 - . Desplazamiento lateral, brazos en altos, pequeños saltitos laterales.
 - . Desplazamiento dos pasos (laterales o cruzados) y salto.
 - . Desplazamiento un paso (lateral o cruzado) y salto.
 - . Desplazamiento un paso lateral, uno cruzado y salto.
 - . Desplazamiento un paso cruzado, uno lateral y salto.
 - . Realizarlo hacia derecha e izquierda (Bilateralidad).
 - . Carrera paralela a la red, paso de remate, salto y giro a enfrentar la red.
 - . Desplazamiento dos pasos (laterales o cruzados, o uno y uno), regreso un paso (lateral o cruzado) y salto.
 - . Realizar todos los ejercicios anteriores en parejas o en forma individual.
- 4) Bloquear una pelota fija.

La pelota debe estar sujeta a la pared, lo más fija posible para que no se caiga y no se mueva.

 - . Bloquear con y sin desplazamiento previo.
 - . Agregar dos pelotas o más sobre la pared.
- 5) Colocar varias pelotas a diferentes alturas sobre una red pintada en la pared. El jugador debe bloquear moviéndose a lo largo de ésta lo más rápido que pueda. Con bloqueo individual y doble.
- 6) Colocar varias pelotas a diferentes alturas sobre una red pintada en la pared. El jugador debe bloquear moviéndose a lo largo de ésta lo más rápido que pueda. Con bloqueo individual y doble.
- 7) Pelota lanzada hacia la pared. Donde estaba antes la pelota se dibuja un círculo en la pared, el jugador, DT detrás del jugador para lanzar por encima de él parabólicamente hacia el círculo. El jugador debe apretar la pelota con la pared.
- 8) Ídem anterior con tres círculos marcados, lanzar hacia cualquiera de ellos.

9)



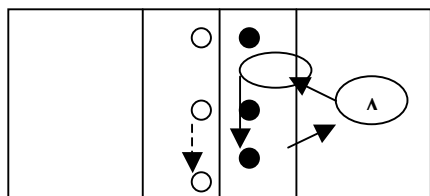
Con una pelota desinflada sostenida por los atacantes en el campo B y con carrera perpendicular a la red, saltar y atacar. En el campo A bloquean.

- 10) Ídem anterior con salida diagonal del atacante desde las posiciones 2 y 4. El bloqueo sigue el desplazamiento del atacante para bloquear la pelota diagonal.

11) Ídem anterior realizando la ejercitación desde la posición 3 con salida diagonal hacia la derecha e izquierda.

12) Ídem anterior en una sola hilera con salida libre por parte de los atacantes.

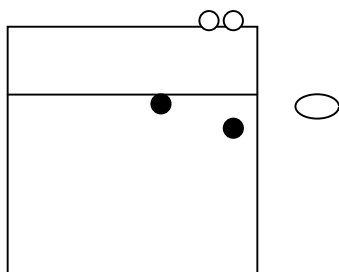
13)



Ayudante pasa al DT, quien levanta a las posiciones delanteras para que éstos devuelvan la pelota al ayudante. Los delanteros del campo adversario bloquean.

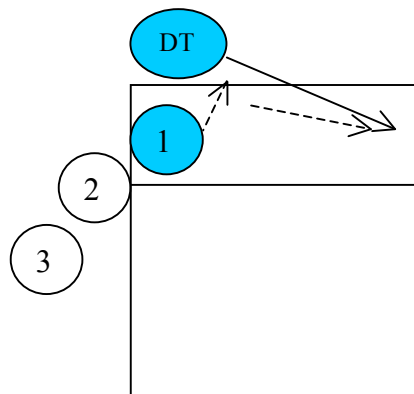
Variantes: Agregar los 3 zagueros para realizar el movimiento de la defensa. Agregar el ataque.

14)



DT pasa la pelota desde fuera de la cancha. En negro construyen juego para atacar. En frente intentan bloquear. DT pasa alternativamente una vez hacia cada campo.

15) 1 salta a bloquear y corre a tomar una pelota que pasa el DT a su campo.
Variante: salida desde posición 2.

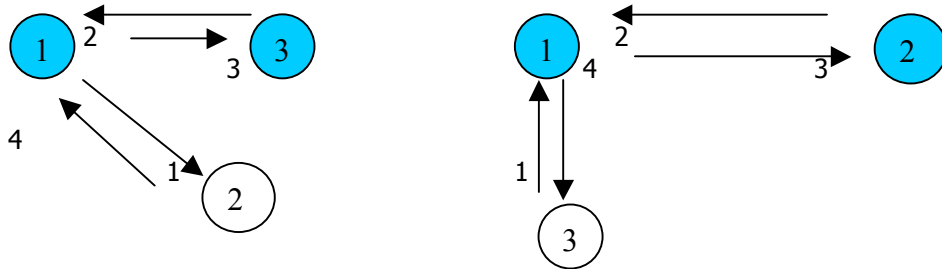


16) Juego de bloqueo

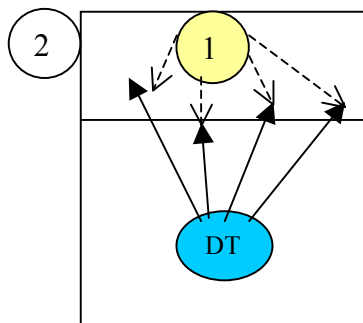
- . Jugar Vóleybol: Obteniendo solamente puntos por bloqueo.
- . Jugar a 5 puntos con bloqueo (utilización táctica del bloqueo por cada equipo en relación a lo rápido de la victoria).

ARMADOR

- 1) El jugador ubicado frente a una pared, cerca, pase vertical. Ídem próximo a la red. en parejas uno muy cerca del otro.
- 2) En tríos con dos pelotas. Pasar siempre la pelota a quien la envió.

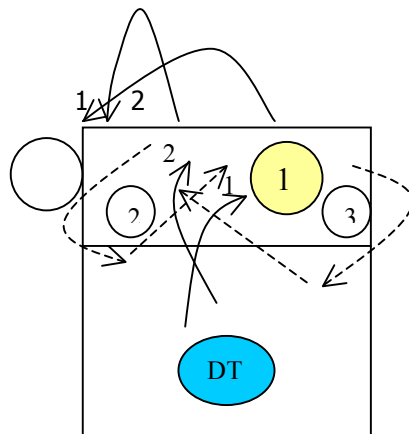


- 3) Trabajo en suspensión: frente a una pared pasar en suspensión.
- 4) Simulando una acción de penetración del armador zaguero, el profesor arroja una pelota contra el piso, luego del pique en el suelo, levantar hacia posición 4 por ejemplo. Determinar lugar (posición en la red) y tipo de levantada.
- 5) DT pasa distintas trayectorias y velocidades de pelota. 1 el armador se desplaza y levanta al jugador nº 2, éste devuelve al DT.
Variante: agregar otro jugador en posición 2.

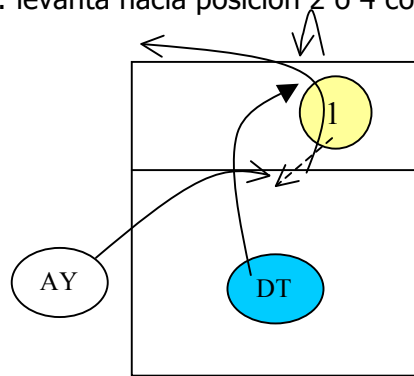


- 6) DT pasa a 1 quien arma hacia posición 4 y se desplaza detrás de 2. DT pasa otra pelota y 1 arma hacia atrás a posición 4. mientras tanto 2 y 3 cada vez que 1 pasa detrás de ellos se desplazan a tocar la línea final regresando a ubicarse como obstáculo.

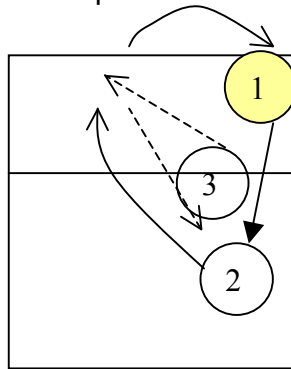
Variante: - Trabajar por número de repeticiones correctas.
- Armar distintos tiempos de ataque.
- Levantar a todas las posiciones.



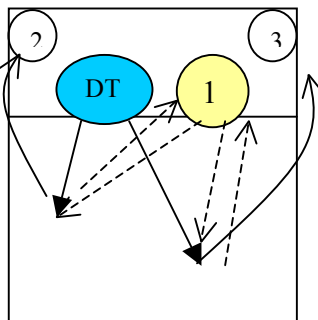
- 7) DT pasa a 1 quien levanta 1er. Tiempo ú otros tiempos de ataque. Se puede realizar en suspensión dependiendo del nivel técnico del armador.
 Variante: levanta hacia posición 2 ó 4 con distintos tiempos de ataque.



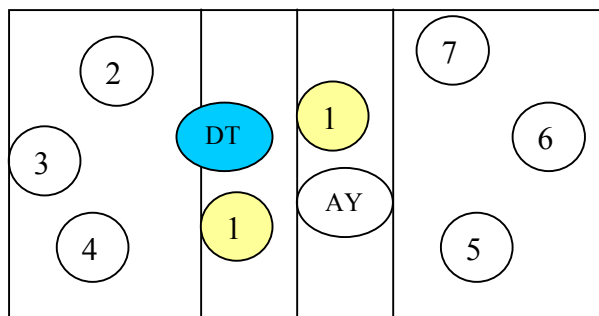
- 8) 1 pasa a 2, éste pasa delante de 3 que se desplaza y levanta a posición 2, regresa a la posición de partida para reiniciar.
 Variante: Trabajar en suspensión. Armar distintos tiempos de ataque.



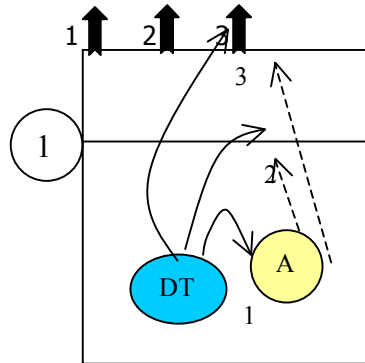
- 9) DT pasa a la zona de fondo. 1 desde la zona de frente se desplaza y levanta a las posiciones 2 y 4 del campo. Regresa a la zona de frente para reiniciar.
 Variante: DT pasa desde la zona de fondo dentro de la misma zona.



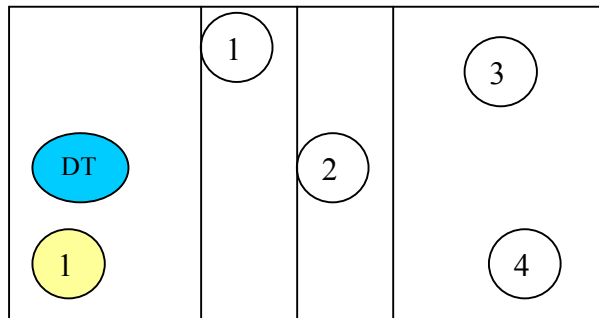
- 10) Ídem anterior inicia una vez cada equipo. Se juega hasta que caiga la pelota.
 Variante: 1.- Luego de un nº determinado de repeticiones rotar una posición todos los jugadores. 2.- Jugar por tantos.



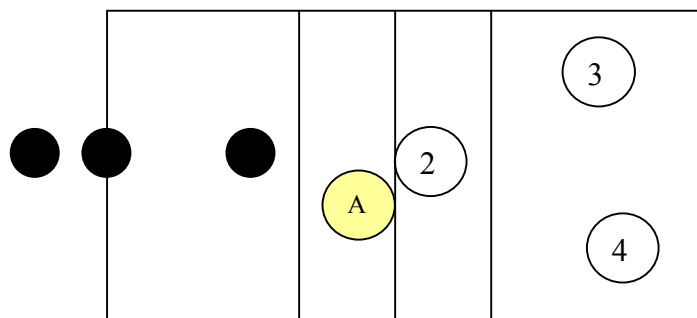
- 11) DT pasa tres pelotas a distintos lugares. Por ejemplo zona de fondo, línea de frente, cerca de la red. el armador levantará distintos tiempos de ataque, 1 ataca esas pelotas en distintos lugares de la red.



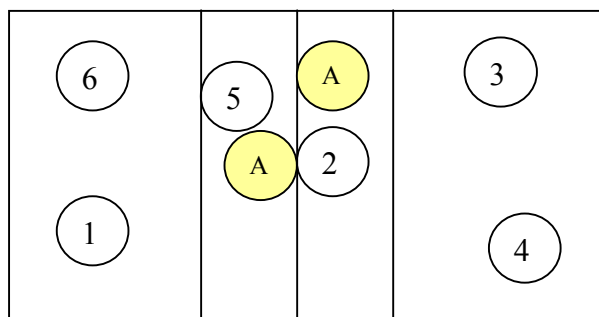
- 12) Ídem anterior. 2 bloquea, 3 y 4 defienden. Si la pelota es defendida pasan fácil hacia el centro de la cancha para que 1 reciba y pase al armador para atacar posición 2, continuar sucesivamente hasta que caiga la pelota.



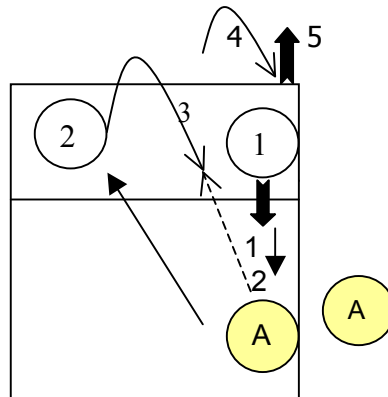
- 13) 2 bloquea, 3 y 4 defienden. Jugadores con pelota atacan por posiciones 2 y 4 (los dos primeros ataque suaves y dirigidos) luego ataca libre en la elección del tiempo y lugar del ataque.



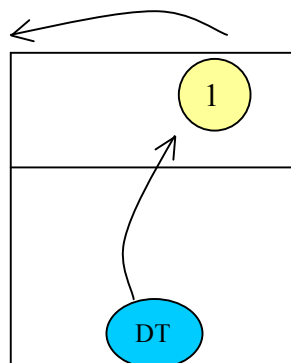
- 14) Ídem anteriores. Inicia una vez cada equipo y 2 y 5 atacan pero rotan en posición y función con sus compañeros de equipo.



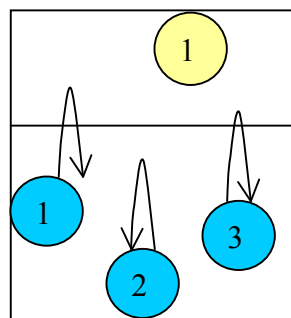
- 15) 1 ataca al armador. Éste defiende y corre a buscar el pase del jugador 2 para levantar hacia posición 2 para que 1 ataque al campo adversario.
 Variantes: 1) 1 ataca por posición 4. 2) 1 ataca al campo adversario por cualquier posición de la red. 3) colocar un equipo o grupo de jugadores en el otro campo para continuar el juego. 4) agregar una hilera de atacantes en posición 4 para que el armador defienda un ataque cruzado.



- 16) DT pasa pelotas y el armador levanta hacia posición 4 (por ejemplo). Si la pelota del DT cae dentro de la zona de frente arma en suspensión. Con la pelota en la zona de fondo en apoyo.
 Variantes: 1) armador salta a bloquear y luego arma. 2) armador sale desde posición 1. 3) DT ataca desde el otro campo a jugadores ubicados como defensores.

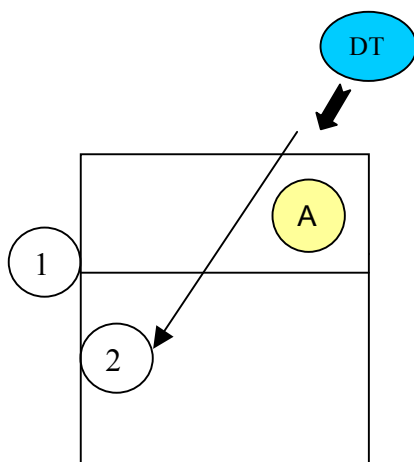


- 17) Ídem anterior levantando alternadamente la pelota arrojada por cada uno de los compañeros y luego de levantarla realiza la cobertura.



18) DT ataca, 2 defiende, armador construye juego para que 1 ataque.

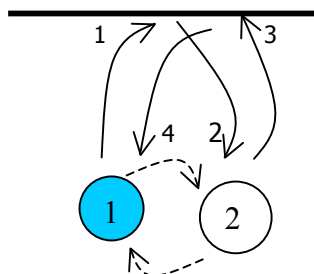
Variantes: 1) DT puede atacar al jugador nº 1. 2) Ídem con un jugador en la posición 1. 3) agregando un central que puede atacar. 4) agregar un zaguero defendiendo la posición 6. 5) agregando una opción de ataque de segunda línea.



DEFENSA

Ejercitaciones para la sensibilización en el toque de abajo

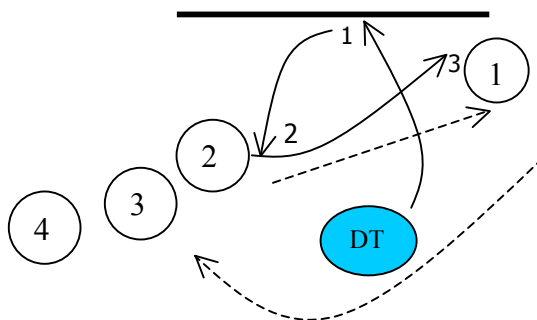
28) En parejas frente a una pared. 1 y 2 pasan contra la pared, girando luego del toque hacia derecha e izquierda. Realizar pases rasantes o parabólicos según el nivel técnico de los ejecutantes.



29) Ídem anterior luego del toque desplazamiento hacia delante a tocar la pared.

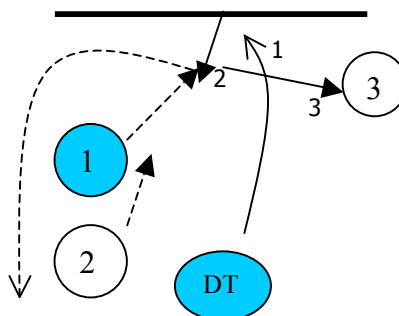
30) Ídem ejercicio nº 1 luego del toque desplazamiento hacia atrás.

31) Ídem anterior formando una hilera de jugadores. DT ataca contra la pared con distintas trayectorias (suaves, veloces, etc.). 2 luego del toque de la pelota en la pared defiende tratando de pasar a 1.

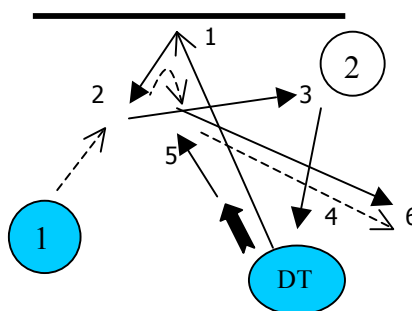


32) 1 y 2 reciben los saques realizados por el DT hacia la pared alternadamente ubicándose siempre para recibir delante del DT. Pasan la pelota a 3.

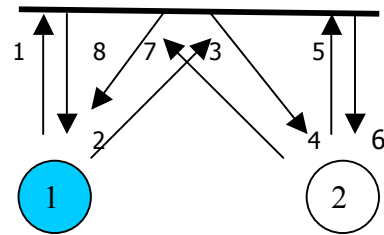
Variante: 1 y 2 ubicados uno al lado del otro cambiando de lugar después de cada saque.



33) DT saca hacia la pared. 1 pasa a 2, 2 arma hacia el DT que ataca a 1 que se desplazó cerca de la pared girando para enfrentar al DT. 1 luego de la defensa corre a tomar la pelota antes de que toque el suelo.



34) Pases 1 y 5 se realizan con la pierna exterior adelantada. Pases 3 y 7 se realizan con la pierna interior adelantada.



Ejercitaciones de defensa: parejas, tríos y en la cancha

PAREJAS

1) Dominio y control de la pelota. 1 ataca a 2, quien defiende con un toque de control, realiza un auto pase de arriba y ataca a 1 que defiende para reiniciar.



2) En parejas ataque y defensa combinado, 2 defensas consecutivas cada jugador, pase de arriba al compañero, toque vertical de control y reiniciar. Sumar un número determinado de aciertos la pareja, ante un error volver la cuenta a cero.

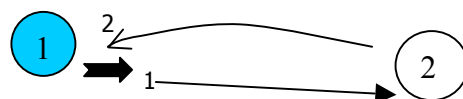
3) Sumar dos ejercitaciones de defensa consecutivas. Obtener un número de aciertos en cada una de ellas. Si en la segunda ejercitación cae la pelota reiniciar con la primera hasta completar ambas ejercitaciones.

4) Juego de defensa: 1 ataca con fuerza a 2 que defiende vertical con toque de control, luego pasa para reiniciar. Deberá lograr 5 defensas consecutivas correctas, en caso de error recomienza desde 0 punto y tendrá 3 intentos para lograrlo, luego cambian de función. Jugar un encuentro a mejor de 3 ó 5 sets.

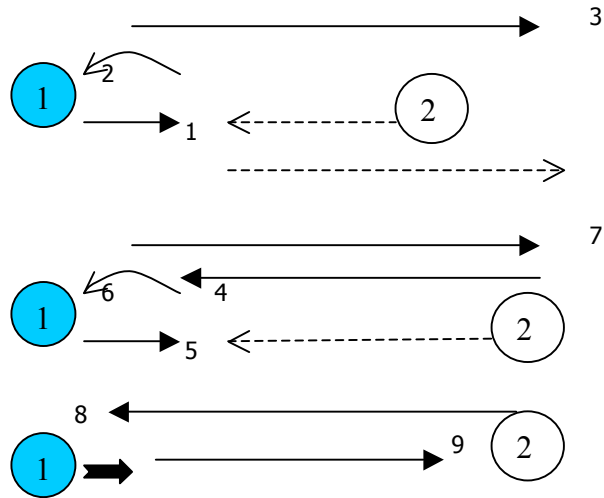


5) Ataque y defensa combinado, deberán defender un número correcto de aciertos de manera ascendente. Comenzarán con una defensa cada uno, luego dos defensas consecutivas cada uno, luego tres y así sucesivamente hasta llegar a un número determinado previamente, en caso de error vuelven a cero y recomienzan.

6) 1 y 2 se atacan simultáneamente. Deberán defender un número determinado de pelotas correctamente. Pero si defienden mal tocando la pelota agregarán 5 repeticiones, si lo hacen sin tocar la pelota agregarán 10 repeticiones.

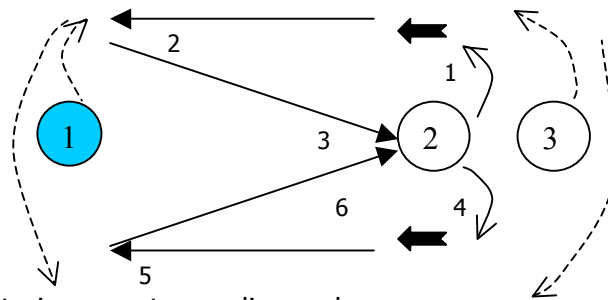


- 7) 1 pasa corto, 2 se adelanta y pasa a 1, luego retrocede para defender el ataque de 1, que pasa nuevamente corto, 2 pasa y espera el pase largo detrás suyo, gira, se desplaza y pasa hacia atrás, gira y defiende el ataque de 1. luego reinician nuevamente la ejercitación.

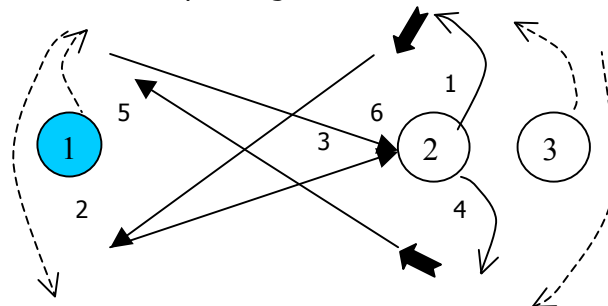


TRIOS

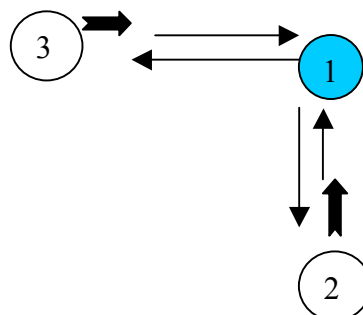
- 8) 1 defiende pasando siempre a 2, que con pase lateral o de frente pasa hacia su derecha o izquierda. 3 desplazamiento y ataque a 1.



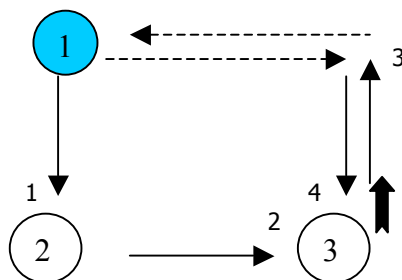
- 9) Ídem anterior con ataque diagonal.



- 10) En parejas: 2 defiende. 1 pase vertical y ataque con distintas opciones: a) pase vertical corto toque, b) pase vertical alto ataque largo, c) pase lateral ataque cruzado.

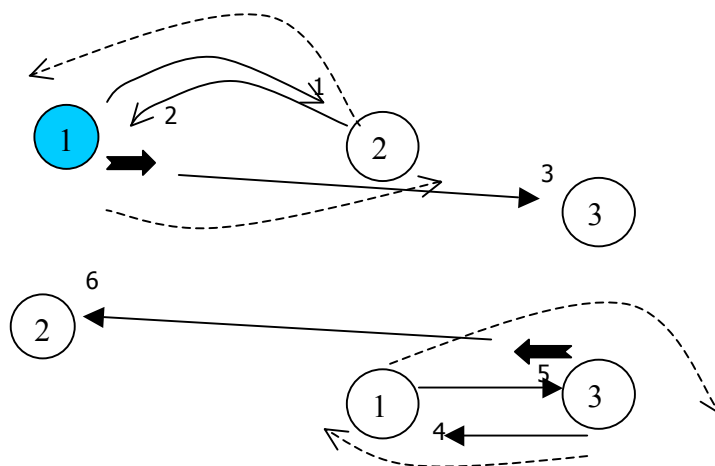


- 11) 1 pasa a 2 y éste pasa a 3. 3 ataca a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolver la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2 quien lo atacará también.



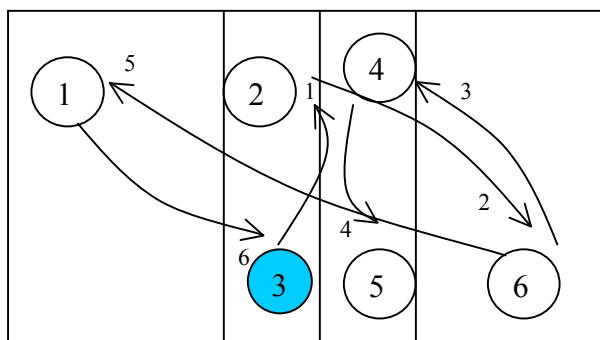
- 12) Ídem anterior con ataque en diagonal.

- 13) 1 pasa la pelota a 2 quien le realiza un pase levantada, 1 ataca a 3, 2 y 1 cambian de lugar, 3 defiende y pasa a 1 quien le realiza un pase levantada para que ataque a 2, cambiando de posición 3 y 1, para reiniciar la defensa.
Variantes: a) el ataque se realiza con salto, b) realizar la ejercitación red por medio para entrenar el ataque de segunda línea y su defensa.

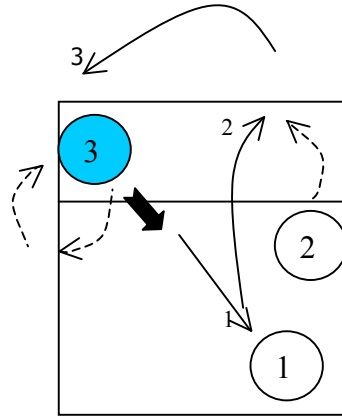


EN LA CANCHA

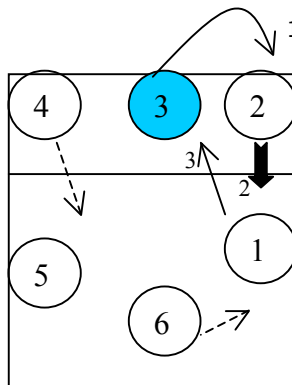
- 14) 3 y 4 arman hacia posición 4 a los jugadores 2 y 5 quienes atacan cruzado hacia posición 5 a los jugadores 1 y 6, éstos últimos tratan de defender.
Variantes: a) alternar el lugar o la posición por donde se produce el ataque. b) variar la posición del jugador que defiende. c) colocar dos jugadores defendiendo próximos a una posición. d) colocar tres jugadores defendiendo en cada aposición zaguera el ataque libre.



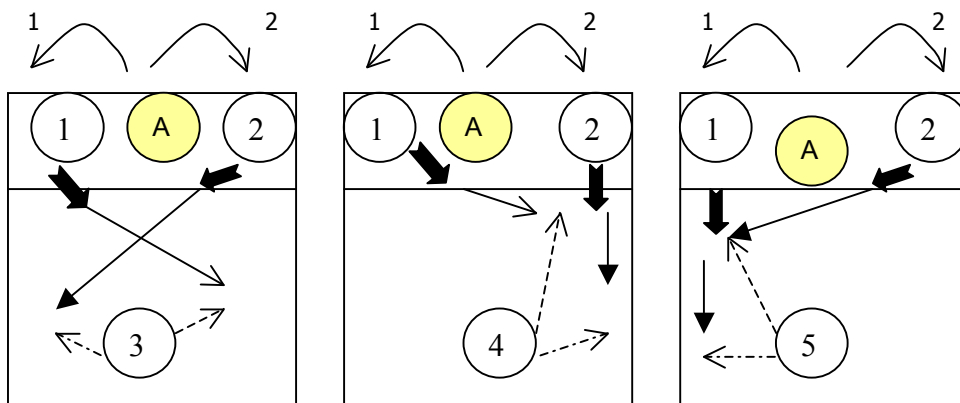
- 15) 3 ataca a 1 quien defiende tratando de pasar la pelota al jugador n° 2 ubicado en posición 2-3 (luego de pasar de la posición defensiva a la de armador). 2 arma hacia posición 4 donde el jugador n° 3 ataca hacia el campo adversario. Variantes: a) realizarlo sobre el otro lado de la cancha b) 3 ataca para iniciar a 1 ó 2 indistintamente, c) agregar al jugador de posición 6 según el sistema defensivo utilizado.



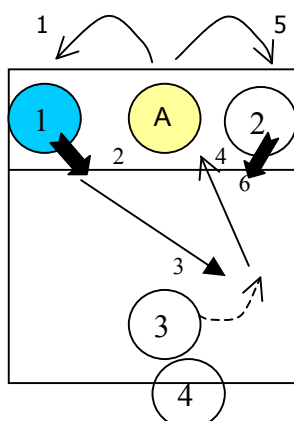
- 16) 3 es el armador, 2 y 4 atacantes, cuando uno de ellos ataca el otro se convierte en defensor junto a los zagueros 1, 6 y 5 quienes tratan de defender pasando la pelota a 3 para reiniciar con una nueva levantada. La ubicación defensiva se realiza de acuerdo al sistema defensivo utilizado. Variante: 3 realiza un auto pase y ataca desde su posición.



- 17) Trabajo de observación. Según sea el jugador que entra a defender (léase posición habitual de juego en defensa) se ataca de manera diferente. Ejemplo: jugador n° 3 posición 6, jugador n° 4 posición 1 y jugador n° 5 posición 5.

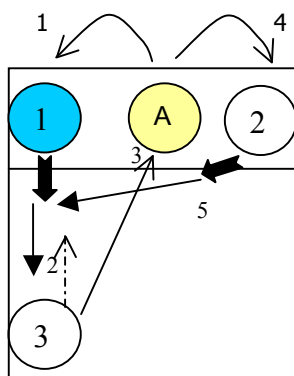


- 18) 1 y 2 atacan siempre hacia la diagonal. 3 y 4 se desplazan para defender y enviar la pelota hacia el armador. 3 y 4 se alternan en defensa.



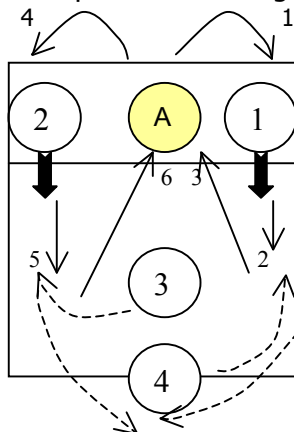
- 19) 1 ataca siempre hacia posición 5, 2 ataca siempre hacia la diagonal corta. 3 defiende según corresponda desplazándose según donde se produzca la levantada.

Variante: quien defiende es el jugador de la posición 1.



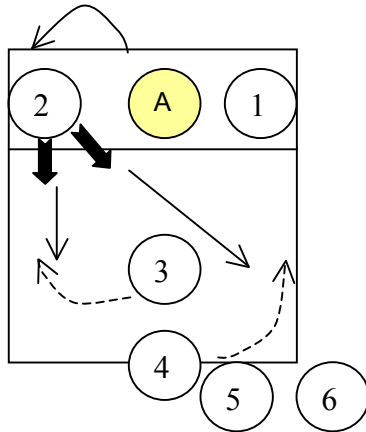
- 20) 1 y 2 atacan sobre la paralela, 3 y 4 defienden alternadamente tratando de pasar al armador.

Variante: Ídem con ataque sobre la diagonal.



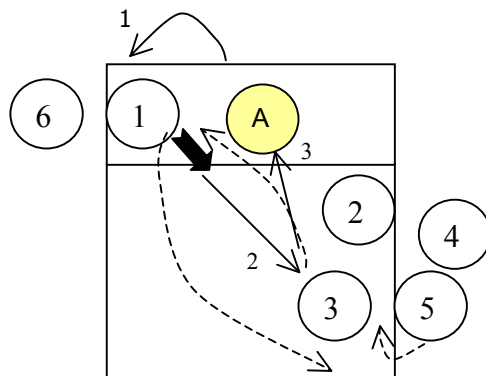
21) Ídem anterior salen dos jugadores a defender: uno la paralela y otro la diagonal, el ataque se dirige sobre cualquiera de los dos. Quien defiende para al armador para reiniciar, ambos (incluido quien no defendió) vuelven a la hilera. Salen otros dos jugadores.

Variante: el que está adelante defiende la diagonal y el otro la paralela.

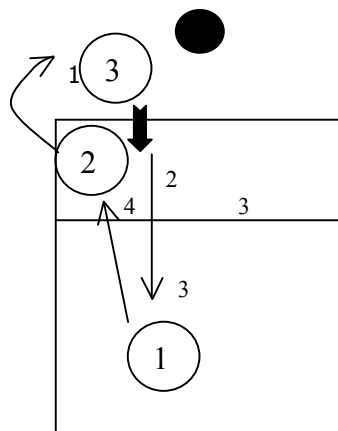


22) Quien ataca pasa a defender, quien defiende pasa a atacar.

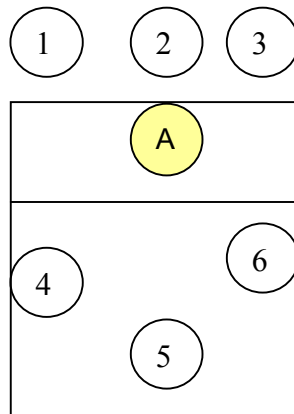
Variante: quien defiende y quien ataca cambian con el que espera fuera.



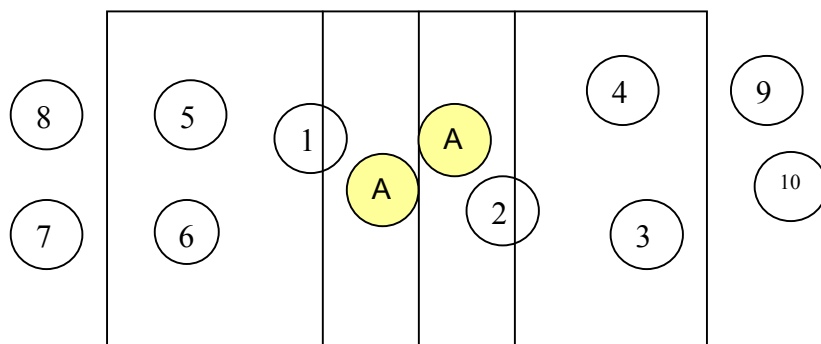
23) 1 defiende y pasa a 2, éste levanta hacia el campo adversario al jugador 3 que ataca para que 1 defienda. Cuando la pelota cae ingresa a atacar otro jugador.



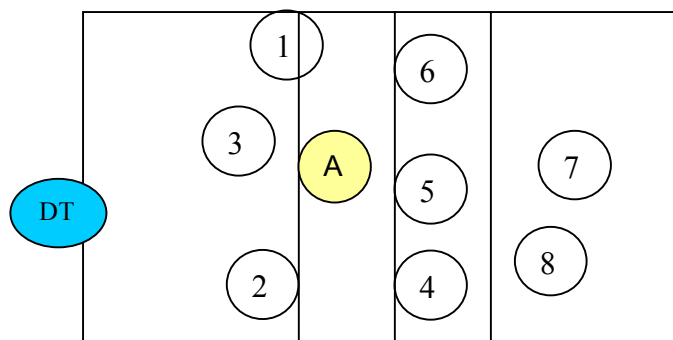
- 24) 4, 5 y 6 defienden y pasan al armador quien levanta pasada al campo contrario para que 1, 2 y 3 ataquen
 Variante: dos equipos con jugadores que saquen. Ejemplo: equipo A saca, equipo B recibe y su armador pasa vendida al equipo A, B defiende. Repetir hasta que se pierda la pelota. Luego saca B para invertir las funciones.



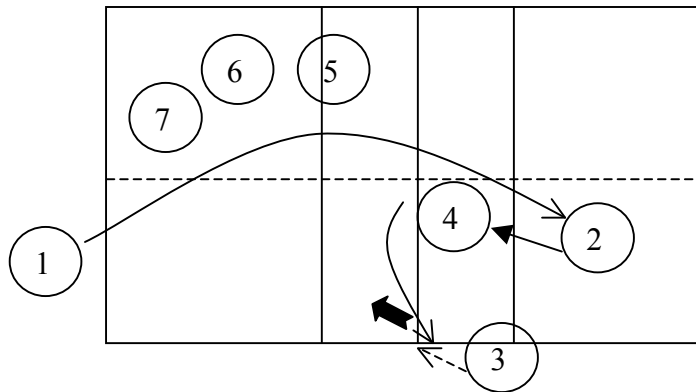
- 25) 7, 8, 9 y 10 sacan una vez por equipo. 3, 4 5 y 6 reciben saques. 1 y 2 atacantes de 1er. tiempo, quien no recibe ataca segundo tiempo, quien recibió ataque de seguridad. Armador y atacantes de 1er. tiempo bloquean. Receptores más el sacador defienden y siguen jugando hasta que la pelota caiga (según el sistema defensivo).



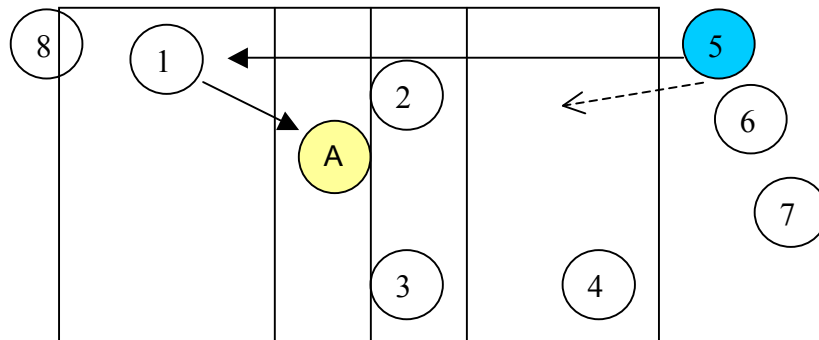
- 26) DT pasa pelotas al armador, 1 y 2 y 3 atacan, 4, 5 y 6 bloquean, 7 y 8 defienden. Si se defiende se continua el juego.
 Variante: incorporar el ataque de segunda línea.



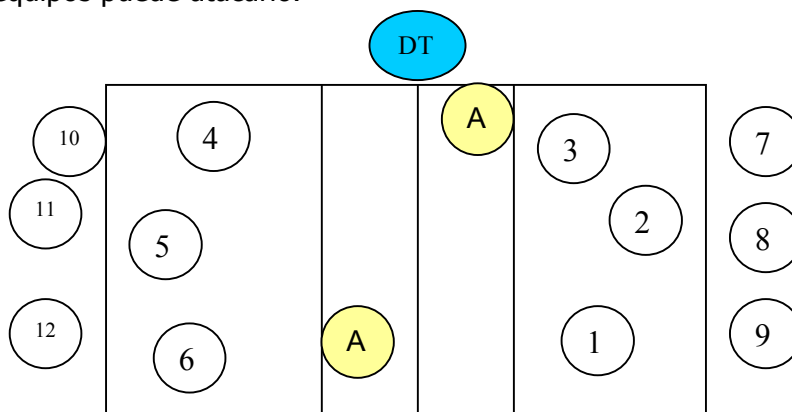
27) 1 saca al jugador nº 2 que recibe y pasa al jugador nº 4, éste levanta a 3 quien ataca cruzado para que 6 y 7 defiendan y traten de continuar el juego, siempre con ataque a la diagonal.



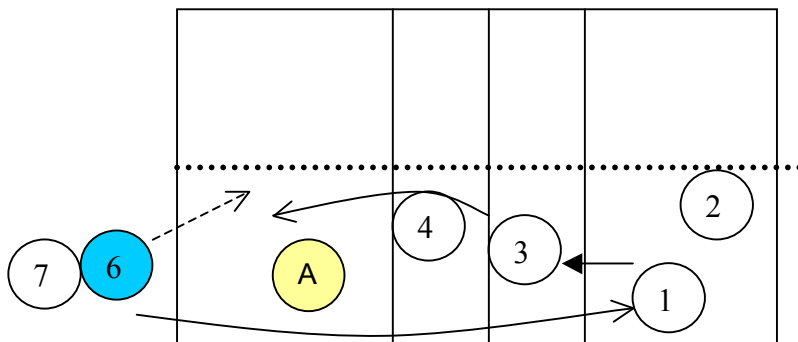
28) 2, 3, 4 y armador fijos en sus posiciones. 5 saca y ocupa posición 1. 1 pasa al armador ataca por posición 4. si se defiende continúan jugando 4 jugadores vs. 2 jugadores. El sacador pasa como receptor, el receptor como atacante. Variante: a) ídem agregando una hilera de receptores en posición 1 y atacar indistintamente por posición 2 y/o 4, b) en los dos campos idéntica ubicación inicial con saque una vez desde cada campo.



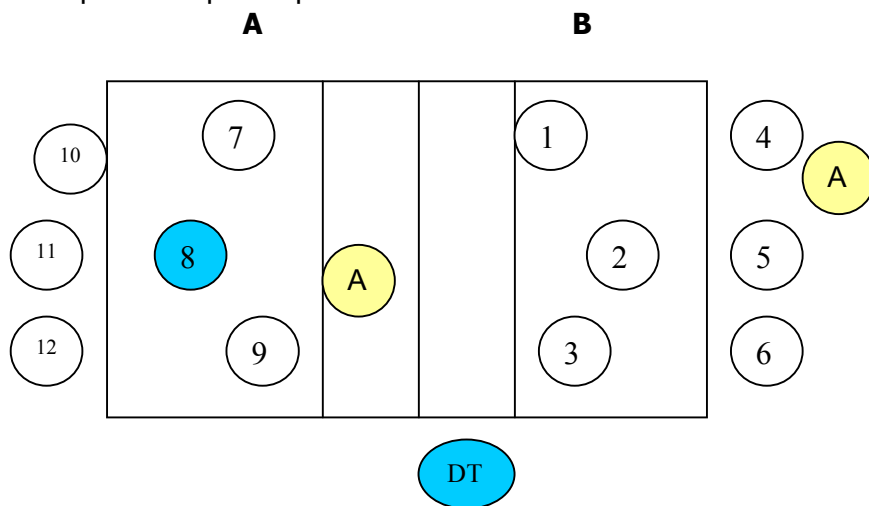
29) Armadores quedan fijos. Los tríos cambian con el error propio. DT pasa la primera pelota sobre el trío que ingresa por el error del que estaba en la cancha. El trío que defiende debe entregar todas las pelotas defendidas. Cada trío deberá sumar un número determinado de aciertos, restando cada vez que cometa un error. El trío que recibe la primera pelota siempre atacará, el ataque de primer tiempo convertido suma dos puntos y en este caso cualquiera de los dos equipos puede atacarlo.



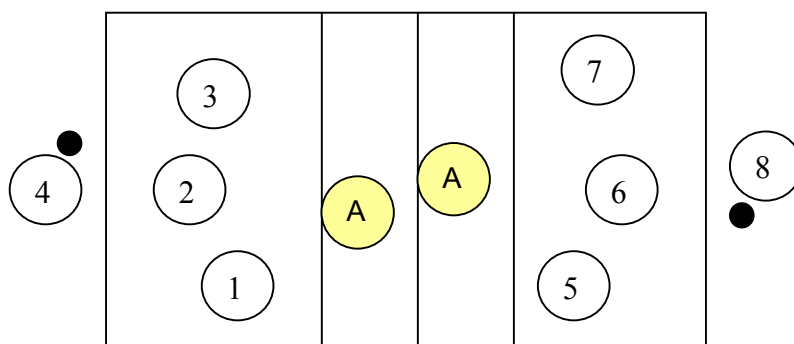
- 30) 6 y 7 sacan y entran a la cancha. 1 y 2 reciben saques pasando a 3. éste entrega la pelota al otro campo para luego continuar en juego formal 3 vs. 3 con un bloqueo. 3 bloquea, 4 ataca 1er. tiempo y bloquea, 3 cambia con el receptor que falla. 1, 2, y 3 deben sumar un número determinado de aciertos, restando cada error, o sumar dos errores consecutivos de recepción para cambiar por otro trío de jugadores.



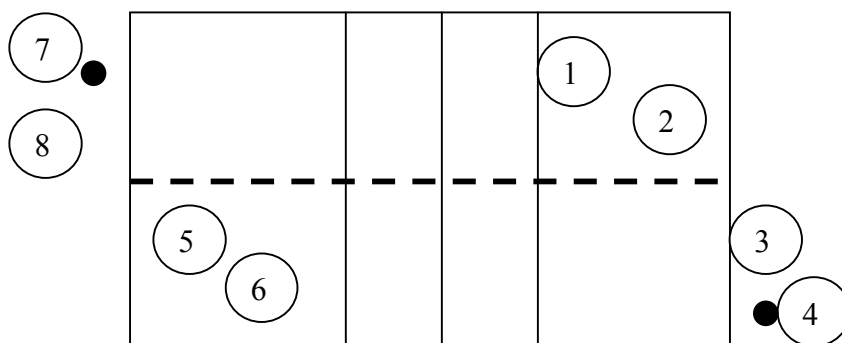
- 31) Lado A: atacan al lado B (como delantero o segunda línea). Lado B: defienden el ataque del lado A y entregan la pelota al equipo adversario. Deben sumar un número determinado de aciertos. Los tríos cambian cuando cometen un error.
 Lado A: ataque fuera, en la red, infracción reglamentaria, pelota atacada que toca la red.
 Lado B: pelota no defendida o pelota pasada de primera. Si el lado A gana la jugada DT pasa una pelota para reiniciar.



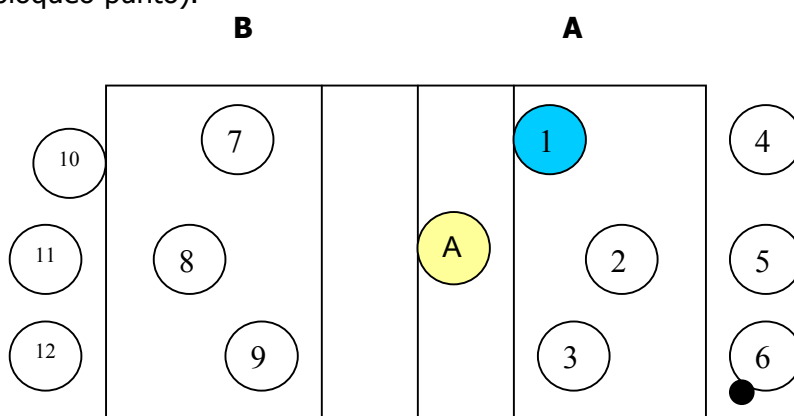
- 32) Ambos equipos deberán atacar siempre por posición 4. en caso de no poder hacerlo deberán obligatoriamente entregar la pelota al equipo adversario. El armador bloquea al atacante. Ante un error el jugador de afuera reemplaza a quien lo cometió, reiniciando la ejercitación pasando la pelota hacia el campo contrario.
 Variantes: a) jugar con ataque desde ambas posiciones 2, b) jugar con ataque desde el centro, c) un equipo ataca por posición 4 y el otro por posición 2, d) jugar con un delantero quien no podrá atacar dos veces consecutivas por la misma posición o tiempo de ataque.



33) Juegan 2 vs. 2 en cada mitad del campo, se cambia de pareja cuando se termina la jugada ingresando al campo la pareja que espera fuera en lugar de la que perdió la jugada. Se juega sobre la diagonal, pero también se puede jugar lado vs. Lado rotando a todos lo jugadores. Variante: jugar 3 vs. 3.



34) Juego: ataque vs. defensa. Equipo A ataca libremente en cualquier posición y tiempo de ataque (suma un punto cuando gana la jugada con un ataque directo). Equipo B defiende y pasa fácil la pelota al campo adversario con bloqueo del jugador nº 7 (suma un punto cuando controla la pelota en el primer toque y la pasa al campo contrario, cuando el equipo que ataca erra y con bloqueo punto).

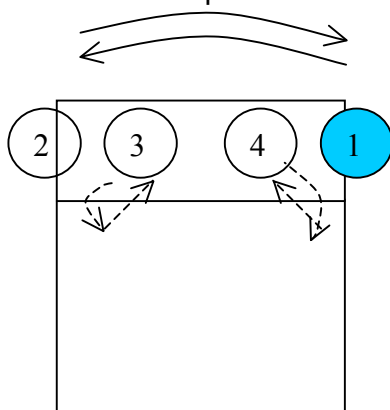


35) Ejercicios juego de defensa y concentración

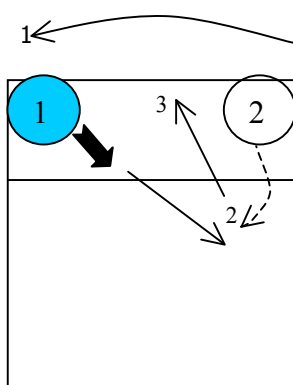
- a) jugar 3 vs. 3 con un cuarto jugador en cada equipo que ingresa ante el error de un compañero. jugar con ataque de segunda línea para mantener la pelota en juego con ataque, cuidando la pelota sin cometer errores con ataque a pasar. Variantes: a) iniciar pasando fácil la pelota, b) iniciar con saque.
- b) Ídem anterior con ataque más violento pero el punto ganado luego de construir el ataque a partir de un balón libre del equipo adversario suma doble (dos puntos).
- c) Ídem anterior pero el equipo que pierda la jugada con un pique directo del balón en el suelo (sin tocar la pelota un defensor o el bloqueo) pierde todos los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.
- d) Ídem anterior pero el equipo puede atacar desde la red cuando su puntaje es un número par.
- e) Desde recepción de saque se puede atacar sobre la red, desde el contraataque de segunda línea (o a la inversa).

Sistemas defensivos: *Retroceso del delantero que no bloquea*

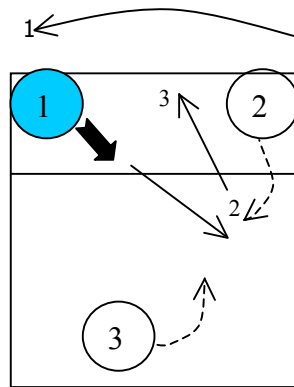
- 1) 5 ejercitaciones para entrenar el retroceso del delantero que no participa del bloqueo.
1 y 2 realizan pases directos, pueden realizar un auto pase vertical.
3 y 4 retroceden a tomar una posición defensiva, defensa de la diagonal corta.



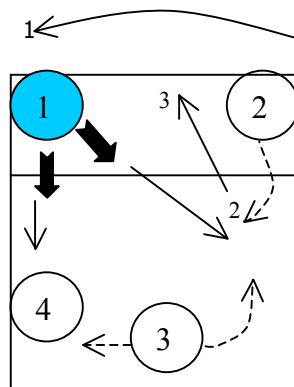
- 2) Ídem anterior. 1 y 2 luego de recibir el pase ataca a 3 ó 4 según corresponda, éstos defienden devolviendo la pelota a quien lo atacó, quien pasa al jugador ubicado enfrente para reiniciar
- 3) 2 realiza una levantada alta a 1 y se desplaza tomando la ubicación defensiva del jugador de posición 2. éste defiende y trata de pasar a posición 2-3.
Variantes: a) 2 se desplaza a posición 1 y defiende desde allí, b) realizarlo sobre el lado izquierdo de la cancha.



- 4) Ídem anterior agregando al jugador de posición 6 en la defensa de la pelota diagonal. Como variante realizarlo desde el otro lado de la cancha.

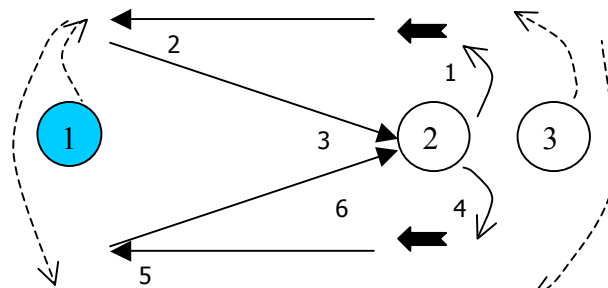


- 5) Ídem anterior agregando al jugador de posición 5.
 Variante: de acuerdo a la ubicación del ataque, el jugador ubicado en posición 6 defiende una doble paralela o doble diagonal.

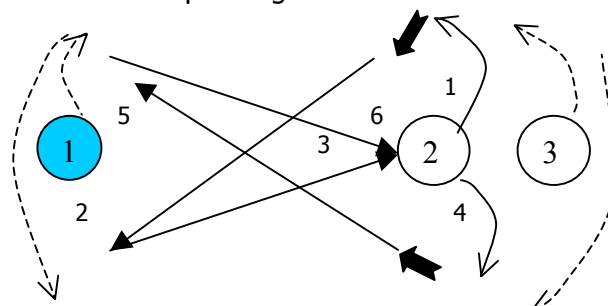


Sistemas defensivos: Defensa de las diagonales corta y larga

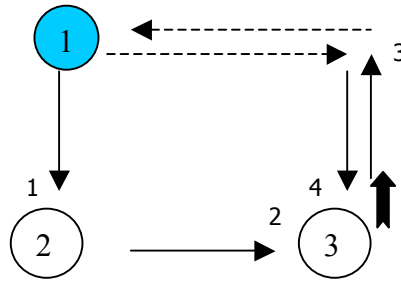
- 1) 1 defiende pasando siempre a 2, que con pase lateral o de frente pasa hacia su derecha o izquierda. 3 desplazamiento y ataque a 1.



- 2) Ídem anterior con ataque diagonal.

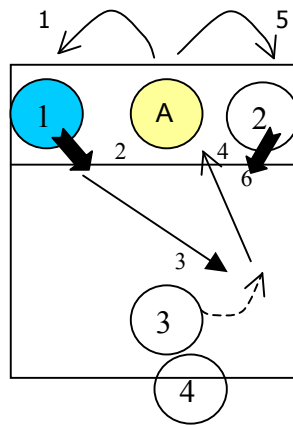


- 3) 1 pasa a 2 y éste pasa a 3. 3 ataca a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolver la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2 quien lo atacará también.



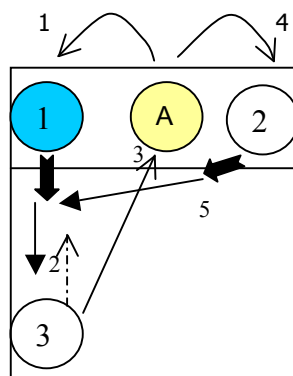
- 4) Ídem anterior con ataque en diagonal.

- 5) 1 y 2 atacan siempre hacia la diagonal. 3 y 4 se desplazan para defender y enviar la pelota hacia el armador. 3 y 4 se alternan en defensa.

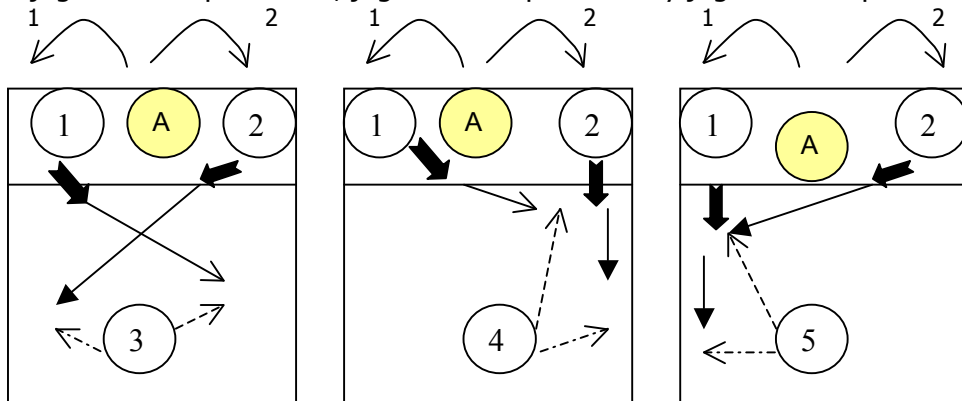


- 6) 1 ataca siempre hacia posición 5, 2 ataca siempre hacia la diagonal corta. 3 defiende según corresponda desplazándose según donde se produzca la levantada.

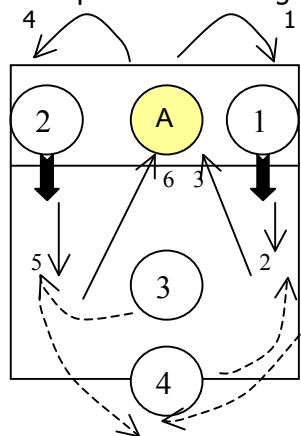
Variante: quien defiende es el jugador de la posición 1.



- 7) Trabajo de observación. Según sea el jugador que entra a defender (léase posición habitual de juego en defensa) se ataca de manera diferente. Ejemplo: jugador nº 3 posición 6, jugador nº 4 posición 1 y jugador nº 5 posición 5.

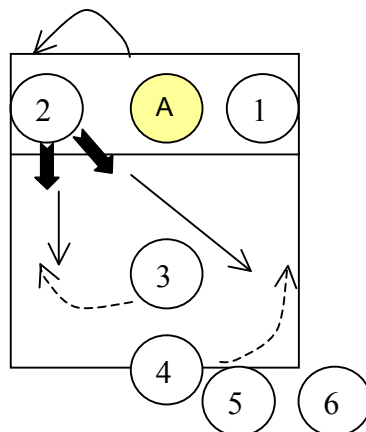


- 8) 1 y 2 atacan sobre la paralela, 3 y 4 defienden alternadamente tratando de pasar al armador.
Variante: Ídem con ataque sobre la diagonal.



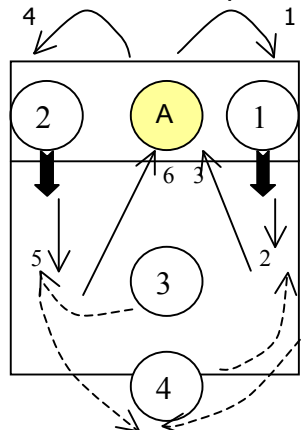
- 9) Ídem anterior salen dos jugadores a defender: uno la paralela y otro la diagonal, el ataque se dirige sobre cualquiera de los dos. Quien defiende para al armador para reiniciar, ambos (incluido quien no defendió) vuelven a la hilera. Salen otros dos jugadores.

Variante: el que está adelante defiende la diagonal y el otro la paralela.

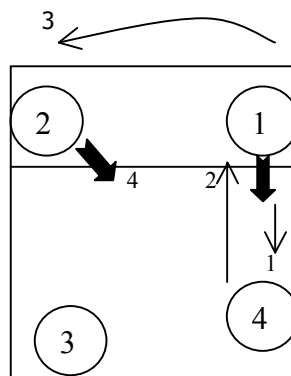


- 10) Ídem anterior, luego de la defensa 1 y 2 atacan hacia el campo contrario como delanteros mientras que 3 y 4 lo hacen como zagueros.

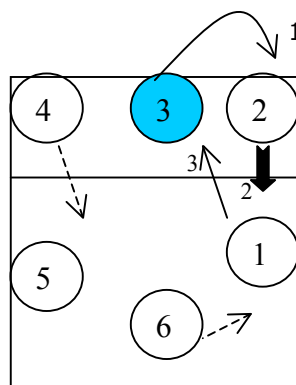
- 11) Ídem anterior con un equipo en el campo contrario para continuar la acción hasta que se pierda la pelota.
- 12) Armador levanta una vez hacia cada posición extrema. 3 y 4 salen simultáneamente hacia cada línea lateral (uno defiende la paralela y el otro la diagonal). Quien ataca cambia con quien defendió



- 13) 1 y 2 atacan a los tres jugadores restantes según corresponda. Quien defiende devuelve a quien lo atacó, éste levanta al otro jugador delantero para que éste ataque y se reinicie la ejercitación.
 Variante: agregar un armador en posición 3, la pelota defendida es pasada hacia él.

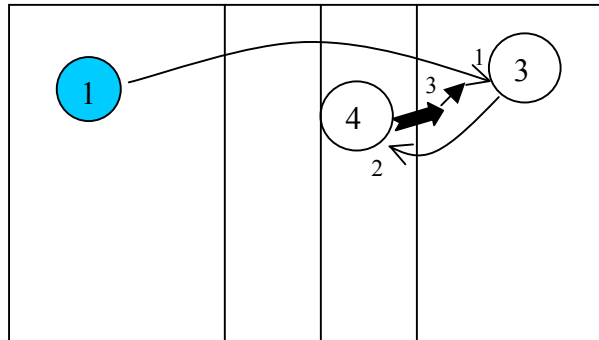


- 14) 3 es el armador, 2 y 4 atacantes, cuando uno de ellos ataca el otro se convierte en defensor junto a los zagueros 1, 6 y 5 quienes tratan de defender pasando la pelota a 3 para reiniciar con una nueva levantada.
 Variante: 3 realiza un auto pase y ataca desde su posición.

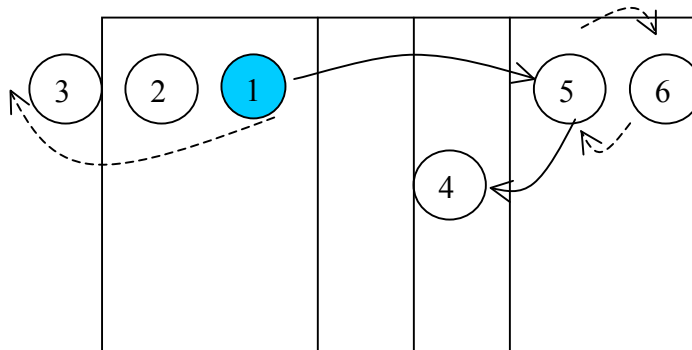


RECEPCIÓN

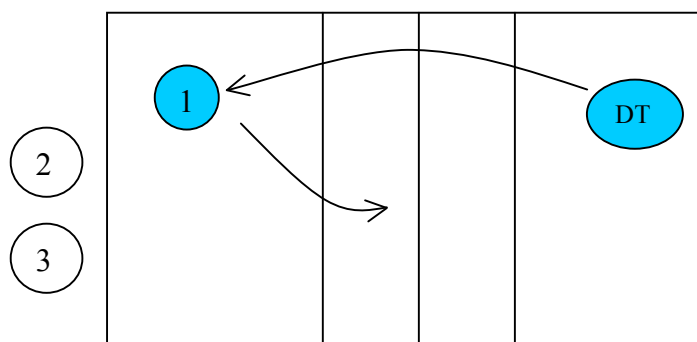
- 1) 1 saca. 3 recibe el saque y pasa a 2 quien lo ataca, defendiendo 3 ataques más del jugador 2. formar 3 hileras o grupos de trabajo en la cancha.



- 2) Saque realizado de manera continua por los jugadores de la hilera. Dos jugadores reciben constantemente alternándose una vez cada uno.

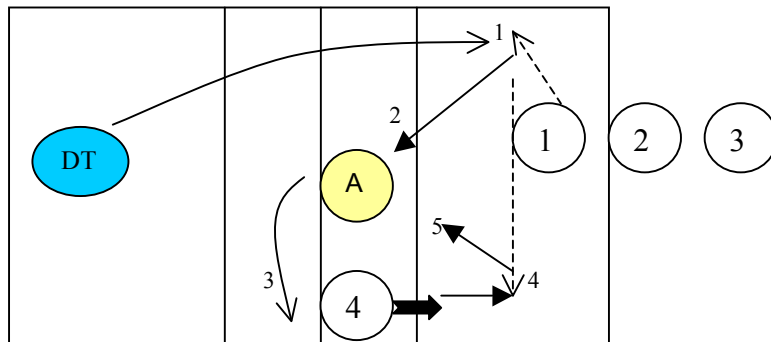


- 3) Ídem anterior agregando luego del último ataque de 2 a 3, un pase levantado del jugador 2 al 3, quien atacará hacia el jugador que inició (nº 1) la jugada con un saque tratando de defender.
- 4) 1, 2 y 3 forman un equipo, deben sumar un número determinado de aciertos. 1 recibirá mientras no se equivoque, luego lo hará el jugador nº 2, continuando hasta completar el número de jugadores. Los aciertos suman, los errores restan según el nivel técnico del grupo.

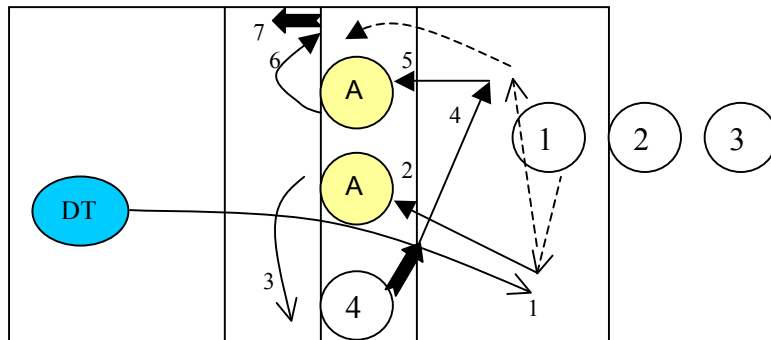


5) Ejercitaciones de saque recepción:

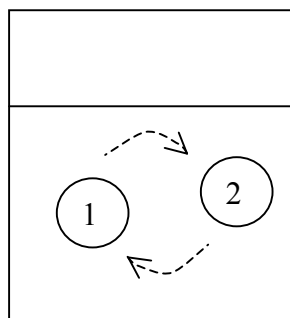
- Sacar corto, el jugador que recibe parte desde la línea final (desplazamiento hacia delante)
- Sacar largo, el jugador que recibe parte desde la línea de frente (desplazamiento hacia atrás)
- Receptor en posición decúbito ventral, levantarse en el lanzamiento y recibir
- DT saca a posición 1, el jugador nº 1 se desplaza y pasa al armador, luego se dirige a posición 5 para defender. El armador pasa al jugador nº 4 quien ataca a 1 que luego de defender toma la pelota y se la alcanza al DT. Variante: DT saca a posición 5 y se defiende un ataque desde la posición 2.



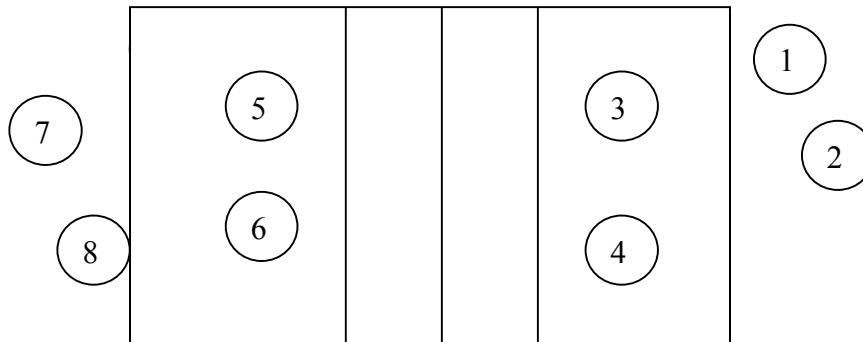
- Ídem ejercicio anterior hasta el pase nº 5. 1 luego de defender el ataque diagonal de 4 pasa a otro armador que levanta hacia posición 2 para que 1 remate hacia el campo adversario.



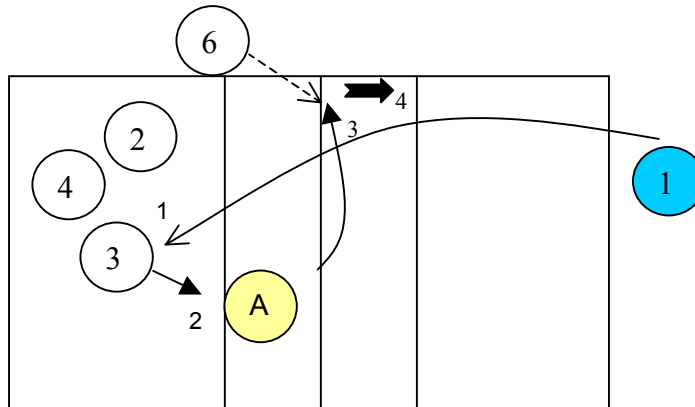
6) Entrenamiento del saque y la recepción. Relación lateral entre jugadores receptores. 1 y 2 en el momento de producirse el lanzamiento de la pelota en el saque cambian de posición y luego reciben la pelota. En cada saque se produce un cambio de posición.



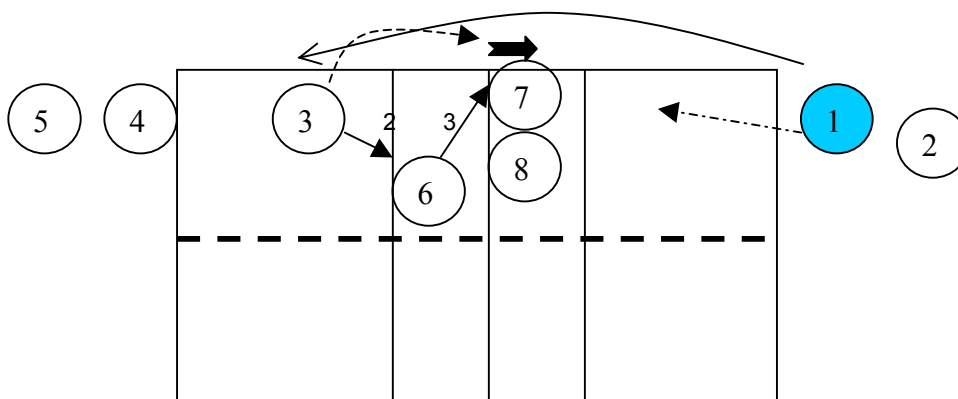
- 7) Saque y recepción: jugar en duplas sin saltar en el ataque. Variantes: a) jugar en tríos, b) atacar sin salto siempre desde una misma posición determinada previamente por ejemplo posición 1, 6 ó 5, c) un equipo ataca desde una posición y el equipo adversario desde otra.
- 8) Juego saque – recepción: 1, 2, 3 y 4 forman un equipo, 5, 6, 7 y 8 otro se enfrentan con saque y recepción y se suman puntos con el saque y las recepciones correctas. Variante: ídem ejercicio nº 73.



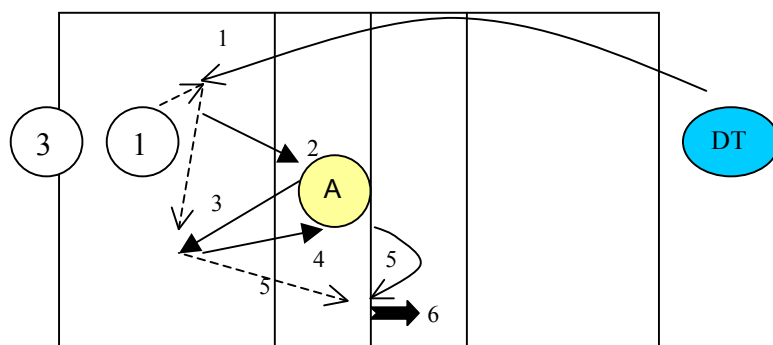
- 9) 1 realiza una serie de saques. 2, 3 y 4 reciben saques y pasan la pelota al armador para que luego del pase 6 ataque. rotar pasando por todas las posiciones y funciones según nivel del equipo. Variante: jugar con oposición de bloqueo individual o colectivo.



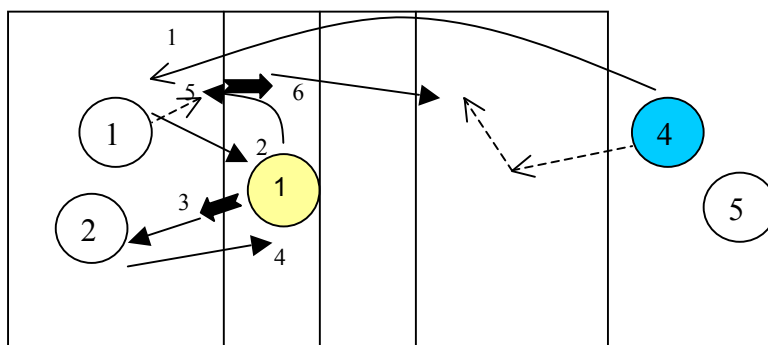
- 10) 1 y 2 sacan y defienden detrás del bloqueo. 3, 4 y 5 reciben y atacan, 6 armado, 7 y 8 bloquean. Se divide la cancha en dos mitades longitudinales donde trabajan simultáneamente 8 jugadores en cada uno de ellos.



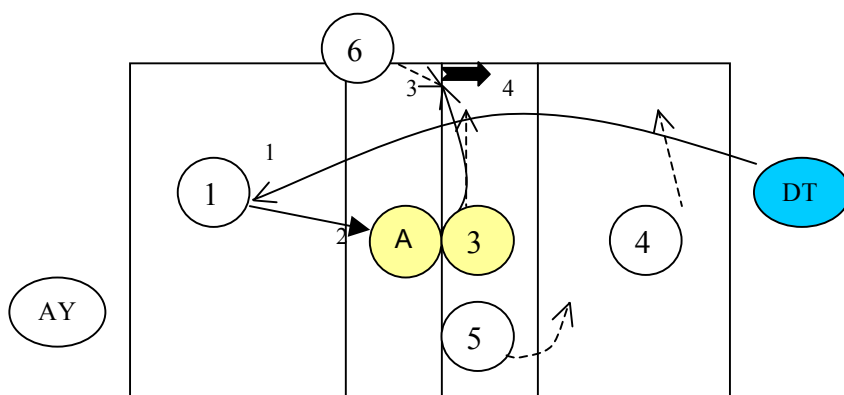
11) DT saca. 1 recibe y pasa al armador que realiza el pase nº 3 para que lo tome el jugador 1 y luego arma hacia posición 2 para que 1 ataque.



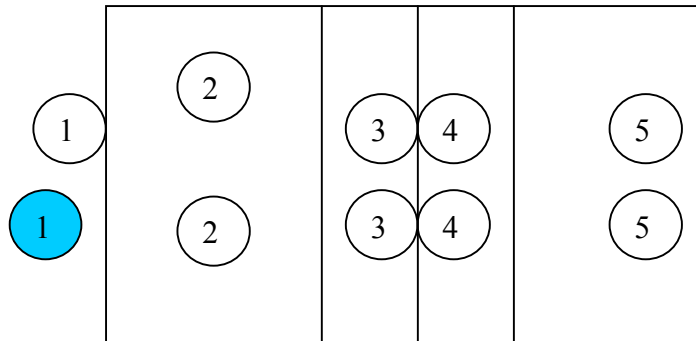
12) 1, 2 y 3 reciben y pasan al armador, 3 cambia con el receptor. Ante mala recepción el receptor cambia con el sacador. Luego del primer toque el armador ataca a 1 y 2 que defienden para luego atacar de segunda línea, el jugador que sacó defiende el ataque.



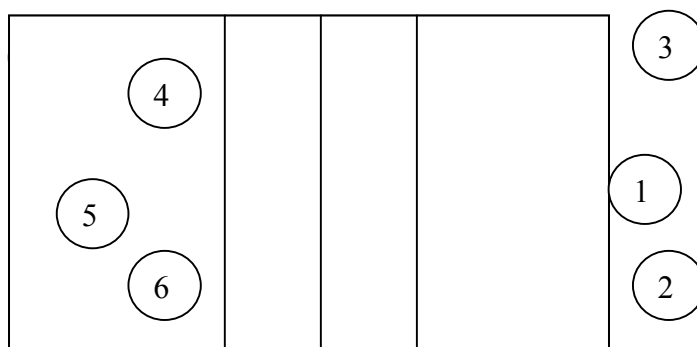
13) DT y ayudante sacan, 1 recibe, 6 ataca, 1 y armador realizan el cubrimiento, 4 y 5 desplazamiento defensivo, si se defiende se continúa el juego. Sacar una vez desde cada campo. Variante: realizarlo con bloqueo doble.



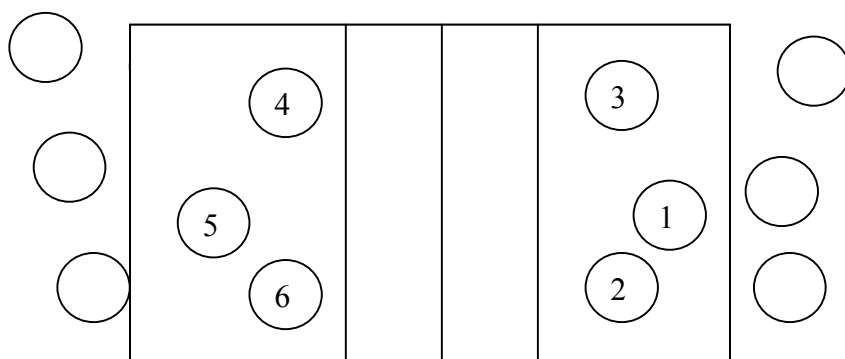
- 14) Trabajo combinado en parejas que juegan vóleybol. Desplazamiento siguiendo el orden numérico: 1 saque, 2 defensa de campo (K 2), armado y ataque, 3 bloqueo, 4 bloqueo, 5 recepción de saque, armado y ataque (K 1).
Variantes: a) en parejas, b) en tríos, c) cambiar de posición cada dos, tres o más saques, d) con un armador fijo en cada campo.



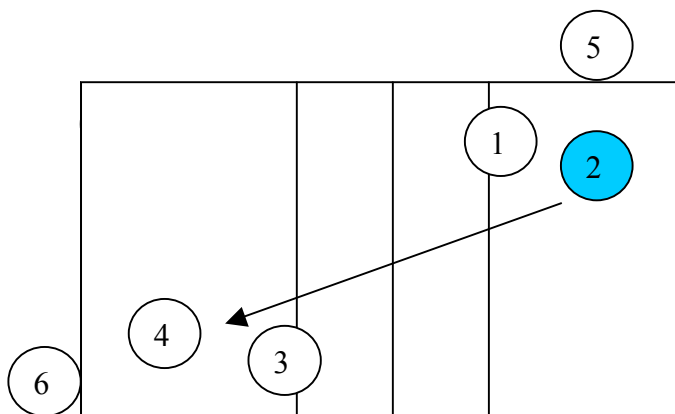
- 15) Juego: saques vs. Recepción. Un equipo saca el otro recibe. Se jugarán una cantidad determinada de set con un puntaje fijado con anterioridad.
- El equipo que saca obtiene puntos por: a) saque directo, b) tocar la pelota el receptor y no mantenerla dentro de la cancha, c) según el nivel el receptor no pasa la pelota dentro de la zona de frente.
 - El equipo receptor obtiene puntos por: a) saque errado, b) pase alto dentro de la zona de frente, c) según el nivel pase en zona 2-3.
 - Variantes: a) si al equipo receptor le hacen un punto de saque directo se le restan los puntos obtenidos y comienza nuevamente de cero, b) si el equipo sacador erra dos o tres saques consecutivos (según el nivel del equipo) se le restarán los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.



- 16) Jugar 3 vs. 3 con equipos de tres integrantes fuera de la cancha que ingresan ante la pérdida de la jugada de uno de los equipos pasando la pelota fácil hacia el campo adversario. Jugar con ataque sin salto. Se sumarán los ataques realizados sumando doble el ataque que cierra la jugada.
Variantes: a) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea aflojando el brazo, b) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea, c) ídem anterior en la forma de obtener puntos, pero si en defensa la pelota cae directamente al suelo sin que ningún jugador toque la misma, el equipo perderá todos los puntos obtenidos.

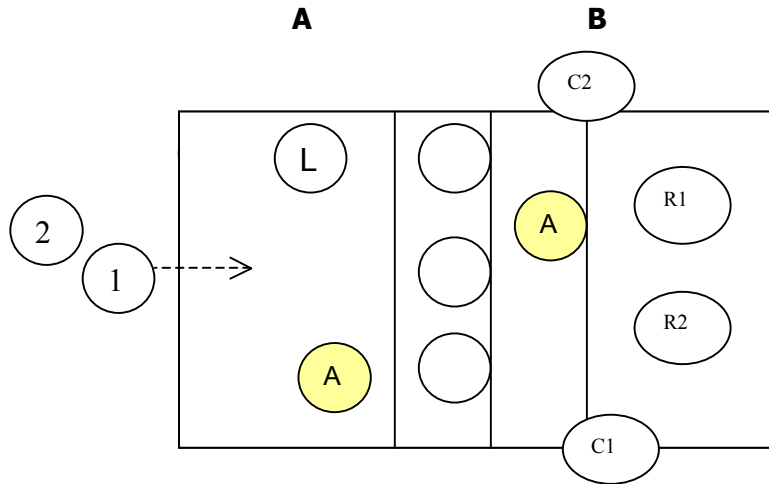


17) Jugar 2 vs. 2 en media cancha, puede ser diagonal o perpendicular. La pareja que gana se mantiene en cancha. El jugador que pierde la jugada sale y es reemplazado por quien está fuera que ingresa sacando, trasladándose con su compañero a la otra mitad de la cancha.

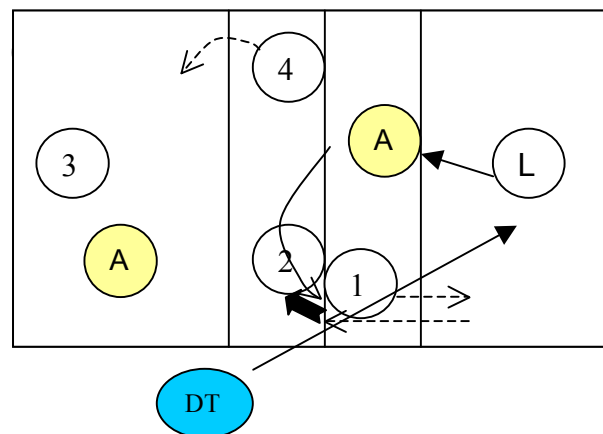


Ejercitaciones con especialistas

18) 1 y 2 sacan. R1 y R2 reciben el saque. Todos los jugadores quedan fijos excepto los sacadores y los centrales del campo B. precisamente en este campo se trabajan dos combinaciones: 1) cuando entra C1 éste juega primer tiempo por delante del armador y R1 ataca por detrás, 2) cuando entra C2 éste ataca primer tiempo por detrás del armador y R2 ataca por posición 4. El equipo del otro campo continúa la jugada.



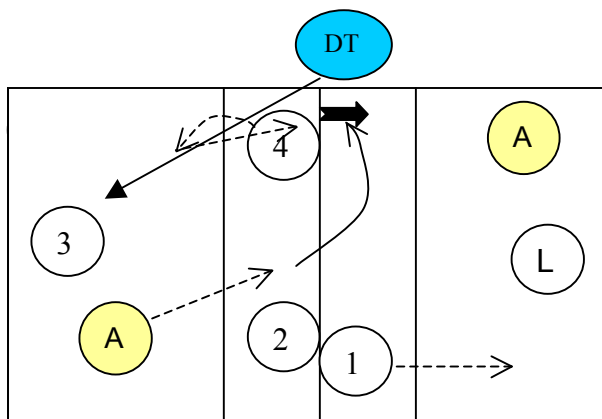
19) 4 jugadores de punta, 2 armadores y un líbero: DT pasa balón libre al líbero que envía el balón hacia el armador. El armador levanta al jugador nº 1 para que ataque por posición 4 previo retroceso de la espera de bloqueo, 4 que está preparado para bloquear retrocede a defender. 2, 3, 4 y su armador defienden y siguen el juego. Variante: 1 en lugar de retroceder, previamente realiza un salto al bloqueo en la pelota lanzada por el DT.



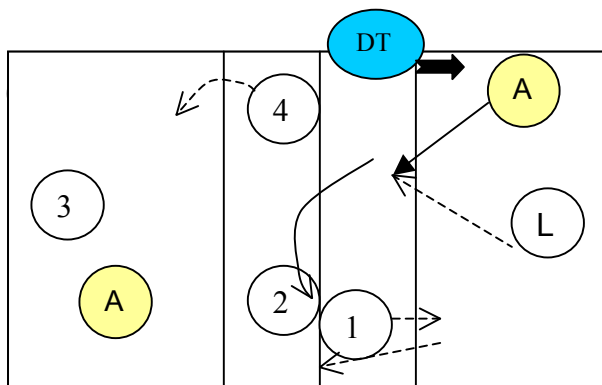
20) Ídem anterior con ataque del DT sobre el líbero.

21) Ídem anterior con ataque a la diagonal que defienden 1 y el líbero.

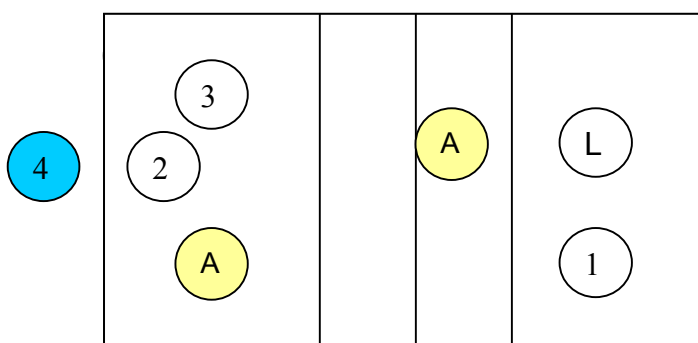
22) DT pasa a 3, éste al armador que pasa al jugador nº 4 que ataca sobre la diagonal para que 1 y el líbero defiendan y luego continúen el juego.



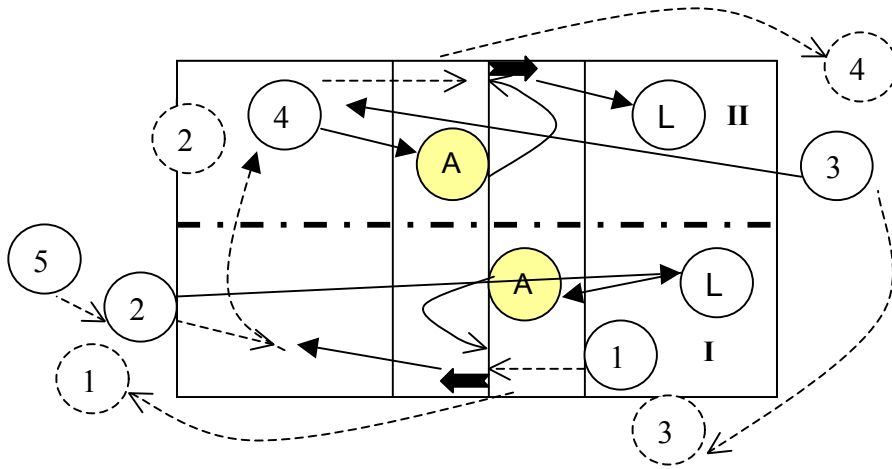
23) DT ataca al armador para que el líbero arme al jugador nº 1 ubicado en posición 4 previo retroceso de la posición de bloqueo.



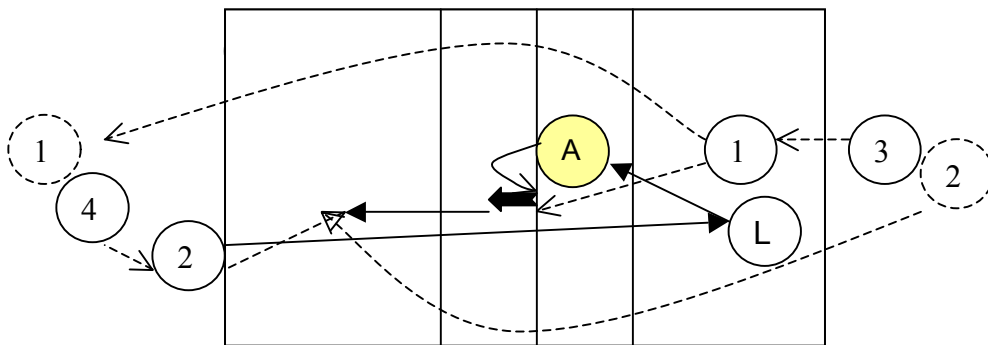
24) 4 saca, Líbero y 1 reciben, 1 ataca, armador, 2 y 3 siguen el juego.



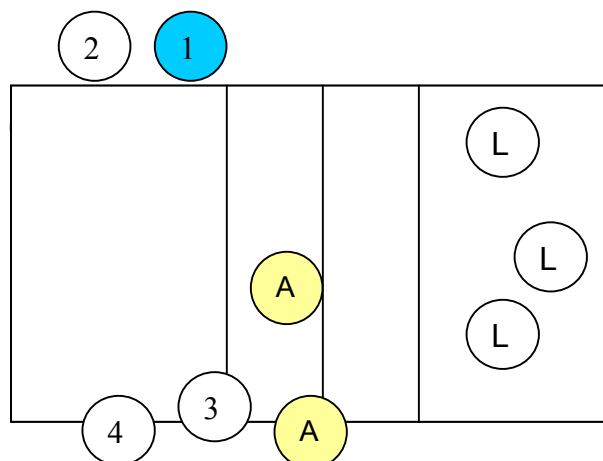
25) Puntas receptores y líbero: sobre media cancha, secuencia: en primer lugar juega el sector I y luego el sector II y así sucesivamente, en la tercer secuencia ataca el jugador nº 3 y saca y defiende el jugador nº 5. armadores y líberos fijos.



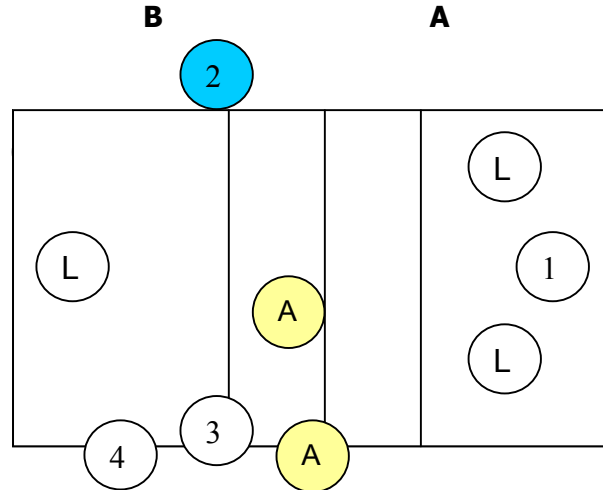
26) Ídem anterior con los centrales.



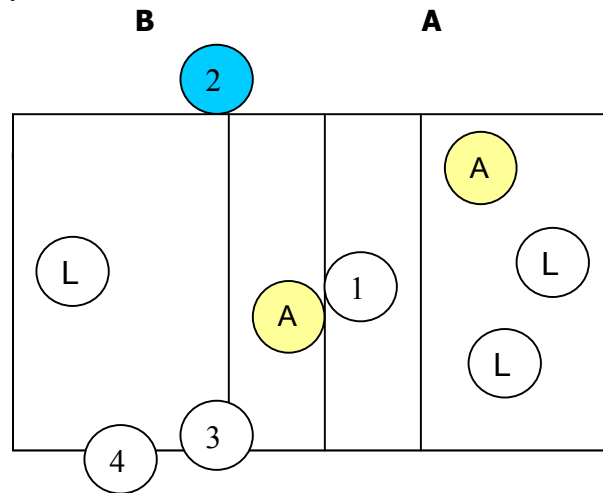
27) Tres líberos: 1, 2, 3 y 4 con una pelota cada uno. Pasan al armador y luego atacan libremente. Los líberos defienden y entregan la pelota, el atacante toma la pelota pasándola hacia el armador y continúa atacando hasta que caiga la pelota. Si hay dos armadores se alternan.



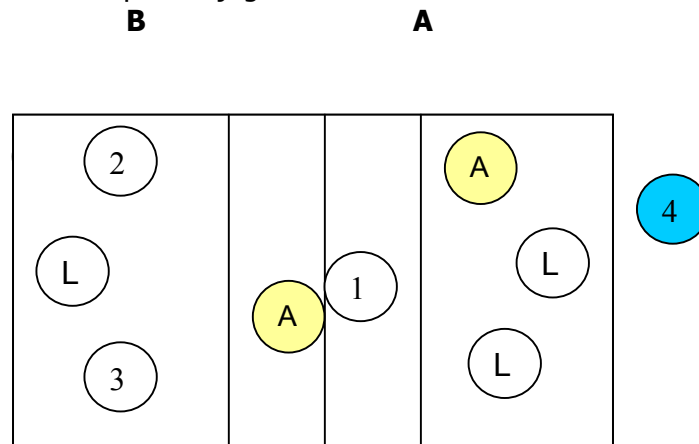
- 28) Ídem anterior, los líberos entregan la pelota realizando los tres toques y e atacante luego de cada ataque salta a bloquear, sale luego de la red toma el pase y vuelve a atacar.
- 29) Ídem anterior el lado A del campo con un atacante en defensa que luego puede atacar. El primer atacante junto con un líbero y un armador, defienden el contraataque para continuar el juego.



- 30) Ídem anterior con bloqueo en el campo A y un armador en la zona zaguera (el bloqueo puede ser simple o doble de acuerdo a la cantidad de jugadores participantes).



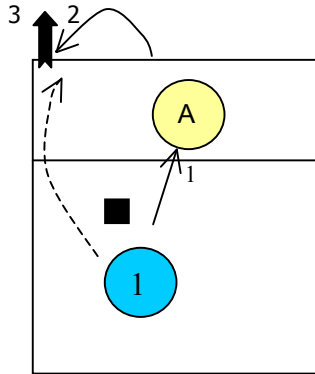
- 31) Ídem anterior con saque del jugador nº 4.



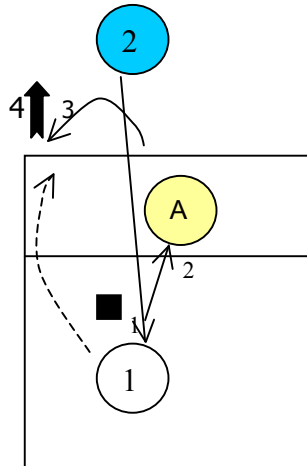
Ejercitaciones de ataque para los diferentes roles de jugadores

Atacantes de punta

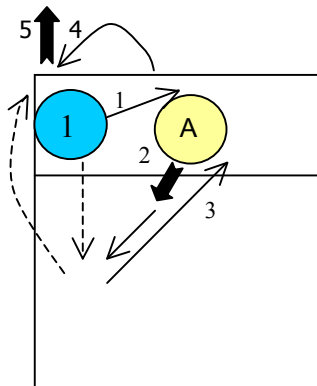
- 1) 1 pasa la pelota al armador quien produce la levantada. 1 se desplaza esquivando un obstáculo para atacar.



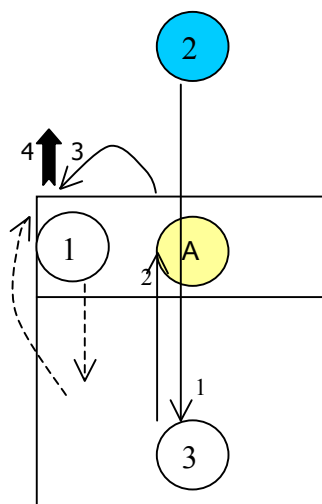
- 2) Ídem anterior pero 2 pasa la pelota a 1 (puede o no estar el obstáculo). 2 puede bloquear.



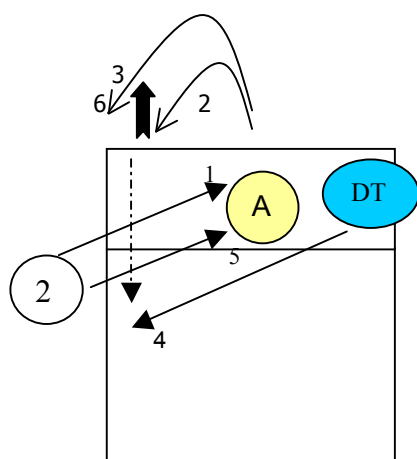
- 3) 1 pasa al armador y retrocede para defender la diagonal corta. Armador ataca a 1 y luego levanta la pelota defendida por 1, quien atacará al campo contrario.



- 4) Situación de balón libre para 1 (o puede partir desde un salto a bloquear). 2 pasa la pelota a 3 que está como receptor fijo pasando la pelota al armador. 1 retrocede (o salta y retrocede si sale del bloqueo) y ataca el pase del armador.

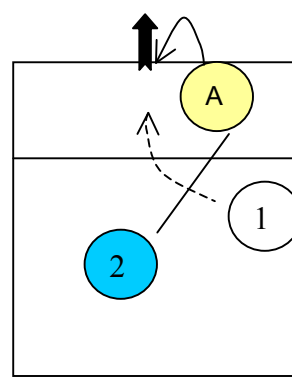
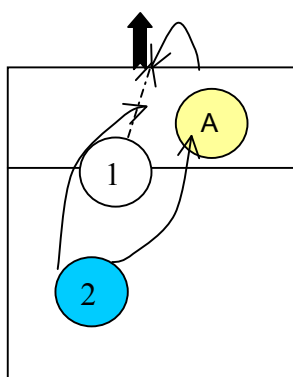


- 5) 1 armador, 2 realiza un pase a 1 quien arma una pelota alta para que 2 ataque, 2 luego defiende una pelota atacada por el DT, trata de pasar a 1 para que éste vuelva a levantar para un nuevo ataque.



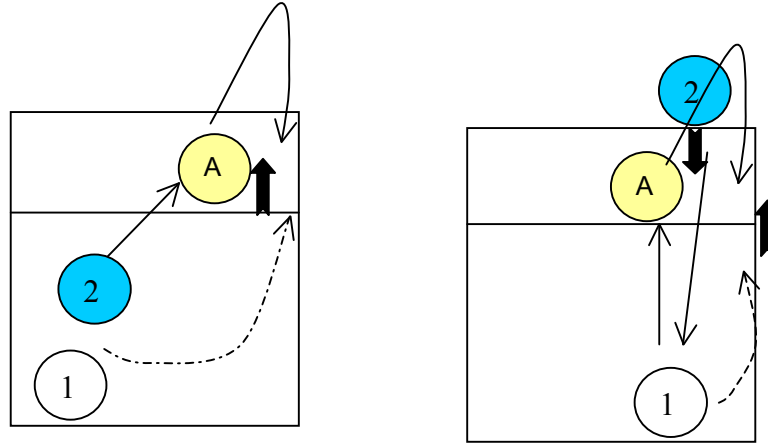
Centrales

- 1) atacar 1er. tiempo desde distintas posiciones de partida del central y de diferentes lugares de llegada de la pelota en el primer toque del equipo.



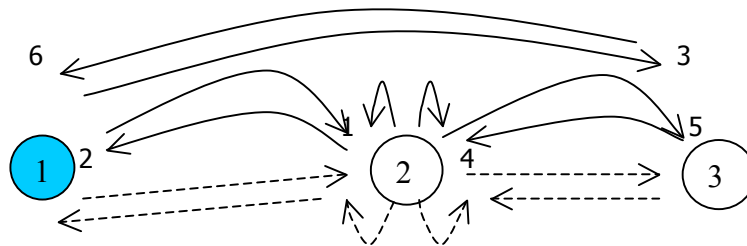
Opuesto

- 2) Atacar desde distintas posiciones de partida y acciones del opuesto y de diferentes lugares de llegada de la pelota en el primer toque del equipo.

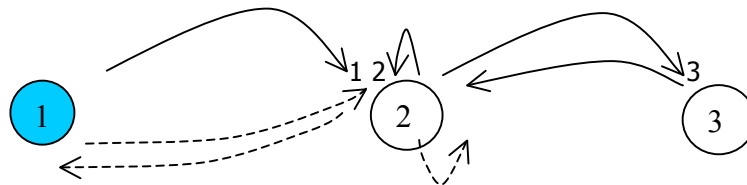


Ataque de 1er. tiempo

- 1) 1 y 3 luego de realizar el pase largo corren hacia delante a tocar a 2, regresando a su posición para repetir. Alternar las posiciones.



- 2) 1 y 3 pasan hacia delante a 2 y se desplazan hacia delante y pasan al jugador extremo que corresponda. 2 pasa siempre vertical para que 1 ó 3 tomen su pase y gira luego para enfrentar al otro jugador extremo.

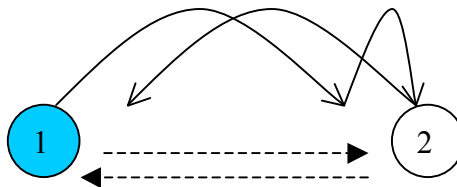


- 3) Ídem anterior jugador nº 2 pasa en suspensión.
- 4) Ídem anterior cuando 1 ó 3 realizan el segundo pase hacia delante desde cerca de la posición del jugador nº 2 hacia 1 ó 3 según corresponda lo hacen en suspensión.
- 5) Ídem anterior con ataque suave y dirigido de los jugadores 1 ó 3 y defensa de 1 ó 3 según corresponda.

Otros ejercicios intermedios

- 6) En parejas, realizar pase de arriba con dos manos hacia delante luego de asar la pelota correr hacia delante hasta colocarse al lado del compañero, quien realiza un pase vertical y luego pasa hacia delante.

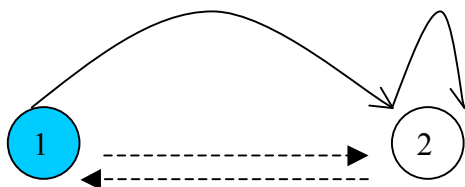
7)



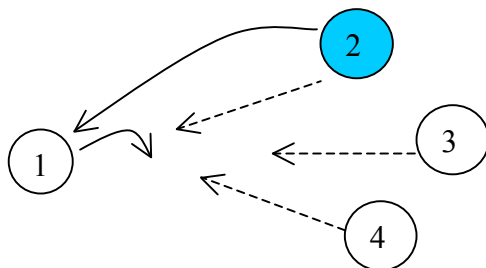
- 8) Ídem anterior corriendo a realizar y gesto de ataque al lado del compañero nº 2.
- 9) Ídem anteriores, ejercicios nº 6 y 7, en parejas, tríos, grupos enfrentados, sin cambiar de lugar, cambiando de lugar pasando al grupo de enfrente.

Asistencia o cubrimiento al ataque propio

- 1) En parejas enfrentadas: 1 pasa la pelota hacia delante al compañero y corre luego a tocar los pies de 2 (variante: ubicarse cerca o al lado del compañero) para regresar a su lugar mientras el jugador nº 2 realiza varios toques verticales para permitirle regresar a 1 a su lugar de partida para luego repetir. La ejercitación puede realizarse con solamente un toque vertical y en forma individual o simultáneamente con el desplazamiento de ambos ejecutantes.

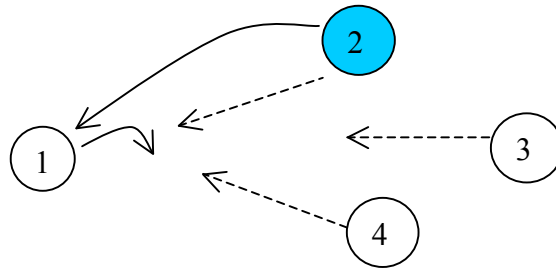


- 2) En tríos o cuartetos: 2, 3 y 4 pasan a 1 y se desplazan a tomar la posición de asistencia (antes que 1 toque la pelota) luego retroceden, mientras tanto 1 realiza uno o dos toques verticales de control y devuelve la pelota a 2, 3 ó 4 para reiniciar.



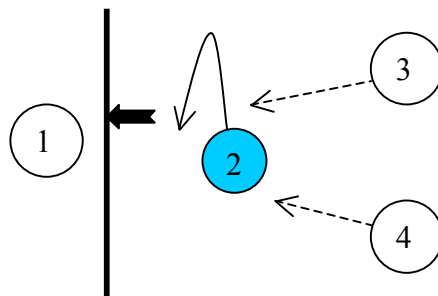
- 3) Ídem anterior pero 2, 3 ó 4 pasan ahora la pelota más alta para que 1 realice un toque que éstos deberán defender. Con toques de control reinician luego sin que la pelota caiga al suelo.
- 4) Ídem anterior donde el jugador nº 1 salta para realizar el toque.

- 5) Inician similar al anterior, 2 y 3 un poco más adelantados defienden un toque suave y 4 más alejado un toque más rápido o violento.

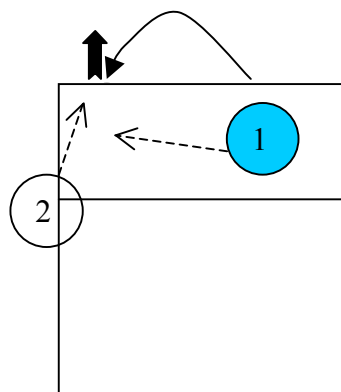


- 6) Ídem ejercicios 4 y 5 pero red por medio. Siempre con toques verticales tratan de controlar la pelota para continuar sin que caiga al suelo.
Variante: si con el pase no se logra llegar a la red, colocar al pasador cerca de la misma para que éste lance una pelota.

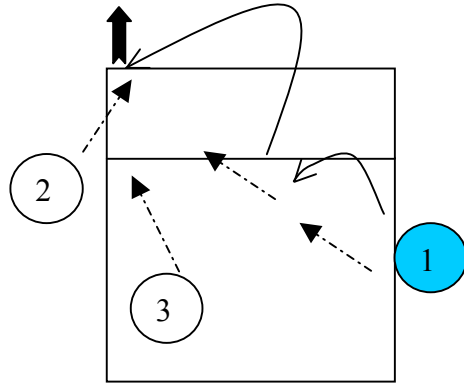
- 7) Ídem anterior, 2 se auto levanta y ataca sobre las manos de 1 (para que bloquee) quien se encuentra sobre una silla del otro lado de la red.
Variante: se puede simplificar realizando la ejercitación frente a una pared, atacando hacia la misma.



- 8) 1 arma hacia posición 4 y se desplaza a realizar el cubrimiento antes que 2 produzca el golpe de ataque hacia el campo adversario.
Variante: realizarlo con ataque desde otras posiciones de ataque.

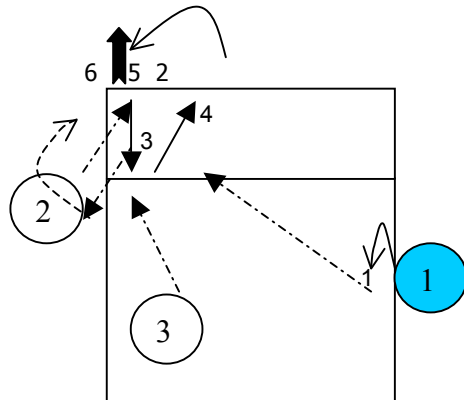


- 9) 1 lanza la pelota contra el piso, luego del rebote realiza una levantada hacia posición 4 al jugador nº 2. Luego se desplaza a realizar el cubrimiento.
Variantes: realizar un toque vertical y ejecutar la levantada, b) realizarlo con ataque desde otras posiciones de ataque.



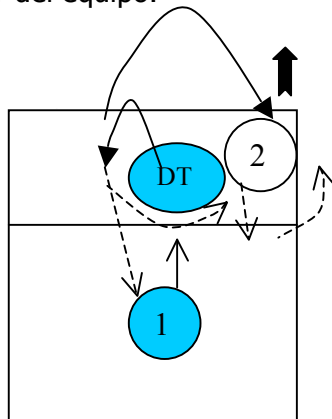
10) Ídem anterior agregando al jugador nº 3 para realizar la asistencia o cubrimiento.

Variante: 2 juega la pelota hacia atrás luego de la levantada de 1, para que éste junto a 3 realicen el cubrimiento, si lo logran efectúan una nueva levantada siguiendo con el cubrimiento pero en este caso 2 ataca hacia el campo adversario.



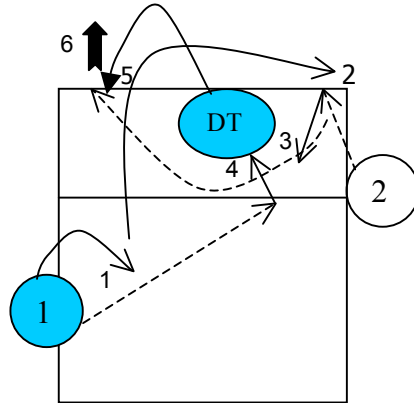
11) 1 pasa al DT quien pasa hacia atrás, 1 se desplaza y realiza una levantada hacia posición 2. El jugador nº 2 luego del toque del DT se aleja de la red para realizar su carrera de aproximación. 1 se desplaza a realizar el cubrimiento. 2 puede atacar hacia el campo adversario jugar la pelota hacia atrás para que 1 realice el cubrimiento.

Variantes: a) realizarlo con ataque desde posición 4, b) se puede reemplazar al DT por un jugador del equipo.

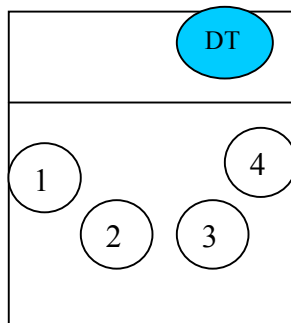


- 12) 1 arroja la pelota hacia el suelo y luego del pique levanta hacia posición 2 y realiza la asistencia. El jugador nº 2 en suspensión juega la pelota hacia atrás (similar al ejercicio anterior). 1 defiende la pelota de 2, pasa al DT quien arma hacia posición 3 ó 4 al jugador nº 2.

Variantes: a) realizarlo con ataque desde posición 4, b) se puede reemplazar al DT por un armador del equipo.



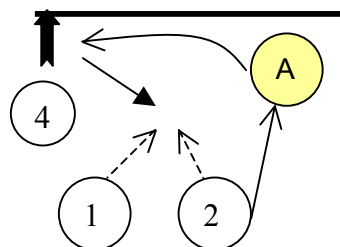
- 13) DT ataca, 2 y 3 defienden la pelota atacada, quien no defiende se convierte en armador para los jugadores nº 1 ó 4. El resto de los jugadores deben realizar la asistencia de idéntica forma que en los ejercicios anteriores.



- 14) Ídem anterior cuando se produce la levantada hacia los jugadores nº 1 ó 4, éstos realizan un toque hacia atrás (similar a la ejercitación nº 10), si se defiende la pelota se trata de construir nuevamente el ataque, ahora rematando hacia el campo adversario.

- 15) Frente a una pared 1 y 2 pasan al armador, que pasa al jugador nº 4 quien remata contra la pared. 1 y 2 realizan el cubrimiento, si se defiende la pelota la pasan al armador que hace un toque vertical y pasa a 1 ó 2 (que retrocedieron) para recomenzar.

- 16)



17) Ídem anterior con dos opciones de ataque (jugadores nº 1 ó 2).

