



Manual de ejercicios de voleibol de playa



SUMARIO

22 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

NIVEL

PÁGINA

EJERC. 1.1	<i>VOLESTE</i>	(principiante)	10
EJERC. 1.2	MALABARISMOS INDIVIDUALES DOS BALONES	(principiante)	11
EJERC. 1.3	MALABARISMOS POR PAREJAS DOS BALONES	(principiante)	12
EJERC. 1.4	LANZAR Y ATRAPAR	(principiante)	13
EJERC. 1.5	BALÓN AL CIELO Y RECEPCIÓN	(principiante)	14
EJERC. 1.6	SACAR Y CORRER	(principiante)	15
EJERC. 1.7	ATRAPAR A LA ESPALDA EN POSICIÓN DE ESTOCADA	(principiante/intermedio)	16
EJERC. 1.8	PASE, <i>TOMAHAWK</i> , GIRO Y RECEPCIÓN	(principiante/intermedio)	17
EJERC. 1.9	EL PASE ES COLOCADA Y LA COLOCADA PASE	(principiante/intermedio)	18
EJERC. 1.10	<i>VOLESTE</i>	(intermedio)	19
EJERC. 1.11	EJERCICIO DE MOVIMIENTO	(intermedio)	20
EJERC. 1.12	BALÓN POR ABAJO BALÓN POR ARRIBA	(intermedio)	21
EJERC. 1.13	BLOQUEO/GOLPE SUAVE/PASE	(intermedio)	22
EJERC. 1.14	POR TRÍOS – PASE POR BAJO HACIA ATRÁS	(intermedio)	23
EJERC. 1.15	EN VILO	(intermedio)	24
EJERC. 1.16	MARIPOSA	(intermedio)	25
EJERC. 1.17	JUEGO DE GOLPES SIN SALTO	(intermedio)	26
EJERC. 1.18	EJERCICIO DEL CUADRADO	(intermedio/avanzado)	27
EJERC. 1.19	DE UN LATERAL A OTRO	(intermedio/avanzado)	28
EJERC. 1.20	JUEGO A UN BRAZO	(intermedio/avanzado)	29
EJERC. 1.21	<i>VOLESTE</i>	(avanzado)	30
EJERC. 1.22	REMATE EN PIE CON RETIRADA	(avanzado)	31

7 EJERCICIOS DE SERVICIO

NIVEL

PÁGINA

EJERC. 2.1	SERVICIO E INMEDIATO POSICIONAMIENTO	(principiante)	34
EJERC. 2.2	SERVICIO FUERA DEL CORAZÓN	(principiante/intermedio)	35
EJERC. 2.3	ENTRENAR EL SERVICIO PROFUNDO	(principiante/intermedio)	36
EJERC. 2.4	OBLIGAR AL Oponente A RETROCEDER	(intermedio)	37
EJERC. 2.5	VARIEDAD EN EL SERVICIO.	(intermedio/avanzado)	38
EJERC. 2.6	EL PRIMERO EN LLEGAR A 10	(intermedio/avanzado)	39
EJERC. 2.7	SACAR ALTERNANDO COLOCADORES	(intermedio/avanzado)	40

16 EJERCICIOS DE PASES

NIVEL

PÁGINA

EJERC. 3.1	PASES BORDEANDO LOS LATERALES	(principiante)	44
EJERC. 3.2	DE UNO A OTRO	(principiante)	45
EJERC. 3.3	PASE Y PALMADA	(principiante)	46
EJERC. 3.4	MOVIMIENTO DEL NO COLOCADOR	(principiante)	47
EJERC. 3.5	PASE DIAMANTE	(principiante)	48
EJERC. 3.6	PASES EN U	(principiante/intermedio)	49
EJERC. 3.7	PASES EN SISTEMA	(principiante/intermedio)	50
EJERC. 3.8	PASES EN W	(intermedio)	51
EJERC. 3.9	PASE Y REMATE	(intermedio)	52
EJERC. 3.10	EJERCICIOS ALTERNOS DE PASE	(intermedio)	53
EJERC. 3.11	PASE CON EFECTO <i>BACKSPIN</i> Y <i>TOPSPIN</i>	(intermedio)	54
EJERC. 3.12	PASE A UN BRAZO	(intermedio)	55
EJERC. 3.13	CORTO/PROFUNDO	(intermedio)	56
EJERC. 3.14	PASE Y CAMBIO DE UBICACIÓN	(intermedio)	57
EJERC. 3.15	PASAR Y MIRAR	(intermedio/avanzado)	58
EJERC. 3.16	SERVICIO DESDE UNA TARIMA CON EFECTO <i>TOPSPIN</i>	(avanzado)	59

9 EJERCICIOS DE COLOCADAS

NIVEL

PÁGINA

EJERC. 4.1	COLOCADA Y MOVIMIENTO	(principiante)	62
EJERC. 4.2	SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO	(principiante/intermedio)	63
EJERC. 4.3	SERIE DE COLOCADAS GRANDES GRUPOS	(principiante/intermedio)	64
EJERC. 4.4	SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO	(intermedio/avanzado)	65
EJERC. 4.5	RETIRADA Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA	(intermedio/avanzado)	66
EJERC. 4.6	COLOCADA TRAS REBOTE EN LA RED	(intermedio/avanzado)	67
EJERC. 4.7	4 HERMOSAS COLOCADAS	(intermedio/avanzado)	68
EJERC. 4.8	BLOQUEO Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA	(avanzado)	69
EJERC. 4.9	COLOCAR Y MIRAR	(avanzado)	70

8 EJERCICIOS DE ATAQUE

NIVEL

PÁGINA

EJERC. 5.1	EN PIE Y REMATE	(principiante)	73
EJERC. 5.2	PRÁCTICA DEL GOLPEO	(principiante)	74
EJERC. 5.3	ATAQUE EN EL SEGUNDO TOQUE	(intermedio)	75
EJERC. 5.4	CORTO/PROFUNDO	(intermedio)	76
EJERC. 5.5	GOLPEO LEJOS DE LA DEFENSA	(intermedio)	77
EJERC. 5.6	ALREDEDOR DEL MUNDO	(intermedio)	78
EJERC. 5.7	REMATES Y AGOTAMIENTO	(intermedio/avanzado)	79
EJERC. 5.8	REMATES CONTINUOS	(avanzado)	80

10 EJERCICIOS DE BLOQUEO**NIVEL****PÁGINA**

EJERC. 6.1	EJERCICIOS BÁSICOS DE BLOQUEO	(principiante)	83
EJERC. 6.2	OPCIONES DE ÁNGULO DE BLOQUEO	(principiante/intermedio)	84
EJERC. 6.3	ANTICIPAR POTENTES REMATES	(principiante/intermedio)	85
EJERC. 6.4	ARRANCAR DESDE LA RED (JUEGO DE PIES)	(principiante/intermedio)	86
EJERC. 6.5	TRANSICIÓN DEL BLOQUEADOR HACIA EL PASE	(intermedio)	87
EJERC. 6.6	RECULAR Y PONER EL BALÓN EN JUEGO	(intermedio/avanzado)	88
EJERC. 6.7	BLOQUEO Y TRANSICIÓN AL REMATE	(intermedio/avanzado)	89
EJERC. 6.8	DECISIÓN DE RETIRADA	(intermedio/avanzado)	90
EJERC. 6.9	DESAFÍOS	(avanzado)	91
EJERC. 6.10	GIRO Y RECEPCIÓN DE REMATE	(avanzado)	92

17 EJERCICIOS EN DEFENSA**NIVEL****PÁGINA**

EJERC. 7.1	TOQUE DE RODILLAS CON UN ANTEBRAZO	(principiante)	94
EJERC. 7.2	OPCIONES DE BALÓN ALTO SUAVE	(principiante)	95
EJERC. 7.3	INTERCAMBIO EN DEFENSA	(principiante)	96
EJERC. 7.4	DEFENSA TOALLA	(principiante/intermedio)	97
EJERC. 7.5	RECEPCIÓN DE REMATES POTENTES	(intermedio)	98
EJERC. 7.6	ENTREGA EN DEFENSA	(intermedio)	99
EJERC. 7.7	MOVIMIENTO CONJUNTADO	(intermedio)	100
EJERC. 7.8	CUBRIR LA LÍNEA DETRÁS DEL BLOQUEO	(intermedio)	101
EJERC. 7.9	LÍNEA FUERTE DE DEFENSA TRAS BLOQUEO	(intermedio)	102
EJERC. 7.10	2 JUGADORES	(intermedio)	103
EJERC. 7.11	COBERTURA ARCOÍRIS	(intermedio)	104
EJERC. 7.12	DEFENSA IMPRESIONANTE	(intermedio)	105
EJERC. 7.13	CUBRIENDO EL ESPACIO TRAS EL REMATE	(intermedio)	106
EJERC. 7.14	DEFENSA ANTE BALONES ALTOS Y POTENTES	(intermedio)	107
EJERC. 7.15	PASE EN MOVIMIENTO	(intermedio)	108
EJERC. 7.16	RECEPCIÓN CON UN BRAZO	(intermedio/avanzado)	109
EJERC. 7.17	RECEPCIÓN EN EL SUELO EN ZIG-ZAG	(intermedio/avanzado)	110

15 EJERCICIOS DE JUEGOS MODIFICADOS**NIVEL****PÁGINA**

EJERC. 8.1	MOVIMIENTOS	(principiante/intermedio)	113
EJERC. 8.2	EL ESLABÓN DÉBIL	(principiante/intermedio)	114
EJERC. 8.3	DOBLE O NADA	(principiante/intermedio)	115
EJERC. 8.4	SUMAR PUNTOS	(intermedio)	116
EJERC. 8.5	SERVICIOS CORTOS/ARCO IRIS	(intermedio)	117
EJERC. 8.6	JUEGO ANTIGUO SIN BLOQUEO	(intermedio/avanzado)	118
EJERC. 8.7	SAQUE/RECEPCIÓN/DESAFÍO	(intermedio/avanzado)	119
EJERC. 8.8	REY DE LA CANCHA	(intermedio/avanzado)	120
EJERC. 8.9	SAQUE/BALÓN FÁCIL/BALÓN ABAJO	(intermedio/avanzado)	121
EJERC. 8.10	BÉISBOL	(intermedio/avanzado)	122
EJERC. 8.11	CANCHA MODIFICADA UNO CONTRA UNO	(intermedio/avanzado)	123
EJERC. 8.12	JUEGO DE GOLPEO EN PIE	(avanzado)	124
EJERC. 8.13	ATAQUE EN EL PRIMER TOQUE	(avanzado)	125
EJERC. 8.14	REMATES CONTINUOS	(avanzado)	126
EJERC. 8.15	APUNTES ADICIONALES SOBRE EL VOLESTE		127

PREFACIO

El Departamento de Desarrollo de Deportes de la FIVB bajo los auspicios de la Comisión de Desarrollo lanza el presente libro electrónico sobre voleibol de playa, en su cometido por desarrollar el voleibol de playa. Este libro recoge más de cien ejercicios específicos para jugadores de nivel principiante, intermedio y avanzado; se trata por tanto de respaldar y apoyar el crecimiento del voleibol de playa desde la base hasta las máximas categorías de esta disciplina.

Aunque el voleibol de playa viene cobrando una notable popularidad, sigue siendo un deporte en ciernes, que aún requiere recursos de calidad que sustenten el desarrollo de sus jugadores y entrenadores; requiere especialmente de un material pedagógico que resulte práctico y eficaz.

El presente libro electrónico (*e-book*), recurso didáctico destinado a entrenadores y jugadores del mundo entero, ha sido elaborado con la colaboración del instructor de la FIVB, Sr. Hayden, quien viene impartiendo técnicas elementales de voleibol de playa en distintos países donde se comienza a practicar este deporte, y con la contribución del Sr. Daniel Dalanhese.

Este libro es puro voleibol de playa y acompaña a su lector, paso a paso, en un recorrido por ejercicios y aptitudes deportivas de manera clara y concisa. Confiamos en que este *e-book* será una valiosa herramienta, a la vez sencilla y completa para entrenar y jugar al voleibol de playa.

¡Y ahora a disfrutar del juego!



HAYDEN JONES es instructor internacional FIVB de voleibol de playa diplomado USAV BCAP. Nacido en Christchurch, Nueva Zelanda, Campeón Nacional de Voleibol de Playa en 2002, Rey de Nueva Zelanda de Voleibol de Playa de 2000 y Campeón Asiático de Voleibol de Playa de 2002, en su afán por desarrollar todas las formas de voleibol de playa, ha participado en la creación de diversos clubes y programas de voleibol de playa en Nueva Zelanda, además de comprometerse con la labor de diversas comisiones de voleibol de playa para Volleyball New Zealand y sus asociaciones locales. Es en la actualidad entrenador de Beach Volleyball California – Huntington, y reside en Huntington Beach, California. También enseña en la escuela secundaria junto con su esposa, que ejerce de jugadora profesional.



DANIEL DALANHESE nació en Brasil y se crió en Sandy, Utah. Es jugador profesional de Voleibol de Playa y logró en 2009 su primera convocatoria para la selección de EE.UU (antigua AVP). Al año siguiente terminó noveno del evento del Huntington Beach AVP. Entrena en la Beach Volleyball California – Huntington, y reside en Westminster, California.

CLAVES



Línea de puntos = Movimiento del atleta hacia un punto determinado



Movimiento del balón hacia un punto determinado



Ataque potente



Balón fácil o ataque suave



Atleta en juego



Atleta o entrenador que lleva el ejercicio

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento sirve para preparar el organismo a rendir, para reducir el riesgo de lesiones, y también facilitar a los jugadores que intuyan bien las situaciones de juego.

El calentamiento no tiene por qué pensarse específicamente para el voleibol de playa. Existen muchas y variadas actividades recreativas y seguras que pueden servir para lanzar una buena sesión de entrenamiento, pero es preferible que se hagan con un balón, porque de esta forma uno va sintiendo cuáles son la fuerza y dirección del viento.

Y por supuesto, también se trata de ponerse uno en movimiento y de divertirse.

Nivel principiante

Mejorar las aptitudes del atleta para mantener una jugada larga, y disfrutarla, depende de las capacidades del atleta para desplazarse en la arena y anticipar la trayectoria del balón cuando sopla el viento.

No cabe duda que es importante asimilar las técnicas básicas del saque, el pase y el remate, pero estas habilidades no deben aprenderse en detrimento de los conceptos generales de juego y de las circunstancias que influyen en el manejo del balón.

Teniendo esto en mente, los ejercicios y los juegos que consisten en lanzar y atrapar el balón desde distintas distancias y alturas dan muy buen resultado, pues desarrollan la intuición en una cancha de arena y facilitan la anticipación de la trayectoria que coge el balón según el viento que haga.

Lo que se siente y aprende tras lanzar o pasar mal el balón al compañero no queda tan claro para uno como lo que se percibe al no poder atrapar un pase que uno se ha dado a sí mismo, con lo cual hay que inventarse algún desafío divertido con el balón para que el atleta sepa de inmediato si lo hace bien o mal.

Cabe por ejemplo valerse de balones más grandes y ligeros, pues exageran los efectos del viento y pueden agilizar el aprendizaje; resultan especialmente divertidos y útiles para que los jugadores más jóvenes vayan aprendiendo a jugar al voleibol de playa. Cuantas más oportunidades se les da a los principiantes de entender el entorno, mejor y más aprenden. Y que conste: un entrenamiento con viento vale por tres de calma chicha.

Nivel Intermedio

Partiendo de la idea que los jugadores dominan las aptitudes básicas del juego y han desarrollado su capacidad de adaptarse a las condiciones de viento, el calentamiento puede ir orientándose hacia habilidades específicas del voleibol de playa.

Nivel avanzado

Prevenir lesiones es importante en todos los niveles del juego, pero posiblemente lo sea aún más para los profesionales, quienes han de mantenerse en buena salud para ganarse la vida. Debe idearse el calentamiento de forma que se tenga especialmente en cuenta aquellas partes del cuerpo que son más tensas y que por tanto pueden partirse más fácilmente.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

EJERC. 1.1	VOLESTE	(principiante)
EJERC. 1.2	MALABARISMOS INDIVIDUALES DOS BALONES	(principiante)
EJERC. 1.3	MALABARISMOS POR PAREJAS DOS BALONES	(principiante)
EJERC. 1.4	LANZAR Y ATRAPAR	(principiante)
EJERC. 1.5	BALÓN AL CIELO Y RECEPCIÓN	(principiante)
EJERC. 1.6	SACAR Y CORRER	(principiante)
EJERC. 1.7	ATRAPAR A LA ESPADA EN POSICIÓN DE ESTOCADA	(principiante/intermedio)
EJERC. 1.8	PASE, TOMAHAWK, GIRO Y RECEPCIÓN	(principiante/intermedio)
EJERC. 1.9	EI PASE ES COLOCADA Y LA COLOCADA PASE	(principiante/intermedio)
EJERC. 1.10	VOLESTE	(intermedio)
EJERC. 1.11	EJERCICIO DE MOVIMIENTO	(intermedio)
EJERC. 1.12	BALÓN POR ABAJO BALÓN POR ARRIBA	(intermedio)
EJERC. 1.13	BLOQUEO/GOLPE SUAVE/PASE	(intermedio)
EJERC. 1.14	POR TRÍOS – PASE POR BAJO HACIA ATRÁS	(intermedio)
EJERC. 1.15	EN VILO	(intermedio)
EJERC. 1.16	MARIPOSA	(intermedio)
EJERC. 1.17	JUEGO DE GOLPES SIN SALTO	(intermedio)
EJERC. 1.18	EJERCICIO DEL CUADRADO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 1.19	DE UN LATERAL A OTRO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 1.20	JUEGO A UN BRAZO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 1.21	VOLESTE	(avanzado)
EJERC. 1.22	REMATE EN PIE CON RETIRADA	(avanzado)



1.1 CALENTAMIENTO

VOLESTE

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4+ balones

Mínimo: 1 ó 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 12 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de elevar la temperatura del cuerpo preparándolo para actividades más exigentes y concienciar sobre las circunstancias que afectan la trayectoria del balón. Este ejercicio mejora las competencias defensivas.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio comienza con dos jugadores a sendos lados de la cancha, con saque de antebrazos y movimiento hacia el campo.

Los atletas tratan de marcar el punto haciendo pasar el balón por encima de la red con pase de antebrazos. Sólo se permite un toque de cada lado.

En un principio, puede que sea mejor permitir dos toques, pues así el ejercicio resulta algo más fácil.

Para atletas de menos de 9 ó 10 años (o para principiantes), el *voleste* debe jugarse en canchas reducidas. Cualquier balón por encima de la cabeza debe jugarse juntando las manos y sólo se permite el juego a una mano si el toque se sitúa por debajo de la cintura.

Si se entrena con más de dos equipos, puede jugarse con un lado 'desafiante' y un lado 'puntos'.

Si gana el equipo del lado desafiante, se pasan al lado 'puntos' para recibir el saque siguiente y poder puntuar.

Para agilizar el juego, el entrenador puede comenzar con un 'balón fácil' hacia el lado 'puntos'.

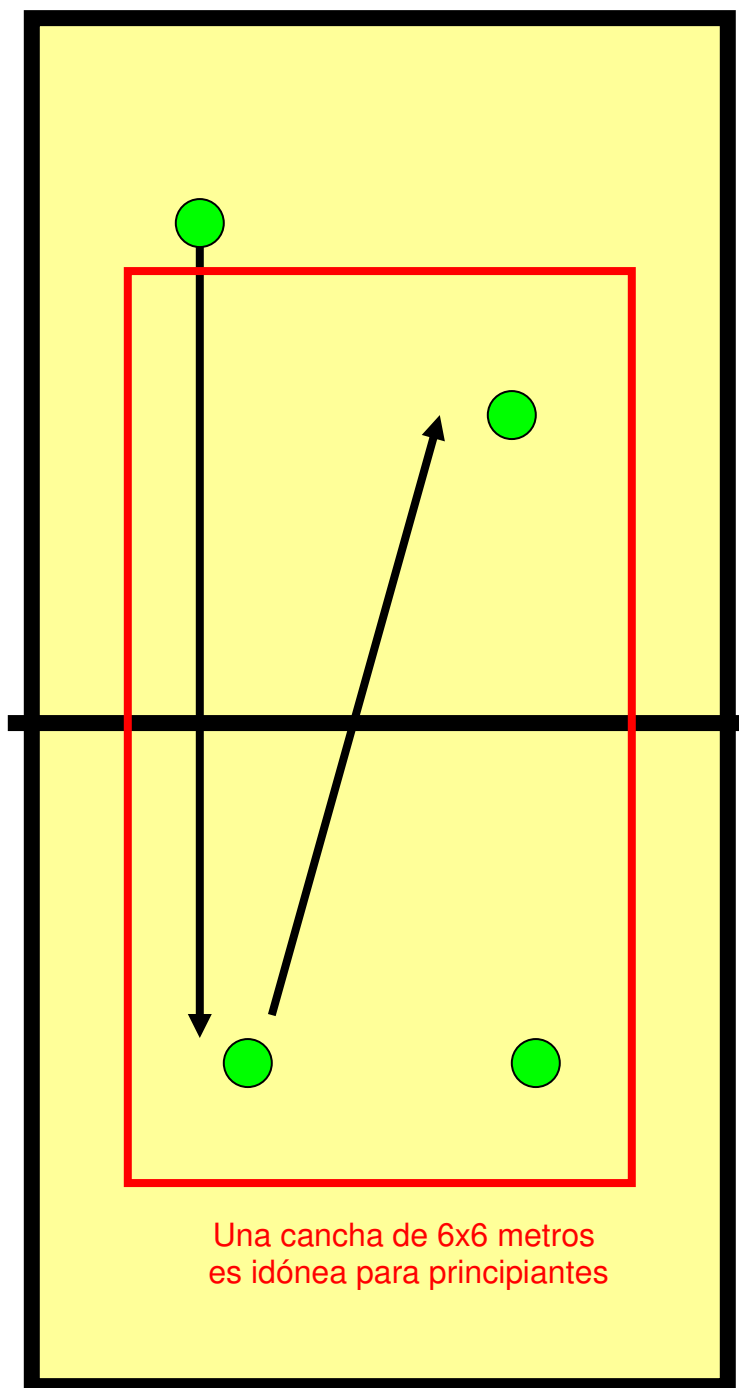
Para tener otras ideas de ejercicio *voleste*, véase la página 127.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas deben tirarse al suelo entre cada toque de balón.
- Los atletas deben correr alrededor de la red tras cada jugada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas se mantienen bajos y listos para desplazarse cuando el oponente va a tocar el balón.
- 2 Hay que animar al atleta a mirar al contrincante y no al balón.
- 3 Hay que recordar a los atletas que deben pensar con estrategia en qué lugar van a colocar el balón, procurando mandarlo lejos del oponente.



Una cancha de 6x6 metros
es idónea para principiantes

1.2 CALENTAMIENTO

MALABARISMOS INDIVIDUALES

DOS BALONES

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 balones por jugador

Mínimo: 2 balones por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 3 ó 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los brazos deben alzarse desde debajo del balón nada más haberlo atrapado; de esta forma el balón sube y baja recto, y no se aleja del cuerpo.
- 2 Conviene recordar a los atletas que mantener una posición atlética les permite moverse más eficazmente y cazar balones que les llegan lejos del cuerpo.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de elevar la temperatura del cuerpo para poder efectuar ejercicios más intensos; a la vez el atleta va viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Asimismo este ejercicio desarrolla la coordinación visual y anima al atleta a mantener una buena posición atlética del cuerpo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los jugadores comienzan con dos balones.

Se trata de hacer malabarismos mandando cada balón a un lado del cuerpo.

Al principio se tiene un balón entre las dos manos, el otro se sujeta entre las piernas o debajo de un brazo.

Cuando un balón está en los aires, el jugador toma el otro balón y lo manda en alto antes de que caiga el primero que lanzó.

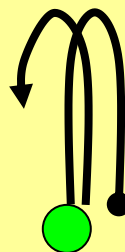
Lo mejor es que un balón se tire a la izquierda del cuerpo y el otro balón a la derecha.

Para volver a mandar ambos balones en alto, debe emplearse un toque de antebrazos.

Y para que el ejercicio sea aún más efectivo, los participantes deben darse cada pase estirando los brazos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas deben centrarse en algún aspecto mientras realizan el ejercicio.
- Los atletas deben desplazarse de un lateral a otro mientras efectúan el ejercicio.



1.3 CALENTAMIENTO MALABARISMOS POR PAREJAS DOS BALONES

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por jugador

Mínimo: 1 balón por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 1 ó 2 parejas para cada entrenador

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas procuran mandar el balón en alto bien recto para que sea más fácil de recibir cuando vuelve.
- 2 El balón que se manda lateralmente debe ir rápido y plano para que no se tope con el otro balón.
- 3 Los atletas se mantienen en posición atlética para poder cazar balones que les llega lejos del cuerpo.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de elevar la temperatura del cuerpo para poder efectuar ejercicios más intensos, y a la vez el atleta va viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Asimismo este ejercicio desarrolla la coordinación visual y anima al atleta a mantener una buena posición atlética del cuerpo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Cada atleta empieza con un balón.

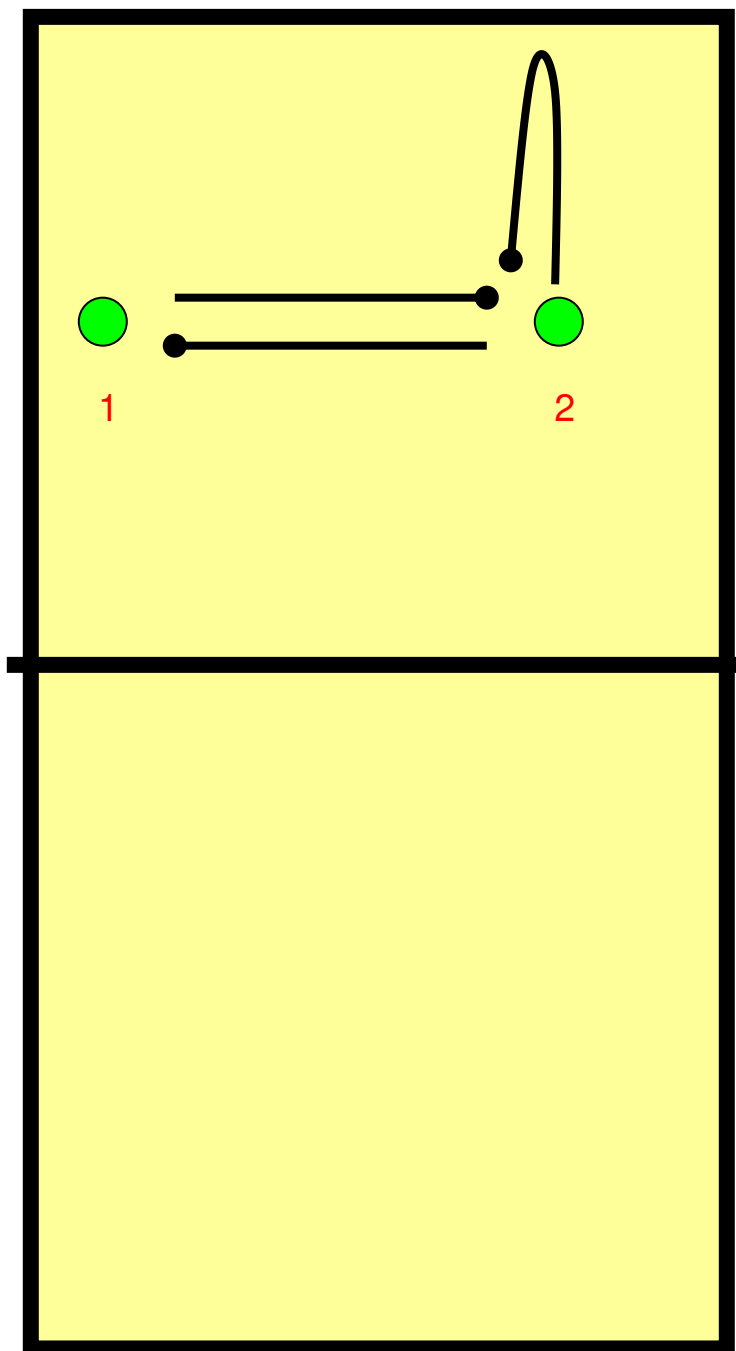
El ejercicio comienza cuando un atleta lanza su balón al compañero (el atleta 1 lo manda al atleta 2).

Antes de que el balón llegue al compañero, éste manda el suyo y cuando ha recibido el balón del atleta 1 lo manda de vuelta, y así sucesivamente. Cuando cada pareja ha logrado hacerlo varias veces, deben tratar de mandar en alto el balón que les llega.

Debe animarse a los atletas a realizar este ejercicio encarando diversas trayectorias respecto del viento.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Procurar acelerar el ejercicio hasta que parezca que están haciendo verdaderos malabarismos.
- Luego hasta puede añadirse otro balón, o sea, hacerse el ejercicio con tres balones.



1.4 CALENTAMIENTO LANZAR Y ATRAPAR

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por jugador

Mínimo: 1 balón por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 3 ó 4 jugadores por entrenador

Máximo: 8 a 10 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben asegurarse de que reciben el balón con tiempo para que el pase se haga desde una posición estable (con una pierna al frente, otra atrás y una base amplia).
- 2 Hay que estar atento a la trayectoria del balón cuando sopla el viento y ajustar los pasos, y también tenerlo en cuenta cuando se da el pase.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de elevar la temperatura del cuerpo para poder efectuar ejercicios más intensos, y a la vez el atleta va viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Asimismo este ejercicio desarrolla la coordinación visual, anima al atleta a mantener una buena posición atlética del cuerpo, y le hace practicar la carrera en el pase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

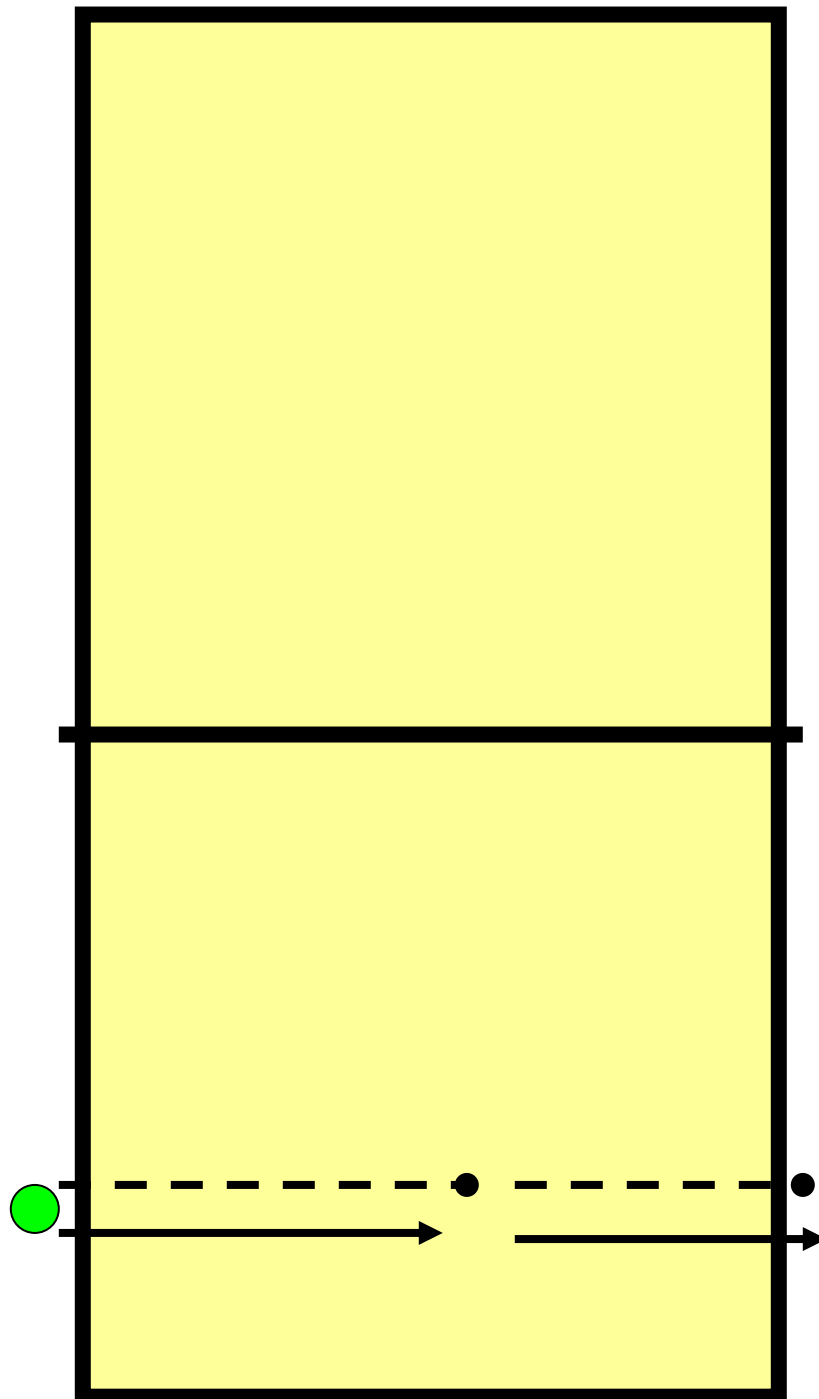
Los atletas empiezan desde un lateral de la cancha con un balón entre las manos.

Los atletas comienzan el ejercicio mandando el balón hacia el centro de la cancha (con las dos manos) y lo persiguen hasta darle con un toque de antebrazos mandado hacia el lateral opuesto.

Justo después, vuelven a perseguir el balón procurando atraparlo antes de que toque el suelo en el lateral.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Pedir al atleta que mande el balón con una mano para simular el lanzamiento de saque con salto y efecto *topspin* (efecto liftado).
- El atleta puede lanzar el balón y ponerse a correr, girarse y pasar el balón por detrás, para luego volver a girarse hasta atrapar el balón en el lateral opuesto.
- El atleta puede girarse hacia la izquierda tras lanzar el balón y hacia la derecha tras el pase, o al revés.



1.5 CALENTAMIENTO

BALÓN AL CIELO Y RECEPCIÓN

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por jugador

Mínimo: 1 balón por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 4 ó 5 jugadores + entrenador al saque

Máximo: 8 a 10 jugadores + entrenador supervisando

(si los jugadores pueden mandar el balón al cielo reiteradamente)

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de elevar la temperatura del cuerpo para poder efectuar ejercicios más intensos, y a la vez el atleta va viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además los participantes practican el balón al cielo o *sky-ball* (saque que sube lo más alto posible, hasta más de 10 metros).

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta comienza desde detrás de la línea de servicio (desde el centro de la cancha si son niños o principiantes), mientras que un compañero o el entrenador mandan un saque al cielo por encima de la red.

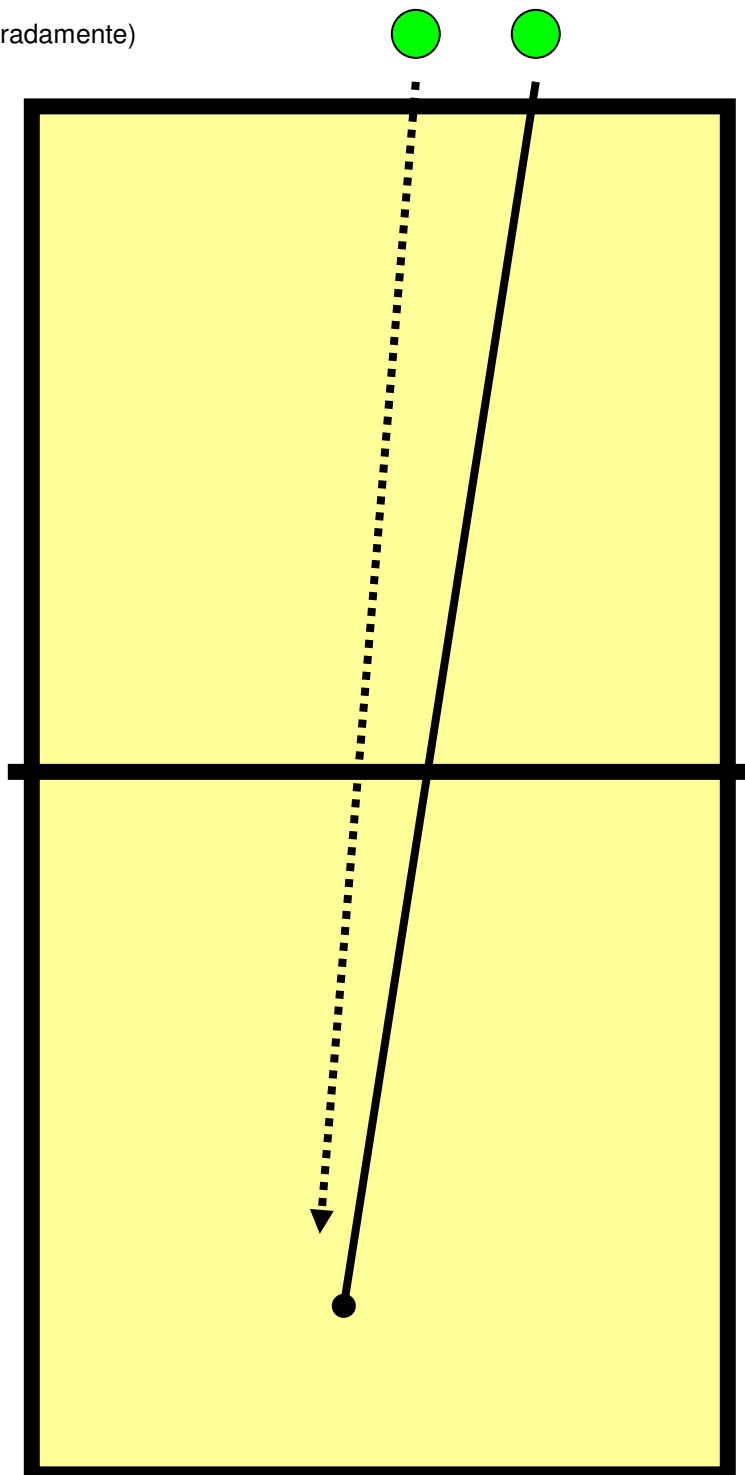
En cuanto el balón sale despedido, el jugador corre para atraparlo pasando por debajo de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pueden mandarse balones al cielo uno a otro.
- El atleta puede empezar desde el centro de la cancha, desde el suelo, frente al compañero que hace el saque.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas corren rápido hacia el otro lado, y entonces miran hacia dónde llega el balón.
- 2 Los atletas echan un rapidísimo vistazo al saque del compañero para hacerse una idea de la posible trayectoria que va a coger.
- 3 HAY QUE TENER CUIDADO CON NO DARSE CON LA RED CUANDO SE PASA POR DEBAJO.



1.6 CALENTAMIENTO SACAR Y CORRER

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 1 balón por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 3 ó 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos. Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Uno puede también agregar cualquier aptitud o esquema determinados según el enfoque que uno le quiera dar al entrenamiento.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta saca y corre hacia el otro lado de la cancha para volver a servir.

Se le puede pedir al atleta que efectúe algún movimiento especial mientras corre de un lado a otro del campo.

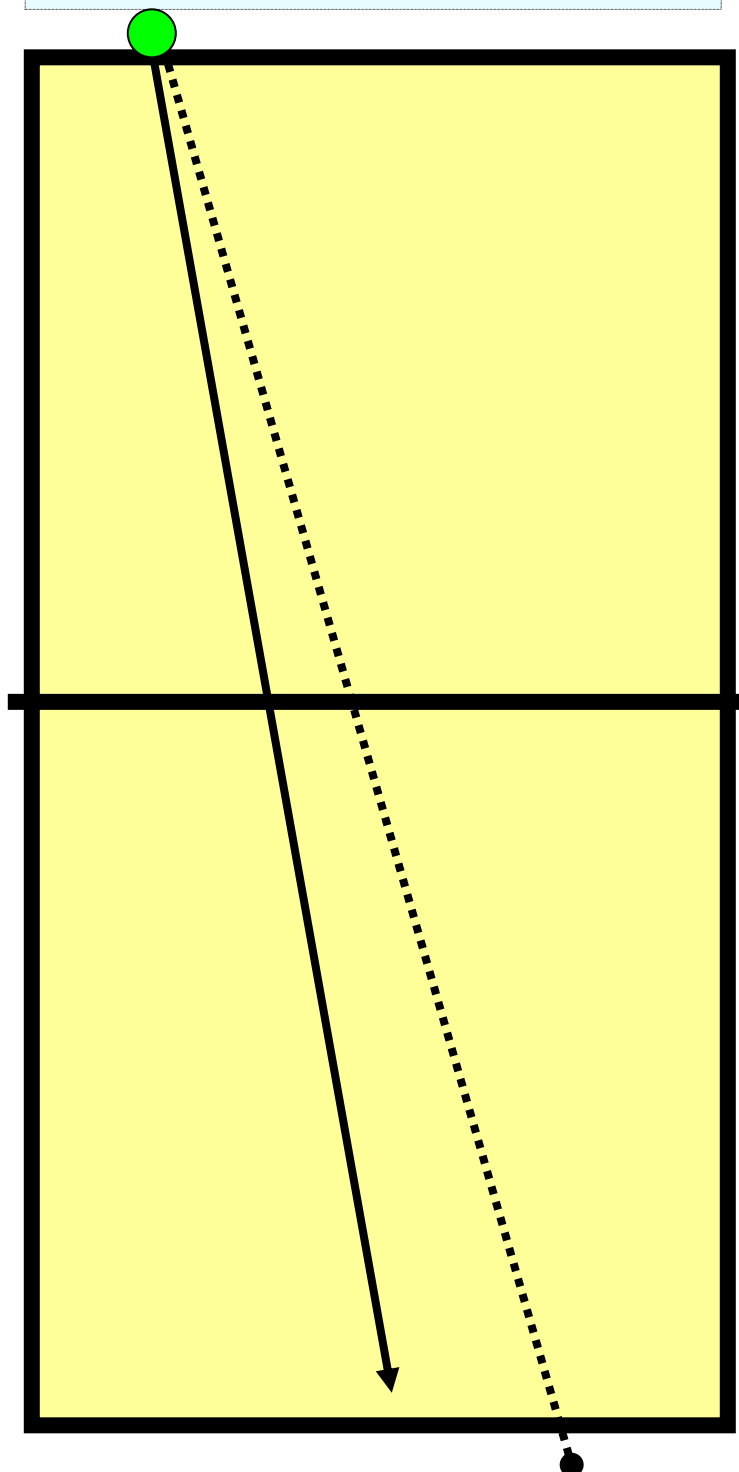
Si el atleta es reacio a tirarse en plancha, uno le puede obligar a sacar y correr hacia una esquina del campo donde debe tirarse en plancha; en otros casos se puede entrenar el bloqueo y pedirle al atleta que tras cada saque corra a la red y efectúe algún tipo específico de bloqueo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servicio con salto en lugar de servicio en pie.
- Marcar lugares de la cancha donde los saques tienen que ir a parar.
- Hacer tres saques consecutivos antes de correr hacia el otro lado.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que recordar a los atletas que no deben precipitarse en el saque, ya que a menudo acaban de correr y tienen que darse un respiro.
- 2 Hay que animar a los atletas a desarrollar una rutina (unos gestos rituales previos al saque) para que a la postre el saque sea más consistente y regular.
- 3 El enfoque del ejercicio depende del nivel de los atletas. Los principiantes deben centrarse en la forma de darle al balón, y no en su trayectoria. Los atletas más avanzados ya pueden apuntar hacia zonas determinadas del terreno de juego.



1.7 CALENTAMIENTO

ATRAPAR A LA ESPALDA

EN POSICIÓN DE ESTOCADA

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por jugador

Mínimo: 1 balón entre 2 jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 3 por entrenador

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio pone a los atletas en movimiento y les permite apreciar las condiciones de viento.

También les ayuda a ir captando dónde se halla el balón, aun estando fuera del campo de visión, y mejora la postura de recepción que debe adoptarse cuando el balón viene bajo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Etapas 1: El atleta manda el balón en alto (no demasiado al principio) y lo atrapa a sus espaldas en posición de estocada (*lunge position*).

Hay que mantener la espalda bien recta en el momento de atrapar el balón.

El ejercicio debe realizarse variando las direcciones dentro del campo para que los atletas vayan desarrollando su capacidad de adaptación a las condiciones de viento.

Etapas 2: Cuando se ha estado atrapando el balón a la espalda durante un tiempo y correctamente, el atleta debe entonces llevarse el balón hacia la parte frontal del cuerpo (manteniendo la posición de estocada), mandar el balón en alto unos pocos metros antes de darse un pase hacia arriba y volver a atraparlo a la espalda.

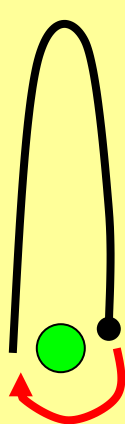
El ejercicio es más o menos difícil, según la altura a la que se manda el balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

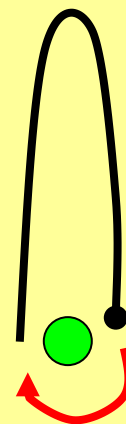
- Tras atrapar el balón, se lo ponen delante y tras lanzárselo a uno mismo unos centímetros lo mandan en alto con pase de antebrazos hacia el compañero para que lo reciba a sus espaldas
- Variación avanzada: dos parejas efectúan el ejercicio al mismo tiempo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

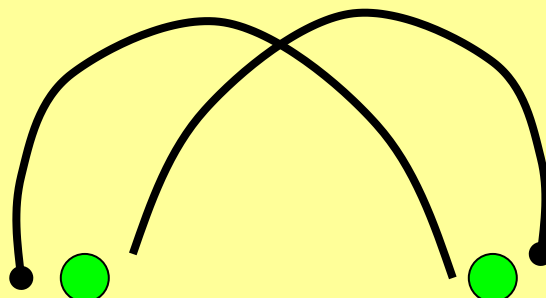
- Hay que mantener la espalda bien recta cuando se atrapa el balón.
- Los atletas tienen que estar atentos al viento y en su efecto sobre la trayectoria del balón.
- Los atletas tienen que estar pensando en el balón y en su posible trayectoria aunque no lo puedan ver.



Etapas 1: el atleta manda y atrapa a la espalda



Etapas 2: el atleta pasa el balón en alto y lo atrapa a la espalda



Variación avanzada del ejercicio: los atletas se dan pases

1.8 CALENTAMIENTO

PASE, TOMAHAWK, GIRO Y RECEPCIÓN

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón para un grupo ó 3 ó 4

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 3 jugadores por entrenador

Máximo: hasta 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además permite a los atletas practicar tres técnicas de voleibol de playa: el pase corto, el *tomahawk* (o 'pirámide') y el giro para pasar el balón atrás.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Movimiento 1

El atleta (o el entrenador), en la red, manda el balón en alto de manera que el compañero se avance y dé el pase.

Movimiento 2

Quien le corresponda devuelve con *tomahawk* un balón que ha sido lanzado o rematado hacia la cabeza.

Movimiento 3

Uno atrapa el balón y se lo manda a las espaldas para que tenga que girarse y recogerlo de antebrazos.

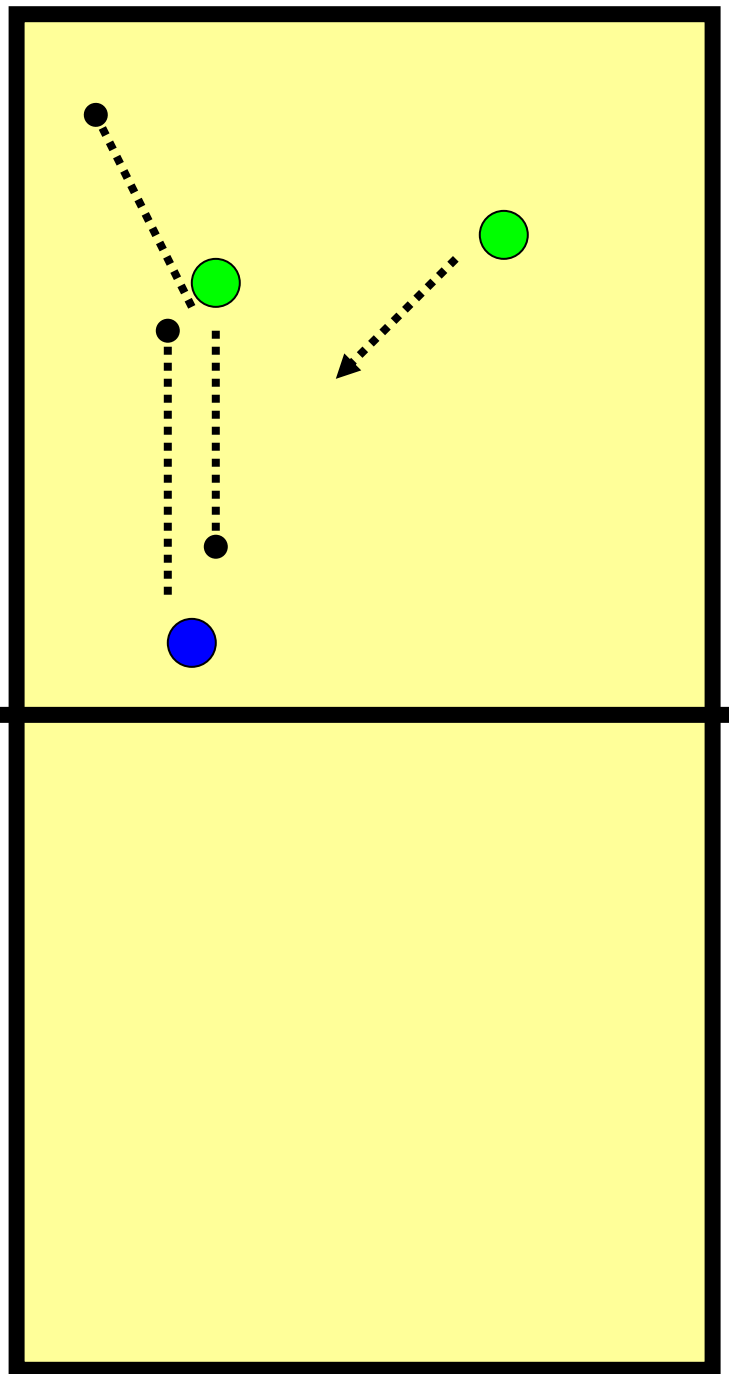
Los atletas restantes pueden acudir desde la posición de pase opuesta y atrapar el balón o efectuar una colocada al jugador o al entrenador que se hallan en la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El ataque puede dirigirse hacia el jugador que bate en retirada.
- El ejercicio puede hacerse desde el centro de la cancha y el atleta se gira hacia una u otra esquina para llegar al balón mandado hacia atrás.
- El atleta puede jugar fuera el último balón.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Durante el **movimiento 1** hay que asegurarse de que tras el pase la pierna exterior está posicionada al frente y que el atleta mantiene los brazos lo más perpendicular posible en dirección de la red.
- 2 Mientras se desplazan hacia atrás (**movimiento 2**) para el *tomahawk* (o 'pirámide'), hay que comprobar que los atletas tengan la mirada puesta en la red.
- 3 En el **movimiento 3** cuando el atleta se gira para jugar el balón que le viene a la espalda, la línea que traza sus brazos debe dirigirse hacia la diana que tiene a sus espaldas y los brazos deben ir de la arena al cielo cuando le pasan al balón.



1.9 CALENTAMIENTO EL PASE ES COLOCADA Y LA COLOCADA PASE

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por pareja de jugadores

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 3 jugadores por entrenador

Máximo: hasta 8 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que mantener la posición atlética a lo largo de todo el ejercicio para que le dé más tiempo al atleta y pueda golpear debidamente el balón.
- 2 Mantener la relajación reduce la tensión del atleta y agiliza su reacción.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

El ejercicio obliga además a comunicar entre atletas, a focalizarse en la preparación mental al salto, y al tiempo el atleta debe pensar que pone a prueba sus aptitudes técnicas para efectuar colocadas y pases.

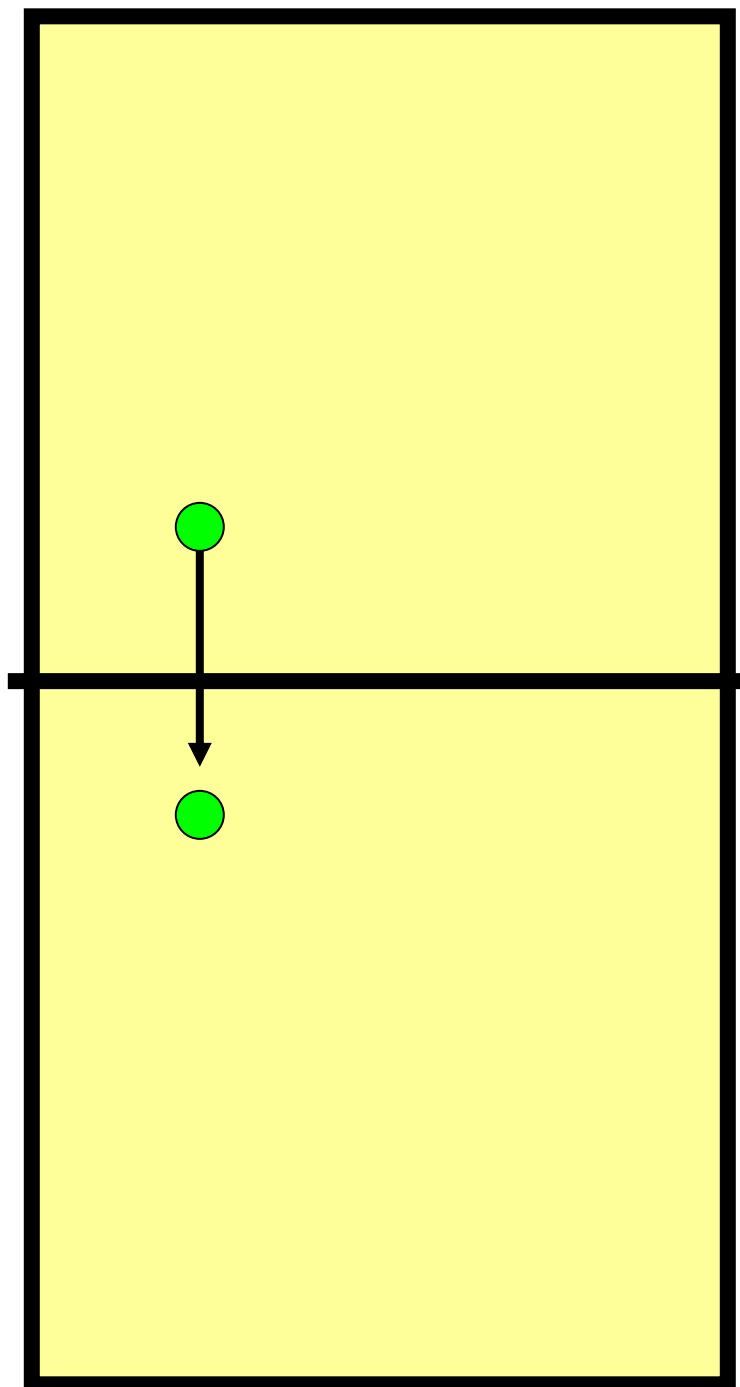
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, los atletas se hallan uno frente a otro y deben dar un pase o una colocada, pero tras jugar el balón, el atleta pide pase o colocada y el compañero debe efectuar lo contrario de lo que se le pide.

Si uno dice 'colocada' el otro da un 'pase'.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pueden probar el ejercicio con tres aptitudes. El 'remate' es 'pase', el 'pase' 'colocada', y la 'colocada' es 'remate'.



1.10 CALENTAMIENTO

VOLESTE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4+ balones

Mínimo: 1 ó 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además con este ejercicio se ejercita las técnicas defensivas correctas y los reflejos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un jugador a cada lado de la red.

Un lado es el 'desafiante' y el otro el lado 'puntos'.

El atleta del lado 'desafiante' manda un saque de por bajo y los atletas hacen la jugada con solo un toque cada uno.

Si conviene que el ejercicio sea más sencillo, se permite un ejercicio de '2 toques'.

El balón debe jugarse con toques de manos juntas.

Si el atleta del lado 'puntos' gana la jugada, se anota un punto y si la jugada la gana el jugador del lado 'desafiante' se desplaza a la zona de 'puntos' y se prepara a recibir el siguiente saque.

Si hay dos atletas, pueden permanecer en su lado de partida hasta alcanzar determinada puntuación.

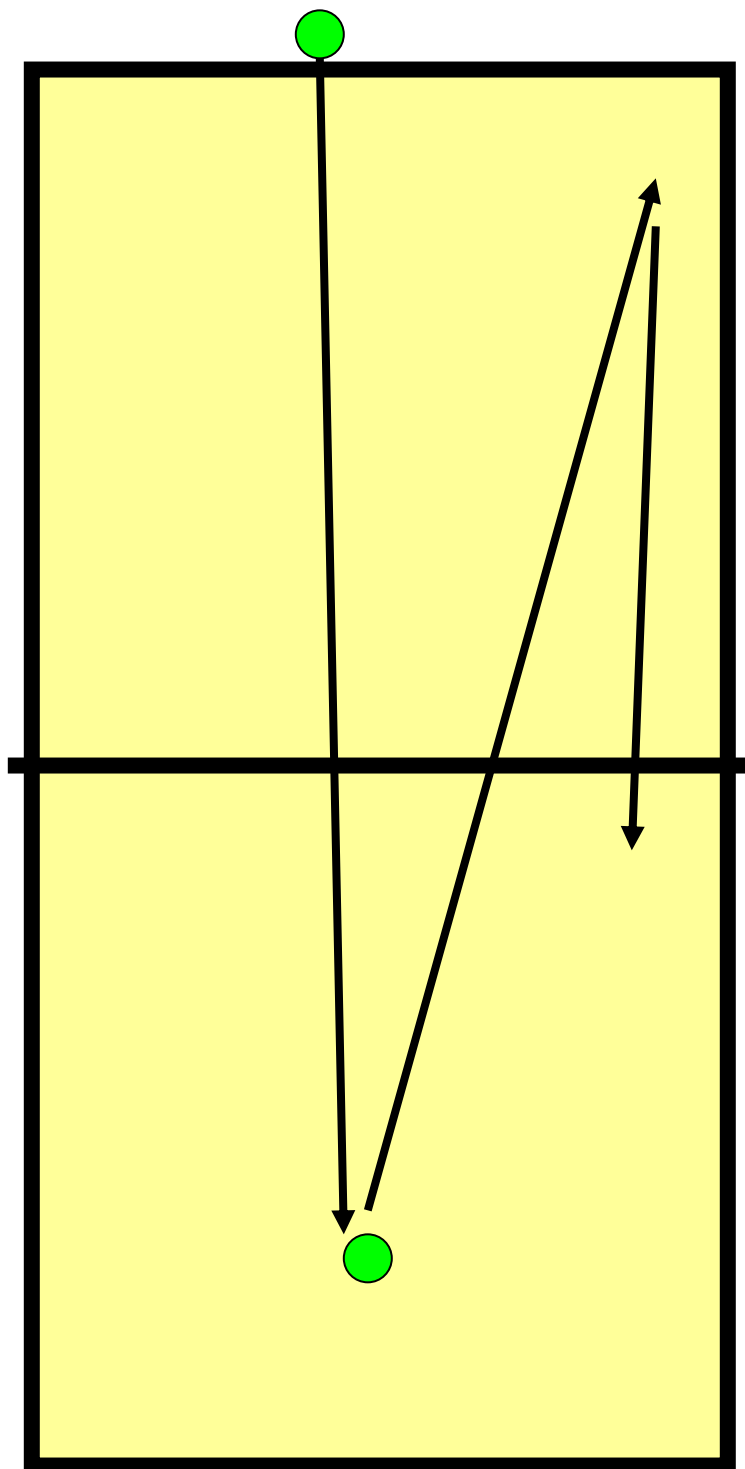
Si sólo hay un jugador, el entrenador puede trazar una zona de cancha más reducida y obligar al atleta a tener que trabajar más duro para anotarse el punto.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas tienen que tirarse al suelo y levantarse antes de golpear el balón.
- El jugador o el equipo debe jugar el balón y correr alrededor de la cancha para regresar desde el otro lateral.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben mantenerse en posición muy baja y listos para desplazarse cuando el contrario está por darle al balón.
- 2 Si sólo hay un jugador de cada lado, el atleta debe procurar mandar el balón hacia el centro de la cancha contraria (tal vez algo más cerca de la línea de fondo que de la red) tras cada contacto, ya que es la mejor posición 'base' desde la cual conectar cualquier balón por bajo.



1.11 CALENTAMIENTO

EJERCICIO DE MOVIMIENTO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3+ balones

Mínimo: 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador

Máximo: 3 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas tienen que estar muy pendientes de dar buenos pases en cada contacto.
- 2 Los principiantes deben poner su empeño en pasar hacia adelante y más bien hacia dentro, y NO al compañero.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Desde cerca de la red, el entrenador manda el balón corto, después profundo, y luego corto de nuevo al atleta que tiene enfrente del otro lado de la red.

Un atleta adicional que se halla del mismo lado que el atleta que juega el balón atrapa los dos primeros balones y efectúa una colocada con el tercer balón, que a su vez tiene que jugar el compañero.

Este ejercicio puede además realizarse mandando el balón:

profundo/corto/profundo

4 balones profundos

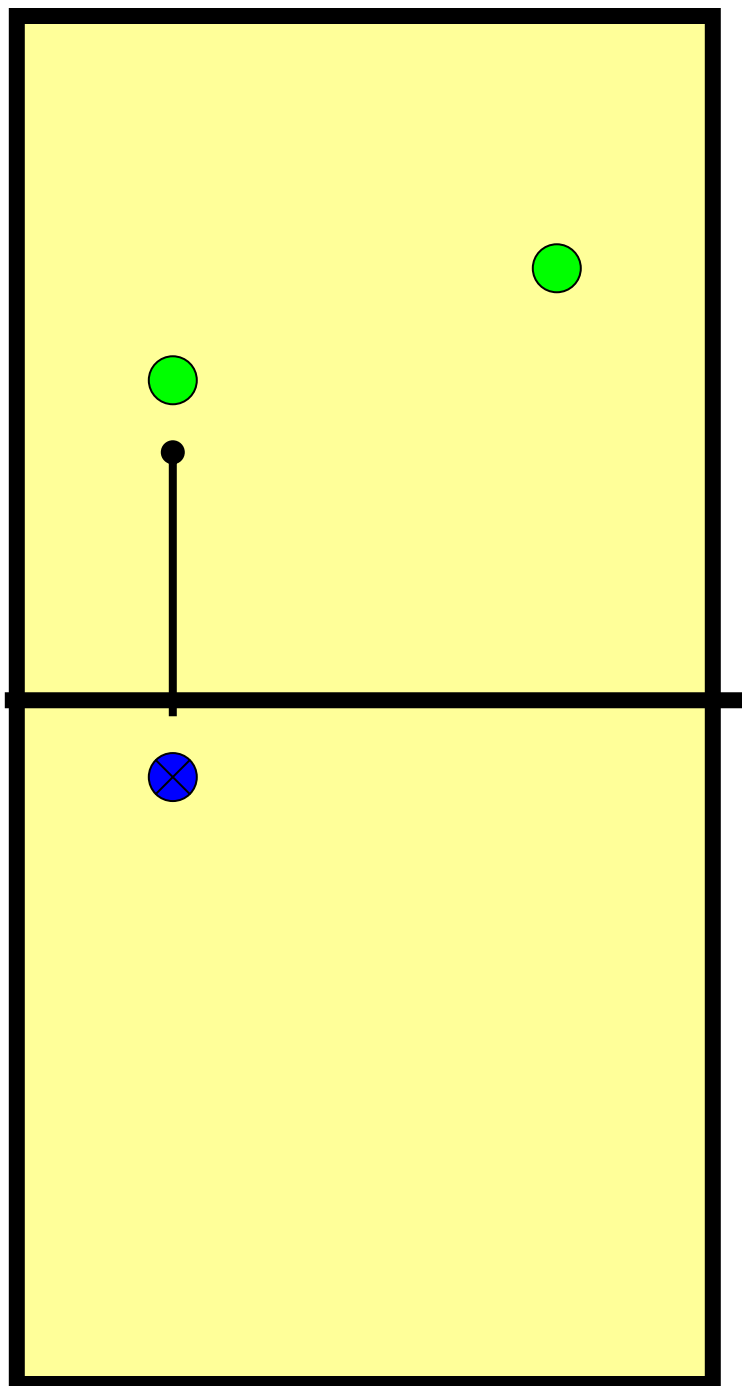
4 balones cortos o

4 balones a las esquinas

Es un ejercicio de pases rápidos de mucha intensidad y dinamismo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta puede jugar los tres balones que se le manda.
- El atleta puede tener que jugar 5 balones en lugar de 3.



1.12 CALENTAMIENTO

BALÓN POR ABAJO

BALÓN POR ARRIBA

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 balones por pareja de jugadores

Mínimo: 2 balones por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: cualquier número de parejas + entrenador sup.

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 2 jugadores

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además, este ejercicio facilita el desarrollo de la coordinación entre la vista y las manos y la capacidad de entender otros elementos del juego mientras se da el pase.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Cada atleta comienza con un balón.

Se lanza un balón (en paralelo al suelo) mientras que el otro balón es pasado de antebrazos en trayectoria arqueada por encima de la red.

Los atletas deben comunicar uno con otro antes de iniciar el ejercicio para fijar y entender qué balón va a pasarse y cuál a lanzarse.

Los atletas deben centrar su atención en adoptar esquemas que mantengan ambos balones vivos.

El ejercicio puede resultar algo más sencillo con balones de colores distintos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Este ejercicio puede hacerse haciendo pasar a los jugadores de un lado a otro de la red. Un balón pasa por debajo de la red mientras que con el otro se da un pase de antebrazos por encima de la red.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Los atletas deben mantenerse en posición baja, en 'posición atlética', de forma que puedan jugar el balón manteniendo un buen equilibrio. Esta posición consiste en tener los hombros bien estirados y en poner un pie al frente y otro hacia atrás.



1.13 CALENTAMIENTO

BLOQUEO/GOLPE SUAVE/PASE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible
Mínimo: 2 balones por jugador

PARTICIPANTES

Ideal: 5 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: hasta 10 jugadores + entrenador sup.
Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos. Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón. Además se ejercita el juego de pies en fase de retirada.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

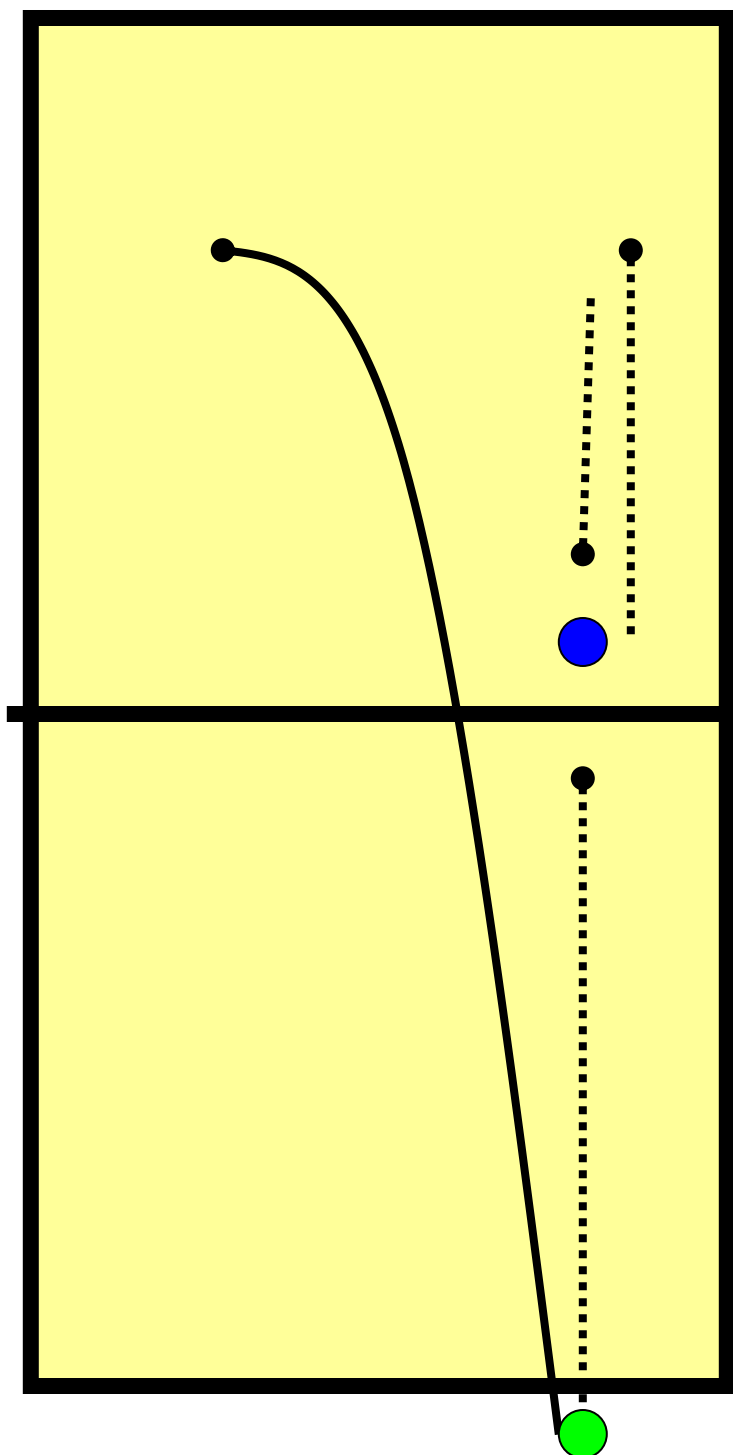
Los atletas efectúan el saque y corren a la red para el bloqueo. Tras el bloqueo, el atleta pasa por debajo de la red y se aleja de la red en retirada. Tras pasar la red, el entrenador manda el balón hacia el atleta que viene acercándose y pasa el balón en alto para que lo atrape. Tras atrapar su propio balón, el atleta retrocede hacia la línea de servicio opuesta y repite el ejercicio.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- En lugar de efectuar el ejercicio en condiciones sub-máximas de intensidad como calentamiento, puede hacerse con máxima intensidad, y el entrenador puede mandar hacer tareas aún más difíciles después del servicio.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Técnica correcta en todas las aptitudes aunque no se desarrolle toda la potencia ya que se trata de un calentamiento.
- 2 Sacar y correr hacia la red.
- 3 Pierna exterior al frente cuando uno se retira de la red.
- 4 Los atletas tienen que hallarse de cara a la red cuando golpean el balón.



1.14 CALENTAMIENTO POR TRÍOS – PASE POR BAJO HACIA ATRÁS (intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón cada 3 jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 1 grupo de 3 jugadores + entrenador sup.

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 2 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además, se entrena el pase con especial énfasis en los pases que le llegan a uno a la espalda.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta 1 pasa o coloca el balón para el atleta 2, quien pasa el balón de antebrazos hacia sus espaldas al atleta 3.

El atleta 3 entonces pasa o coloca el balón por encima de la cabeza del atleta 2 para que prosiga el ejercicio.

Cuando el atleta 2 juega el balón debería tratar también de imprimirle al balón un efecto *spin*.

Es importante que el atleta 2 procure mantener los brazos paralelos a la diana a sus espaldas; de este modo sólo tiene que darle al balón con los brazos casi sin pensar y el pase irá bien dirigido.

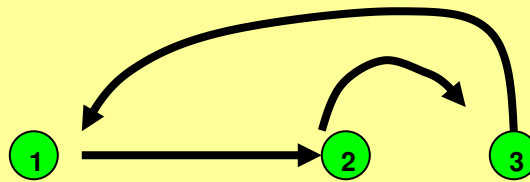
Tras 5-10 buenos pases a sus espaldas (o una serie seguida de 5 ó 6) el atleta 2 debe dejar su lugar a otro compañero.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta 1 puede deliberadamente pasar el balón de cualquier lado del atleta 2, lo cual le complica el pase.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- El atleta 2 debe tener en cuenta que el balón viene con efecto de retroceso, o efecto *backspin* (ver ejercicio 3.11 para mayores detalles).
- El atleta 2 debe hallarse en posición atlética para desplazarse rápido y poder pasar un balón que no le llega en las mejores condiciones.
- Los brazos del atleta 2 deben estar paralelos a la diana cuando se contacta el balón con movimiento que parte 'de la arena al cielo'.



1.15 CALENTAMIENTO

EN VILO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: grupos de 3 jugadores + entrenador sup.

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Es difícil realizar este ejercicio sin partirse de la risa, con lo cual resulta muy útil para relajar a los atletas.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

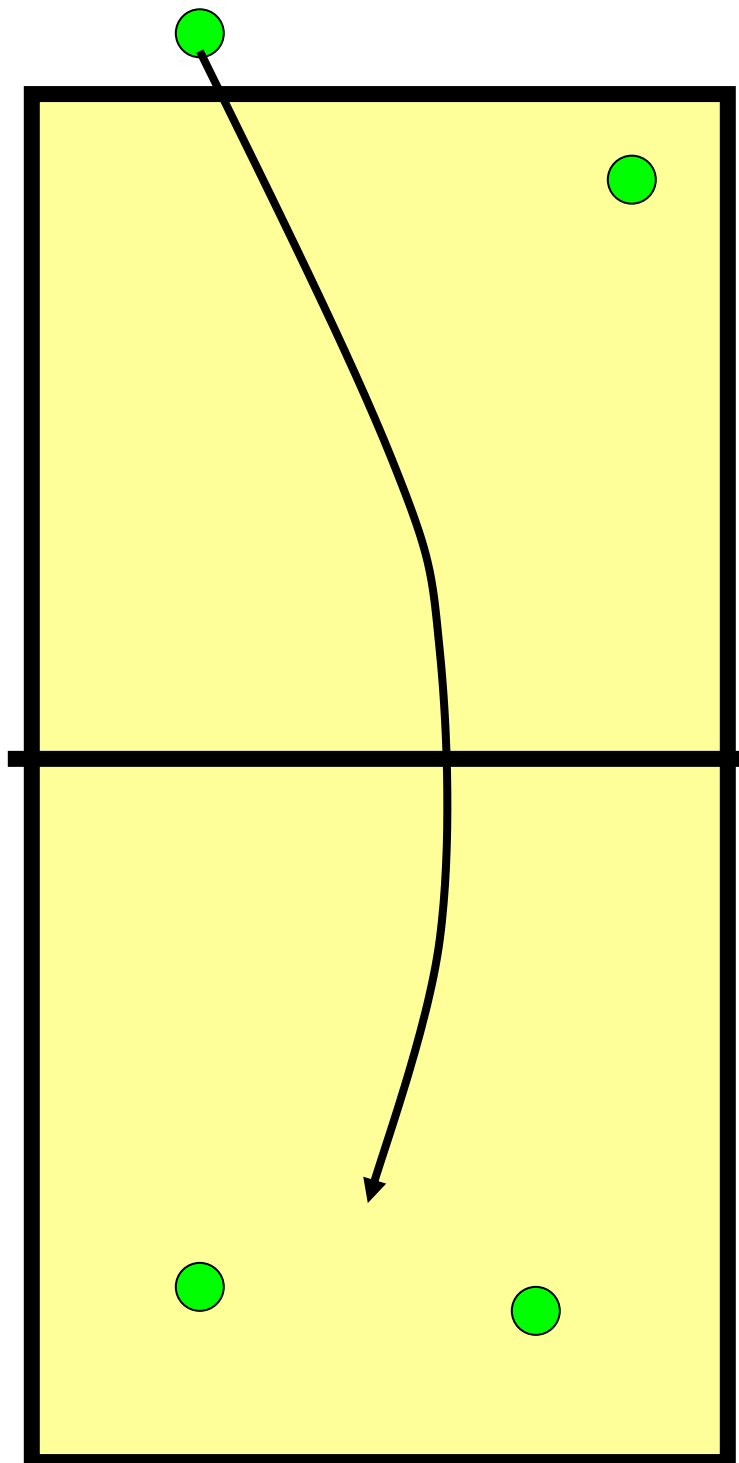
Puntuación y formato normales salvo que el atleta debe dar cada toque de balón sin que sus pies toquen el suelo. Para que el ejercicio resulte entretenido, el balón puede llevarse, golpearse dos veces o palmearse suavemente. Este calentamiento es perfecto para un grupo de 4 atletas, pero puede practicarse con más si uno establece un sistema de 'equipo dentro y equipo fuera' o un formato de eslabón débil si el número es impar.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Estipular que sólo pueden darse dos toques de cada lado.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Momento exacto de dar el salto – animar a los atletas a golpear el balón en fase ascendente y a no saltar demasiado pronto.
- 2 Este ejercicio es menos serio y no tiene puesto el enfoque en la técnica.



1.16 CALENTAMIENTO

MARIPOSA

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6+ balones

Mínimo: 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 9 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 18 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 5 jugadores + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además este ejercicio va de servicios y pases.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta saca desde la línea de fondo directamente a un jugador situado en frente de él, justo detrás del otro lado de la red.

El atleta que ha efectuado el saque corre hacia la red y efectúa el bloqueo.

El balón que se ha servido es colocado y atrapado por el jugador no receptor.

El sacador se mueve a posición de pase, el pasador se mueve a posición de colocada y el colocador se dirige a la línea de fondo para sacar.

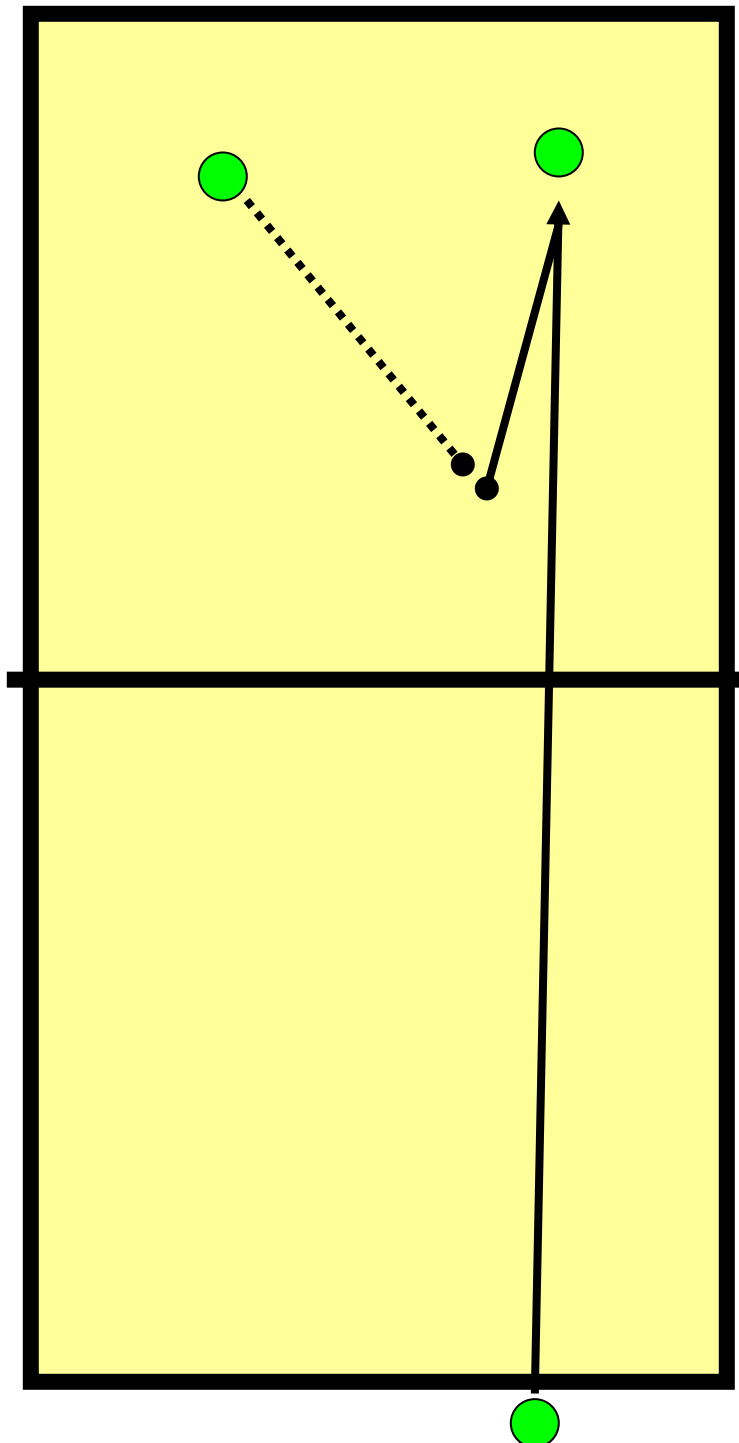
Los atletas se van turnando y sacando a ambos lados de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los sacadores marcan el punto si el pase deja que desear.
- Un pase bueno supone un punto y el grupo tiene que anotarse un número determinado de puntos en un determinado lapso de tiempo.
- Los jugadores más fuertes tienen que ubicarse donde peor estén las condiciones de viento para que el ejercicio les cueste más.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Quien da el pase debe estar pendiente de la dirección del viento y de cómo afecta la trayectoria del balón.
- 2 Hay que asegurarse de que el pase se da desde una posición de recepción correcta.
- 3 El colocador debe lanzarse cuando ve que el balón le está llegando al compañero.



1.17 CALENTAMIENTO

JUEGO DE GOLPES SIN SALTO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además este ejercicio afina la sensibilidad en los golpes suaves y aguza la vista para mandar el balón a la zona que el contrario no tiene cubierta.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Puntuación y formato normales salvo que no se permite saltar.

Este calentamiento es perfecto para un grupo de 4 atletas, pero puede practicarse con más si uno establece un sistema de 'equipo dentro y equipo fuera' o un formato de eslabón débil (ver ejercicio 8.2) si el número de jugadores es impar.

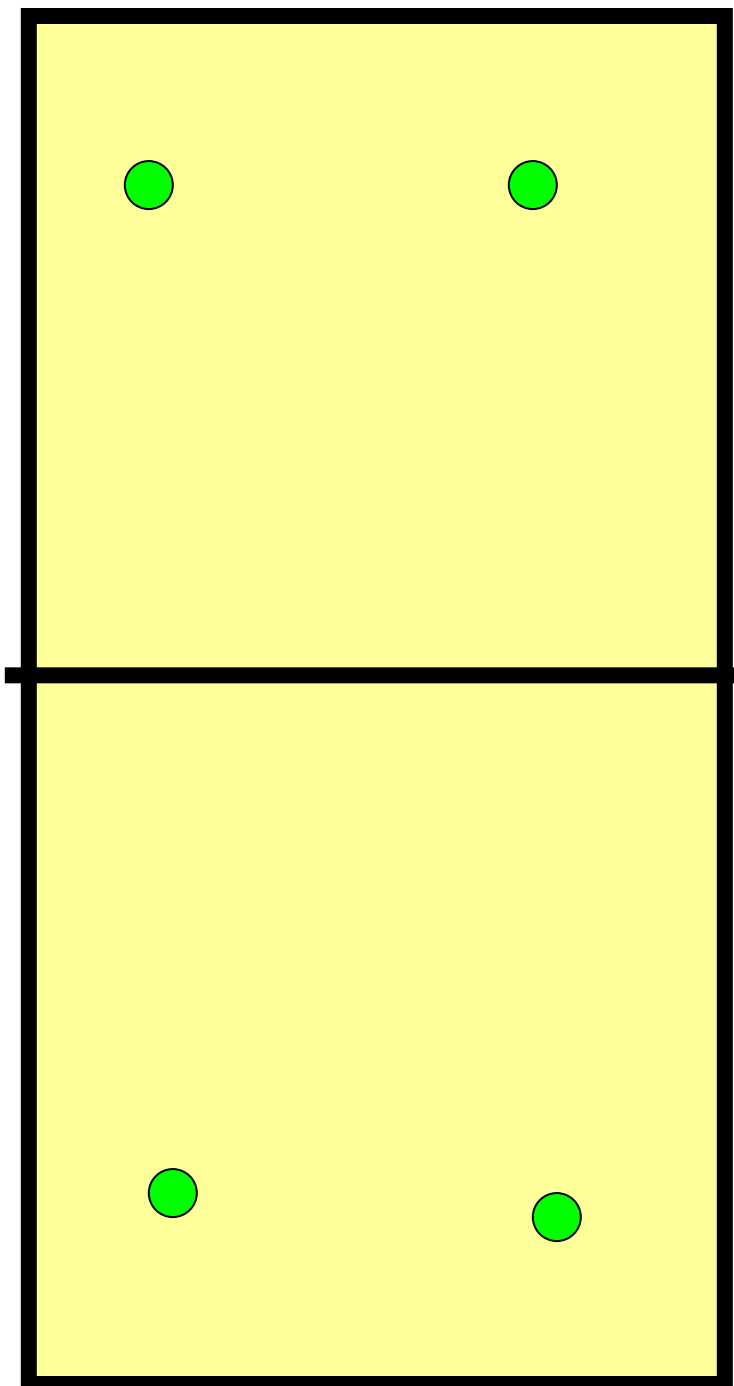
Con jugadores que tienen un buen control de balón, las jugadas duran más y el ejercicio viene a ser un muy buen calentamiento.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Uno de los equipos sólo puede apuntar el ángulo restante – de este modo es aún más complicado marcar un punto.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas debe ser conscientes de que un balón jugado cerca de la red da mayores probabilidades de anotarse el punto.
- 2 En el tercer ataque, los atletas deben jugar el balón con manos altas y estar encarando la zona que les permita jugar un golpe hacia cualquier lado de la cancha.
- 3 Hay que recordar a los atletas que sigan su pase de modo que el colocador pueda mandar el balón en alto y facilitarle al rematador una mejor visión de la posición de la defensa contraria.



1.18 CALENTAMIENTO EJERCICIO DEL CUADRADO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Máximo: 12 jugadores (6 de cada lado) + entr. sup.

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben estar quietos y en posición de equilibrio cuando dan al balón.
- 2 La comunicación entre atletas facilita el ejercicio.
- 3 Mantenerse en posición baja permite a los atletas reaccionar adecuadamente ante balones que no les llegan en las mejores condiciones.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además los atletas ensayan la colocada y el remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta 1 empieza con el balón en la red y golpea el balón hacia el atleta 2.

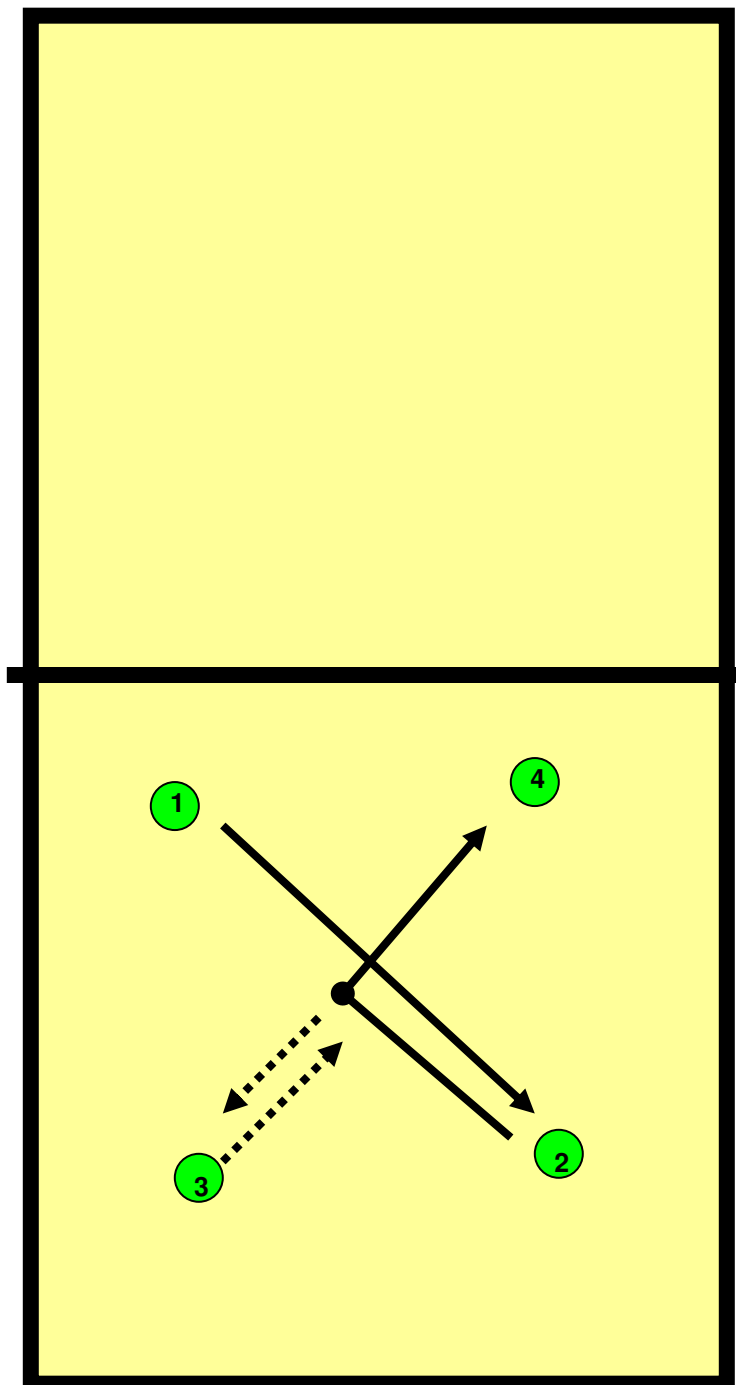
El atleta 2 recibe el balón por bajo y lo manda en alto hacia el centro del cuadrado que conforman los 4 atletas.

El atleta 3 penetra y coloca el balón directamente en frente de él (atleta 4) y rápido se retira (retrocediendo) para estar en posición de recibir el balón y mandarlo de nuevo al centro del cuadrado para que continúe el ejercicio.

Otra modalidad del ejercicio consiste en que el atleta en la red mande el balón de frente hacia los jugadores, y que los jugadores alejados de la red se alternen en el saque, la retirada y la recepción por bajo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Con más atletas, el entrenador puede lanzarles el desafío de recorrer todo el cuadrado tras cada jugada manteniendo vivo el balón.



1.19 CALENTAMIENTO DE UN LATERAL A OTRO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además, el atleta practica el pase, la colocada y el golpe suave en una circunstancia no competitiva.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio de calentamiento, los atletas no compiten para marcar puntos, sino que cooperan para mantener vivo el balón. Con una cuerda, o trazándolos a mano en la arena, los atletas crean dos campos reducidos a ambos lados de la red; en el dibujo, la línea roja deslinda dos canchas triangulares de reducidas dimensiones, pero podrían ser cuadradas.

Los atletas procuran entonces que la jugada dure; tienen derecho a tocar el balón tres veces.

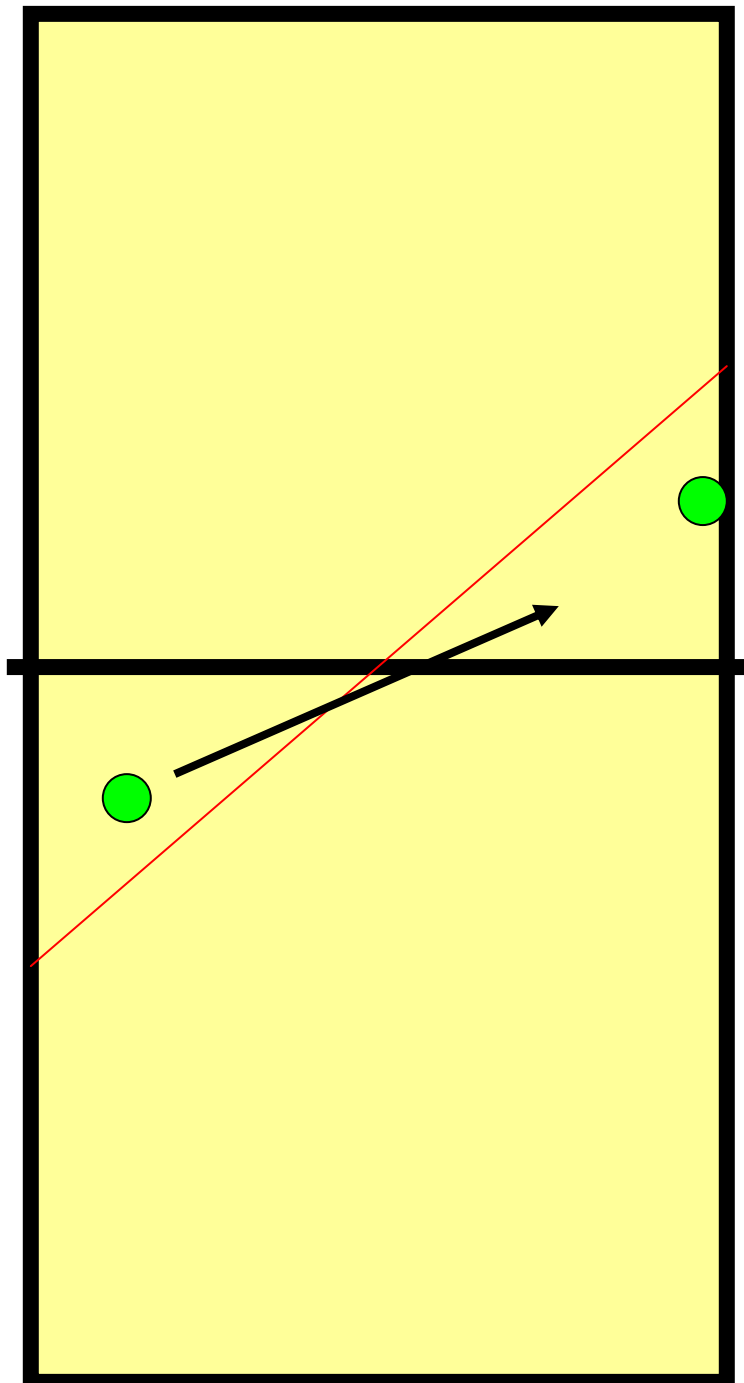
Los atletas deben intercambiar puestos para que practiquen el golpeo desde la izquierda y la derecha de la cancha.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Sólo se permite dos toques de balón.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben hallarse en posición baja en el momento del tercer contacto del oponente.
- 2 Los atletas deben tratar de no encarar directamente la diana, sino de hallarse al frente del ataque que van a realizar, valiéndose de la muñeca para orientar la trayectoria del balón.
- 3 Conviene recordar a los atletas que la mejor posición para recibir el balón es en el lateral para poder avanzar hacia el balón.



1.20 CALENTAMIENTO JUEGO CON UN BRAZO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Conviene recordar a los atletas que aunque corran hacia el balón, deben mantener relajada la parte superior del cuerpo.
- 2 Para aquellos atletas que están aprendiendo la técnica de nudillos, es bueno hacer hincapié en que debe tensarse la muñeca y los dedos para transferir la fuerza del balón hacia los brazos, ya que de otro modo es doloroso.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además el atleta entrena el ataque de nudillos y aprende a tocar el balón con un solo brazo.

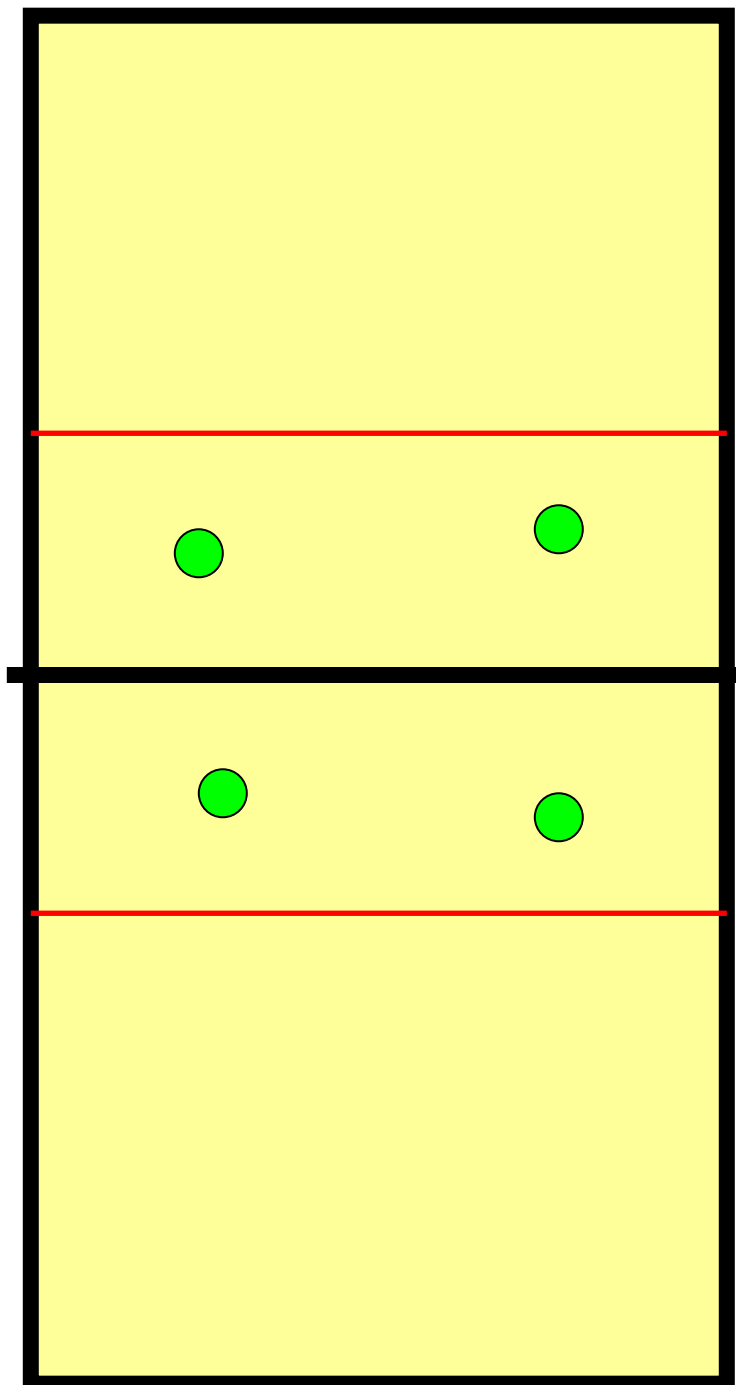
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas o el entrenador deben trazar una cancha reducida, que debería ser corta y ancha.

Los atletas empiezan a jugar sacando por bajo, pero durante toda la jugada sólo se les permite golpear el balón con un brazo/mano.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas sólo se valen del brazo que no es el dominante.



1.21 CALENTAMIENTO

'VOLESTE'

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además este ejercicio forja la previa y necesaria mentalidad competitiva de los atletas ante una sesión de entrenamiento.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Este ejercicio puede hacerse con dos o más jugadores que cooperan unos con otros procurando que el balón pase (con un toque) desde el cuadrado 1 hasta el cuadrado 8.

La versión competitiva del ejercicio consiste en que los atletas jueguen *voleste* profundos en los cuadrados 1 y 2 ó 3 y 4.

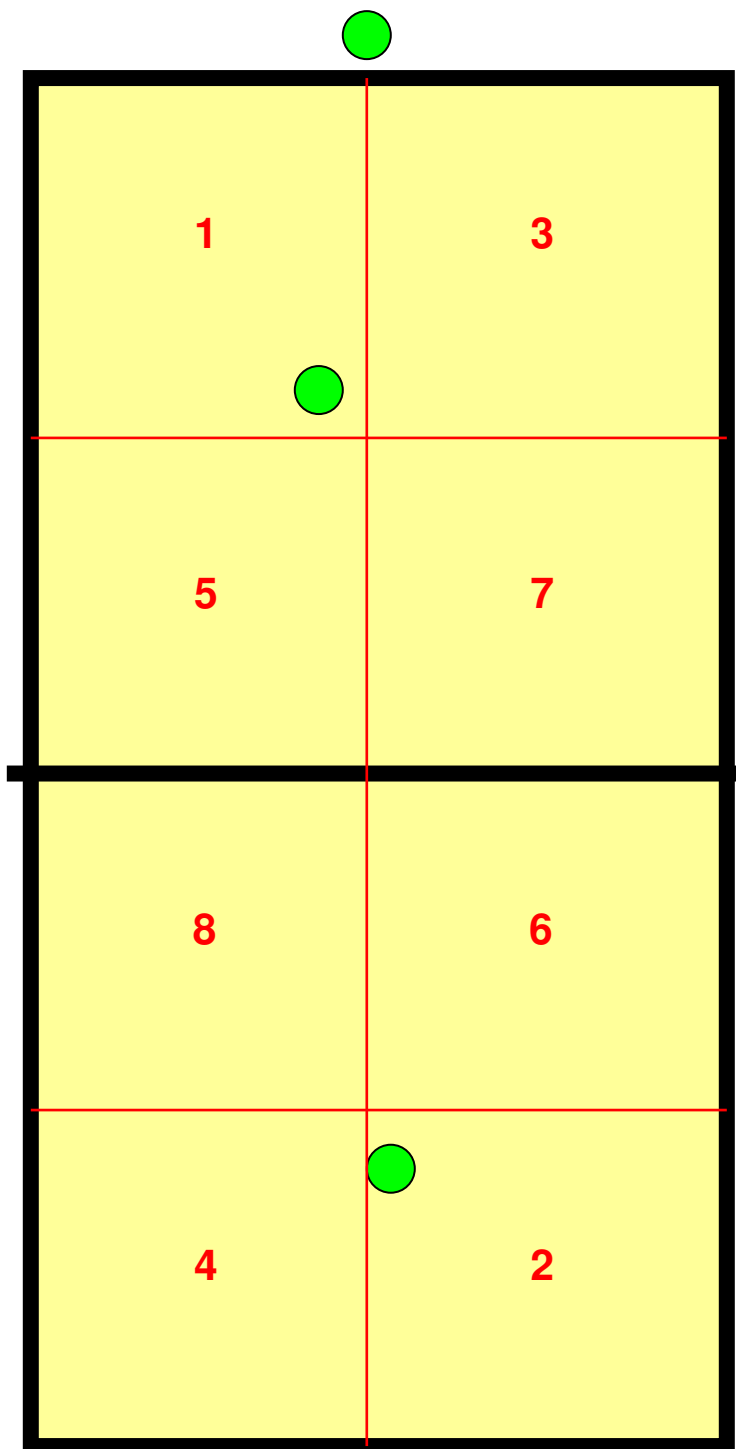
También puede hacerse más sofisticado, pidiendo a unos atletas que jueguen profundo y otros en corto.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pasan de una defensa corta a otra profunda, pidiendo una u otra opción cuando el balón supera la red.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas permanecen en posición muy baja y listos para desplazarse en el momento en que el oponente va a golpear el balón.
- 2 Hay que animar a los atletas a mirar a los jugadores y no al balón.
- 3 Conviene recordar a los atletas que piensen estratégicamente dónde van a mandar el balón, procurando enviarlo a la zona que el oponente no va a poder cubrir.



1.22 CALENTAMIENTO

REMATE EN PIE CON RETIRADA

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben estar quietos y en posición de equilibrio cuando le dan al balón.
- 2 Los atletas deben estar pendientes de la red en el momento de golpear suavemente el balón.
- 3 Asegurarse de que el atleta tiene el pie más cerca del lateral al frente cuando se retiran.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desentumecer el cuerpo y elevar su temperatura con vistas a efectuar ejercicios más intensos.

Permite asimismo que el atleta vaya viendo cómo las condiciones del momento afectan la trayectoria del balón.

Además el atleta aprende a batir en retirada desde la red, a cazar y recibir de antebrazos y a jugar golpes suaves.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

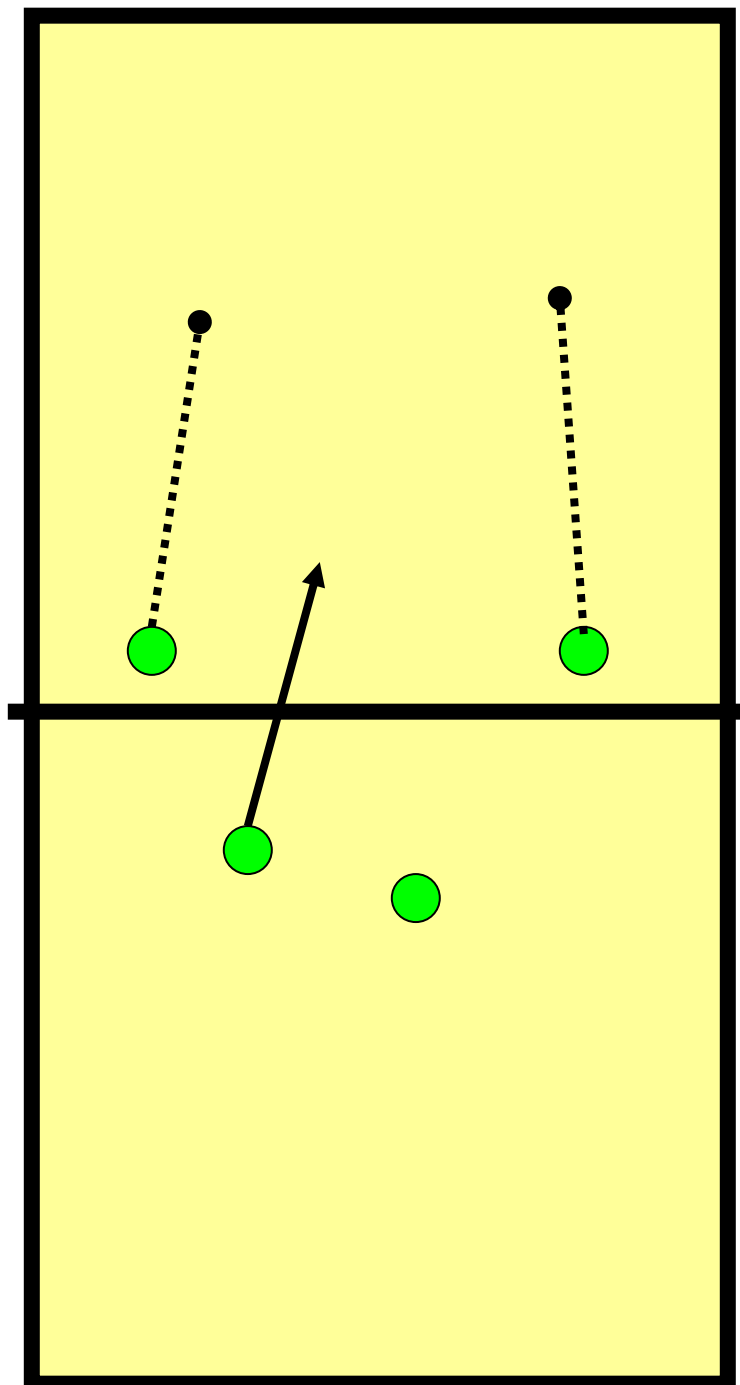
Los atletas juegan a golpear el balón en pie, sin poder saltar (al igual que en el ejercicio 1.17); pero en cuanto el balón pasa la red, el equipo que recibe el ataque debe correr hacia la red y ponerse en posición de retirada, con un jugador a la izquierda y otro a la derecha.

Entonces ambos atletas baten en retirada desde la red en cuanto el equipo contrario coloca el balón.

Puede empezarse el ejercicio en modalidad de cooperación y hacerlo competitivo cuando el balón ha cruzado la red tres veces.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Hacerlo de manera que todas las colocadas vayan a parar a alguna distancia de la red para simular mejor una situación en que un jugador batiría en retirada.
- Colocar los balones cerca de la red para que resulte más difícil para los defensas y para obligarles a batir más rápido en retirada.



EL SERVICIO

El servicio es el único momento en que el juego está bajo control dado que el balón empieza en las manos de uno.

Los equipos que meten presión al contrario con su saque generan más oportunidades de marcar el punto que los equipos que tienen un servicio fácil de recibir; luego dan mejores resultados, y en buena lógica hay que dedicarle mucho tiempo al desarrollo de esta vertiente del juego.

Hay que asegurarse de que uno entrena el saque bajo diversas condiciones de viento, y con vientos que cruzan la cancha con trayectorias cambiantes.

Nivel principiante

Para los principiantes, es importante que se transfiera peso desde el pie situado atrás hacia el pie situado al frente. Al principio, para asentar el concepto, se puede pedir al sacador que alce el pie al frente antes de sacar para asegurarse de que el peso está en el otro pie. Y para asentar también el esquema motor correcto, hay que efectuar periódicamente una buena serie de saques seguidos; sólo que hay que tener presente que practicar a menudo un saque técnicamente defectuoso puede provocar lesiones del manguito de los rotadores debido al debilitamiento o desequilibrio del hombro.

Nivel intermedio

Habida cuenta que en un encuentro uno no saca muchas veces seguidas (salvo si el encuentro es muy desequilibrado), lo mejor es probar unos cuantos saques periódicamente, y simular así las condiciones reales de un encuentro. También conviene sacar y correr a la red para el bloqueo o prepararse al juego en defensa antes de regresar a la línea de fondo para volver a sacar.

En este nivel, cabe ya evocar aspectos estratégicos del servicio y entrenar determinadas modalidades de saque especialmente eficaces bajo ciertas condiciones de viento. Valerse del viento es un factor importante para generar oportunidades de puntuar con el saque.

Nivel avanzado

En el nivel avanzado, de lo que se trata con el saque es de crearse ocasiones para marcar. Puesto que el equipo que recibe tiene la primera oportunidad de marcar el punto, y de hecho estadísticamente sus probabilidades de puntuar son mayores, los puntos que uno se anota sacando resultan sumamente valiosos. El *ace* es lo más hermoso, pero incluso un gran sacador no suele hacer más de uno por partido. La estrategia de servicio y el 'crearse ocasiones' radican en lograr que el contrario no pueda dar un buen pase y su posterior colocada, y también en obligar al contrario a tener que jugar de determinada manera. Por ejemplo, hay que plantearse si el servir largo termina en golpe o un remate, y también plantearse qué sucede cuando uno saca en corto.

EJERCICIOS DE SERVICIO

EJERC. 2.1	SERVICIO E INMEDIATO POSICIONAMIENTO	(principiante)
EJERC. 2.2	SERVICIO FUERA DEL CORAZÓN	(principiante/intermedio)
EJERC. 2.3	ENTRENAR EL SERVICIO PROFUNDO	(principiante/intermedio)
EJERC. 2.4	OBLIGAR AL Oponente A RETROCEDER	(intermedio)
EJERC. 2.5	VARIEDAD EN EL SERVICIO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 2.6	EL PRIMERO EN LLEGAR A 10	(intermedio/avanzado)
EJERC. 2.7	SACAR ALTERNANDO COLOCADORES	(intermedio/avanzado)



2.1 SERVICIO SERVICIO E INMEDIATO POSICIONAMIENTO

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Máximo: 8 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

No suele ocurrir que tras el saque uno se quede en la línea de fondo; con lo cual lo que se pretende con este ejercicio es sacar y penetrar en la cancha para practicar cualquier movimiento que el entrenador quiera entrenar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, el atleta saca y se pone rápido en posición de defensa o de bloqueo para realizar la jugada.

Según el nivel técnico del jugador, y según qué posiciones y zonas quedan por mejorar, el entrenador puede decidir qué movimiento ha de practicarse tras el servicio.

Las posibilidades del ejercicio son casi infinitas:

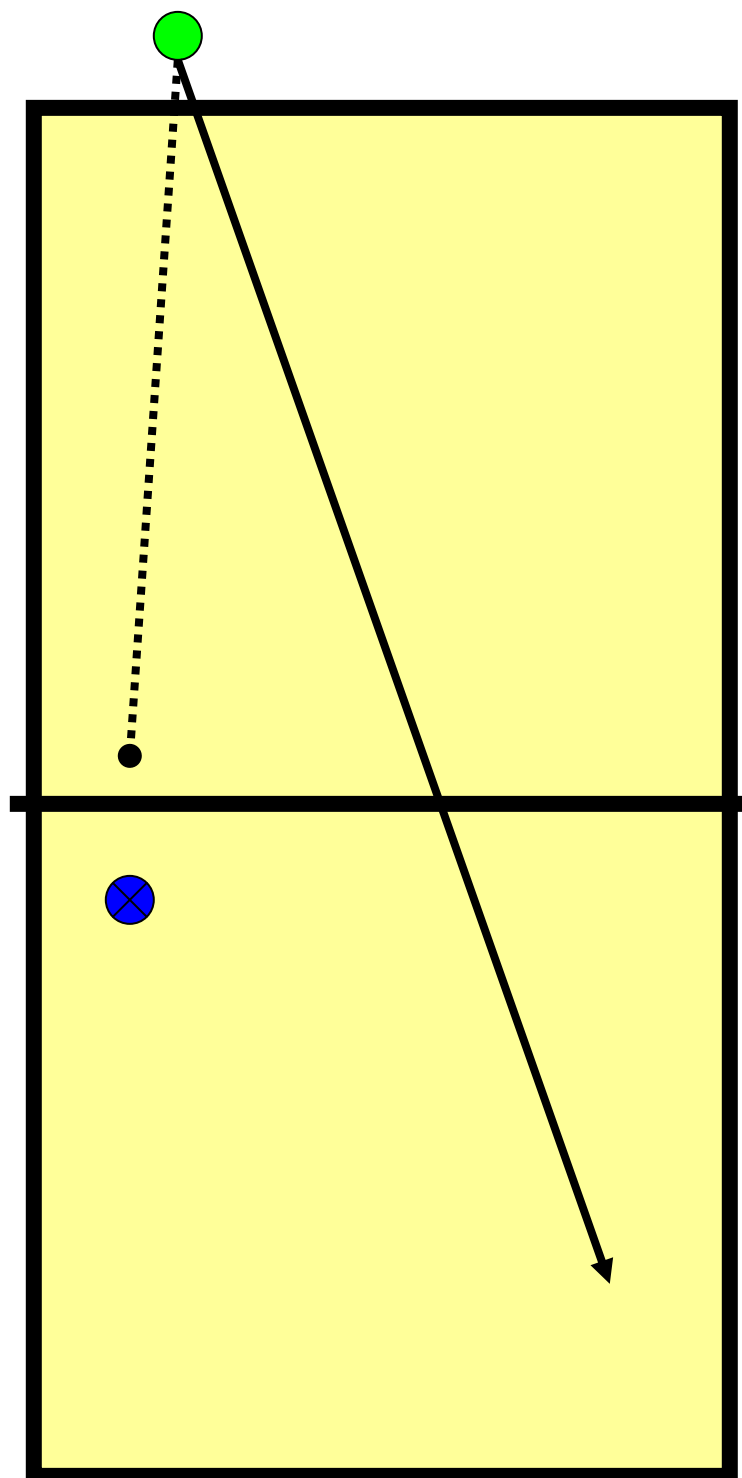
- Correr a la red para bloquear un balón rematado por el entrenador.
- Correr hacia la red para luego retroceder y defender un balón alto.
- Correr hacia una posición defensiva y recibir por bajo un balón rematado en corto.
- Correr hacia el centro para defender un balón que viene golpeado ya en el segundo toque.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador puede rematar al defensa o bloqueador cuando han sacado y corren hacia su puesto.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El atleta tiene que tener claro qué servicio quiere realizar antes de darle al balón.
- 2 Hay que asegurarse de que los atletas son conscientes de cómo van a sacar provecho del viento a la hora de sacar.
- 3 El atleta debe desplazarse rápido hacia su puesto para efectuar la jugada que corresponda.



2.2 SERVICIO

SERVICIO FUERA DEL CORAZÓN

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 5-6 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 6 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desarrollar saques que obliguen al contrario a abandonar sus puestos de partida y forzar un error en el pase. La forma de corazón es una buena herramienta para emplear con principiantes.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Primero se dibuja la forma en la arena. Los atletas deben entender que el interior del corazón representa la zona del campo cerca del pasador y que por lo tanto es la zona que hay que evitar en el saque.

Con dos o más atletas este ejercicio puede volverse competitivo otorgándose puntos al sacador que logra mandar el balón fuera del corazón.

Servicio fallido: -1 punto

Dentro del corazón: 0 puntos

Fuera del corazón: 1 punto

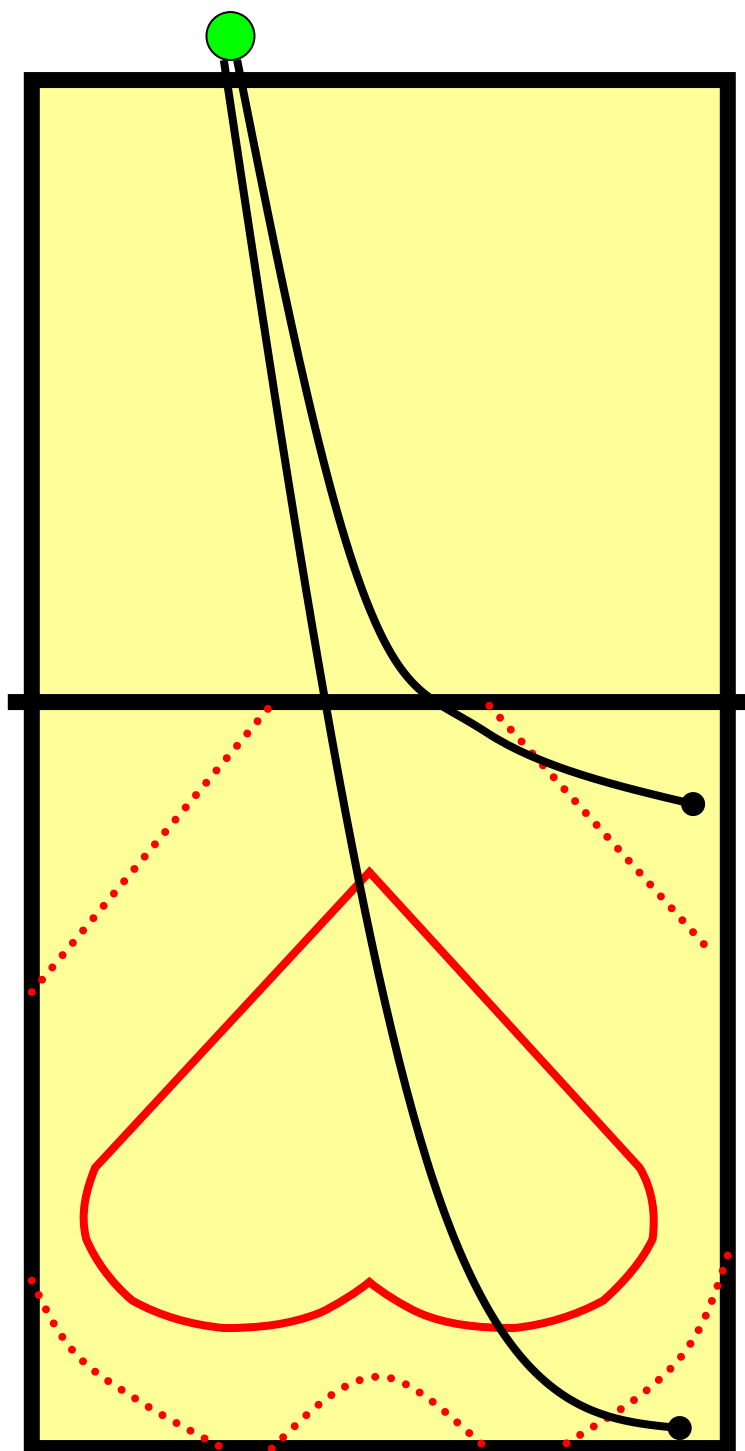
Triángulos esquinas: 2 puntos

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Agregar líneas (en rojo en el dibujo) que dan más puntos si uno saca entre dichas líneas.
- Los atletas deben sacar hacia la zona de fuera del corazón con un saque con salto.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que estar pendiente del viento y ajustar el saque.
- 2 Hay que procurar sacar siempre en el viento y no con el viento – *la trayectoria del balón es más fácil de predecir con el viento.*
- 3 Ajustar el lanzamiento del balón al aire antes de sacar respecto del viento – por ejemplo si sopla mucho viento conviene lanzárselo menos alto que de costumbre.



2.3 SERVICIO

ENTRENAR EL SERVICIO PROFUNDO

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 5 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Los atletas aprenden a desarrollar un buen saque hondo que va a parar a menos de un metro de la línea de fondo y obliga al receptor a retroceder.

El servicio sale redondo cuando se saca con el viento de espaldas, ya que el balón tiene que recorrer tras el pase una buena distancia ascendente en el viento, lo cual dificulta la tarea del colocador contrario.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tras trazar una línea a un metro de la línea de fondo (se puede emplear conos para una mayor visibilidad), los atletas ensayan servicios profundos.

Los atletas efectúan varios servicios profundos seguidos para captar el buen ángulo y la distancia correcta antes de echarse a correr dentro del campo.

Para ocultar de qué manera se saca, el atleta se mueve debajo del balón justo antes de conectar el saque para generar un mayor ángulo de trayectoria.

Para que el saque profundo surta efecto debe viajar por encima de los pasadores para que deban retroceder, ya que los servicios bajos y tensos pueden recibirse sin tener que retroceder.

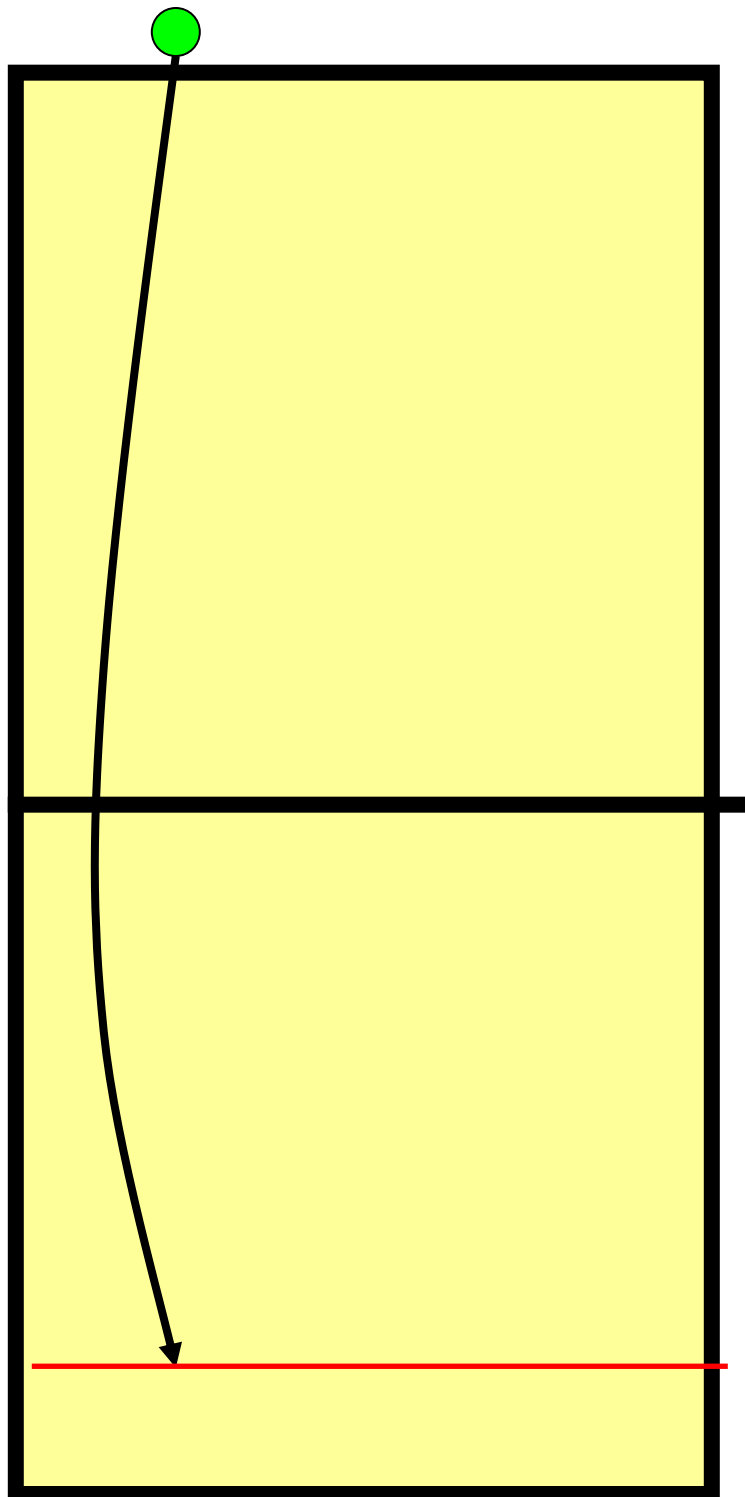
En un principio, el atleta debe concentrarse en la distancia y la trayectoria para luego sí poder pensar en la línea del saque. Cuando el atleta domina la distancia y la trayectoria del servicio profundo, cabe probar el saque mediano con viento pensado para confundir a los dos oponentes.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Cualquier interrupción entre saque y saque afecta la regularidad y dificulta sacar con precisión.
- Para que sea más entretenido, el entrenador puede tratar de distraer al sacador, quien debe por tanto lograr mantener la concentración.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que trasladar a los atletas el concepto de arco del saque: es mejor sacar alto para que el defensa tenga que retroceder, que no tenso y bajo, pues el pasador puede dar al balón sin tener que retroceder.
- 2 Los atletas deben desarrollar un mismo y consistente contacto con la mano que les permita valorar mejor la distancia que va a recorrer el servicio.



2.4 SERVICIO

OBLIGAR AL Oponente A RETROCEDER

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible
Mínimo: 2 ó 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando
Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Para el sacador, el objetivo es provocar pases que no vayan cerca de la red.
Para el pasador, el objetivo es dar buenos pases hacia adelante que lleguen a la distancia idónea de la red.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

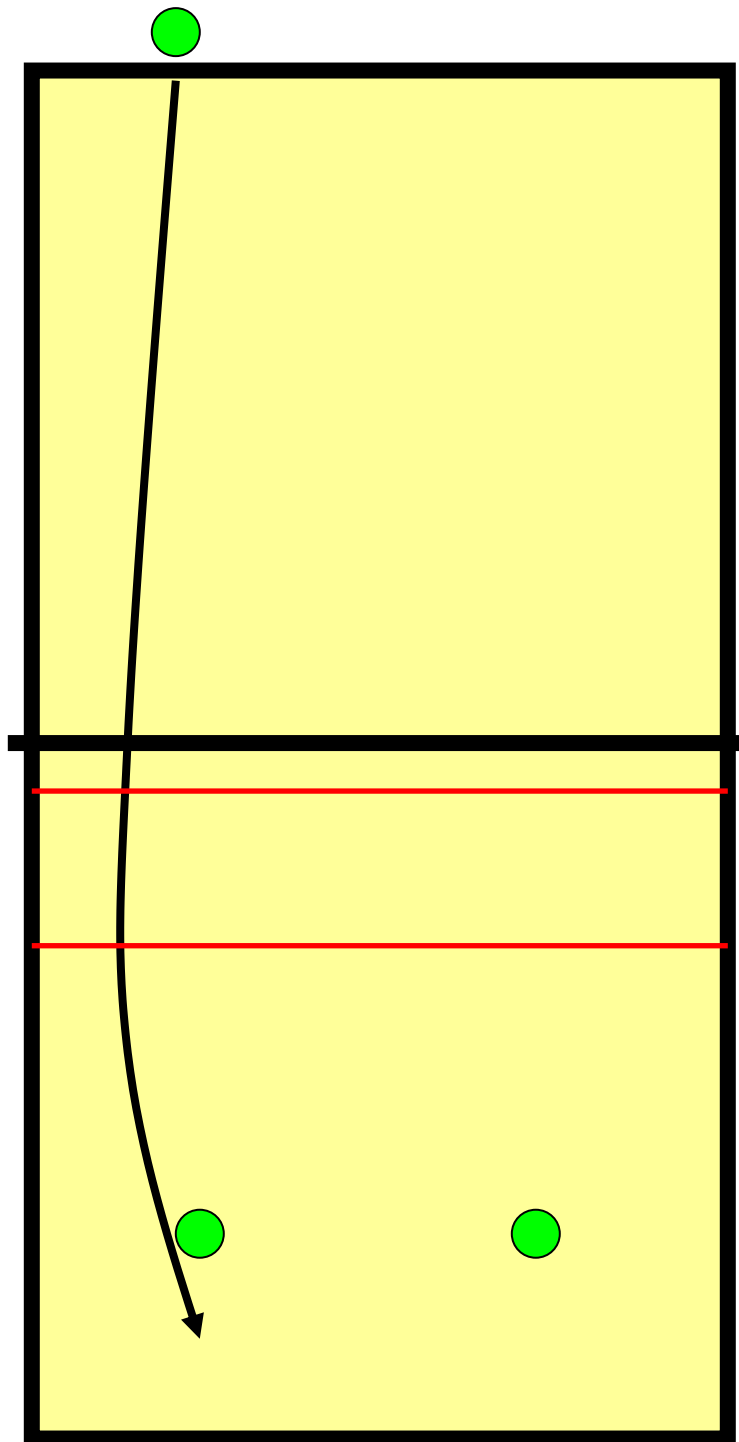
Trazar dos líneas a lo largo del campo que indiquen la posición idónea de la colocada (entre medio metro y dos metros y medio de la red).
El pasador marca un punto si el pase viene dado entre las dos líneas de colocada.
El sacador marca un punto si logra que el pase venga dado por detrás de las líneas, es decir a más de dos metros y medio de la red.
Lograr que el pase vaya a parar demasiado lejos de la red puede conseguirse de diversas maneras, pero existen algunos sistemas fundamentales, como servir profundo, servir fuerte o servir con el mayor efecto *topspin* posible de manera que muy posiblemente el balón cobre un movimiento que supere por alto los brazos del receptor.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los participantes pueden sacar desde medio campo para que los servicios sean más potentes.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Si el receptor recibe el balón con viento, conviene mandarle el balón de modo que tenga que dar un pase alto, lo cual incrementa la posibilidad de que su pase vaya a parar alejado de la red.



2.5 SERVICIO

VARIEDAD EN EL SERVICIO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 3-4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 10 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Para desarrollar calidad y regularidad en el servicio, conviene que el jugador desarrolle una misma rutina de saque.
- 2 Darle siempre al balón con la misma parte de la mano mejora la puntería, la distancia y la trayectoria.
- 3 La puntería mejora si uno visualiza algo en la distancia que esté en la misma línea que la trayectoria que uno desea imprimirle al balón.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio desarrolla la capacidad del jugador de colocar servicios variados con precisión.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

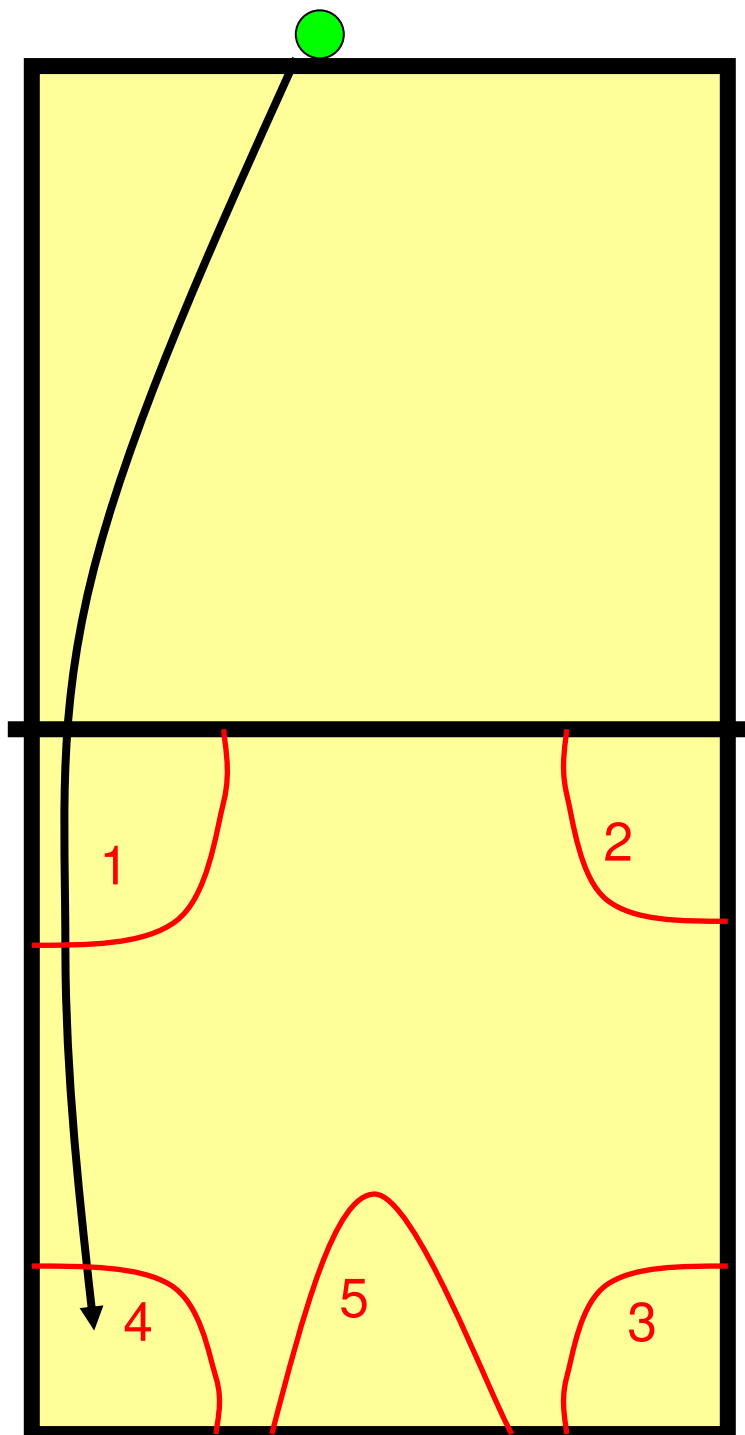
Las zonas del campo están trazadas en la arena (lo cual puede hacerse colocando conos para mayor visibilidad).

Se enumera las zonas y se procura sacar dentro de estas zonas, a discreción del entrenador o según un orden de 1 a 5.

Con más de un atleta el ejercicio puede volverse competitivo: el primer jugador que logra impactarlos todos debidamente una o dos veces seguidas gana el partido.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta debe permanecer siempre en el mismo puesto de la línea de fondo para todos los saques.
- El entrenador puede pedir una u otra zona de servicio.
- Para que sea más difícil, se le puede pedir al sacador que realice algún que otro ejercicio entre saque y saque.



2.6 SERVICIO

EL PRIMERO EN LLEGAR A 10

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible
Mínimo: 6 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando
Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio asienta la calidad y regularidad del saque y permite ir entendiendo qué zonas del lado contrario hay que apuntar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El sacador trata de sumar diez puntos sacando hacia zonas que confieren determinado número de puntos.

Cualquier saque que aterrice fuera de las zonas marcadas supone la pérdida de un punto.

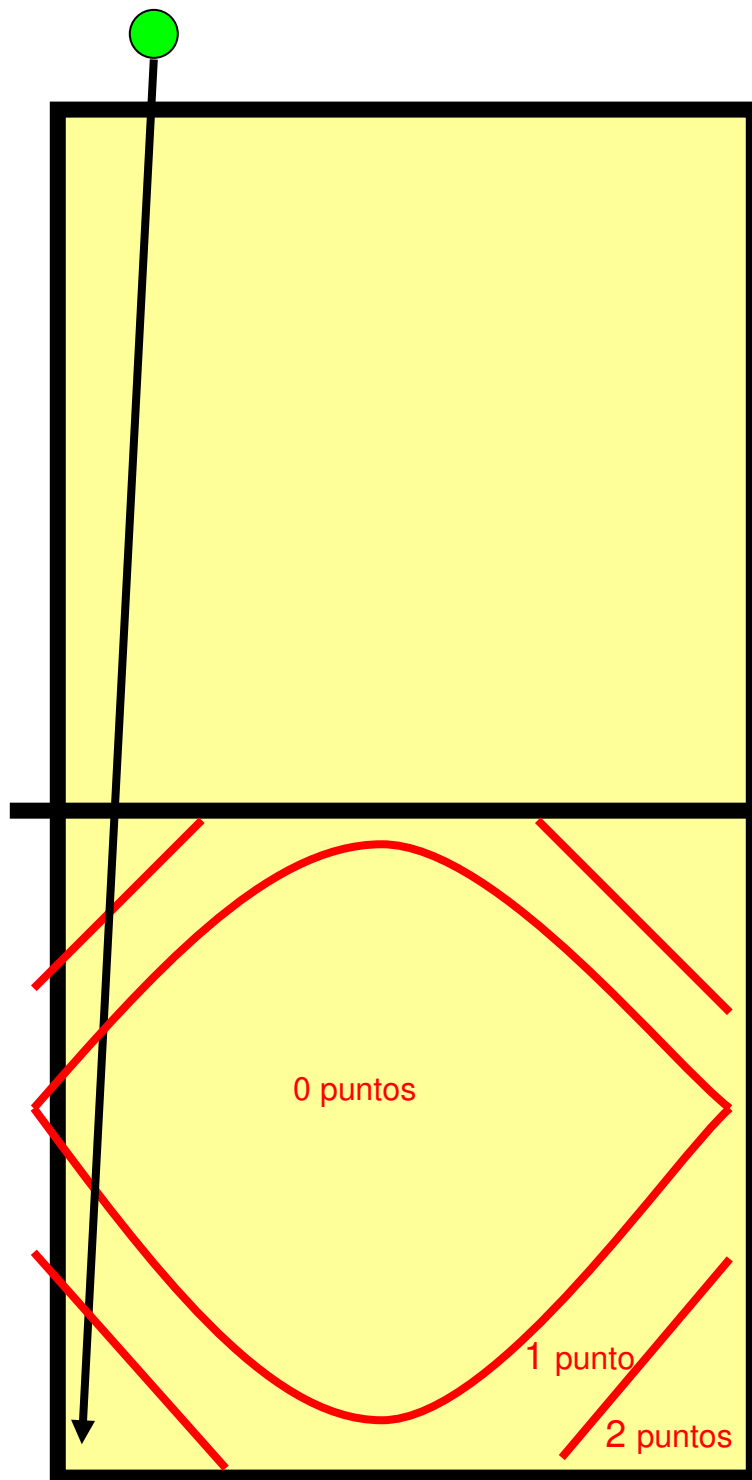
El valor de cada zona puede variar según la edad, el nivel técnico y el objetivo que uno se ha fijado.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas deben sacar con salto en lugar de permanecer en pie y servir.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Hay que estar pendiente del viento y ajustar el saque.
- Los jugadores deben aprender a darle siempre al balón con la misma parte de la mano para que su saque vaya cobrando regularidad y puntería.



2.7 SERVICIO SACAR ALTERNANDO COLOCADORES

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 3-4 balones

Se puede utilizar conos para mayor visibilidad

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Con este ejercicio uno desarrolla saques que dividen a los pasadores por el centro (servicio 'marido y mujer' como suele decirse).

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Valiéndose del viento, se procura sacar hacia el hombro interior del pasador, con la idea de aprovechar el viento para que el balón vaya a parar por detrás del otro pasador y genere confusión entre los oponentes.

Si el marcador es apretado y los pasadores tienen dudas sobre la trayectoria final, este servicio puede dar muy buenos resultados.

El ejercicio puede volverse más lúdico si los sacadores compiten contra los pasadores, sólo que hay que asegurarse de que los dos pasadores no se desplazan ambos hacia el centro de la cancha para que el saque en ace en el centro resulte casi imposible.

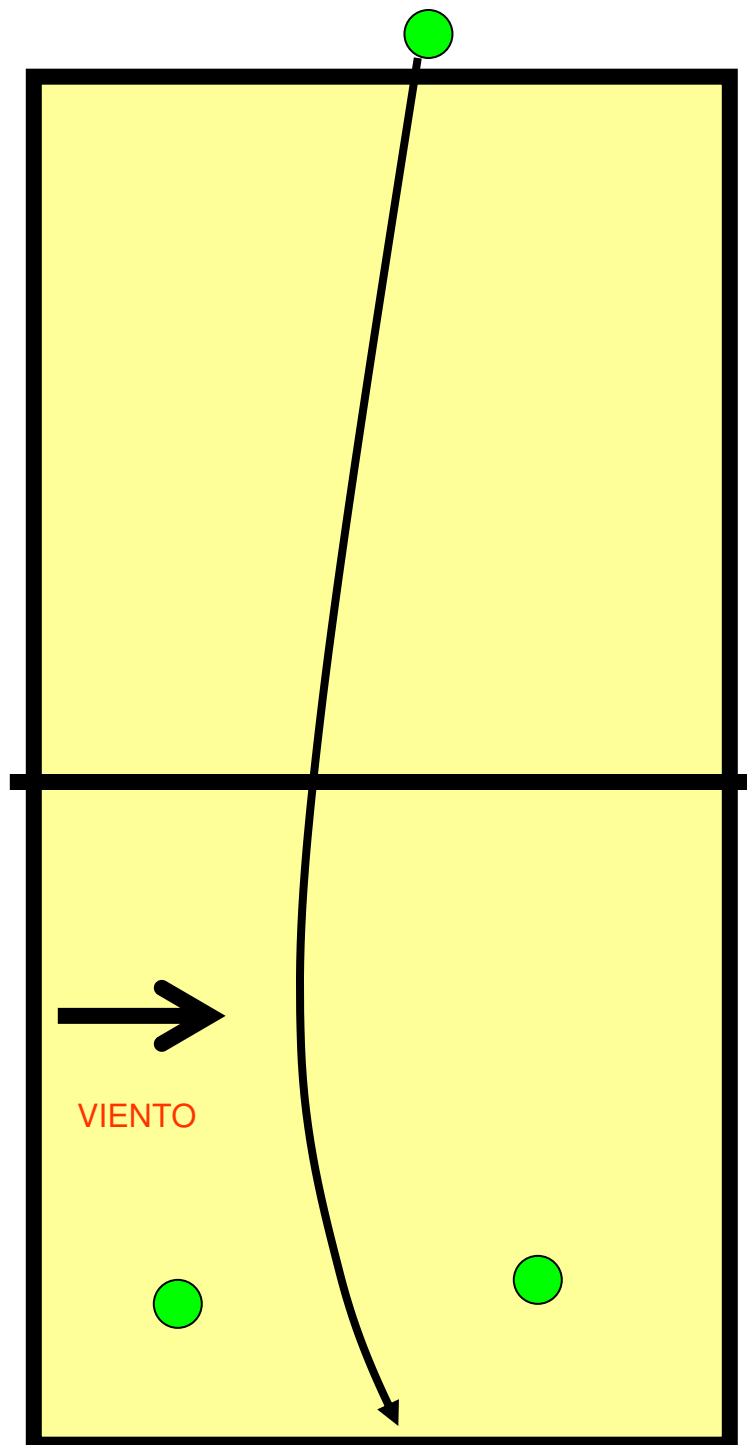
Posiblemente los atletas sean más eficaces si emplean esta estrategia con un servicio flotante (pues cobra más movimiento en el viento), pero también puede emplearse un servicio con efecto *topspin* para generar confusión en el centro del campo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pueden procurar mandar servicios con leve efecto *sidespin* (efecto lateral) para que el balón cobre más movimiento.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Hay que estar pendiente del viento y valorar cuánto movimiento cobrará el balón, ya que esto afectará la trayectoria del servicio.
- Los atletas pueden ir ganando precisión focalizándose en algo que esté a lo lejos en la misma dirección que uno pretende darle al balón en el momento de sacar.
- Un servicio más profundo (o sacar desde más allá de la línea de fondo) cobra más movimiento en el viento.
- Trasladar a los atletas que éste es un buen servicio especialmente al inicio y al final de los encuentros.



EL PASE

El pase es posiblemente la habilidad más importante del voleibol de playa, pues determina el juego del equipo que recibe el balón. Si el pase deja que desear, uno parte con una desventaja difícil de superar. La clave radica en pasar el balón de manera que el compañero pueda efectuar una buena colocada.

Para los jugadores que pasan del voleibol en sala al voleibol de playa, lo más complicado es que no hay balón pasado en posición 2 ½. En voleibol de playa, el balón debe pasarse hacia una posición que depende de dónde salió el pase anterior (se suele evocar la teoría del movimiento triangular del pase). Por norma general, el balón debe pasarse hacia adelante más bien hacia el centro de la cancha. Y si el pase se efectúa desde el centro de la cancha, la trayectoria del pase tiene que ir en línea recta hacia la red.

Hay que ser consciente de que con el viento el balón cobra más movimiento que en una sala de gimnasia. Cuando sopla mucho viento, uno tiende a dar pases bajos; ocurre incluso en caso de viento muy fuerte que uno deba mantener la balón lo más bajo posible tras el saque, en cuyo caso el pase de antebrazos suele resultar más eficaz que el pase de manos altas. Si no sopla el viento, uno puede mandar el balón en alto rumbo a la red, lo cual facilita la colocada del compañero, ya que entonces se tiene una visión periférica de la red.

También hay que tener en mente que estar en posición baja le permite a uno ajustarse mejor y más rápido a las circunstancias de juego. Ubicarse en la cancha para recibir el saque depende de distintos factores y varía ligeramente entre saque y saque, pero por norma lo mejor es situarse bastante cerca de la línea de fondo y que cada jugador cubra casi la mitad de la cancha. Lo normal es que cada jugador se haga cargo de una mitad del terreno y que el atleta en diagonal respecto del servicio reciba el saque y sea responsable de la zona media.

De nada sirve arrimarse a la red a la hora de recibir el saque para evitar de ser obligado de hacer un pasaje sobre la cabeza después del servicio del adversario. Ubicarse cerca de la red da resultados en voleibol en sala, pero es arriesgado en voleibol de playa. Si por alguna razón a uno el balón le viene alto, lo mejor es la técnica de *tomahawk*, ya que no se le puede dar al balón con los dedos.

Y sobre todo es importante recordar que hay que hablarse mucho, darse muchos pases, y, cuando sopla el viento, mantener bajo el balón y desplazarse siempre hacia él con los brazos separados.

Nivel principiante

Un concepto importante que debe trasladarse a los principiantes es que hay que abordar cada saque como si siempre le fuera a tocar a uno hacer el pase, y estar listo para emprender el movimiento hacia el balón. Hay que dar dos pasos hacia el balón aunque no le toque a uno dar el pase. Pasar siempre hacia adelante es otro concepto que se ha de asimilar pronto. A menudo los principiantes sólo piensan en mandar el balón hacia el compañero y resulta que el balón termina yendo hacia atrás o de un lateral a otro de la cancha. En voleibol de playa, el pase tiene que ser más 'bajo', 'cercano' y 'corto' que en voleibol en sala.

Nivel intermedio

Para los jugadores de nivel intermedio que dominan bastante bien el pase hacia abajo, pero que no saben del todo pasar hacia adelante y ligeramente hacia el centro de la cancha, es buena idea ensayar movimientos ascendentes de balón. Hay que representarse dos líneas perpendiculares respecto de la red trazada por la posición de los dos jugadores; los dos primeros toques siempre deberían efectuarse entre esas dos líneas. El balón que sobrepasa esas líneas queda fuera de control, o sea 'fuera de sistema'; los balones que se logra mantener dentro de las dos líneas son balones 'en sistema'.

Nivel avanzado

Cuando uno puede considerarse un buen jugador, va a tener que vérselas con saques más potentes. El saque le llegará a uno más rápido y habrá que desplazarse más velozmente por toda la cancha, por lo cual el oponente va a aprovecharse de la menor debilidad en el pase. A medida que los saques del contrario se van volviendo más potentes, uno debe imperiosamente aprender a mantener una buena plataforma cuando se tiene que dar el pase fuera del cuerpo.



EJERCICIOS DE PASES

EJERC. 3.1	PASES BORDEANDO LOS LATERALES	(principiante)
EJERC. 3.2	DE UNO A OTRO	(principiante)
EJERC. 3.3	PASE Y PALMADA	(principiante)
EJERC. 3.4	MOVIMIENTO DEL NO COLOCADOR	(principiante)
EJERC. 3.5	PASE DIAMANTE	(principiante)
EJERC. 3.6	PASES EN U	(principiante/intermedio)
EJERC. 3.7	PASES EN SISTEMA	(principiante/intermedio)
EJERC. 3.8	PASES EN W	(intermedio)
EJERC. 3.9	PASE Y REMATE	(intermedio)
EJERC. 3.10	EJERCICIOS ALTERNOS DE PASE	(intermedio)
EJERC. 3.11	PASE CON EFECTO <i>BACKSPIN</i> Y <i>TOPSPIN</i>	(intermedio)
EJERC. 3.12	PASE A UN BRAZO	(intermedio)
EJERC. 3.13	CORTO/PROFUNDO	(intermedio)
EJERC. 3.14	PASE Y CAMBIO DE UBICACIÓN	(intermedio)
EJERC. 3.15	PASAR Y MIRAR	(intermedio/avanzado)
EJERC. 3.16	SERVICIO DESDE UNA TARIMA CON EFECTO <i>TOPSPIN</i>	(avanzado)



3.1 PASES

PASES BORDEANDO LOS LATERALES

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por pareja de jugadores

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben mantener una base amplia (con una pierna algo por delante de la otra) y han de comunicar uno con otro especialmente cuando se mueven por las esquinas del campo.
- 2 Los atletas deben concentrarse en mantener una base amplia y no cruzar las piernas cuando se deslizan lateralmente.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio viene a ser un buen calentamiento para reforzar los movimientos arrastrados y laterales cuando se pasa el balón.

Este ejercicio sirve asimismo de calentamiento para los principiantes.

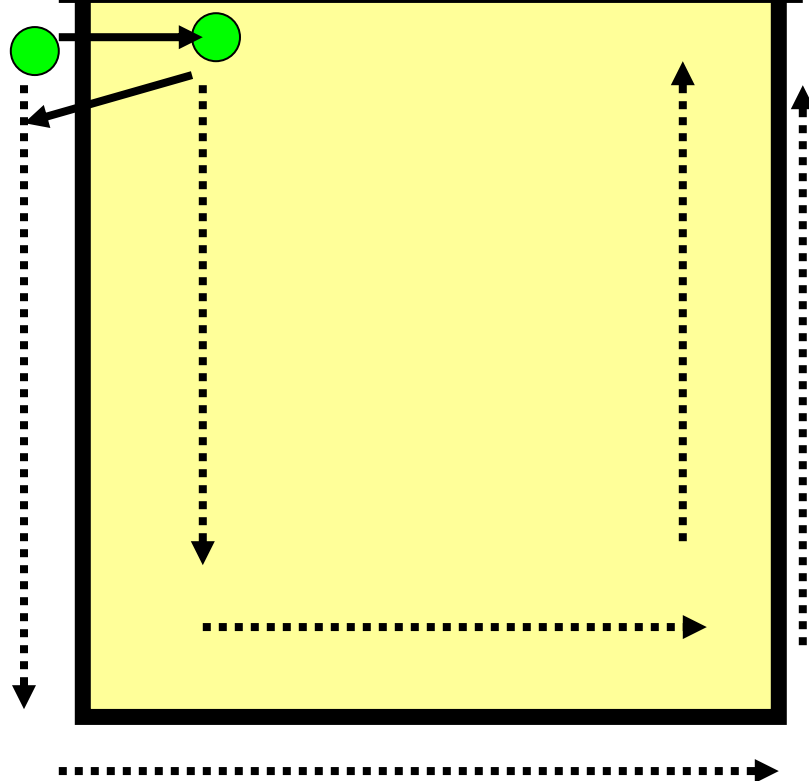
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas comienzan en la red con uno dentro del campo y el otro fuera.

Luego se van pasando el balón el uno al otro mientras van deslizándose por el lateral hasta la línea de fondo, prosiguiendo el ejercicio a lo largo de la línea de fondo hasta el lateral; y siguen luego haciendo lo propio hasta llegar a la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Puede que los principiantes tengan que dar el pase de manos altas si el balón les llega alto – y los jugadores más avanzados sólo deban dar el pase de antebrazos.



3.2 PASES DE UNO A OTRO (principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-10 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador presente

Máximo: 5 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El balón debe conectarse con los brazos bien estirados y las rodillas dobladas para poder estar en posición muy baja si hace falta.
- 2 En la medida de lo posible el atleta debe desplazarse para conectar con el balón desde una línea central del cuerpo.
- 3 La diana del pase está hacia adelante y ligeramente hacia dentro en dirección de la cancha.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Es una buena forma de entrenar los pases para principiantes, pues asienta la idea que en voleibol de playa conviene que los pases se den 'más cortos' y 'más cerca' que en voleibol en sala. De paso el atleta entrena largas repeticiones en el manejo del balón.

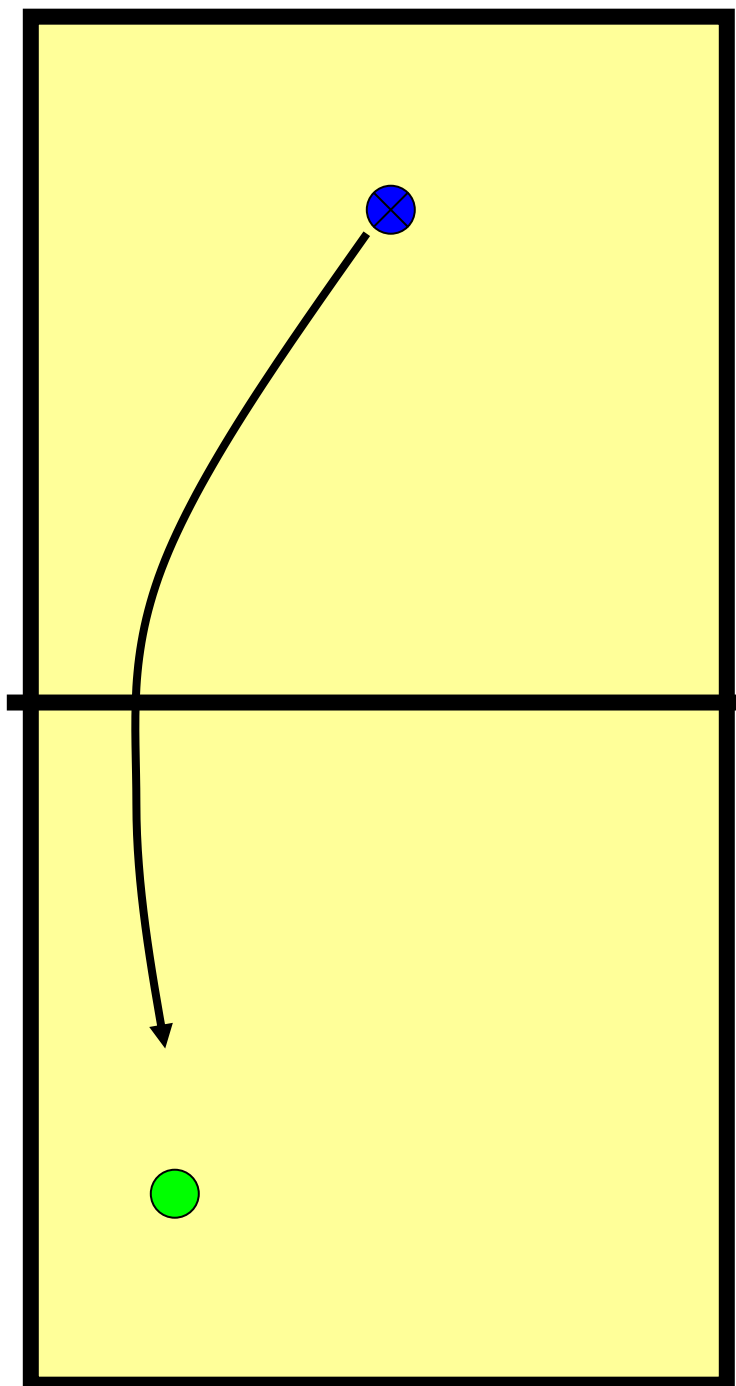
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o el atleta sirven (o lanzan) el balón al pasador que se halla del otro lado de la red. El atleta que pasa el balón trata de atrapar su propio balón.

Si hay dos atletas deben empezar en una posición normal de pase y el no pasador puede atrapar el balón que le ha pasado el compañero.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servir o lanzar a la izquierda o la derecha del pasador, o corto y profundo.
- Servicios más agresivos o más hacia la línea de fondo.



3.3 PASES

PASE Y PALMADA

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-10 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador presente

Máximo: 5 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de hacer ver a los principiantes que no deben desplazarse por la cancha juntando las manos en posición de pase.

También practican intensamente la técnica del pase de antebrazos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas comienzan el ejercicio mandando el balón al cielo con las dos manos, y cuando el balón les llega lo vuelven al cielo con golpeo de antebrazos, y así varias veces.

Entre cada contacto, el jugador separa las manos y se da una palmada en la espalda antes de juntar las manos de nuevo al frente para volver a mandar el balón hacia arriba.

Cuando el jugador principiante lo tiene dominado, puede empezar a mandar el balón al aire de estas otras maneras:

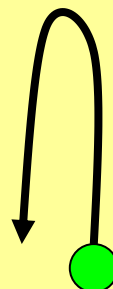
- bajo (a un metro de los brazos)
- a mediana altura (a unos 2 ó 3 metros de los brazos)
- en alto (a unos 3 ó 4 metros de los brazos)

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador pide balones bajos, medianos y altos.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que trasladar a los atletas que si mantienen la posición atlética se hallan en mejores condiciones para dar pases.
- 2 Hay que recordarles asimismo que deben conectar el balón en frente del cuerpo entre la muñeca y el codo y que debe haber espacio entre ellos y el balón.
- 3 Doblando las piernas y manteniendo los brazos bastante paralelos al suelo, se gana precisión.



3.4 PASES

MOVIMIENTO DEL NO COLOCADOR

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón entre 3

PARTICIPANTES

Ideal: 3 ó 4 jugadores + entrenador presente

Máximo: 6 jugadores + entrenador presente

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se anima a los pasadores principiantes a dar el pase hacia adelante y a los no pasadores a desplazarse rápido hacia la posición de colocada. Además enseña la trayectoria que debe cobrar el balón tras el pase (aunque supere la red).

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se trata de un ejercicio destinado a los muy principiantes, que anima al pasador a dar el pase hacia adelante (concepto elemental para los debutantes) y a los no pasadores a reaccionar rápido y acercarse al compañero.

El objetivo de los pasadores es dar el pase por encima de la red y hacia la arena (hacia el jugador que golpea el balón y se halla en medio del campo) antes de que el no pasador corra y toque el polo opuesto (el cual se halla en la posición ideal de colocada).

Es importante que los pasadores no sepan quién va a recibir el saque, y los saques deben ser profundos de manera que no choquen los jugadores uno contra otro.

No es un buen ejercicio para los jugadores que ya no son del todo principiantes, ya que dar un pase directamente por encima de la red no es muy recomendable.

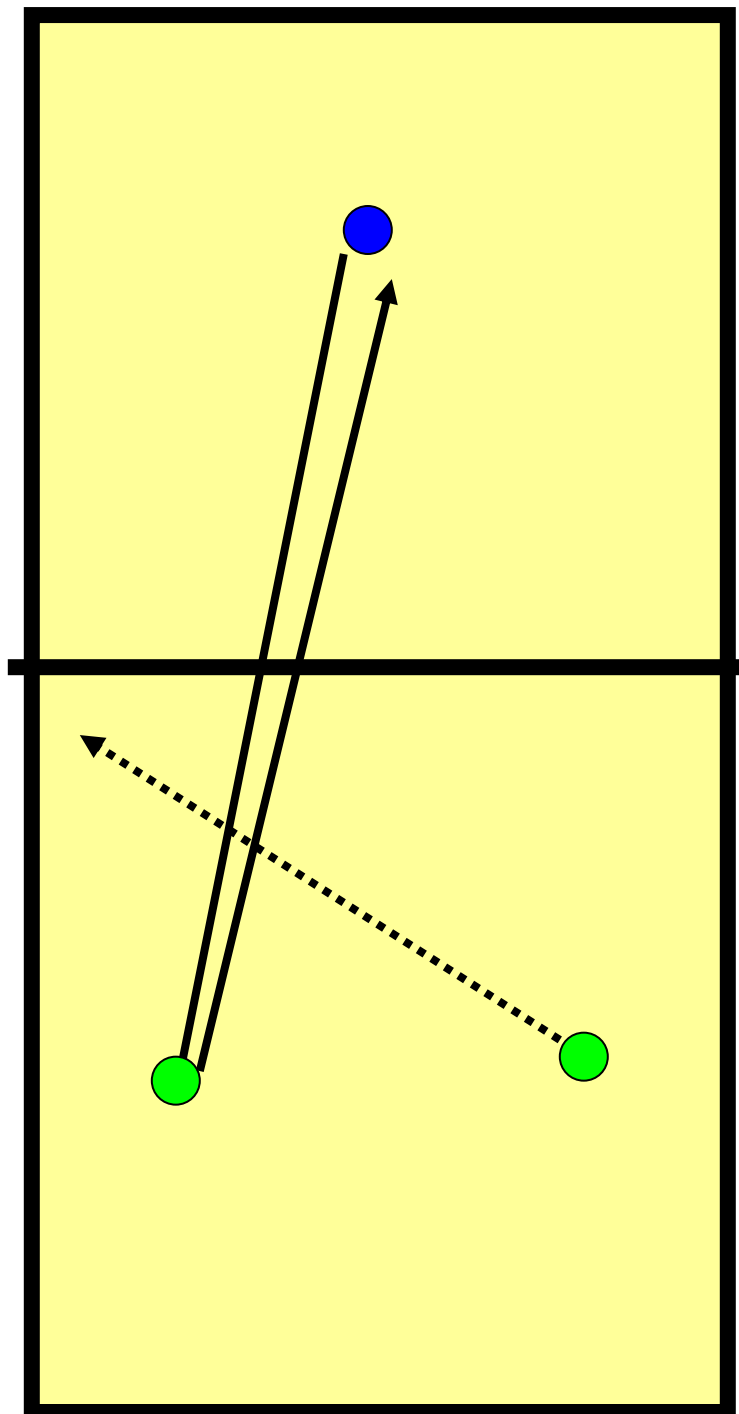
Este es un ejercicio especialmente eficaz con jugadores muy jóvenes, que siguen aprendiendo a anticipar jugadas y aún no se mueven por la arena con mucha velocidad.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servir hacia el centro del campo para generar confusión entre los dos pasadores.
- Mandar saques más rápidos y más bajos para que el no pasador tenga menos tiempo para interpretar la jugada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben asegurarse de que se desplazan hacia adelante en pos del balón para garantizar que vaya para adelante, lo cual supone que si el saque es profundo el pasador debe retroceder con tiempo.
- 2 Los atletas deben procurar anticipar rápido si el balón llega a su zona de pase y efectuar el movimiento necesario hacia el compañero.



3.5 PASES

PASE DIAMANTE

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 8+ balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador presente

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El pasador aprende el juego de piernas y la técnica necesaria para pasar balones tras saques cortos y saques profundos, a la izquierda y a la derecha.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador está en pie o desde el banquillo y sirve balones numerados de 1 a 4.

Conviene que el receptor juegue dos balones de los 4 servicios que se efectúa. Recibir más balones afecta la técnica debido al cansancio.

El atleta que no recibe puede hallarse en posición de atrapar el pase o de correr hacia la posición desde el lugar del pase.

El balón atrapado puede mandarse de vuelta hacia el entrenador para que proceda al saque siguiente.

*Los pasadores no deben hacer trampa – lo cual significa que los pasadores se desplazan rápido hacia donde saben que va a parar el saque.

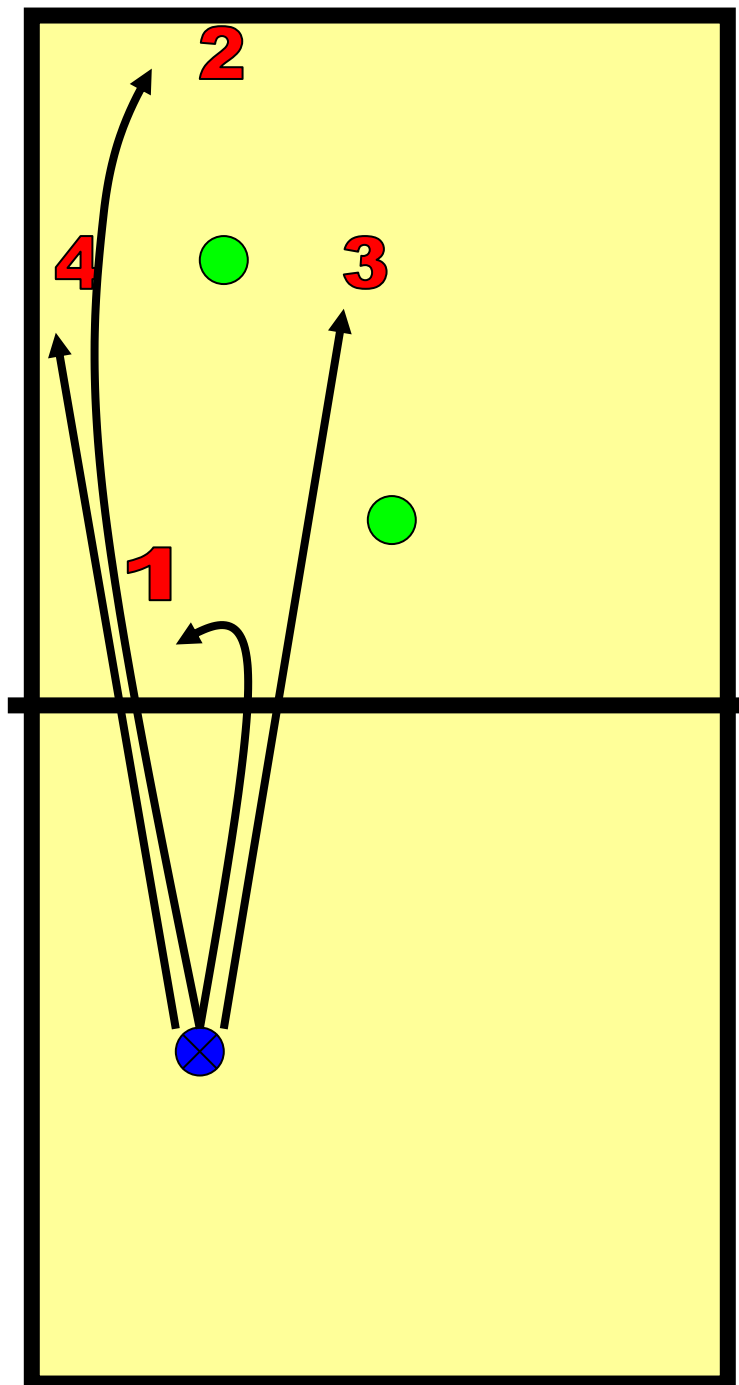
Tras efectuarse todos los servicios cortos y profundos, izquierda y derecha, el sacador se focaliza en algún tipo de servicio que viene planteando dificultades al pasador.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servicios desde todas las posiciones para que el ejercicio resulte más difícil.
- El entrenador puede situarse incluso más atrás o sacar balones más duros.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Ante balones que le llegan a uno de lado, el pasador debe juntar los brazos por detrás del balón y levantar el hombro del lado del balón.
- 2 Ante servicios cortos la pierna del lado del lateral debe ir por delante de la otra.
- 3 Hay que asegurarse de que los pasadores son conscientes del cambio de diana en cada posición de pase.
- 4 Ante balones profundos, los pasadores deben retroceder rápido para que puedan ir hacia adelante tras el pase.



3.6 PASES

PASES EN U

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones.

Mínimo: 1 balón.

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Excelente ejercicio para mejorar la técnica en los pases con balones fáciles y que enseña a retroceder antes de acercarse a rematar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta comienza detrás de un cono a más de dos metros y medio desde el centro de la red, y el otro jugador empieza en la red, justo en frente.

El atleta que está en la red manda el balón en alto unos tres metros mientras que el jugador de detrás del cono avanza hacia la red y pasa el balón recto y en alto.

Entonces el pasador retrocede y rodea el cono hacia el otro lado y vuelve a adentrarse para pasar otro balón en alto.

El objetivo del pasador es dar el pase lo más recto posible hacia el cielo y se recomienda que se haga una serie de 6 a 12 repeticiones del movimiento (cada contacto es una repetición).

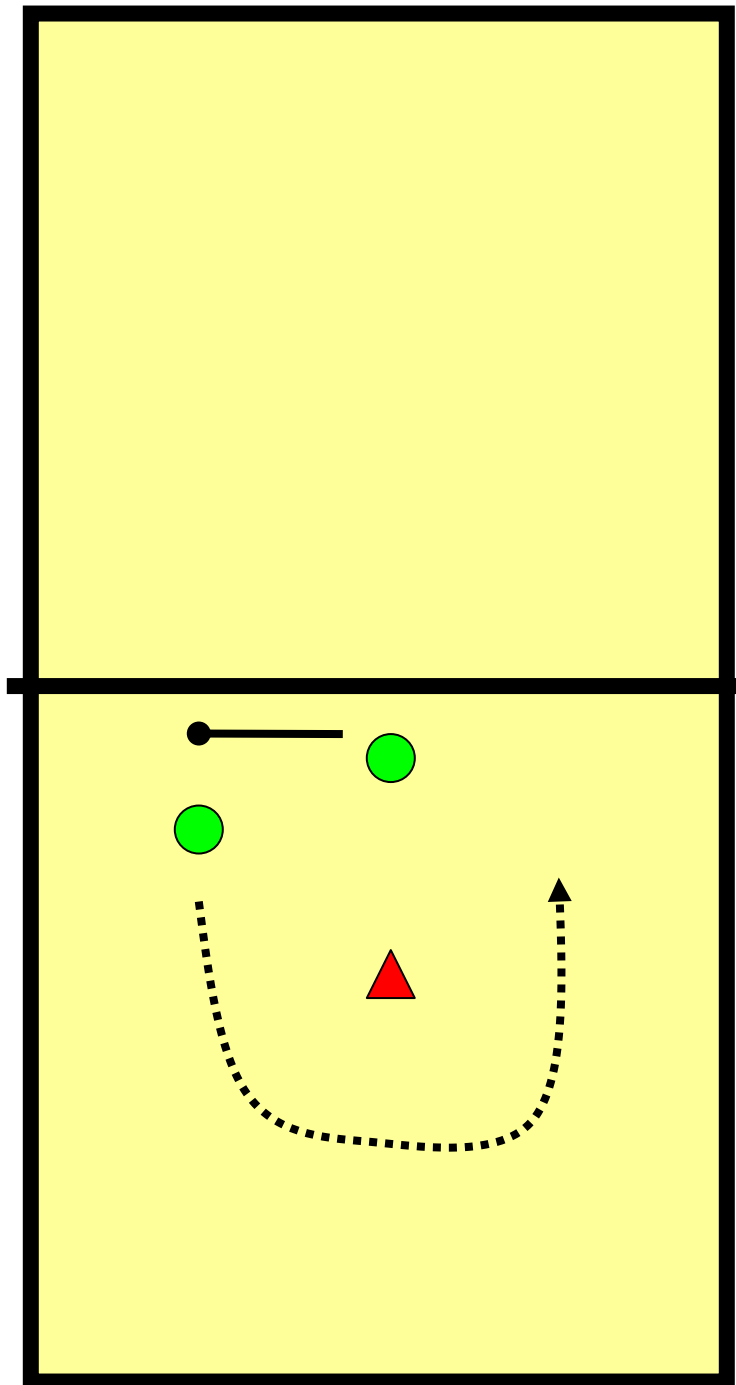
Los atletas pueden optar por pasar y retroceder en el último balón para poder luego rematarlo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El lanzador puede mandar el balón más o menos lejos del centro del campo.
- El balón puede mandarse o hacia el centro de la red o más lejos de la red y en dirección de la antena.
- El atleta, tras dar el pase, puede retroceder rápido para luego acercarse a atacar cada balón par/impar o incluso sólo el último.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que la pierna exterior está por delante (y la pierna más cerca del compañero hacia atrás) durante el pase – *de este modo es más fácil que el balón vaya dirigido hacia el compañero.*
- 2 Los brazos deben mantenerse lo más perpendiculares respecto de la red en el momento de conectar con el balón – *de esta forma uno se halla en mejores condiciones para retroceder rápido y para acercarse luego al remate. Si uno desea dar el pase hacia el compañero conviene inclinar un poco los brazos.*
- 3 Encarar la red mientras se da la vuelta al cono – *de este modo no se pierde de vista al oponente.*



3.7 PASES

PASES EN SISTEMA

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Antes de comenzar el ejercicio, los jugadores deben asimilar los conceptos de juego 'en sistema' y juego 'fuera de sistema'

Hay que representarse dos líneas perpendiculares a la red desde cada jugador; cualquier balón que se juegue entre estas dos líneas (y más lejos en la prolongación de las mismas) se considera 'en sistema', y los balones que vayan a parar fuera de esas líneas se consideran 'fuera de sistema'. 'En sistema' es positivo, y 'fuera de sistema' negativo.

El objetivo del ejercicio es que el balón se mantenga 'en sistema' pues permite un mayor control del mismo y porque este concepto es básico para los principiantes.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta o el entrenador efectúan servicios hacia la pareja receptora del otro lado de la red.

Los atletas procuran jugar el balón mediante un pase, una colocada y un remate convencionales, pero el entrenador está muy pendiente de si el balón va permaneciendo 'en sistema' o no.

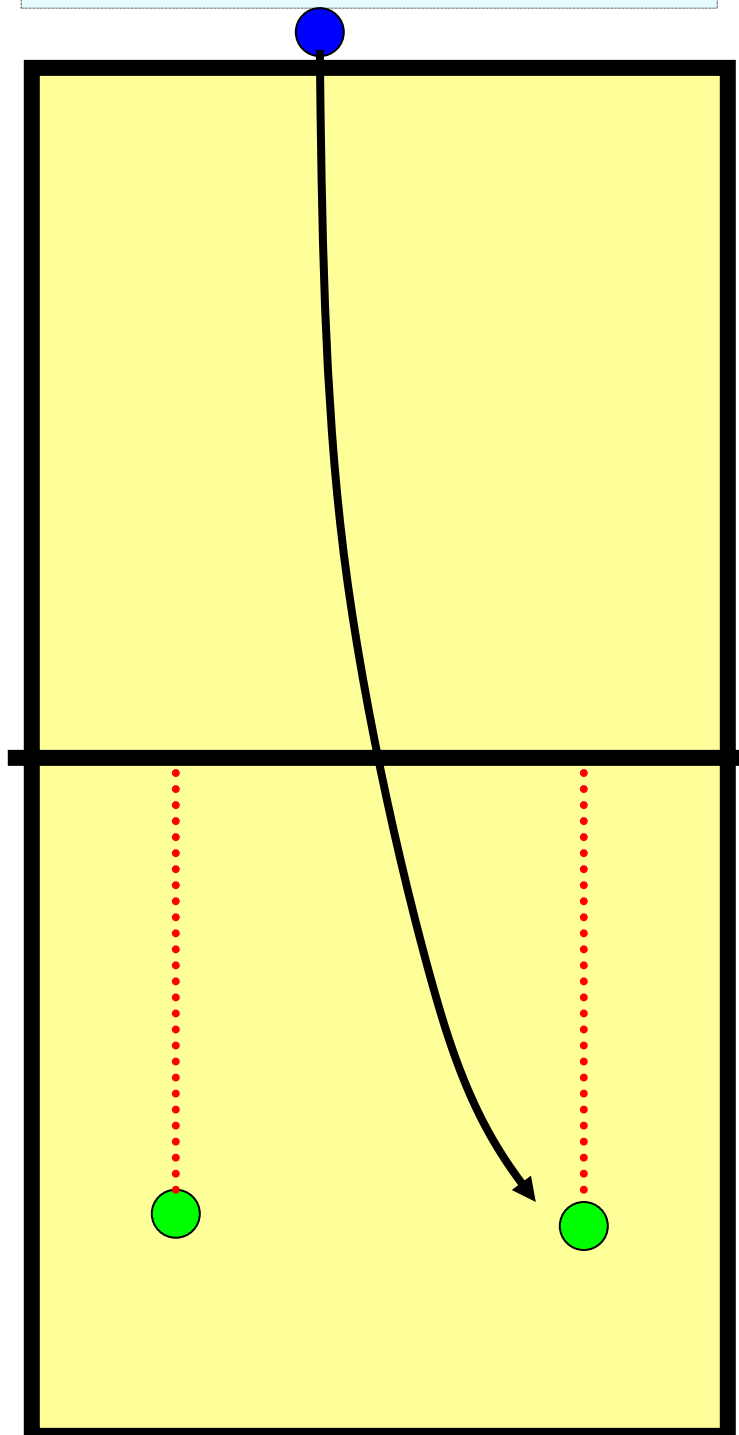
Los atletas se anotan un punto por cada jugada 'en sistema' y tal vez otro más si consiguen rematar dentro de la cancha del contrario.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servir más fuerte y especialmente hacia los laterales.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- El balón no debe darse directamente al compañero – *sino hacia adelante y ligeramente hacia dentro*.
- Cuando el pase se da 'fuera de sistema' tras el saque, los atletas deben procurar mandarlo de vuelta 'en sistema' y no hacia fuera, pues pierden aún más el control del balón.
- Si el pase deja que desear, el atleta debe 'seguir el pase' para lograr dar un pase de ataque que resulte más fácil de conectar para el compañero.



3.8 PASES

PASES EN W

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores de cada lado + entr. sup.

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Excelente ejercicio para mejorar la técnica en los pases con balones fáciles y que enseña a retroceder antes de acercarse a rematar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta comienza el ejercicio cerca del lateral detrás del cono, estando su compañero cerca de la red.

Para empezar el ejercicio, el atleta en la red manda el balón en alto unos tres metros (apuntando para que caiga en el diamante), mientras que el atleta detrás del cono avanza hacia la red y pasa el balón recto hacia arriba.

Entonces el pasador retrocede y da la vuelta al primer cono y se adentra de nuevo para pasar el balón hacia arriba (se trata de que el pasador mande el balón lo más recto posible hacia arriba). El pasador sigue lindando la red pasando por dentro y fuera de los conos.

En el 4º y último pase, los atletas dan el pase y retroceden para atacar el último balón.

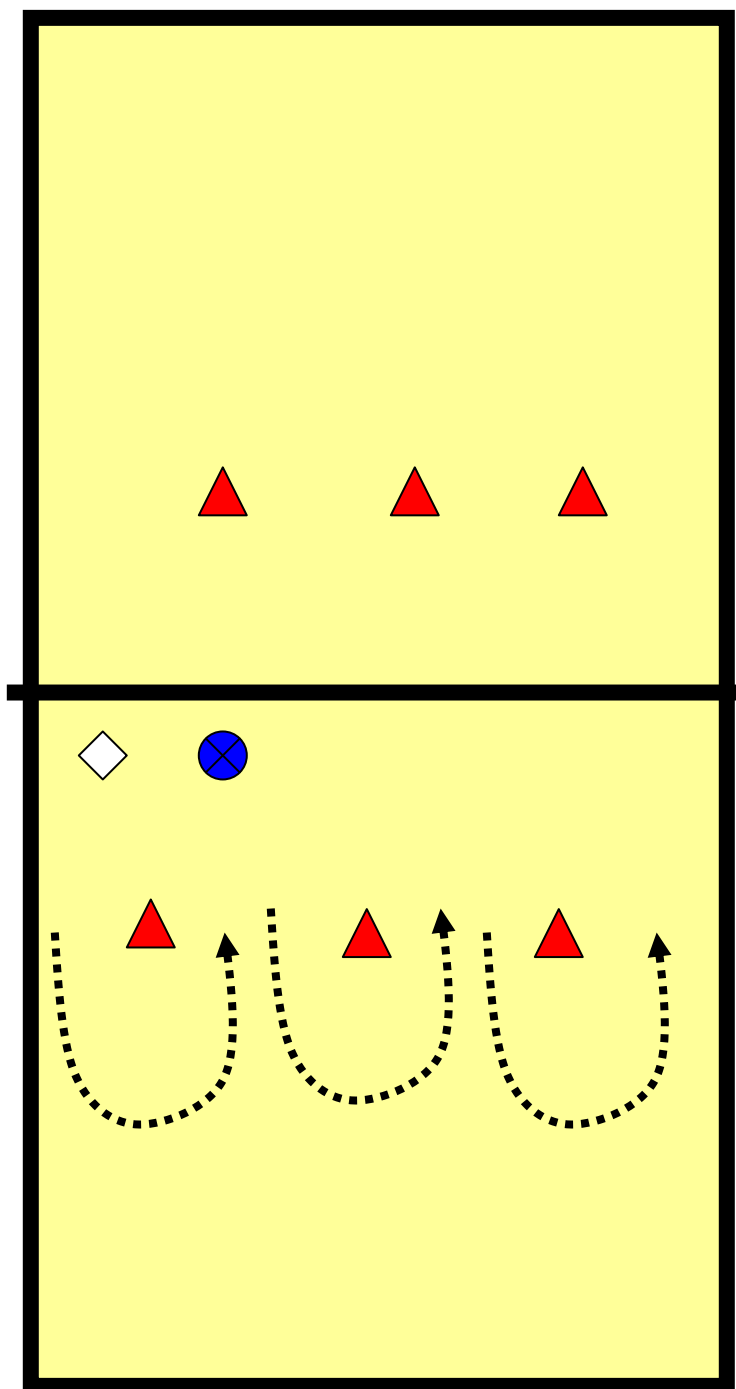
Tras el ataque, la pareja intercambia puestos del otro lado de la red, el lanzador se vuelve pasador y el pasador se vuelve lanzador.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Tras colocar el balón para su remate en el 4º pase, el colocador puede pedir qué tipo de golpeo de balón debe darse.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Hay que asegurarse de que la pierna exterior está delante (y la pierna más cerca del compañero hacia atrás) en el momento del pase.
- Los brazos deben mantenerse lo más perpendiculares respecto de la red en el momento de conectar con el balón – *de esta forma uno se halla en mejores condiciones para retroceder rápido y acercarse luego al remate. Si uno desea dar el pase hacia el compañero conviene que incline un poco los brazos.*
- Encarar la red mientras se da la vuelta al cono – *de este modo no se pierde de vista al oponente.*



3.9 PASES

PASE Y REMATE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4+ balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El objetivo de este ejercicio es animar a dar pases de trayectoria 'arriba abajo' y cerca del jugador que ha dado el pase, lo cual propicia pases que son más fáciles de colocar para el remate.

Hay que ser consciente de que en situaciones de juego real (puede que con viento) uno tampoco debe mandar el balón todo lo alto que se pide en el marco de este ejercicio.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta o el entrenador mandan un balón bajo o un saque flotante fácil al pasador del otro lado de la red.

Esto puede hacerse ya sea desde el centro del campo o desde la línea de fondo, según cuál sea el nivel de los jugadores presentes.

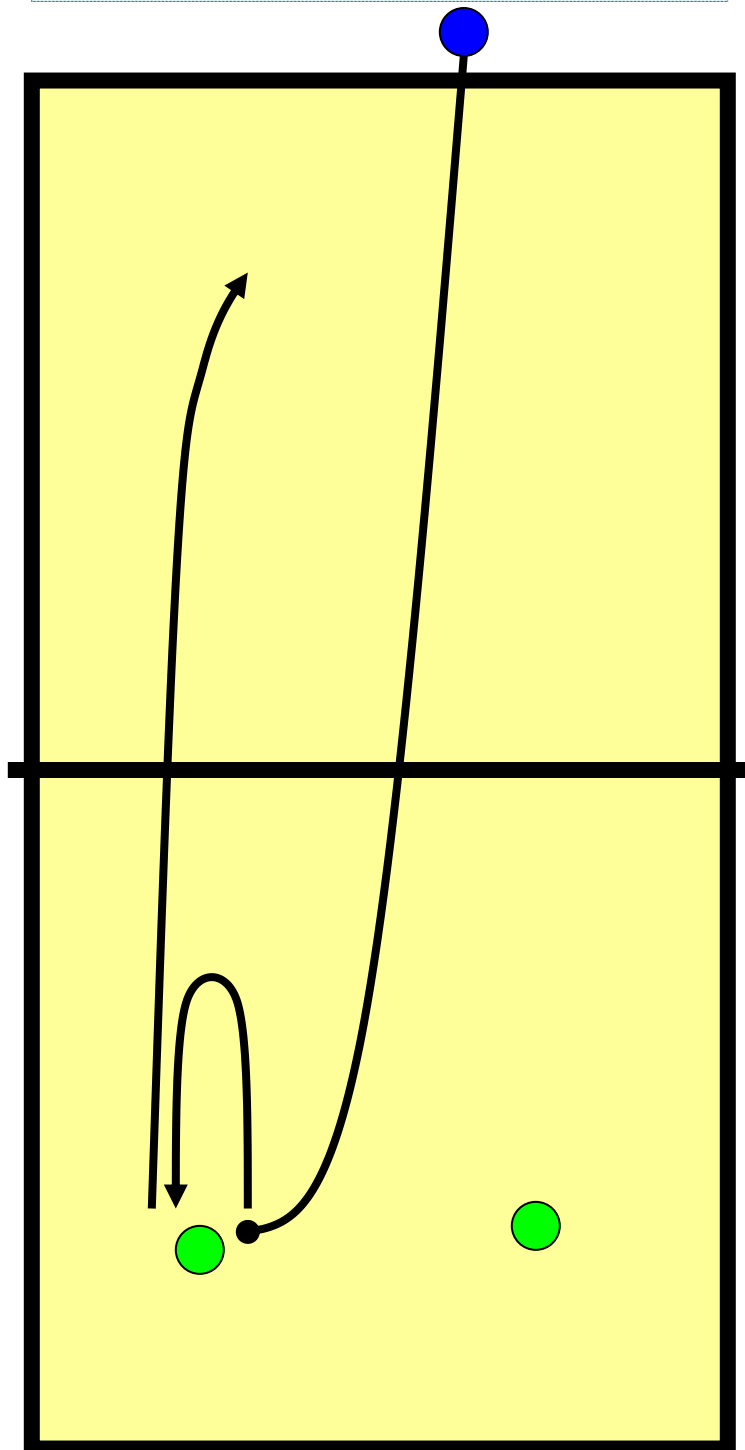
El pasador procura jugar el balón en el aire a más de medio metro al frente y remata su propio balón más allá de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Servicios más agresivos.
- Marcar lugares en la cancha hacia los que se deba rematar.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Conviene recordar a los atletas que vayan hacia el balón, de modo que siempre den el pase desde una línea central del cuerpo.
- 2 Hay que animar a los jugadores a dar pases altos para que les dé tiempo a acercarse para rematar.
- 3 Hay que animar a los jugadores a que se concentren primero en el pase, luego en el ataque, y que den un pase bajo para acudir rápido a cazar balones aleatorios.



3.10 PASES

EJERCICIOS ALTERNOS DE PASES

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 5+ balones

Mínimo: 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este es uno de los ejercicios que prefieren los atletas.

Da la oportunidad a los atletas de hacer repeticiones del saque, el pase, la colocada y el remate.

El objetivo del ejercicio puede ceñirse al desarrollo de una cualquiera de estas 4 competencias.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un entrenador o un atleta sacan el balón desde la línea de fondo, o desde dentro del campo, hacia un receptor y luego hacia el otro.

Elegir desde dónde se saca depende del nivel técnico de los jugadores y del objetivo que se persigue con este ejercicio.

Tras pasar el balón, el atleta ataca y a continuación abandona el campo para dejar el lugar a un compañero.

El atleta que acaba de recibir el ataque regresa a su posición de partida para prepararse a dar el pase y atacar.

Se puede agregar atletas ya sea en la línea de servicio o en la de recepción.

Si uno sólo dispone de un número impar de jugadores del lado receptor, los atletas entrenan pasando de un lado a otro de la cancha.

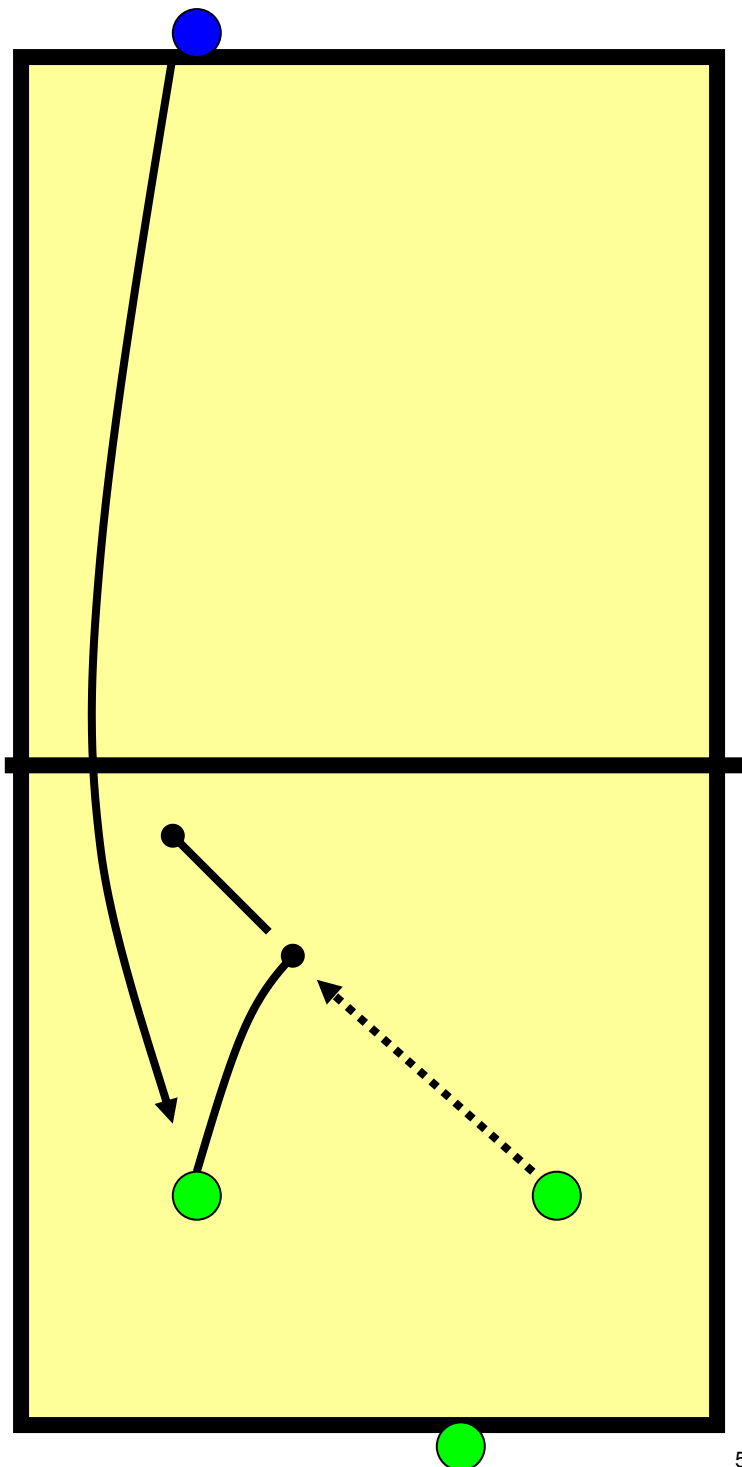
Si uno dispone de un número par de jugadores, terminan recibiendo del mismo lado.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador (o los atletas) pueden sacar más fuerte.
- El colocador puede pedir al atacante el tipo de golpeo que debe realizar.
- Los sacadores pueden colocarse en defensa y pedirle al atacante que remate lejos de determinado defensa.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los principiantes deben dar pases teniendo en mente el concepto de triangulación. *El pase ideal varía según el viento y de dónde venga el balón, pero ha de ir hacia adelante y hacia dentro y llevar una trayectoria arriba abajo, pues es más fácil de colocar para el compañero que lo va a colocar para el remate.*
- 2 Es bueno recordar a los principiantes que pasen el balón hacia 'adelante' y que coloquen el balón en colocada hacia 'adelante'.
- 3 Hay que interpretar y anticipar lo antes posible a dónde va a ir a parar el servicio – no hay que cambiar la posición antes del saque, pero hay que estar listo a desplazarse rápido.



3.11 PASES

PASE CON EFECTO TOPSPIN Y BACKSPIN

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por pareja de jugadores

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 4-6 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: sólo lo limita el espacio disponible

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El objetivo de este ejercicio es que el atleta mejore el control de balón en los pases de antebrazos y especialmente que vaya acumulando experiencia y confianza en el toque de balón con efecto *topspin* o *backspin*.

Aunque el pase con efecto *topspin* o *backspin* no suele recomendarse durante los encuentros, se dan circunstancias en que puede surtir consecuencias beneficiosas y hasta necesarias.

La práctica de estas aptitudes le da confianza al atleta ante situaciones de juego en que va a tener que emplear dichas técnicas.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, los atletas entrenan el pase hacia adelante y hacia atrás de uno a otro, ya sea con efecto *backspin* o *topspin*.

En un principio, el ejercicio puede efectuarse con una pareja que manda el balón a la otra en un conjunto de 5-10 repeticiones, antes de pasarse continuamente el balón.

Los atletas habrán de moverse hacia adelante en pos del balón, ejercitando el efecto *backspin*, y retrocediendo en pos del balón cuando ejercitan el efecto *topspin*, de manera que tras cada contacto tengan que retroceder hasta su posición de partida.

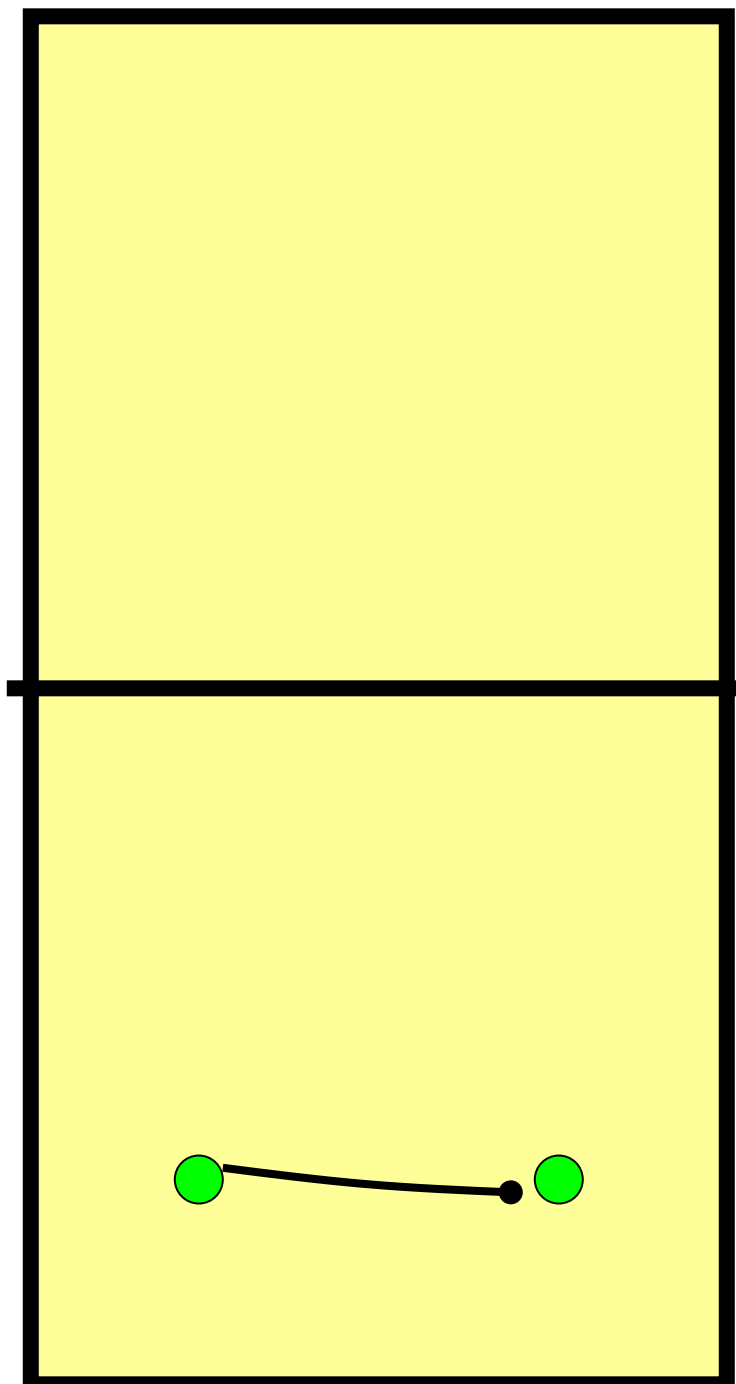
Independiente del efecto que el jugador haya imprimido al balón, deberá sacar provecho de una posición atlética con una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás, lo cual facilita los movimientos hacia adelante o hacia atrás.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta, tras darle al balón, ha de pedir al compañero el tipo de efecto que desea.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Cuando se pasa el balón con efecto *backspin*, se debe autorizar a los jugadores a doblar un poco los codos, lo cual les facilita imprimir un efecto *spin* al balón y puede incluso redundar en una plataforma más estable para los antebrazos.
- 2 Cuando se da un pase de antebrazos con efecto *topspin*, los brazos deben ir rígidos y rectos.
- 3 Cuando se imprime al balón un efecto *backspin*, el atleta va a tener que 'mover los brazos hacia adelante bajo el balón'.
- 4 Cuando se imprime al balón un efecto *backspin*, el atleta va a tener que 'alzar los hombros hacia atrás en el momento de conectar con el balón'.



3.12 PASES

PASE A UN BRAZO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 5 ó más balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 1 ó 2 jugadores + entrenador presente

Máximo: 6, 9 ó 12 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de mejorar la técnica correcta y el posicionamiento del cuerpo cuando el balón le llega a uno fuera del cuerpo.

Aunque no es aconsejable jugar el balón con los antebrazos cuando el balón le llega a uno fuera del cuerpo, se dan situaciones de juego en que es inevitable, con lo cual entrenar este tipo de movimiento es indispensable para convertirse en un jugador completo.

Lo que sí se recomienda es que uno se desplace de manera a poder jugar el balón desde el centro del cuerpo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, el atleta practica pases con un brazo.

El atleta o el entrenador mandan el balón a un lado del atleta quien se desliza lateralmente para golpear el balón de vuelta inicialmente con el brazo que se halle más cerca del balón.

El balón no debe devolverse raso sino en alto (unos dos o tres metros).

El atleta o el entrenador mandan entonces el balón al mismo lugar, pero esta vez el jugador se desliza lateralmente y juega el balón con el brazo del lado opuesto del balón.

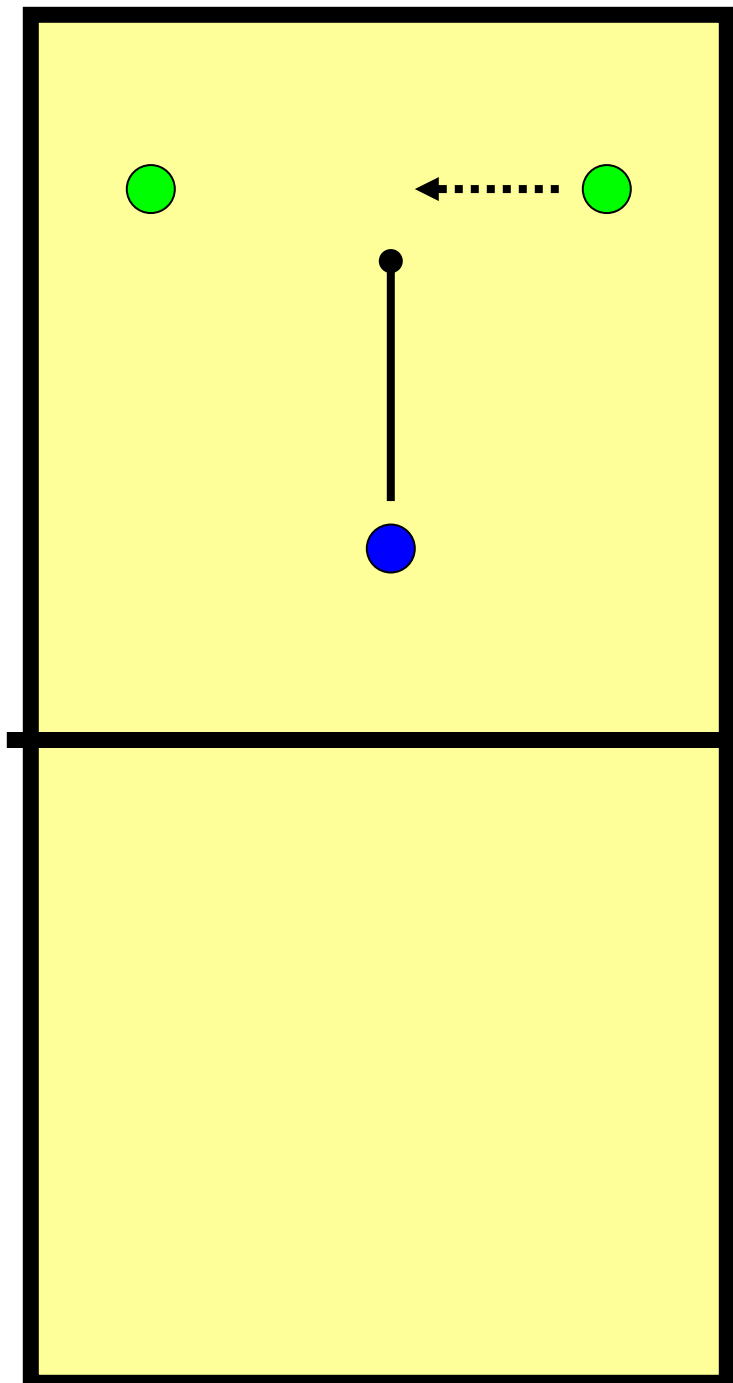
Cuando el atleta ha logrado efectuar 8-10 repeticiones de cada, el jugador puede deslizarse lateralmente y jugar el balón con ambos brazos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador o el atleta mandan el balón a una distancia que obligue al atleta a tirarse al suelo tras conectar con el balón.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Cuando se pasa con el brazo muy cerca del balón, el pulgar debe estar alzado para que el balón pueda jugarse con la parte más ancha del antebrazo.
- 2 Cuando se pasa con el brazo opuesto, el pulgar (y el hombro) deben estar bajados.
- 3 Durante ambos movimientos, el atleta debe centrarse en mantener el brazo 'detrás del balón' y moviéndolo 'en pos del balón'.



3.13 PASES CORTO/PROFUNDO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Los atletas aprenden a reaccionar con rapidez ante saques cortos y saques profundos y entrenan los esquemas de movimientos en la recepción de servicios cortos y profundos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o el atleta mandan servicios cortos o profundos a los pasadores.

El juego puede hacerse de modo competitivo, otorgándose un punto si el balón es golpeado en una posición ideal de colocada.

Para que el ejercicio surta efecto, el sacador debe ser capaz de mandar con regularidad saques cortos y saques profundos.

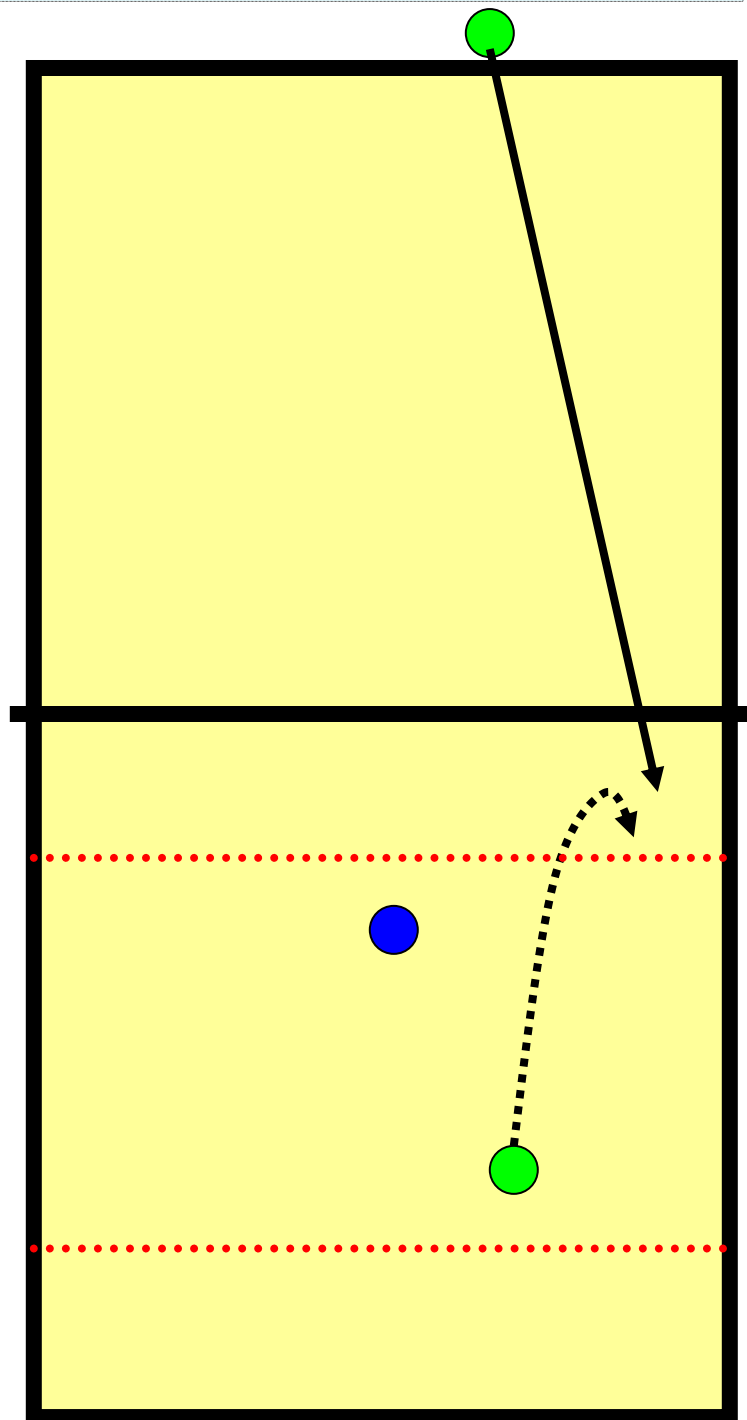
Si no es así, el entrenador debe intervenir para sacar o mandar balones desde la línea de fondo o la mitad del campo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Puede quitarse a quien atrapa los balones y entonces los balones pueden jugarse normalmente.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas están listos para recibir el saque y deben mantener el centro de gravedad en el centro del cuerpo (lo cual facilita los movimientos rápidos hacia adelante y hacia atrás) y con un pie levemente por delante del otro.
- 2 Hay que animar a interpretar la trayectoria del balón lo antes posible tras el saque.
- 3 Si se trata de principiantes, conviene recordarles que deben moverse con las manos separadas.
- 4 Cuando uno se mueve hacia adelante para dar el pase tras un saque corto, hay que estar muy pendiente de la posición de los pies (ver ejercicio 3.5 para mayores detalles).



3.14 PASES

PASE Y CAMBIO DE UBICACIÓN

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón entre 3

PARTICIPANTES

Ideal: grupos de 3 jugadores + entrenador sup.

Máximo: espacio única limitación

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Es un buen ejercicio para el pase cuando uno no dispone de un número par de jugadores.

Proporciona grandes series de repeticiones del pase y además los jugadores entrenan los movimientos laterales y traseros en la arena.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un entrenador o un atleta pasan el balón a dos atletas que alternan puestos hacia atrás y hacia adelante y ambos dan el pase de antebrazos.

En un principio los atletas pueden moverse hacia su derecha para pasar a series de colocadas de entre 12 y 20 repeticiones, para luego moverse a su izquierda para realizar ese mismo número de repeticiones.

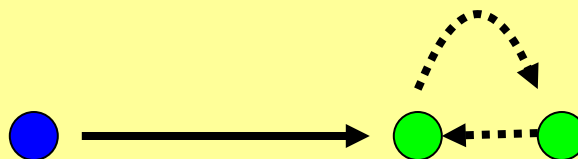
Puede agregarse a un jugador en la línea de pase e incluso tener dos líneas que realizan el mismo ejercicio hacia atrás y adelante la una respecto de la otra.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- También puede hacerse el ejercicio cruzando la red.
- Los atletas se mueven a su izquierda tras un pase y a la derecha tras el siguiente pase.
- Se puede también emplear dos líneas y que cada atleta se dirija en la dirección contraria del atleta que le precede.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que los atletas juegan el balón frente al cuerpo y que dejan espacio entre el cuerpo y el balón. Para ello hay que animarles a mantener una base amplia.
- 2 Cuando uno se desliza lateralmente, hay que evitar cruzar las piernas; por lo contrario deben mantenerse bien separadas.
- 3 Cuando retroceden, las piernas de los atletas pueden pasar una junto a otra – no hace falta que estén bien separadas.



3.15 PASES

PASAR Y MIRAR

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 7 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Los atletas ejercitan su facultad de echar un rápido vistazo a los oponentes tras el pase cuando se preparan para el remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador (o el atleta) sirve hacia uno de los receptores del otro lado de la red, y se pone a correr hacia el centro del campo, y con los dedos indica 1, 2, 3, 4 ó 5 en el pecho.

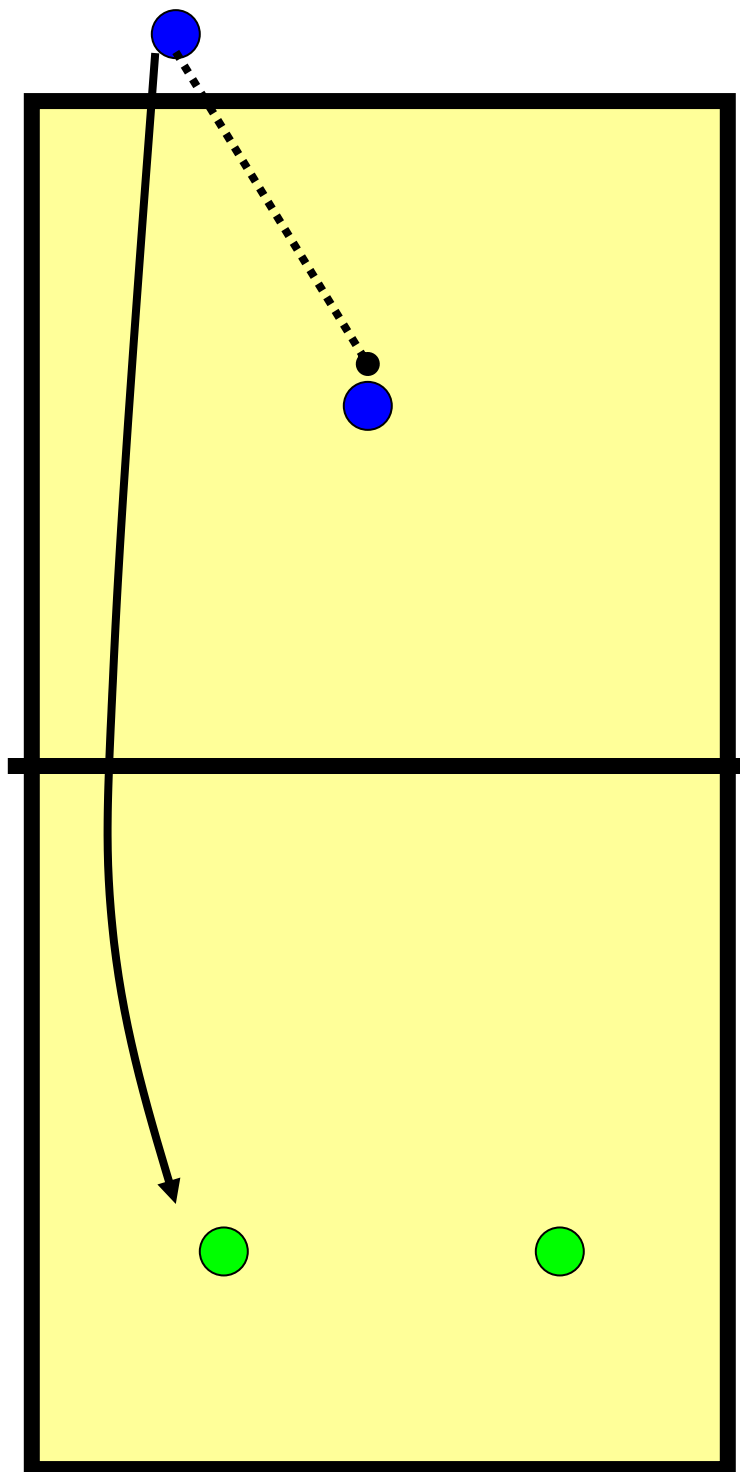
Tras el pase, debe mirar hacia el jugador que se halla en el centro del campo y pedir el número de dedos mostrados antes de jugar el balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta vuelve a mirar justo antes de atacar y vuelve a pedir el número o remata lejos del defensa.
- Las señales que manda el entrenador o el atleta pueden representar zonas del campo hacia las que debe rematar el atacante.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El atleta debe estar pendiente de su estabilidad en el momento de dar el pase para que le dé tiempo a echar una mirada al oponente antes de atacar.
- 2 Dar el pase hacia adelante es esencial para poder ver al oponente (o en este caso la señal que muestra el entrenador o el atleta contrario).



3.16 PASES

SERVICIO DESDE UNA TARIMA

CON EFECTO *TOPSPIN*

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 1-2 balones entre 3

PARTICIPANTES

Ideal: grupos de 3 jugadores + entrenador sup.

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de que los pasadores tengan largas repeticiones de servicios difíciles de recibir.

Y puesto que los balones les llegan desde más cerca que la línea de fondo, les llegan más deprisa de lo normal, lo cual permite mejorar su tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En pie sobre una caja bastante cerca de la línea de fondo, el atleta o el entrenador manda servicios con efecto *topspin* (o servicios flotantes) hacia los pasadores, y uno de los dos juega el balón.

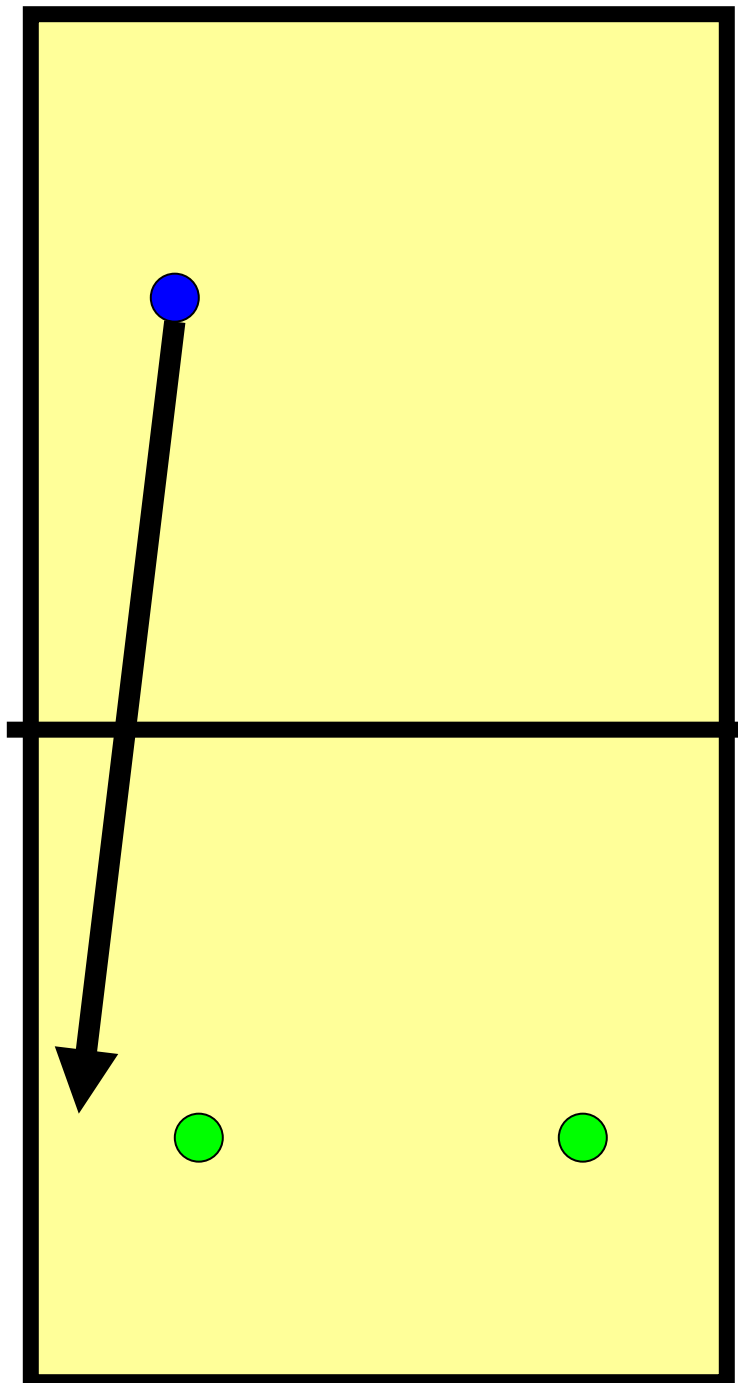
Si el objetivo del ejercicio es sólo el pase, atrapar los balones que se pasa permite centrarse más en el pase.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El sacador puede situarse en diversas posiciones en la cancha para simular servicios variados.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben centrar la atención en el pase. A veces es mejor dar un buen pase y terminar en el suelo, antes que dar un pase mediocre y mantenerse en pie.
- 2 Los atletas deben decirse el uno al otro, temprana y confidencialmente, a quién le corresponde el balón.
- 3 Los atletas deben mirar el balón cuando sale de la mano del sacador, pero también mirar antes del saque para anticipar la posible trayectoria del balón.



LA COLOCADA

En voleibol de playa, no es necesario engañar al oponente. Si uno da el pase, va a tener que rematar a continuación, salvo que el compañero decida atacar en el segundo toque de balón, pero éste es otro asunto; el caso es que una buena colocada es un pase que el compañero va a poder rematar con facilidad. Si la colocada cobra una trayectoria predecible y regular, que traza siempre una misma curva y altura, resultará más fácil de rematar.

Otra obligación del colocador es ayudar a su compañero en fase de ataque llevándolo a la zona del terreno que no está cubierta por el oponente. También es importante que en el momento de acercarse al balón se tenga en cuenta qué dirección va a imprimirle el viento y tenerlo presente igualmente cuando el balón sale de las manos para dar el pase de ataque.

Cuanto más tiempo se entrena bajo condiciones ventosas antes aprende uno a desarrollar esta facultad de adaptación. Mantenerse bajo en el momento de dar el pase de ataque es igual de efectivo que para el pase previo: la posición baja le da a uno más tiempo y capacidad para ajustarse en el último momento a la trayectoria que coge el balón. La rotación del balón tocado con las manos es legal en voleibol en sala, pero en voleibol de playa se suele optar por el pase de antebrazos, porque las reglas sobre rotación del balón son más estrictas sobre la cancha de arena. Uno aprende a decidir cuándo efectuar un pase de antebrazos y cuándo uno de manos altas, pero en caso de fuerte viento, se suele optar por el pase de antebrazos. Si sopla el viento puede surtir efecto imprimirle al balón un leve efecto *spin*, porque esto lo hace más predecible para el rematador.

Hacia dónde y cómo debe golpearse la colocada depende de las preferencias personales del jugador y también de la defensa del oponente. Un dato que conviene tener muy presente es que los jugadores diestros rematan mejor si el balón les llega del lado derecho del cuerpo, y los zurdos si les llega del lado izquierdo. A qué distancia de la red debe ir a parar la colocada varía a su vez en función de la defensa. Si los contrarios no bloquean o no saben penetrar en un bloqueo, hay que aprovecharse de ello y mandar el balón cerquita de la red. A la inversa, si el bloqueador salta muy alto y penetra bien, conviene colocar el balón a alguna distancia de la red.

Nivel principiante

Mover los pies de manera que encaren la diana es el concepto más importante que debe trasladarse a los jugadores principiantes de voleibol de playa. Tienen que concienciarse también de los efectos del viento. Si se les manda lanzar un balón hacia un aro desde la mitad del campo, ¿hacia dónde tienen que mirar? Lo normal para atinar mejor es situarse mirando hacia el aro. Esta lógica debe aplicarse de igual modo a la colocada.

Hay que reflexionar y debatir con los jugadores para que entiendan por qué es más efectiva una colocada que sube y baja que una colocada cruzada.

Nivel intermedio

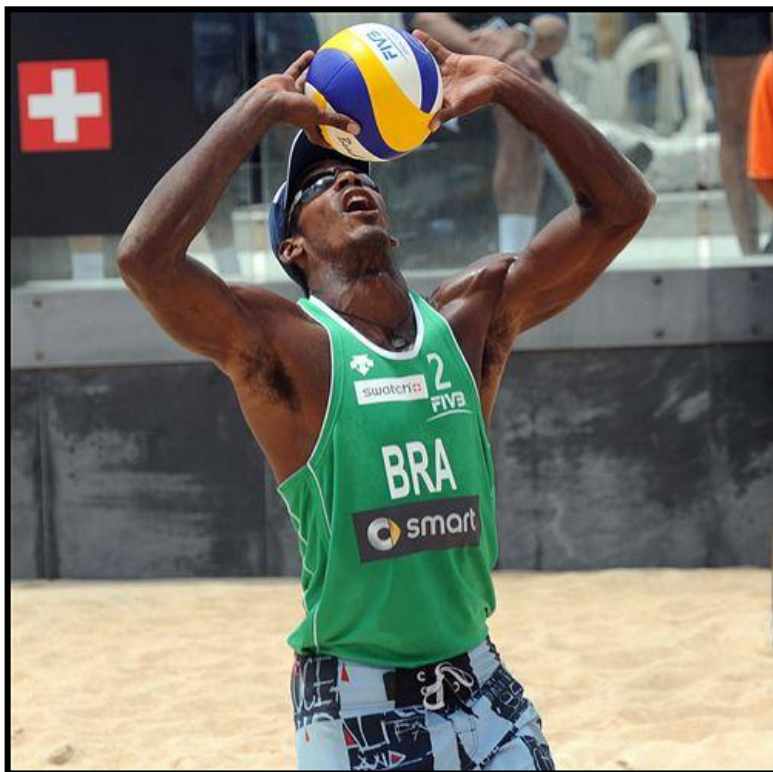
Cuando un jugador tiene asumidas las bases de la colocada de antebrazos y la de manos altas, el paso siguiente es desafiar a los jugadores a ubicarse en peores condiciones para darle al balón. Si sopla el viento, puede aprovecharse esta circunstancia para entrenar a los jugadores a dar pases de antebrazos imprimiendo al balón un leve efecto *spin*, lo cual les dará cierta ventaja cuando estén compitiendo con viento.

Nivel avanzado

Cuando le llega a uno un balón tras un servicio potente y con salto, a menudo el balón lleva mucho efecto. Conviene entrenar a los jugadores a recibir tales balones para que no se vean superados cuando les toque jugar con este tipo de contrincante.

EJERCICIOS DE COLOCADAS

EJERC. 4.1	COLOCADA Y MOVIMIENTO	(principiante)
EJERC. 4.2	SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO	(principiante/intermedio)
EJERC. 4.3	SERIE DE COLOCADAS GRANDES GRUPOS	(principiante/intermedio)
EJERC. 4.4	SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 4.5	RETIRADA Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA	(intermedio/avanzado)
EJERC. 4.6	COLOCADA TRAS REBOTE EN LA RED	(intermedio/avanzado)
EJERC. 4.7	4 HERMOSAS COLOCADAS	(intermedio/avanzado)
EJERC. 4.8	BLOQUEO Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA	(avanzado)
EJERC. 4.9	COLOCAR Y MIRAR	(avanzado)



4.1 COLOCADAS

COLOCADA Y MOVIMIENTO

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este es un ejercicio básico para desarrollar la técnica de la colocada y asimismo para aprender a moverse en la arena retrocediendo y moviéndose hacia los laterales.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Dos parejas de atletas se encaran a cada lado de la red cerca de la antena.

El atleta 1 manda el balón al atleta 2 del otro lado del campo. Tras colocar el balón, el atleta rodea a su compañero por detrás y a lo largo de la red; lo mismo sucede del otro lado y las parejas se van moviendo a lo largo de la red hasta llegar a la otra antena.

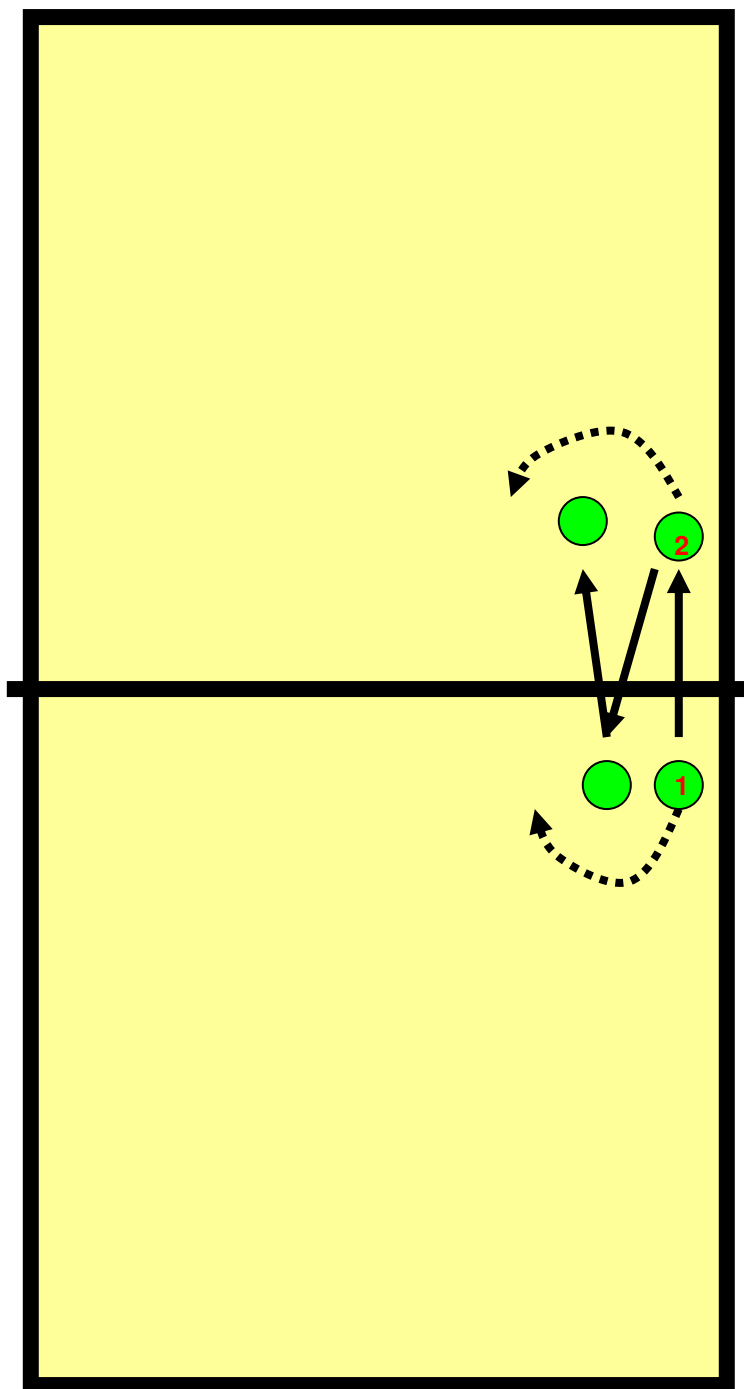
Una vez que los atletas han llegado del otro lado de la red deben tratar de darle la vuelta al ejercicio y seguir progresando a lo largo de la red sin que el balón toque el suelo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas deben pasar de un lado a otro de la cancha determinado número de veces.
- Este ejercicio puede efectuarse teniendo a un lado dando el pase y el otro efectuando la colocada, o teniendo a un jugador de cada pareja que da el pase y el otro que da la colocada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben ser conscientes de que el viento afecta la trayectoria del balón.
- 2 Los atletas tienen que comunicar para que el ejercicio se vaya desarrollando correctamente.
- 3 Los atletas deben procurar mantener una postura amplia y con buen equilibrio a la hora de colocar el balón en ataque.



4.2 COLOCADAS

SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador presente

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los pies y los hombros deben encarar la diana.
- 2 Los atletas deben estar atentos al viento ya que afecta la trayectoria del balón antes de conectar con él y tras golpearlo.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de proporcionar a los atletas largas repeticiones de colocadas.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los pasadores comienzan en posición de recepción a la izquierda o a la derecha de la cancha.

El entrenador o el atleta mandan el balón simulando el pase y el colocador se adentra en el campo y coloca el balón hacia el receptor que lo atrapa, quien hace la vez de diana en este ejercicio.

Si sólo hay un colocador, no le va a dar tiempo regresar hasta su posición original de colocada.

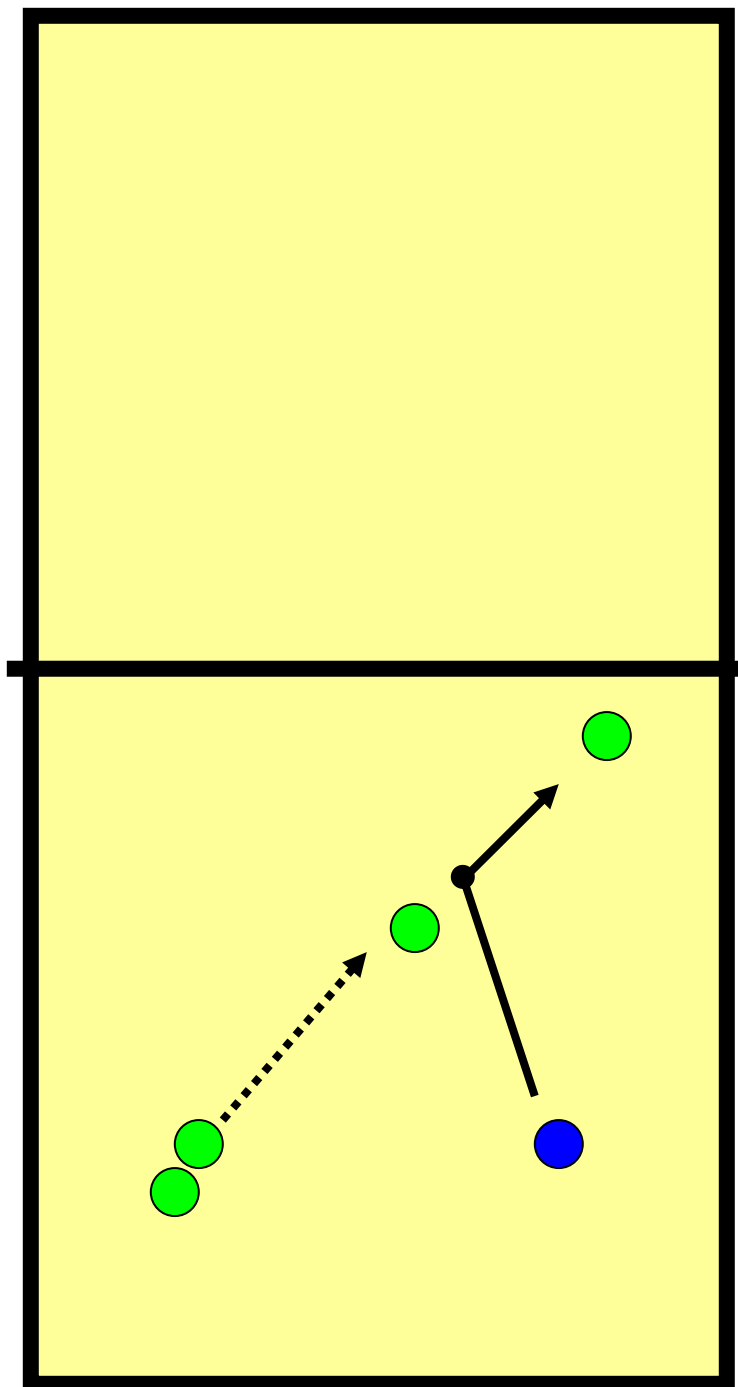
Si hay más de un colocador, pueden irse turnando en la posición de partida del ejercicio.

Los atletas deben entrenar la colocada desde ambos lados de la cancha y la red.

Según lo que el atleta esté entrenando, el lanzador de balones puede simular pases buenos y pases no tan buenos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Ir cambiando la posición desde la cual se manda los balones para asegurarse de que los colocadores entrenan todo tipo de pases.
- El entrenador o el atleta pueden mandar el balón en alto con efecto *spin* para dificultar la tarea del colocador.
- Este ejercicio puede hacerse con 1 balón ó 2 balones y hasta con 3 balones para que el desafío sea mayor.



4.3 COLOCADAS

SERIE DE COLOCADAS

GRANDES GRUPOS

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4 ó 5 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 5 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 9 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 4 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de proporcionar a los atletas muchas repeticiones de colocadas por alto y por bajo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se comienza con una línea de pasadores en posición de recepción a la izquierda y la derecha del campo, con pasadores adicionales que penetran en el campo desde detrás de la línea de fondo.

El entrenador o un atleta mandan un balón a modo de pase desde cerca de uno de los pasadores.

Los no pasadores del otro lateral se adentran en el campo hacia el balón que acaba de lanzarse para darlo en colocada.

Se puede empezar con dos colocadores que atrapan su propio balón, lo cual fomenta colocadas en alto bien rectas, pero también se puede efectuar el ejercicio con 'atrapadores' en la red que devuelven el balón a los colocadores.

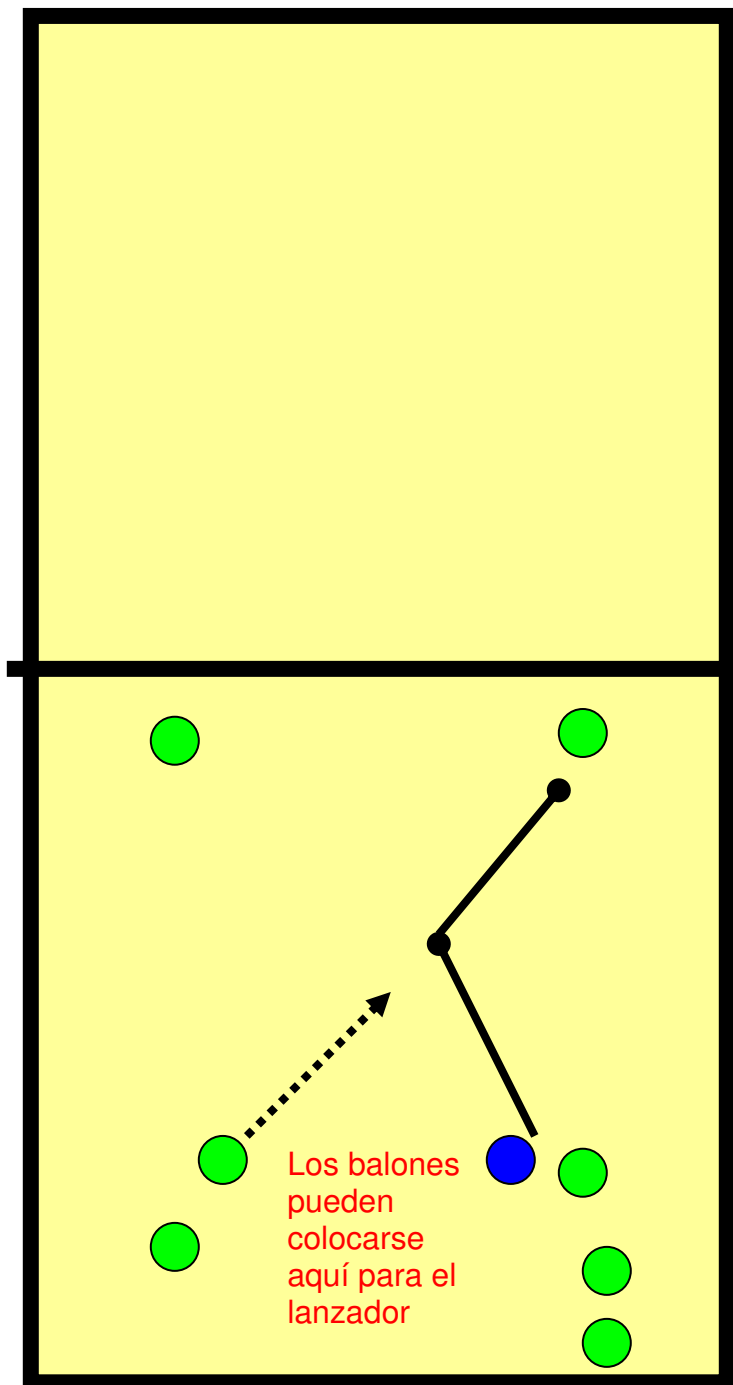
Los colocadores que no actúan directamente tienen que ir mandando balones para que no le falte al que los va lanzando.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Mantener las mismas posiciones, salvo que el entrenador se halla del otro lado de la red y va mandando balones a los pasadores y los 'atrapadores' a su vez mandan los balones por debajo de la red hacia el entrenador.
- Los atletas se mandan los balones en alto a sí mismos, lo cual libera al entrenador que puede fijarse mejor en lo que están haciendo los atletas.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los pies y los hombros deben encarar la diana
- 2 Los atletas deben estar atentos al viento y a la forma en que afecta la trayectoria del balón.



4.4 COLOCADAS

SERIE DE COLOCADAS – TRIÁNGULO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2+ balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los pies y los hombros del colocador deben encarar la diana
- 2 Los atletas deben estar atentos al viento y a la forma en que afecta la trayectoria del balón.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de proporcionar a los atletas muchas repeticiones de colocadas y de paso los atletas ejercitan el pase suave orientado.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

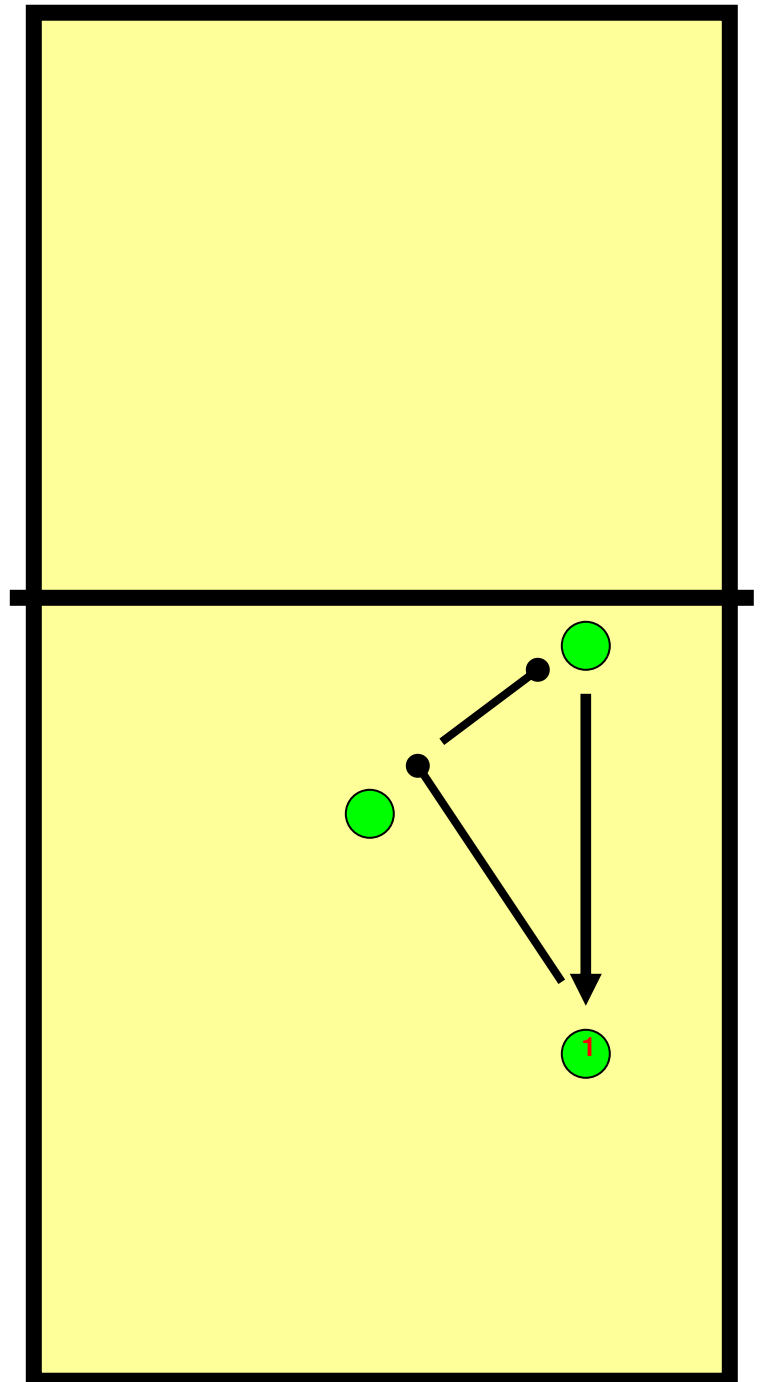
El atleta 1 comienza desde una posición de pase a la izquierda o a la derecha del campo.

El entrenador o un atleta que se halla en la red mandan un balón suave al atleta en posición de pase.

El atleta que no pasa el balón se adentra en el campo y golpea el balón de antebrazos o por alto hacia el atleta, quien, de palmada suave, la devuelve al pasador para que no se interrumpa el ejercicio.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Este ejercicio puede probarse con dos balones simultáneamente.



4.5 COLOCADAS RETIRADA Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10 balones

Mínimo: 3-4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de entrenar la retirada del bloqueador y el movimiento hacia el balón que se va a recibir por bajo, y preparar el ataque.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o un atleta inician un remate y el bloqueador bate en retirada desde la red.

El entrenador o el atleta golpean entonces el balón hacia el atleta en posición defensiva.

El bloqueador que acaba de retroceder efectúa entonces la colocada de ataque hacia el compañero.

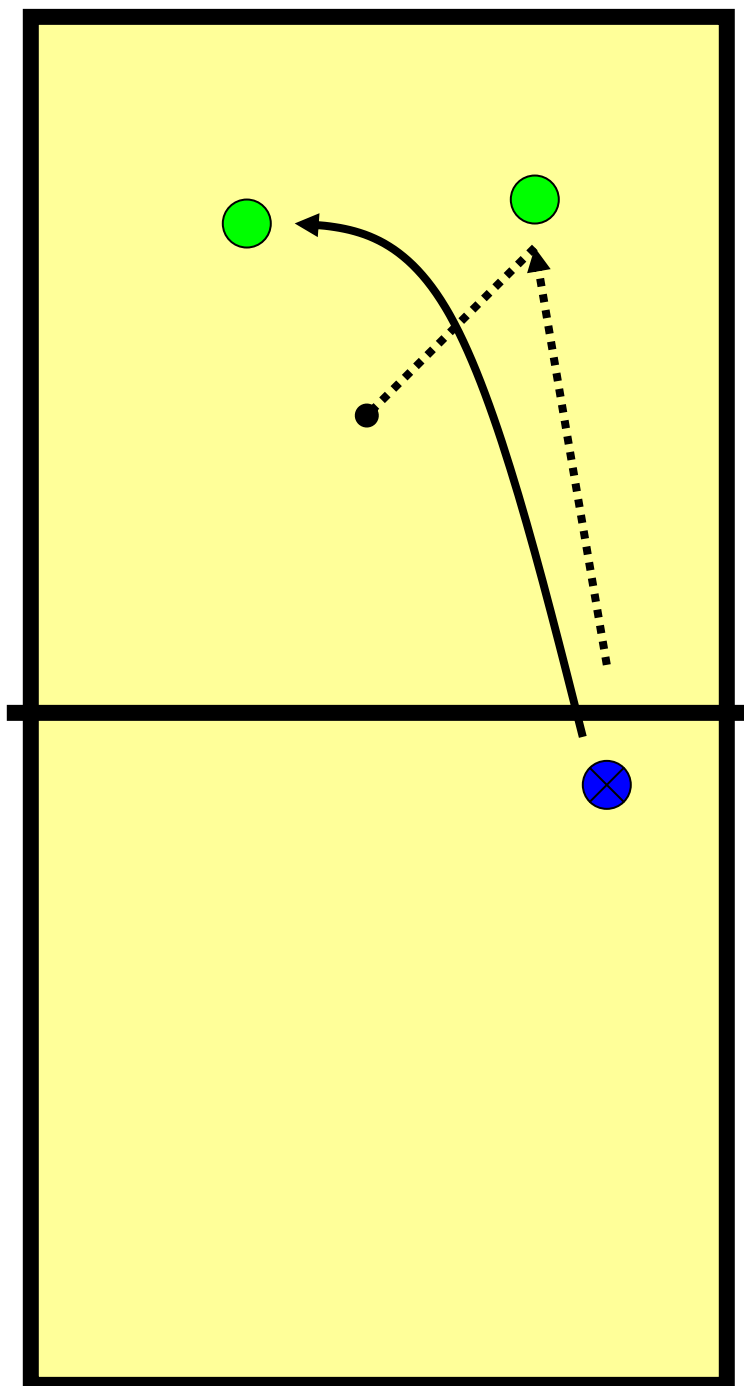
Se puede ir alternando con balones rematados hacia el bloqueador en retirada mientras el atleta en defensa se viene acercando para colocar el balón de ataque.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador o el atleta pueden mandar el balón más fuerte al defensa o al atleta que esté retrocediendo.
- El entrenador o el atleta pueden jugar golpes suaves y balones duros hacia el defensa y el atleta que esté retrocediendo.
- El colocador puede indicar a su compañero dónde desea que se juegue el balón de ataque.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El atleta debe estar pendiente de su juego de piernas cuando retrocede y asegurarse de que el equilibrio y la estabilidad son buenos en el momento de conectar con el balón.
- 2 El bloqueador en retirada debe mantener el contacto visual con el atacante para anticipar mejor la posible trayectoria del balón.
- 3 Cuando uno se avanza para colocarle el balón al atacante, hay que procurar moverse alrededor del balón para hallarse de frente a la diana.



4.6 COLOCADAS

COLOCADA TRAS REBOTE EN LA RED

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10 balones

Mínimo: 3- 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3-4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Ocurre que durante una jugada el balón rebote en la red, y este ejercicio permite ejercitar esta fase de juego.

Este ejercicio permite asimismo practicar la colocada por bajo hacia el compañero que se halla más allá de la red.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta palmea o remata el balón en la parte baja de la red.

Otro atleta que no ha mandado el balón a la red se posiciona lo más bajo posible para dar la colocada en ataque de antebrazos, hacia arriba y recto, con el balón que le viene rebotado de la red.

El atleta que mandó (o remató) el balón hacia la red procura atacar el balón.

Si los atletas no acaban de mandar bien el balón a la red para que rebote en ella, el entrenador puede iniciar el ejercicio y apartarse para que el atleta pueda rematar.

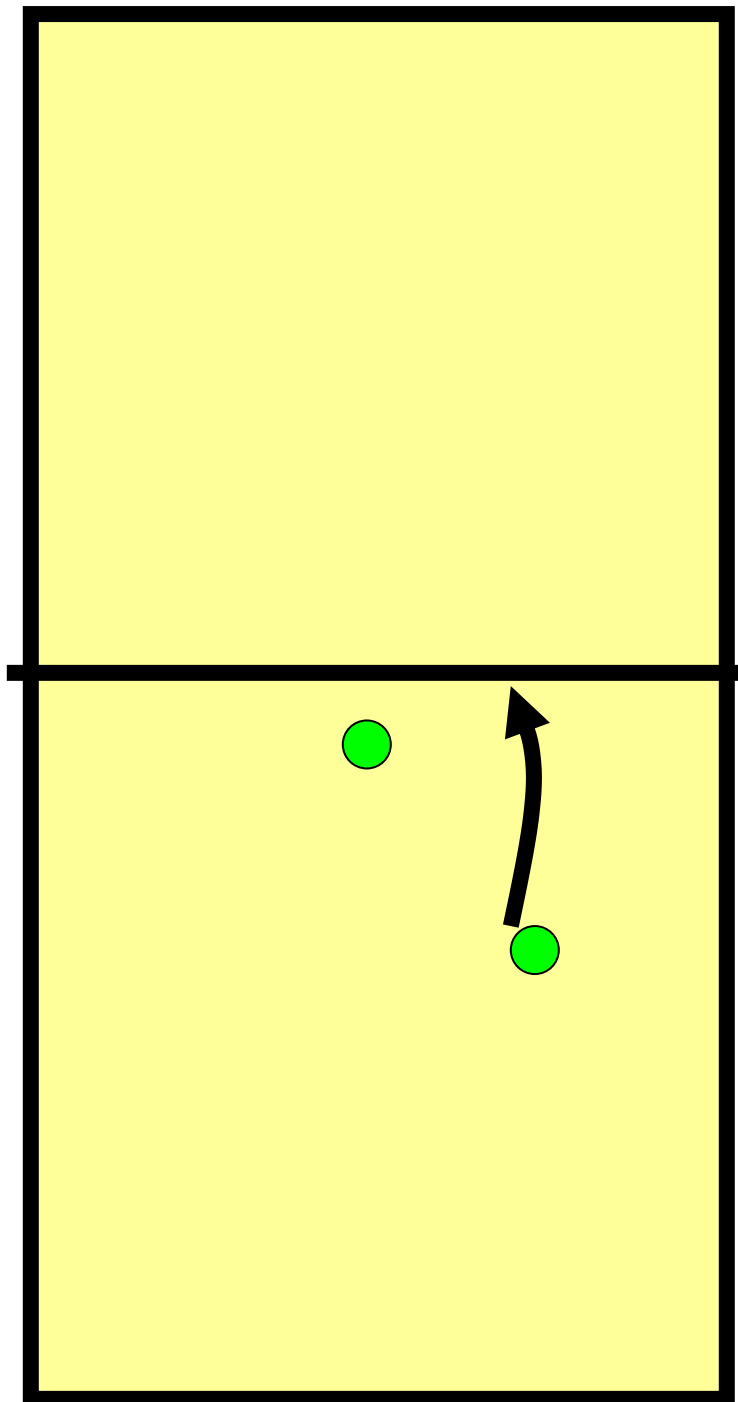
Lo mejor para efectuar en condiciones este ejercicio es atar sólidamente una cuerda a lo largo de la parte baja de la red para asegurarse de que le balón venga rebotado en lugar de caer directo al suelo; además hay que procurar mandar el balón a la parte baja de la red y no hacia la parte alta.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador puede lanzar (o rematar) el balón en la red y los dos otros atletas pueden efectuar una serie de repeticiones.
- Los levantadores pueden pedir tras dar el pase de antebrazos hacia dónde quieren que vaya el ataque.
- El atleta puede llegar de una posición de bloqueo para colocar el balón de antebrazos que viene rebotado de la red.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben entender cómo reacciona la red y de qué modo manda los balones fuera.
- 2 Los atletas deben permanecer a distancia prudencial de la red, para no molestarse, lo cual dificulta el movimiento de la colocada.
- 3 Los atletas deben ser conscientes de que jugar el balón más cerca del suelo les confiere más tiempo para reaccionar y para colocarse en una buena posición.



4.7 COLOCADAS

4 HERMOSAS COLOCADAS

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10 balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 10 jugadores de cada lado + entr. sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio desarrolla la capacidad del atleta de colocar el balón para el ataque tras un pase bueno y tras un pase malo, y se aprende también a discriminar si uno debe efectuar la colocada por bajo o por alto.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador (azul) manda balones a las posiciones 1, 2, 3 y 4 simulando el pase.

Los atletas (verde) abandonan la posición de pase para tratar de colocar el pase de ataque, ya sea de antebrazos o manos altas.

1 = pase deficiente (demasiado cerca o demasiado lejos de la red)

2 = pase perfecto

3 = pase deficiente (demasiado lejos de la red)

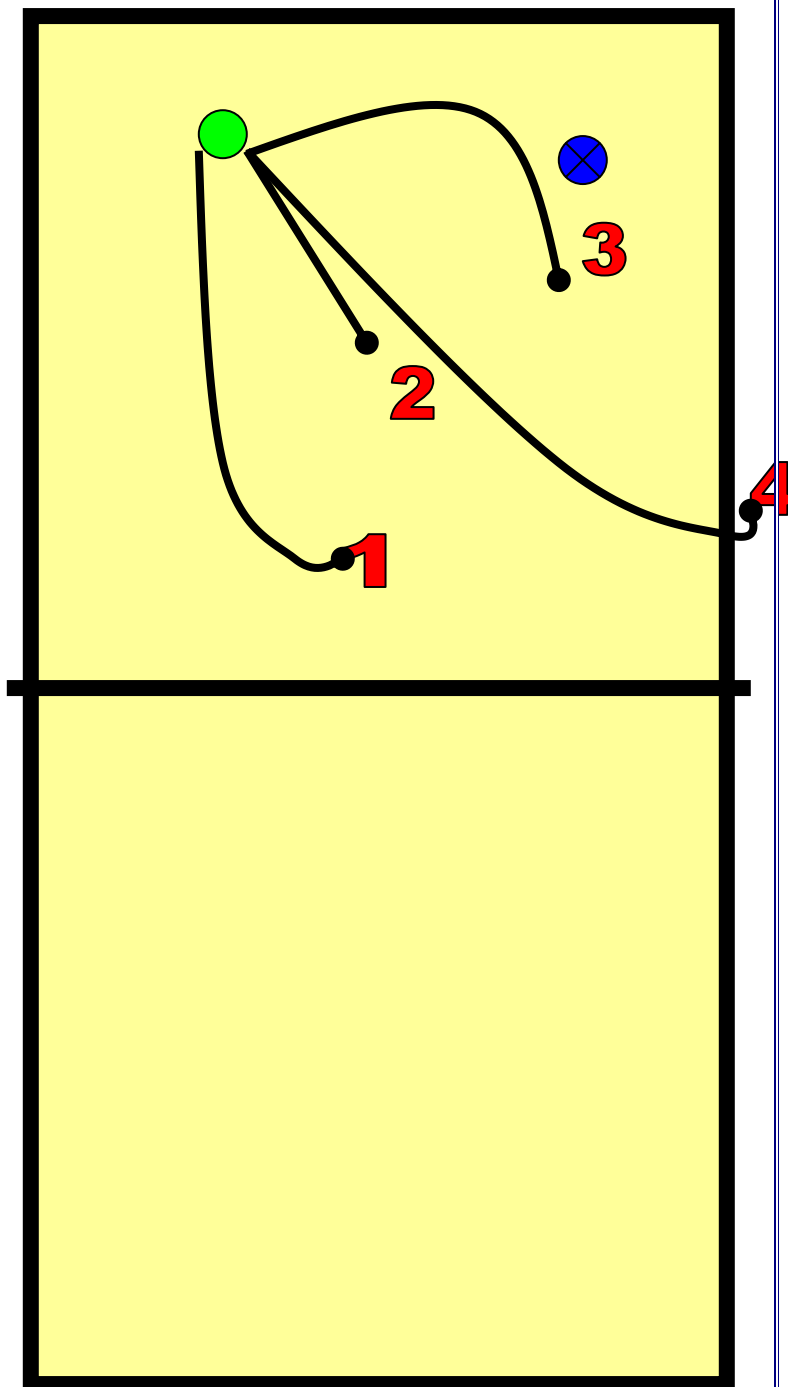
4 = pase deficiente (fuera del campo)

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Un atleta adicional podría rematar o palmear el balón por encima de la red tras la colocada.
- Tras dar el balón en colocada, el jugador puede acucillarse y posicionarse como para recibir un balón rebotado en el bloqueo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que el colocador se halla de frente a la diana.
- 2 Los atletas deben asegurarse de que acompañan el balón y de que se posicionan bajo para prepararse a cazar por bajo un balón que venga rebotado por el bloqueo adverso.



4.8 COLOCADAS BLOQUEO Y TRANSICIÓN A LA COLOCADA

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10+ balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad del bloqueador de girarse al aterrizar y de reaccionar rápido hacia el balón para efectuar una buena transición hacia la colocada.

Este ejercicio permite también al defensa aprender a recibir balones que vienen con mucha potencia, a cazar un golpeo suave y a convertir la jugada en remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, el entrenador o un atleta conectan un balón que supera el bloqueo hacia el defensa.

Después el bloqueador aterriza, se gira y corre para recibir el balón y para luego darlo en colocada y que el compañero lo remate.

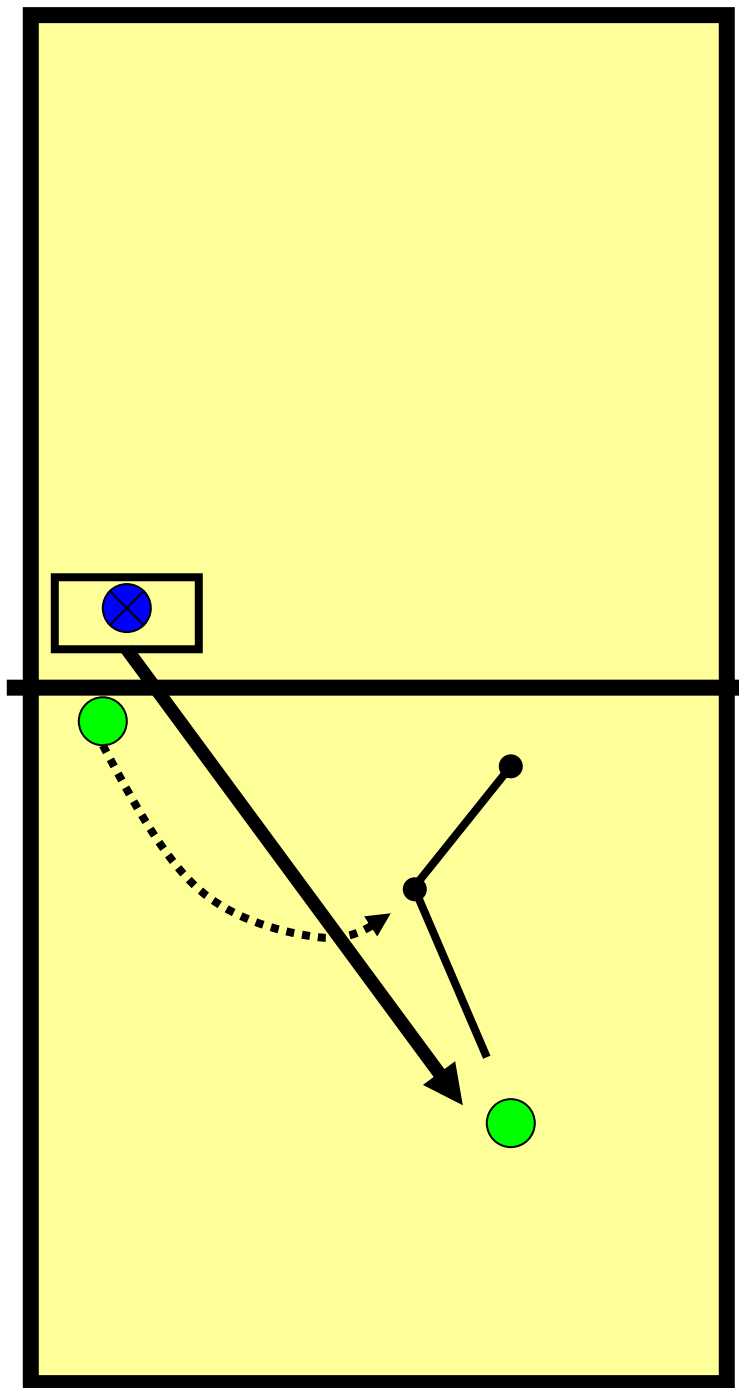
Con un equipo a cada lado del campo, este ejercicio puede volverse una jugada continua con diversos ángulos de ataque (con remates cortados o golpeos suaves hacia el lateral).

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El balón puede rematarse hacia el lateral o en diagonal y luego puede jugarse
- De vez en cuando el balón puede mandarse hacia el bloqueo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El bloqueador puede girarse en el aire cuando aterriza para estar listo para correr nada más caer al suelo, aunque tengan a la vez que tener cuidado con no girarse demasiado pronto, pues igual ejecuta mal el bloqueo por precipitarse en el giro.
- 2 El bloqueador debe 'rodear' el balón y encarar la red ante la colocada. *Ir en línea recta hacia el balón suele tener por consecuencia que los hombros no están de frente a la red en el momento de la colocada.*
- 3 El defensa debe estar pendiente de mandar el balón en alto con alguna fuerza, pues así le da más tiempo al bloqueador para llegar al balón.



4.9 COLOCADAS COLOCAR Y MIRAR

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 8-16 balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desarrollar la capacidad del colocador de girarse, observar y pedir la cancha abierta tras colocar el balón para el compañero.

También es útil para automatizar movimientos pues prepara al colocador a cazar un balón que puede llegarle tras rebotar en el bloqueo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, el entrenador o atleta mandan un balón hacia el oponente correspondiente del otro lado de la red.

El balón puede mandarse con mayor o menor dificultad para la recepción según el nivel técnico de los jugadores.

Nada más colocar el balón en ataque, quien mandó el balón se desplaza hacia un lado u otro (derecha o izquierda).

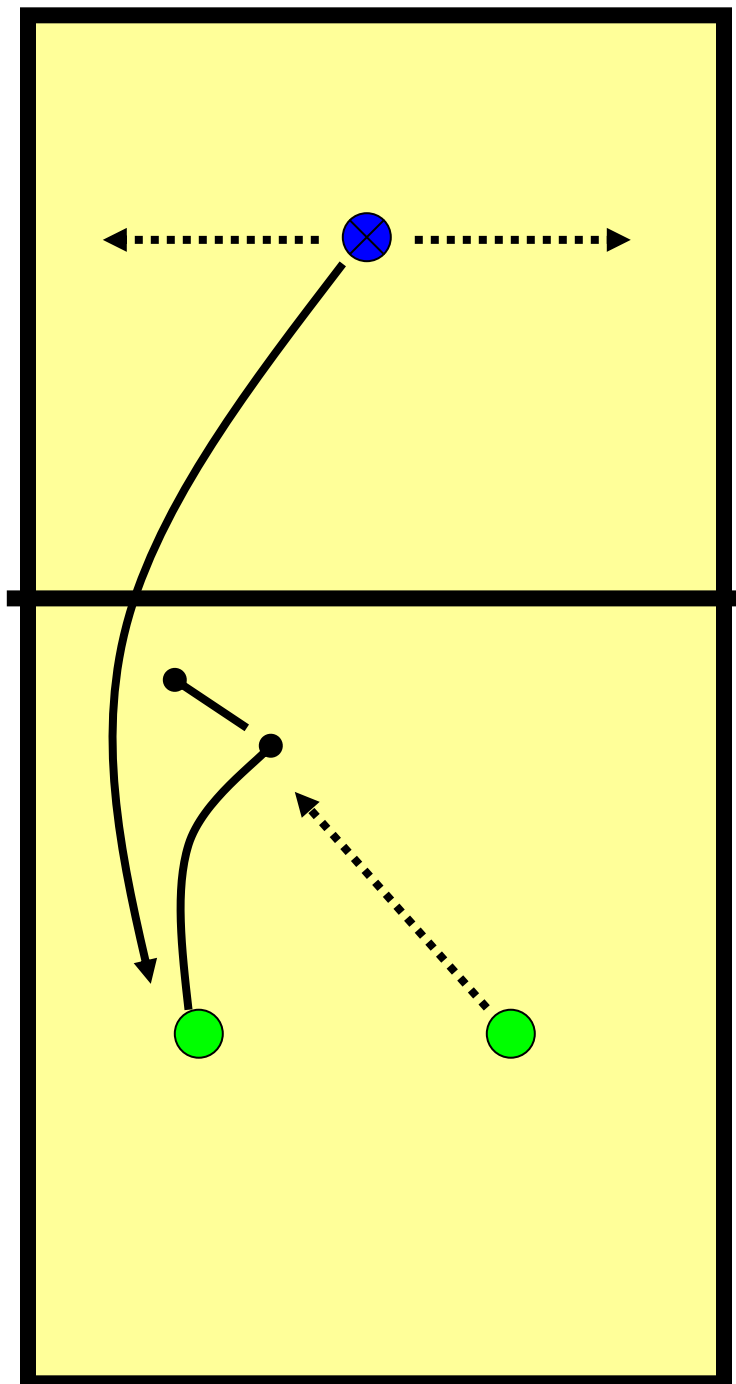
Cuando el colocador ha dado su pase de ataque, se posiciona bajo, mira al defensa y pide entonces un lateral o un ángulo determinado según dónde esté la zona sin cubrir.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Además el atleta o el entrenador pueden mandar un balón por encima para semejar un balón que ha rebotado en el bloqueo.
- Se puede pedir al colocador que coloque el balón a veces por bajo y otras veces por alto.
- Se puede agregar un bloqueador para que el levantador tenga una tercera opción y llamar a 'nadie' si el bloqueador bate en retirada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que el colocador acompaña el balón en el momento de pasar el balón en colocada, ya que resulta difícil estar bajo y girarse si el colocador está retrocediendo.
- 2 Tras colocar el balón, el atleta debe ponerse en posición baja con los brazos abiertos y hacia adelante, por si el balón viene bloqueado.
- 3 Si el balón llega cerca de la red (y del bloqueo) no hay que pensar en girarse y hacer una petición determinada, sino en salvar la jugada cuando el balón ha sido bloqueado.



EL ATAQUE

Rematar en la arena poco tiene que ver con rematar en una sala de gimnasia. La arena absorbe buena parte de la fuerza que uno dirige hacia ella para propulsarse, y de hecho uno no salta lo mismo.

También cambia el momento exacto del salto. Es inútil intentar llegar desde la arena al balón lo antes posible. Hay que saltar más tarde y no pensar que uno se va a mantener en los aires. A la diferencia del baloncesto, no se trata de quedarse en suspensión antes del tiro, porque mientras uno queda suspendido en el aire, es muy posible que el balón ya se lo haya llevado el viento.

El ataque en sala es sobre todo cosa de fuerza. Atacar en la arena es cuestión de sutileza. Está claro que hay que poder darle duro al balón, porque de este forma la defensa queda paralizada en el bloqueo, pero los grandes jugadores de voleibol de playa saben rematar de muchas y muy distintas maneras; algunas ni existen en voleibol en sala, por ejemplo el remate *knuckle* (nudillos), el *pokie*, el *jumbo shrimp* (gamba), el *baby angle* (ángulo del bebé), etc.

Echar un vistazo a la posición del defensa oponente entre pase y remate es una habilidad que no hace falta en voleibol en sala.

Los jugadores de voleibol de playa a menudo golpean o disparan el balón (*shoot*), lo cual significa que apuntan con el balón hacia el lado contrario dándole suavemente hacia donde haga falta. En voleibol de sala, estos 'disparos' no darían resultado, porque hay 4 defensas detrás de los 2 bloqueadores. Siempre hay alguien para recoger un balón suave. En voleibol de playa en cambio se marca muchos puntos con esta técnica. Y por otra parte jugar el balón ya en el segundo toque tampoco es una táctica habitual en voleibol en sala, salvo cuando el levantador prueba la dejada, y sí lo es en voleibol de playa.

Conviene recordar que las dejadas están prohibidas en voleibol de playa. En este deporte, todo es estrategia: uno valora las posiciones y habilidades de los contrincantes y decide cuál es la mejor opción o las diversas opciones que puede premeditarse. Los mejores jugadores pronto reconocen ciertos esquemas de juego y casi instintivamente irán sabiendo cómo van a tener que reaccionar viendo cómo evolucionan las jugadas.

Nivel principiante

Un acercamiento correcto ante el remate y un buen balanceo de brazos que termine con un impacto fuerte y seco de la muñeca y la mano con el balón y facilite su control son las primeras aptitudes que se ha de entrenar. Si un jugador desarrolla las aptitudes necesarias para acercarse correctamente al remate hasta el punto que lo hace automáticamente (es decir que no tiene que estar pensando en ello), sus remates serán cada vez más eficaces. Parece obvio, pero conviene recordar que el jugador tiene que estar en movimiento hacia la red en el momento de ir a rematar; de esta forma, se halla en buenas condiciones para ir viendo lo que hacen los contrarios y rematar hacia la zona que no cubren.

Nivel intermedio

Cuando el juego de pies es automático, los jugadores de nivel intermedio deberían dedicarse a desarrollar su capacidad de cambiar con la muñeca la trayectoria del balón en el último instante.

Nivel avanzado

Para jugadores avanzados, lo mejor es entrenar remates antes diversas organizaciones defensivas.

EJERCICIOS DE ATAQUE

<u>EJERC. 5.1</u>	<u>EN PIE Y REMATE</u>	<u>(principiante)</u>
<u>EJERC. 5.2</u>	<u>PRÁCTICA DEL GOLPEO</u>	<u>(principiante)</u>
<u>EJERC. 5.3</u>	<u>ATAQUE EN EL SEGUNDO TOQUE</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 5.4</u>	<u>CORTO/PROFUNDO</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 5.5</u>	<u>GOLPEO LEJOS DE LA DEFENSA</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 5.6</u>	<u>ALREDEDOR DEL MUNDO</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 5.7</u>	<u>REMATES Y AGOTAMIENTO</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 5.8</u>	<u>REMATES CONTINUOS</u>	<u>(avanzado)</u>



5.1 ATAQUE EN PIE Y REMATE

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 1 jugador + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de ejercitar el ángulo correcto de acercamiento para el ataque, y además este ejercicio permite ir adquiriendo un buen posicionamiento del brazo y la mano a la hora de rematar.

Es un buen ejercicio para entrenar el movimiento del remate para aquellos jugadores que no tienen dominada la fase de acercamiento al remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o un atleta mandan el balón en alto para que otro jugador lo golpee.

El atleta se dirige hacia el balón y emplea el brazo que no va a conectar el golpe para localizar el balón antes de armar el brazo que va a rematar el balón.

Si el atleta baja el brazo que no golpea demasiado pronto, puede dar resultado pedir que mantenga el brazo en alto y que golpee todos los segundos balones por encima de la red con el brazo que no golpea (el brazo que golpea puede mantenerse a la espalda con el codo en alto).

Si el atleta remata poniendo al frente el pie equivocado (pie izquierdo hacia adelante para los diestros y pie derecho para los zurdos), se le puede pedir que repita y se deslice hacia el remate con un buen juego de piernas.

En este ejercicio, los atletas deben apuntar el remate hacia una esquina del fondo.

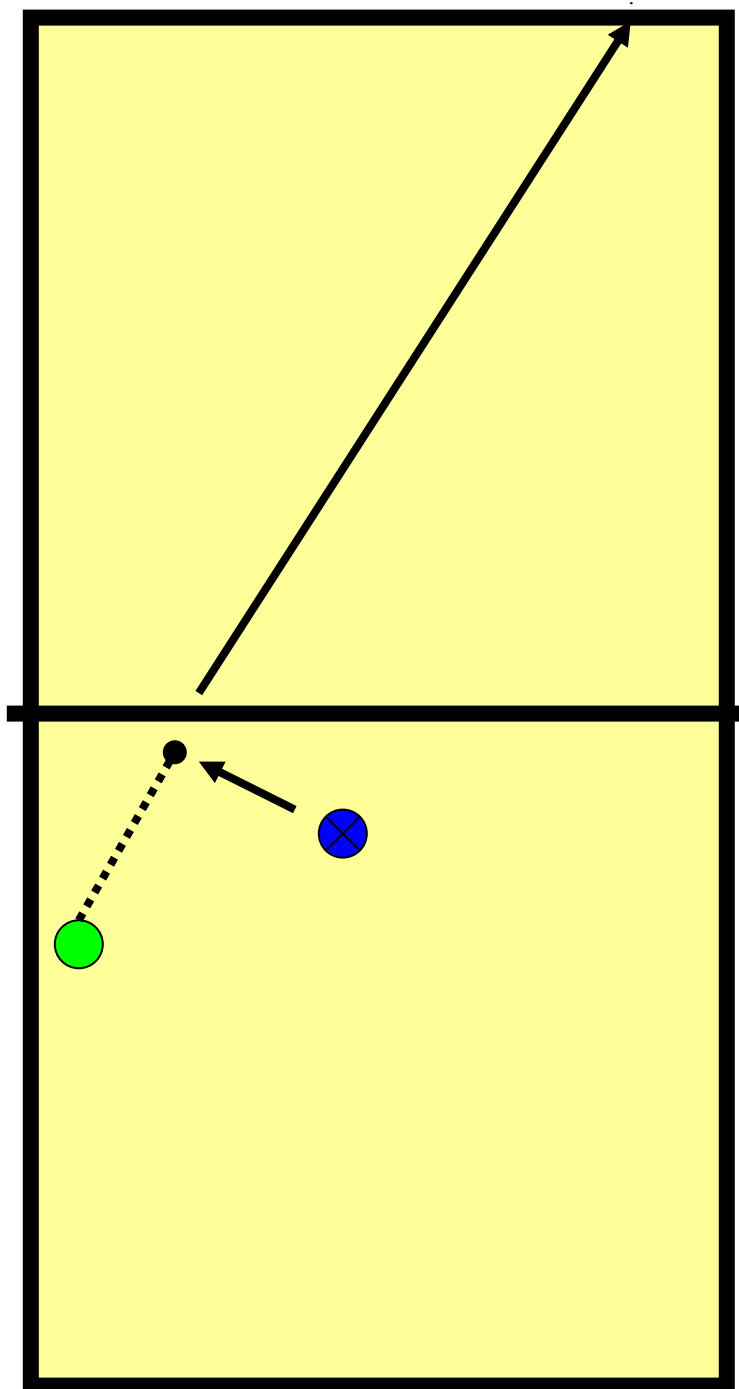
Para jugadores bajitos puede que convenga bajar la red o mandar el balón más lejos de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Mandar balones hacia diversas zonas del campo de modo que los atletas tengan que desplazarse para conectar un toque correcto por encima del hombro.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Hay que asegurarse de que los atletas ponen al frente el pie correcto cuando conectan con el balón.
- Hay que animar a los jugadores a que mantengan el balón en frente de ellos.
- Hay que animar a los atletas a cazar el balón con el brazo que no emplean para rematar, pues así aprenden a apreciar la distancia a la que se halla el balón del cuerpo y a entender en qué momento exacto deben efectuar el movimiento de brazos.
- Debe animarse a los jugadores a llegar alto y mover la muñeca por encima del balón.



5.2 ATAQUE PRÁCTICA DEL GOLPEO

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio permite mejorar el ángulo de acercamiento ante el ataque y además ayuda a desarrollar un buen posicionamiento de la mano y el brazo en el remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta encara la dirección de una fase normal de acercamiento al remate. Lo hace dejando un pequeño ángulo (encarando la esquina opuesta) para un diestro en el lado izquierdo, y más cerca del remate para un diestro si se halla del lado derecho.

Si el atacante es zurdo es igual, pero al revés.

El atleta se manda entonces el balón de frente y con balanceo alto del brazo, y manteniendo los pies en la arena palmea un golpe suave el balón hacia alguna de las zonas que ha marcado previamente el entrenador.

El número de repeticiones que realiza el jugador y las diversas posiciones desde la que las efectúa depende de los objetivos del entrenamiento y del tipo de golpes que debe mejorar.

Aunque algunos jugadores avanzados se especializan en el golpeo hacia determinadas zonas, conviene ejercitar los palmeos suaves desde ambos lados de la cancha.

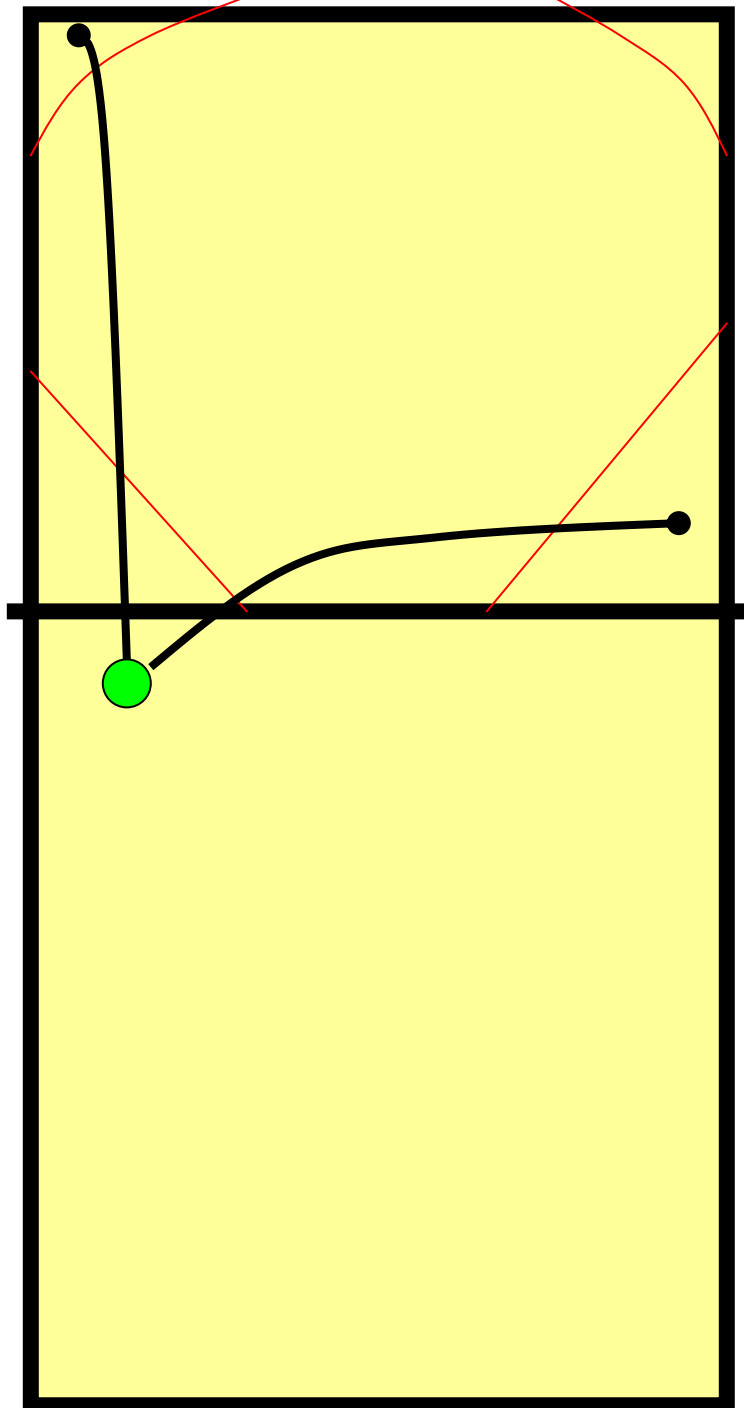
También es beneficioso que el jugador remate fuerte el balón entre dos palmeos suaves para aprender a mantener alto el brazo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- En lugar de mandarse el balón a uno mismo, puede hacerlo un compañero o el entrenador.
- Si los atletas tienen dominada la fase de acercamiento al remate, pueden avanzar y atacar el balón con salto y remate.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que recordar a los atletas que deben conectar alto con el balón y mover la muñeca para que el balón cambie de trayectoria, y no tratar de hacerlo doblando el codo.
- 2 Cuando un atleta diestro ataca desde el lado derecho, se pide 'pulgar en alto' para el ataque en corto y 'pulgar abajo' para el ataque hacia la línea.
- 3 Cuando un atleta diestro ataca desde el lado izquierdo, se pide 'pulgar abajo' para el ataque en corto y 'pulgar en alto' para el ataque hacia la línea.
- 4 Con jugadores zurdos, se hace al revés.



5.3 ATAQUE

ATAQUE EN EL SEGUNDO TOQUE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 10 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la opción de ataque en el segundo toque (*over on two*), es decir cuando el compañero del receptor opta por atacar en el segundo contacto con el balón.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o un atleta sacan hacia dos pasadores ya sea desde la línea de fondo o desde el centro del campo, según el nivel de los jugadores y el enfoque del ejercicio.

Según hacia dónde vaya el pase, el no pasador dará el balón en colocada para un ataque normal o aprovechará para rematarlo en el segundo toque de balón.

Para que se entienda la táctica es mejor que el servicio sea suave y fácil, pues resultará más fácil atacar ya en el segundo toque si el balón va alto y curvado y no hacia adelante.

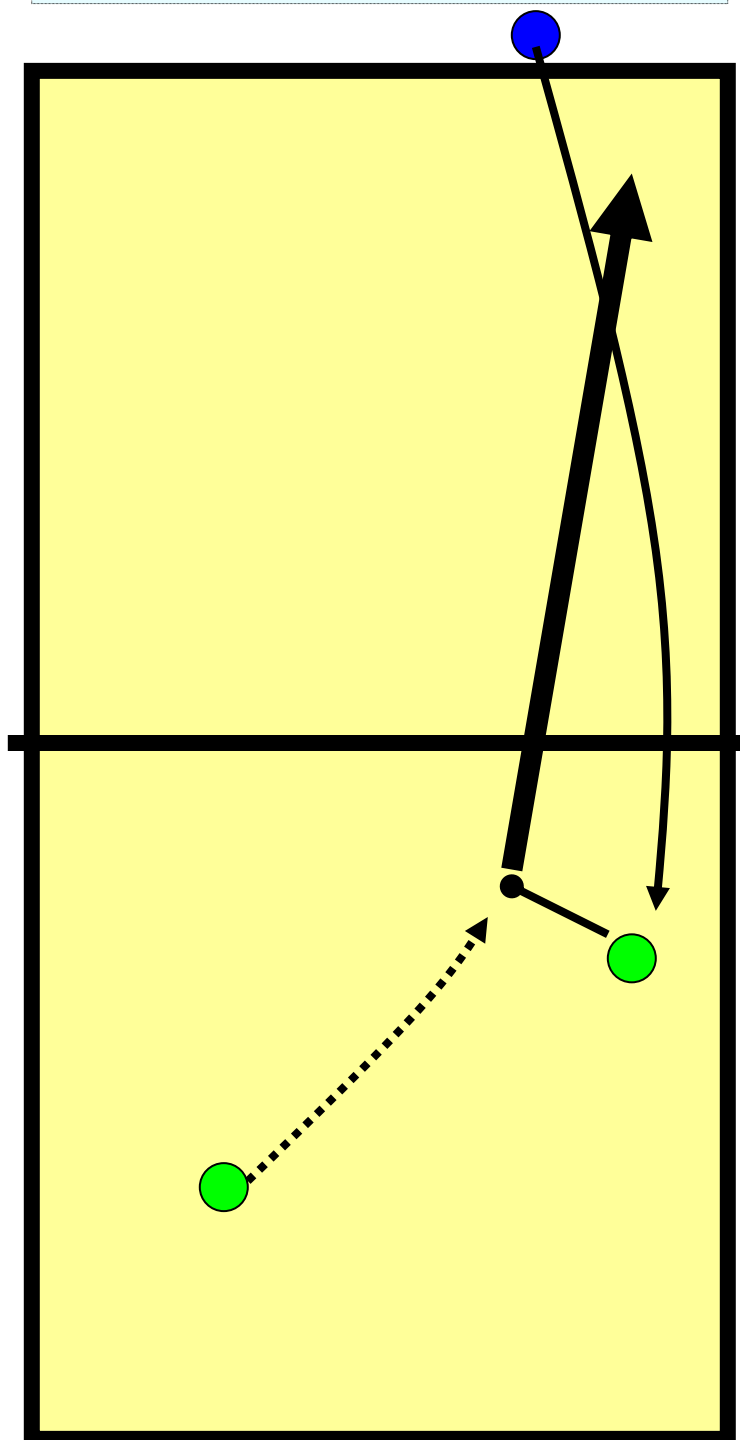
Cuando el atleta empieza a sentirse cómodo atacando el balón en el segundo toque, se puede fijar zonas del campo hacia donde debe ir el golpeo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Se puede además posicionar a un bloqueador en la red y el jugador que conecta el segundo toque puede palmear hacia ellos o tratar de rematar duro superando el bloqueo.
- Además se puede colocar a un defensa en la red y el atleta que conecta el segundo toque puede palmear hacia la zona que no cubre el oponente.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Jugar el balón ya en el segundo toque es una buena opción ante saques cortos, ya que el balón llega cerca de la red y porque su trayectoria es ascendente y descendente, y no ascendente y profunda.
- 2 Las mejores opciones de ataque cuando se ataca en el segundo toque de balón son las esquinas del fondo o en corto donde no esté el bloqueo.
- 3 Los atletas serán más efectivos si saltan alto y procuran rematar el balón en lugar de palmearlo.



5.4 ATAQUE CORTO/PROFUNDO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición
Mínimo: 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: hasta 8 jugadores de cada lado + entr. sup.
Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad de jugar el balón en corto o profundo lejos del oponente. También permite ensayar y mejorar la comunicación entre los dos jugadores.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se dibuja dos líneas a lo largo de la cancha (línea rojas del diagrama), una a algo más de un metro en frente de los jugadores en defensa y otra a algo más de un metro por detrás.

Se manda el balón por encima de la red para comenzar (lo hace el entrenador u otro atleta) y los atletas que lo reciben lo pasan, colocan y rematan.

En cuanto el balón viene colocado, los atletas en defensa retroceden o avanzan juntos (conviene dejarlo establecido antes de iniciar el ejercicio para evitar confusiones).

El equipo atacante palmea balones suaves ya sea profundos o cortos hacia la zona que no cubra la defensa.

El colocador debe observar la situación tras colocar el balón y comunicar con el atacante el golpeo que piensa efectuar.

El equipo atacante se anota un punto si logra apuntar hacia la zona que los defensas han dejado sin cubrir.

Existen varias formas de realizar este ejercicio.

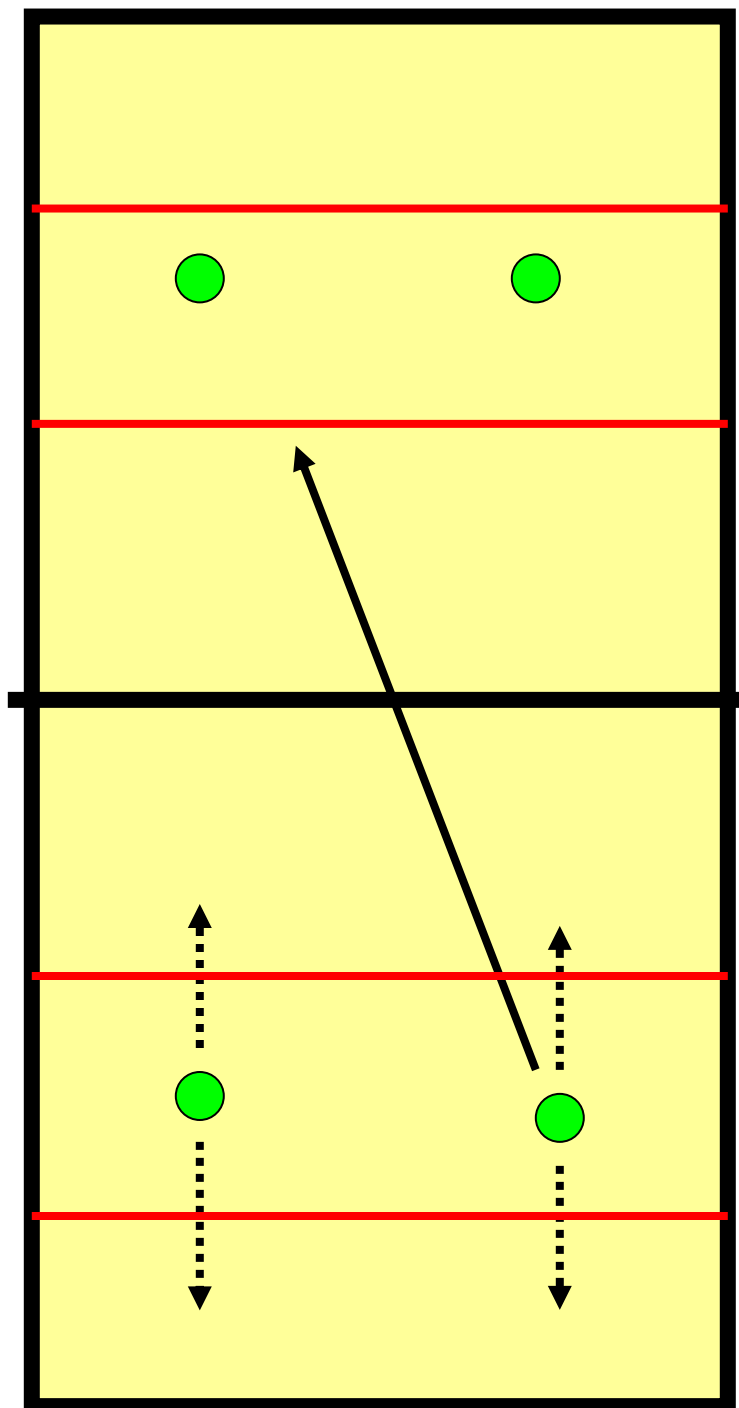
Los equipos pueden puntuar alternándose en el ataque o se puede hacer una jugada completa cada vez que se introduce un balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Para que resulte mucho más difícil puntuar, se puede pedir que los defensas se muevan hacia atrás y adelante independientemente el uno del otro.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Conviene recordar a los atletas que deben mirar dónde está situada la defensa antes de rematar
- 2 Hay que animar a los colocadores a que pidan a su compañero dónde debe ir a parar su golpeo.
- 3 Aunque se pida a los atletas que palmeen en lugar de rematar, conviene recordarles que deben efectuar una fase de acercamiento dinámica previa al ataque.



5.5 ATAQUE

GOLPEO LEJOS DE LA DEFENSA

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 5-10 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores (3 de cada lado) + entr. sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio permite desarrollar la capacidad de los atletas de rematar o palmear el balón hacia una zona que no cubren los oponentes.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Este ejercicio es parecido al ejercicio 4.9, salvo que en este caso se espera que el atacante sienta hacia dónde está retrocediendo la defensa para golpear hacia otro lado.

De partida, el entrenador o un jugador mandan (o sacan) el balón hacia dos jugadores que lo reciben.

El defensa que de partida está situado en el centro de la cancha se mueve a la izquierda o la derecha en cuanto se lanza el balón.

El jugador que ataca el balón procura mirar al defensa antes de saltar y trata de mandar el balón hacia donde no esté.

Si el jugador no tiene tiempo de mirar dónde está la defensa, debe tratar de intuir su ubicación para poder mandar el balón hacia la zona que posiblemente no esté cubierta.

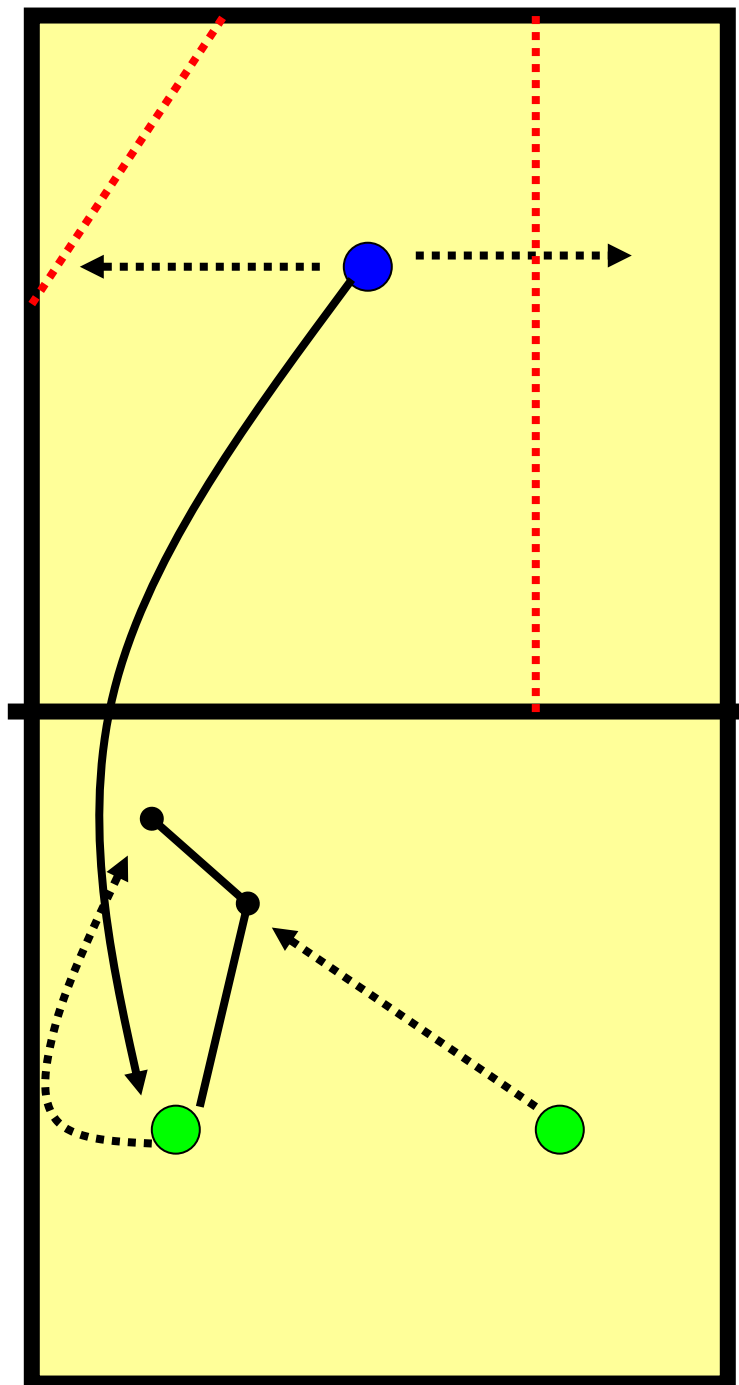
Se puede dibujar las líneas en la arena (ejemplos en rojo) para marcar las zonas hacia las que debe ir el balón y se puede ir atribuyendo puntos cuando se atina.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El jugador en defensa puede esperar un poco más de tiempo antes de desplazarse, lo cual dificulta la tarea del atacante.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Aunque se trate de un ejercicio de ataque, hay que concienciar a los atletas de la necesidad de dar un buen pase, pues da opciones para observar lo que los contrarios están haciendo en defensa.
- Si el pase deja que desear, conviene recordar a los principiantes que deben 'seguir el balón' para poder acercarse en mejores condiciones al remate, lo cual además les permite echar una mirada a lo que está haciendo la defensa contraria.



5.6 ATAQUE ALREDEDOR DEL MUNDO (intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición
Mínimo: 5 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando
Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar una amplia gama de golpes de ataque.
Además permite mejorar la fase de acercamiento previa al remate, facilitando que los atletas sepan atacar hacia cualquier zona del campo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

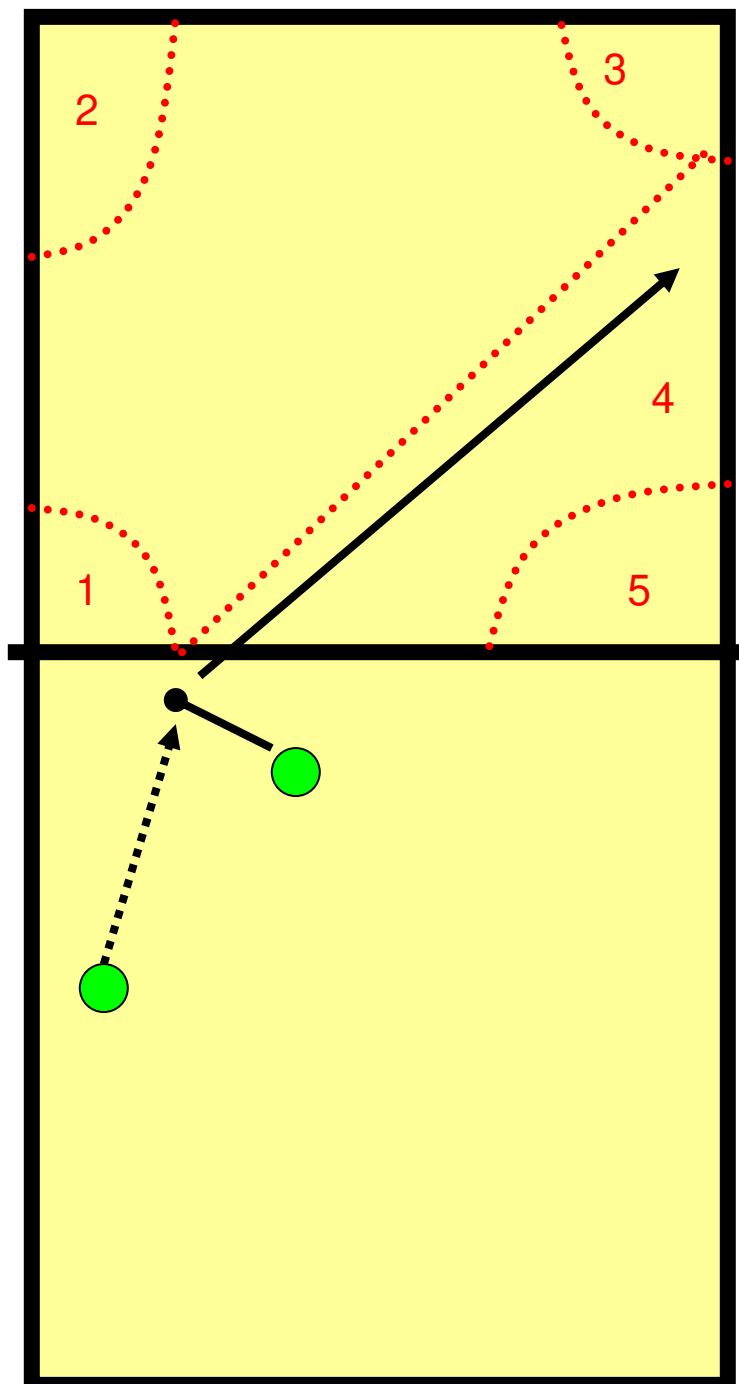
Existen varias formas de empezar este ejercicio, pero la más sencilla es que un jugador mande el balón al compañero y que éste se lo coloque para el ataque.
Entonces el atacante remata el balón hacia lugares determinados del campo.
Es importante que los principiantes rematen hacia cualquier zona de la cancha, pero a medida que los jugadores van mejorando deben centrarse en aquellas trayectorias que les queda por dominar.
Los atletas pueden ir atacando en posiciones 1-5 (si dan en una de las dianas, pueden saltársela la vez siguiente), o el atleta sólo puede pasar de un número a otro de la ronda 1-5 si da en la diana designada.
Los atletas deben efectuar el ejercicio atacando desde ambos lados de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Reducir el tamaño de las zonas da lugar a un ejercicio más difícil.
- El colocador puede pedir que se remate hacia un lugar determinado del campo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Conviene recordar a los atletas que la fase de acercamiento al remate es fundamental.
- 2 El movimiento de brazos de los atletas debe ser siempre el mismo en cada ataque, siendo la muñeca la única parte que modifica la trayectoria del balón.
- 3 Para los atletas diestros, el acercamiento debe efectuarse ligeramente hacia la izquierda y casi de frente a la red. Para los zurdos, es al revés.



5.7 ATAQUE

REMATES Y AGOTAMIENTO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10 balones + cono si lo hay

Mínimo: 6 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores (3 de cada lado) + entr. sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está pensado para desarrollar la resistencia en el remate y mantener una posición alta del codo incluso cuando el atleta está cansado.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio los atletas en ataque rodean un cono (colocado a más de tres metros del centro de la red) y rematan balones colocados por un compañero (o el entrenador) en la red.

Después de cada remate, el atleta recoge otro balón y lanza o golpea (según el nivel técnico) el balón hacia el compañero que se ha desplazado hasta otro lado del cono.

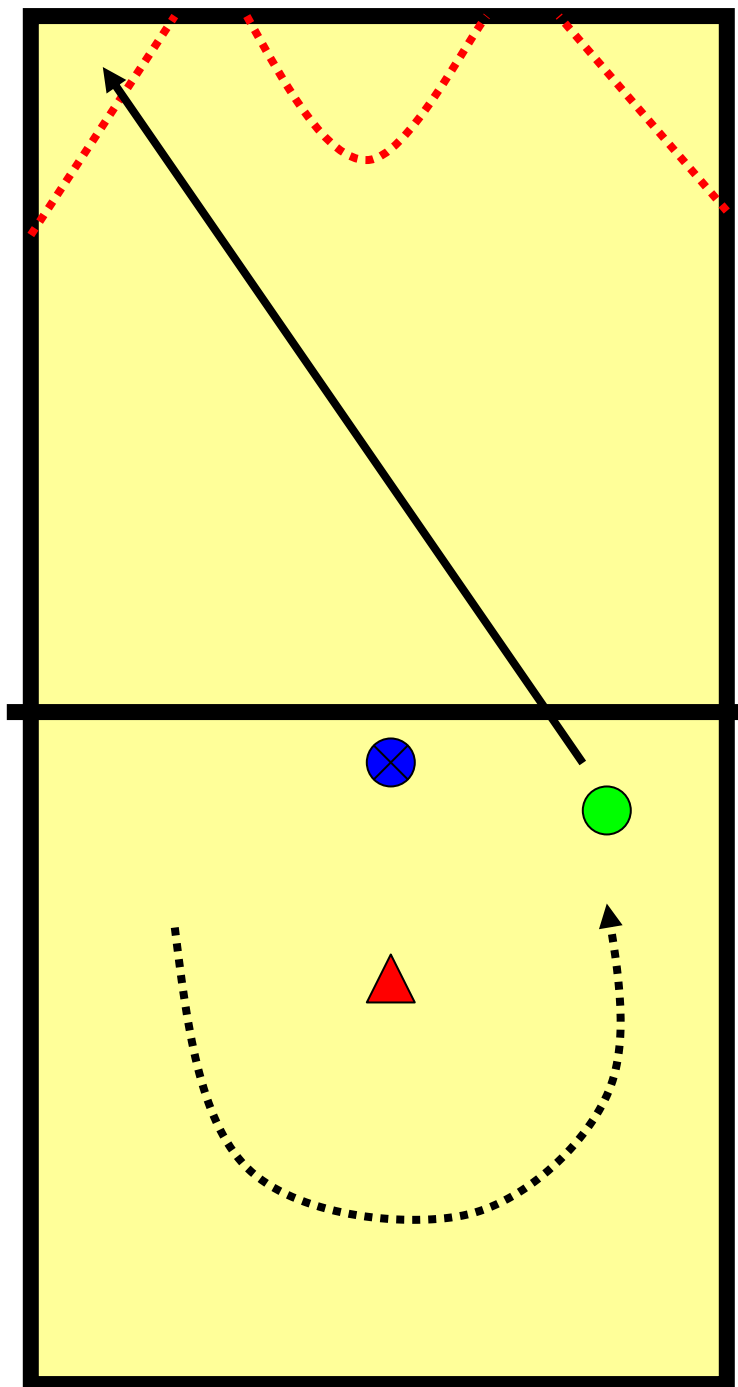
El atleta debe lograr pasar varios balones (unos 6 a 12) por encima de la red sin que el balón toque la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Para que resulte más difícil, los atletas pueden atacar el balón por encima de la red hacia determinadas zonas del campo y anotarse puntos (zonas marcadas con líneas rojas).
- Además se puede incrementar el número de remates necesarios para cumplir con el ejercicio.
- También se puede pedir a los atletas que reciban por bajo dos balones rematados por su compañero en la red antes de recibir la colocada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas han de apuntar las esquinas del campo cuando empiezan a sentirse cansados, ya que es la línea más larga.
- 2 Los atletas deben procurar saltar siempre lo más alto posible en cada remate y mantener alto el codo, aun estando cansados.
- 3 Los atletas deben poner todo su empeño en recibir bien el balón rematado, pues de ello depende la calidad de la siguiente colocada.



5.8 ATAQUE

REMATES CONTINUOS

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2 ó 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben tener presente dónde está la diana, captar dónde se hallan ellos mismos y valorar la situación frecuentemente.
- 2 Los atletas deben efectuar normalmente su fase de acercamiento al remate aunque se les haya fijado una trayectoria de remate determinada.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio viene a ser una sesión de calentamiento para atletas avanzados que facilita asimismo un mayor control de balón, especialmente a la hora de recibir por bajo o rematar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se puede comenzar el ejercicio con un saque o sencillamente mandando un balón al terreno de juego.

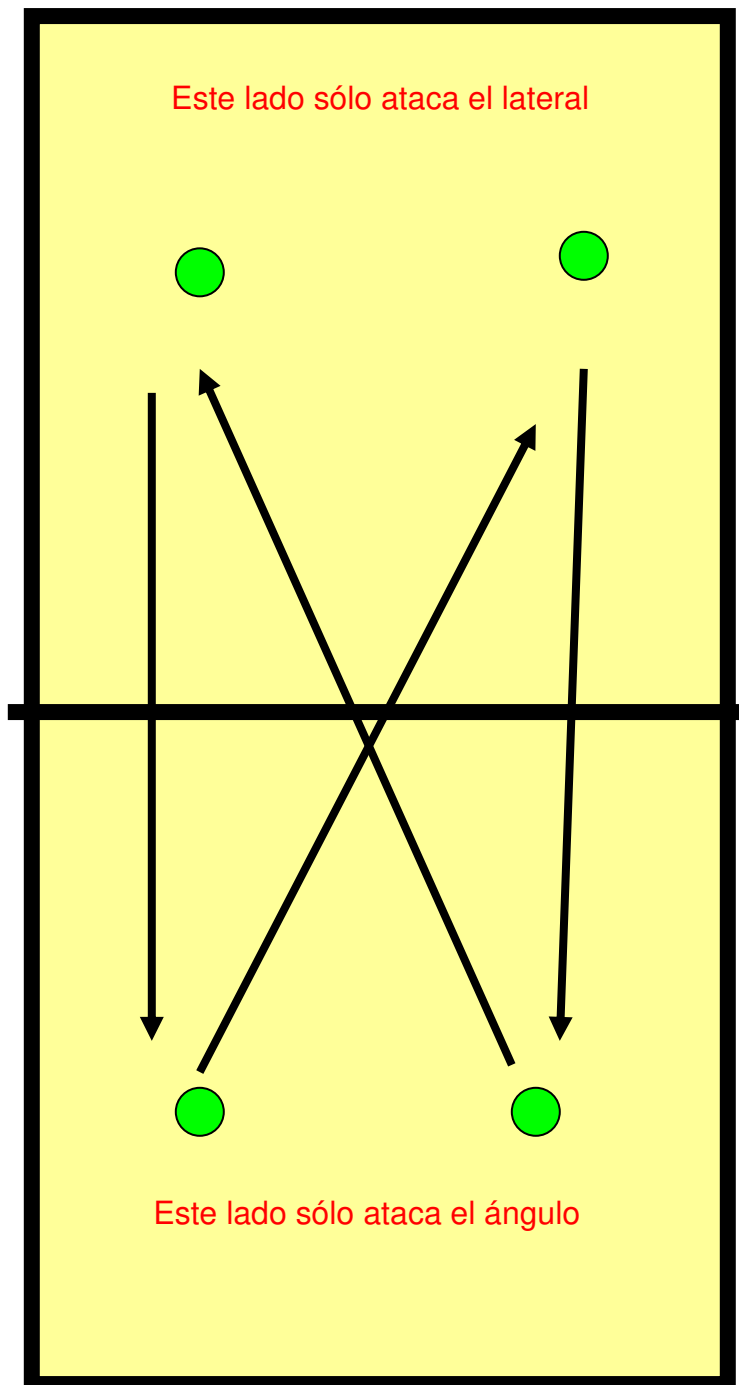
Cuando ha empezado el juego, hay un equipo que golpea el balón al lateral, mientras que el otro lo golpea a los ángulos.

Al cabo de un tiempo (o al cabo de determinado número de remates), los atletas de cada lado del campo pueden variar la trayectoria de sus remates.

Este ejercicio puede efectuarse de modo más competitivo decidiendo que el juego es libre en cuanto el balón ha cruzado la red determinado número de veces.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Si un equipo es algo superior al otro, se le puede obligar a rematar hacia una dirección determinada, mientras que el equipo más débil puede rematar hacia cualquier zona.



BLOQUEO Y DEFENSA

La defensa en voleibol de playa es notablemente diferente de la del voleibol en sala. La principal diferencia radica obviamente en que sólo hay dos jugadores que cubren el terreno, y no seis. Generalmente uno de los dos se especializa en bloqueo y el otro en la defensa. La forma de colaborar entre ellos para cubrir el terreno resulta compleja y el presente documento no tiene la ambición de explicarse en detalladas explicaciones al respecto.

Pero sí conviene hablar de las principales convenciones que se emplea para señalar al compañero lo que uno pretende hacer en la jugada siguiente: con la zurda en la espalda se indica lo que el bloqueador piensa bloquear del lado izquierdo, y con la diestra el bloqueador le dice al compañero lo que va a hacer respecto del lado derecho. Es esencial que el bloqueador y el defensa comuniquen uno con otro sobre lo que va a hacerse en la red.

El bloqueador suele elegir entre cerrar el lateral (suele señalarse con un dedo en alto) o el ángulo (lo cual se indica mostrando dos dedos). Entonces es responsabilidad del defensa colocarse en la zona no defendida para recibir un saque potente o ir a buscar en plancha un balón suave. Cuando uno defiende porque le toca sacar, es importante ver qué le comunica el compañero bloqueador, pues le tiene que decir qué zona de la cancha le va a tocar cubrir al sacador. Lo que uno debe plantearse es cuáles son los golpes más probables del oponente habida cuenta la formación del bloqueo. Lo que uno ha venido viendo del partido debe tenerse en cuenta para ir sabiendo cómo posiblemente van a transcurrir las siguientes jugadas.

Nivel principiante

En el nivel principiante, no hace faltar entrenar demasiado el bloqueo con un defensa al acecho, sencillamente porque los jugadores no tienen el nivel técnico ni la altura necesarios para ser eficaces en el bloqueo. No obstante, abordar la posición y técnicas básicas de las manos, junto con la teoría del bloqueo y la defensa puede dar resultados en la comprensión general del voleibol de playa. La técnica de la retirada debe enseñarse porque aun siendo demasiado chicos para ser eficientes, a menudo se hallan excesivamente adelantados en su posición defensiva por si el balón les viene desde el segundo toque con un golpe de antebrazos o un golpe de manos altas.

Nivel intermedio

Los jugadores de nivel intermedio se van especializando ya sea en el bloqueo, ya sea en la defensa. A partir del nivel intermedio, se va renunciando a las consideraciones más generales del juego para irse por lo contrario especializando en lo que mejor saben hacer.

Nivel avanzado

Los jugadores de nivel avanzado deben desarrollar la sincronía entre la defensa y el bloqueo, valiéndose especialmente de técnicas avanzadas como el doble amago en defensa o la transición tras la recepción del saque. Amagar, o sea engañar, consiste por ejemplo en procurar mostrar una organización defensiva falsa al rematador, y esto lo puede hacer el defensa o el bloqueador, o ambos a la vez.

EJERCICIOS DE BLOQUEO

EJERC. 6.1	EJERCICIOS BÁSICOS DE BLOQUEO	(principiante)
EJERC. 6.2	OPCIONES DE ÁNGULO DE BLOQUEO	(principiante/intermedio)
EJERC. 6.3	ANTICIPAR POTENTES REMATES	(principiante/intermedio)
EJERC. 6.4	ARRANCAR DESDE LA RED (JUEGO DE PIES)	(principiante/intermedio)
EJERC. 6.5	TRANSICIÓN DEL BLOQUEADOR HACIA EL PASE	(intermedio)
EJERC. 6.6	REGULAR Y PONER EL BALÓN EN JUEGO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 6.7	BLOQUEO Y TRANSICIÓN AL REMATE	(intermedio/avanzado)
EJERC. 6.8	DECISIÓN DE RETIRADA	(intermedio/avanzado)
EJERC. 6.9	DESAFÍOS	(avanzado)
EJERC. 6.10	GIRO Y RECEPCIÓN DE REMATE	(avanzado)



6.1 BLOQUEO

EJERCICIOS BÁSICOS DE BLOQUEO

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 8-10 balones para golpear o rematar contra el bloqueo

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

En este ejercicio los atletas ejecutan numerosas repeticiones de bloqueo, con el énfasis puesto en la posición de la mano, el brazo y el cuerpo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posiblemente convenga bajar un tanto la red, de modo que los atletas puedan centrarse en la técnica y no se agoten con tanto salto.

El atleta (o el entrenador) golpean un balón hacia el bloqueo del otro lado de la red, y el bloqueador está pendiente de posicionar bien las manos y los brazos:

- las manos del atleta deben estar muy abiertas, ocupando el mayor espacio posible;
- los pulgares deben apuntar hacia arriba y permanecer bien juntos en el momento del bloqueo (como si estuviesen atados el uno al otro);
- las manos están tensas y rígidas;
- los brazos deben empujar hacia adelante y bloquearse en los hombros en el momento del impacto del balón en los brazos.

Al principio los bloqueadores comienzan bloqueando un remate al lateral y luego se mueven para cerrar ángulos y bloquear de frente.

Los bloqueadores pueden empezar estando paralelos a la red o en una posición 'listos para batir en retirada' ante el bloqueo.

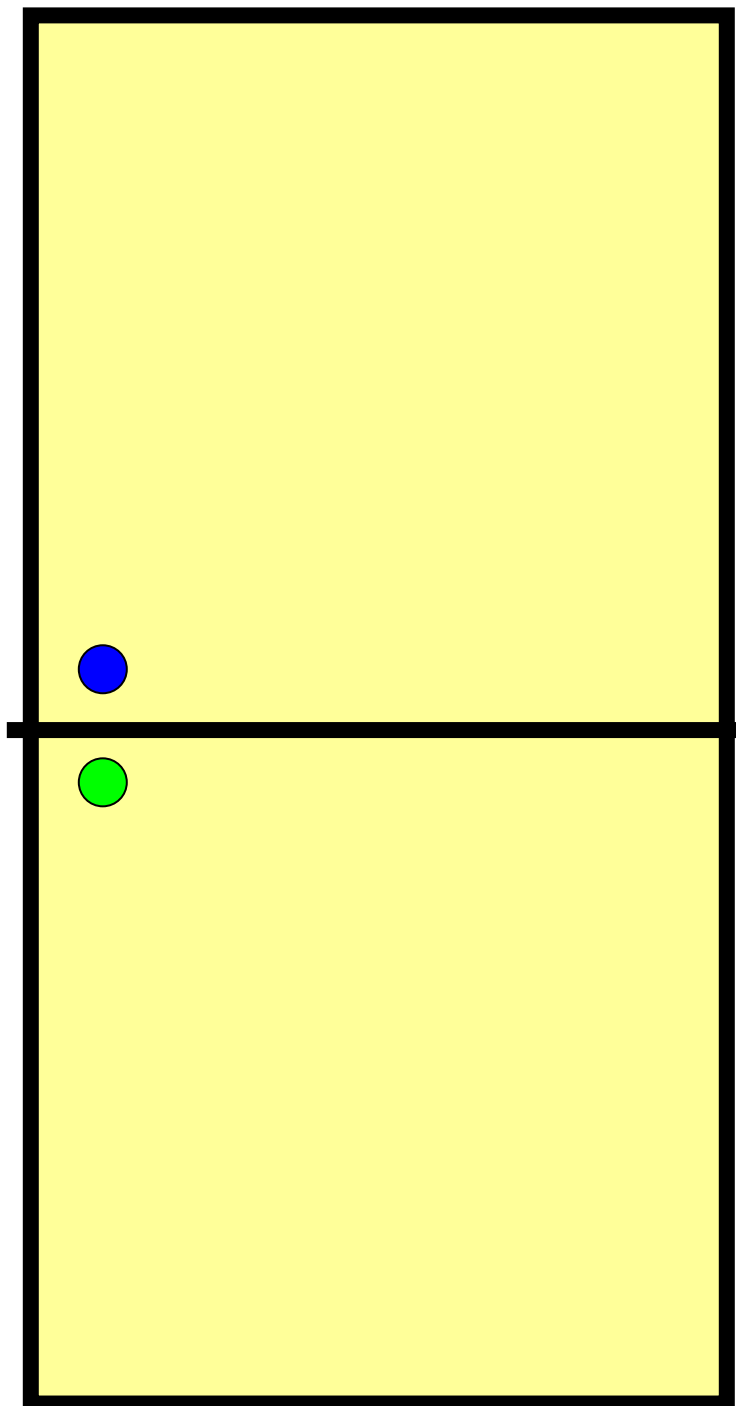
Además pueden desplazarse de lado a lado a lo largo de la red antes de bloquear.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Agregar retirada al ejercicio.
- Pedir al bloqueador que salte cruzándose hacia el ángulo.
- Pedir al bloqueador que ensaye desplazarse en diagonal hacia el ángulo antes de volver a saltar hacia la línea.
- Pedir al atleta que saque un balón dentro del terreno de juego e ir luego a la red para el bloqueo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben concentrarse en el posicionamiento correcto de la mano y el brazo durante el bloqueo y en mantener un buen equilibrio a la hora de desplazarse para cerrar el ángulo.
- 2 Los atletas deben mantener las manos en frente del cuerpo (con los codos al frente o de lado) cuando se preparan al bloqueo y también cuando se desplazan lateralmente.
- 3 Los atletas deben ensayar efectuar un movimiento rápido hasta la posición final de bloqueo si no quieren oponer un bloqueo meramente simbólico.



6.2 BLOQUEO

OPCIONES DE ÁNGULO DE BLOQUEO

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible
Mínimo: 6 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 1 jugador + entrenador presente
Máximo: todos los que permita el espacio disponible + entrenador supervisando
Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

En este ejercicio los atletas ejecutan numerosas repeticiones de bloqueo y adquieren equilibrio en el movimiento y el control en los aires cuando ensayan el bloqueo angular.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o un entrenador (idealmente en pie sobre una caja) se mandan el balón en alto y procuran rematarlo fuera del alcance del bloqueo. Este ejercicio suele realizarse con el bloqueador sabiendo cómo el atacante golpea y ensayando determinados posicionamientos de manos y brazos para cada bloqueo particular. Este ejercicio brinda al bloqueador la oportunidad de ensayar dos maneras de cerrar ángulos.

Bloqueo angular 1:

El atleta hace un movimiento rápido y lateral hacia el ángulo antes de saltar y cerrar el ángulo.

Bloqueo angular 2:

El atleta permanece en la línea del atacante y salta cruzado hacia el ángulo.

Con el bloqueo angular 1 la posición de la mano será parecida a la del bloqueo del ejercicio 6.1.

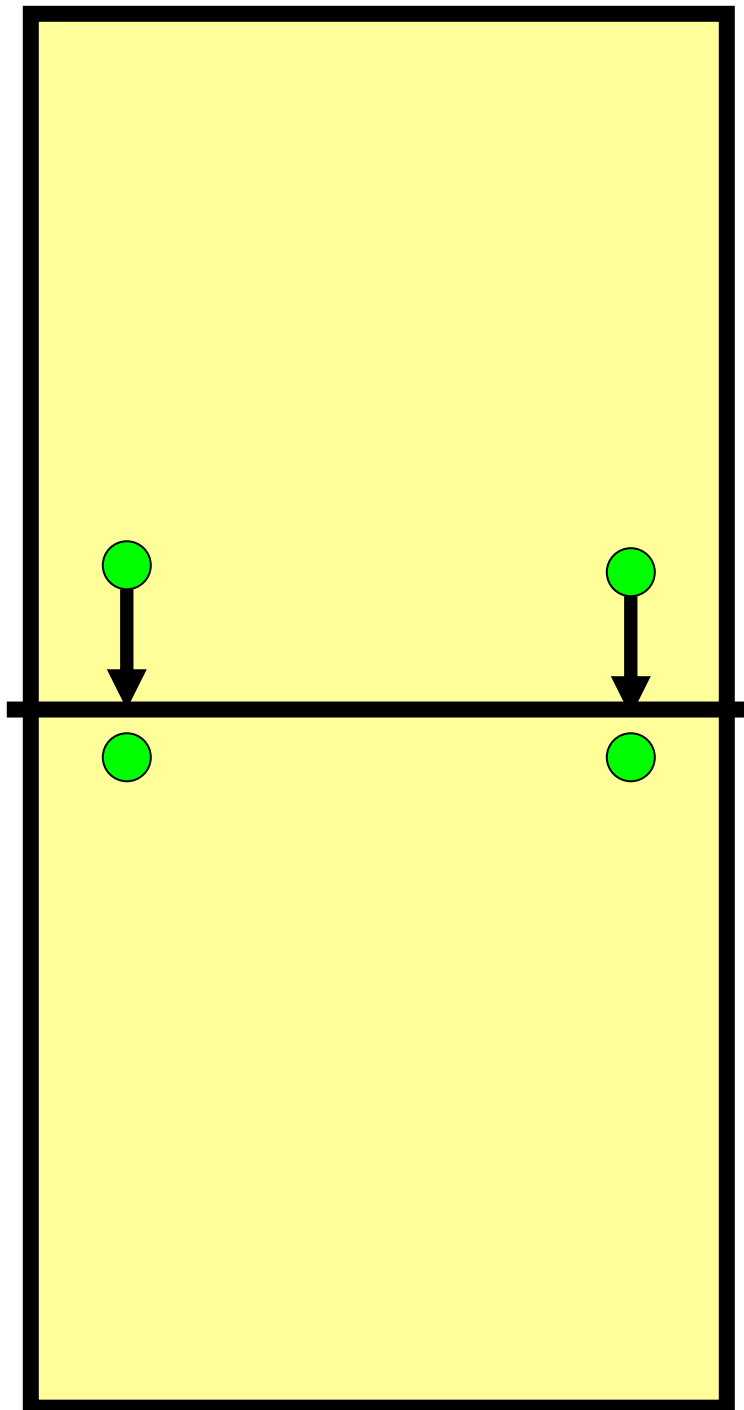
La técnica del bloqueo angular 2 es distinta porque el brazo interior penetra más allá de la red hacia el centro del campo, mientras que el brazo exterior se dobla un tanto para cerrar el espacio entre ambas manos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador puede girar el cuerpo y el bloqueador puede bloquear el lateral o el ángulo.
- Además, el bloqueador puede ensayar desplazarse en diagonal hacia el ángulo antes de volver a saltar hacia el lateral.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben asegurarse de que saltan hacia el ángulo que corresponde a su brazo más fuerte y de que cierran espacios entre las manos.
- 2 Los atletas deben mantener tensas las manos a lo largo de los movimientos de bloqueo.
- 3 Los atletas deben mantenerse en posición baja y equilibrada cuando se desplazan para llegar al bloqueo 1 de manera que no tengan que perder tiempo en 'recargar' las piernas antes del salto.



6.3 BLOQUEO

ANTICIPAR POTENTES REMATES

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6 balones.

Mínimo: 2-3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 12 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad de los bloqueadores de identificar el ángulo de un remate potente según la fase de acercamiento del atacante y su lenguaje corporal.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Para empezar este ejercicio un atleta (o el entrenador) mandan un balón en alto y a las espaldas de un bloqueador que se halla en la red en frente de ellos del mismo lado del campo.

El atacante, ubicado del otro lado de la red, inicia el ataque hacia el balón que se le acaba de mandar a su lado de la red.

El bloqueador debe interpretar el lenguaje corporal del acercamiento en ataque del rematador oponente y procurar bloquear el ataque.

En este ejercicio el rematador ha de atacar con fuerza directamente al cuerpo (y no apuntando lejos del bloqueo).

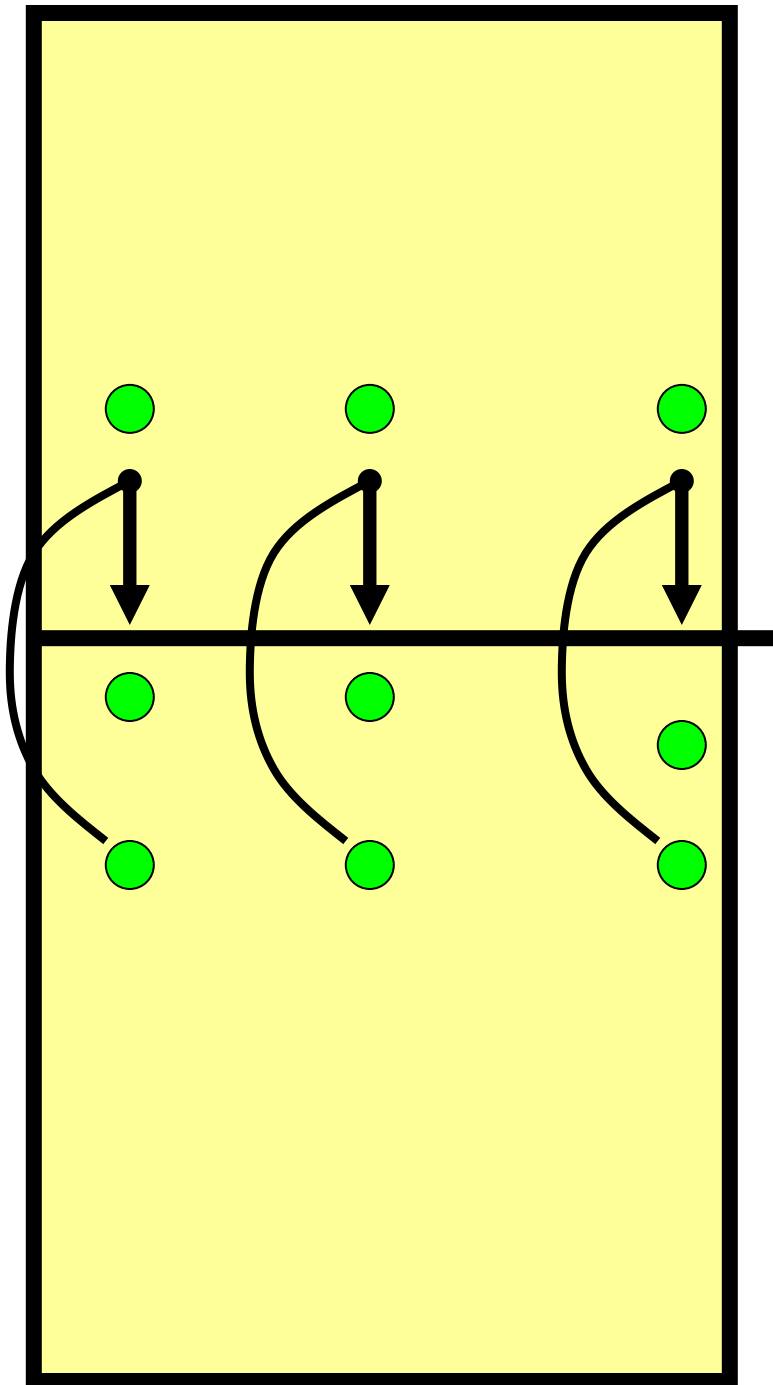
La señal más corriente para este tipo de bloqueo es cerrar el puño, lo cual significa que el bloqueador está tratando de colocar las manos justo en la dirección de la trayectoria de poder del atacante.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atacante puede efectuar un golpeo suave por encima del bloqueo y el bloqueador puede girarse para tratar de cazar el balón de antebrazos.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El bloqueador debe hallarse en posición baja para poder desplazarse lateralmente sin perder el equilibrio.
- 2 El bloqueador debe centrarse primero en los ademanes corporales del atacante antes de pensar en el balón.
- 3 El bloqueador debe centrarse en la formación correcta y en la fuerza que imprime a sus manos y pensar en el momento del impacto.
- 4 El bloqueador debe asegurarse de que supera la red cuando bloquea para evitar que el balón vaya a parar entre él y la red.



6.4 BLOQUEO ARRANCAR DESDE LA RED (JUEGO DE PIES)

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: no hace falta balón

Mínimo: sin balón

PARTICIPANTES

Ideal: 1 jugador + entrenador supervisando

Máximo: hasta 12 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Con este ejercicio se entrena la técnica de retirada rápida de la red tras el bloqueo.

Si el atleta tiene tiempo sobrado a menudo corre hacia su posición defensiva manteniendo los hombros paralelos a la red, lo cual a su vez no es lo más adecuado para situaciones que requieren gran velocidad.

La técnica que se describe en este ejercicio facilita el retroceso veloz hacia la defensa y es de hecho la técnica que aplican los jugadores de las máximas categorías del voleibol de playa.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

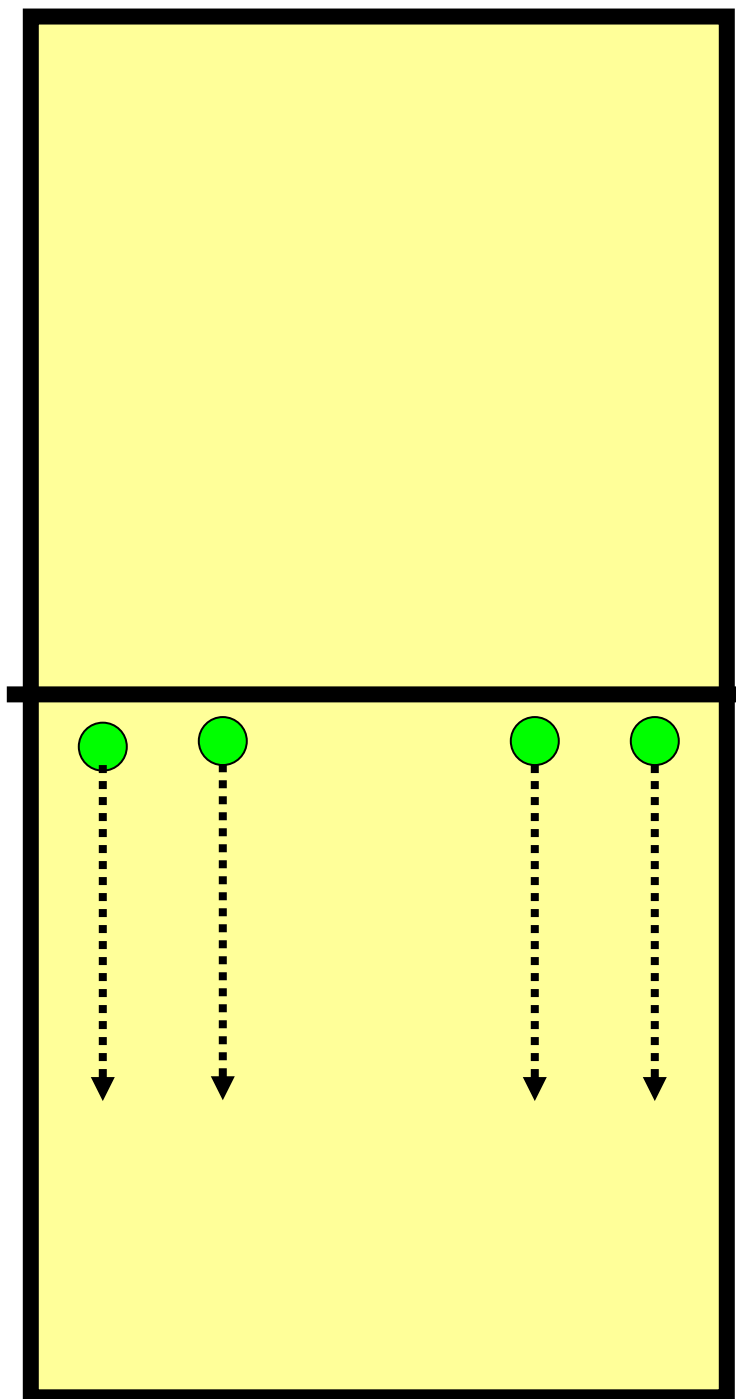
Los atletas se alinean a lo largo de la red poniendo un pie al frente. Luego los jugadores giran el cuerpo (pero no los ojos) hacia la línea de fondo y emprenden la carrera desde la red. Deben mantener los brazos en alto a la altura de los hombros durante este movimiento. Entonces se dan la vuelta para encarar la red y disponerse a jugar el balón. El primer movimiento es parecido al juego de piernas 'karaoke' pues debe alzarse la rodilla en diagonal al cuerpo. Una forma de enseñar este movimiento consiste en pedir a los atletas que ejecuten unas cuantas veces el karaoke desde la red hasta la línea de fondo asegurándose de que no dejan de mirar a la red. Según el lado de la red desde el que los atletas retroceden, el pie más cercano al compañero debe ir hacia atrás. Hay que asegurarse de que los jugadores ensayan estos ejercicios de piernas a ambos lados.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pueden ensayar diversas distancias de retirada.
- Se puede cronometrar al atleta para valorar cuántas retiradas puede realizar en 30 segundos.
- Los atletas pueden hacer una verdadera jugada tras haber retrocedido.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben estar bajos, 'cargados' y listos para desplazarse ante la retirada.
- 2 Conviene recordar a los atletas que no deben perder de vista la red cuando están retrocediendo.
- 3 Hay que estar pendiente de tener al frente el pie correcto.
- 4 El atleta debe estar parado y en posición equilibrada en el momento de conectar con el balón.
- 5 Los atletas deben mantener los brazos en alto a la altura de los hombros a lo largo del movimiento para que puedan jugar un balón alto o un balón bajo en el momento en que se retiran.



6.5 BLOQUEO

TRANSICIÓN DEL BLOQUEADOR HACIA EL PASE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones que sea posible
Mínimo: 2 ó 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: hasta 6 jugadores de cada lado
+ entrenador supervisando
Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad del atleta de dar un pase de fase de ataque al compañero tras el bloqueo (suele llamarse pase de transición).

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El defensa palmea ruidosamente el balón y lo manda (dentro del círculo rojo) simulando una recepción.
Cuando el balón es palmeado (con ruido) el bloqueador salta lo más alto posible y se gira para localizar el balón y darlo en colocada.
El lanzador se mueve entonces para jugar el balón o sencillamente para atraparlo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El defensa puede mandar el balón hasta una posición que simule una buena recepción en defensa (que indica el círculo) o una recepción que deje que desear (cualquier lugar fuera del círculo).
- El entrenador o un jugador pueden también mandar el balón por encima de la red hacia el defensa.
- El balón puede mandarse en alto con un leve efecto *spin*, o con mucho efecto, lo cual dificulta el pase de transición.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El bloqueador debe aterrizar con las rodillas dobladas para que pueda ir rápido hacia el balón que debe pasar.
- 2 Si el bloqueador puede girarse hacia el balón cuando aterriza en el suelo tras el bloqueo, se hallará en mejor posición para correr hacia el balón.
- 3 El bloqueador debe asegurarse de que va rápido hacia el balón y que lo rodea para encarar la diana en el momento de dar el pase.



6.6 BLOQUEO REGULAR Y PONER EL BALÓN EN JUEGO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6 balones y una base

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Ver ejercicio 6.4 para mayor información sobre la técnica de retirada.
- 2 Si se trata de un balón potente, los atletas deben mantener firmes las manos para asegurarse de que el balón no sale fuera de los límites de la cancha y que lo pueda jugar el compañero.
- 3 El atleta que está retrocediendo debe asegurarse de que no deja de encarar la red en todo momento.
- 4 El atleta que está retrocediendo debe procurar mantenerse en posición de equilibrio cuando vaya a golpear el balón.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

En este ejercicio el atleta mejora la técnica de retirada tras el bloqueo y aprende a jugar un balón que le llega encima.

Conviene que los atletas estén familiarizados con la técnica de defensa de 'balón alto' (ver ejercicio 7.14) antes de mandar hacia un atleta que retrocede en defensa un balón alto y fuerte.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o un entrenador palmean el balón y se lo mandan a la red para atacarlo hacia un atleta que retrocede para cazarlo.

En el momento del primer golpeo, el atleta bate en retirada desde la red y juega el balón que se le manda.

En función de las aptitudes que el atleta esté ensayando y mejorando, el balón de ataque puede ir a parar a diversos lugares del terreno de juego:

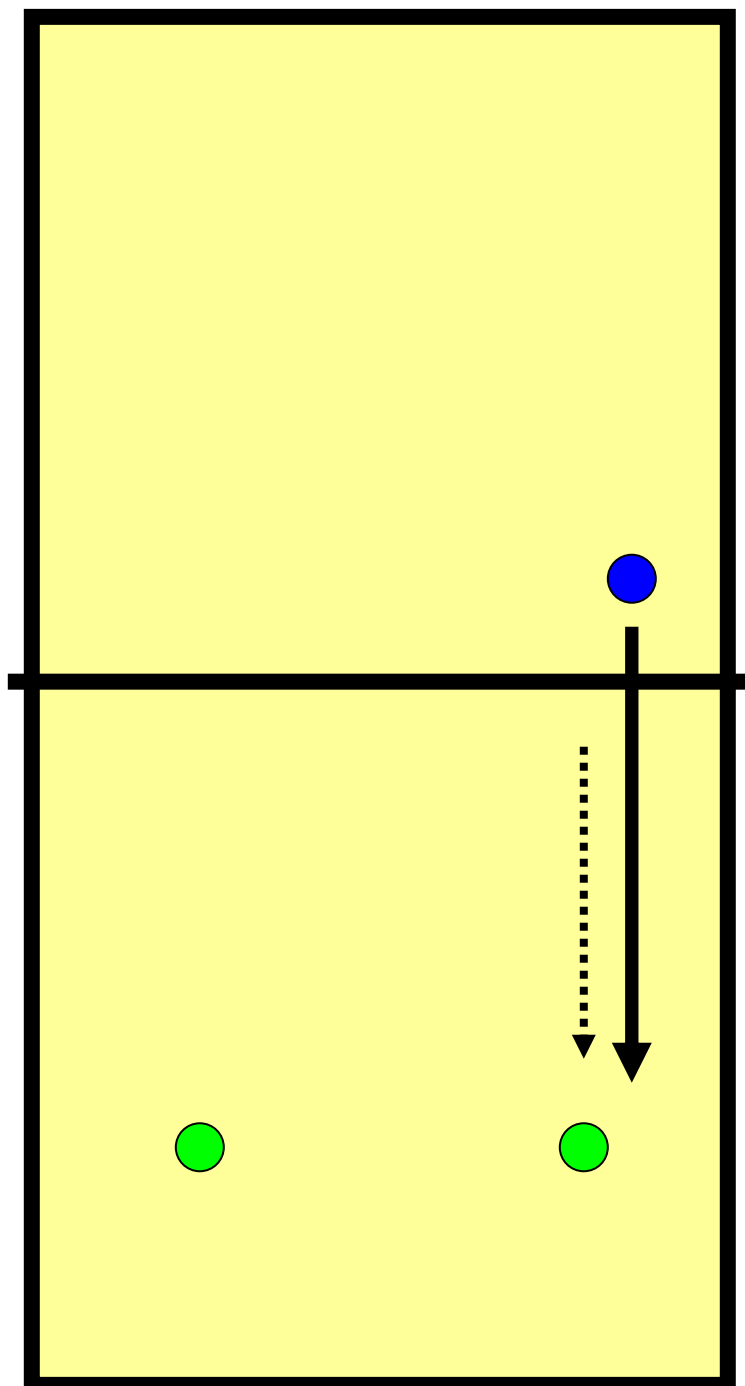
- en corto
- profundo por encima de la cabeza
- duro hacia el rostro
- duro hacia el cuerpo
- a ambos lados del cuerpo

El bloqueador puede ensayar también la retirada hacia el lateral o en diagonal.

La consiguiente recepción puede consistir en atrapar el balón o dar lugar a un pase en colocada del otro defensa.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Puede incrementarse el número de repeticiones que debe cumplir el atleta antes de tener un respiro.
- El atleta puede efectuar un bloqueo antes de retroceder.
- El entrenador puede variar la altura del lanzamiento para que resulte más difícil para el atleta en retirada valorar hasta dónde debe retroceder.



6.7 BLOQUEO

BLOQUEO Y TRANSICIÓN AL REMATE

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10+ balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El bloqueador aprende a girarse nada más caer en el suelo y a precipitarse a cazar el balón para efectuar un buen pase de transición.

Además el defensa aprende a recibir un balón que le viene con mucha fuerza, cazando un balón suave y convirtiéndolo en ataque y remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, un atleta o el entrenador mandan un balón más allá del bloqueo hacia la defensa. Después el bloqueador aterriza en el suelo, se gira y se apura para recibir el balón y darlo en colocada al compañero para que lo remate.

Con un equipo de cada lado, este ejercicio puede prolongarse y variarse según los ángulos de ataque.

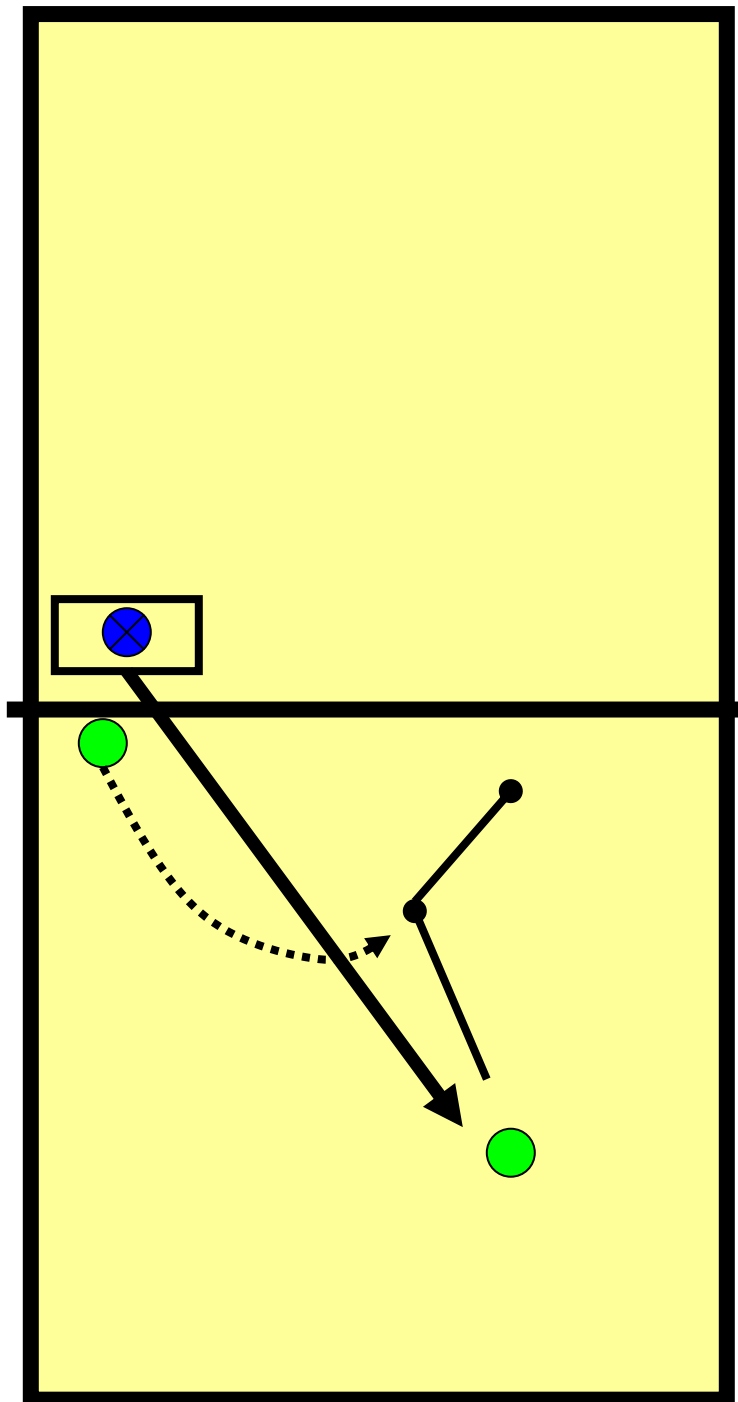
El ejercicio que aparece en el dibujo de la derecha muestra a un defensa ubicado en el ángulo y a un bloqueador que cubre el lateral. Este ejercicio puede efectuarse igualmente teniendo al bloqueador cubriendo el ángulo y al defensa moviéndose hacia el lateral para cazar el balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El bloqueador puede desplazarse un tanto hacia el ángulo antes de saltar hacia el lateral, en cuyo caso el defensa debe moverse de forma sincronizada con el bloqueador para reforzar el amago haciendo igualmente un movimiento hacia el lateral.
- El balón puede golpearse también hacia el lateral o en el ángulo cerrado en diagonal o alto hacia el rostro de los defensas.
- A veces puede mandarse el balón hacia el bloqueo para asegurarse de que el bloqueador mantiene una buena posición de bloqueo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El bloqueador puede girarse al recaer en el suelo para poder salir corriendo lo antes posible, aunque debe estar pendientes de no girarse demasiado pronto y perder consistencia en el bloqueo.
- 2 El bloqueador debe rodear el balón y encarar la red en el momento del pase. *Dirigirse rectos hacia el balón a menudo se hace sin que los hombros estén de frente a la red en el momento del pase.*
- 3 El defensa debe centrarse en jugar el balón lo suficientemente alto para que le dé tiempo al bloqueador acudir al balón.



6.8 BLOQUEO DECISIÓN DE RETIRADA

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6 ó más balones

Mínimo: 3-4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El bloqueador aprende a decidir si debe retroceder en defensa o mantenerse en la red para el bloqueo.

Además el ejercicio puede modificarse para desarrollar la capacidad del atacante de intuir hacia donde se dirige el defensa.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El bloqueador se alinea con el atacante del otro lado de la red.

Un atleta (o el entrenador) en la red colocan el balón mandado ya sea cerca de la red o algo apartado de la red para el rematador que acude al ataque.

La tarea de los bloqueadores es intuir la levantada y decidir si deben bloquear o retroceder.

Entonces el atacante golpea hacia el bloqueo o hacia el lateral hacia el atleta que acaba de retroceder.

Se puede agregar a un defensa en la zaga y jugar los golpes efectuados por el bloqueador en retirada.

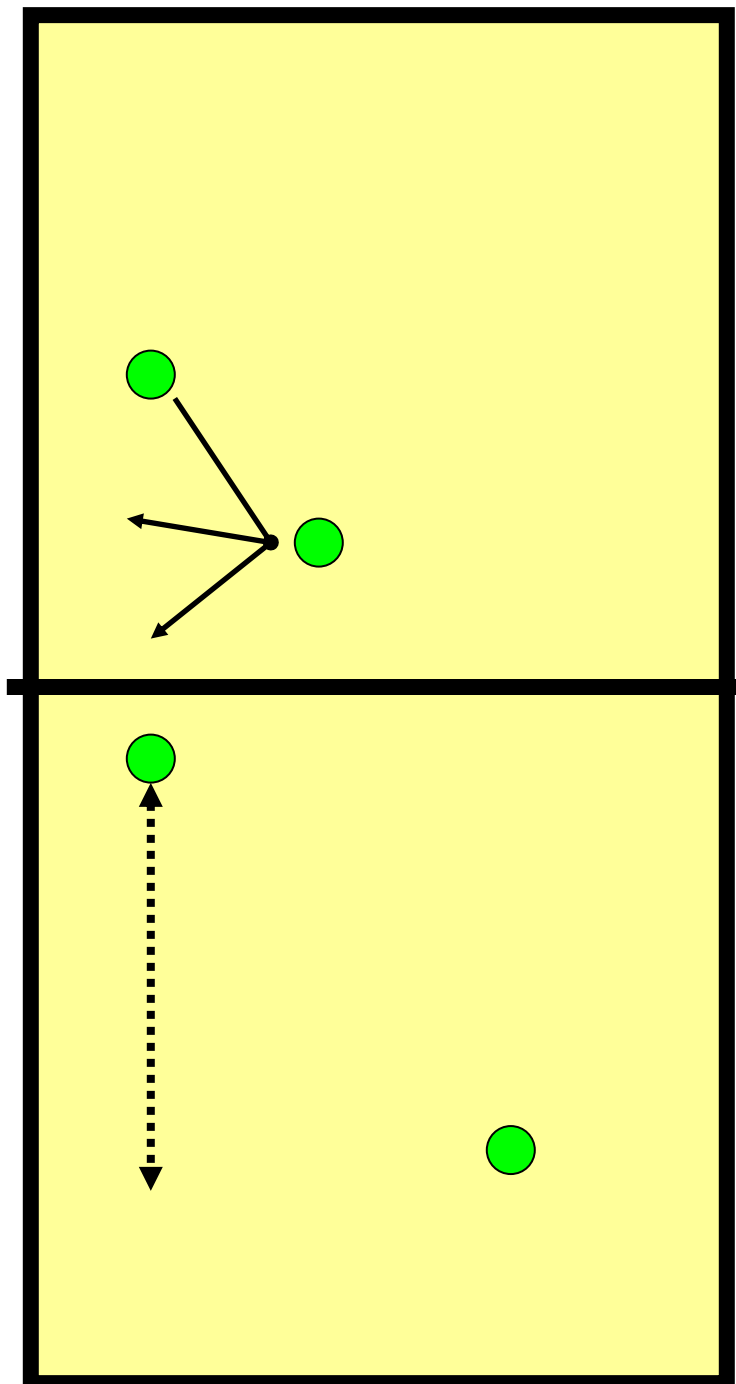
Para desarrollar la capacidad de los atacantes de intuir a dónde el bloqueador va a golpear, el bloqueador debe optar al azar por apuntar la línea o el ángulo. Un golpeo hacia el ángulo requiere además del defensa que se mueva rápido para defender el lateral.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atacante puede apuntar hacia un lateral o un ángulo si el pase es cercano y el bloqueador puede restarle poder.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Los atletas deben entender qué factores pueden influir en la decisión de retroceder, por ejemplo el viento, la capacidad técnica del atacante, la trayectoria del pase.
- El bloqueador debe mover bien los pies cuando retrocede.
- Cuando uno retrocede, los brazos deben mantenerse justo por debajo de la altura de los hombros para poder recibir balones altos.
- El bloqueador debe procurar penetrar con los brazos más allá de la red para restar ángulo de ataque al rematador.



6.9 BLOQUEO DESAFÍOS

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6 balones

Mínimo: 1 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad de lucha en la red.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En la versión más sencilla de este ejercicio, un entrenador o un atleta mandan el balón a lo más alto de la red y los atletas en la red compiten por anotarse el punto.

Con tres atletas, uno puede hacer de colocador que viene de la posición de pase y manda el balón para dar lugar a la competición entre los otros dos.

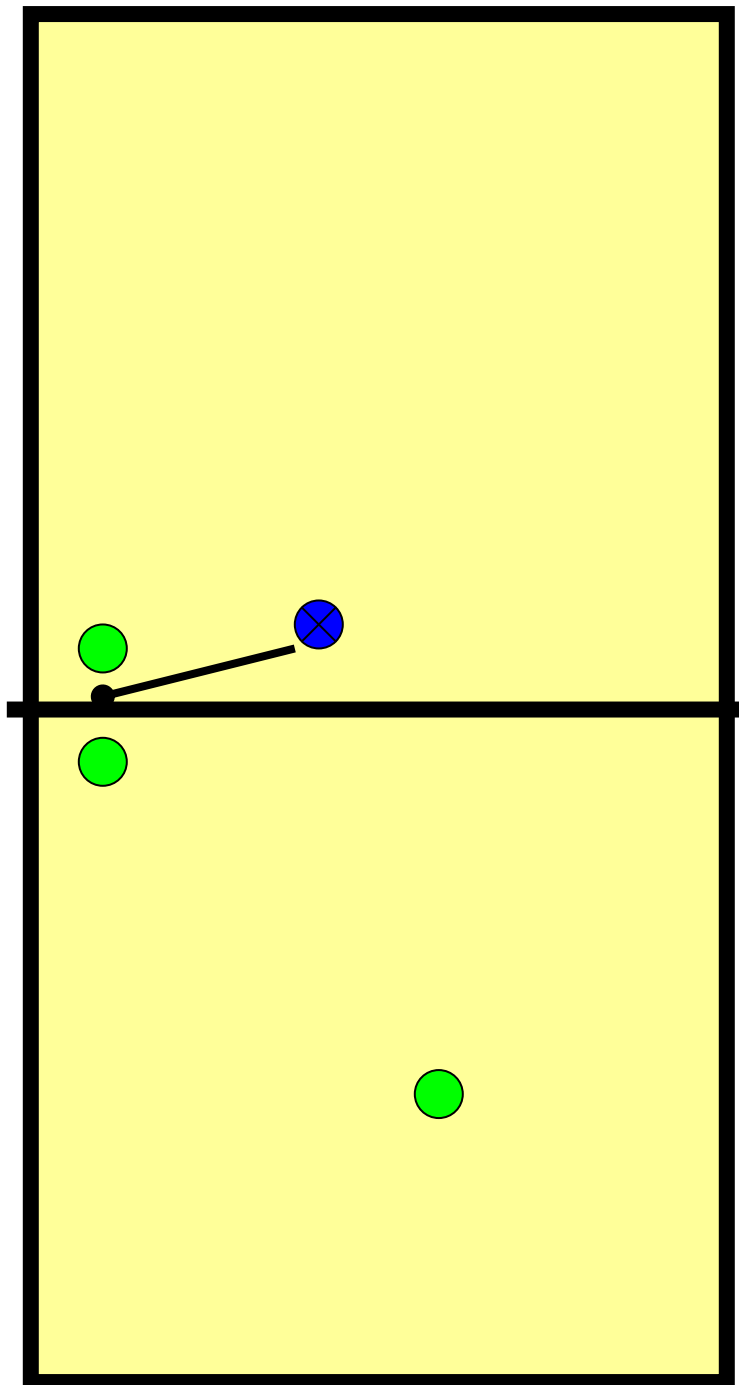
Hay que acordarse de hacerlo desde todas las zonas del campo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Cada bloqueador puede tener a un compañero en la zaga y el ejercicio puede servir para lanzar un partido.
- Uno de los bloqueadores puede utilizar las dos manos en el bloqueo y competir con el otro atleta que sólo puede servirse de una mano.
- Para que resulte más difícil para uno de los bloqueadores, el balón puede venir mandado desde detrás del atleta.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas que pelean en el bloqueo deben bloquear el brazo desde la muñeca al hombro, pues así obligan al atacante a actuar contra todo el peso del cuerpo y no sólo contra el peso y la fuerza de un codo que posiblemente se doble.
- 2 Los atletas deben hallar un equilibrio en su agresividad y penetración más allá de la red para evitar cometer una falta en la red.
- 3 Si se salta en el momento más oportuno, el empuje final le da a uno más posibilidades de prevalecer en el bloqueo.
- 4 Hay que recordar que un brazo tiene más alcance que dos.



6.10 BLOQUEO GIRO Y RECEPCIÓN DE REMATE (avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6 balones

Mínimo: 1-3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad del bloqueador de girarse a la vez que cae al suelo tras el bloqueo y de jugar un balón que ha superado el bloqueo pasando justo por encima de las manos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio el bloqueador sube con el atacante, quien ataca el balón corto hacia el lateral por encima del bloqueo.

El bloqueador se gira en el aterrizaje y procura jugar el balón hacia arriba antes de que toque el suelo.

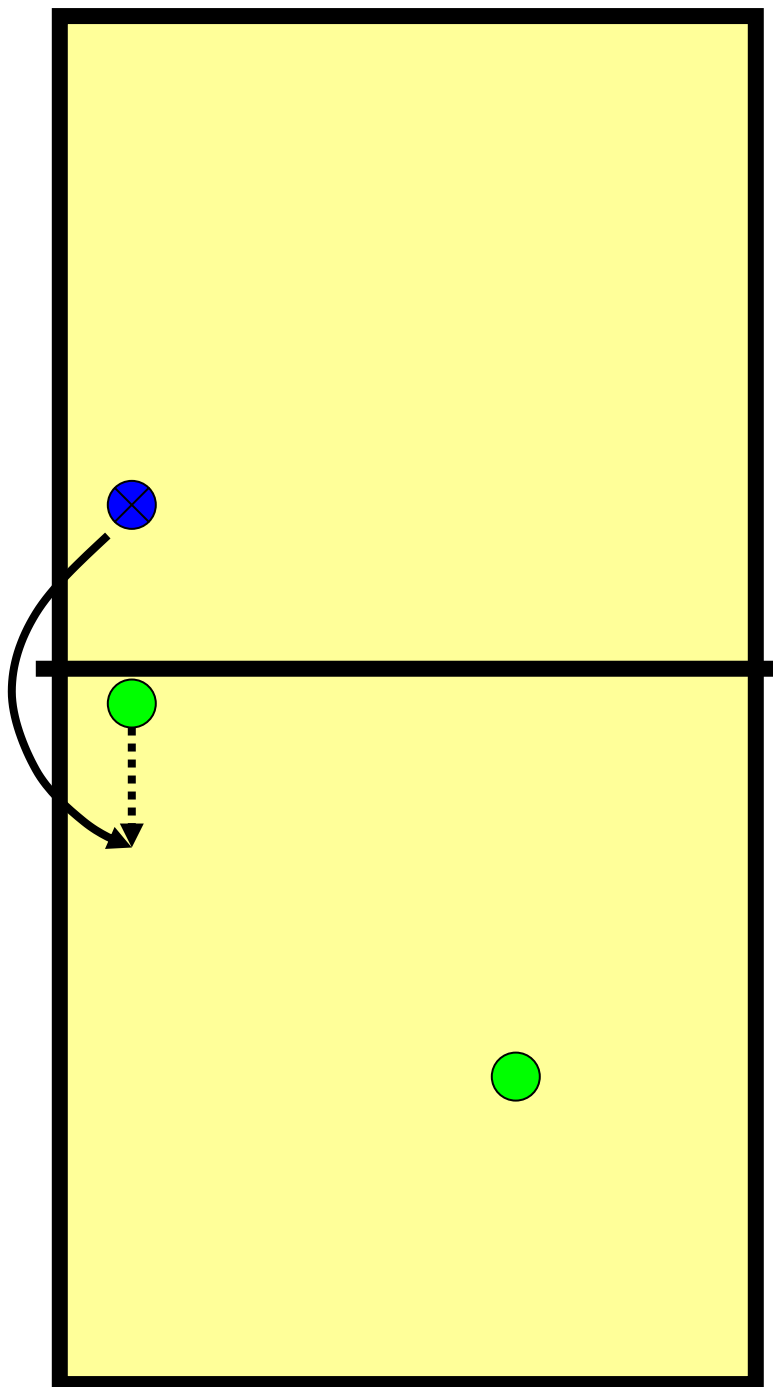
Entonces un jugador en defensa puede tratar de dar un pase en colocada o puede intentar atacarlo ya en el segundo toque.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Cada bloqueador puede tener a un compañero en la parte trasera del campo y el ejercicio puede servir para lanzar un partido.
- Si el balón puede atacarse ya en el segundo toque, el bloqueador puede pedir qué golpeo ha de jugarse.
- El balón puede rematarse por encima del bloqueo desde diversas zonas de la red obligando al bloqueador a girarse en distintas direcciones.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El bloqueador puede girarse al aterrizar en el suelo para poder salir corriendo lo antes posible, aunque debe estar pendiente de no girarse demasiado pronto y perder consistencia en el bloqueo.
- 2 Aterrizar con las rodillas dobladas le da al bloqueador la facultad de cubrir más zonas de juego y cazar balones más lejanos.
- 3 En lugar de balancear los brazos lateralmente, el bloqueador debe procurar llevar los brazos debajo del balón y jugarlo hacia arriba.



EJERCICIOS DE DEFENSA

EJERC. 7.1	TOQUE DE RODILLAS CON UN ANTEBRAZO	(principiante)
EJERC. 7.2	OPCIONES DE BALÓN ALTO SUAVE	(principiante)
EJERC. 7.3	INTERCAMBIO EN DEFENSA	(principiante)
EJERC. 7.4	DEFENSA TOALLA	(principiante/intermedio)
EJERC. 7.5	RECEPCIÓN DE REMATES POTENTES	(intermedio)
EJERC. 7.6	ENTREGA EN DEFENSA	(intermedio)
EJERC. 7.7	MOVIMIENTO CONJUNTADO	(intermedio)
EJERC. 7.8	CUBRIR LA LÍNEA DETRÁS DEL BLOQUEO	(intermedio)
EJERC. 7.9	LÍNEA FUERTE DE DEFENSA TRAS BLOQUEO	(intermedio)
EJERC. 7.10	2 JUGADORES	(intermedio)
EJERC. 7.11	COBERTURA ARCOÍRIS	(intermedio)
EJERC. 7.12	DEFENSA IMPRESIONANTE	(intermedio)
EJERC. 7.13	CUBRIENDO EL ESPACIO TRAS EL REMATE	(intermedio)
EJERC. 7.14	DEFENSA ANTE BALONES ALTOS Y POTENTES	(intermedio)
EJERC. 7.15	PASE EN MOVIMIENTO	(intermedio)
EJERC. 7.16	RECEPCIÓN CON UN BRAZO	(intermedio/avanzado)
EJERC. 7.17	RECEPCIÓN EN EL SUELO EN ZIG-ZAG	(intermedio/avanzado)



7.1 DEFENSA

TOQUE DE RODILLAS CON UN ANTEBRAZO

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón cada dos jugadores

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 20 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio enseña a tirarse en plancha y cazar balones con un brazo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio el atleta comienza de rodillas con el balón en una u otra mano.

El atleta estira el brazo manteniendo el balón en la mano y el otro brazo se apoya en la arena para mantener la estabilidad.

Cuando la mano que tiene el balón está bien estirada, el atleta levanta el brazo flexionando el hombro, y manda el balón en alto.

Cada atleta repite este movimiento unas 5 a 10 veces y luego se cambia con el compañero.

Se trata de mandar el balón lo más alto y recto posible. Los balones que alcanzan o superan la cinta alta de la red se dan por buenos.

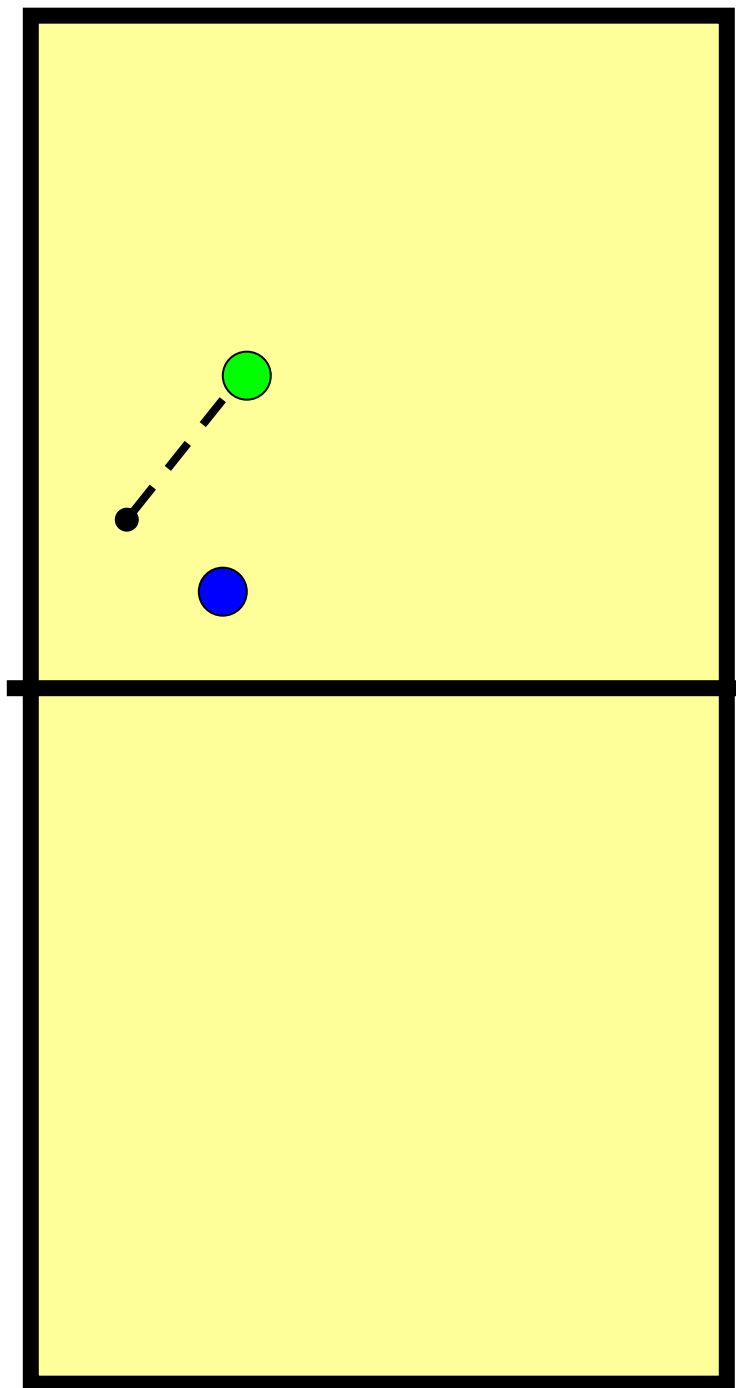
Es importante que los atletas utilicen su centro de gravedad a lo largo del movimiento para mantener la estabilidad.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El balón mandado en alto puede ser recibido por el compañero.
- El atleta debe levantarse para atrapar el balón que acaba de ser pasado de antebrazos.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que el brazo que recibe el balón queda bien estirado y no se balancea por encima de la arena.
- 2 Hay que verificar que el atleta se vale del otro brazo para mantener la estabilidad.
- 3 El atleta debe esmerarse por mandar el balón bien alto y derecho.
- 4 Es importante que los atletas utilicen su centro de gravedad a lo largo del movimiento para mantener la estabilidad.



7.2 DEFENSA

OPCIONES DE BALÓN ALTO SUAVE

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 1 balón por pareja de jugadores

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 1 jugador + entrenador presente

Máximo: 20 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio proporciona una serie de repeticiones de las técnicas básicas para jugar balones suaves por encima de la cabeza.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, los atletas juegan por parejas y ensayan el juego de balón por encima de la cabeza valiéndose de diversas técnicas.

- Una mano por encima de la muñeca (*hand over fist* – se toca el balón con la base de la mano)
- Golpeo del orador (*prayer shot*, palmas juntas como si se estuviese rezando, el balón se toca con la base de la mano)
- Nudillos (*knuckle*, el balón se juega desde el 2º al último nudillo de los dedos 1º y 2º)

Al principio, uno de los jugadores debe mandar 8 a 10 balones al compañero por encima de la cabeza antes de turnarse.

Los principiantes que prueban los dos primeros métodos deben empezar de rodillas, ya que así se les obliga a adelantar los codos y a la vez les es más fácil mandar el balón hacia arriba en lugar de hacia adelante.

Cuando tienen dominada esta técnica, los jugadores pueden ponerse en pie y seguir mandándose el balón hacia atrás y hacia adelante.

Luego los atletas pasan a darse el balón hacia atrás y hacia adelante por encima de la red.

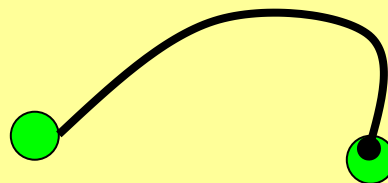
Hay que animar a los jugadores a probar todos los métodos para que decidan luego cuál piensan emplear en situaciones reales de juego.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas se alejan uno de otro en retirada antes de jugar el balón.
- Cada vez que se juega el balón, el jugador puede pedir qué técnica deberá ejecutar el compañero en la jugada siguiente.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Cuando se utiliza el método 'mano antes que muñeca', los jugadores deben estar pendientes de no pasarse en el golpeo, ya que en esta posición las manos pueden generar muchísima fuerza.
- 2 Los atletas deben centrarse en mantener los codos hacia adelante cuando emplean los dos primeros métodos para asegurarse de que el balón parte hacia arriba más que hacia adelante.
- 3 La técnica de nudillos (*knuckle*) resulta especialmente efectiva cuando se juega balones a un lado del cuerpo o tratándose de balones que llegan demasiado alto para jugarlos con las dos manos.



7.3 DEFENSA

INTERCAMBIO EN DEFENSA

(principiante)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 5-10 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador participando

Máximo: 9 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio ayuda a los principiantes a intuir bien el terreno de juego.

Enfatiza en la posición de la colocada y en cómo afecta la manera en que se va a poder rematar el balón, y por lo tanto donde debe colocarse a su vez la defensa.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador manda de manera aleatoria balones a ambos lados del campo a la posiciones 1 ó 2 para que los atacantes los rematen.

Al principio, con jugadores principiantes, es posible que los participantes rematen el balón manteniendo los pies en el suelo.

Al pasar el balón, se pide a los defensas que se muevan a la izquierda o a la derecha según la trayectoria del pase.

Para ir verificando la posición de la defensa, el entrenador puede al principio pedir a los jugadores que se queden quietos cuando el atacante conecta el remate.

Luego los jugadores pueden desplazarse para ir a atrapar el balón antes de que toque el suelo, y por último los jugadores pueden incluso efectuar una jugada normal.

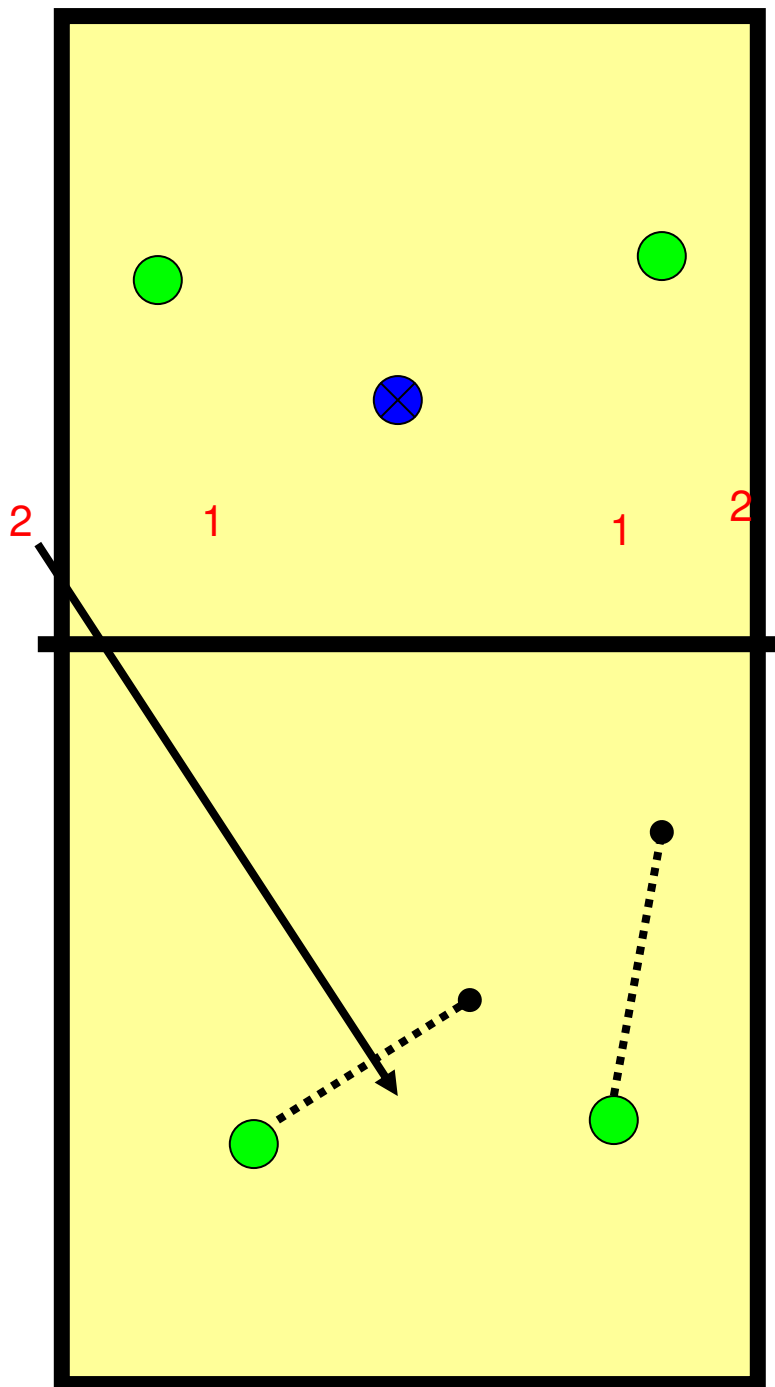
El entrenador puede mandar 4 a 6 balones de un lado y luego otros tantos del otro.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Puede emplearse este ejercicio para iniciar una jugada; cada jugador tiene la oportunidad de marcar el punto en la secuencia que le corresponde.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los dos atletas deben estar atentos el uno al otro para moverse conjuntamente por la cancha.
- 2 Los atletas deben hallarse en posición 'cargada' cuando el balón es colocado para poder moverse rápidamente y manteniendo un buen equilibrio.
- 3 Los jugadores que reciben por bajo el balón en el centro del campo tras cruzarlo deben considerar qué opciones de ataque tienen y comunicárselas uno a otro.



7.4 DEFENSA

DEFENSA TOALLA

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-8 balones

Mínimo: 2-3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de desarrollar la capacidad de reacción del defensa ante un golpeo suave y su habilidad para cazarlo por bajo.

A menudo los defensas se pasan en su afán de anticipar el remate y se tiran incluso antes de que salga el remate y resulta luego que el balón ha ido para otro lado.

Ante jugadores que no tienen un golpeo perfecto (o si sopla el viento) una buena táctica es la que se entrena en este ejercicio; consiste precisamente en esperar el golpeo antes de ir a cazarlo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se coloca una manta o una toalla sobre la red de manera que el defensa no pueda ver al atacante. Se lanza entonces un balón y se remata por encima de la toalla.

Al principio, el balón puede golpearse hacia el lateral y el ángulo, pero el ejercicio puede irse transformando lanzando el balón hacia cualquier zona del campo.

Hay que tener en mente que debería haber un bloqueador en frente, con lo cual el balón debe mandarse por alto para que el ejercicio se corresponda con la realidad del juego.

Lo normal es que el defensa permanezca en el centro del campo para poder cazar balones que van a parar a cualquier zona de la cancha.

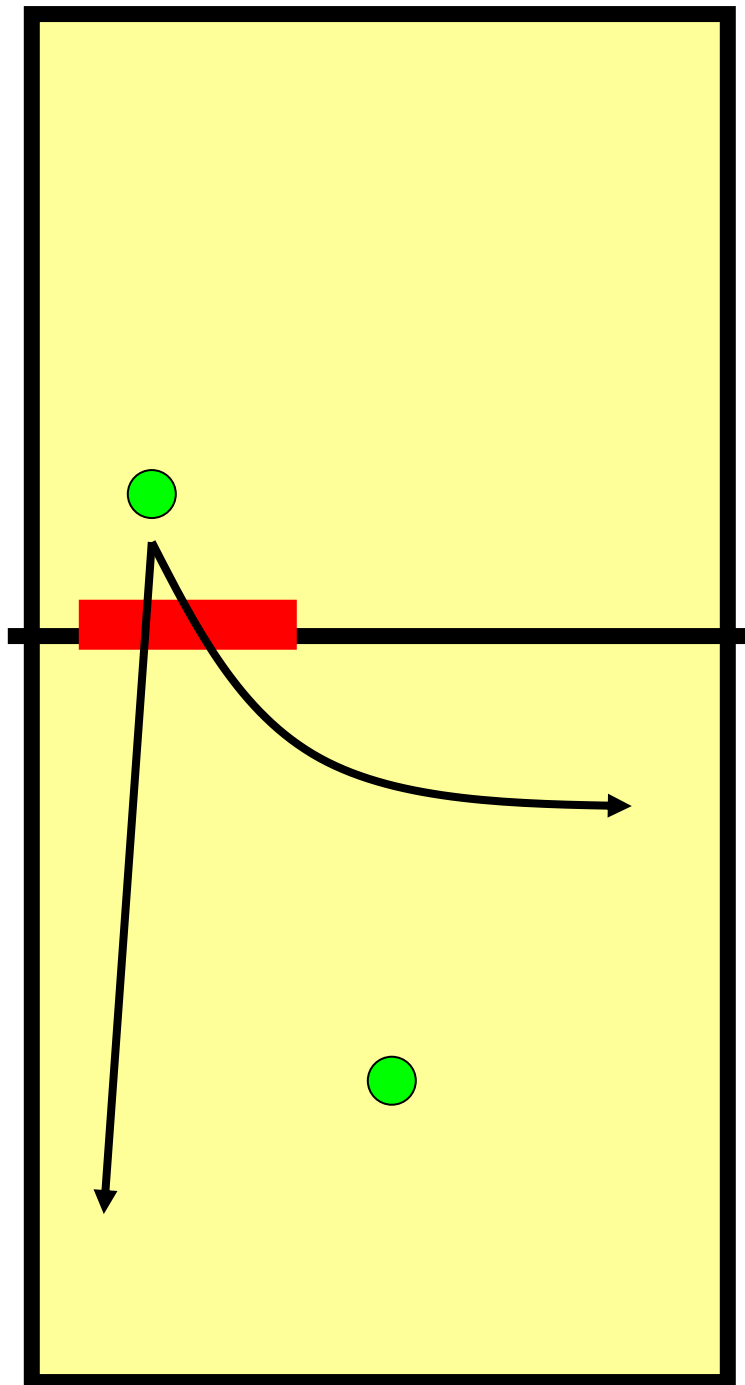
Para que el entrenador vaya viendo lo que sucede en defensa, tendrá que recurrir a otro atleta que vaya mandando o rematando balones por encima de la red y colocarse detrás del defensa.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Se puede colocar a un jugador más en el lado de los defensas (al lado de la toalla), quien da en colocada todos los balones cazados por el defensa.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Es muy importante que el defensa esté en posición baja y 'cargada' para estar listo para salir rápido hacia el balón y golpearlo en condiciones.
- Los brazos de los defensas deben ir separados y listos para el pase en un movimiento equilibrado hacia cualquier lateral o hacia adelante o hacia atrás.
- Los atletas deben estar relajados y a la vez alertas, y no moverse hasta saber hacia dónde va el balón.



7.5 DEFENSA RECEPCIÓN DE REMATES POTENTES

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones + estrado

Mínimo: 6 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de entrenar la recepción por bajo de balones rematados con mucha potencia hacia o cerca del cuerpo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o un atleta mandan balones fuertes hacia un defensa situado en un ángulo.

Al principio los remates deben apuntarse directamente al defensa, pero cuando el defensa los tiene dominados, se puede lanzar los balones a las zonas 2 y 3.

Desde las posiciones 2 y 3, el defensa va a tener que jugar el balón fuera del cuerpo, lo cual resulta más difícil.

Los balones deben mandarse al defensa desde cualquier lugar del campo.

Lo que debe hacer el defensa es recibir el balón de manera que salga alto y recto frente al cuerpo subiéndolo hasta entre 3 y 4 metros.

Cuando reciben el balón desde fuera del cuerpo en posiciones 2 y 3, los defensas deben estar pendientes de girar los hombros (y su plataforma) de modo que el balón salga hacia adelante, y no a un lado del brazo o fuera del campo hacia atrás.

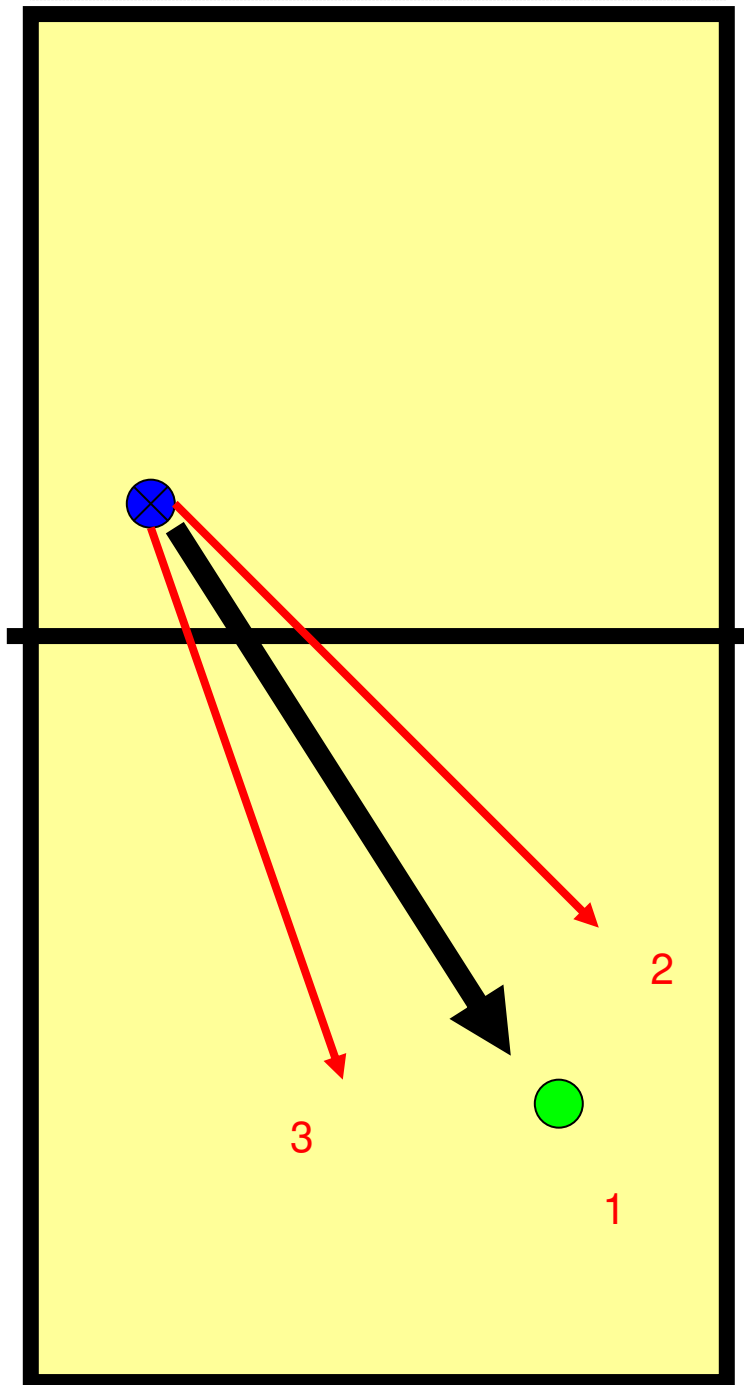
El número de repeticiones que debe efectuar cada defensa depende del número de atletas que participen en el ejercicio, y también del nivel atlético de los jugadores.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Una buena adaptación del ejercicio para poner a prueba la calidad de la recepción, es pedir a los defensas que atrapen su propio balón.
- El jugador puede amagar antes de que el balón sea golpeado.
- El defensa puede avanzar o recular según hacia dónde vaya a parar el remate del atacante.
- Se puede añadir a un defensa para jugar luego el balón.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben mantenerse en posición baja y con la cabeza quieta, especialmente cuando amagan.
- 2 Los brazos deben ir separados y lo bastante en alto para poder jugar en defensa un balón que les llega a la altura del rostro.
- 3 Es importante que en el momento de recibir por bajo un balón que le llega a uno cerca fuera del cuerpo los jugadores no junten los brazos demasiado pronto y balanceen los brazos hacia el balón – uno debe llegar al balón con el brazo que se halle más cerca y traer el otro brazo para que se junte.



7.6 DEFENSA

ENTREGA EN DEFENSA

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores (4 de cada lado) + entr. sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Aunque la técnica es importante, este ejercicio pone a prueba ante todo la actitud y el compromiso del jugador. Se trata de que los atletas no se rindan jamás y no den nunca un balón por perdido.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

La persona que lleva el ejercicio dispone de muchos balones que va mandando justo hasta donde llegan los defensas de modo que tengan que tirarse en plancha para lograr cazarlos.

Si uno no dispone de demasiados balones, hay que disponer de algunos otros jugadores que van recogiendo los balones para dárselos de vuelta al lanzador.

La tarea de los defensas es impedir determinado número de balones de tocar el suelo (entre 4 y 6). De los 6 balones que se manda, al menos uno debe lanzarse de manera que el defensa no lo pueda humanamente cazar.

*Es todo un arte mandar el balón justo a la distancia idónea del defensa; un buen sistema consiste irse desplazando delante de ellos y mandarles el balón bajo justo al frente.

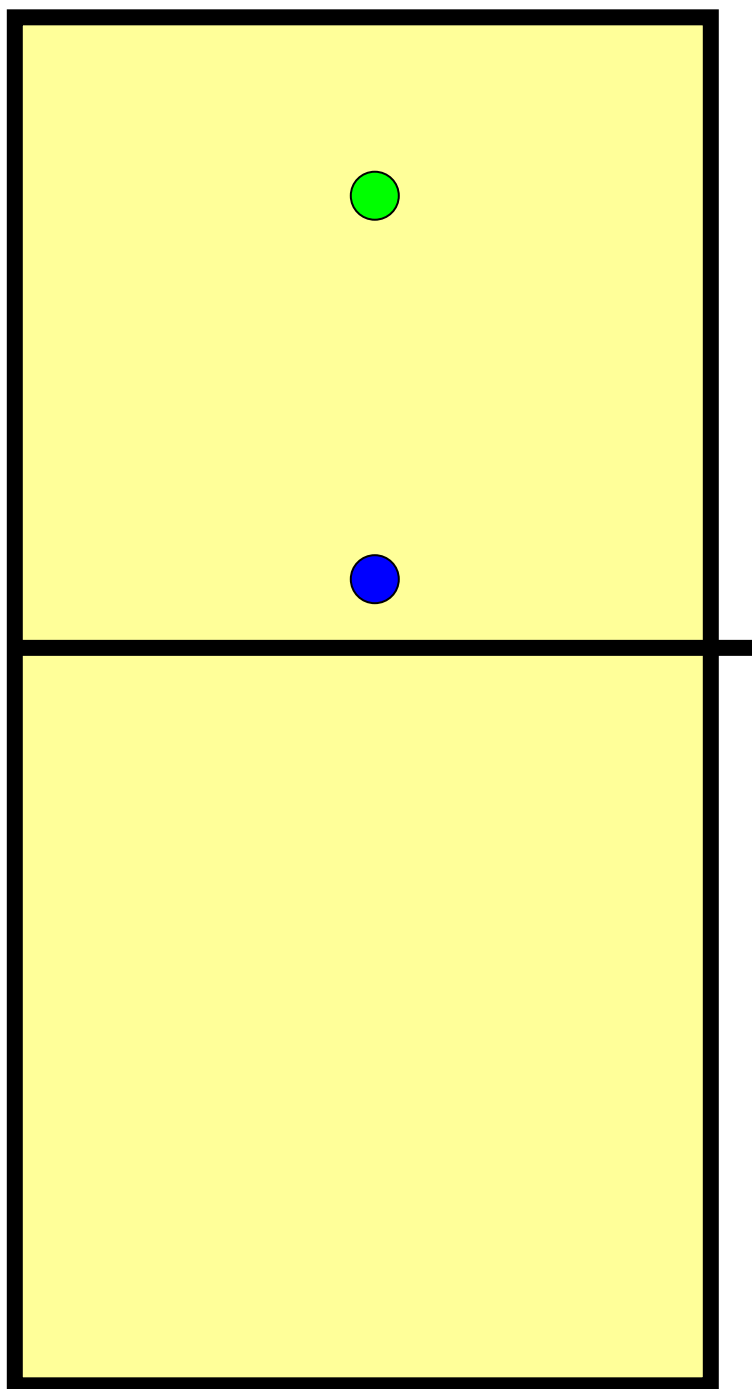
Una excelente manera de dar por terminado el ejercicio es mandar un balón fácil al defensa para que lo juegue normalmente tras el número de recepciones que uno ha fijado.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Pedir al defensa que cace tres balones antes de jugar uno, luego otros tres antes de jugar otro.
- Incrementar el nivel de dificultad de cada recepción hasta que el objetivo sólo sea lograr tocar el balón antes de que dé en la arena.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que animar al defensa a mantener una posición baja a lo largo del ejercicio.
- 2 Hay que hablar y ensayar la técnica antes de iniciar el ejercicio para no hacerse daño cuando uno se tira en plancha.
- 3 Conviene recordar al defensa que debe levantarse del suelo lo antes posible tras tirarse en plancha.
- 4 Hay que recordar a los atletas que JAMÁS deben dar un balón por perdido, especialmente porque el viento permite a veces cazar balones que parecen imposibles.
- 5 Insistir en que es mejor jugar con dos brazos que con uno, pero que si hay que ir con uno sólo, tiene que ser con el brazo que esté más cerca del balón.



7.7 DEFENSA MOVIMIENTO CONJUNTADO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 8 jugadores (4 de cada lado) + entr. sup.

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata para los atletas de desarrollar la idea que es la pareja la que cubre el terreno, y que siempre hay que estar pendiente de dónde se halla el compañero.

Al principio puede incluso dar buenos resultados atar con una cinta elástica a los dos jugadores por la cadera para dejar bien claro que se trata de moverse conjuntamente.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o el entrenador se hallan en la red, en su centro, del mismo lado que los jugadores que están en posición de dar pases. El entrenador que lleva el ejercicio apunta hacia una cualquiera de las cuatro esquinas del campo o hacia medio campo atrás o adelante.

La pareja se mueve conjuntamente hacia las marcas señaladas por el entrenador determinado número de veces (tal vez 4 ó 5) antes de que se les mande un balón fácil que podrán jugar normalmente.

Algunos atletas estarán cansados al cabo de 4 ó 5 movimientos seguidos y necesitarán que se les mande un balón fácil; para jugadores más atléticos o con más experiencia, el balón que se les manda puede ser más difícil de jugar.

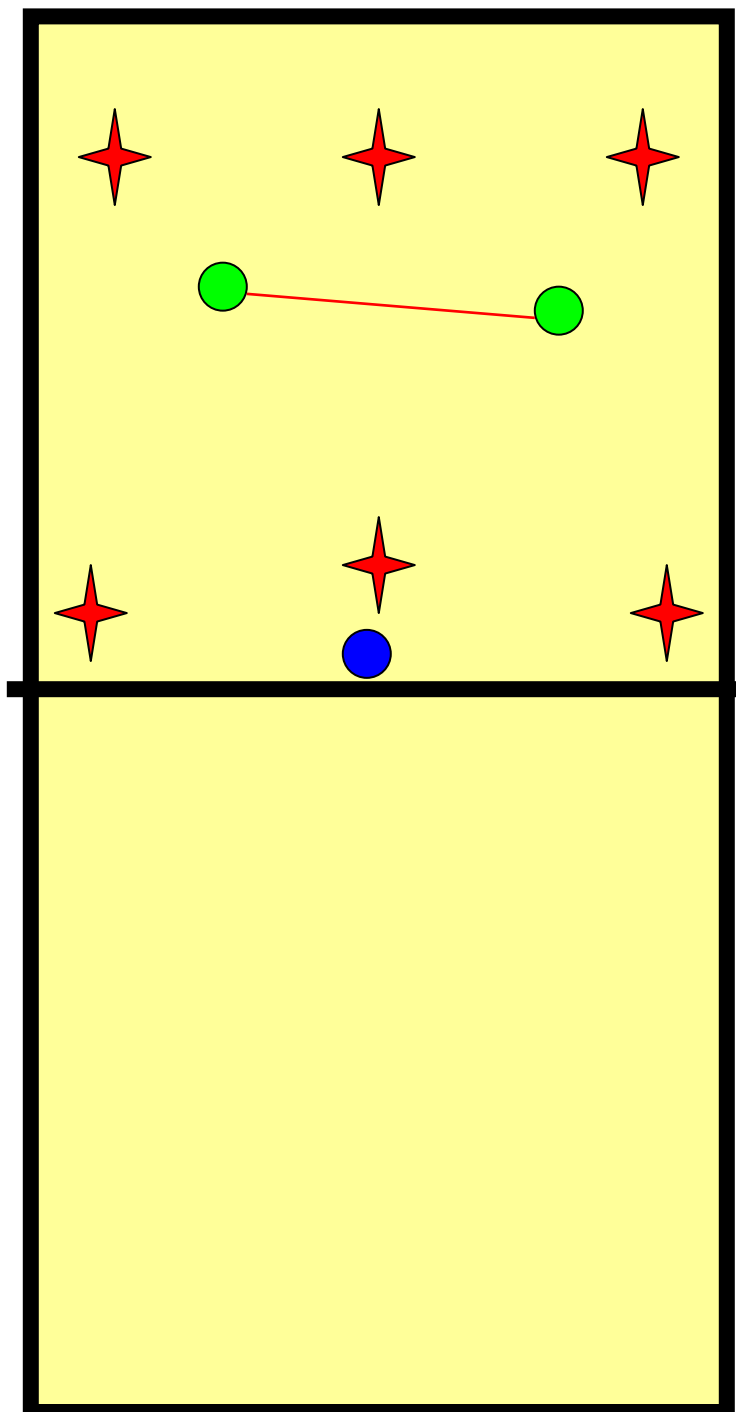
Se recomienda efectuar este ejercicio tres veces – cada jugador recibe un balón fácil, siendo el tercer balón mandado entre los dos atletas, lo cual les obliga a hablar para saber a quién le toca recibir el balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Realizar el ejercicio desde el lado opuesto de la red y cambiar el 'balón fácil' en balón lanzado, en balón bajo o en remate.
- Incrementar el número de movimientos antes de introducir el 'balón fácil'.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Cuando uno retrocede, es vital que los atletas mantengan el contacto visual con el entrenador del momento (ver técnica de retirada del ejercicio 6.4).
- 2 Los atletas deben mantener una distancia de unos dos metros y medio entre uno y otro durante los desplazamientos por la cancha.
- 3 Los movimientos deben hacerse con un 100% de intensidad y velocidad.



7.8 DEFENSA CUBRIR LA LÍNEA DETRÁS DEL BLOQUEO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 8 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 3 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de entrenar la recepción por bajo de balones rematados con mucha potencia hacia el lateral.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio un atleta ataca mediante un remate duro hacia el ángulo o un golpe suave a lo largo del lateral tras colocada previa en la red por parte de otro jugador o del entrenador.

El defensa se prepara a recibir por bajo el remate duro al ángulo o a cazar el balón en el lateral.

El balón que acaba de recibir puede atraparse o jugarse hacia el bloqueador.

Tras atrapar el balón, puede comentarse la calidad de la recepción y también el posicionamiento del bloqueador para la colocada.

Si hay 4 jugadores presentes incluso pueden completar una verdadera jugada tras la primera recepción de balón.

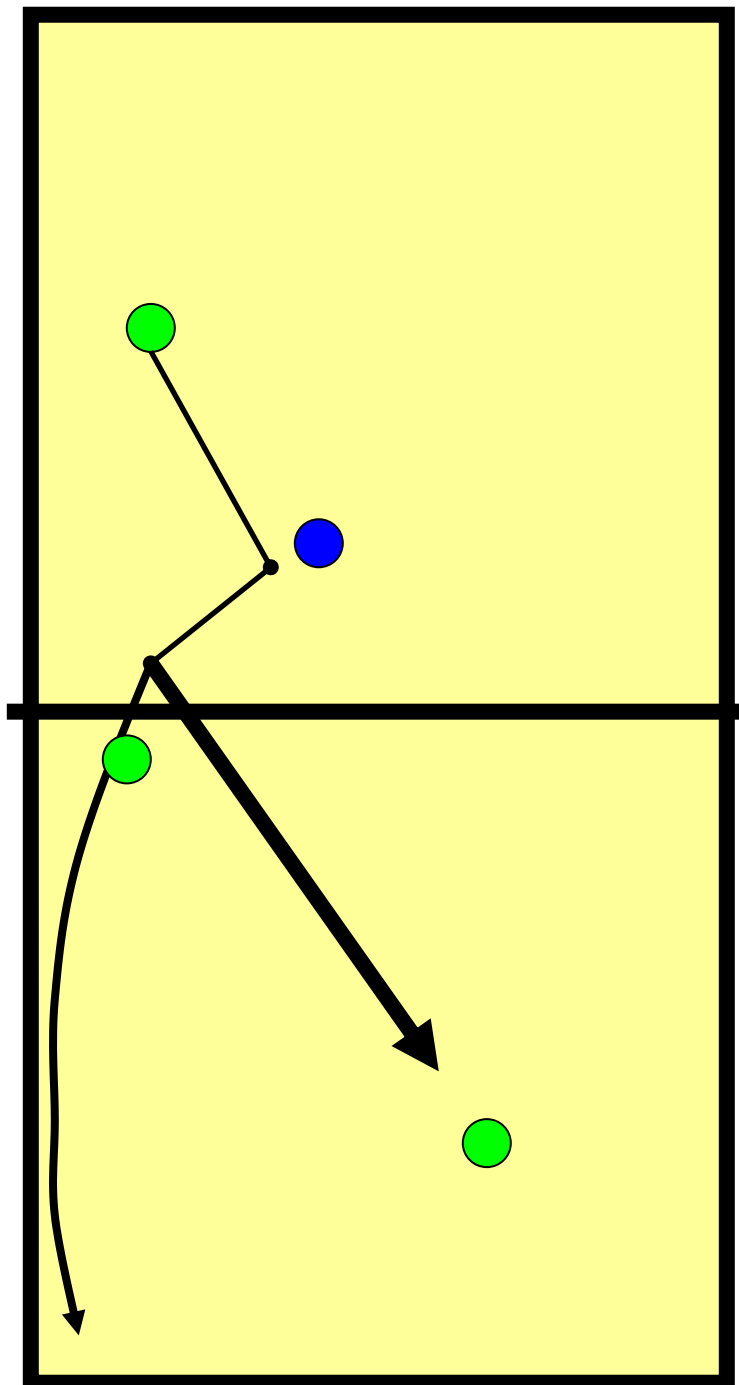
*El bloqueador puede valerse de este ejercicio para aprender cuándo el atacante está jugando un golpe suave y procurar alcanzar a cazar el balón con un brazo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El balón puede jugarse tras la recepción.
- Incrementar el número de repeticiones seguidas que el defensa tiene que jugar introduce un elemento atlético en el ejercicio.
- Pedir al defensa que efectúe un saque antes de venir a defender permite realizar el ejercicio en condiciones de juego más reales.
- Se le puede pedir al defensa que haga una finta hacia el lateral antes de que el balón sea golpeado.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El defensa debe procurar cultivar un estado a la vez relajado y alerta; estar tenso impide reaccionar con velocidad.
- 2 Véase ejercicio 7.5 para mayores detalles sobre la técnica de recepción de remates duros, el ejercicio 7.15 para cazar balones que requieren mucha técnica y el 7.1 para aquellos balones que sólo pueden recibirse con un brazo.
- 3 El defensa debe estar atento al lenguaje corporal del atacante, para tener pistas sobre la posible trayectoria del golpeo.



7.9 DEFENSA LÍNEA FUERTE DE DEFENSA TRAS BLOQUEO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición + banquillo
Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando
Mínimo: 3 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de que los defensas se sientan cómodos en su desplazamiento desde la posición defensiva de partida hacia el lateral para jugar el balón.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o un jugador atacan el balón a lo largo del lateral pasando el bloqueador ubicado en el ángulo.

El defensa comienza desde el centro del campo (o detrás del bloqueo, según lo que uno prefiera) y cuando el bloqueo hace un movimiento para cerrar el ángulo, el defensa se mueve hacia el lateral. El defensa recibe por bajo y prosigue la jugada.

Al principio, el atacante puede efectuar un buen golpe hacia el lateral hasta que el defensa se sienta cómodo y se mueva lateralmente para cazar y recibir el balón.

Cuando el defensa tiene dominado este movimiento, el atacante puede ir alternando golpes cortos y profundos a lo largo del lateral.

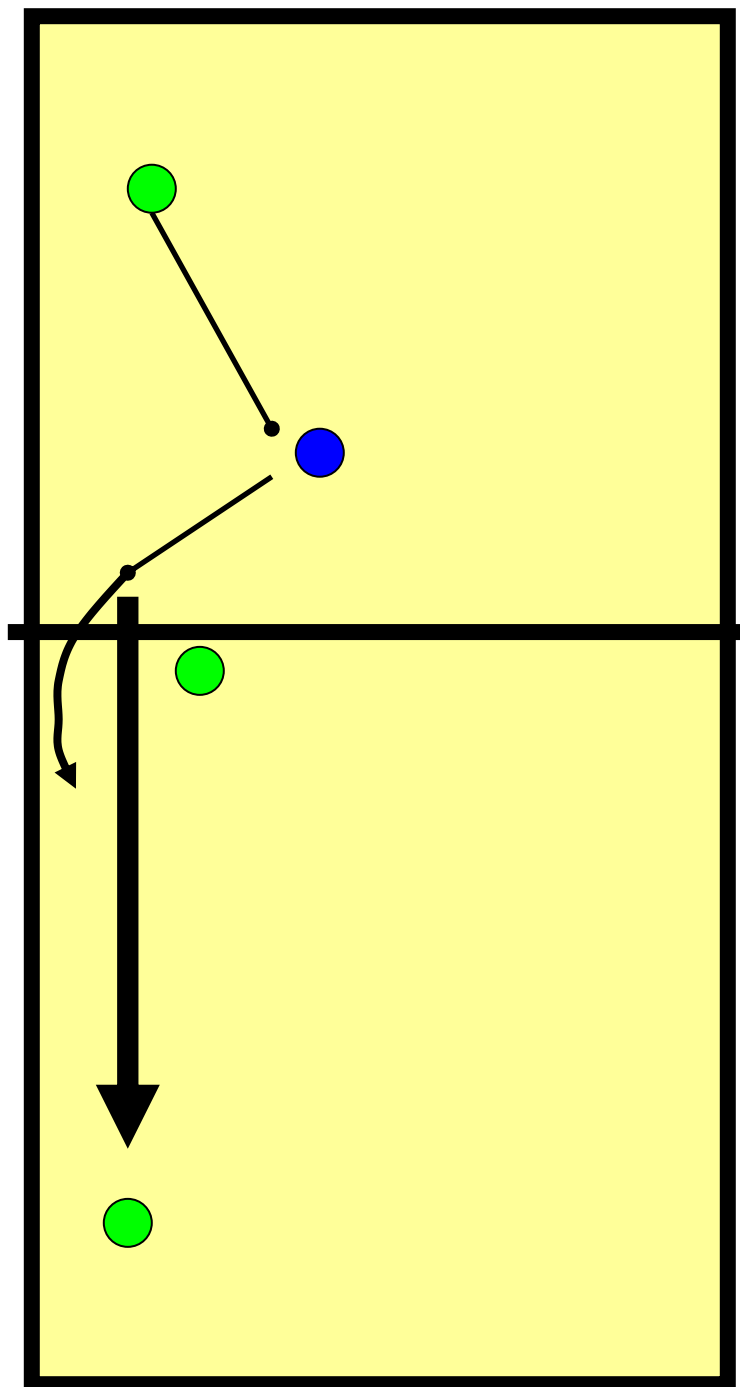
Al igual que en el ejercicio 7.8, el balón que se recibe puede atraparse o jugarse, y si hay 4 jugadores presentes incluso pueden completar una verdadera jugada tras la primera recepción de balón.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El defensa puede ensayar el amago hacia el ángulo antes de que el balón sea golpeado.
- El balón puede jugarse tras la recepción.
- Incrementar el número de repeticiones seguidas que el defensa tiene que jugar introduce un elemento atlético en el ejercicio.
- Pedir al defensa que efectúe un saque antes de venir a defender permite realizar el ejercicio en condiciones de juego más reales.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El defensa debe procurar cultivar un estado a la vez relajado y alerta; estar tenso impide reaccionar con velocidad.
- 2 El defensa debe procurar reducir los movimientos de cabeza cuando se desplaza ya que impiden valorar la distancia y la velocidad del balón que le va a tocar golpear.
- 3 Es importante salir en el momento oportuno hacia el lateral. Si uno lo hace demasiado pronto echa a perder la estrategia y si sale demasiado tarde reduce las posibilidades de llegar a cazar un balón que venga rematado con fuerza.



7.10 DEFENSA 2 JUGADORES

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición + banquillo

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El objetivo de este ejercicio es permitir a dos atletas que no tienen alguna técnica específica que entrenar que ensayen repetidamente la transición desde la defensa al ataque.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio un atleta ataca el balón por encima de la red tras su propio envío hacia el compañero/entrenador posicionado en defensa del otro lado de la red.

Tras rematar el balón hacia su entrenador, el atacante corre en sprint bajo la red y efectuará la colocada tras el pase que se le vaya a dar.

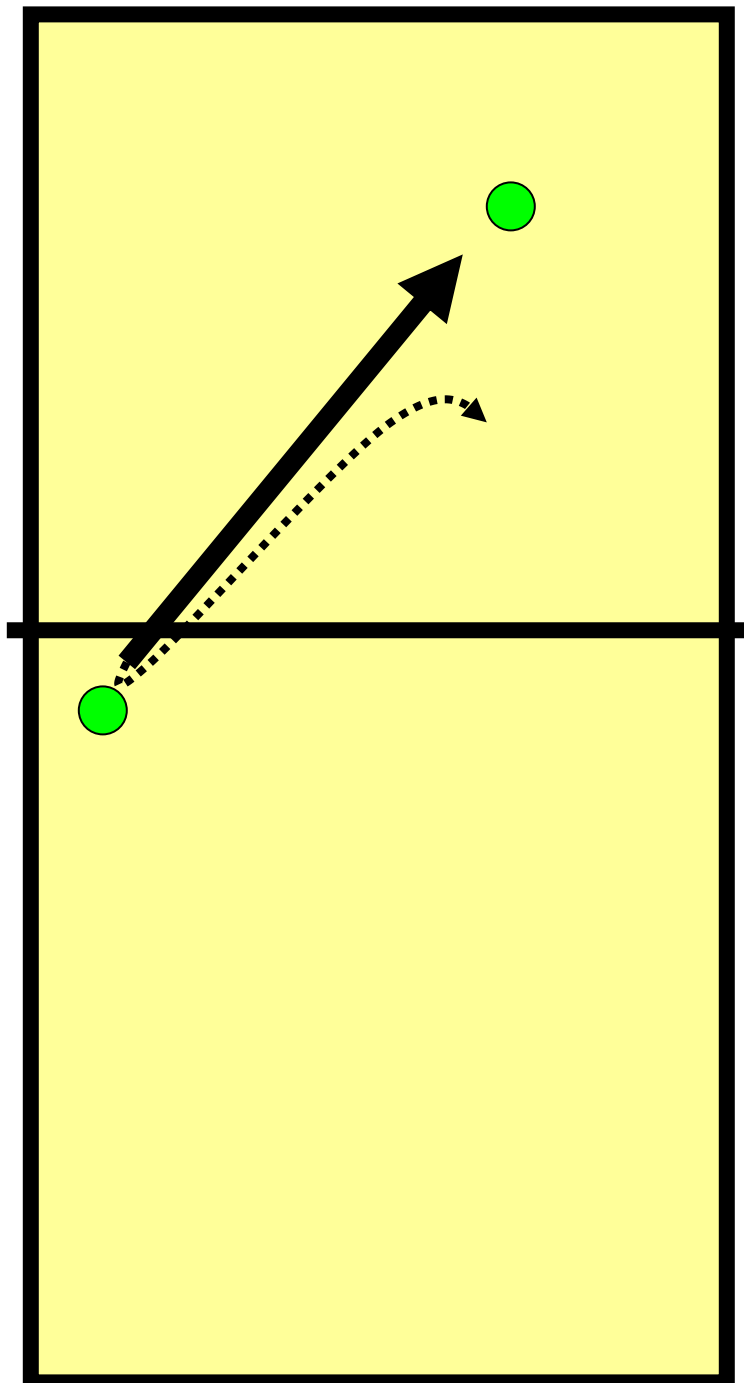
Para jugadores de nivel intermedio, puede ser más adecuado que el remate vaya directo hacia el entrenador. Los jugadores más avanzados pueden efectuar este ejercicio a base de ataques hacia cualquier zona del terreno de juego.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El colocador atacante/transición puede pedir al compañero dónde tiene que apuntar el remate.
- El defensa puede darle al balón demasiado efecto *topspin* para que la transición sea más difícil de realizar.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El atacante debe colocarse rápido bajo la red para poder protagonizar la fase de transición en ataque.
- 2 Cuando se da el balón en colocada, los hombros deben encarar la diana, lo cual resulta difícil en este ejercicio, especialmente si la recepción llega lejos de la red.
- 3 El defensa debe centrarse durante la recepción en que su balón salga al frente y lo bastante alto para que el compañero tenga tiempo de llegar al remate.



7.11 DEFENSA COBERTURA ARCOÍRIS

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición + banquillo

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de que un defensa entrene la rotación y la recepción por bajo de un balón que le llega a la espalda.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas comienzan en el centro del campo, y el entrenador se coloca con un balón entre ellos y la red.

El entrenador manda el balón por encima de la cabeza del defensa hacia la esquina de la cancha.

Mientras el balón está en vuelo, el defensa se da la vuelta en la dirección que le permite ver cómo el balón cruza su hombro y se prepara para recibir el balón y golpearlo de vuelta hacia el entrenador por encima de su cabeza.

El entrenador atrapa el balón para comentar la calidad de la recepción o da un pase de colocada para que el defensa suba al remate.

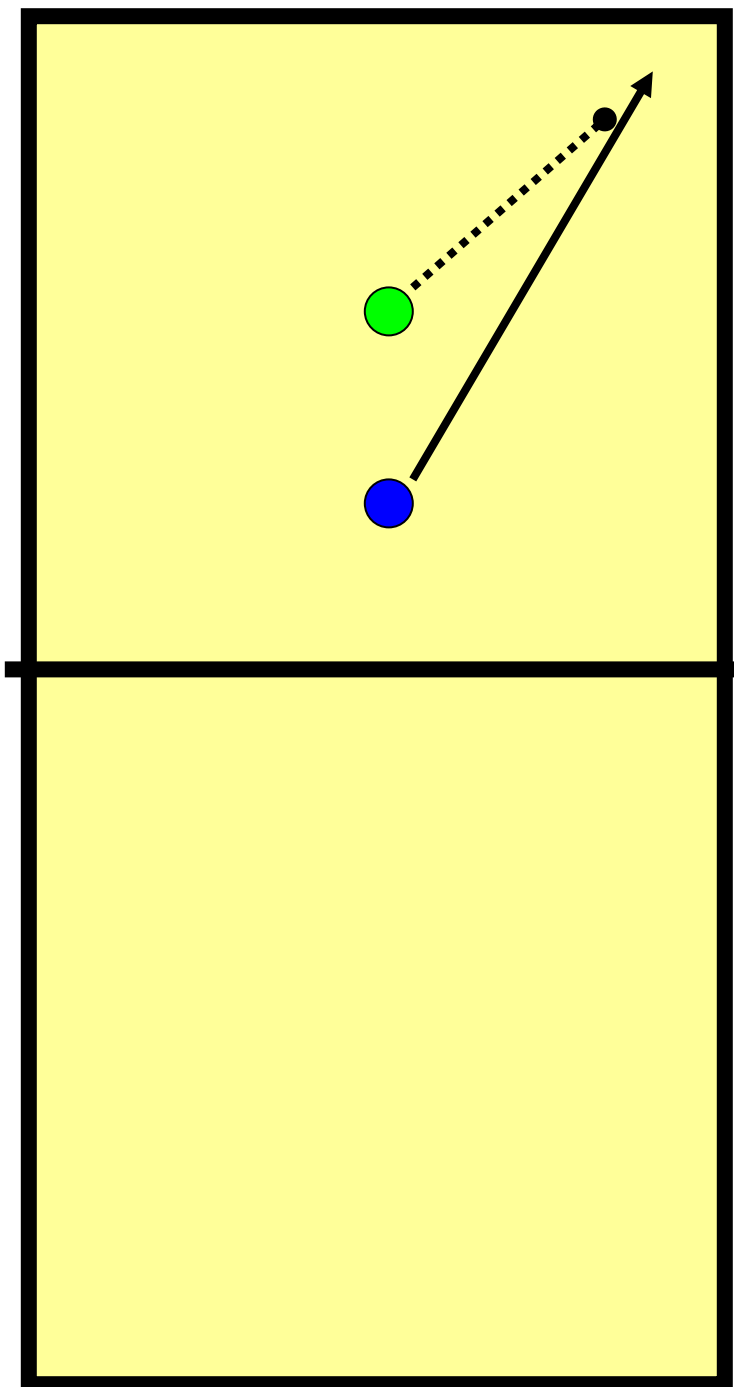
En un principio, el defensa sabe a qué esquina va a ir a parar el balón, pero el ejercicio puede irse complicando si el entrenador empieza a mandar el balón a cualquiera de los dos rincones.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El balón puede mandarse por encima de la red a cualquiera de los ángulos del fondo.
- El defensa puede acercarse de la red para que la recepción sea más difícil.
- Con una pareja de jugadores a cada lado se puede utilizar este ejercicio para lanzar un juego competitivo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que asegurarse de que los atletas giren manteniendo un centro de gravedad bajo, pues así pueden cubrir más campo.
- 2 Cuando los jugadores conectan el balón sus brazos deben ir 'de la arena al cielo' y dirigir el balón por encima de los hombros hacia el centro de la cancha.
- 3 Hay que autorizar a los atletas a doblar algo los codos durante el movimiento para que les sea más fácil mandar el balón de vuelta al terreno de juego.



7.12 DEFENSA

DEFENSA IMPRESIONANTE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición + banquillo
Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando
Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando
Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de que el equipo en defensa ensaye repetidamente y en un espacio de tiempo limitado la transición desde la defensa a la fase de ataque.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

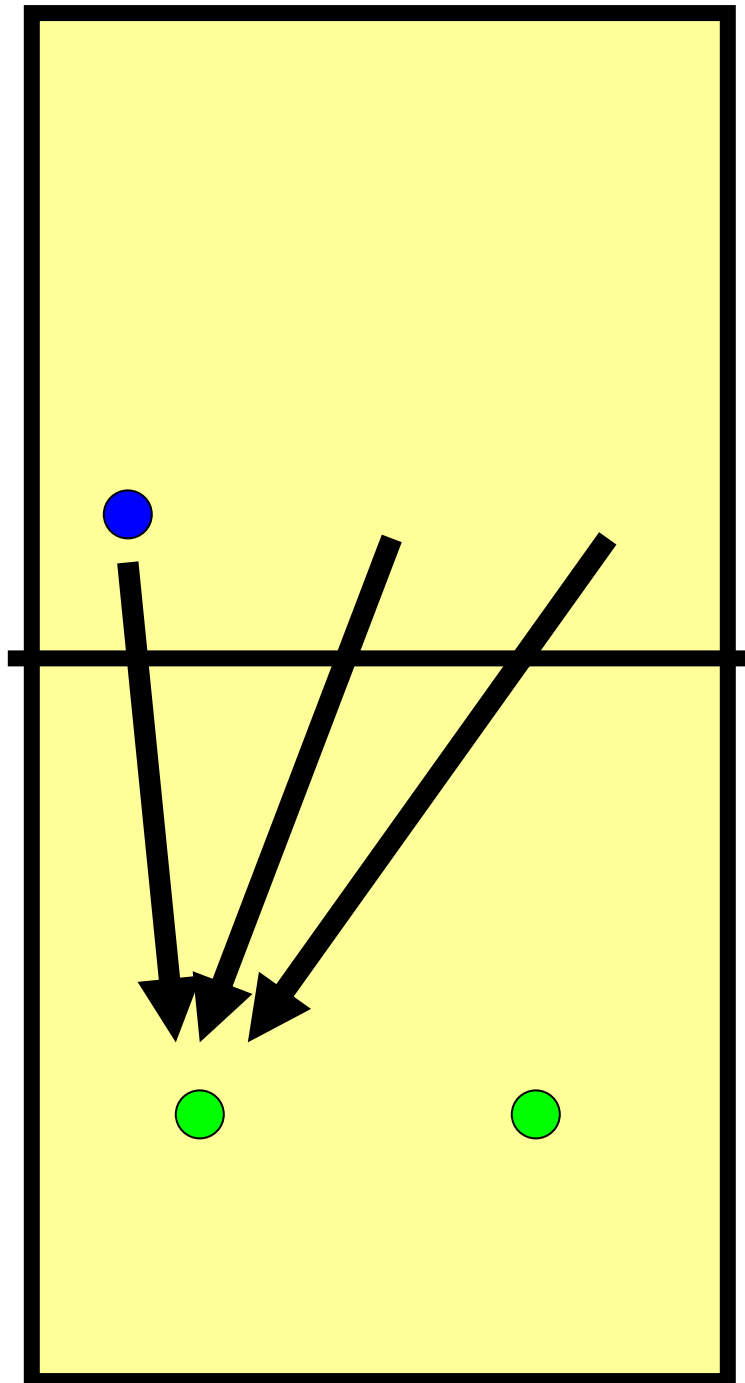
Un atleta o el entrenador mandan balones al equipo en defensa desde una caja situada en diversos emplazamientos a lo largo de la red. Inicialmente los balones van a parar directamente hacia el defensa, pero poco a poco se van mandando balones más cortos y más profundos y también balones a los costados del jugador. Según el nivel técnico y atlético de los jugadores, uno puede pedir un número mayor o menor de transiciones seguidas bien ejecutadas antes de atacar desde otra posición. Si hay muchos jugadores presentes, se les puede pedir que golpeen desde varias y apartadas cajas (si uno dispone de varias cajas) y también se puede colocar a varios jugadores en la línea de fondo para acudir a sustituir a los defensas.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Colocar marcas en el lado contrario hacia las que deben apuntar los atacantes.
- Para los jugadores con más experiencia, las zonas hacia las que se ataca son aleatorias.
- Pedir a los atacantes que se retiren de la red y colocar a un bloqueador hacia el que deban golpear los defensas.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El defensa debe procurar cultivar un estado mental a la vez relajado y alerta.
- 2 Conviene recordar a los atletas que deben poner todo el empeño en llegar a los balones, lo cual supone que uno tenga que tirarse al suelo para que no lo haga el balón.
- 3 Hay que recordar a los atletas que miren el brazo del atacante, pues esto les da pistas sobre la posible trayectoria del balón.



7.13 DEFENSA CUBRIENDO EL ESPACIO TRAS EL REMATE

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones + banquillo

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 4 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de reforzar en los defensas el movimiento defensivo hacia el lateral y en diagonal ante remates cortos y la jugada que les toca realizar a continuación.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o un entrenador apuntan aleatoriamente el lateral o el ángulo para un defensa que se halla en el ángulo.

Quien golpea el balón debe tener presente que normalmente debería hallarse ante un bloqueo y que su golpeo debe por tanto ir alto.

Este es un ejercicio especialmente exigente físicamente, con lo cual se recomienda que las series no sean de más de 3 a 5 repeticiones, para dejarle tiempo al jugador para que recupere.

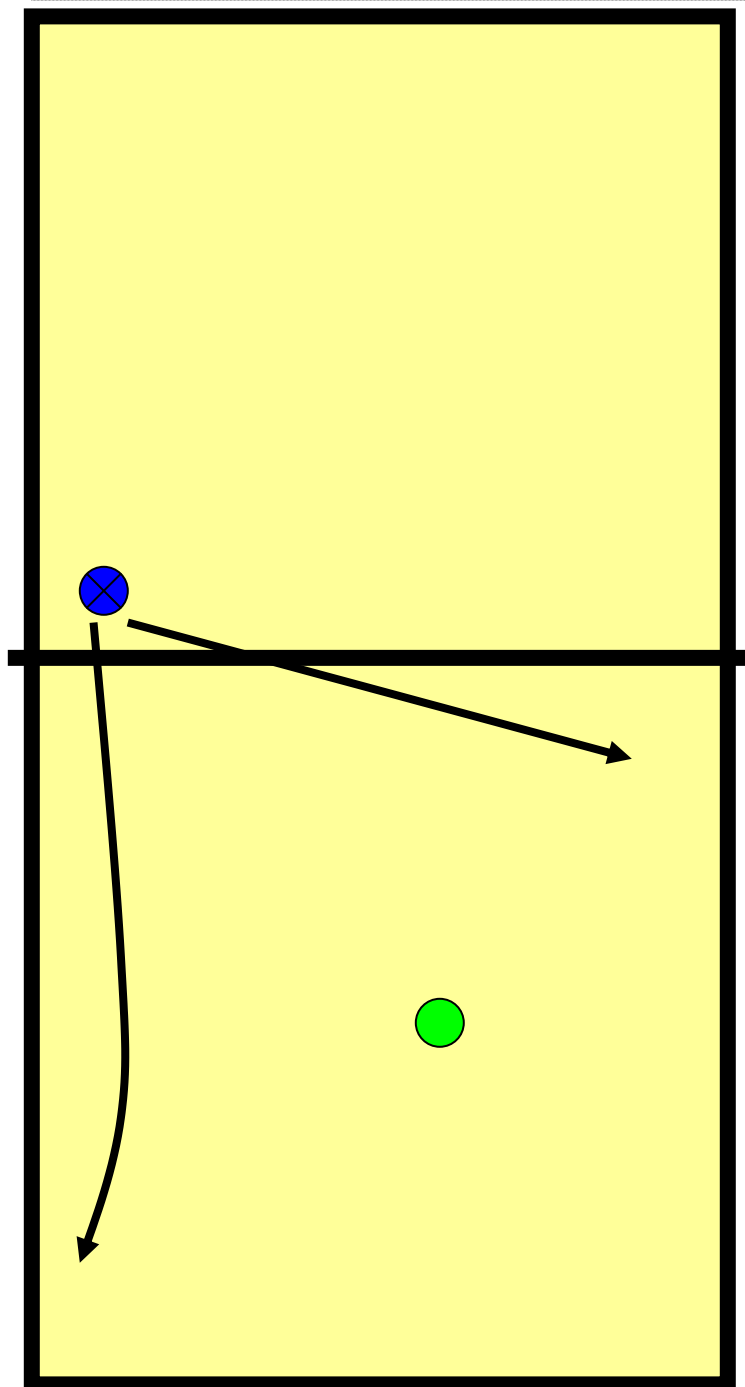
Si el atleta puede darle al balón con los dos brazos, que lo haga, pero si es necesario hacerlo con uno sólo, véase el ejercicio 7.1 para mayor información sobre la técnica adecuada.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El atleta o el entrenador que atacan el balón pueden apuntar a veces directamente al defensa para recordarle de esta forma que su prioridad debe ser cerrar el ángulo.
- Agregar a un atleta al ejercicio para que efectúe la colocada tras la recepción por bajo del defensa.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que estar en posición baja antes de que el balón sea golpeado, porque así uno puede cubrir más rápidamente una distancia mayor.
- 2 El 'no hacer trampa' significa que los atletas no deben moverse hasta que no sepan hacia dónde va el balón.
- 3 Hay que ver con los jugadores cuántos pasos deben dar hasta llegar a cada balón. El número de pasos es mayor hacia la línea que hacia el ángulo, ya que la distancia es más grande.
- 4 Si la recepción por bajo es difícil, el jugador no debe complicarse la vida intentando el golpe perfecto – hay que conformarse con mandar el balón recto hacia arriba.



7.14 DEFENSA

DEFENSA ANTE BALONES ALTOS Y POTENTES

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-5 balones

Mínimo: 1 balón por pareja de jugadores

PARTICIPANTES

Ideal: 1 jugador + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de ensayar series de repeticiones ante balones rematados con fuerza. Además el defensa asimila la técnica para batir en retirada eficazmente.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El atleta comienza de espaldas a la red.

Un entrenador o un atleta golpean el balón hacia el atleta a medio metro del rostro y el atleta trata de atrapar el balón.

Una forma de describir esta técnica consiste en pedirle al jugador que se figure ser un portero de fútbol que impide que el balón le supere.

Tras atrapar el balón, se lo devuelven al atacante para una serie de repeticiones del movimiento.

Este ejercicio se hace en la red para que los balones que uno deja pasar terminen en la red.

Entonces el atleta avanza para atrapar y mandar el balón en alto instantáneamente.

En el avance final, el atleta parte directamente en frente del rematador y en el momento en que éste palmea el balón ruidosamente el defensa retrocede hacia la red y recibe un balón que le llega directamente a la altura del rostro.

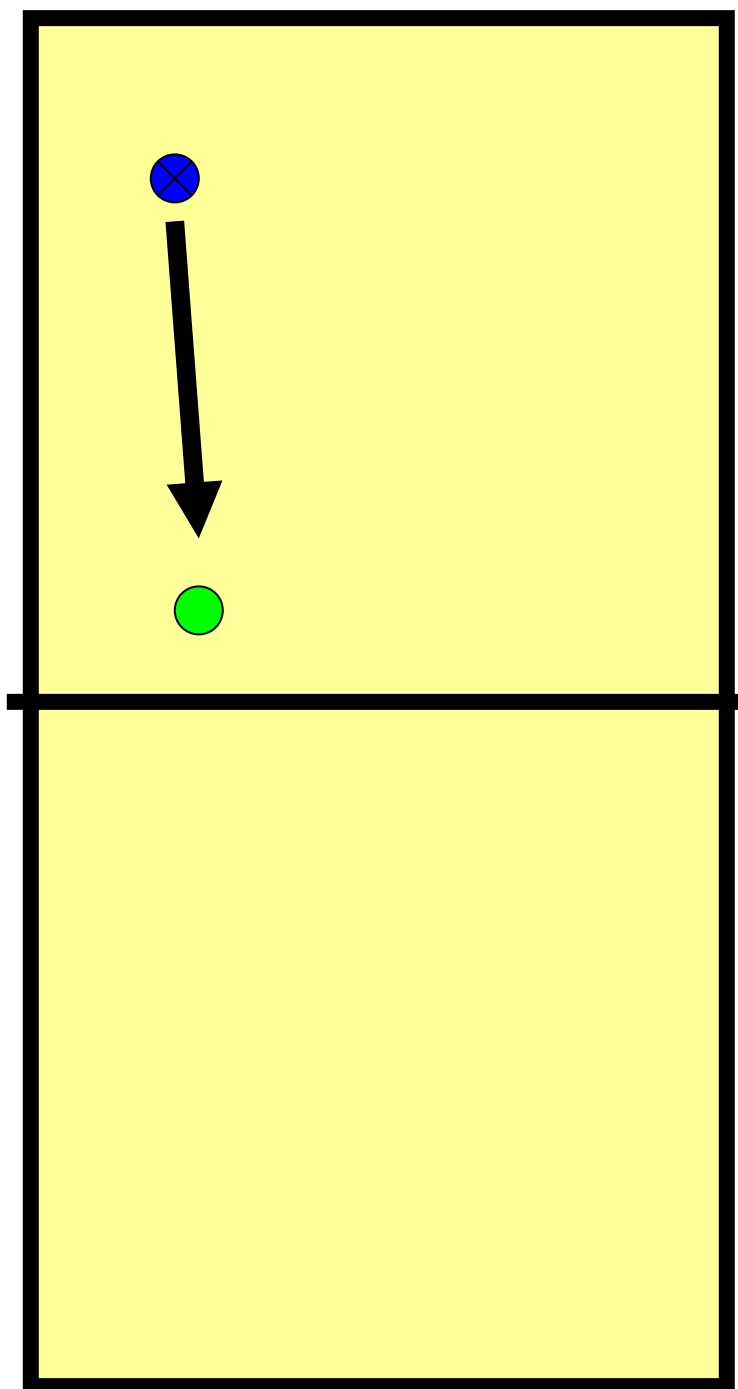
La jugada está bien realizada si el defensa logra atrapar su propia recepción, pues implica que ha sabido mandar el balón alto y al frente.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El ejercicio puede hacerse más azaroso atacando el balón por encima de la red hacia el defensa que está batiendo en retirada.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Hay que recordar a los atletas que tengan las manos bien fuertes y abiertas.
- Los dedos no deben apuntar hacia adelante para prevenir heridas al recibir el balón de lado en lugar de impactarlo de frente.
- Las manos deben estar relajadas y al frente del cuerpo. Para mayor información sobre la técnica correspondiente, véase el ejercicio 6.4.
- Los atletas deben mirar el brazo del atacante para intuir la dirección del balón.



7.15 DEFENSA PASE EN MOVIMIENTO

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 4 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata de que el jugador sepa en qué momento debe ponerse a correr durante el pase, lo cual consiste esencialmente en dar al balón y en moverse a la vez.

Se suele recomendar que los jugadores se muevan pronto hacia el balón para que les dé tiempo a posicionarse de modo bastante estable y estacionario antes de dar el pase, pero se dan circunstancias de juego en que lo mejor es dar el pase corriendo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se juega un golpe suave por encima del bloqueo y hacia el lateral estando un jugador en la red cerrando el ángulo y un defensa posicionado en el centro del campo.

Entonces el defensa corre hacia el lateral y juega el balón en alto y hacia adelante para el bloqueador.

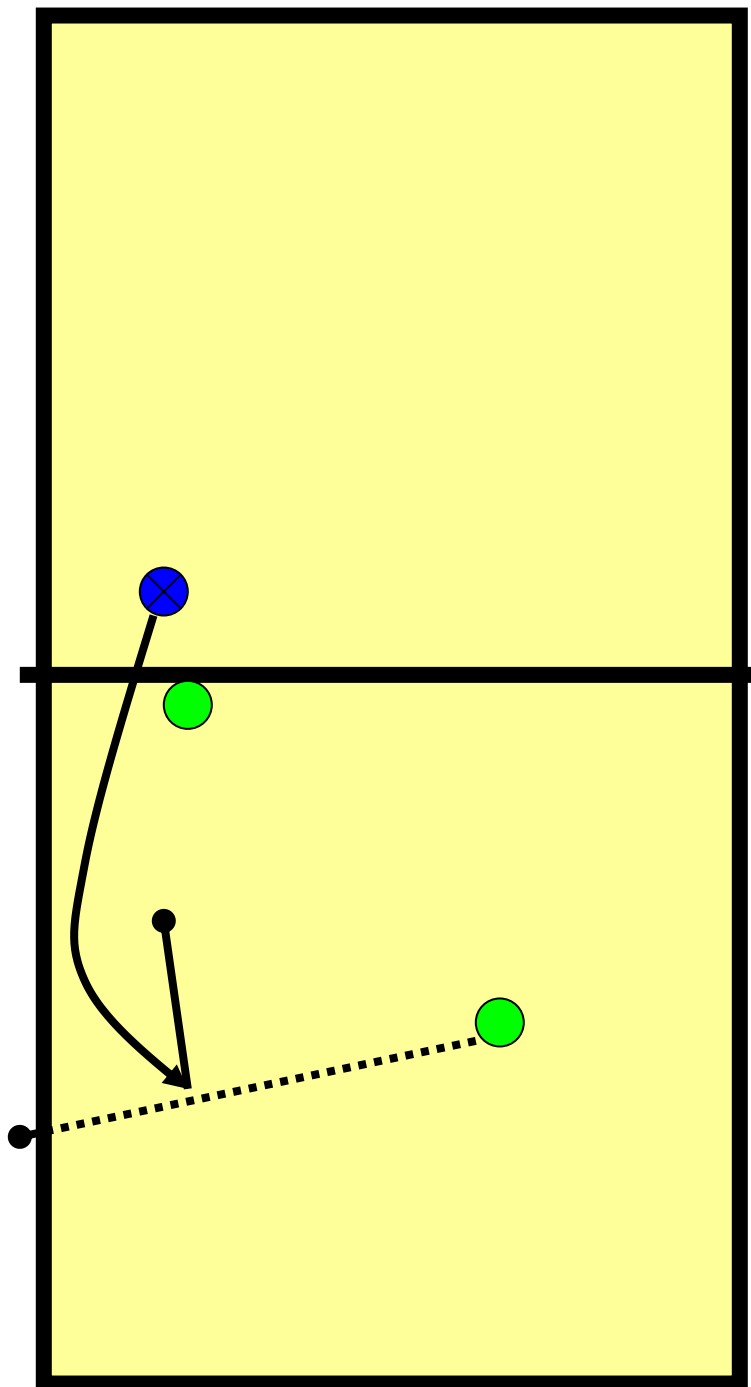
Cuando el jugador tiene dominada la coordinación y el tiempo de este movimiento, cuando las recepciones son acertadas, el defensa puede entonces atacar el balón que le coloca el bloqueador.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- En la versión para principiantes, el entrenador puede mandar el balón a lo largo del lateral a unos dos metros del lateral y el jugador debe acudir desde el otro lateral para jugar el balón.
- El entrenador puede variar la velocidad y la trayectoria del golpeo para que resulte más difícil para el defensa saber en qué momento debe intervenir.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que estar atento a la coordinación y al momento oportuno para intervenir y asegurarse así de que en el momento de jugar el balón uno tiene una postura equilibrada y que el balón no viene ni demasiado encima ni demasiado lejos del cuerpo.
- 2 En este ejercicio, el balón se juega fuera del cuerpo, con lo cual hay que recordar a los atletas que deben inclinar su plataforma (hombro interior hacia abajo) para que el ángulo con el balón sea el idóneo.
- 3 La clave radica en no frenarse o detenerse cuando se juega el balón, sino en correr durante el pase.



7.16 DEFENSA

RECEPCIÓN CON UN BRAZO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones + banquillo

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 2 ó 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que recordar al defensa que debe mantener la postura baja para cubrir una mayor superficie.
- 2 Los brazos deben ir bien apartados y relajados y las manos mirando hacia arriba (o al menos hacia adelante, pero no hacia abajo).
- 3 Hay que recordar a los atletas que se muevan hacia el balón.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El objetivo de este ejercicio es mejorar el control del balón en recepciones por bajo con un solo brazo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio, el defensa está en posición baja y se tira en plancha para cazar balones que le llegan justo a la zona que uno no puede recibir con dos manos.

La zona hacia la que deben apuntar el atleta o el entrenador queda señalada por las líneas de puntos en rojo.

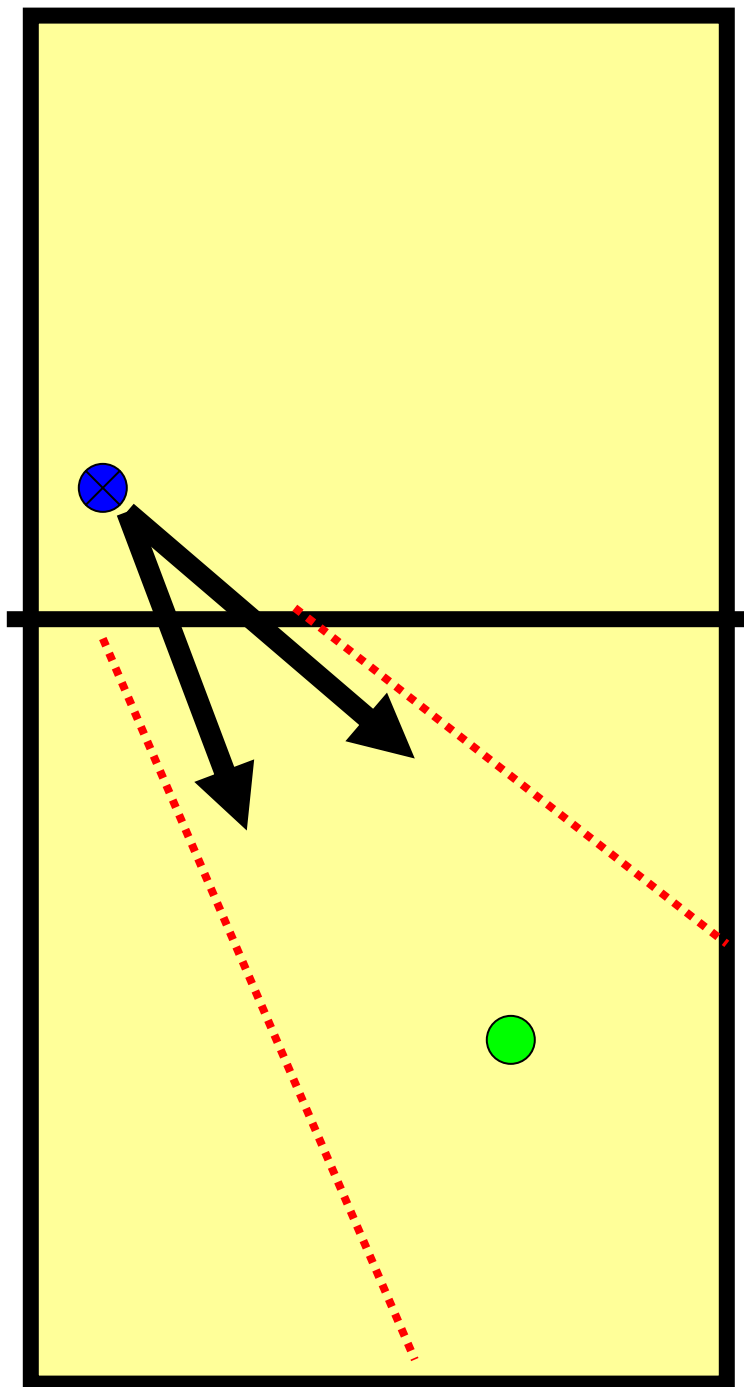
Hay que comenzar con ataques suaves e irlos acelerando.

Al inicio puede ser interesante pedir al defensa que procure cazar balones directamente por encima de la red como si jugaran el balón con una raqueta de tenis en la mano.

Cuando tienen dominado este movimiento, pueden entrenar mandando el balón directamente en alto y manteniéndolo de su lado de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Para que el ejercicio sea de nivel más avanzado, se le puede pedir al atleta que haga una finta antes de que se ejecute el ataque.



7.17 DEFENSA

RECEPCIÓN EN EL SUELO EN ZIG ZAG

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-5 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: todos los que permita el espacio disponible

Mínimo: 1 jugador + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El objetivo de este ejercicio es ensayar recepciones por bajo con un solo brazo.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Un atleta o un entrenador mandan un balón de costado y en frente a un atleta que se halla de rodillas o en pie.

Realizar este ejercicio de pie es más difícil técnicamente y a la vez más cansado.

Tras mandar el balón en frente del atleta, el entrenador se mueve hacia atrás y esta vez manda el balón hacia un costado del jugador.

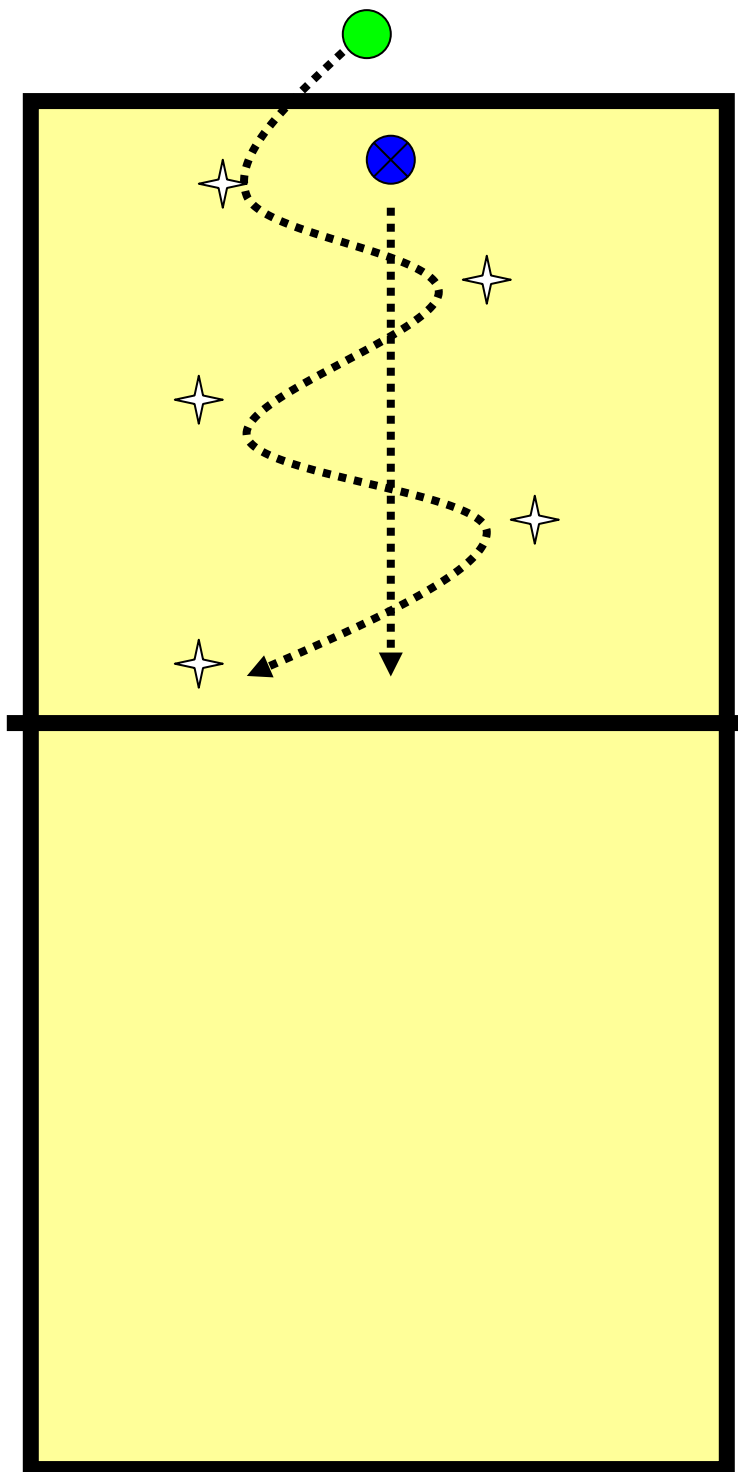
Si sólo hay un jugador y el entrenador, los balones pueden colocarse en el suelo antes de efectuar el ejercicio; si hay un segundo jugador, puede ir dando balones al entrenador.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Estar en pie es más avanzado que estar de rodillas.
- El balón puede mandarse de modo aleatorio a un lado u otro.
- Se puede pedir al atleta que se levante y que juegue el último balón que recibe por bajo.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Ver ejercicio 7.1 para mayor información sobre la técnica de recepción por bajo con un brazo.
- 2 Hay que insistir en utilizar la mano que se halle más cerca del balón.
- 3 Si se recibe el balón por bajo estando en pie, hay que estar pendiente de levantarse del suelo lo antes posible entre cada jugada.



SITUACIONES DE JUEGO

Con los llamados juegos, o partidos modificados, se trata de enseñar tácticas y estrategias que no constan en un enfoque tradicional centrado en entrenar y desarrollar aptitudes. De hecho se suele enseñar cada técnica por separado, y cuando los atletas entrenan una aptitud determinada no se paran a pensar para qué les va a servir en condiciones reales de juego.

Enfocar el entrenamiento pensando en el juego es posiblemente la mejor forma de desarrollar aptitudes para el deporte, especialmente en voleibol de playa, ya que las condiciones medioambientales pueden cambiar repentinamente y porque es determinante la capacidad de adaptación del atleta.

Nivel principiante

Los juegos para principiantes (especialmente para los más jóvenes) deben modificarse para que fomenten la idea de éxito, para que las jugadas duren más tiempo, y sobre todo para que se disfrute jugando.

A menudo conviene que los jugadores entiendan bien de qué va una táctica determinada antes de empezar a entrenar para dominarla. De este modo los jugadores se entusiasman con el juego real, y cuando entienden para qué sirven las aptitudes específicas que se les pide, las aprenden más rápido y las aplican mejor durante los encuentros.

Las reglas pueden alterarse de muy diversas maneras; a continuación se sugiere una lista de modificaciones que pueden servir con jugadores juveniles:

- Todos los balones que pasan la red tienen que ser golpeados. No se puede tocar el balón de otra manera cuando supera la red.
- Un jugador puede recibir y mandar el balón al compañero en el primer y segundo contacto.
- El tercer contacto no puede cogerse en absoluto.
- Los jugadores deben mandar pases altos y no llanos para darle tiempo al compañero y simular el juego del voleibol en sala.
- Si un balón atrapado se cae, se pierde el punto.
- Si un jugador atrapa y manda el balón, no puede desplazarse durante lo que queda de jugada.
- Máximo de 5 servicios seguidos por jugador.
- Sólo un adulto a un lado de la cancha (para ir anotando el resultado); los demás se alejan del campo.
- Lo que importa es la alegría de los niños, no el marcador.

Nivel intermedio

Los juegos y partidos pueden irse volviendo más formales y oficiales a medida que los jugadores aprenden y hacen jugadas más largas. La efectividad de los ejercicios *wash* (ejercicios pensados para desarrollar aptitudes a base de repetir resultados positivos) no debe infravalorarse, ya que se incrementa el número de toques durante un tiempo y resultan sumamente pedagógicos.

Nivel avanzado

Las modificaciones de las reglas del juego también sirven para jugadores más avanzados, quienes de hecho se valen de numerosos ejercicios *wash* para desarrollar su resistencia y determinadas aptitudes que siguen teniendo que mejorar.

JUEGOS MODIFICADOS

En voleibol de playa, las condiciones climáticas pueden cambiar en cualquier momento y alterar notablemente el juego. Un enfoque lúdico del entrenamiento es posiblemente la mejor forma de desarrollar aptitudes de juego sobre la arena.

Estos juegos modificados dan a los jugadores la oportunidad de aprender tácticas y estrategias que no pueden darse cuando las enseñanzas se imparten aisladamente.

<u>EJERC. 8.1</u>	<u>MOVIMIENTOS</u>	<u>(principiante/intermedio)</u>
<u>EJERC. 8.2</u>	<u>EL ESLABÓN DÉBIL</u>	<u>(principiante/intermedio)</u>
<u>EJERC. 8.3</u>	<u>DOBLE O NADA</u>	<u>(principiante/intermedio)</u>
<u>EJERC. 8.4</u>	<u>SUMAR PUNTOS</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 8.5</u>	<u>SERVICIOS CORTOS/ARCO IRIS</u>	<u>(intermedio)</u>
<u>EJERC. 8.6</u>	<u>JUEGO ANTIGUO SIN BLOQUEO</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.7</u>	<u>SAQUE/RECEPCIÓN/DESAFÍO</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.8</u>	<u>REY DE LA CANCHA</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.9</u>	<u>SAQUE/BALÓN FÁCIL/BALÓN ABAJO</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.10</u>	<u>BÉISBOL</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.11</u>	<u>CANCHA MODIFICADA UNO CONTRA UNO</u>	<u>(intermedio/avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.12</u>	<u>JUEGO DE GOLPEO EN PIE</u>	<u>(avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.13</u>	<u>ATAQUE EN EL PRIMER TOQUE</u>	<u>(avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.14</u>	<u>REMATES CONTINUOS</u>	<u>(avanzado)</u>
<u>EJERC. 8.15</u>	<u>APUNTES ADICIONALES SOBRE EL ‘VOLESTE’</u>	



8.1 JUEGOS MODIFICADOS

MOVIMIENTOS

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 6 jugadores + entrenador presente

Máximo: 10 jugadores + entrenador presente

Mínimo: 4 jugadores + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Véase ejercicio 7.7 para pautas de aprendizaje de los movimientos de este ejercicio.
- 2 Hay que recordar a los atletas que inspiren mientras se mueven y que expiren cuando despegan de la arena.
- 3 Los atletas deben estar pendientes de aplicar la técnica cuando están cansados, pues de otro modo empiezan a cometer errores.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Se trata, al igual que el ejercicio 7.7, de reforzar el concepto de pareja que se mueve de modo conjuntado para cubrir el campo.

Además es un ejercicio muy exigente físicamente; es una gran sesión de entrenamiento.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este juego participan más de dos equipos, un lado del campo es designado lado de los vencedores, y el otro lado de los desafiantes.

Si sólo hay dos equipos, el entrenador alterna directamente los movimientos entre un equipo y otro.

Si hay tres o más equipos, el equipo del lado vencedor recibe un balón fácil tras moverse 3 veces siguiendo las pautas del entrenador y terminan ganando la jugada.

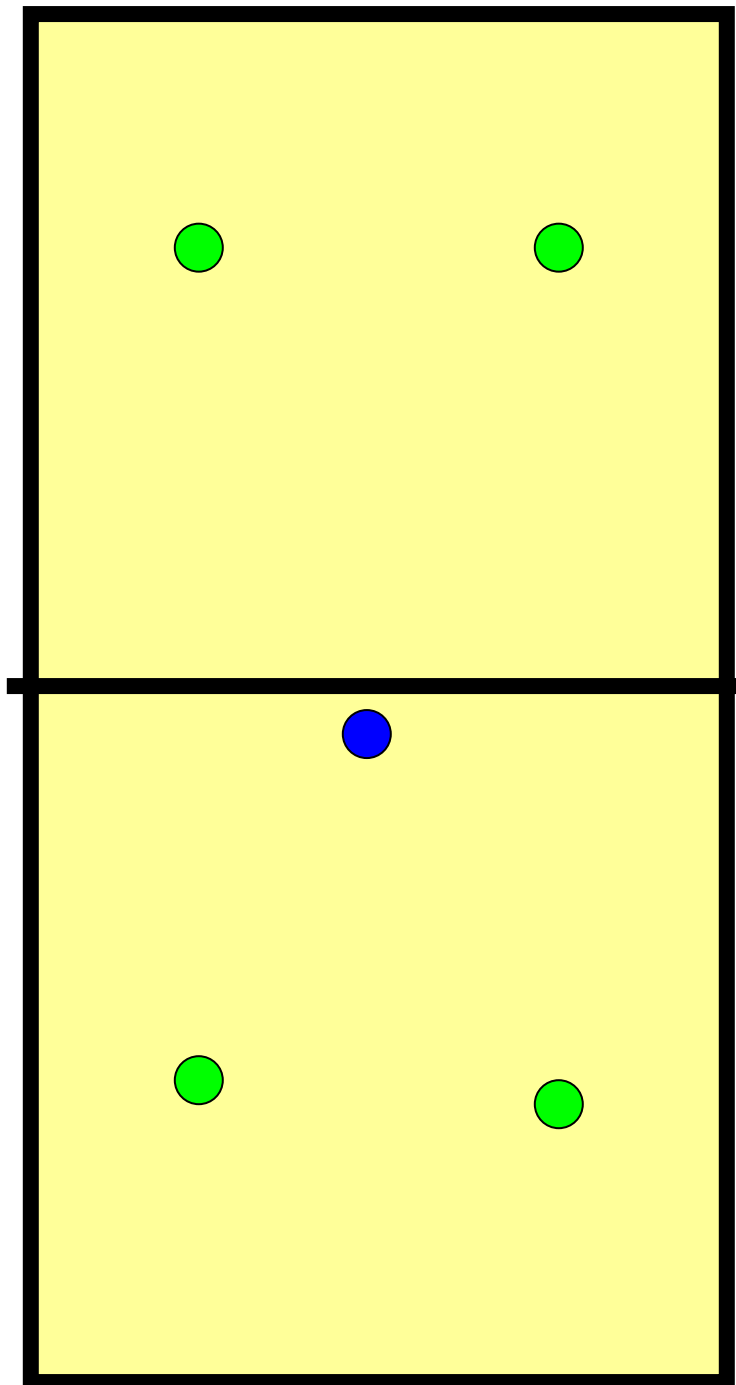
Si ganan la jugada obtienen un punto, y permanecen del lado de los vencedores. Si pierden la jugada, se cambian al campo desafiante, y el equipo que acaba de ganar la jugada los sustituye del lado vencedor.

En cuanto un equipo consigue más de 3 puntos se desplaza cuantas veces obtengan puntos.

La partida termina cuando se llega a los 7 puntos.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- La introducción de un balón entre los atletas incrementa el grado de dificultad, ya que habrán de hablarse para saber a quién le corresponde jugarlo.
- En lugar de introducir un balón fácil se puede jugar un balón corto por encima de la red.



8.2 JUEGOS MODIFICADOS EL ESLABÓN DÉBIL

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Mínimo: 1 balón

Ideal: 2 ó 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 5 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 4 jugadores de cada lado + entrenador sup.

Mínimo: 5 jugadores + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 El entrenador puede comenzar evaluando quien es el 'eslabón débil' y responsable del error, pero luego encomienda esta labor a los propios jugadores – *de esta forma los jugadores aprenden a evaluarse por sí mismos.*
- 2 Hay que animar a los atletas a 'mejorar el balón' porque así es poco probable que uno sea responsable de un error.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio que 'simula' condiciones reales de juego permite ensayar jugadas con distintos compañeros y permite a los jugadores evaluar las principales causas de la pérdida de puntos.

Los atletas aprenden a concienciarse y responsabilizarse de sus errores.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas juegan como en un encuentro normal, con uno o varios jugadores adicionales en los laterales.

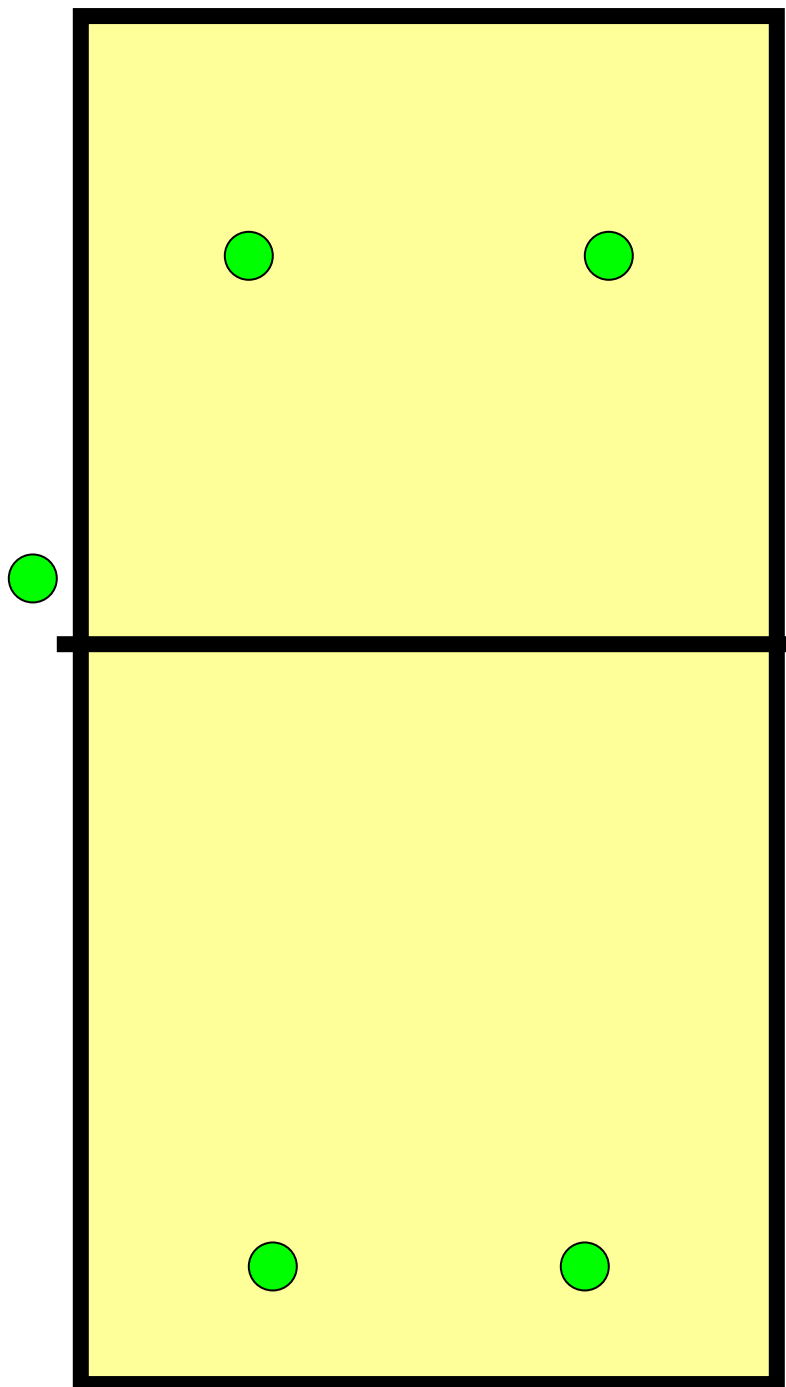
Al final de cada jugada, el jugador responsable de la pérdida del punto queda fuera y es sustituido por uno de los jugadores que aguardan en los laterales.

Para los principiantes, con vistas a animarles a dar tres toques, se les puede recompensar con un punto por toque de balón.

A menudo la pérdida de puntos se debe a la suma de los errores de ambos jugadores, pero para que el ejercicio sea factible, los atletas deben valorar quién fue el mayor responsable de la pérdida del punto, y por tanto quién debe salir del terreno de juego.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas pueden empezar con 10 puntos e irlos perdiendo cada vez que cometen un error. Gana el atleta que termina con más puntos.



8.3 JUEGOS MODIFICADOS

DOBLE O NADA

(principiante/intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4+ balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 4 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este juego permite a los jugadores arriesgar para ganar puntos.

Además este juego aventaja a los jugadores más en forma físicamente.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas efectúan jugadas como en un verdadero partido.

El equipo que gana la jugada tiene la opción de otro punto tras recibir el balón bajo.

La segunda jugada da lugar a puntuar o a perder incluso el punto anterior.

También existe la opción 'o triple o nada' y el equipo recibe un tercer balón.

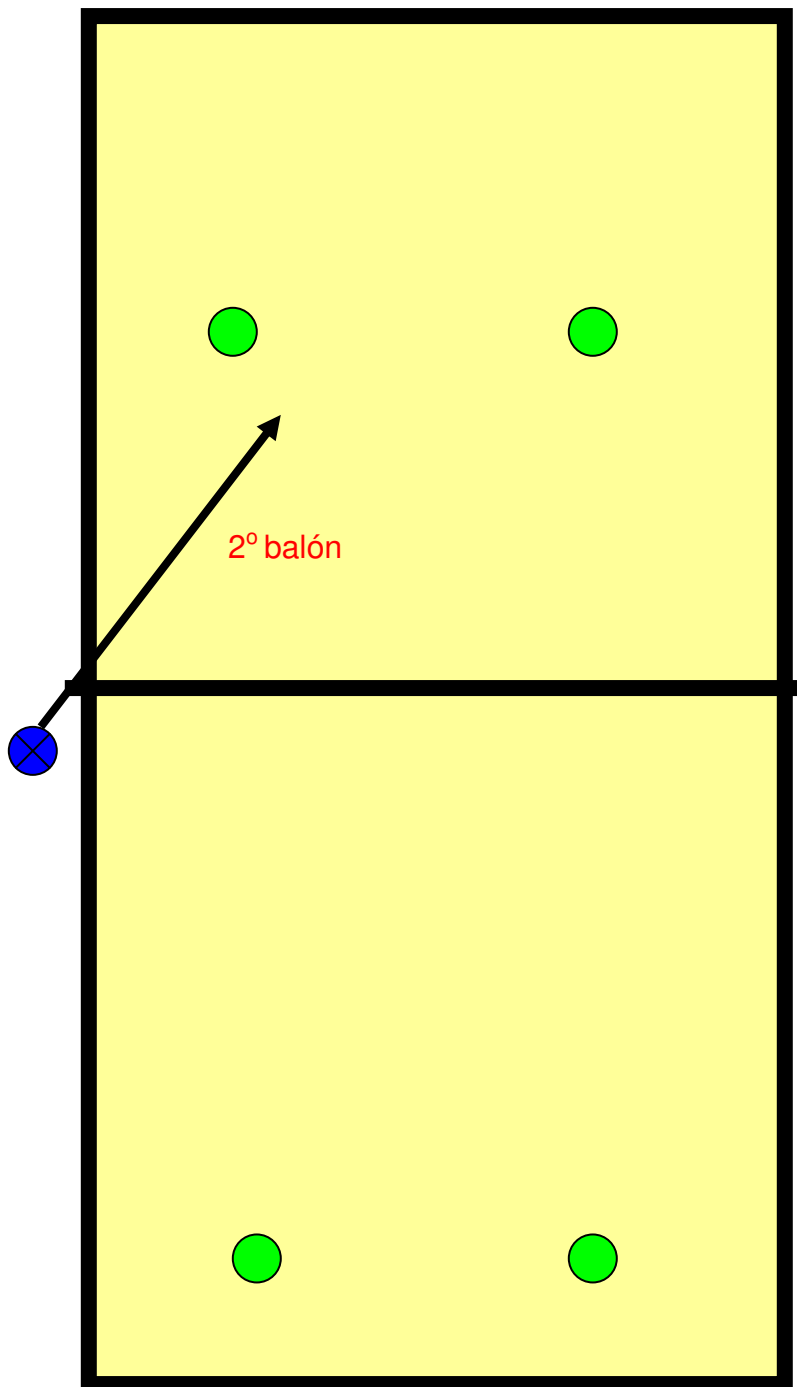
Con este sistema un equipo le saca distancia rápidamente al otro.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los atletas deben comenzar desde el suelo, o rodar una vez, o correr en sprint hacia la red y luego hacia la línea de fondo antes de recibir el 2º y el 3º balón.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Los atletas deben estar pendientes de aplicar la técnica cuando están cansados, pues de otro modo empiezan a cometer errores.
- Hay que animar a los atletas a evaluar cómo se van sintiendo, y también a valorar cómo puede sentirse el oponente para adaptar el juego a estas interpretaciones.
- Hay que decirles a los atletas que evalúen en qué podría cambiar la estrategia de ataque cuando el oponente empieza a dar señales de fatiga.



8.4 JUEGOS MODIFICADOS

SUMAR PUNTOS

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 4 balones

Mínimo: 1 a 2 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 6 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 4 jugadores + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben centrarse en cada jugada.
- 2 Los atletas que han recibido varios servicios seguidos deben estar pendientes de aplicar la técnica cuando están cansados, pues de otro modo empiezan a cometer errores.
- 3 Los jugadores deben aprender a manejarse ante un nuevo elemento de presión, en este caso el hecho de estar recibiendo varios servicios seguidos.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio opone a dos jugadores que compiten en condiciones normales de juego.

Pero a la vez, cada atleta sabe que va a estar recibiendo servicios consecutivos hasta que pierda la jugada, con lo cual el ejercicio presenta un desafío muy distinto del habitual.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio se aplica el sistema normal de juego, con la salvedad que cada atleta recibe el saque continuamente hasta que su equipo pierda la jugada.

Después el saque le corresponde al atleta número 2 hasta que pierdan la jugada, y así sucesivamente.

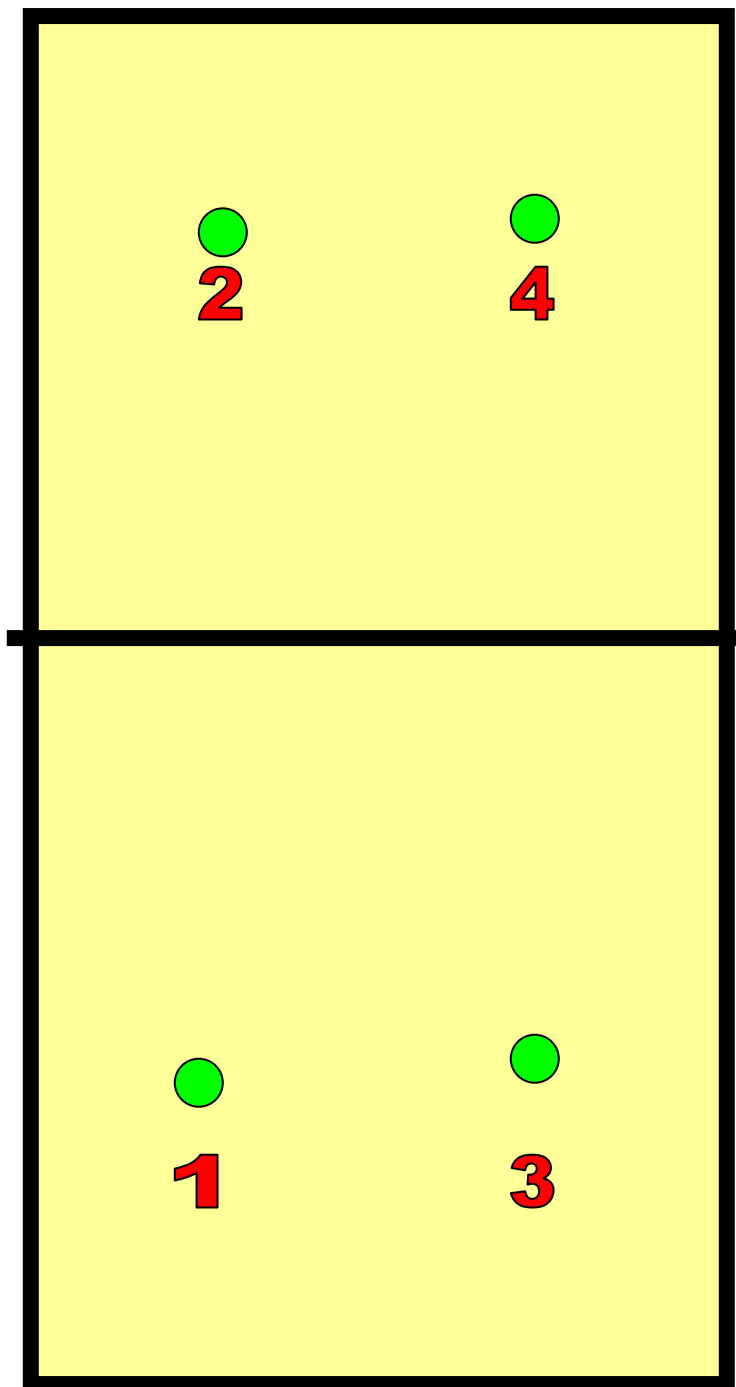
Los atletas puntúan cada vez que les toca la oportunidad de puntuar en el saque contrario.

Cada saque fallido es un punto para el equipo que recibe.

El primer atleta que llega a 15 gana la partida, pero hay que asegurarse de que cada jugador tiene el mismo número de posibilidades de puntuar.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Se puede especificar que los atletas se anotan 2 puntos si lo hacen de una determinada manera.
- Si los saques fallidos no cuentan como un punto para el oponente, el juego se vuelve más difícil y tardará más en terminar.



8.5 JUEGOS MODIFICADOS

SERVICIOS CORTOS/ARCO IRIS

(intermedio)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-8 balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 8 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 12 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 6 jugadores + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio pone el énfasis en los servicios cortos y en golpear balones con trayectoria arco iris.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Los atletas en la línea de fondo sacan balones cortos.

El equipo que recibe juega el balón con un golpe arco iris por encima de las cabezas de los jugadores del otro lado de la red.

Las parejas a cada lado de la red son independientes la una de la otra: NO juegan el ataque del contrario.

Los equipos marcan un punto cada vez que su ataque aterriza en el último metro de la cancha.

Puede realizarse como entrenamiento o como competición.

Los equipos pueden colaborar y competir para ser el primer grupo que suma 10 puntos.

De modo alternado, los equipos pueden competir para conseguir puntos individualmente; si uno gana un punto se puede quedar y seguir puntuando.

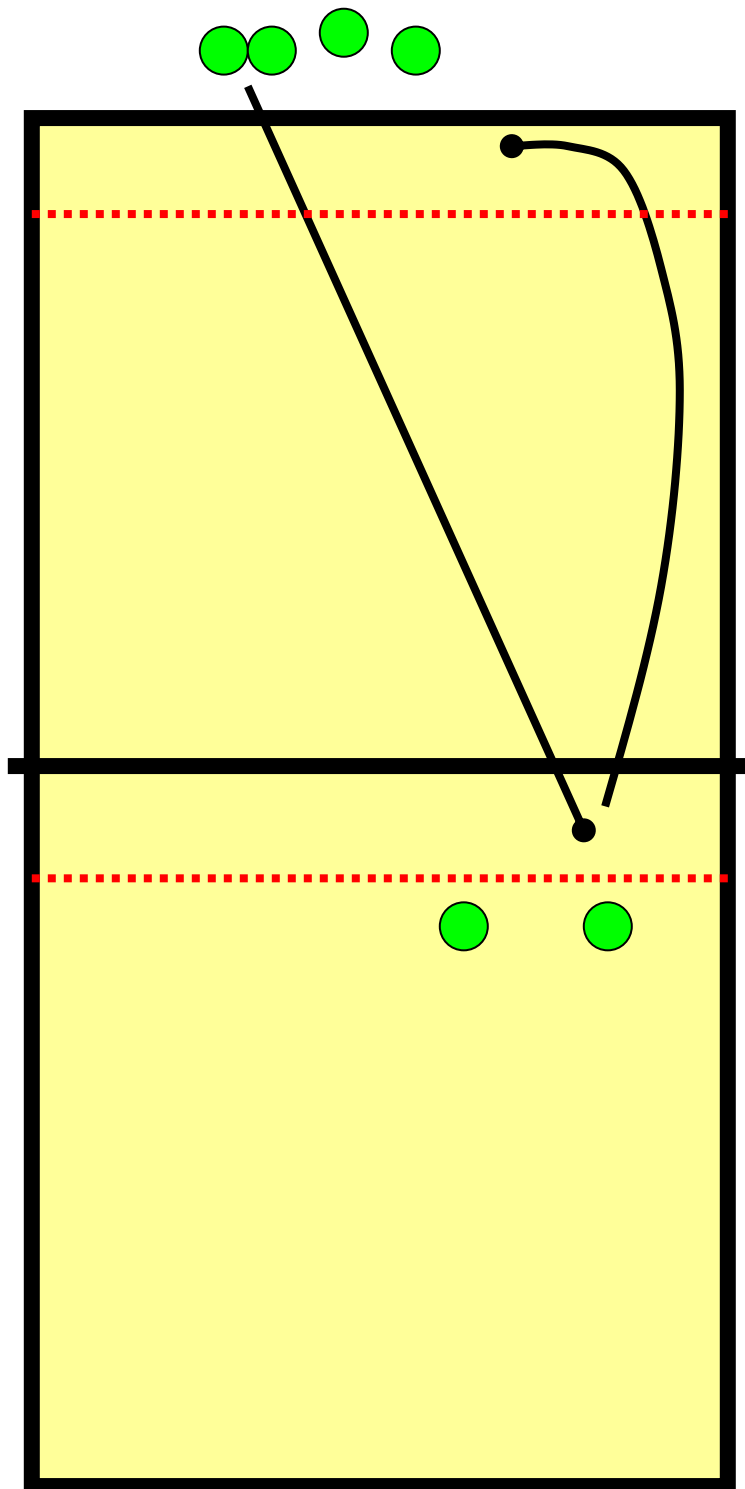
El diagrama sólo muestra una vertiente del ejercicio; lo mismo puede hacerse del otro lado del campo.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Añadir dianas en cada esquina profunda.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Efectuar un saque corto y duro hace más difícil puntuar para el contrario.
- 2 Colocarse bajo el balón en el ataque para realizar un mejor golpeo arco iris.
- 3 Hay que asegurarse de que uno regresa para su propio ataque tras dar el pase después del saque corto.



8.6 JUEGOS MODIFICADOS

JUEGO ANTIGUO SIN BLOQUEO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6-8 jugadores (con formato Rey y Reina)

Mínimo: 4 jugadores + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está centrado en el juego defensivo, y estando los dos defensas en la zaga, es una manera muy eficaz de mejorar las aptitudes de anticipación.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

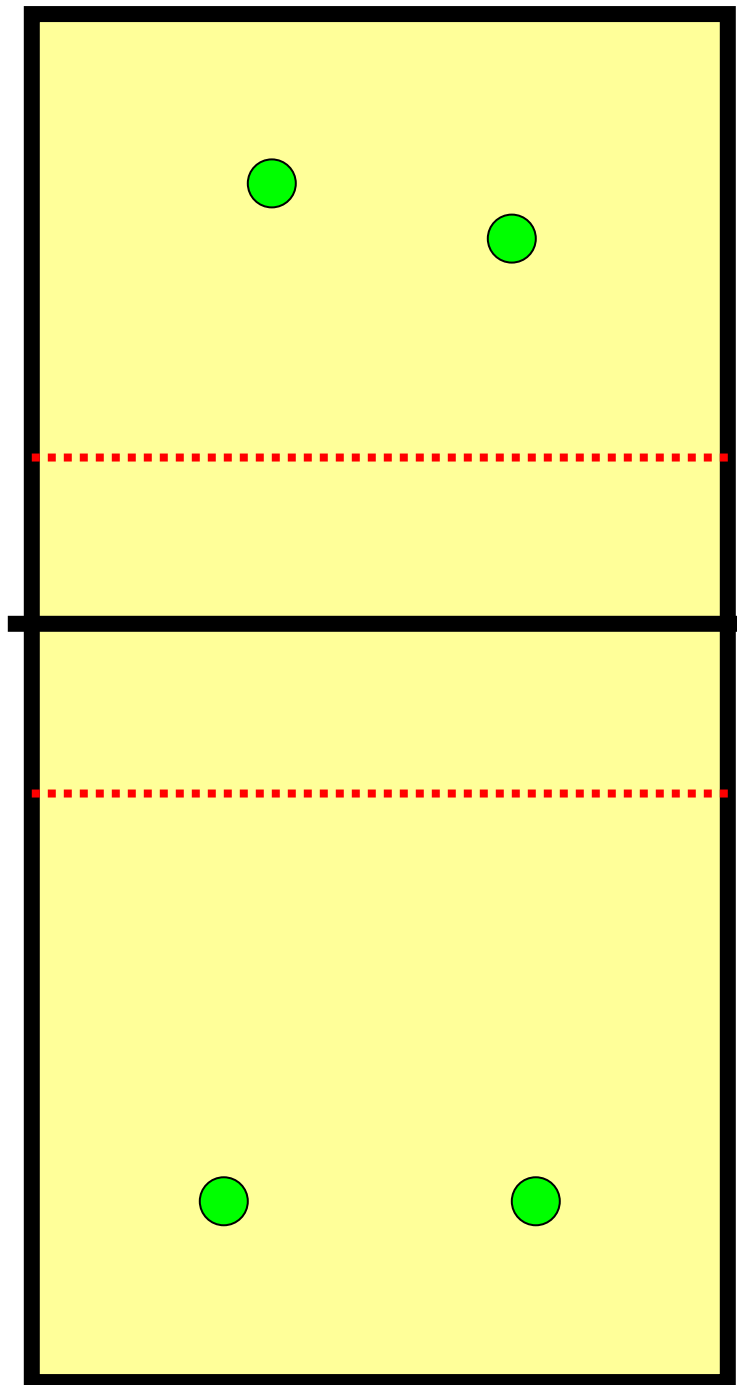
El juego se efectúa normalmente, con la salvedad que el atacante debe saltar detrás de la línea trazada a unos dos metros y medio de la red.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Desplazar la línea a 2 metros.
- Juego de 2 toques.
- Los atletas deben tirarse al suelo cada vez que el balón cruza la red.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben hallarse en posición defensiva baja antes de conectar con el balón para que les sea más fácil ir a por cualquier balón que les llegue lejos del cuerpo.
- 2 Los atletas deben interpretar hacia dónde va a apuntar el atacante. Una forma de conseguirlo es observando la posición del balón por encima del hombro del atacante, evaluando sus remates habituales, analizando la fase de acercamiento al remate, todo ello para determinar si el golpe vendrá duro o suave, y en base al viento, para determinar igualmente si es probable que el balón salga alto o corto.



8.7 JUEGOS MODIFICADOS

SAQUE/RECEPCIÓN/DESAFÍO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10+ balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador presente

Mínimo: 4 jugadores + entrenador presente

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben mantener la disciplina aunque estén cansados.
- 2 Los atletas deben centrarse en cada jugada, y no estar pensando en jugadas por venir.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio está centrado en la posición en el lateral exterior con aptitudes específicas del defensa y el bloqueador.

Es además un ejercicio muy exigente físicamente, y resulta muy útil para desarrollar la resistencia.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Este ejercicio comienza con un saque y una jugada normal.

Cuando termina la jugada, el entrenador manda un balón de ataque al defensa del equipo receptor y también se juega este balón.

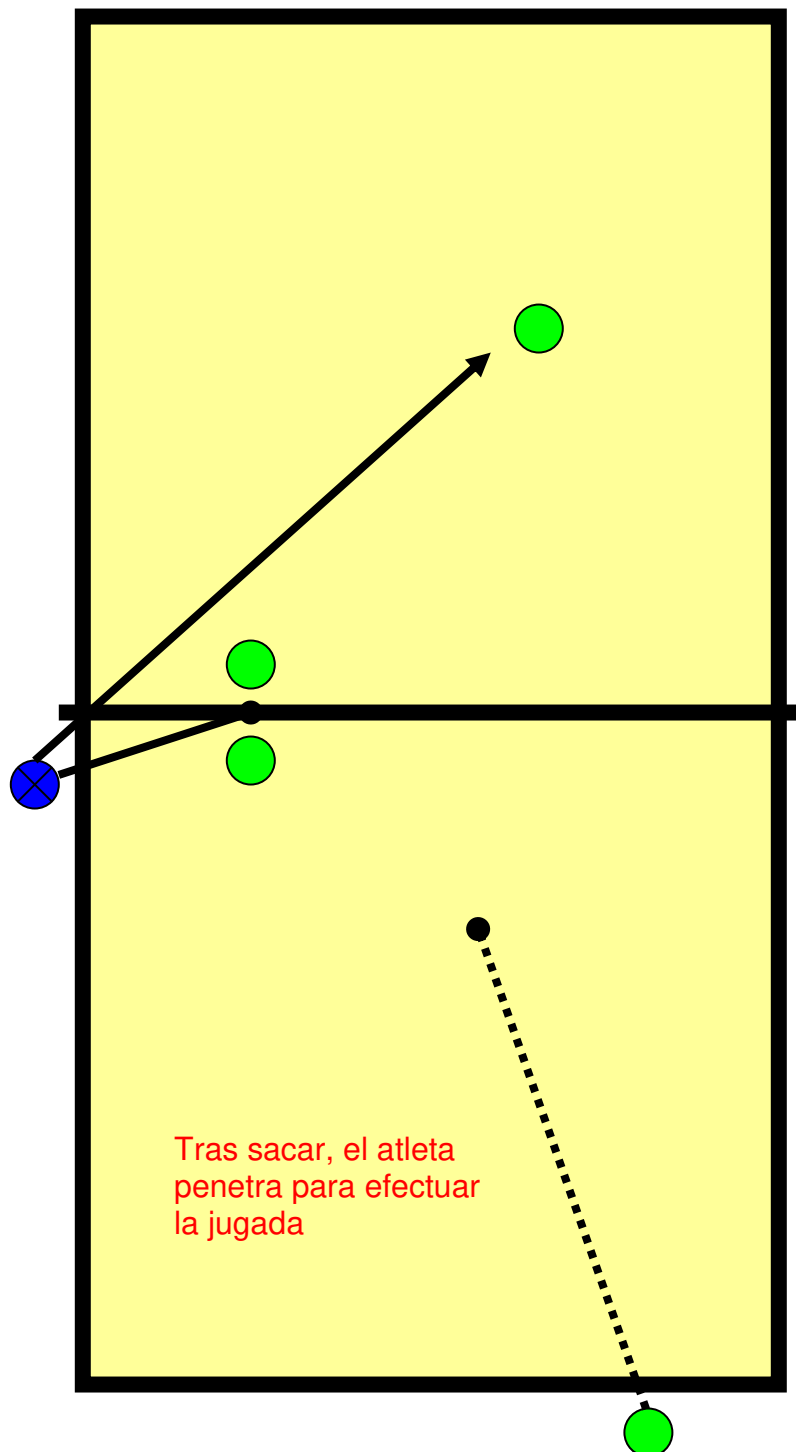
Luego el entrenador manda un balón alto entre los bloqueadores para que lo peleen y el balón vuelve a ser jugado.

A continuación sigue el juego, pero saca el otro equipo.

Se puede puntuar de diversas maneras en este juego; una de las opciones es que los equipos marquen un punto cada vez que ganan 3 de 3.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador puede pedir a la defensa y al bloqueo que ejecuten una jugada determinada que convendría que ensayasen.
- Incrementar el número de balones a 5; el defensa y el bloqueador tienen 2 cada uno.



8.8 JUEGOS MODIFICADOS

REY DE LA CANCHA

((intermedio/avanzado))

EQUIPAMIENTO

Ideal: 10+ balones

Mínimo: 4 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 6 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 8 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 5 jugadores + entrenador supervisando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Es una buena variación del juego normal, pero está diseñado para situaciones en que están presentes más de 2 equipos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Para este ejercicio hay que asignar un lado de 'puntos' y un lado 'desafiante'.

Los atletas empiezan sacando desde el lado desafiante.

Si el equipo que saca gana la jugada, se cambian al lado de puntos donde van a tener la posibilidad de puntuar.

Si gana la jugada el equipo del lado de puntos se lleva un punto y permanece en su lado del campo. Según el enfoque del entrenamiento, las reglas pueden estipular que el equipo que recibe marca un punto o no puntúa en caso de servicio fallido.

Si los servicios errados no puntúan, la tarea del equipo del lado de puntos se vuelve más complicada.

Las reglas pueden estipular también que los equipos puntúan o no puntúan al pasar al lado de puntos.

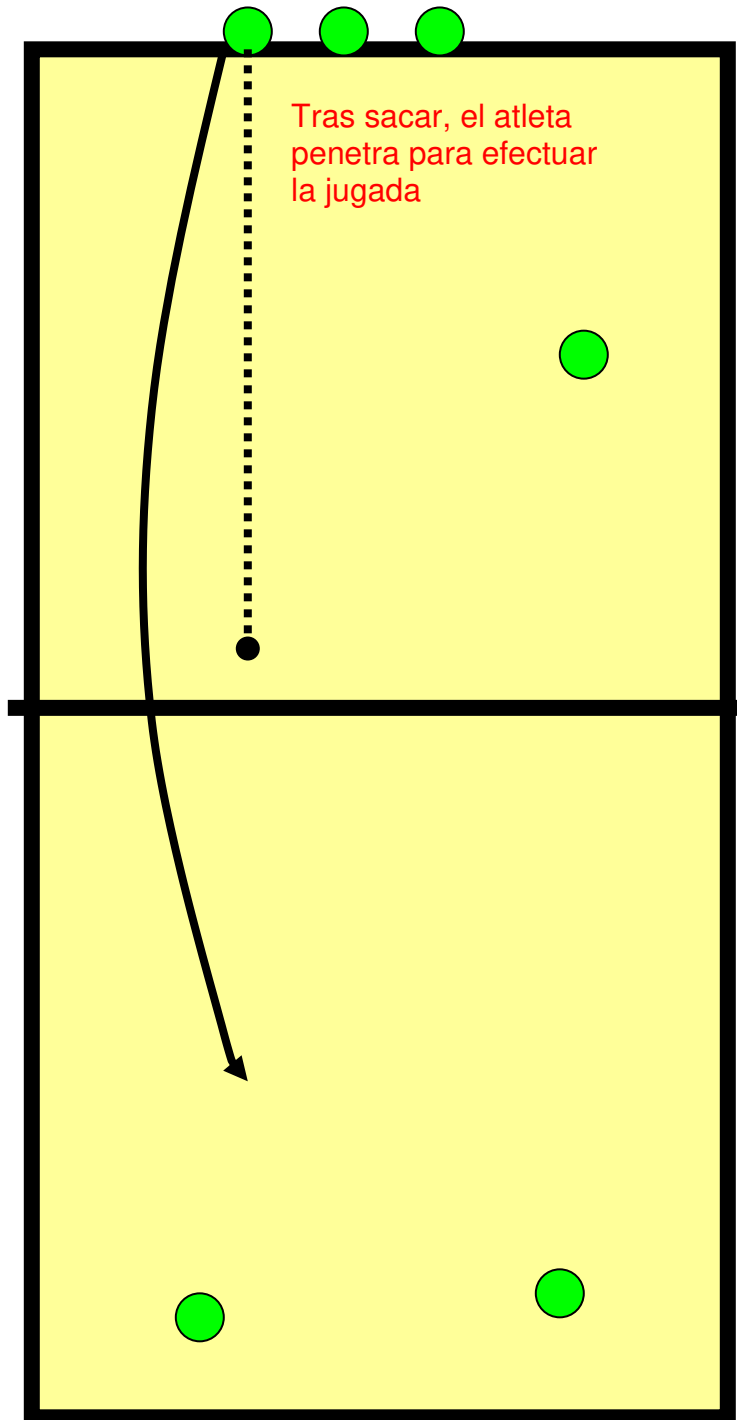
Otra opción adicional consiste en estipular que el equipo del lado de puntos tiene derecho a dos errores antes de cambiar de lado.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El entrenador puede mandar un balón cruzado al equipo del lado de 'puntos' si ganan y deben ganar la segunda jugada para conseguir un punto.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- Los atletas deben considerar las reglas del saque y en base a ellas modificar su estrategia. Si no se pierde el punto al sacar mal, conviene arriesgar.



8.9 JUEGOS MODIFICADOS

SAQUE/BALÓN FÁCIL/BALÓN ABAJO

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones

Mínimo: 3 balones

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 8 jugadores + entrenador sup.

Mínimo: 4 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Con este juego se desarrolla la capacidad de aguante, pues es muy exigente físicamente.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Este juego puede llevarse de distintas maneras, según cuáles sean los objetivos del entrenador y las disparidades técnicas de los equipos.

Este ejercicio/juego comienza con un saque y una jugada normal.

Una opción consiste en que el equipo que acaba de ganar la jugada reciba un balón fácil y lo juegue y a continuación un balón bajo para que también lo juegue.

Si el equipo gana 3 de 3, se anota un punto.

Si el resultado es más apretado (2:1 ó 1:2) hay empate.

Tras una serie de 3 balones, el servicio puede cambiar de equipo o, se puede decidir que el equipo que haya ganado 2 de 3 elija entre sacar y recibir.

Si un equipo juega con ventaja por el viento, conviene ir cambiando de lado.

Si un equipo no logra ganar ninguna de las 3 jugadas, el oponente también se lleva un punto.

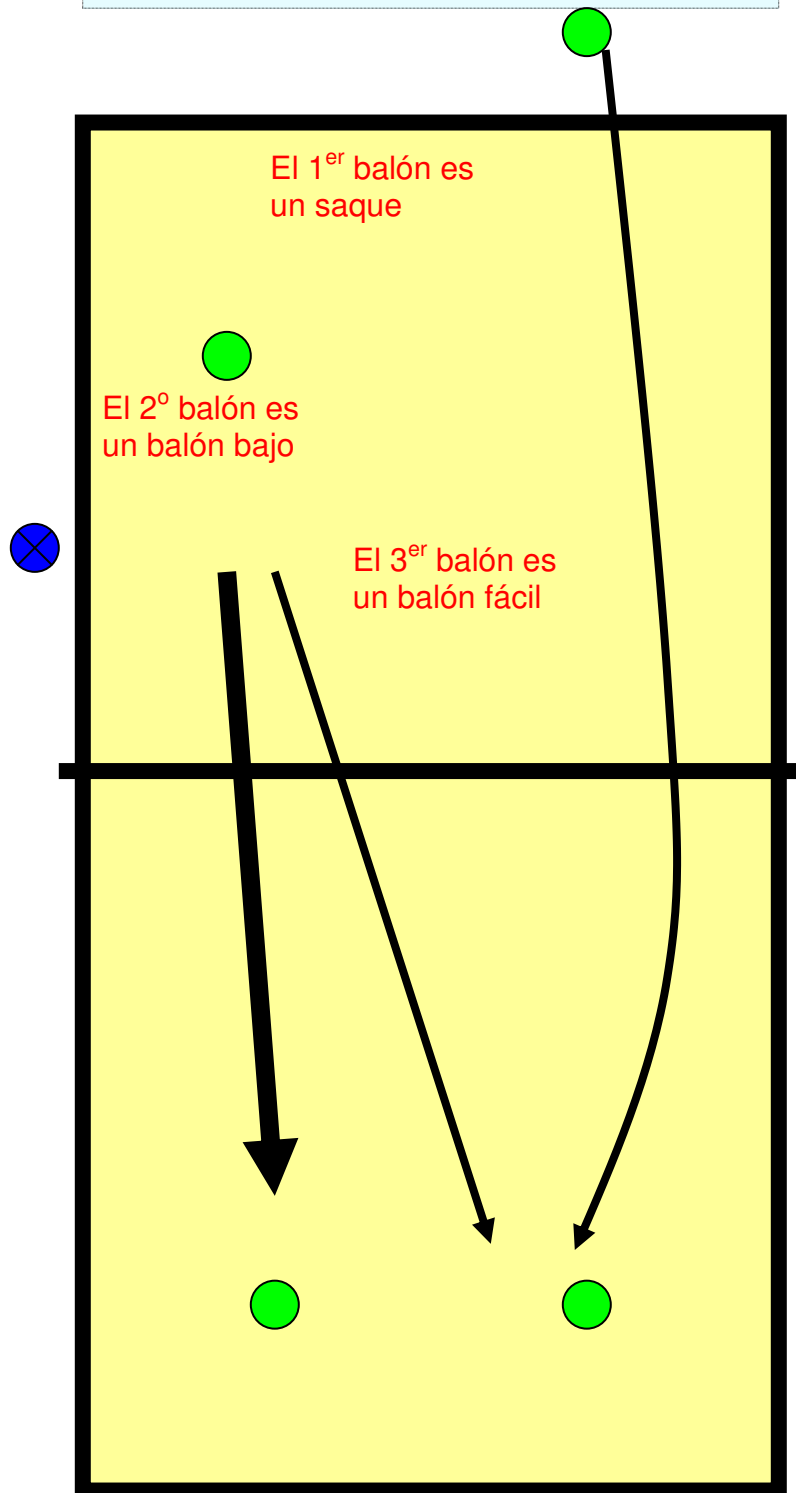
El entrenador puede lanzar el balón fácil y el balón bajo él mismo, o puede mandar el balón para que los jugadores lo jueguen de una forma u otra.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Se puede jugar una serie de 5 balones.
- Si los saques fallidos no cuentan resultará más difícil ganar un punto.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los atletas deben centrarse en cada jugada, y no estar pensando en jugadas por venir.
- 2 Los atletas deben estar pendientes de aplicar la técnica cuando están cansados, pues de otro modo empiezan a cometer errores.
- 3 Hay que decirles a los atletas que evalúen en qué podría cambiar la estrategia de ataque cuando el oponente empieza a dar señales de fatiga.



8.10 JUEGOS MODIFICADOS

BÉISBOL

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-4 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador presente

Mínimo: 4 jugadores + entrenador supervisando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que animar a los atletas a visualizar qué viene ocurriendo en el terreno de juego tras cada jugada y adaptar la estrategia.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio ofrece una variación en el juego con un divertido sistema de puntuación.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Equipo receptor = equipo bateador

Equipo sacador = equipo lanzador

Ace = *strikeout* y cambio.

Saque fallido = *walk* (una *base*).

Si el equipo receptor pierde la jugada supone un *strikeout*.

Si el equipo gana la jugada consiguen una *base*.

El equipo receptor debe ganar 4 jugadas para conseguir un *home run* y un punto.

Tras 3 *strikeout* los equipos se intercambian la recepción y el saque.

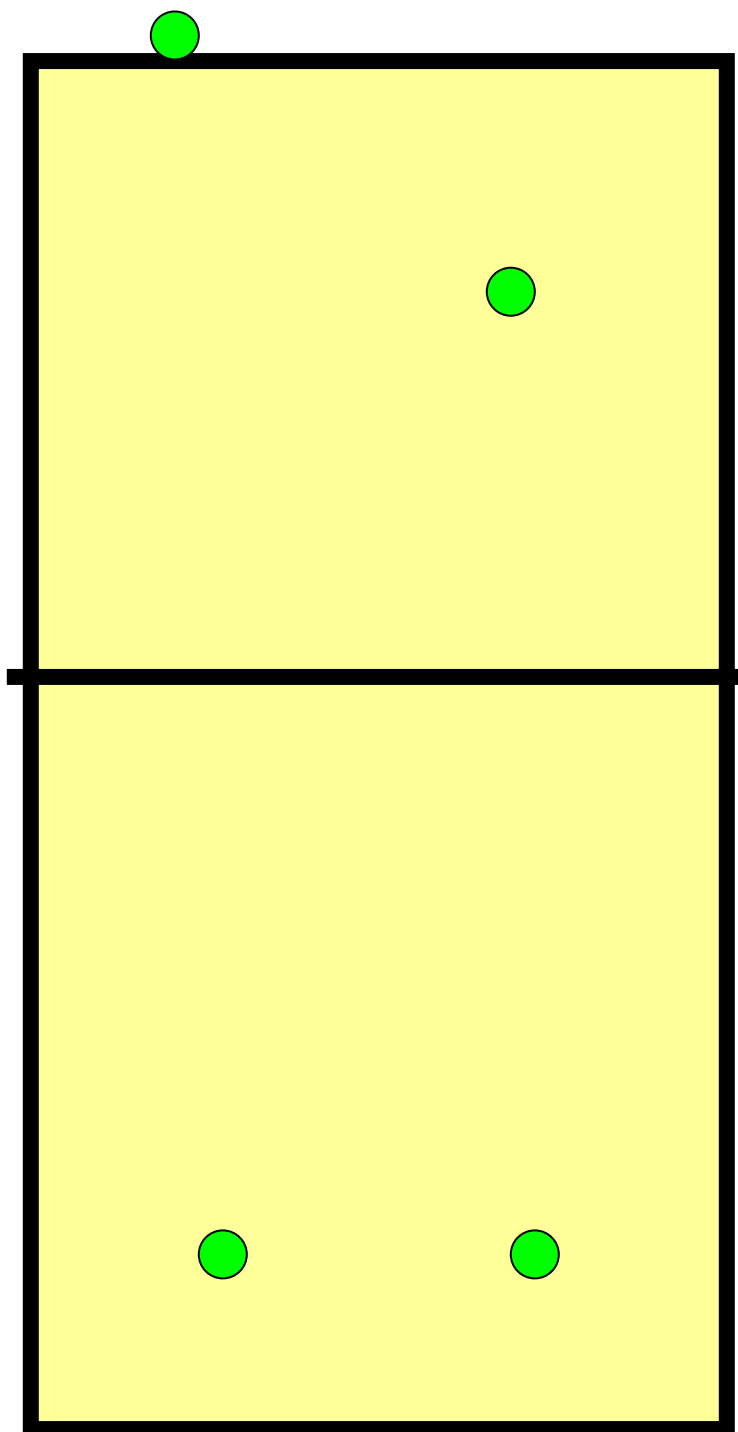
Cuando los equipos vuelven a jugar para batear (recibir) vuelven a empezar con bases vacías.

Se puede jugar determinado número de *innings* (trayectorias) y gana el equipo con más *run*.

Para los atletas más jóvenes, viene bien emplear una pizarra blanca para que vayan viendo lo que sucede.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Los saques fallidos no cuentan ya que un *walk* dificulta la labor del equipo receptor (con el bate).



8.11 JUEGOS MODIFICADOS

CANCHA MODIFICADA UNO CONTRA UNO (VOLESTE DE 2 Y 3 TOQUES)

(intermedio/avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: todos los balones a disposición

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 2 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: hasta 4 jugadores por cancha + entr. sup.

Mínimo: 1 jugadores + entrenador participando

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que echar un vistazo a los oponentes antes de golpear el balón para ver dónde se ubican y mandar el balón fuera de su alcance.
- 2 Hay que concentrarse en dar el pase y la colocada hacia adelante en dirección de la red si uno juega los tres toques.
- 3 Tras cada jugada, hay que regresar rápido a la posición de partida para hallarse en mejores condiciones de efectuar una buena jugada con el próximo balón.

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este ejercicio proporciona muchas repeticiones para pasar de antebrazos, cazar balones, dar colocadas y rematar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

En este ejercicio los atletas efectúan un juego de 2 toques, o de 3, uno contra uno.

Pero debe jugarse en un campo modificado (ya sea largo y estrecho o corto y ancho).

El entrenador manda dentro un balón y se hace la jugada correspondiente.

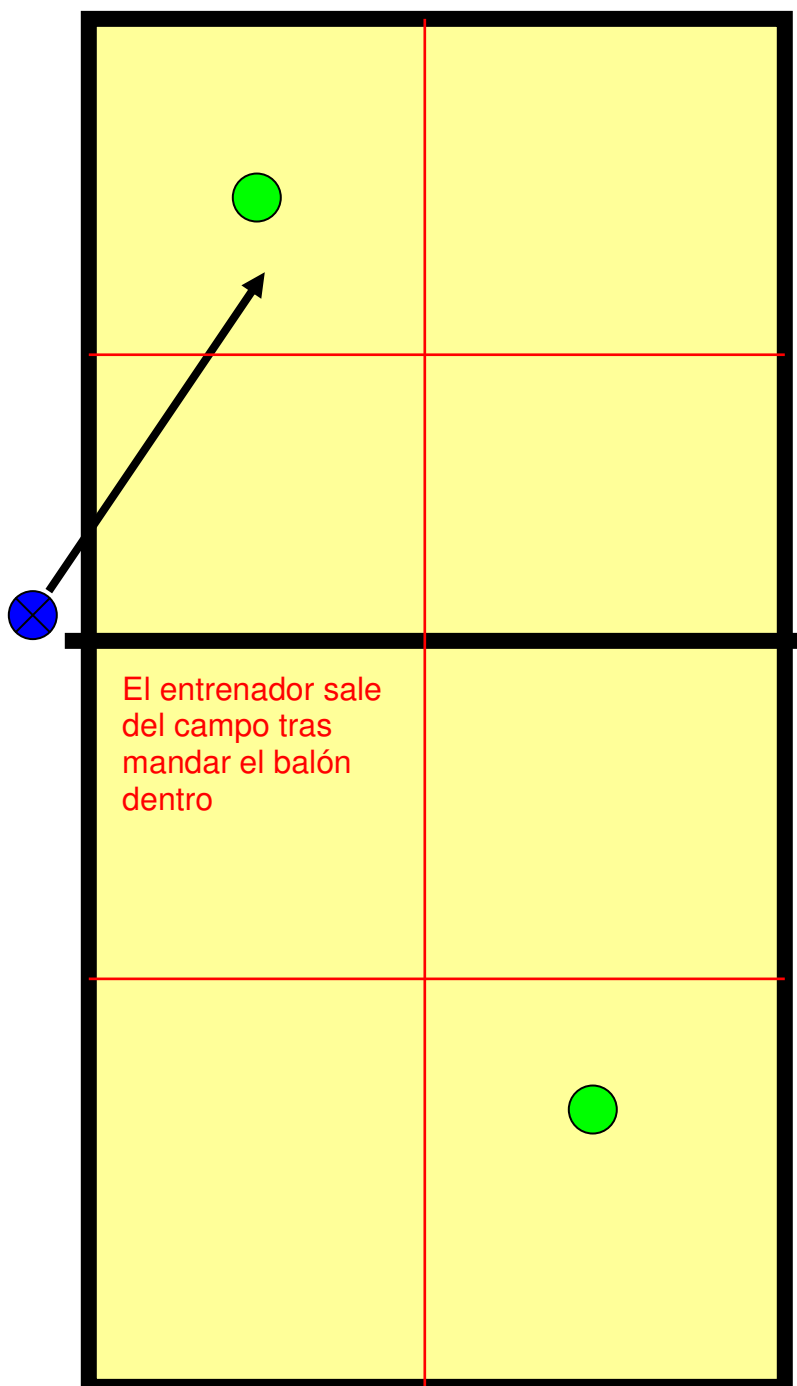
Los jugadores tienen derecho a 2 ó 3 toques de balón.

Se lleva el punto quien gana la jugada.

Los equipos juegan un set y luego se cambia de lado.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- El saque lo efectúan los propios jugadores.
- El entrenador puede mandar un balón al ganador de la jugada para que juegue un punto más.



8.12 JUEGOS MODIFICADOS

JUEGO CON GOLPEO EN PIE

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 2-3 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este juego se centra en la defensa con dos defensas en la zaga.

Además permite mejorar el control del balón y puede resultar bastante exigente físicamente.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Este juego modificado es parecido al ejercicio de ataque 5.9, salvo que en este caso se trata de competir y no de cooperar.

En este juego un equipo apunta únicamente al lateral y el otro sólo a los ángulos.

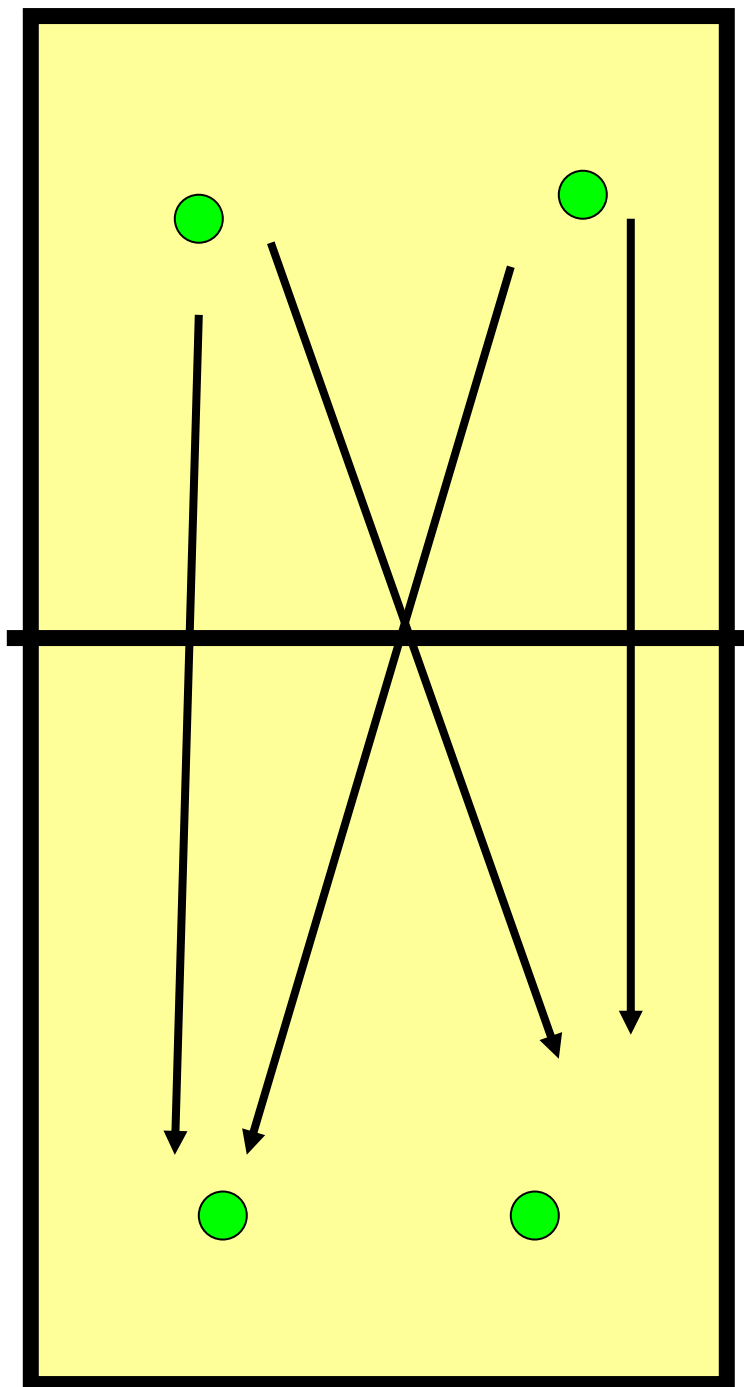
Una regla interesante por implementar: cuando el balón ha cruzado la red tres veces los equipos pueden puntuar en el ataque.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Si un equipo es claramente superior al otro, se puede establecer que el equipo más fuerte recibe balones aleatorios del oponente, pero está obligado a atacar el balón de vuelta de la forma contraria a la del atacante anterior del oponente.
- De manera alternada un equipo puede rematar fuerte y el otro debe dar golpes suaves.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Hay que tener presente dónde está la diana mirando cada poco al lado contrario.
- 2 Hay que estar en posición baja en defensa para tener más opciones de cazar balones que le llegan a uno lejos del cuerpo.



8.13 JUEGOS MODIFICADOS

ATAQUE EN EL PRIMER TOQUE

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3+ balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 3 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 6 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 2 jugadores + entrenador presente

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Este es un buen ejercicio para mejorar las competencias atléticas de los jugadores y la calidad del remate.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El entrenador o un atleta fija un lugar hacia el cual el oponente debe apuntar en su ataque (en el ejemplo es la esquina del fondo), y después efectúa el saque.

Los atletas reciben el servicio y atacan el balón hacia la zona estipulada.

Tras el saque, el entrenador se desplaza hacia el lugar designado y se prepara para defender el ataque por venir.

El entrenador o un atleta reciben el balón y lo devuelven al otro lado de la red hacia el contrario que a su vez efectúa de nuevo la jugada.

Con jugadores avanzados, el balón debe venir de un golpeo suave, pues de otro modo es muy posible que la jugada termine demasiado pronto.

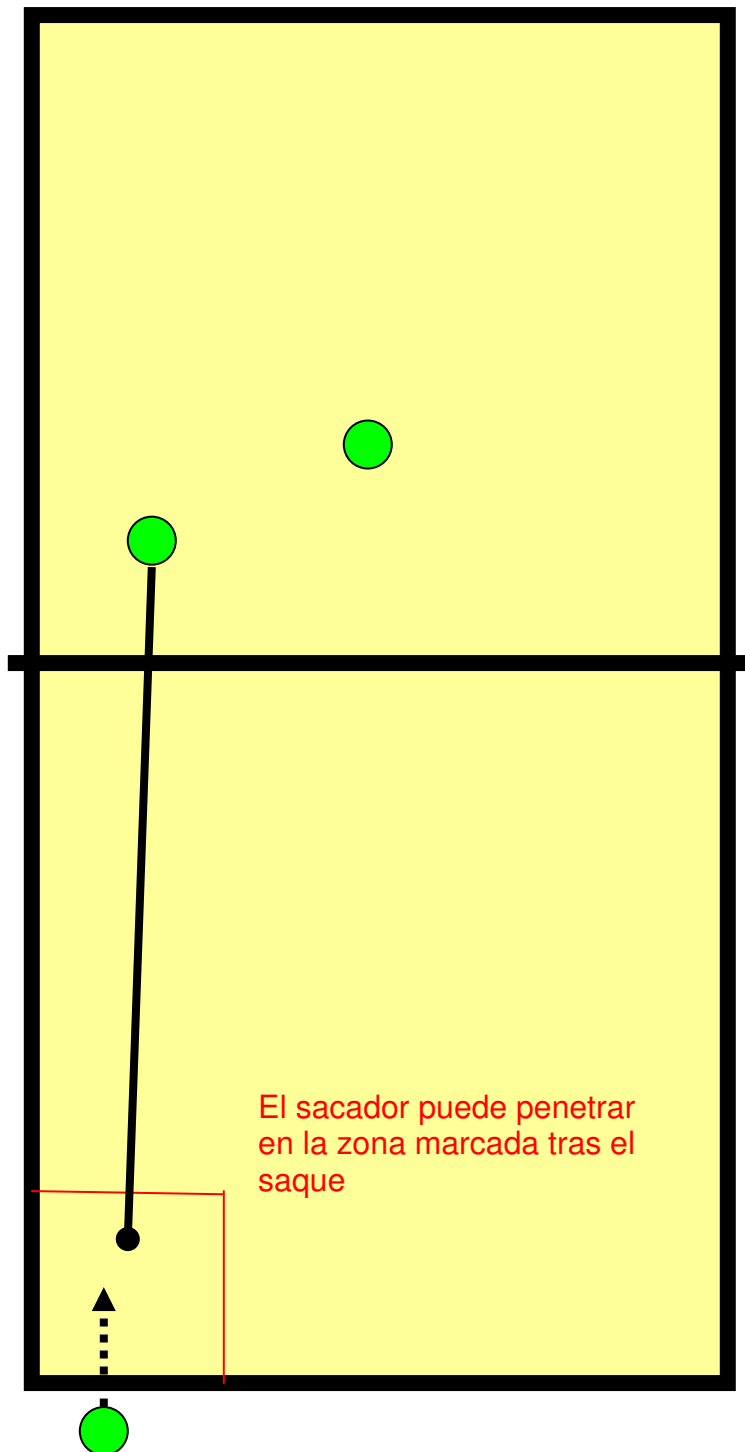
Si el remate falla la diana, el punto es para el sacador.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Con zonas marcadas más cercanas a la red, resulta más difícil para los rematadores.
- La zona diana puede agrandarse para darles mayor ventaja a los atacantes.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 Los principiantes deben centrarse en el pase para lograr un ataque más efectivo.
- 2 Conviene recordar a los atletas que deben mantener una fase de acercamiento en ataque normal (no directamente a la diana) y valerse de la muñeca para cambiar la trayectoria si es necesario.



8.14 JUEGOS MODIFICADOS

REMATES CONTINUOS

(avanzado)

EQUIPAMIENTO

Ideal: 3-4 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: 4 jugadores + entrenador supervisando

Máximo: 8 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 3 jugadores + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

Con este ejercicio se pretende desarrollar el golpeo del balón, obligando a los jugadores a jugar el balón desde el suelo.

Además de mejorar el control del balón, asienta la estrategia de mirar al oponente antes de rematar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Se aplica las reglas habituales, salvo que los jugadores no pueden saltar.

Uno puede aplicar otras reglas, por ejemplo un sistema de doble puntuación por cada balón que toque el suelo sin que el contrario haya logrado tocarlo. De este modo se anima a los jugadores a no rendirse ante ningún balón.

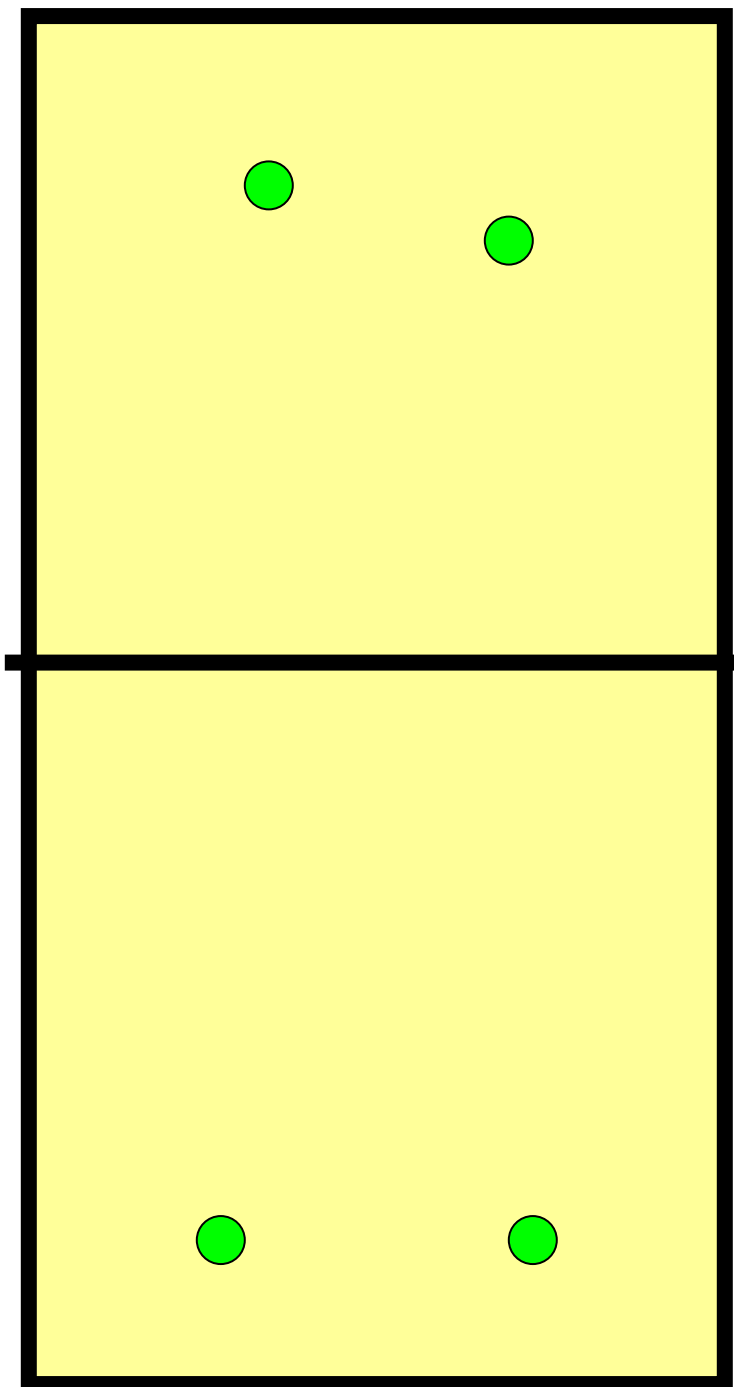
Decidir que el compañero debe pedir un golpe determinado para la colocada puede ser otra modificación del reglamento pensada para animar a los jugadores a comunicar el uno con el otro.

VARIACIONES Y MODIFICACIONES

- Se puede pedir a los atletas que se desplacen a cada lado de la red una vez que el balón ha cruzado la red.
- Se puede pedir a los jugadores que se tiren al suelo cada vez que el balón cruza la red.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

- 1 La clave radica en estar mirando cada poco a los contrincantes para saber dónde están ubicados, para luego posicionarse con las piernas bajo el balón y hallarse en condiciones de jugar cualquier golpeo.
- 2 Los atletas deben asegurarse de que mantienen alto el codo cuando conectan un balón de ataque.
- 3 Conviene recordar a los atletas que se mantengan en posición baja y estén alertas para desplazarse antes del golpeo de balón, ya que en este ejercicio es poco probable que golpeen el balón directamente.



8.15 JUEGOS MODIFICADOS

APUNTES ADICIONALES

SOBRE EL 'VOLESTE'

EQUIPAMIENTO

Ideal: 6-12 balones

Mínimo: 1 balón

PARTICIPANTES

Ideal: los que quepan

Máximo: 12 jugadores + entrenador supervisando

Mínimo: 1 jugador + entrenador participando

OBJETIVO DEL EJERCICIO

El principal objetivo de cualquier juego *voleste* es mejorar las competencias defensivas.

PAUTAS DE APRENDIZAJE

1. Conviene recordar a los atletas que es muy útil mantener la posición atlética y alerta antes de que el oponente efectúe su jugada, lo cual no sólo supone estar en posición baja, sino estar listo a arrancar y correr hacia el balón.
2. Los atletas deben ser conscientes asimismo que en una situación de uno contra uno, regresar hacia el medio campo tras su jugada les da mayores opciones de cazar el balón siguiente, ya que no dejan sin defender ninguna zona del terreno de juego.
3. Hay que jugar el balón lejos de los oponentes – hay que hacerles mover; cuanto más se muevan más probabilidades hay de que cometan errores.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- Uno contra uno – un pase (buen formato para los principiantes es la cancha reducida y cancha normal para los más avanzados).
- Uno contra uno – dos pases (dos golpes o un golpe y un remate).
- Uno contra uno – tres toques.
- Dos contra dos – sólo un pase a cada lado.
- Corto/amplio *voleste* con cancha reducida/normal.
- Estrecho/largo *voleste* con cancha estrecha/larga.
- *Voleste* en diagonal de la cancha en el que los atletas juegan desde un lateral de la cancha hacia otro.

OPCIONES DE PUNTUACIÓN

- Los grupos a cada lado de la red juegan unos contra otros por parejas o individualmente hasta conseguir determinado número de puntos. Por ejemplo jugadores altos contra jugadores bajos.
- Primer equipo o individuo en conseguir determinado número de puntos.
- Los individuos o el equipo comienzan con determinado número de puntos y los van perdiendo si cometen errores.
- El jugador que comete un error sale del campo y es sustituido (ver sistema de eslabón débil del ejercicio 8.2).
- Volver por una vez al sistema antiguo de puntuación.
- Colocar objetos a ambos lados de la cancha, y cuando un equipo los ha ido ganando todos, el partido se da por concluido.
- Si un equipo es más fuerte, parte con menos puntos.
- Gana el primer equipo que deletrea una palabra dada.

Hallarás en el siguiente enlace un excelente recurso didáctico (escrito por John Kessel de USAV) con numerosos ejercicios y opciones de puntuación (páginas 58-60) centrado en el desarrollo de las aptitudes técnicas de manejo del balón:

http://assets.usoc.org/assets/documents/attached_file/filename/20021/USA_Minivolley_English_12259.pdf

COOL VOLLEY

Play it cool! Ayuda a desarrollar el voleibol de playa en tu federación. Dales a los niños y a los jóvenes la posibilidad de practicar y disfrutar este gran deporte. Echa una mirada al siguiente enlace para mayor información sobre el Cool Volley:

http://www.fivb.org/en/Development/cool_volley.asp

Apuntes sobre ejercicios de calentamiento:

Apuntes sobre ejercicios de servicio:

Apuntes sobre ejercicios de pases:

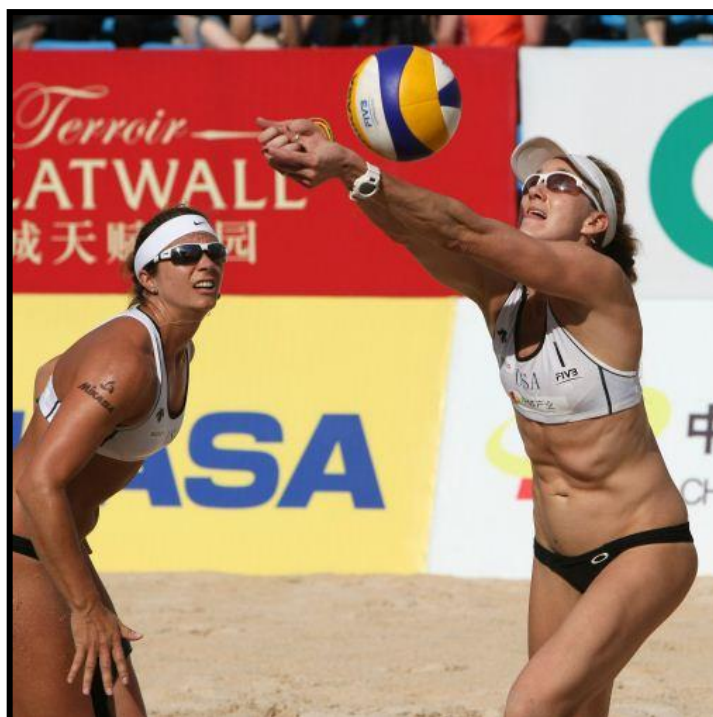
Apuntes sobre ejercicios de colocadas:

Apuntes sobre ejercicios de ataque:

Apuntes sobre ejercicios de bloqueo:

Apuntes sobre ejercicios en defensa:

Apuntes sobre ejercicios de juegos modificados:



¡A seguir jugando al voleibol de playa!

