

**“Como entrenar competitivamente  
con talento limitado”**

Por Tom Brewer

Un problema que enfrenta un entrenador con un equipo con pocos jugadores, es ser capaz de conducir un ejercicio competitivo para los titulares, durante el entrenamiento. Siempre hay una merma de talento entre los titulares y los jugadores en el banco. Cuando se produce esta situación, comúnmente es contraproducente ejercitar a los titulares como un equipo, contra los suplentes. Cuando el equipo titular se da cuenta que va a ganar, los atletas jugarán con menor intensidad. Para hacer que el entrenamiento valga la pena, debe ser competitivo y divertido. Una opción es hacer que el entrenador o entrenadores jueguen contra los titulares. De todas maneras, es más realista hacer jugar a los jugadores entre si. Hay varias maneras para realizar esto, y mantener el ejercicio competitivo.

**Balancear los Sistemas de Puntuación**

Balancear los sistemas de anotación, le facilita anotar puntos al equipo más débil, de esta manera el equipo titular tiene que trabajar más duro para ganar. Juegue juegos lavados\*, donde el equipo más débil tenga que hacer dos puntos y el equipo más fuerte tenga que hacer tres para ganar. Juegue peloteos de varias pelotas, donde el equipo más fuerte tenga que ganar tres de cuatro o dos de tres para obtener un punto.

\* sistema de puntuación, donde para sumar un punto hay que anotar más de una vez

**Desafiar al Equipo más Fuerte a que Arriesgue**

Cuando el equipo más fuerte sabe que obtendrá el ataque punto, los jugadores usualmente se ponen más vagos y no van a hacer la cobertura de ataque. Penalice al equipo si los jugadores no van a cubrir. Ellos también deben esforzarse por hacer todos los saques duros. Cuando ellos saben que sacarán más seguido si no intentan hacer saques punto, comúnmente sacan para poner la pelota en juego. Una manera de desafiarlos sin que ellos lo sepan, es hacerlos sacar a una zona solicitada por el entrenador. Si el sacador tiene una zona débil, exíjale esa zona en particular más seguido. Otra opción es ponerle un buen receptor en la zona a sacar. De esta manera, el sacador está practicando saque a un jugador en particular y el receptor entrena su recepción. Otra opción aún, es solicitarle al sacador, más de un tipo de saque en esa rotación. Muy a menudo, ellos practican sus saques con top spin (rotación superior) y flotados en diferentes rotaciones de saque.

**Jugar un Juego con Pelotas de Primer Tiempo  
o con Armados Predeterminados Únicamente**

Utilizando solamente armados designados, le da más énfasis a los jugadores zagueros para hacer buenos pases. La penalización por armar pelotas altas a la punta, es la quita de puntos. Otra opción es requerirle al equipo más fuerte, realizar ciertas jugadas para obtener un punto, o dar puntos extras por ciertas técnicas. Otorgue medio punto por un pase perfecto, y réstele un punto por un pase vendido. Otorgue un punto por realizar una determinada jugada. Recompense al armador si el pase fue difícil de armar y él, de todos modos, armó bien. Si usted juega un 6-2 (4-2 en la Argentina [NdT]), los armadores pueden tener su propio juego, viendo quien puede armar mejor una pelota rápida con un mal pase.

**Juego Delanteros Contra Delanteros**

Delanteros contra delanteros es un buen juego de entrenamiento, para los bloqueadores y atacantes, para incrementarles la intensidad a esos jugadores. Si usted juega un 6-2, utilice al armador de cada línea delantera, como el armador en cada equipo. Los atacantes siguen atacando pelotas armadas por un armador conocido, y atacan contra mejores bloqueadores.

**Haga que los Titulares Saquen Contra el Equipo Titular**

Los jugadores del equipo titular sacan desde su lado y del lado contrario. Saque un jugador delantero para sacar contra el equipo titular, o cuando un jugador rota a la posición de saque, hágalo ir a sacar al otro equipo. Haga que el sacador elija al receptor más débil del equipo titular. Esto le permite al sacador sacar a una posición específica, mientras también se le da al receptor más saques para recibir.

**Si Usted Necesita un Mejor Bloqueo Utilice a los Entrenadores para Jugar Delanteros Contra el Equipo Titular**

Esta es una buena manera para entrenar la cobertura de los atacantes. Si su equipo realiza varias sustituciones, utilice esos jugadores en el equipo más débil, en sus posiciones normales.

### **Peloteo de Pelotas Múltiples**

Hay varias maneras de realizar el ejercicio, dependiendo en lo que usted desee entrenar. En un peloteo común, los equipos sacarán como en un juego normal. Cuando cae la primer pelota, el entrenador ataca una pelota regalada al equipo titular. Esa pelota es jugada; entonces otra nueva pelota es jugada. El ejercicio utiliza un saque y tres pelotas regaladas. El ganador del peloteo de la pelota sacada, obtiene el próximo saque. Una variación a esto, es hacer que un entrenador o uno de los mejores sacadores del equipo más débil, realice todos los saques para ese equipo. Otra variación, es comenzar el peloteo lanzándole una pelota al armador del equipo más débil, el cual le armará a los atacantes más fuertes (entrenadores o jugadores) contra el equipo titular. La pelota es jugada y le siguen tres pelotas regaladas. La anotación puede ser un punto por pelota, o un porcentaje de las pelotas. Una variación es hacerlo de tal manera que los titulares no puedan rotar hasta que obtengan tres de cuatro.

### **El Juego Secante**

El entrenador lanza una pelota por sobre la red a dos jugadores del otro lado. Uno toma la pelota en secante y el otro la debe jugar alta. El primer jugador debe levantarse y enviarla por sobre la red. Esta es una buena ejercitación de ataque. Juegue a 10 puntos. Los puntos son obtenidos si la pelota cae a 90 cm.(o más) de la línea de fondo. Se gana un punto extra si la pelota cae en un cuadrado de un metro en cualquiera de las dos esquinas.

### **Conclusión**

Una discrepancia en el talento no significa un desastre cuando se trata de sesiones de entrenamiento para los titulares. Un poco de ingenio y mucha flexibilidad por parte de los entrenadores y de los jugadores, le permitirá a los titulares obtener la competitividad que ellos necesitan, mientras que ellos, de la misma manera les proveen oportunidades de juego más enriquecedoras, a los que no son titulares.