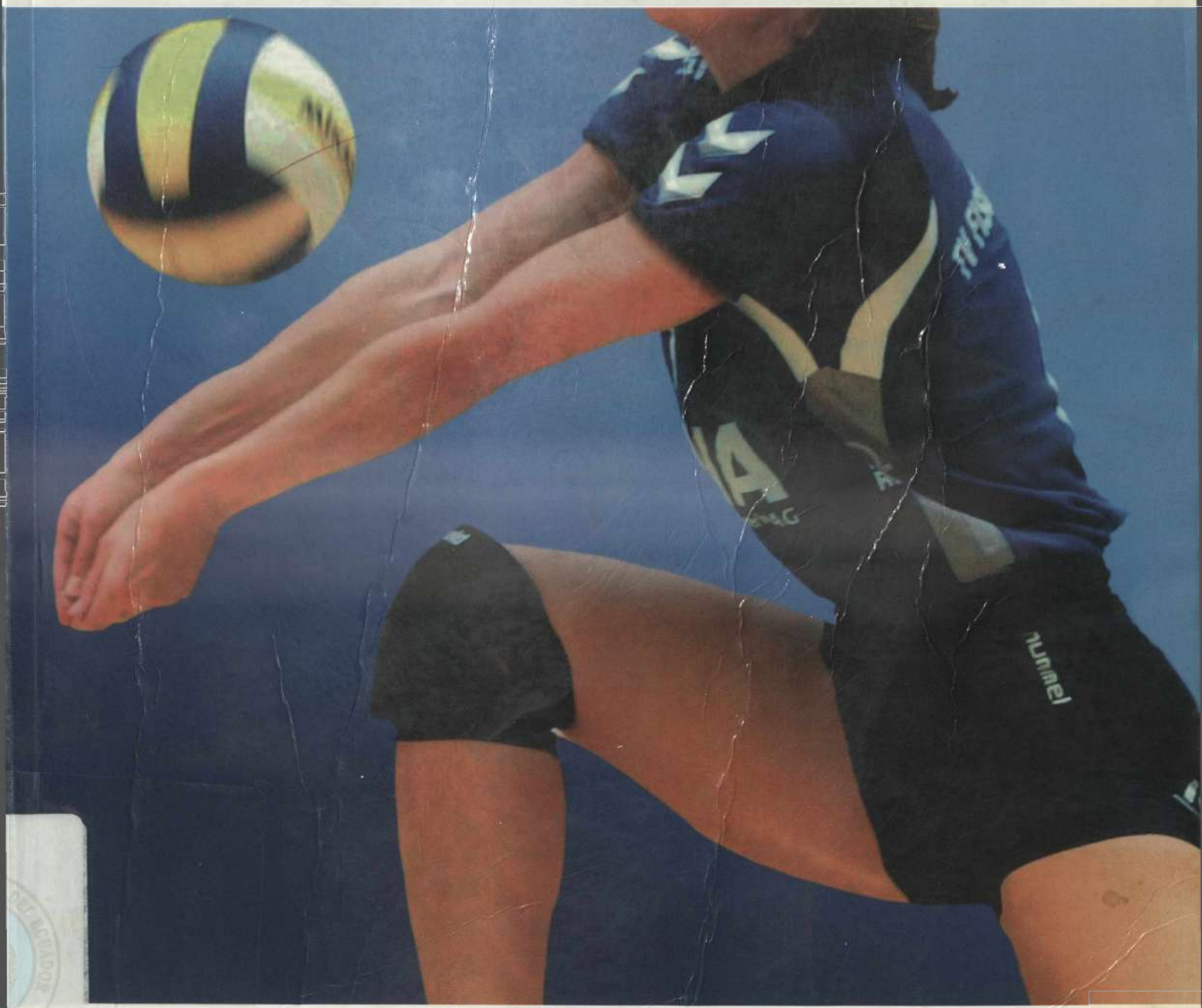
VOLEIBOL

Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas



BONNIE KENNY • CINDY GREGORY

TUTOR

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR - PLANTA CENTRAL
LIBROS/LIBRO
LD
17599990000-5997545

BASE LEGAL PARA DIGITALIZACIÓN DE LIBROS CON DERECHOS DE AUTOR

El Sistema Integrado de Bibliotecas de la Universidad Central del Ecuador, digitalizará su acervo bibliográfico siempre y cuando sea para fines educativos y de investigación. No se permite la reproducción y distribución para la comercialización directa e indirecta del mismo

La digitalización del material bibliográfico se lo realiza de acuerdo al Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación ***Art. 212 numeral 9, Literal ii "(…) Una biblioteca o archivo podrá, además, realizar los siguientes actos (…) La reproducción electrónica y comunicación pública de obras de su colección para ser consultadas gratuita y simultáneamente hasta por un número razonable de usuarios, sólo en terminales de redes de la respectiva institución o para usuarios de esa institución bajo su control, en condiciones que garanticen que no se puedan hacer copias electrónicas de esas reproducciones" y literal vii "La reproducción, adaptación, traducción, transformación, arreglo, distribución y comunicación de una obra protegida por derechos de autor o una prestación protegida por derechos conexos, en uno o más formatos accesibles para el uso exclusivo de personas con discapacidad"***

Este material se considera un producto intelectual a favor de su autor; por tanto, la titularidad de sus derechos se encuentra protegida por el Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación. La violación a dichos derechos constituye un delito que será responsabilidad del usuario.

796.325
K36

ID:46751

VOLEIBOL

Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas

C:112713

BONNIE KENNY

CINDY GREGORY

P:PB
E:02
B:20

TUTOR

Editor: Jesús Domingo
Coordinación editorial: Paloma González
Traducción: José Miguel Álvarez Gómez

INVENTARIO

Compra: X Donación: Transfer: ☐

Proveedor: REDIMO

Factura: 1271 Fecha: 2015-10-26 Precio: 41,00

N° Inf. Recep.: Fecha Inf.:

N° Alta:

Biblioteca: CULTURA FISICA

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright*.

Título original: *Volleyball. Steps to Success*
Publicado por primera vez en EE.UU. por Human Kinetics, Inc.

© 2006 *by* Human Kinetics, Inc.
© 2008 de la version española
by Ediciones Tutor, S.A.
Marqués de Urquijo, 34. 28008 Madrid
Telf.: 91 559 98 32. Fax: 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
www.edicionestutor.com

Socio fundador
de la World Sport Publishers' Association
(WSPA)

Fotografía de cubierta: Nadine Rupp/Bongarts/Getty Images
Ilustradores: Roberto Sabas y Argosy

ISBN 13: 978-84-7902-717-9
ISBN 10: 84-7902-717-7
Depósito legal: M-21.721-2008
Impreso en FERNANDEZ CIUDAD, S. L.
Impreso en España – *Printed in Spain*

A pesar de que el autor y los editores han puesto todos los medios a su alcance para garantizar que la información y recomendaciones de este libro sean correctas, declinan cualquier responsabilidad derivada de su uso.

Sumario

	Claves para el éxito en voleibol	5
	El deporte del voleibol	7
	Clave para los diagramas de pista	23
1.er Paso	El gesto técnico y el desplazamiento	25
2.° Paso	El saque	37
3.er Paso	El pase de antebrazos	57
4.° Paso	La colocación	71
5.° Paso	El remate	85
6.° Paso	El bloqueo	109
7.° Paso	La defensa en campo	125
8.° Paso	El ataque del equipo	141
9.° Paso	La defensa del equipo	151
10.° Paso	La transición	159

11.° Paso	**Jugar fuera de sistema**	**165**
12.° Paso	**El jugador de voleibol competitivo**	**173**
	Glosario	**179**
	Acerca de las autoras	**183**

Claves para el éxito en voleibol

¿Está preparado para *Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas*? Si es así, átese las zapatillas, súbase las rodilleras y ¡prepárese para un nuevo viaje al mundo del voleibol! Cada vez que entra en un pabellón, el deporte del voleibol se muestra de una forma distinta. Este libro es la culminación de más de 40 años de experiencia colectiva en el voleibol, pero, al igual que usted, todavía aprendemos algo nuevo cada día. Lo que hace que esta experiencia sea diferente es que ahora usted cuenta con este libro para ayudarle a iniciarse o para utilizarlo como guía a lo largo del trayecto. De modo que, ¡salga a la pista y láncese a por ello!

Voleibol: claves para mejorar las destrezas técnicas está dirigido a jugadores de voleibol principiantes e intermedios, instructores, entrenadores y cualquier entusiasta del voleibol que quiera aumentar su nivel de juego. Todo el mundo encontrará algo en este libro que le sirva para mejorar su técnica, confianza o destreza en la pista.

Cada paso incluye enseñanzas y aprendizajes progresivos así como ejercicios en pista que le ayudarán a dominar este deporte. Hay muchas formas de enseñar las habilidades básicas en el voleibol. Cada capítulo está organizado de tal modo que muestra progresiones adecuadas para medir el perfeccionamiento desde niveles básicos hasta niveles más avanzados de una forma muy eficaz.

La información de este libro le ayudará a subir los peldaños del éxito en la tarea de convertirse en un mejor jugador de voleibol. Obtendrá un mayor conocimiento del deporte del voleibol. Aprenderá a desplazarse y a ejecutar técnicas específicas propias de un nivel más avanzado. También aprenderá estrategias y ejercicios básicos que le ayudarán a convertirse en un jugador completo.

Este libro está estructurado en 12 pasos que siguen el orden sucesivo de ejecución de cada habilidad durante un partido normal. El 1er paso abarca los modelos básicos de movimiento y los gestos técnicos inherentes al deporte del voleibol. Éstos son los cimientos para las siguientes habilidades. Dado que el servicio da inicio al juego, será el siguiente paso, el paso 2. Después del saque, los jugadores se pasan el balón (pasos 3 y 4) para montar el ataque del rematador (paso 5). A continuación, tiene lugar el bloqueo (paso 6) y la defensa en campo (paso 7). Éstas son las habilidades básicas desplegadas en el juego del voleibol, pero la técnica aislada no es suficiente. Después de completar el trabajo técnico, aprenderá sistemas básicos de juego ofensivo y defensivo (pasos 8 y 9), las transiciones (paso 10) y a jugar fuera de sistema (paso 11). El paso 12 describe todos los puntos clave que debe aprender para ser un jugador de equipo en la pista: funciones de los jugadores, sustituciones, rotaciones, comunicación, etc.

Cada serie de habilidades viene desglosada en los fundamentos técnicos de cada habilidad. Los diagramas de pista y las ilustraciones destacan los puntos clave de cada habilidad. Los errores más comunes en cada habilidad son tratados en detalle junto con las soluciones para corregirlos. Les siguen ejercicios en pista cuya dificultad va en aumento a medida que se domina el ejercicio anterior. La sección de "Prueba" le permite analizar su técnica y ejecución en cada ejercicio. Cada paso finaliza con una forma de comprobar sus resultados y medir su dominio de las habilidades.

Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas presenta un enfoque sistemático de la práctica y del entrenamiento del voleibol. Siga la misma secuencia a medida que avanza en cada paso:

1. Lea la explicación de las habilidades, técnicas o estrategias que se incluyen en cada paso; por qué es importante este paso, y cómo se ejecutan las habilidades y técnicas del capítulo.
2. Siga las ilustraciones.
3. Revise los errores; se muestran los errores más comunes y sus correcciones.
4. Realice los ejercicios. Los ejercicios le ayudarán a mejorar sus habilidades mediante la repetición y la práctica bien orientada. Lea las instrucciones y tome nota de su puntuación. Los ejercicios se presentan cerca de las instrucciones sobre la habilidad, de modo que podrá acudir a las instrucciones si tiene problemas con el ejercicio.

En los últimos años, el deporte del voleibol ha cambiado espectacularmente. La puesta en práctica del sistema de puntuación directo, los saques a lo largo de toda la línea de fondo, los saques "let" y el uso del líbero han transformado aspectos importantes del juego. Con estos cambios y con otros, el voleibol se ha convertido en un deporte más especializado y potente. *Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas* refleja el crecimiento y la popularidad de este deporte. Disfrute del viaje a medida que da los pasos hacia el éxito y ¡diviértase!

El deporte del voleibol

El voleibol ha recorrido un largo camino a lo largo de los años, durante los cuales, personas de todo el mundo han podido disfrutar de él. A pesar de haber tenido unos comienzos humildes en los Estados Unidos, es asombroso contemplar la repercusión que ha alcanzado a nivel mundial.

El juego del voleibol, tal y como se juega hoy, dista mucho del juego original surgido hace ya más de un siglo. El voleibol fue inventado en 1895 por William G. Morgan, director de educación física de YMCA (Young Men's Christian Association) en Holyoke, Massachussets. Morgan decidió combinar elementos de varios deportes distintos –baloncesto, béisbol, tenis y balonmano– para crear un nuevo juego. En un principio, Morgan creó este juego, llamado originalmente "mintonette", para proporcionar a los empresarios de la zona relajación y actividad física con un menor contacto físico. Como red, Morgan utilizó una red de tenis elevada hasta una altura de aproximadamente 2 metros, sólo un poco más alta que la cabeza de un hombre de estatura media.

En 1896 dos equipos de cinco jugadores participaron en el primer partido de "mintonette" en la Universidad de Springfield, en Springfield, Massachussets. Durante otro partido en ese mismo año, un miembro de la facultad comentó que parecía como si los jugadores estuvieran voleando el balón de un lado a otro de la red; quizás el juego debería llamarse "voleibol". A Morgan le gustó la idea y cambió el nombre.

El primer balón utilizado fue la cámara de aire de un balón de baloncesto, pero Morgan pronto pensó que era demasiado ligero y lento. Probó con un balón de baloncesto, pero era demasiado grande y pesado. Como la oficina central de la compañía Spalding estaba en Holyoke y Spalding fabricaba equipamientos deportivos, Morgan pidió a A. G. Spalding que fabricara un balón para este juego. En 1900 un balón especial fue diseñado para el voleibol.

Durante su evolución, el voleibol ha vivido los frecuentes cambios de reglas como el mayor inconveniente para su popularidad. Los entrenadores han tenido dificultades a la hora de enseñar a jugar al voleibol, ya que las reglas cambiaban cada pocos años. Se introdujeron muchos cambios en relación al balón y a las dimensiones de la pista. El número de jugadores en cada campo venía determinado por la cantidad de espacio disponible y durante este tiempo, los jugadores no rotaban.

En los primeros años, la equipación y las reglas eran muy simples. Las primeras reglas de juego fueron publicadas en un artículo del *Manual Deportivo de YMCA* en 1897. La pista medía 12 por 24 metros con una red que la dividía a una altura de 1,8 a 2 metros. Cada equipo contaba con cuatro jugadores y cuatro entradas (béisbol)

constituían un partido. Los jugadores al saque utilizaban un bate para servir el balón por encima de la red. Si el saque no conseguía pasar por encima de la red, se consideraba falta y el sacador era eliminado. Si era el último de su equipo en sacar, su equipo era eliminado. En el saque, al igual que en la recepción, el balón tenía que ser golpeado como si de una volea se tratara y no podía ser tocado dos veces seguidas por la misma persona. Sólo el jugador que sacaba podía marcar un punto para su equipo.

Posteriormente, el voleibol fue modificado para permitir cualquier número de jugadores en los equipos. El juego consistía en mantener el balón en movimiento por encima de la red, una combinación entre el tenis y el balonmano. El juego continuaba de un lado a otro hasta que un equipo no conseguía devolver el balón o éste tocaba el suelo. Esto era contabilizado como un punto para el equipo al saque o para el equipo a la recepción ("server's out": balón fuera del servidor, actualmente el término utilizado es "side-out").

El juego constaba de nueve entradas y cada equipo sacaba un número determinado de veces en cada entrada. Si algún jugador tocaba la red o cogía o retenía el balón, el juego se detenía y el equipo rival recibía un punto. Si el balón golpeaba cualquier objeto y rebotaba hacia la pista, seguía estando en juego. Los jugadores podían driblar con el balón (tenía que estar rebotando constantemente) pero no podían cruzar la línea de *dribbling*.

En 1896 el voleibol llegó a Dayton, Ohio, y muchas reglas fueron revisadas. La altura de la red fue estandarizada a 2,3 metros; se prohibió driblar y cada set habría de jugarse a 21 puntos.

El voleibol se hizo rápidamente famoso en todo el mundo. Fue introducido en Filipinas y China en 1910, en Japón en 1913, en Liberia y en el ejército polaco en 1915, en Uruguay en 1916, en Brasil en 1919 y en Siria en 1922. En Filipinas, alrededor de 1916, se introdujo un estilo ofensivo que consistía en pasar el balón con una trayectoria elevada para que otro jugador lo golpeara: la colocación y el remate. Estos jugadores también desarrollaron la bomba o remate y llamaron *bomberino* (bombardero) al rematador.

En 1916, la Asociación Nacional de Deportes Universitarios (NCAA) fue invitada a colaborar en la redacción de las reglas y en la promoción de este deporte. La red fue elevada hasta los 2,4 metros, los juegos debían jugarse a 15 puntos y los partidos constaban de tres sets. A principios de los años 20, el juego fue de nuevo modificado. Se cambiaron las dimensiones de la pista a 30 por 60 pies (9 por 18 metros), se estandarizaron las características del balón, los jugadores sólo podían jugar el balón por encima de la cintura y los equipos estaban limitados a no dar más de tres toques para devolver el balón por encima de la red.

En 1919 el ejército norteamericano distribuyó cerca de 16.000 balones de voleibol entre sus tropas y los aliados. Los directores de la YMCA que fueron enviados a Europa al finalizar la Primera Guerra Mundial (alrededor de 1919) para ayudar en la rehabilitación de los ejércitos aliados introdujeron el voleibol en muchos países europeos. Éste fue el mayor estímulo para el crecimiento del deporte a nivel internacional. En 1920 se introdujeron los tres toques por equipo y las reglas de ataque de los zagueros.

En los años 20 y 30 muchas universidades en los Estados Unidos comenzaron a organizar clases de voleibol, así como equipos universitarios a nivel interno. En 1949, la Universidad Florida State convirtió al voleibol en un deporte universitario y fue la primera universidad de la nación en ofrecer becas de voleibol y entrenamiento a tiempo completo.

En 1952, la NCAA accedió a patrocinar el voleibol y a organizar un campeonato nacional. Fue en 1967 cuando la NCAA presentó su primer campeonato de voleibol. En 1974, la Federación Nacional de Asociaciones de Enseñanza Secundaria (NFHS, National Federation of High School Associations) organizó competiciones estatales entre institutos a nivel nacional.

La organización YMCA ejerció la mayor influencia en el crecimiento del voleibol durante los primeros veinte años de su desarrollo. En 1920 tuvieron lugar los primeros campeonatos nacionales YMCA en Brooklyn, Nueva York, donde participaron 27 equipos de 11 estados. En 1925 la Unión Deportiva Amateur (AAU) asumió el control sobre el voleibol y en 1928 se creó la Asociación de Voleibol de Estados Unidos (USVBA) para dirigir y regular este deporte tanto a nivel nacional como internacional, ya que se necesitaban un reglamento y unas competiciones. Se organizó el primer Open de Estados Unidos abierto también a equipos que no fueran de la YMCA.

Durante los años 30, los programas de deportes de recreo se convirtieron en una parte importante de la vida cotidiana estadounidense. Durante este período se jugaron los primeros partidos de voley-playa masculino con dos jugadores. En 1934 se consideró que los árbitros a nivel nacional eran una parte necesaria del juego. En 1937, durante la convención de la AAU en Boston, se tomaron medidas para reconocer a

la USVBA como el órgano de gobierno nacional del voleibol en Estados Unidos. En 1946 un estudio sobre el ocio en Estados Unidos mostró que el voleibol figuraba en quinto lugar entre los deportes de equipo en cuanto a promoción y organización.

La USVBA fue socio fundador de la Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) que fue creada en 1947 en París, Francia. En 1948 se organizó el primer torneo masculino de voley-playa de dos jugadores. La USVBA patrocinó el primer Campeonato Nacional Femenino en 1949, los Campeonatos de las Fuerzas Armadas desde 1952 hasta 1964 y los Campeonatos Nacionales Universitarios en 1949. También en 1949, la USVBA añadió una división universitaria para la competición entre equipos universitarios.

Sin embargo, durante los primeros 10 años, la competición universitaria fue mínima. Los estudiantes y profesores interesados en el voleibol formaban equipos. Muchos de estos equipos se disolvían cuando los jugadores se graduaban. Los equipos interesados en competir estaban desperdigados y no había ningún órgano de gobierno que otorgara orden y continuidad al voleibol a ese nivel. En 1951 el voleibol era practicado por más de 50 millones de personas cada año en más de 60 países de todo el mundo.

La USVBA patrocinó a los primeros equipos estadounidenses en los Campeonatos Mundiales de 1949, en los primeros Juegos Panamericanos en 1955 y en los Juegos Olímpicos en 1964. El Comité Olímpico Internacional (COI) consideró al voleibol deporte olímpico en 1957 y decidió incluirlo en la competición olímpica en 1964.

En 1959 la Federación Internacional de Deportes Universitarios (FISU) organizó los primeros Juegos Universitarios en Turín, Italia. El voleibol era uno de los ocho deportes en los que se podía competir. En 1960, varias instituciones del Medio-Oeste fundaron la Asociación de Voleibol Interuniversitaria del Medio-Oeste (MIVA) y en 1964 se creó la Asociación de Voleibol Interuniversitaria del Sur de California.

Durante los años 60 se añadieron nuevas técnicas al juego, incluyendo la finita (o dejada), el pase de antebrazos (o recepción), el bloqueo a lo largo de la red y las caídas y planchas defensivas. El balón utilizado en los Juegos Olímpicos de 1964 constaba de un armazón de caucho con un revestimiento de cuero. Hoy en día se utiliza un balón construido de forma parecida.

En 1965 se fundó la Asociación de Voley-Playa de California (CBVA) y en 1968 la NAIA hizo del voleibol uno de sus deportes de competición. A finales de los 60, la NCAA propuso añadir el voleibol a su programación de deportes. Los primeros partidos de voleibol televisados fueron los de los Campeonatos Mundiales de México de 1974. Fueron televisados sólo en Japón.

En 1975 la USVBA creó el primer programa de entrenamiento a tiempo completo para el equipo nacional femenino en Pasadena, Tejas, y en 1977 el equipo masculino de Estados Unidos estableció un centro de entrenamiento a tiempo completo en Dayton, Ohio. Con la implementación del Title IX, la Asociación Interuniversitaria de Deportes para Mujeres (AIAW) generó oportunidades deportivas para las mujeres en los institutos y universidades. En 1975 se empezaron a conceder por primera vez becas universitarias y la posibilidad de entrenar a tiempo completo a los equipos femeninos.

En 1981 la NCAA reconoció el crecimiento del voleibol femenino y organizó su primer campeonato nacional femenino. La AIAW fue absorbida por la NCAA dado que ésta se convirtió en el órgano de gobierno del voleibol universitario masculino y femenino. En 1983 se fundó la Asociación de Profesionales del Voleibol (AVP).

Después de que Estados Unidos boicoteara los Juegos Olímpicos de Moscú de 1980, el equipo olímpico de voleibol estadounidense ganó la primera medalla de oro olímpica en la historia del voleibol de Estados Unidos en 1984; en estos mismos Juegos, el equipo olímpico femenino obtuvo la medalla de plata. Desde 1985 hasta 1988, el equipo de voleibol masculino de Estados Unidos ganó la Triple Corona de la FIVB: la Copa del Mundo en 1985, el Campeonato del Mundo en 1986 y la medalla de oro olímpica en 1988.

En 1986 se fundó la Asociación de Voleibol Profesional Femenino (WPVA) y en 1987 la FIVB creo las Series de Voley-Playa del Campeonato del Mundo. En 1990 se creó la Liga Mundial en la que equipos de todo el mundo compiten por extraordinarios premios económicos. En 1992 se dio comienzo al Four Person Beach Tour en Estados Unidos. Ese mismo año, los dos equipos olímpicos estadounidenses de voleibol, el masculino y el femenino, lograron la medalla de bronce.

El voleibol celebró su 100 cumpleaños en 1995. En 1996 el volley-playa fue considerado como deporte olímpico oficial y los equipos masculinos de Estados Unidos ganaron las medallas de oro y plata. En la competición del año 2000, un equipo masculino de Estados Unidos ganó otra medalla de oro y en 2004 los equipos femeninos estadounidenses ganaron sus primeras medallas en la playa con un oro y un bronce.

En Estados Unidos, el voleibol cuenta con campeonatos nacionales de la NCAA tanto para equipos masculinos como femeninos. A nivel internacional se organizan diferentes torneos y campeonatos basados en los cuatrienios olímpicos. El deporte del voleibol ha crecido y se ha desarrollado en todo el mundo. A pesar de haber nacido en Estados Unidos, el voleibol está consiguiendo ahora las cotas de popularidad de las que ha disfrutado en el resto del mundo. El voleibol sólo está por detrás del fútbol entre los deportes de mayor participación. En la actualidad, más de 46 millones de norteamericanos juegan al voleibol. En el mundo, 800 millones de jugadores practican voleibol al menos una vez a la semana.

¿Qué pensaría hoy Morgan de su juego? El número de personas en todo el mundo que disfrutan de este deporte como participantes o como espectadores es sorprendente y dista mucho del pequeño gimnasio de Massachussets donde se jugó por primera vez en 1895.

REGLAMENTO

Durante el juego, 12 jugadores están sobre la pista al mismo tiempo, 6 en cada campo. A menudo los jugadores tienen posiciones especializadas. Se cambian hacia estas posiciones en la primera y segunda línea después de que el balón haya sido golpeado por primera vez con el saque. Cada posición es diferente. La especialización de posiciones tiene lugar en un nivel de juego más avanzado. Los principiantes normalmente juegan en todas las posiciones hacia las que rotan. Esto les ayuda a conocer mejor el juego. El contacto con el balón es mínimo, lo que significa que todo el movimiento en la pista ha de ser preciso. La mayor parte del movimiento es realizado antes de contactar con el balón.

El voleibol se juega en una pista de 18 por 9 metros (figura 1). La red divide la pista en dos mitades; cada lado mide 9 por 9 metros. Las líneas definen la pista. Cada línea tiene un nombre que depende de su función y situación en la pista: líneas laterales, líneas de ataque, líneas de fondo y línea central. Las líneas de fondo se encuentran al final de la pista en ambos lados. Las dos líneas laterales son perpendiculares a la red y miden 9 metros en cada lado. Las líneas de ataque, o líneas de 3 metros, se utilizan como guías para los delanteros y los zagueros y están situadas a 3 metros de la línea central en cada campo. Los rematadores de la primera línea normalmente comienzan su carrera de aproximación desde aquí y los zagueros rematadores no pueden saltar para rematar por delante de esta línea. La línea central, que divide la pista en dos mitades, discurre bajo la red y recorre todo el ancho de la pista.

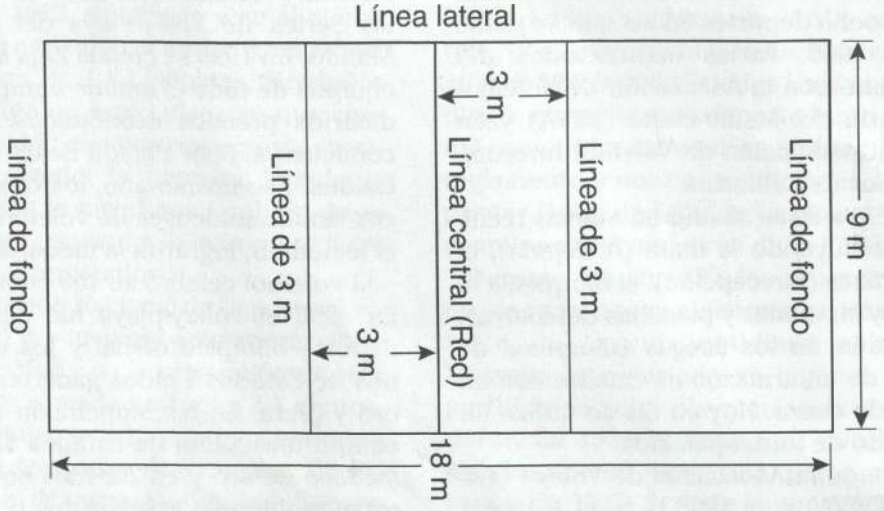


Figura 1 Dimensiones y divisiones de una pista de voleibol.

El juego es rápido; los jugadores están en constante movimiento, ya que la pelota viaja de un lado de la red al otro. Cada jugador rota por la pista en el sentido de las agujas del reloj cuando terminan las jugadas y se anotan los puntos (figura 2). La forma más sencilla de identificar las zonas de la pista es con un sistema simple de numeración, de 1 a 6, como se muestra en la figura 2. La zona de atrás y a la derecha es zona 1. Durante un tiempo, esta zona era la posición de saque, pero los cambios recientes en las reglas permiten que los servidores saquen desde cualquier punto a lo largo de la línea de fondo. La posición que está a la derecha y delante en la pista es la zona 2, la central y delantera es la zona 3, a la izquierda y delante es la zona 4, a la izquierda y detrás es la zona 5 y la central trasera es la zona 6.

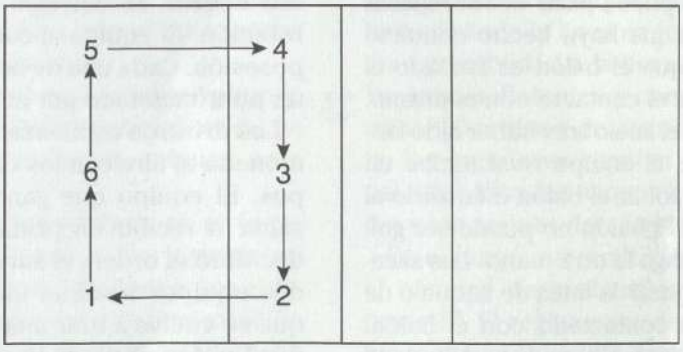


Figura 2 Las seis zonas de la pista. La rotación de los jugadores es como se muestra.

Las posiciones de los jugadores en la pista son nombradas en función del lado de la pista en el que juegan, siempre de cara a la red (figura 3). En el lado izquierdo de la pista (zonas 4 y 5) tienen el nombre de delantero izquierdo y zaguero izquierdo. Los rematadores laterales juegan principalmente en estas dos posiciones. Se especializan en jugar sólo en el lado izquierdo del campo en primera o en segunda línea. Los rematadores centrales juegan en el centro de la pista (zonas 3 y 6) y los jugadores del lado derecho (alas derechos) juegan en el lado derecho de la pista (zonas 1 y 2). Al especializarse de esta forma, cada jugador aprende a jugar en una posición elemental en primera línea y también en segunda línea. Los jugadores se desplazan a la zona de la pista de la que son responsables una vez que el saque ha sido efectuado, si su equipo está al servicio, o cuando su equipo haya pasado el balón por encima de la red, si están en la recepción del saque.

El juego comienza con el saque. Cada jugada finaliza con un equipo anotándose un punto. Quien gane la jugada, gana un punto; no se tiene que estar al servicio por saque para anotarse un punto. El juego termina cuando el balón toca el suelo, cuando el silbato suena o cuando el balón sale fuera de los límites o golpea una de las dos antenas. El balón, en el saque, puede tocar la red y seguir en juego.

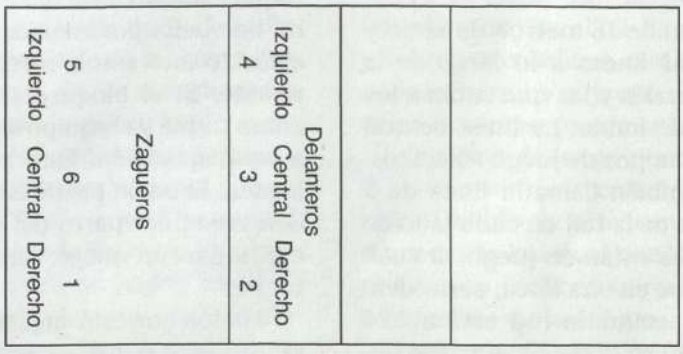


Figura 3 Posiciones de los jugadores en la pista.

SIB-UCE

Durante una jugada pueden ocurrir muchas infracciones del reglamento que harán que el juego termine. El balón no puede ser retenido ni parado. Ningún contacto con el balón, con la excepción del primero, puede ser un doble golpe (un doble golpe ocurre cuando el balón toca dos partes distintas del cuerpo de forma no simultánea). El jugador que rota a la posición de zaguero-derecho pasa a ser el siguiente servidor. El sacador tiene cinco segundos para iniciar el saque desde detrás de la línea de fondo. El saque puede tocar la red y seguir estando en juego. El sacador no puede pisar ni sobrepasar la línea de fondo hasta que haya hecho contacto con el balón. Una vez que el balón es lanzado al aire, tiene que realizarse el contacto con el mismo. El balón no puede tocar el suelo tras haber sido lanzado al aire. Si lo hace, el equipo rival recibe un punto. El sacador debe soltar el balón o lanzarlo al aire antes de golpearlo. El balón no puede ser golpeado mientras lo sostenga la otra mano. Los sacadores no pueden sobrepasar la línea de saque o de fondo hasta que hayan contactado con el balón. Esto es claramente observable en los saques en salto, ya que las reglas determinan que se debe saltar y perder contacto con el suelo por detrás de la línea de saque pero se puede contactar con el balón en el aire y caer dentro de la pista.

Una parte de la confusión en el voleibol en relación al cumplimiento del reglamento se debe a que hay varios organismos reguladores y que cada uno añade ligeras modificaciones al reglamento. En Estados Unidos, la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Institutos (NFHS) es quien determina el reglamento a nivel de competición entre institutos. La NCAA dirige la competición universitaria. La Asociación de Voleibol de Estados Unidos (USAV) regula el juego de clubs y al aire libre, mientras que la FIVB reglamenta todas las competiciones internacionales de playa y en pistas cubiertas. Para simplificar el tema, presentamos el reglamento actual de la NCAA para el voleibol interuniversitario.

La pista de voleibol mide 18 metros de largo y 9 metros de ancho. Las líneas a lo largo de la pista son las líneas laterales y las que están a los fondos son las líneas de fondo. La línea central divide la pista en dos campos de juego idénticos. La línea de ataque, también llamada línea de 3 metros, está a 3 metros de la red en cada lado de la pista. Todas las líneas están en juego; si cualquier parte del balón cae en una línea, será "dentro". En el voleibol femenino, la red está a 2,24 metros de altura. La red en la categoría masculina está a una altura de 2,43 metros.

Los equipos presentan las alineaciones antes de cada set. El orden de rotación con el que un equipo comienza es el orden de rotación que deben mantener durante todo el set. Si se produce una falta de rotación significa que se está fuera de rotación. Según la regla de rotación, cada jugador tiene que fijarse en quién está directamente delante, detrás y a cada lado. Durante el juego, si los jugadores no están en las posiciones correctas, es probable que la persona equivocada tome el turno de servicio y saque fuera de rotación. Si eso ocurre, se corrigen el saque y el orden de rotación. El equipo al saque pierde el punto y la posesión. Cada una de estas situaciones acaba en un punto anotado por el equipo contrario.

Los árbitros comienzan un partido tirando una moneda al aire con los capitanes de ambos equipos. El equipo que gana ha de elegir si quiere sacar o recibir en primer lugar. Una vez se ha decidido el orden, el servicio se alterna entre los dos equipos hasta el último o quinto set, en el que se vuelve a tirar una moneda al aire. En Estados Unidos, antes de tirar la moneda, los equipos pueden decidir si quieren cambiar de campo cada 8 puntos o permanecer en el mismo lado durante el set completo. Este cambio sólo ocurre durante el set decisivo, ya que es jugado a 15 puntos según el reglamento de la NCAA. Un partido se compone del mejor de tres sets o del mejor de cinco sets. Cada equipo dispone de tiempos muertos por set.

Un jugador puede sobrepasar el plano de la red para jugar el balón, invadiendo el espacio de juego del rival, si cualquier parte de la pelota cruza el plano de la red. Por lo general, no está permitido el contacto con la red. La única excepción a esta regla es un contacto accidental, como el producido por el cabello de un jugador. Si un jugador golpea la red, la jugada termina y el equipo rival recibe un punto, así como el saque si es que no lo tenía.

Cada equipo puede dar un máximo de tres toques sucesivos al balón antes de que sea enviado de vuelta por encima de la red. Normalmente, estos toques son la recepción, la colocación y el remate. Si el bloqueo toca el balón, no cuenta como toque y el equipo sigue teniendo tres toques a su disposición. Esto permite que continúe la jugada. El balón puede contactar accidentalmente con cualquier parte del cuerpo de un jugador y continuar en juego, aunque cuente como un toque.

Al balón que está en juego y es contactado simultáneamente por dos jugadores de diferentes equipos se denomina balón retenido. Es necesario vol-

ver a jugar el punto. También se vuelve a jugar el punto cuando dos rivales cometen una infracción al mismo tiempo durante una jugada (doble falta).

Un doble golpe ocurre cuando el mismo jugador contacta con el balón más de una vez durante la misma acción. La excepción a esta regla tiene lugar durante el primer toque. Si un jugador está recibiendo un saque o defendiendo un potente remate, puede tocar el balón con más de una parte del cuerpo y mantenerlo en juego dado que el balón está moviéndose a mucha velocidad. En cualquier otra ocasión que tenga lugar un doble golpe, se considera infracción y acaba en un punto para el equipo rival.

El balón permanece en juego aunque toque la red durante la jugada. El balón debe pasar de un lado a otro de la red y entre las antenas para seguir en juego.

Un jugador puede ser introducido en el juego sustituyendo a un solo jugador. Un jugador no puede entrar en juego por un jugador en una rotación y luego por otro jugador durante otra rotación a no ser que sea el líbero. El líbero señalado debe esperar al menos una posesión antes de volver a entrar por otro jugador. Se tratará la figura del líbero con más detalle en el paso 8 (página 143).

Desde 1996 han tenido lugar varios cambios en el reglamento:

- La posición de líbero es nueva.
- El sacador puede sacar desde cualquier punto por detrás de la línea de fondo.
- Se ha aumentado el número de sustituciones permitidas.
- Se ha puesto en práctica la regla de persecución.
- Se han cambiado las faltas relacionadas con la línea central.
- Se ha modificado el contacto permitido en el primer toque.
- Se ha cambiado el sistema de puntuación al sistema de puntuación directa.

El líbero sólo juega en la zona de zagueros. Es fácil identificar a este jugador ya que, él o ella, siempre juegan con una camiseta de un color diferente al del resto del equipo. Según el reglamento de la NCAA, el líbero puede entrar en juego sustituyendo a cualquier jugador de la segunda línea y le está permitido pasar, defender y sacar. A nivel de instituto y de club, el líbero puede sustituir a cualquier jugador de la segunda línea y le está permitido pasar y defender, pero no puede sacar. El líbero debe esperar una jugada antes de volver a entrar en pista por cualquier otro jugador de la segunda línea. Las entradas y salidas del líbero no cuentan como sustituciones. No le está permitido saltar y rematar el balón por encima de la red ni colocar el balón con sus manos dentro de la zona de ataque. La posición del líbero es importante a todos los niveles. En la mayoría de los equipos con éxito, el líbero pasa y recibe de antebrazos el mayor número posible de primeros toques.

Hasta hace poco tiempo el zaguero derecho, que se convierte en servidor cuando él o ella rotan a esa posición, sólo podía sacar desde el lado derecho del fondo de la pista. Hoy en día el servidor puede realizar el saque desde cualquier punto a lo largo de toda la línea de fondo. Esto posibilita una gran creatividad a la hora de sacar. En el pasado, los saques flotantes y con efecto *topspin* eran los principales tipos de saque utilizados. Actualmente, los jugadores cuentan con un auténtico arsenal, incluidos los saques en salto con efecto *topspin* y los saques flotantes en salto (*baby-jump*).

En el juego universitario femenino de la NCAA, el número de sustituciones aumentó desde 12 hasta 15. El reglamento de la NCAA dice que en el juego masculino sólo están permitidas 6 sustituciones por set. Esto significa que sólo se permite una sustitución por jugador y set.

La incorporación de la regla de persecución en el voleibol ha añadido una dimensión más al juego. La regla de la persecución permite a un jugador perseguir y jugar un balón que esté al otro lado de la línea central en la medida en que esta acción no interfiera con el rival. Para que un jugador pueda perseguir el balón, es necesario que haya dos metros de espacio libre por fuera del poste de la red y la plataforma arbitral. Si, tras el primer contacto, el balón llega a la zona libre del rival pasando por encima o por fuera de las antenas, un jugador podrá recuperar el balón si se desplaza por fuera del poste de la red. La trayectoria de vuelta del balón debe ser por encima o por fuera de las antenas.

Las infracciones de la línea central también han sufrido cambios. En el pasado, no estaba permitido que ninguna parte del pie de un jugador tocara la línea central, ya que se consideraba falta. Hoy en día, el pie de un jugador puede pisar y sobrepasar la línea central en la medida en que no interfiera en el juego. El pie es la única parte del cuerpo que puede cruzar la línea central.

Las reglas de juego permiten el doble golpe en el primer contacto con el balón, pero no la retención. Debido a este cambio en las reglas, es mucho más habitual que los jugadores defiendan el saque y realicen la recepción con las manos por encima de la cabeza.

El sistema de puntuación directa ha sustituido al sistema de puntuación al saque. Puntuación

directa quiere decir que se concede un punto al equipo que gana cada jugada. En el sistema original de puntuación, los equipos sólo podían anotarse puntos cuando ganaban una jugada estando al saque. El sistema de puntuación original hacía que los partidos fueran más largos, ya que los *side-outs* no obtenían ningún punto, simplemente la pérdida de la posesión del servicio. El sistema actual de puntuación asegura un punto al final de cada jugada al equipo que la haya ganado.

Con la puntuación directa es mucho más importante sacar de forma sólida y consistente que antes con el sistema antiguo de puntuación. Fallar un saque regala un punto fácil al adversario. La posibilidad de sacar a lo largo de la línea de fondo ha enriquecido enormemente el saque y el pase.

La puntuación directa se emplea en todos los niveles de competición. La puntuación es controlada en la mesa de árbitros por la persona encargada ("mesa"). Se puede encontrar información adicional y una guía completa de las reglas del juego del voleibol en *www.usavolleyball.org* (inglés) y *www.rfevb.com* (castellano).

EQUIPAMIENTO E INDUMENTARIA

El balón ha de tener una circunferencia que no debe ser menor de 65 cm ni mayor de 67 cm y su peso ha de estar entre 260 y 280 gramos. El balón ha de ser esférico con una cubierta lisa de cuero flexible o sintético, con 12 o más láminas con una cámara interna. Su color debe ser uniforme y claro o una combinación de colores; al menos un tercio de la superficie debe ser de color blanco o claro. La presión interna del aire debe estar entre 0,3 y 0,325 kg/cm^2. Todos los balones utilizados en un partido deben tener las mismas características de color, circunferencia, peso, presión interna y fabricante.

Las antenas son varillas flexibles de 1,80 m de largo y 10 mm de diámetro, hechas de fibra de vidrio o un material similar. Los 80 cm superiores de cada antena sobresalen de la red y están marcados con franjas de entre 10 y 15 cm de colores que contrasten, preferiblemente blanco y rojo o naranja. Las antenas se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso.

La red tiene 1 m de ancho y al menos 9,50 m de largo. Está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm de lado.

La indumentaria de los jugadores consta de camiseta y pantalón corto. Las zapatillas deportivas son parte de la indumentaria reglamentaria en el voleibol de interior. Con la excepción del líbero, la indumentaria de los miembros de un equipo debe ser igual en color, estilo, diseño y adornos, incluida la longitud de las mangas. La indumentaria del líbero será de color diferente a la de sus compañeros de equipo y él o ella será la única persona que lleve esa camiseta. No es necesario que la publicidad y rotulación del fabricante sean idénticas. Las zapatillas, calcetines y rodilleras no se consideran parte de la indumentaria, por lo que no es necesario que sean iguales.

Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas, siendo la longitud de los números no menor de 10 cm en el pecho y de 15 cm en la espalda. Las camisetas de todos los miembros del equipo deben tener los números del mismo color y tamaño.

Las camisetas deben estar numeradas del 1 al 18 incluidos. No está permitido llevar números repetidos. Una vez que la alineación inicial ha sido entregada al anotador para el primer set, los jugadores no pueden cambiar de número durante el resto del partido a menos que la camiseta se haya manchado de sangre y tenga que ser reemplazada (normativa de Estados Unidos).

JUEGO SIN RIESGOS

Cuando se prepara una clase o una sesión de entrenamiento es muy importante proporcionar un entorno seguro. Asegúrese de que cualquier objeto innecesario es retirado del gimnasio o al menos alejado de la pista de forma que no entorpezca los movimientos. Si es posible quite de en medio cualquier objeto con bordes afilados o puntiagudos.

Los postes utilizados para sostener la red pueden estar acolchados, al igual que puede

estarlo la plataforma arbitral si se están disputando partidos. Los jugadores deben desprenderse de cualquier adorno. Los anillos, colgantes e incluso los pendientes pueden engancharse en la red o hacer daño a otro jugador. Los jugadores deberían ir vestidos con camiseta y pantalones cortos o chándal y llevar siempre zapatillas.

Calentar y volver a la calma de forma adecuada antes y después del entrenamiento de voleibol son hábitos importantes. Tenga en cuenta las limitaciones de tiempo cuando planifique las sesiones diarias. A lo largo de los años, hemos aprendido que los jugadores y estudiantes se benefician más de un calentamiento orientado hacia el movimiento que de un calentamiento orientado hacia el estiramiento.

En vez de entrar en el gimnasio y correr y luego sentarse y estirar en grupo, proporcionamos rutinas individualizadas para que cada persona las siga antes de empezar con cualquier actividad con balón. Estas actividades consisten en ejercicios con escaleras, combas, movimientos con balones medicinales, ejercicios del tronco, patrones de movimiento y estiramientos que cada jugador individualmente necesita mejorar. Al calentar de esta forma, los jugadores aumentan la temperatura de los músculos del tronco de forma relativamente rápida y se centran en detalles que les ayudan a convertirse en mejores jugadores de voleibol. Esta parte del calentamiento puede durar tanto como usted considere necesario. Nosotras normalmente empleamos unos 7 minutos en este tipo de actividades, para luego entrar directamente a los ejercicios con balón por parejas. El calentamiento completo suele durar unos 15 minutos. Al final del mismo, todo el mundo está concentrado y preparado para entrenar. Al diseñar los calentamientos de esta forma, el entrenador o profesor dispone de la flexibilidad necesaria para ayudar de forma individualizada mientras el resto del equipo o de la clase está ocupado con su propia preparación. Aquí están algunas de las actividades que empleamos en las rutinas individuales.

- **Estabilidad del tobillo:** con los ojos cerrados, mantenga el equilibrio con cada pierna; mantenga el equilibrio con cada pierna e inclínese hacia los lados, delante y atrás; o dé saltos a la pata coja y gire sobre sí mismo, cuatro saltos por vuelta.
  - Mantenga el equilibrio sobre una pierna durante 30 segundos con la otra pierna estirada hacia delante y los ojos cerrados (figura 4). Realice dos repeticiones por pierna, de 30 segundos cada una.
  - Mantenga el equilibrio sobre una pierna y gire la otra pierna que está elevada en cuatro direcciones. Imagine que está delante de un reloj, en frente de las 12 en punto. Mantenga la pierna elevada apuntando a las 12 en punto durante 10 segundos y entonces gírela hacia las 2 y manténgala durante 10 segundos. Gire la pierna hacia las 4 y manténgala durante 10 segundos y finalmente gírela hacia las 6 y manténgala durante 10 segundos. Repita el ejercicio y luego cambie de pierna.
  - Mantenga el equilibrio sobre una pierna y dé saltos a la pata coja mientras gira describiendo un círculo. Puede dar cuatro saltos para completar el círculo. Después de cada salto, suba la rodilla durante 5 segundos antes de volver a saltar y continuar con el giro. Repita el ejercicio y luego cambie de pierna.

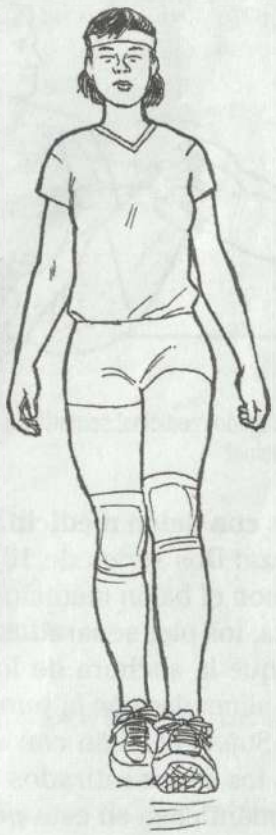


Figura 4 Estabilidad del tobillo. Mantenga el equilibrio sobre una pierna y levante la otra pierna delante con los ojos cerrados.

- **Círculos con balón medicinal:** Dos series de 10 círculos completos en cada dirección, con los pies en el suelo. Comience sentado sobre el suelo con un balón medicinal detrás de la

espalda apoyado en el suelo. Gírese hasta alcanzar el balón medicinal. Continúe el giro completo sobre sí mismo y deje el balón de nuevo detrás de su espalda, girándose para dejarlo en el suelo. Complete 10 círculos completos y cambie de dirección. Repítalo.

- **Puños rotatorios**: Dos series de 10 repeticiones con cada brazo. Ate una cuerda elástica o un tubo de goma en el poste de la red a la altura de los hombros. Realice una serie de rotaciones externas e internas; luego cambie de brazo.
- **Giros con balón medicinal sentado en el suelo**: 20 hacia la derecha y hacia la izquierda. Comience sentado en el suelo con un balón medicinal a su izquierda sobre el suelo y los pies sin tocar el suelo; debe mantener las puntas de los pies hacia arriba durante todo el ejercicio. Gírese e intente coger el balón medicinal (figura 5). Realice un giro completo sobre sí mismo y toque el balón en el lado opuesto de su cuerpo antes de girar de nuevo hacia la posición inicial. Esta secuencia es una repetición.

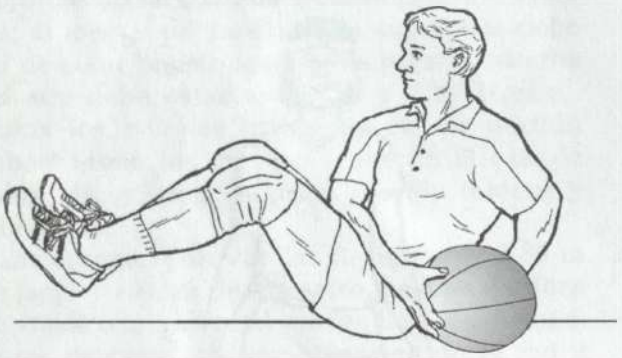


Figura 5 Giros con balón medicinal sentado en el suelo. Intente coger el balón medicinal.

- **Sentadillas con balón medicinal por encima de la cabeza:** Dos series de 10 repeticiones. Comience con el balón medicinal por encima de la cabeza, los pies separados a una distancia mayor que la anchura de los hombros y las rodillas alineadas con la punta de los pies (figura 6a). Sujete el balón con ambas manos y mantenga los codos estirados. Sus brazos y el balón se mantienen en esta postura durante todo el ejercicio. Mantenga el tronco recto y doble las rodillas hasta tener los muslos paralelos al suelo (figura 6b). Vuelva a la posición inicial y repita 10 veces.
- **Hachazos**: Dos series de 10 repeticiones. Sitúe un balón medicinal en el suelo entre sus pies, que están separados a la anchura de los hombros. Flexione las rodillas y mantenga el

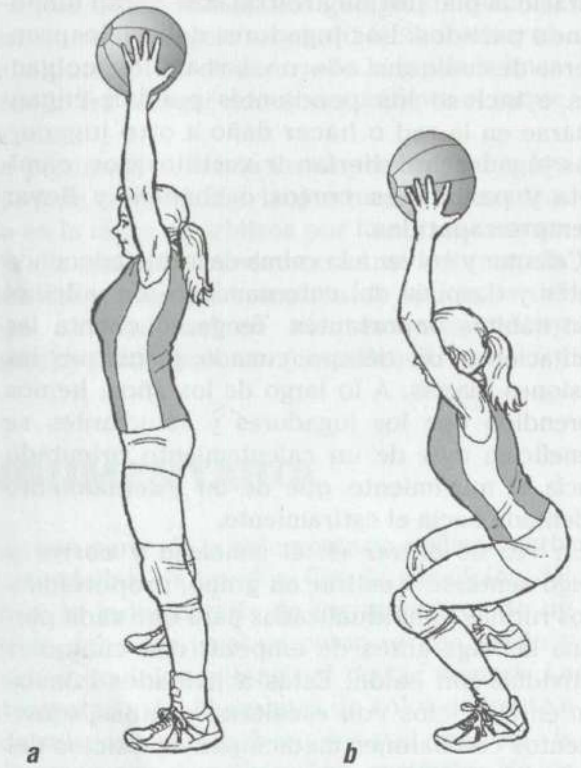


Figura 6 Sentadillas con balón medicinal por encima de la cabeza: (a) sujete el balón con ambas manos por encima de la cabeza; (b) doble las rodillas hasta que los muslos estén paralelos al suelo.

tronco recto a medida que introduce los dedos por debajo del balón medicinal (figura 7a). Con las piernas estiradas, lleve el balón medicinal hasta la cintura (figura 7b). Desde aquí, levante el balón por encima de la cabeza con los dos brazos (figura 7c). Lleve el balón de nuevo hacia su cintura y bájelo finalmente hasta el suelo. Las manos sujetan el balón durante todo el ejercicio. Realice una cadencia uniforme: suba hasta la cintura (1), por encima de la cabeza (2), de vuelta a la cintura (3), doble las rodillas y balón al suelo (4). Esto constituye una repetición.

- **Escaleras**: Elija tres ejercicios con escaleras de los que figuran en el Paso 1.
- **Tijeras de una pierna con balón medicinal**: Dos series de 5 repeticiones (izquierda y derecha es una repetición). Túmbese en el suelo boca arriba. Las piernas y los brazos estirados por encima de la cabeza sujetando el balón medicinal (figura 8a). Levante el balón medicinal con los brazos rectos a medida que levanta la pierna, que también está estirada. Toque con el balón su pie derecho (figura 8b) y baje la pierna y los brazos hasta la posición inicial, sin que la pierna llegue a tocar el suelo y con el balón apoyado en el sue-

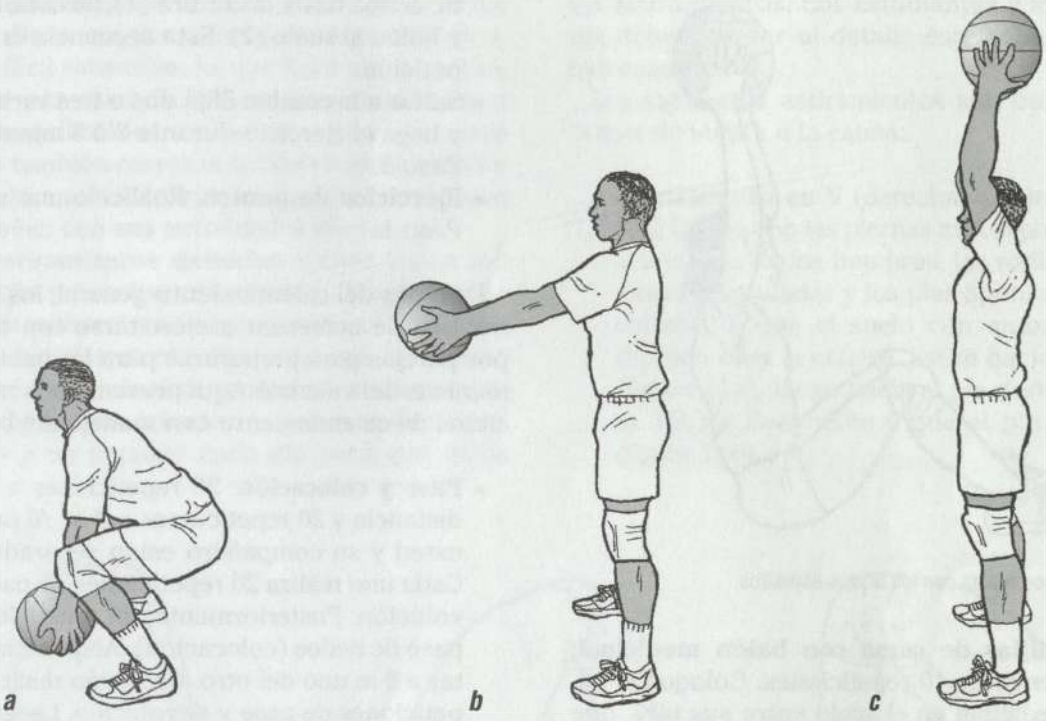


Figura 7 Hachazos: (a) agáchese de cuclillas para recoger el balón medicinal; (b) levántelo hasta la altura de la cintura; (c) eleve el balón sobre su cabeza.

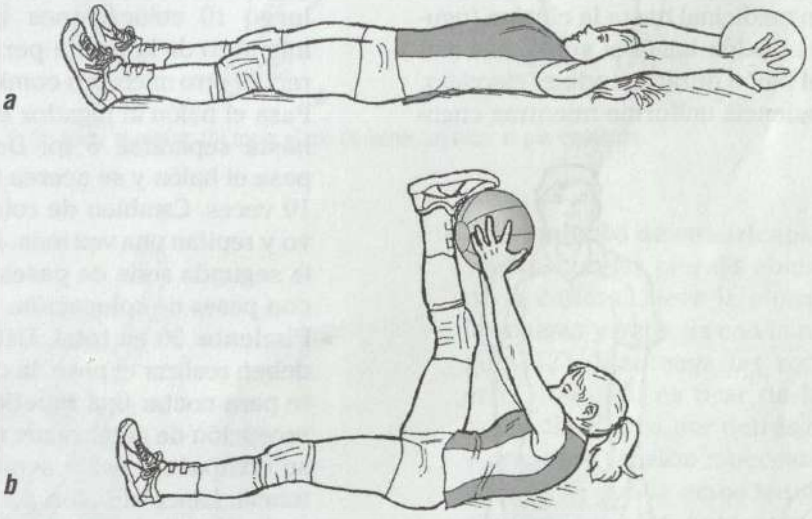


Figura 8 Tijeras de una pierna con balón medicinal: (a) túmbese en el suelo boca arriba; (b) toque el pie derecho con el balón.

lo por encima de la cabeza. Haga cinco repeticiones con el lado derecho y luego cinco con el izquierdo. Descanse y repita.

- ***Pancakes*:** envío de 10 balones (ver Paso 7).
- **Saques contra el muro**: 25 saques. Coloque una tira de cinta adhesiva en la pared a la altura de la red y saque por encima de esta línea.
- **Abdominales con los brazos estirados**: Dos series de 20 repeticiones. Túmbese en el suelo boca arriba. Las rodillas están flexionadas con los pies apoyados sobre el suelo y los brazos estirados por encima de la cabeza sujetando un balón medicinal. Levante el balón medicinal con los brazos estirados mientras mantiene los pies apoyados en el suelo (figura 9). Ponga el balón medicinal ligeramente por delante de su cabeza con los brazos en posición de bloqueo. Baje hasta el suelo y repita.



Figura 9 Abdominales con los brazos estirados.

- **Sentadillas de sumo con balón medicinal**: Dos series de 10 repeticiones. Coloque el balón medicinal en el suelo entre sus pies, que están separados a la anchura de los hombros. Flexione las rodillas y mantenga el tronco recto mientras desliza los dedos bajo el balón medicinal (figura 10a). Estire las piernas y levante el balón medicinal hasta la cintura (figura 10b). Baje el balón hasta el suelo. Las manos sujetan el balón durante todo el ejercicio. Utilice una cadencia uniforme mientras cuenta: arriba hasta la cintura (1), flexione rodillas y balón al suelo (2). Esta secuencia es una repetición.
- **Saltar a la comba**: Elija dos o tres variaciones y haga el ejercicio durante 2 ó 3 minutos. Ver Paso 1.
- **Ejercicios de puntos**: Realícelo una vez. Ver Paso 1.

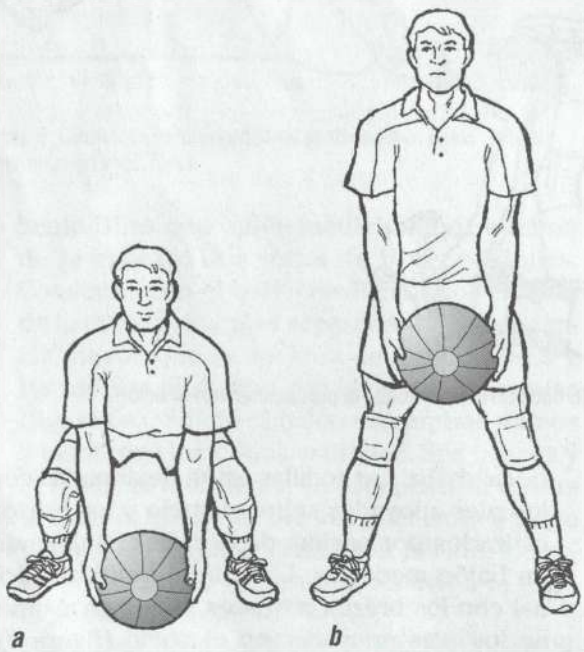


Figura 10 Sentadillas de sumo con balón medicinal: (a) agáchese de cuclillas e introduzca los dedos bajo el balón; (b) levante el balón a la altura de la cintura.

Después del calentamiento general, los jugadores han de comenzar a ejercitarse con el balón por parejas para prepararse para las habilidades técnicas del voleibol. Aquí presentamos tres ejercicios de calentamiento con manejo del balón:

- **Pase y colocación**: 20 repeticiones a 6 m de distancia y 20 repeticiones a 9 m. Al principio usted y su compañero están separados 6 m. Cada uno realiza 20 repeticiones de pase y devolución. Posteriormente, 20 repeticiones de pase de dedos (colocación). Aléjense hasta estar a 9 m uno del otro. Cada uno realiza 20 repeticiones de pase y devolución. Luego, otras 20 de pase de colocación.
- **Pase corto y largo y colocación**: Dos series de 10 repeticiones. Usted y su compañero han de realizar un total de 10 pases cortos y largos y luego 10 colocaciones cortas y largas. Un miembro de la pareja permanece quieto en la red. El otro miembro comienza alejado a 4,5 m. Pasa el balón al jugador en la red y retrocede hasta separarse 6 m. Desde esta distancia, pasa el balón y se acerca hasta 4,5 m. Repitan 10 veces. Cambien de roles. Cambien de nuevo y repitan una vez más. Después de terminar la segunda serie de pases, repitan el ejercicio con pases de colocación.
- **Pimienta**: 30 en total. Usted y su compañero deben realizar el pase, la colocación y el remate para contar una repetición. No cuenta si la recepción de antebrazos no es buena. Usted y su compañero están separados a 6 m de distancia. Lance el balón a su compañero con la mano baja de forma que éste pueda pasarle el balón de vuelta. Coloque al balón a su compañero y éste rematará hacia usted. Devuelva el balón de antebrazos a su compañero y el ejercicio vuelve a comenzar. Si cometen algún error, empiecen otra vez lanzando el balón.

Muchos entrenadores y profesores se saltan la vuelta a la calma después de la clase o del entrenamiento porque han agotado el tiempo. Planifique las sesiones teniendo esto en cuenta y asegúrese de permitir al menos cinco minutos de esti-

ramientos al final de la dura sesión de entrenamiento. Dado que los músculos están calientes, es más fácil estirarlos, lo que hace que la actividad sea más cómoda incluso para aquellos que no son muy flexibles. La fase de vuelta a la calma permite también cerrar la sesión de entrenamiento o la clase antes de que los jugadores se vayan y continúen con sus actividades diarias.

Los estiramientos deberían incluir todos los grupos de músculos principales. Asegúrese de que sean estiramientos equilibrados. Cuando se realice un estiramiento de cuádriceps, garantice que también se dedica tiempo a los ligamentos de la corva, los aductores y los abductores. Nombre a un jugador cada día para que dirija los estiramientos. Los estudiantes y los jugadores deben cuidar al detalle este aspecto de su entrenamiento.

Los siguientes estiramientos son buenos para la fase de vuelta a la calma:

- **Estiramiento en V** (derecha, izquierda y centro): De pie con las piernas más separadas que la anchura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apuntando hacia delante. Toque el suelo con ambas manos, dejando caer la cabeza. Estire hacia el centro (figura 11a), luego hacia el pie derecho (figura 11b) y finalmente toque el pie izquierdo (figura 11c).



Figura 11 Estiramiento en V: (a) tocar el centro; (b) tocar el pie derecho; (c) tocar el pie izquierdo.



Figura 12 Estiramiento del cuádriceps estado de pie.

- **Estiramiento de cuádriceps estando de pie:** De pie, con las piernas abiertas a la anchura de la cadera. Lleve la pierna derecha hacia las nalgas y sujétela con la mano derecha (figura 12). Mantenga las rodillas juntas. Un error habitual es tirar de la pierna, lo que mueve la rodilla por detrás de la línea media y crea una tensión innecesaria. Mantenga el equilibrio con la mano izquierda. Si lo necesita, utilice algo para apoyarse, como una pared o un compañero. Cambie de pierna y repita con el lado izquierdo.
- **Estiramiento de "catcher":** De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros, las puntas de los pies ligeramente abiertas y las rodillas directamente encima de los pies. Junte las palmas de las manos. Baje lentamente el cuerpo hacia el suelo (figura 13) utilizando los codos para empujar sobre las rodillas mientras mantiene los talones apoyados en el suelo.



Figura 13 Estiramiento del "catcher".

- **Gato contento y gato arisco:** Colóquese sobre el suelo apoyado sobre las manos y las rodillas. Levante la cabeza y empuje las caderas hacia delante de modo que su espalda esté arqueada (figura 14a). Baje lentamente la barbilla hacia el pecho y empuje las caderas hacia atrás, contrayendo los abdominales y elevando la columna vertebral (figura 14b).



Figura 14 (a) gato contento; (b) gato arisco.

- **Estiramiento de las pantorrillas (gemelos):** Colóquese sobre el suelo apoyado sobre las manos y los pies con el cuerpo en forma de V (figura 15a). Tense los músculos abdominales para sostener la espalda. Tire de los dos talones hacia el suelo y sienta el estiramiento a lo largo de la parte trasera de sus piernas. Aísle la pierna izquierda cruzando la pierna derecha sobre el tobillo izquierdo (figura 15b). Apriete el talón del pie izquierdo sobre el suelo. Cambie de pierna y repita.

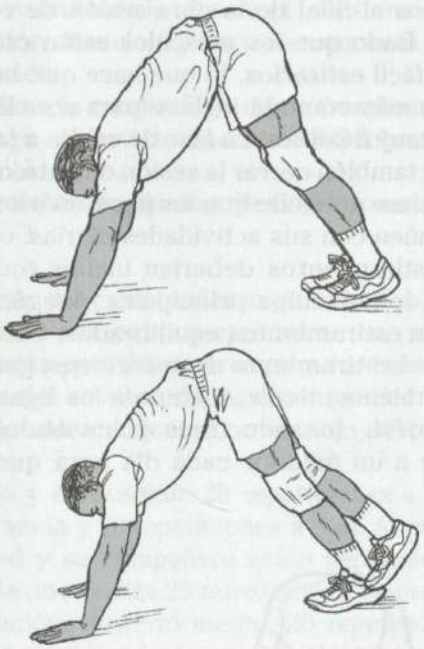


Figura 15 Estiramiento de las pantorrillas: (a) empuje los talones contra el suelo; (b) cruce el pie derecho sobre el tobillo izquierdo para aislar la pierna izquierda.

- **Lazo:** Túmbese sobre la espalda. Estire los brazos hacia los lados. Cruce la pierna izquierda sobre la pierna derecha y enganche el pie izquierdo por debajo de la pantorrilla derecha. Gire el tronco hacia la derecha, apuntando con su cadera izquierda al techo pero con los hombros apoyados en el suelo (figura 16). Cambie de pierna y repita, girando hacia la izquierda.
- **Apertura de caderas:** Apóyese sobre los codos y las rodillas. Junte los codos y acérquelos al torso mientras separa las rodillas (figura 17). Sienta el estiramiento en la parte interna de ambas piernas. Relájese y mantenga el estiramiento.



Figura 16 Estiramiento de lazo.



Figura 17 Apertura de caderas.

- **Perro levantado:** Túmbese sobre el vientre, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo bajo los hombros. Tire hacia arriba, levantando el torso mientras mantiene los muslos sobre el suelo lo máximo posible (figura 18). Sienta el estiramiento en los músculos abdominales.

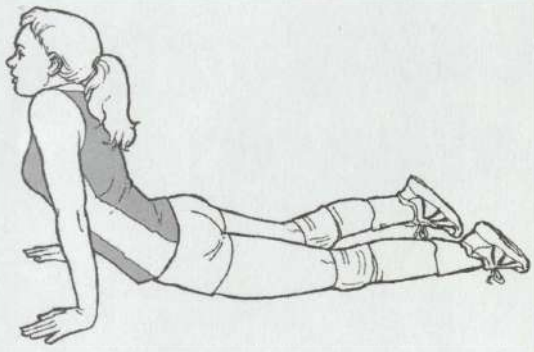


Figura 18 Perro levantado.

- **Círculos con los brazos estando de pie:** De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros, los pies apuntando hacia delante y las manos en los lados. Abra las manos y estire los dedos lo máximo posible. Haga círculos con los brazos hacia adelante, consiguiendo una rotación completa con los hombros. Cambie y haga los círculos hacia atrás.
- **Tirar del brazo sobre el pecho:** De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los pies apuntando hacia delante. Lleve el brazo derecho sobre el pecho y sujételo con la mano izquierda (figura 19). Sienta el estiramiento en el hombro. Repita con el brazo izquierdo.
- **Estiramiento de tríceps:** De pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los pies apuntando hacia delante. Levante el brazo derecho y deje caer la mano por detrás de la cabeza (figura 20). Con la mano izquierda agarre el codo derecho y haga presión suavemente hacia atrás para aumentar el estiramiento del tríceps derecho. Baje el brazo y repita con el brazo izquierdo.

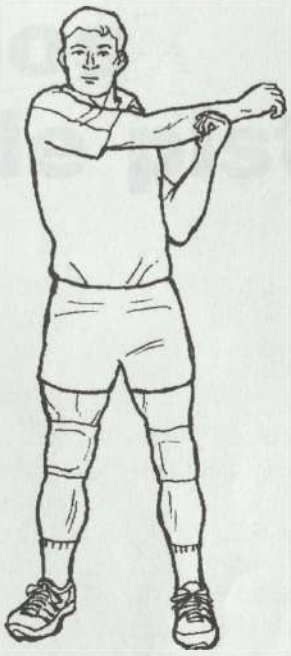


Figura 19 Tirar del brazo sobre el pecho.

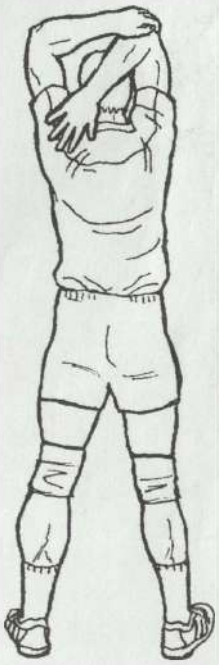


Figura 20 Estiramiento de tríceps.

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

Clave para los diagramas de pista

- Trayectoria del balón
- Trayectoria del jugador
- S — Sacador
- C — Colocador
- T — Jugador diana
- L — Lanzador
- E — Entrenador
- P — Receptor
- R — Rematador
- B — Bloqueador
- D — Defensor
- O — Rematador lateral
- M — Rematador central
- DC — Delantero centro (zona 3)
- DI — Delantero izquierdo (zona 4)
- DD — Delantero derecho (zona 2)
- ZC — Zaguero centro (zona 6)
- ZI — Zaguero izquierdo (zona 5)
- ZD — Zaguero derecho (zona 1)
- Carro de balones

Clave para los diagramas de pista

1.er PASO

El gesto técnico y el desplazamiento

En muchos deportes, el desplazamiento es una de las claves del éxito. El desplazamiento incluye el equilibrio, la velocidad (también conocido como ritmo), el control y el juego de piernas. Ser capaz de mantener el equilibrio a una alta velocidad o ritmo a menudo determina el éxito en los deportes. Cuando se mantiene el equilibrio, el cuerpo presenta una buena disposición para el desplazamiento y se es capaz de ejecutar rápidos movimientos en cualquier dirección.

La habilidad de desplazarse hacia la izquierda o derecha, hacia adelante o hacia atrás es esencial para todos los jugadores de voleibol. Un desplazamiento eficaz permite que los jugadores sean capaces de cubrir una zona de la pista, no simplemente un punto. Para aprender a moverse con eficacia en la pista es fundamental aprender a mantener la altura de la cabeza y a moverse uniformemente en el mismo plano, intentando no balancearse.

Es necesario ejecutar las habilidades técnicas con rapidez mientras se mantiene el control del cuerpo. El equilibrio y la velocidad se relacionan directamente con el movimiento o desplazamiento. Un movimiento correcto es un componente primordial a la hora de desarrollar buenas habilidades técnicas a través del entrenamiento, además de ser los cimientos para alcanzar el éxito.

Un buen movimiento o desplazamiento es importante tanto si se está atacando como defendiendo. Cuando se ataca, se cuenta con ventaja sobre el defensor, porque uno sabe lo que quiere hacer y cómo lo va a hacer. El defensor, por su parte, intenta anticiparse a lo que va a hacer el rival para desbaratar sus planes y forzar a que el atacante haga algo distinto durante el transcurso de un partido. Al desplazarse de forma eficaz y en equilibrio, usted podrá aumentar sus posibilidades de juego durante el partido en vez de limitarse a responder a lo que su rival intente hacer.

En voleibol hay que colocarse en la posición adecuada antes de tener el contacto con el balón para garantizar que éste pueda ser dirigido al objetivo deseado. En otros muchos deportes, el jugador llega al balón al mismo tiempo que contacta con él. En voleibol, la única habilidad que se ejecuta de esta forma es el remate. El resto de habilidades requieren una colocación previa con un buen gesto técnico antes de contactar con el balón.

Seis claves para el gesto técnico y el desplazamiento

1. Desplazarse con una postura uniforme evitando saltar.
2. Desplazarse en equilibrio, distribuyendo el peso del cuerpo entre ambos pies.
3. Mantener el balón entre uno mismo y el objetivo.
4. Mantener contacto visual con el balón en todo momento, incluso durante el desplazamiento.
5. Colocarse antes de tocar el balón.
6. Enviar el balón hacia el objetivo.

POSTURA FUNDAMENTAL O BÁSICA

Al voleibol se juega principalmente con tres posturas diferentes. Al desplazarse, hay que mantener el equilibrio en cada postura. Es poco eficaz moverse dando saltos. Realizar unos desplazamientos efectivos es una de las claves para convertirse en un mejor jugador de voleibol.

La postura alta se utiliza para sacar, bloquear, atacar y colocar en salto. En la postura alta, el cuerpo está estirado casi por completo con una posición erguida (figura 1.1a). A medida que se desplaza, preste atención para asegurar que el cuerpo se mantiene en equilibrio y que la cabeza se mantiene en todo momento ligeramente por delante de los hombros.

La postura media se utiliza como posición de espera en el pase de antebrazos, la colocación, la defensa y el bloqueo. En la postura media, las rodillas están flexionadas en un ángulo de 45 grados (figura 1.1b). Los pies están separados por lo menos a la anchura de los hombros y el peso del cuerpo está repartido entre ambas piernas. La cabeza está ligeramente por delante de los hombros; los brazos están relajados y los codos ligeramente flexionados. Procure mantener las manos dentro de su campo de visión en todo momento. El cuerpo debe permanecer erguido, sin doblar la cintura.

Finalmente, se consigue realizar una recepción de mano baja en la postura baja. Postura baja significa que el movimiento se realiza justo por encima del suelo para mantener el balón en juego. Debe flexionar las rodillas al menos 90 grados y bajar las caderas (figura 1.1c) Los pies han de estar separados lo máximo posible (ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros) para permitirle jugar el balón con mayor eficacia en esta posición. A menudo se trata de una habilidad técnica de emergencia o de un último intento por mantener el balón en juego y alejado del suelo.

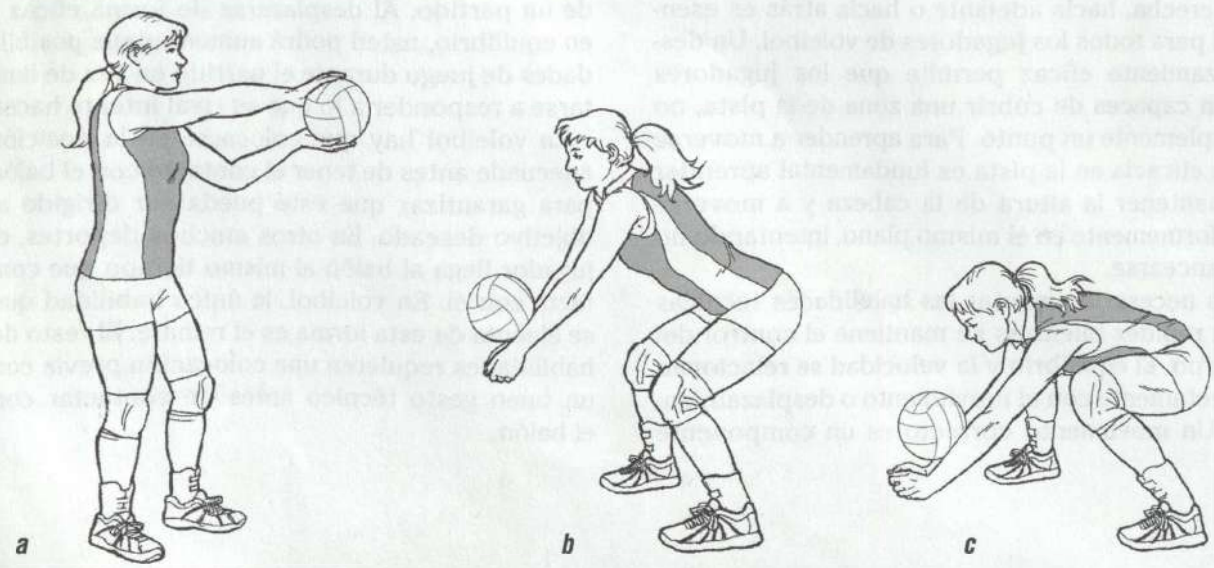


Figura 1.1 Las tres posturas: (a) sacar desde la postura alta; (b) el pase de antebrazos requiere la postura media; (c) la defensa de antebrazos desde la postura baja.

Error
Ajusta su postura después de haberse desplazado para jugar el balón o mientras se desplaza para jugarlo.
Corrección
Ajustar la postura para jugar un balón después de haber comenzado el desplazamiento disminuye las posibilidades de realizar un buen toque. Prepárese con una postura bien equilibrada antes de que comience el juego e intente recuperarla para estar siempre preparado para el siguiente balón.

DESPLAZAMIENTO

La fuerza es la base del desplazamiento. Los jugadores jóvenes y principiantes aprenden a moverse correctamente mediante las progresiones de entrenamiento. Sin embargo, estas progresiones son sólo el principio cuando se aprende a moverse con eficacia y control. Las repeticiones en el entrenamiento y el trabajo para ganar fuerza, que el jugador realiza fuera de la pista, son factores que determinan la calidad con que un jugador puede desplazarse.

Intente mantener siempre los pies separados al menos a la anchura de los hombros. Esto le proporcionará una base estable. Según vaya ganando experiencia como jugador, sus fundamentos mejorarán a medida que vaya ganando fuerza. Cuando se desplace hacia delante o hacia atrás, mantenga el peso del cuerpo repartido por igual sobre las plantas de los pies (ni sobre la puntera ni sobre los talones) con la cabeza ligeramente por delante del tronco. Si avanza con la cabeza, su cuerpo le seguirá. Si retrocede con la cabeza por delante, su cuerpo también le seguirá y le cogerán fuera de posición. Sus pies deberían apuntar hacia adelante; evite colocar la punta de los pies como los patos o como las palomas.

Para mantener una posición estable del cuerpo, alinee las rodillas con las puntas de los pies. A menudo los principiantes no son lo suficientemente fuertes como para mantener esta posición: sus rodillas ceden y no permanecen en línea con las puntas de los pies. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas para que pueda desplazarse en cualquier dirección. La longitud del paso que dé cuando se desplace hacia el balón dependerá de la distancia que tenga que recorrer. Es mejor dar el primer paso con el pie que está más cerca del balón en la dirección hacia la que quiere moverse. De otro modo cruzará los pies, lo que no le conducirá a ningún sitio en el primer paso y le hará perder un tiempo valioso.

Piense en los mejores atletas de cualquier deporte y en la suavidad y elegancia con la que se mueven. Estos jugadores son tan efectivos en sus desplazamientos que no malgastan ningún movimiento. Parece que se deslizan al moverse. Según vaya ganando experiencia y destreza en el voleibol, notará cómo mejoran también sus movimientos. Aprenderá que si no flexiona las rodillas no podrá moverse. Si el peso de su cuerpo no está distribuido entre ambas piernas o si se apoya más en un lado que en el otro, no tendrá tiempo para llegar a un balón que se mueve en sentido contrario. Darse cuenta de estas cuestiones llega con la experiencia, desplazándose una y otra vez.

Cuando se esté desplazando para jugar el balón, procure estar de cara a su objetivo o a la posición o al jugador al que está pasando el balón. Siga con la mirada la trayectoria del balón que va hacia usted concentrándose en la mitad inferior de la pelota. Para enviar el balón hacia el lugar de la pista hacia el que se desplaza, procure mantener el balón entre usted y el objetivo deseado.

Existen distintos tipos de movimientos y posiciones para bloquear, defender, atacar, pasar y colocar que le permiten llegar rápidamente al balón. Dado que ocurren tantas cosas al mismo tiempo durante el juego, cuanto mayor sea la velocidad con que se prepare, mayores probabilidades tendrá de realizar una buena jugada.

Error
Se desplaza sin flexionar las rodillas.
Corrección
El desplazamiento efectivo se realiza con las rodillas flexionadas. No puede desplazarse sin flexionar las rodillas.

Error
Cruza los pies al desplazarse.
Corrección
Al desplazarse, mantenga los pies separados por lo menos a la anchura de los hombros. Esto le permitirá moverse de forma equilibrada y efectiva. Intente siempre mover ambos pies hacia el balón. Cruzar los pies no le aporta ningún beneficio y le hace perder un tiempo valioso.

Paso deslizado, lateral o añadido

El primer patrón de desplazamiento es el paso deslizado. Le servirá para desplazarse hacia adelante, atrás, o de un lado al otro. En el voleibol se emplea el paso deslizado en distintas habilidades técnicas, la mayoría de las veces en el pase, el bloqueo y en la defensa de antebrazos.

Cuando realice el paso deslizado, no cruce los pies. El primer paso ha de ser en la dirección en la que quiera moverse. Levante el talón de la pierna opuesta a la dirección en la que quiere moverse mientras mantiene el equilibrio. Por ejemplo, para desplazarse hacia la derecha, dé un paso hacia la derecha con la pierna derecha mientras levanta el talón de la pierna izquierda (figura 1.2). Cuanto más separe las piernas durante el movimiento, mejor mantendrá el equilibrio y mejor podrá cambiar de dirección si fuese necesario. Para realizar correctamente el paso deslizado es necesario mover ambos pies al mismo tiempo hacia el balón.

Avanzar y retroceder son habilidades que los jugadores de voleibol deben dominar. Para alcanzar un balón que está cayendo por delante de usted, ha de ser capaz de avanzar rápidamente desde un postura media hasta una postura baja (figura 1.3). Para lograr esto, hay que tener buena fuerza en las piernas, tórax y zona lumbar de la espalda para mantener el equilibrio, alcanzar el balón y mantenerlo en juego.

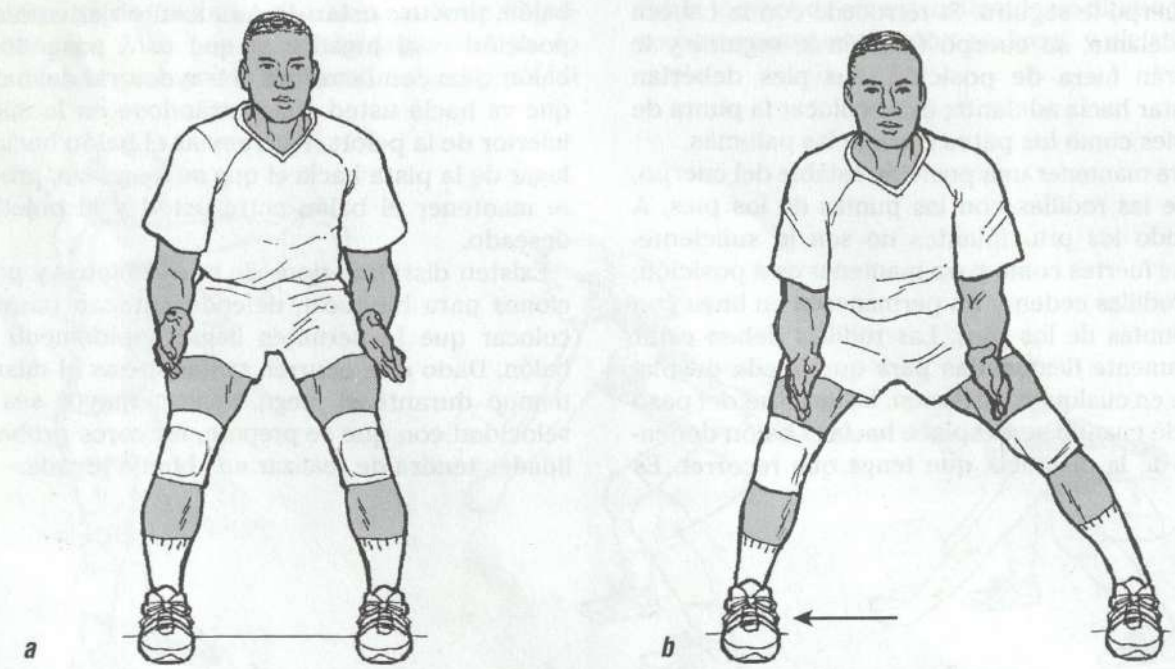


Figura 1.2 Paso deslizado, lateral o añadido: (a) posición de espera; (b) paso hacia la derecha, levantar el talón del pie izquierdo y desplazarlo. Los pies no se cruzan.

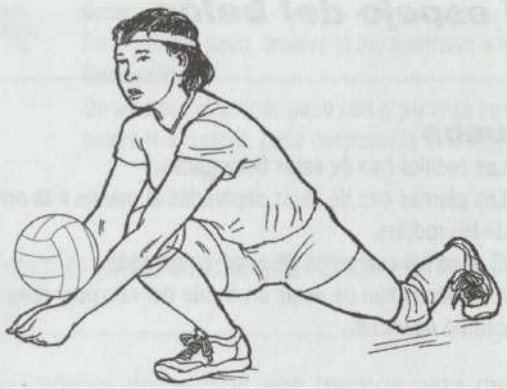


Figura 1.3 Cuando quiera alcanzar un balón que cae delante de usted, avance desde una postura media a una postura baja.

Cuando esté retrocediendo, mantenga los hombros y la cabeza hacia adelante, reparta el peso sobre la línea media del cuerpo, los brazos por delante del cuerpo y el pie derecho adelantado (figura 1.4). Si echa hacia atrás los hombros o la cabeza, el peso del cuerpo recaerá sobre los talones en vez de sobre el tercio delantero de los pies. Perderá el equilibrio y se alejará del balón que está intentando jugar. Retroceda con un paso deslizado si tiene que recorrer una distancia corta o para prepararse para avanzar de nuevo. Si tiene que cubrir una gran distancia para jugar un balón, la mejor opción es girarse y correr hacia el balón que cae por detrás de usted. Si el balón llega por delante de usted, simplemente corra para darle alcance.



Figura 1.4 Movimiento de retroceso.

Para avanzar, todas las posturas del cuerpo son las mismas que cuando se retrocede. Procure llevar ambos pies hacia el balón lo más rápido posible y mantenga el cuerpo por detrás del balón.

Emplear el paso deslizado le posibilita ver el balón en todo momento. Este patrón de desplazamiento es fácil de ejecutar y le permite mantener el balón entre usted y su objetivo.

Error

El peso no está uniformemente repartido entre ambas piernas durante el movimiento, lo que le hace ladearse.

Corrección

Mantenga los pies separados para que el peso del cuerpo se reparta. Cuando se desplace para jugar el balón, mueva ambos pies, no uno sólo. Esto le facilitará mantener el equilibrio cuando se desplace. También asegúrese de tener siempre la cabeza ligeramente por delante de los hombros.

Ejercicio de desplazamiento nº 1

En el ejercicio del espejo del balón, tiene que desplazarse en una postura del cuerpo media y equilibrada. El entrenador o su compañero mueven el balón en distintas direcciones. El objetivo a alcanzar consiste en repetir el movimiento del balón como si de un espejo se tratara. Ha de emplear el paso deslizado o lateral (sin cruzar las piernas).

Se puede utilizar este ejercicio durante todo un cuatrimestre si se trata de una clase o durante una temporada completa con un equipo. Los jugadores pueden tardar bastante tiempo en captar estos conceptos. El tiempo empleado diariamente en este ejercicio, incluso para períodos cortos, es un tiempo bien empleado. Este ejercicio sirve para trabajar eficazmente la forma física y la resistencia.

El espejo del balón

Prueba

- Las rodillas han de estar flexionadas.
- Las piernas han de estar separadas al menos a la anchura de las rodillas.
- El peso del cuerpo ha de estar equilibrado.
- Las manos han de estar en frente del cuerpo y dentro del campo de visión.

Comprobación de resultados

Por cada elemento en el que haya mantenido la postura media con equilibrio = 1 punto.

Utilice la sección de *Prueba* para evaluar su técnica.

Su puntuación ____

Paso Cruzado

El paso cruzado (figura 1.5.) se utiliza cuando un jugador debe recorrer cierta distancia sobre la pista. Cuando ejecute el paso cruzado, abra las piernas y dé el primer paso con el pie que está en la dirección a la que se vaya a desplazar. Pivote sobre este pie en la dirección en la que se está moviendo y cruce el pie opuesto o trasero. Tras el paso cruzado, el otro pie llega hasta él de modo que tanto los pies como las caderas y los hombros quedan paralelos o de frente a la red o al objetivo deseado. Es muy importante esta rotación del cuerpo ya que tiene que llegar al balón para poder dirigirlo hacia el objetivo; esto suele ocurrir cuando se encuentre jugando el balón.

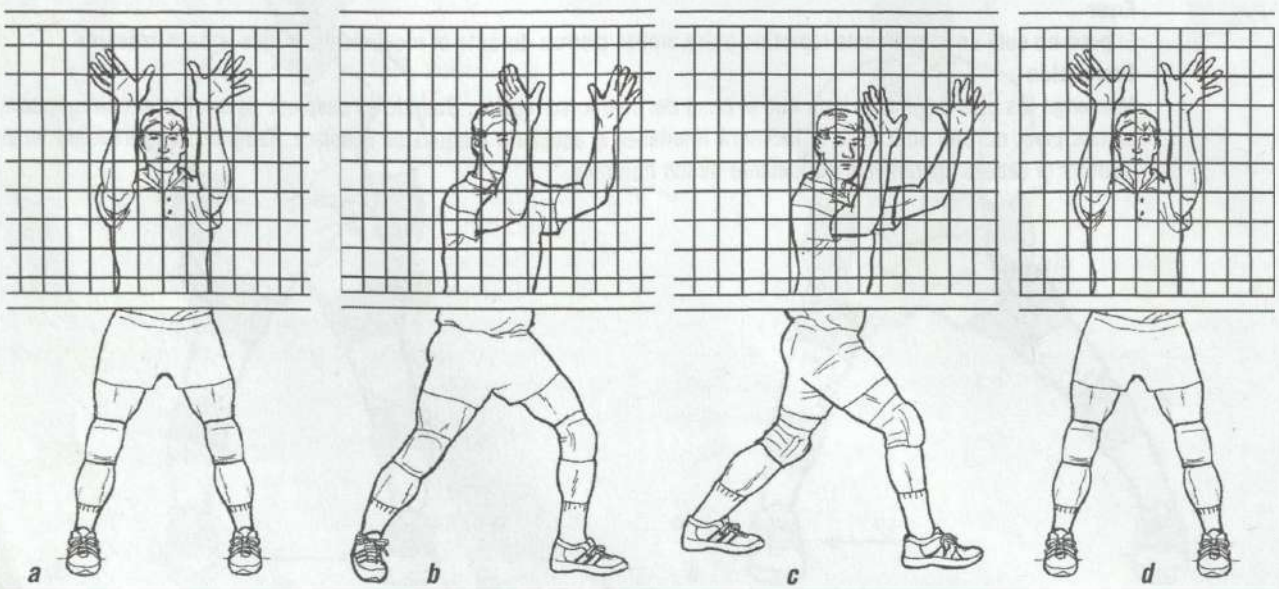


Figura 1.5 Paso cruzado: (a) posición de espera; (b) primer paso en la dirección a la que quiere desplazarse; (c) pivotar y cruzar el otro pie hacia adelante; (d) acabar con ambos pies, caderas y hombros en frente de la red u objetivo deseado.

Error

En el primer paso, mueve el pie contrario a la dirección en la que se está moviendo y cruza el pie.

Corrección

Dé siempre el primer paso con el pie más cercano a la dirección en la que se quiere mover o más cercano al balón que quiere ir a buscar, para desplazarse con mayor velocidad en la dirección deseada.

Ejercicio de desplazamiento nº 2

Ejercicios de puntos

Los ejercicios de puntos son buenos para mejorar la velocidad de pies y para fortalecer los músculos de la parte inferior de la pierna, bajo la rodilla. Antes de comenzar los ejercicios de puntos, organice una zona tal y como se muestra en la figura 1.6. Para ello puede utilizar cinta adhesiva o ceras delebles sobre el suelo. Simplemente, asegúrese de emplear un material que no sea resbaladizo ni vaya a moverse cuando se pise sobre él. Hay cinco ejercicios de puntos distintos. Realice seis veces cada ejercicio.

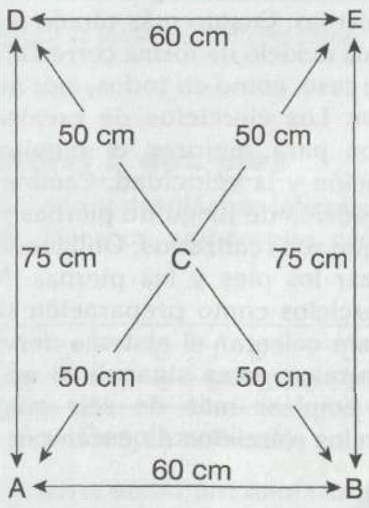


Figura 1.6 Organización del ejercicio de puntos.

Adelante y atrás

Comience desde un extremo con el pie izquierdo sobre el punto A y el pie derecho sobre el punto B. Con ambos pies, salte rápidamente hacia el punto C, vuelva a saltar y abra las piernas de modo que la pierna izquierda caiga sobre el punto D y la derecha sobre el punto E, ambas al mismo tiempo. Sin girarse, vuelva hacia atrás de la misma forma: caiga con ambos pies sobre C y luego salte hacia A y B, cayendo con el pie izquierdo sobre A y el derecho sobre B. Cuando haga esto, piense en que juega a la rayuela: separados, juntos. Repita cinco veces más. Su cuerpo ha de estar orientado siempre en la misma dirección.

Pie derecho

Tras completar *adelante y atrás*, sus pies deberían estar sobre los puntos A y B. Salte de modo que su peso recaiga únicamente sobre el pie derecho y comience en el punto A. Para realizar el recorrido de ida tendrá que saltar de A a B a C a D y a E. En el camino de vuelta, irá de E a D a C a B y a A. Repita esta secuencia cinco veces (ida y vuelta cuentan como una vez). Tiene que saltar a la pata coja con el pie derecho. Es una tarea dura, por lo que debe asegurarse de tocar todos los puntos en cada trayecto. Recuerde también que siempre ha de estar orientado en la misma dirección, de modo que irá de cara en la ida y de espalda en la vuelta. Repita cinco veces más.

Pie izquierdo

Es el mismo ejercicio que el anterior pero en esta ocasión debe realizarlo con el pie izquierdo. Recuerde que ida y vuelta cuentan como una repetición. Repita cinco veces más.

Ambos pies

Siga el mismo modelo que utilizó para los saltos a la pata coja con el pie izquierdo y el pie derecho. En vez de saltar sólo con un pie, en esta ocasión saltará hacia cada punto con los dos pies. Asegúrese de que los pies permanecen juntos y que caen al suelo al mismo tiempo. Repita cinco veces más.

Con giro

Este ejercicio es igual que el de adelante y atrás con una excepción: antes de hacer el recorrido de vuelta, se realiza un rápido giro de 180° para encarar la dirección en la que se vuelve. Ha de efectuar este giro en cada extremo (rayuela con un giro). Repita cinco veces más.

Prueba

- Las rodillas han de estar flexionadas.
- Los movimientos entre los puntos han de ser rápidos.
- Utilice zapatillas con suelas resistentes que no resbalen en el suelo.

Comprobación de resultados

Si tarda menos de 40 segundos = uno de los mejores, 10 puntos.
Si tarda entre 40 y 45 segundos = veloz, 8 puntos.
Si tarda entre 46 y 55 segundos = bueno, 6 puntos.
Si tarda entre 56 y 65 segundos = medio, 4 puntos.
Si tarda más de 65 segundos = necesita trabajar más, 2 puntos.
Su puntuación ____

Ejercicio de desplazamiento nº 3

Ejercicios de escaleras

Para los ejercicios con escalera es necesario contar con una escalera. Si no tiene una, puede utilizar cinta adhesiva sobre el suelo o cortar trozos de cuerda para utilizarlos como líneas divisorias. Si fuera posible, es mejor utilizar una escalera de verdad: le obliga a levantar los pies para realizar los ejercicios. Cuando haga los ejercicios, asegúrese de levantar los pies y avanzar silenciosamente por la escalera en vez de hincar los pies en el suelo. Podrá escuchar una diferencia significativa cuando esté realizando los ejercicios. Cada escalera tiene aproximadamente 12 huecos entre peldaños.

Puede realizar cada ejercicio tantas veces como considere necesario. Nosotras normalmente hacemos ida-y-vuelta o dos veces en el mismo sentido en cada ejercicio. Si hace los ejercicios con un grupo, establezca como norma que la siguiente persona de la fila no puede empezar hasta que la anterior no haya llegado a la mitad de la escalera. Esto hace que todos tengan tiempo para recorrer la escalera sin que la persona de atrás les alcance. Recuerde, los ejercicios de escalera están diseñados para entrenar la velocidad de piernas. Cuanto más rápido pueda completar cada modelo de forma correcta, mejor.

En este caso, como en todos, *más* no es siempre *mejor*. Los ejercicios de escaleras están diseñados para mejorar el movimiento, la coordinación y la velocidad. Cambie el orden de los modelos de juego de piernas y la dirección en que son realizados. Oblíguese a pensar y a utilizar los pies y las piernas. No utilice estos ejercicios como preparación sino como medio para calentar el sistema nervioso central al entrenar estas sinapsis al máximo. No necesita emplear más de seis minutos por sesión en los ejercicios de escaleras.

Sprint a una pierna

En este ejercicio, tiene que dar un solo paso en cada hueco de la escalera. Dé un paso en cada hueco cada vez (figura 1.7). Avance por la escalera y regrese. Tiene que ir sólo hacia adelante. Cuando llegue al final de la escalera, gírese y regrese o espere a que el resto de sus compañeros hayan recorrido la escalera para volver. Una variación más difícil de este ejercicio consistiría en volver de espaldas sin mirar hacia abajo en el recorrido de vuelta.

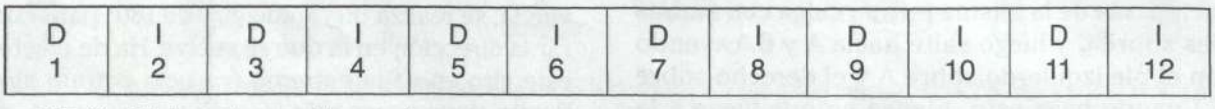


Figura 1.7 Ejercicio de escalera: *sprint* a una pierna.

Sprint a dos piernas

El *sprint* a dos piernas es doble. Ponga ambos pies en cada sección de la escalera (figura 1.8). Avance por la escalera y luego regrese. El juego de piernas en este ejercicio consiste en correr dando pasos, no en saltar a la pata coja. Al avanzar, intente pisar cada hueco lo más rápido posible. Para aumentar el grado de dificultad también puede hacerlo de espaldas.

1 I	3 I	5 I	7 I	9 I	11 I	13 I	15 I	17 I	19 I	21 I	23 I
2 D	4 D	6 D	8 D	10 D	12 D	14 D	16 D	18 D	20 D	22 D	24 D

Figura 1.8 Ejercicio de escalera: *sprint* a dos piernas.

Sprint a tres piernas

Para el *sprint* a tres piernas, dé tres pasos en cada hueco antes de desplazarse (figura 1.9). El pie que da el paso adelante cambia cada vez, convirtiéndose en un reto. Éste es un gran ejercicio, porque le hará pensar mientras se está moviendo y supone un patrón de pasos fuera de lo normal.

1 I	4 D	7 I	10 D	13 I	16 D	19 I	22 D	25 I	28 D	31 I	34 D
2 D	5 I	8 D	11 I	14 D	17 I	20 D	23 I	26 D	29 I	32 D	35 I
3 I	6 D	9 I	12 D	15 I	18 D	21 I	24 D	27 I	30 D	33 I	36 D

Figura 1.9 Ejercicio de escalera: *sprint* a tres piernas.

Paso lateral a dos pies

Póngase de lado y desplácese lateralmente por la escalera. Pise con ambos pies cada hueco antes de continuar (figura 1.10). Mantenga las caderas paralelas a la dirección de la escalera.

De cara ↑

I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D
2 1	4 3	6 5	8 7	10 9	12 11	14 13	16 15	18 17	20 19	22 21	24 23

→ Desplazamiento

Figura 1.10 Ejercicio de escalera: paso lateral a dos pies.

Paso lateral a cuatro pies

Póngase de lado y desplácese lateralmente por la escalera. Toque cada hueco dos veces con cada pie antes de continuar el movimiento (figura 1.11). Intente mantener las caderas paralelas a la dirección de la escalera.

I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D
2 1	6 5	10 9	14 13	18 17	22 21	26 25	30 29	34 33	38 37	42 41	46 45
I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D	I D
4 3	8 7	12 11	16 15	20 19	24 23	28 27	32 31	36 35	40 39	44 43	48 47

Figura 1.11 Ejercicio de escalera: paso lateral a cuatro pies.

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

Prueba

- Mantenga las rodillas bajas
- Mueva los pies rápidamente de hueco a hueco entre los peldaños.
- Utilice zapatillas con suelas resistentes que no resbalen en el suelo.

Comprobación de resultados

Si tarda menos de 40 segundos = uno de los mejores, 10 puntos.
Si tarda entre 40 y 45 segundos = veloz, 8 puntos.
Si tarda entre 46 y 55 segundos = bueno, 6 puntos.
Si tarda entre 56 y 65 segundos = medio, 4 puntos.
Si tarda más de 65 segundos = necesita trabajar más, 2 puntos.
Su puntuación ____

Ejercicio de desplazamiento nº 4

Saltar a la comba constituye un buen ejercicio aeróbico y anaeróbico. Saltar a la comba sirve para mejorar el juego de piernas, el equilibrio, la agilidad, la coordinación y la resistencia física.

Salte a la comba con el tercio delantero de sus pies. Dependiendo de la velocidad de la actividad y del salto que realice, puede tener que modificar la altura de los saltos. Especialmente en los ejercicios de velocidad, tendrá que saltar sólo lo suficiente para que la cuerda pase entre sus pies y el suelo. Si está realizando saltos en los que se lleva las rodillas al pecho o intenta saltar lo máximo posible, la distancia de sus pies al suelo será mucho mayor. Si no, no debe preocuparse por la altura que lo separe del suelo. En vez de eso, concéntrese en mantener la cuerda en movimiento. Cuantos menos fallos cometa, mejor será el resultado. A continuación presentamos distintas formas de saltar a la comba:

- Saltar sólo con el pie derecho.
- Saltar sólo con el pie izquierdo.
- Saltar alternando el pie derecho y el izquierdo.
- Saltar lo más rápido posible llevando las rodillas hasta el pecho.
- Saltar mientras se mueve hacia adelante y hacia atrás con los pies juntos. Concéntrese en desplazarse en cada salto.
- Abrir y cerrar las piernas cada vez que la cuerda pase por debajo de los pies.
- Mover el pie derecho hacia adelante y el izquierdo hacia atrás. En cada batida de la cuerda, alternar los pies para ejecutar un salto *split* (separando las piernas).
- Saltar de un lado al otro con los pies juntos. Concéntrese en moverse lateralmente en cada salto.
- Realizar saltos *double-dutch* (saltos de doble cuerda). Salte con los pies juntos. Salte lo suficientemente alto como para pasar la cuerda dos veces en cada salto.

Saltar a la comba

A medida que vaya mejorando, será capaz de saltar a la comba durante más tiempo sin cometer errores. Combine el tipo de ejercicio y el tiempo empleado en cada uno de ellos. Al principio, puede resultarle duro realizar saltos con una sola pierna durante 30 segundos. Ése debería ser su objetivo. Una vez que sea capaz de hacerlo, aumente el tiempo. Los saltos a la pata coja, los saltos con las rodillas al pecho y los saltos de doble cuerda son los más difíciles. Según vaya mejorando, sea creativo y añada movimiento. Saltar a la comba puede llegar a ser mucho más difícil si salta y se mueve al mismo tiempo. Saltar a la comba también es otra buena forma de calentar el sistema nervioso central. Si lo emplea a modo de calentamiento, intente no hacerlo demasiado. Es preferible que su equipo, o su clase, utilicen el salto a la comba durante el entrenamiento o el juego en vez de hacerlo en el calentamiento. Saltar durante 3 ó 4 minutos a modo de calentamiento es adecuado. Si emplean el salto a la comba como preparación física, salten durante 8 ó 10 minutos, descansen y repitan la actividad.

Prueba

- Trabaje la velocidad
- Salte con el tercio delantero de los pies.
- Pruebe distintas formas de saltar a la comba.
- Mantenga la cuerda en movimiento para aumentar las pulsaciones y mejorar el juego de piernas.

Comprobación de resultados

Dado que el salto a la comba es un ejercicio de preparación física, es difícil asignar puntos. Salte a la comba para mejorar y mantener su forma física y mejorar su juego de piernas, equilibrio y coordinación. Anótese un punto por cada forma diferente en que intenta saltar a la comba.
Su puntuación ____

RESUMEN

En cada uno de los ejercicios de este paso, puede obtener puntos para medir su progreso. Anote los puntos obtenidos en cada ejercicio y súmelos para medir el éxito total. Si ha logrado al menos 20 puntos, está preparado para avanzar al siguiente paso. Si su puntuación es menor de 20, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para aumentar su puntuación.

Ejercicios de desplazamiento	
1. El espejo del balón	___ de 4
2. Ejercicios de puntos	___ de 10
3. Ejercicios de escaleras	___ de 10
4. Saltar a la comba	___ de 9
Total	___ ***de 33***

En este capítulo, su primer paso hacia el éxito, ha logrado dominar los modelos básicos de desplazamiento y las posturas esenciales en el voleibol. Aprender a moverse correctamente y de forma eficaz es importante en cualquier deporte. Uno de los elementos característicos del voleibol es que se está constantemente en movimiento. Durante el juego, el balón nunca se detiene. Esto le obliga a realizar cambios constantes de posición en la pista antes de que el balón le llegue o llegue a su lado de la pista. Los distintos modelos de movimiento y posturas que se utilizan mientras se juega ocurren tan rápidamente que no se tiene tiempo de pensar en ello. Cuanto mejor se haya entrenado, mejor preparado estará para colocarse en la mejor posición y adoptar la mejor postura para jugar el balón con éxito. Tómese el tiempo necesario para aprender y entrenar los fundamentos del desplazamiento y la postura, y prepararse para avanzar al siguiente e importante capítulo, el saque.

2.º PASO

El saque

Ya está preparado para comenzar con el segundo peldaño hacia el éxito, el saque o servicio. El saque es un aspecto fundamental del juego de cualquier jugador. El saque da comienzo a una jugada. Sin el saque, el balón no puede ponerse en juego. El saque es la única técnica del voleibol que un jugador controla totalmente, porque nadie más toca el balón antes de que el sacador lo haga. El mejor saque es el *ace* o saque directo, en el que ningún rival puede controlar el balón y pasarlo. Por el contrario, no hay nada que haga perder más el ritmo de juego que un error de saque.

El saque se ha visto afectado por el cambio de reglas que se ha producido en los últimos años. Uno de los mayores cambios ha sido el sistema de puntuación directa. El saque ha cambiado porque cada jugada finaliza en un punto en vez de ser únicamente el equipo al servicio el que puede puntuar. Un saque fácil o débil se convierte ahora en una oportunidad para que el rival se anote un punto, al igual que un error de saque. El saque no puede ser un todo o nada: es necesario un equilibrio. Ahora más que nunca el saque es contemplado como una forma inmediata de atacar el balón contra el rival para conseguir puntos rápidos o para forzar un error y contraatacar, y marcar un punto rápida y fácilmente.

Un segundo cambio en el reglamento permite al sacador sacar desde cualquier punto por detrás de la línea de fondo. Antes de este cambio, el sacador tenía que sacar desde la zona 1 por detrás de la línea de fondo. El tercer cambio en las reglas del saque es el saque *let*. El balón, tras el saque, puede tocar la red mientras pasa al campo contrario y sigue estando en juego. Anteriormente, los jugadores tenían que dirigir el saque por encima de la red, sin que el balón la tocara para que fuera válido.

El servicio se ha vuelto mucho más táctico. Al poder sacar desde distintos puntos tras la línea de fondo y al utilizar distintos tipos de saque se puede romper el ritmo del rival y evitar que monten el ataque como quisieran, ya que no serán capaces de pasar el balón a sus compañeros con la precisión necesaria. El equipo que aprende un repertorio de saques diferentes, puede estar mucho más orientado al ataque y crear más oportunidades para marcar puntos.

Sacar con éxito es importante, pero también lo es lograr saques difíciles. Los buenos sacadores buscan a los peores pasadores intentando sacar hacia ellos con frecuencia. Como sacador, nunca sienta lástima por buscar a un rival para marcar puntos. Continúe sacando hacia el jugador que no pueda pasar el balón o que tenga dificultades en lograr una buena recepción del saque.

También es bueno sacar a distintas zonas de la pista para desmontar la ofensiva del rival. Por ejemplo, si su rival está consiguiendo muchos remates con un buen rematador a una pierna, saque el balón corto hacia zona 2 para que no

UNIVERSIDAD DE SIB-

pueda rematar desde allí. Otro ejemplo consiste en sacar en corto frente a un rival al que le guste utilizar combinaciones. Esto provoca confusión en el centro de la pista y dificulta que los jugadores se muevan y rematen.

Asegúrese de lograr equilibrio y consistencia con sus sacadores. Utilice la regla del 10 por ciento: deben lograr un 90 por ciento de éxito en los saques, evitando la red y enviando el balón dentro de la pista. Los equipos que fallan más del 10 por ciento de sus saques se arriesgan a ver reducidas sus opciones de triunfo. También se puede vivir con un error de saque si se logra un saque directo para compensarlo.

Trate el saque como una habilidad técnica fundamental para el éxito del equipo. Puede hacer ganar o perder un set, un partido o una temporada. Emplee el tiempo necesario para convertirse en un buen sacador. La repetición es la clave para sacar con éxito. Debe practicar cada elemento una y otra vez hasta que se unan y sea capaz de ejecutarlos de forma automática y natural. También debe asegurar que el entrenamiento del saque se realiza de la forma más parecida al juego real. Saque con un objetivo-saque para marcar un punto.

Los elementos o partes del saque son la preparación, el lanzamiento del balón, el *swing* y el contacto con el balón. La preparación le dispone para el saque. Intente hacer siempre lo mismo, ya sea respirar profundamente, botar el balón un número de veces determinado o cualquier otra cosa que se le ocurra y le sirva para relajarse y concentrarse. Establezca un ritual que le ayude a relajarse y a prepararse para dar lo máximo en el saque. Otra parte de la preparación consiste en elegir el punto a lo largo de la línea de fondo en el que quiere colocarse y determinar a qué distancia de esta línea se sitúa. Asegúrese de contar con espacio suficiente para dar un paso y sacar si va a efectuar un saque flotante o para ejecutar la batida de un saque en salto.

El lanzamiento del balón es la parte más importante para lograr un saque exitoso. La causa de un saque errado está normalmente en un mal lanzamiento del balón. El lanzamiento ha de ser consistente en altura y posición. El lanzamiento del balón para un saque flotante debería subir a unos 30-45 cm por encima de la cabeza y por delante del hombro que se utiliza para sacar. Esto simplifica su movimiento de saque y aumenta su alcance, de forma que puede contactar con el balón en el punto más alto de su alcance. Para los saques en salto, el lanzamiento del balón es más alto. El tipo de saque que realice determinará la altura y la distancia hacia adelante a la que debe lanzar el balón para un contacto correcto.

El *swing* adecuado del brazo también es un elemento importante del saque. Para los saques por encima de la cabeza, el codo debe estar elevado. Un consejo que solemos dar es "el codo a la altura de la oreja". La mano está por encima del codo, lo que significa que debería estar más alta que la coronilla. Tiene que contactar el balón con la mano abierta y firme, no con el puño. Cuando realice un saque flotante, ha de hacer contacto cerca del centro del balón para que el balón flote y se mueva como un *knuckleball* [Tipo de lanzamiento en el béisbol, en el que el *pitcher* o lanzador sujeta la bola con los nudillos y la lanza consiguiendo un movimiento flotante, sin efecto ni giros, que cae en picado con una trayectoria impredecible. N. d. T.]. En los saques en salto, ha de lograr un contacto sólido y terminar y acompañar el movimiento de golpeo, que otorga al balón el efecto *topspin* que desea con este saque. Cuanto más rápido golpee el balón, más duro será el saque.

El saque puede convertirse en una amenaza psicológica, ya que es la única habilidad en el voleibol que es controlada en su totalidad por una persona. Los jugadores a menudo se someten a demasiada presión para lograr la perfección. Cuando esto ocurre, las posibilidades de sacar con éxito o, incluso, de enviar el balón por encima de la red, disminuyen. Esto es grave porque, en ocasiones, lo único que el sacador tiene que hacer es mandar el balón por encima de la red y ponerlo en juego. Algunas situaciones de este tipo son el primer saque de cada set durante un partido, el saque de un punto de set o de partido, después de un error de saque de un compañero y tras un tiempo muerto o sustitución en cualquiera de los equipos.

Los buenos sacadores son capaces de servir el balón a cualquier zona de la pista desde cualquier lugar y pueden realizar distintos tipos de saque con eficacia. Cuando vaya a sacar, asegúrese de dar un paso con el pie opuesto al brazo de saque cuando lance el balón por encima de la red igual que lo haría al lanzar una bola de béisbol o cualquier otro esférico.

En este capítulo tratamos los cinco saques más comunes: el saque de abajo (de mano baja), el saque flotante, el saque con efecto *topspin*, el saque en salto y el saque flotante en salto.

SAQUE DE ABAJO O DE MANO BAJA

El saque de mano baja es empleado por los principiantes que no son capaces de sacar por encima de la red desde detrás de la línea de fondo. Es el saque más fácil de hacer y se utiliza sólo cuando no se es capaz de lograr un saque por encima de la cabeza. Los jugadores avanzados también utilizan este tipo de saque cuando tienen alguna lesión de hombro que no les permite sacar por encima de la cabeza.

Sitúese de cara a la dirección en la que quiere enviar el saque. Si está aprendiendo por primera vez cómo sacar, saque en línea recta. Oriente los hombros, las caderas, las rodillas y las puntas de los pies en la misma dirección. Inclínese ligeramente hacia adelante doblando la cintura con las rodillas flexionadas y los hombros por delante de la rodilla más adelantada (figura 2.1a). Separe los pies adelantando el pie opuesto (pie izquierdo para un sacador diestro).

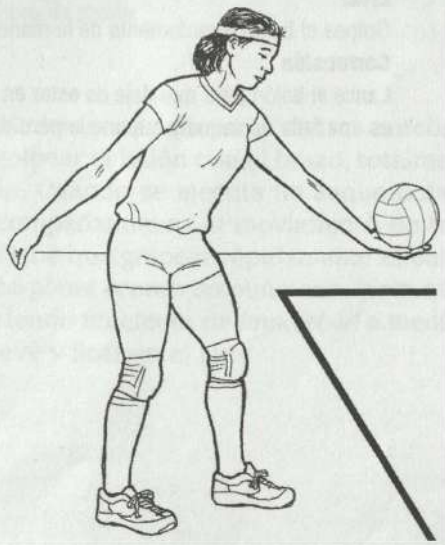
Sujete el balón a la altura de su cintura con la mano no dominante (la opuesta), con el codo ligeramente flexionado. Lance o levante el balón ligeramente hacia arriba en el aire (figura 2.1b) para que pueda golpearlo con su mano dominante o de saque. Asegúrese de lanzar el balón ligeramente hacia arriba, frente al hombro de saque y no hacia la cabeza. Lance el balón con suavidad con la palma de la mano que no golpea el balón.

Relaje el brazo de contacto a un lado del cuerpo para que pueda balancearlo como un péndulo. Cuando comience la acción de saque, el brazo ejecutor se balancea hacia atrás, por detrás del cuerpo. A medida que el brazo de saque se balancea hacia adelante, avance un paso con el pie contrario para mantener el equilibrio y transferir el peso hacia adelante. Lance el balón con la mano opuesta. Asegúrese de lanzar el balón en frente del hombro de saque, de modo que el brazo de saque no tenga que sobrepasar la línea media del cuerpo. Esto hace que el movimiento sea simple y le permite enviar el balón de frente. Una vez que ha lanzado el balón, aparte la mano con la que lo ha hecho para conseguir un contacto con el balón limpio y adecuado. El contacto ha de ser con la palma o con el talón de la mano por debajo del balón, ya que son superficies planas y se puede controlar mucho mejor la trayectoria del balón que si se hiciera con el puño (figura 2.1c). Una vez que se ha producido el contacto, cruce la línea de fondo y avance hasta una posición básica defensiva. La posición básica o fundamental es la posición en la pista que debe adoptar después del saque para prepararse para jugar el balón si éste es enviado a su zona de la pista. A menudo los sacadores sirven el balón y se quedan detrás de la línea de fondo observando el saque. Nosotras solemos decir a nuestros jugadores que podrán admirar la belleza de sus saques desde la posición básica, no fuera de la pista ni fuera de posición para jugar el próximo balón.

Figura 2.1 Saque de mano baja o de abajo

PREPARACIÓN

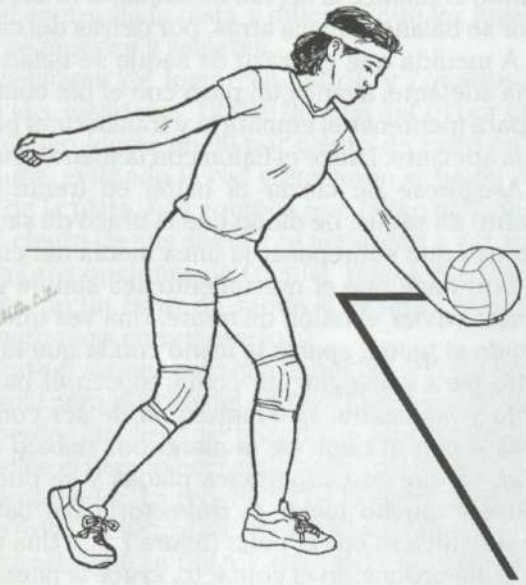
1. Adelante el pie del lado que no golpea el balón y separe las piernas a la anchura de los hombros, con el peso del cuerpo equilibrado.
2. Oriente hombros, caderas y pies hacia la red.
3. Sujete el balón con la otra mano (la que no lo va a golpear) a la altura de la cintura en el lado del cuerpo por el que se efectúa el saque.
4. Extienda la palma de la mano de saque para lograr mayor control en el contacto.
5. Fije la mirada en el balón hasta realizar el contacto.



a

(continúa)

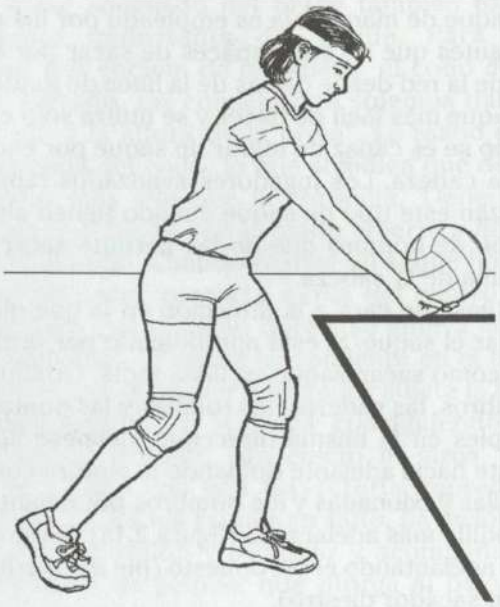
Figura 2.1 Saque de mano baja o de abajo *(continuación)*



b

LANZAMIENTO DEL BALÓN

1. Eche hacia atrás el brazo de saque para iniciar el movimiento de saque.
2. Cargue el peso sobre el pie delantero a medida que el brazo de saque se balancea hacia adelante.
3. Lance con la otra mano el balón hacia arriba hacia el lado de saque y luego retírela antes del golpeo.



c

CONTACTO Y TERMINACIÓN DEL MOVIMIENTO

1. Golpee con la palma o el talón de la mano por debajo del balón.
2. Asegúrese de que el contacto sea por delante del cuerpo y a la altura de la cintura.
3. Fije la mirada en el balón hasta realizar el contacto.
4. Oscile el brazo hacia adelante, como un péndulo hacia la red.
5. Transfiera el peso sobre el pie delantero.
6. Avance dentro de la pista y adopte una posición básica defensiva.

Error

Golpea el balón directamente de la mano que lo sostiene, sin lanzarlo.

Corrección

Lance el balón para que deje de estar en contacto con la mano que no lo golpea antes del impacto. Si esto no ocurre, es una falta de saque y supone la pérdida del servicio y un punto para el equipo rival.

SAQUE FLOTANTE

El saque flotante es el saque más comúnmente utilizado. El saque flotante es como un *knuckleball* en béisbol: se desplaza o flota en el aire de un lado al otro. Al jugador que lo recibe le resulta muy difícil anticiparse a la trayectoria, ya que se mueve mucho en el aire antes de que le llegue. El defensor recibe el balón por debajo de la altura de la cintura para permitir que la gravedad actúe sobre el vuelo del balón. Cuanto más bajo pueda recibir el balón el defensor, menos movimiento flotante tendrá el balón.

Colóquese con los pies, caderas y hombros apuntando en la dirección en la que quiera sacar. Cuanto más quieto esté mientras ejecuta el saque, mayor probabilidad de éxito tendrá. Su posición inicial ha de ser como la de un tirador en la esquina. Para un sacador diestro, el pie izquierdo ha de estar ligeramente adelantado. Ambas rodillas están ligeramente flexionadas con el peso del cuerpo repartido por igual (figura 2.2a)

Sujete el balón con la otra mano (la que no golpea), con la palma hacia arriba. Este brazo ha de estar en frente del hombro de saque, extendido hacia adelante pero relajado (el codo no está totalmente estirado). Coloque el brazo de saque de modo que el codo y la mano estén por encima de la oreja y la mano esté abierta con la muñeca recta. Este movimiento es similar a tirar una flecha con un arco (lo mencionamos en relación a la posición de flecha con arco en el saque y el ataque) (figura 2.2b).

Lance o impulse el balón, sin giro, entre 30 y 45 centímetros por encima de su cabeza para que pueda golpearlo dentro del alcance de su brazo extendido. Si el balón, tras lanzarlo, cae al suelo sin haberlo golpeado, botará en frente de su hombro de saque. Tenga en cuenta estas indicaciones para desarrollar un lanzamiento del balón consistente: procure no lanzar el balón ni muy alto ni muy bajo, no haga que el balón gire y coloque el balón en frente de su hombro de saque. Si el lanzamiento no es bueno, es más probable que falle el saque.



Error

Dobla demasiado el codo del brazo que lanza el balón, de forma que la pelota va por detrás de su cabeza.

Corrección

Utilice el brazo de lanzamiento para levantar el balón. Mantenga el brazo relajado, de modo que el balón quede por delante del hombro de saque.



Error

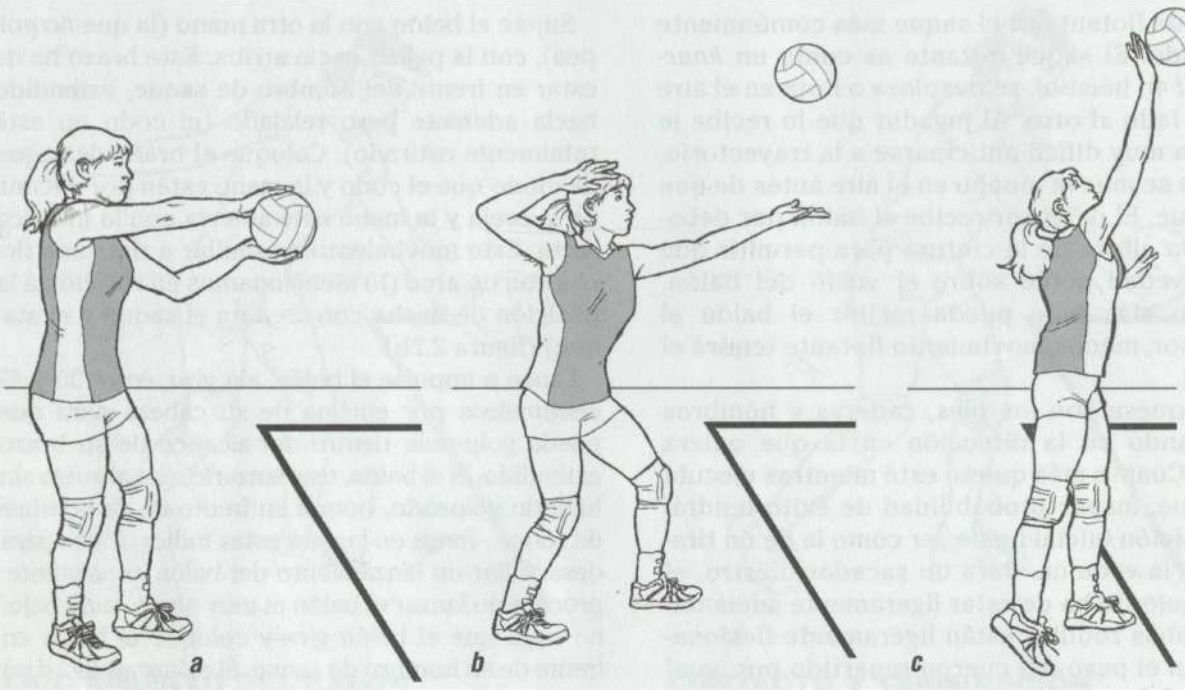
El balón, tras lanzarlo, atraviesa la línea media del cuerpo y obliga a cruzar el brazo para golpearlo.

Corrección

Consiga lanzar el balón de forma consistente en frente del hombro de saque.

Una vez que ha realizado el lanzamiento y el balón está en el aire, traspase el peso del cuerpo a la pierna adelantada. Golpee el balón mientras da este paso (figura 2.2c). Asegúrese de que su peso recae sobre su pie delantero. Haga contacto con el talón de la mano en el centro del balón. Cerciórese de tener la mano abierta y plana cuando golpee el balón, no cerrada en un puño. La muñeca ha de permanecer recta, alineada con el antebrazo, y debe golpear el balón con el brazo, totalmente extendido. Cuando se ejecuta un saque flotante no hay acompañamiento ni movimiento de terminación. Tiene que golpear rápidamente el balón con la mano plana –como un puñetazo– para que vaya adquiriendo un efecto de *knucleball* a medida que se mueve y flota en el aire.

Figura 2.2 Saque flotante



PREPARACIÓN

1. Coloque los pies de modo que el pie opuesto al brazo que golpea esté ligeramente adelantado.
2. Flexione las rodillas y reparta el peso equitativamente sobre ambas piernas.
3. Apunte en la dirección en la que quiere sacar con pies, hombros y caderas.
4. Extienda la mano de saque con la muñeca recta.
5. Sujete el balón con la otra mano por delante del cuerpo en el lado del brazo de saque.

LANZAMIENTO DEL BALÓN

1. Lance o eleve el balón, sin giro, en frente del hombro de saque.
2. Dé un paso y traspase el peso a la pierna adelantada.
3. Eche el brazo de saque hacia arriba y atrás con la muñeca recta alineada con el antebrazo –el codo a la altura de la oreja–; ésta es la posición del arco y la flecha.

CONTACTO

1. Haga contacto en el balón con el talón de la mano y con el brazo totalmente extendido.
2. Golpee rápida y sólidamente en el centro del balón sin acompañamiento o movimiento de terminación.
3. Avance dentro de la pista y adopte una posición básica defensiva después de haber golpeado el balón.

SAQUE CON EFECTO *TOPSPIN*

A diferencia del saque flotante, el saque con efecto *topspin* tiene velocidad uniforme de acompañanmiento hasta la terminación del gesto. Debido a su velocidad, muchos jugadores piensan que el saque con efecto *topspin* es más difícil de recibir, que el saque flotante. En realidad es un saque más fácil de recibir, ya que no cambia de dirección, sino que cae en la dirección del giro. Sin embargo, este saque llega muy rápidamente hasta el defensor y puede resultar caótico. Utilizar el saque *topspin* en competición tiene una ventaja evidente: hace que su rival tenga que ajustarse a otro tipo y velocidad de saque.

Colóquese para el saque con efecto *topspin* con el peso repartido sobre los pies, que están situados casi perpendicularmente a la red (figura 2.3a). Sostenga el balón con la otra mano, con la palma hacia arriba, con el codo ligeramente flexionado. El saque con *topspin* requiere un lanzamiento del balón más alto que en el saque flotante, siendo lanzado en línea recta hacia arriba entre 90 y 120 cm por encima de la cabeza (figura 2.3b). Lance el balón con la altura suficiente para poder extender totalmente el brazo, golpear el balón en el centro y terminar el golpeo por encima de la parte superior del balón. Si no lanza el balón lo suficientemente alto, no tendrá tiempo para hacer todo esto y no será capaz de sacar por encima de la red dando el efecto adecuado al balón; en su lugar, enviará un balón con efecto débil muy fácil de devolver. El balón debe ser lanzado con efecto hacia adelante. Este efecto ayuda a que el balón conserve la línea recta antes de ser golpeado.

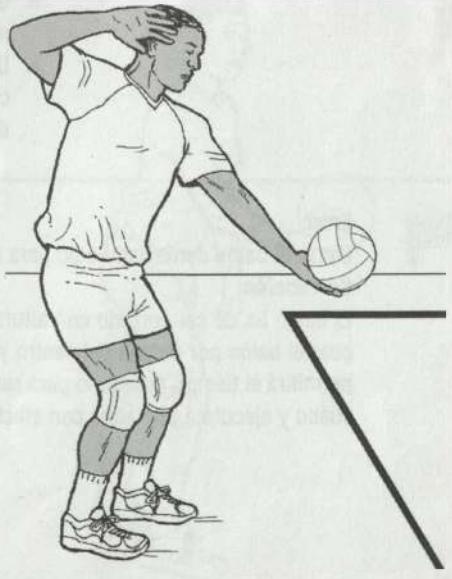
Otro ingrediente clave es el movimiento de las caderas. Asegúrese de que eleva la cadera del lado del cuerpo que ejecuta el saque para poder arquear el cuerpo, aumentar el alcance y realizar un arco completo con el brazo para hacer contacto con el balón por delante del hombro de saque.

El contacto con el balón en el saque con efecto *topspin* se realiza por debajo del centro del esférico con el talón de la mano. Doble la muñeca rápidamente hacia adelante, lo que hará que toda la mano termine estando por encima de la parte superior del balón (figura 2.3c). Si ha realizado este movimiento correctamente, las yemas de los dedos estarán apuntando al suelo. El contacto con el talón de la mano determinará la velocidad del balón, y el movimiento de la muñeca hacia adelante y el movimiento de terminación determinarán la velocidad del giro o efecto del balón. Cuanto más rápido sea el giro, el balón se moverá con mayor velocidad hacia el suelo. Termine el movimiento después del contacto de modo que el pulgar de la mano de saque termine en la cadera (figura 2.3d). Avance dentro de la pista y adopte una posición básica de defensa.

Figura 2.3 Saque con efecto *Topspin*

PREPARACIÓN

1. Las piernas están separadas a la anchura de los hombros con el pie opuesto al brazo de saque ligeramente adelantado.
2. El peso está repartido y las rodillas flexionadas.
3. Sujete el balón con la otra mano, con la palma hacia arriba y el codo ligeramente flexionado.

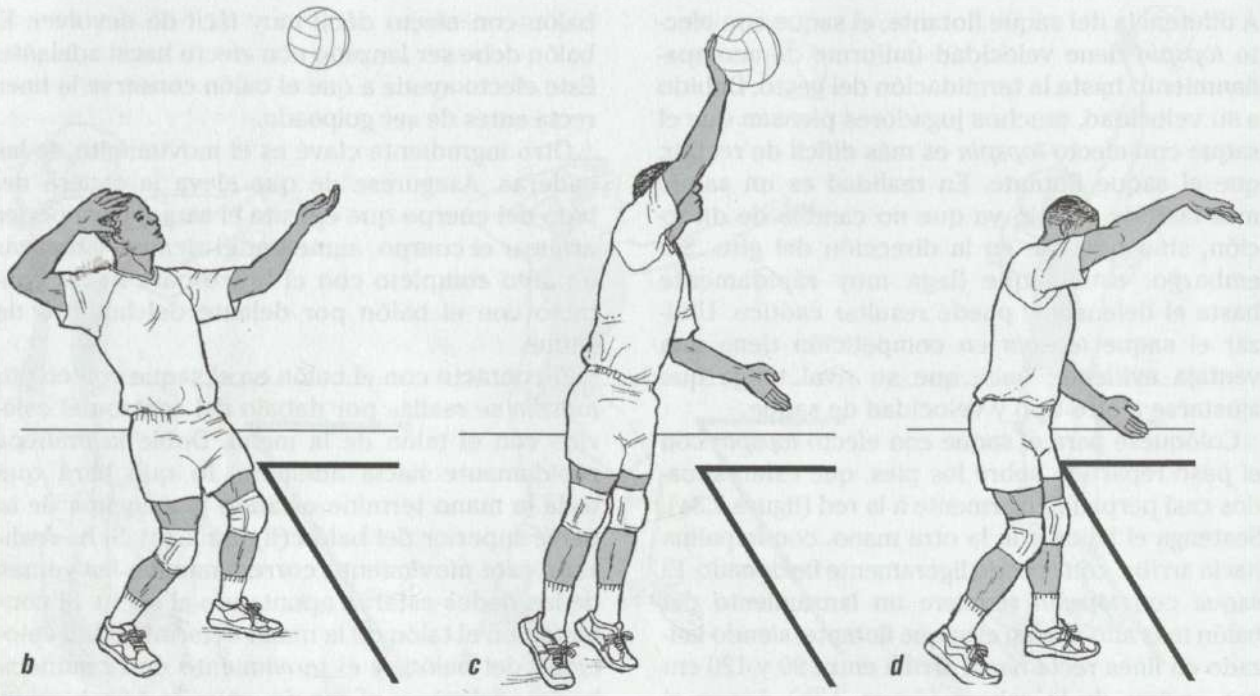


a

(continúa)

SIB-UCE

Figura 2.3 Saque con efecto *Topspin (continuación)*



LANZAMIENTO ALTO DEL BALÓN

1. Lance el balón alto y en línea recta, entre 90 y 120 cm por encima de la cabeza.
2. Aplique en el balón un efecto hacia adelante cuando lo lance hacia arriba.
3. Lance el balón en frente del hombro de saque.

CONTACTO

1. Dé un paso hacia adelante con el pie opuesto al brazo de saque, de modo que el cuerpo quede ligeramente por debajo del balón.
2. Eleve la cadera del lado del brazo de saque.
3. Arquee el cuerpo.
4. Trace un arco completo con el brazo de saque y contacte con el balón en el lado del brazo de saque.
5. Golpee el balón con el talón de la mano y el brazo extendido.
6. Utilice la mano para golpear el balón con el talón de la mano por debajo del centro.

MOVIMIENTO DE TERMINACIÓN

1. Cambie el peso del cuerpo a la pierna contraria al brazo de saque.
2. Cierre la muñeca de forma que toda la mano termine estando por encima de la parte superior del balón (las yemas de los dedos quedan apuntando al suelo).
3. Termine el movimiento de modo que el pulgar acabe en la cadera.
4. Avance dentro de la pista y adopte una posición básica defensiva.

Error

Lanza el balón demasiado bajo para realizar el saque con efecto *topspin*.

Corrección

El balón ha de ser lanzado con altura suficiente para poder alcanzar el balón con el brazo totalmente extendido, golpear el balón por debajo del centro y terminar por encima de la parte superior. Un lanzamiento demasiado bajo no le permitirá el tiempo necesario para realizar todo esto. El saque no logrará pasar por encima de la red con el efecto adecuado y ejecutará un saque con efecto débil que es muy fácil de devolver.

SAQUE EN SALTO

Utilice el saque en salto únicamente en un nivel de juego avanzado. Ha adquirido mucha popularidad en el juego universitario masculino y femenino debido a su potencia. El saque en salto presenta el mayor margen de error de todos los tipos de saque, debido a la sincronización necesaria entre el lanzamiento del balón y la batida. Con el saque en salto también se obtiene un gran rendimiento cuando un jugador está "en racha" empleando este saque.

Determine el recorrido de la batida que realiza cuando salta a golpear un balón (figura 2.4a). Esto es la distancia aproximada a la que tendrá que situarse de la línea de fondo cuando comience la batida para el saque en salto. A continuación, elija un punto en el suelo y comience siempre desde el mismo lugar. Esta es la rutina que va a establecer para su saque en salto. Asegúrese de no sentirse agobiado por el espacio o preocupado por cometer falta de pie a la hora de realizar el saque. Recuerde que puede caer dentro de la pista por delante de la línea de fondo después de golpear el balón, pero tiene que tomar impulso y saltar desde detrás de la línea.

El lanzamiento del balón en el saque en salto, a diferencia del de los dos saques anteriores, se realiza con la mano de saque (figura 2.4b). Los principiantes que aprenden este saque pueden encontrarlo complicado. Si tiene dificultades con el lanzamiento a una mano, puede comenzar utilizando ambas. Cuando se haya familiarizado y se sienta cómodo con los patrones de movimiento y el lanzamiento del balón, cambie al lanzamiento del balón con la mano de saque. Este lanzamiento ayuda a mantener el balón enfrente del hombro de saque. Un sacador diestro que lanza el balón con la mano derecha y da el primer paso de la batida con la pierna derecha.

En el segundo paso de la batida, lance el balón con giro hacia adelante a 1,5-1,8 m de altura. Este giro o efecto mantendrá el balón en frente de usted y cerca de la línea de fondo. Continúe con la batida, igual que en un remate, pero saltando lo más alto y hacia adelante que pueda para golpear el balón (figura 2.4c). Salte para golpear el balón desde detrás de la línea de fondo. El impulso le hará caer dentro de la pista.

Golpee el balón en el punto más alto del salto con el brazo totalmente extendido. La mano ha de contactar con el balón de forma que acabe estando en la parte superior de él. Termine el golpe cerrando la muñeca de modo que las yemas acaben apuntando al suelo. El balón irá por encima de la red y caerá a la pista del rival como en un saque con efecto *topspin*. Inmediatamente después adopte una posición defensiva básica.

Figura 2.4 Saque en salto

PREPARACIÓN

1. Determine el recorrido de la batida que realiza cuando salta a golpear un balón.
2. Decida la distancia, señale un punto en el suelo y comience siempre desde el mismo punto.
3. Sujete el balón con la mano de saque (el pie de ese mismo lado ha de estar adelantado con el peso del cuerpo sobre él).



a

(continúa)

SIB-UCE

Figura 2.4 Saque en salto *(continuación)*



b

LANZAMIENTO DEL BALÓN

1. Comience la batida dando un paso con el pie del lado de la mano de saque.
2. Dé el segundo paso y lance el balón con giro hacia adelante a una altura entre 1,5 y 1,8 m justo enfrente y cerca de la línea de fondo.
3. Dé pasos de acercamiento para llevar los pies y el cuerpo al balón.



c

SALTO Y CONTACTO CON EL BALÓN

1. Salte desde detrás de la línea de fondo.
2. Contacte con el balón en el punto más alto del salto con el brazo totalmente extendido.
3. Termine con la mano por encima de la parte superior del balón una vez el contacto se ha producido.
4. Acompañe y termine el movimiento cerrando la muñeca rápidamente, de modo que las yemas de los dedos acaben de cara al suelo, enviando el balón por encima de la red.
5. Avance dentro de la pista y adopte una buena posición básica defensiva.

Error

Tiene dificultades para coordinar la batida y la altura a la que lanza el balón.

Corrección

Lance el balón con la altura suficiente para golpearlo en el punto más alto del salto con el brazo totalmente extendido. Coordinar la batida, el lanzamiento del balón, el salto y el golpeo lleva tiempo y muchas repeticiones. El saque en salto presenta un elevado margen de error, dado que están involucradas muchas variables.

SAQUE FLOTANTE EN SALTO

Muchos equipos de élite universitarios e internacionales utilizan el saque flotante en salto. Este saque ha ganado mucha popularidad, porque aumenta la velocidad del saque flotante. El saque flotante en salto presenta un margen de error menor que el saque en salto con efecto *topspin*, ya que el movimiento es menor, el lanzamiento del balón es más bajo y el *swing* del brazo es más controlado. El sacador sólo da 2 ó 3 pasos cuando ejecuta este saque. El saque flotante en salto no tiene la velocidad del saque en salto, pero es más rápido que el saque flotante sin salto.

La preparación para este saque es similar a la que acaba de aprender para el saque en salto. Primero, debe decidir si va a ejecutar una batida de dos o de tres pasos. Una vez que lo haya decidido y determinado a qué distancia ha de colocarse de la línea de fondo, ha de encontrar un punto en el suelo desde el que debe comenzar en cada ocasión (figura 2.5a). Después ha de decidir si va a saltar con una pierna (batida de dos pasos) o con las dos (batida de tres pasos).

Si va a saltar con una pierna, dé dos pasos y salte con la pierna contraria al brazo de saque. Los dos pasos han de ser cortos y rápidos. Si va a saltar con las dos piernas, dé tres pasos. Los dos últimos pasos han de ser cortos y rápidos. Cuando un jugador diestro salta con las dos piernas, da un primer paso con la pierna izquierda (figura 2.5b), después con la derecha y luego con la izquierda. A estos dos últimos pasos se les llama normalmente pasos de acercamiento.

Asegúrese de que los pies, las caderas y los hombros están orientados en la misma dirección cuando se prepara para este saque. La batida es en línea recta y la trayectoria del balón sigue esta misma línea. Las dos manos están enfrente del cuerpo en el lado de la mano de saque: hay que lanzar el balón desde ahí (figura 2.5c). Consiste más en un pequeño impulso que en un lanzamiento, ya que no tiene que subir muy alto.

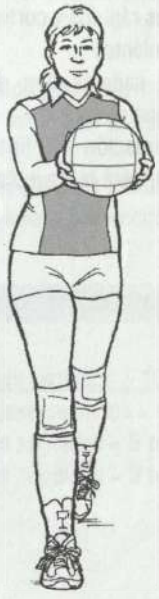
Dé un pequeño salto o brinco al mismo tiempo que lanza el balón. Suba la mano de saque tan rápido como pueda para golpear el balón. No extienda totalmente el brazo en el contacto, pero coloque el codo sobre la oreja y la mano más alta que la cabeza. Mantenga la muñeca recta y la mano de saque plana.

El contacto con el balón ha de ser en el centro, rápido y sólido (figura 2.5d). Al igual que en el saque flotante, golpee el balón con el talón de la mano. No termine el movimiento ni lo acompañe con el brazo cuando ejecute este saque. Su cuerpo tendrá cierto impulso hacia adelante que lo llevará dentro de la pista. Adopte una posición básica de defensa.

Figura 2.5 Saque flotante en salto

PREPARACIÓN

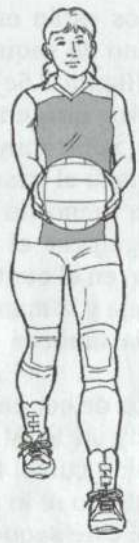
1. Decida si va a realizar una batida de dos o tres pasos.
2. Determine la distancia de la línea de fondo a la que tiene que colocarse para realizar el saque.
3. Localice un punto en el suelo y comience siempre desde allí; establezca una rutina.



a

(continúa)

Figura 2.5 Saque flotante en salto *(continuación)*



b



c



d

PASOS

1. Decida si va a saltar con una pierna (batida de dos pasos) o con dos piernas (batida de tres pasos).
2. Salto con una pierna: dé dos pasos cortos y rápidos, y salte con la pierna contraria al brazo de saque.
3. Salto con dos piernas: dé tres pasos con los dos últimos rápidos y cortos (pasos de acercamiento)
4. Pies, hombros y caderas han de apuntar en la misma dirección.
5. Realice la aproximación en línea recta, que también será la trayectoria del balón.

LANZAMIENTO DEL BALÓN

1. Lance el balón con las dos manos por delante del cuerpo en el lado del brazo de saque.
2. Lance o impulse el balón rápidamente y no muy alto.
3. Lance el balón al mismo tiempo que efectúa el salto.

CONTACTO

1. Suba la mano de saque rápidamente para estar preparado para golpear el balón.
2. No extienda totalmente el brazo en el contacto, pero sitúe el codo por encima de la oreja y la mano más alta que la cabeza.
3. Mantenga la muñeca recta y la mano de saque plana.
4. Golpee rápida y sólidamente en el centro del balón con el talón de la mano.
5. No acompañe el movimiento con el brazo.
6. Caiga dentro de la pista gracias al impulso hacia adelante.
7. Avance dentro de la pista y adopte una posición básica defensiva.

Ejercicio de saque nº 1

Uno de los problemas más habituales que conducen a un error de saque es el lanzamiento del balón. Cuente con un compañero para practicar el lanzamiento del balón, situado enfrente de usted con una tiza. Lance el balón y deje que caiga en el suelo. Su compañero ha de marcar con una X el punto en el que ha caído el balón. Ha de intentar que el balón caiga enfrente del hombro de saque sobre la X en cada ocasión. Puede no ser exacto pero ha de intentar que sea lo más cerca posible. Realice 50 lanzamientos cada día hasta que sea automático. Este ejercicio le llevará 5 minutos y le ayudará a ser un mejor sacador, ya que desarrollará un lanzamiento del balón estable y regular.

Para aumentar la dificultad

- El lanzamiento ha de golpear la X del suelo cinco veces seguidas.
- Debe lograr cinco lanzamientos en la X en un minuto.

Práctica de lanzamiento del balón

Para disminuir la dificultad

- Dibujar una X de mayor tamaño sobre la que el balón ha de caer.
- Permitir más tiempo para obtener cinco lanzamientos sobre la X.

Prueba

- Lance el balón al menos 60 cm por encima de la cabeza.
- Lance el balón de forma que caiga en frente del hombro de saque, no encima ni detrás de la cabeza ni a la izquierda ni a la derecha del cuerpo.

Comprobación de resultados

Si consigue 9 o 10 seguidas = 10 puntos.
Si consigue de 6 a 8 seguidas = 8 puntos.
Si consigue 4 o 5 seguidas = 5 puntos.
Si consigue 2 o 3 seguidas = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 2

Este ejercicio permite a ambos jugadores un alto número de repeticiones. Cada uno ha de colocarse a un lado de la red. Se comienza en la línea de 3 m, sacando cada uno de forma alternativa desde cinco puntos distintos. Cuando cada uno haya realizado con éxito 10 saques desde la línea de 3 m, retrocedan hasta estar a 4,5 m y ejecuten con éxito 10 saques cada uno. Luego, retrocedan hasta los 6 m y posteriormente hasta 7,5 m y completen 10 saques con éxito cada vez. Para terminar, realicen saques completos desde detrás de la línea de fondo a al menos 9 m de distancia. Realicen los saques de un lado al otro y no cambien de posición hasta que cada uno haya logrado 10 saques buenos desde cada punto.

Para aumentar la dificultad

- No contabilizar los saques que pasen por encima de la punta de las antenas.
- Exigir que el sacador realice 10 saques buenos seguidos antes de moverse al siguiente punto.

Simulación de saque con un compañero

- Hacer que los jugadores saquen en salto o desde diferentes zonas.

Para disminuir la dificultad

- Utilizar únicamente saques de mano baja y saques flotantes.
- Hacer que los sacadores permanezcan cerca de la red.

Prueba

- Lance el balón adecuada y consistentemente en cada saque.
- Realice un contacto firme con la mano abierta, no con el puño.
- Envíe el balón por debajo de la punta de las antenas.
- Ejecute con éxito un saque por encima de la red.

Comprobación de resultados

Si consigue 9 o 10 saques seguidos = 10 puntos.
Si consigue de 6 a 8 saques seguidos = 8 puntos.
Si consigue 4 o 5 saques seguidos = 5 puntos.
Si consigue 2 o 3 saques seguidos = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 3

Sacar o correr

Este ejercicio ayuda a los jugadores a aprender a sacar de forma rigurosa y disciplinada. También les obliga a sacar a lo largo de toda la línea de fondo y no simplemente desde su punto favorito. El sacador siente presión sobre su saque cuando es su turno para realizarlo. Este ejercicio también enseña al sacador a conocer sus errores en la pista.

Un grupo de cinco jugadores se coloca en cada lado de la red. Cada jugador tiene un balón. El entrenador nombra una zona a la que enviar el saque y una zona a lo largo de la línea de fondo desde la que sacar. Un sacador de cada lado de la pista sigue las instrucciones del entrenador y dirige el saque al lugar que el entrenador haya dicho.

Si el sacador manda el saque a la zona correcta, los equipos se quedan en su campo y el otro equipo devuelve el balón. El equipo del sacador no tiene que correr.

Si el sacador no acierta en la zona designada por el entrenador pero el saque cae dentro de los límites de la pista, el equipo del sacador tiene que dar media vuelta a la pista por detrás de las líneas y el sacador tiene que ir a buscar su balón. Si el sacador comete un error de saque, su equipo da una vuelta completa a la pista. El sacador tiene que recuperar su balón.

Cada equipo tiene la posibilidad de obtener 5 puntos si los cinco sacadores logran el objetivo. Realizar el ejercicio durante varias rondas o durante un tiempo determinado. Una ronda es un intento de saque por persona.

Para aumentar la dificultad

- Exigir que cada sacador realice al menos dos saques seguidos a la zona designada por el entrenador.
- Exigir que el saque vaya por debajo de la punta de las antenas para que sea un saque más difícil.

Para disminuir la dificultad

- El equipo tiene que correr sólo si el sacador comete un error de saque, no si no acierta en la zona.

Prueba

- Utilice la rutina de preparación para disponerse para el saque.
- Saque con confianza.
- Saque a la zona designada.
- Sitúese de frente a la zona a la que vaya a sacar.
- Realice un contacto firme con el balón.
- Realice cualquier fallo de saque sobre la pista: no cometa un error de saque.

Comprobación de resultados

Si consigue cinco saques buenos de cinco saques de equipo = 5 puntos.
Si acierta en la zona designada por el entrenador = 2 puntos.
Si falla en la zona designada pero el saque entra dentro de la pista = 1 punto
Si comete un error de saque = 0 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 4

El burro

Juegue al burro con un compañero. Este juego ejerce presión para acertar en determinadas zonas y no cometer errores de saque. El Sacador 1 designa una zona a la que tiene que sacar el Sacador 2. Si éste acierta, el sacador 1 tiene que sacar a la misma zona o recibe una letra (B-U-R-R-O). Si el sacador 2 no acierta en la zona, recibe una letra. Después, el sacador 2 designa una zona a la que tiene que sacar el sacador 1. Si el sacador 1 acierta, el sacador 2 tiene que lograr lo mismo o recibe una letra. Continuar hasta que alguno de los dos complete la palabra BURRO y pierda el juego.

Para aumentar la dificultad

- Realice saques en salto.
- Reducir el área de la pista a la que los sacadores pueden sacar para cada zona.

Para disminuir la dificultad

- En vez de en una zona determinada, los sacadores tienen que acertar en la mitad de la pista designada.

Prueba

- Realice lanzamientos del balón consistentes.
- Sitúese frente a la dirección en la que vaya a sacar.
- Realice un contacto firme con el balón.
- Saque por debajo de la punta de las antenas.

Comprobación de resultados

Si gana el juego = 5 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 5

Alrededor de la pista

Saque a cada una de las seis zonas de la pista. Si falla en una zona, puede seguir intentando enviar el balón a las zonas que le falten, pero si comete un error de saque tendrá que comenzar de nuevo. Este ejercicio le ayudará a sentirse cómodo sacando a cualquier lugar de la pista. Además, aprenderá que es mejor fallar en la colocación del saque pero meterlo dentro de la pista que cometer un error de saque. Puede realizar el ejercicio por tiempo o contabilizando el número de intentos hasta lograr el objetivo.

Para aumentar la dificultad

- Saque a cada una de las seis zonas sin ningún error de saque.
- Saque por debajo de la punta de las antenas.

Para disminuir la dificultad

- Permitir un número determinado de intentos para hacer blanco en cada zona.

Prueba

- Realice lanzamientos del balón consistentes.
- Sitúe el cuerpo en función del sitio al que quiera enviar el saque.
- Realice un contacto firme y adecuado con el balón.
- Consiga enviar el saque a la zona de la pista a la que quería sacar.

Comprobación de resultados

Si acierta en cada una de las seis zonas = 12 puntos.
Si acierta en cinco de las seis zonas = 10 puntos.
Si acierta en cuatro de las seis zonas = 8 puntos.
Si acierta en tres de las seis zonas = 6 puntos.
Si acierta en dos de las seis zonas = 4 puntos.
Si acierta en una de las seis zonas = 2 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 6

Saques al blanco

Delimite una zona-diana con conos sobre la pista. La zona-diana es cuadrangular y aproximadamente de 90 x 90 cm. Disponga una zona-diana y luego cámbiela a otra zona de la pista. De esta forma, los sacadores se concentran cada vez en una zona determinada de la pista. Saque el balón de modo que caiga dentro de la zona-diana. Se obtienen 2 puntos por cada saque en el interior de los conos y 2 puntos extra por cada saque que pase por debajo de la punta de las antenas. Se resta un punto por cada error de saque. Se continúa hasta conseguir un número determinado de puntos. Si cuenta con un compañero con el que practicar, conviértanlo en un ejercicio competitivo. Compita con su compañero durante un período de tiempo determinado y cuente los puntos que vaya obteniendo.

Para aumentar la dificultad

- Desplazar la zona-diana a todas las zonas de la pista.
- El sacador se mueve a lo largo de la línea de fondo.
- Reducir el tamaño de la zona-diana.

Para disminuir la dificultad

- Aumentar el tamaño de la zona-diana.
- Sacar en línea recta, desde la zona 1 hasta la 5, desde la zona 5 hasta la zona 1 o desde la zona 6 a la zona 6.
- Contar con un cierto número de intentos para acertar en el blanco.

Prueba

- Realice lanzamientos del balón consistentes para cada saque.
- Realice un contacto firme y adecuado con el balón.
- Sitúese frente a la dirección en la que vaya a sacar.
- Esfuércese por lograr precisión. Desarrolle la habilidad de sacar hacia un determinado punto en la pista en contraposición a las zonas de 90 x 90 cm.

Comprobación de resultados

Si envía 3 saques seguidos dentro de los conos = 5 puntos.
Si el saque cae dentro de los conos y pasa por debajo de la punta de las antenas = 4 puntos.
Si el saque cae dentro de los conos = 2 puntos.
Si el saque no cae dentro de la zona-diana = 0 puntos.
Si comete un error de saque = -2 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 7

Tres saques seguidos

Este ejercicio sirve para mejorar la regularidad en el saque. Comience con 15 balones. Realice 3 saques. Si los tres saques son buenos, obtiene un punto. Sólo consigue puntos si realiza con éxito tres saques seguidos. Realice 15 saques para obtener un máximo de 5 puntos.

Para aumentar la dificultad

- Sacar a una zona concreta tres veces seguidas.
- Sacar desde distintos puntos a lo largo de la línea de fondo.

Para disminuir la dificultad

- Intentar realizar dos saques buenos de forma consecutiva.

Prueba

- Realice lanzamientos del balón consistentes.
- Realice un contacto firme con el balón.
- Focalice la atención y concéntrese en realizar un buen saque tres veces seguidas.

Comprobación de resultados

Si ejecuta 15 saques seguidos = 5 puntos.
Si ejecuta 3 saques seguidos en tres ocasiones de entre 15 intentos = 3 puntos
Si ejecuta 3 saques seguidos una vez de entre 15 intentos = 1 punto.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 8

Saque paralelo y diagonal

Este ejercicio sirve para mejorar la precisión cuando un jugador saca paralelo o diagonal. Comience con 10 balones. Realice un saque paralelo. En el siguiente saque, envíe el balón en diagonal. Ejecute cinco saques paralelos y cinco saques diagonales, alternando cada saque.

Para aumentar la dificultad

- Exigir dos buenos saques seguidos, uno paralelo y otro diagonal.
- No permitir errores de saque.

Para disminuir la dificultad

- Sacar siempre en línea recta.

Prueba

- Realice lanzamientos del balón consistentes.
- Sitúese frente a la dirección en la que vaya a sacar.
- Sitúe los pies y las caderas alineados.
- Realice un contacto firme con el balón.

Comprobación de resultados

Si consigue 9 o 10 saques buenos de 10 intentos = 10 puntos.
Si consigue de 6 a 8 saques buenos de 10 intentos = 8 puntos.
Si consigue 4 o 5 saques buenos de 10 intentos = 5 puntos.
Si consigue 2 o 3 saques buenos de 10 intentos = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de saque nº 9

Saque a un blanco en movimiento

En este ejercicio, tiene que sacar a un blanco en movimiento al otro lado de la red. Tendrá que determinar el grado de potencia adecuado a emplear en el saque en función de la situación del blanco. Después de cada saque, el blanco se desplaza. Adáptese trabajando el saque a diferentes puntos de la pista.

Para aumentar la dificultad

- Desplazar el blanco a los puntos más difíciles de la pista.
- Sacar por debajo de la punta de las antenas.

Para disminuir la dificultad

- Utilizar dos o tres personas a modo de blanco.

Prueba

- Lance el balón con precisión y consistencia.
- Elija un punto a lo largo de la línea de fondo desde el que sacar en función de la velocidad de *swing* de su brazo.
- Realice un contacto firme y adecuado con el balón.

Comprobación de resultados

Si consigue dar en el blanco con 9 o 10 saques de 10 intentos = 10 puntos.
Si consigue dar en el blanco con 6 u 8 saques de 10 intentos = 8 puntos.
Si consigue dar en el blanco con 4 o 5 saques de 10 intentos = 5 puntos.
Si consigue dar en el blanco con 2 o 3 saques de 10 intentos = 3 puntos.
Su puntuación ___

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

Ejercicio de saque nº 10

En este ejercicio se utilizan los dos campos a cada lado de la red y compiten dos equipos formados por cuatro personas. El sacador del equipo A sirve hacia el jugador-diana de su equipo que está al otro lado de la red (figura 2.6). El jugador-diana del equipo A intenta capturar el saque, pero sólo puede dar un paso para lograrlo. Si el jugador-diana captura el saque, el equipo A obtiene un punto. Si el jugador-diana no consigue capturar el saque o da más de un paso, no obtiene ningún punto. Después del saque, el jugador-diana rota y pasa a estar esperando turno para sacar, el sacador pasa al otro lado de la red y espera turno para ser jugador-diana, el jugador que esperaba turno para sacar se prepara para sacar y el jugador que esperaba turno para ser diana pasa a serlo. El equipo B imita al equipo A y el primer equipo en conseguir 10 puntos gana la competición.

Para aumentar la dificultad

- Jugar hasta lograr 20 puntos.
- El jugador-diana se mueve a distintas zonas.

Competición de saques por relevos

Para disminuir la dificultad

- El jugador-diana puede dar más de un paso para capturar el saque y obtener un punto.

Prueba

- Sitúese frente a la dirección en la que vaya a sacar.
- Realice un contacto firme con el balón.

Comprobación de resultados

Si el blanco consigue capturar 9 o 10 balones de 10 saques buenos = 10 puntos.

Si el blanco consigue capturar de 6 a 8 balones de 10 saques buenos = 8 puntos.

Si el blanco consigue capturar 4 o 5 balones de 10 saques buenos = 5 puntos.

Si el blanco consigue capturar 2 o 3 balones de 10 saques buenos = 3 puntos.

Su puntuación ___

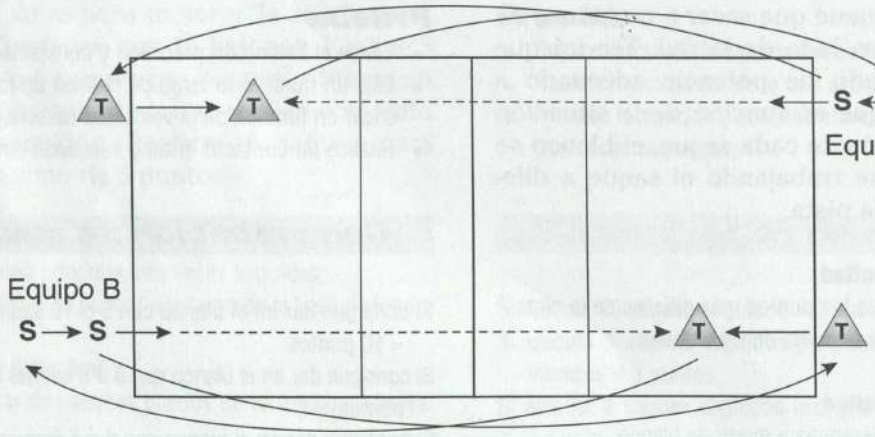


Figura 2.6 Organización y rotaciones de la competición de saques por relevos.

RESUMEN

Sacar bien es una parte importante del éxito en el voleibol. Como jugador, debe desarrollar un saque especialmente sólido que pueda ejecutar con éxito una y otra vez. Los jugadores más habilidosos desarrollan un arsenal de saque: pueden utilizar multitud de saques para enviar el balón a determinadas zonas de la pista con la posibilidad de anotar puntos para su equipo.

El único error de saque aceptable es aquel que tiene lugar dentro de la pista: incluso si no consigue enviar el balón a la zona que quería, tiene que lograr sacar el balón por encima de la red y dentro de los límites de la pista. Haga esto y su equipo todavía tendrá posibilidades de marcar y no perderá el saque y un punto por un error de saque. Al contar con un espacio de trabajo de 9 x 9 m, el sacador debe lograr un alto porcentaje de acierto en el saque. Cuanto mejor sea el saque en su equipo, mejor será la defensa que podrá desplegar, dado que sus rivales verán limitadas sus opciones ofensivas. Un buen saque dificulta la ofensiva del rival, ya que una mala recepción implica un ataque predecible o un balón fácil. Los buenos saques también obligan a que los equipos jueguen fuera de sistema, lo que significa que no consiguen conectar el pase con el blanco deseado, colocar el balón al rematador designado y atacar con el mejor rematador. El colocador, en vez de colocar el balón al segundo toque para el remate, simplemente podrá salvar el segundo toque y logrará que el balón continúe en juego para pasarlo a la desesperada por encima de la red en el tercer toque. Cuantos más problemas logre causar a un equipo rival con el saque, más fácil será defenderse de sus ofensivas. En voleibol, en cualquier nivel de juego, aprender a sacar con eficacia y éxito ha de ser una prioridad.

Antes de continuar con el siguiente paso, asegúrese de dominar por lo menos uno de los saques de este capítulo, preferiblemente algún saque por encima de la cabeza. En cada uno de los ejercicios de este capítulo podrá obtener puntos para evaluar su progreso. Anote su puntuación en cada ejercicio y sume los puntos para evaluar su progreso. Si ha conseguido al menos 70 puntos, está preparado para continuar con el capítulo siguiente. Si ha conseguido menos de 70 puntos, repase las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar su puntuación.

Ejercicios de saque	
1. Práctica de lanzamiento del balón	___ de 10
2. Simulación de saque con un compañero	___ de 10
3. Sacar o correr	___ de 5
4. El burro	___ de 5
5. Alrededor de la pista	___ de 12
6. Saques al blanco	___ de 5
7. Tres saques seguidos	___ de 5
8. Saque paralelo y diagonal	___ de 10
9. Saque a un blanco en movimiento	___ de 10
10. Competición de saques por relevos	___ de 10
Total	___ ***de 33***

El saque es una parte fundamental del juego de cualquier jugador. Asegúrese de ser capaz de sacar de forma eficaz para ayudar a su equipo a conseguir puntos. Utilice el saque para atacar al rival y lograr que se pongan a la defensiva desde el primer contacto con el balón. Sacar con un alto

porcentaje de acierto es vital y está directamente relacionado con el éxito. Los errores de saque desmoralizan y rompen la buena racha. Esfuércese en mantener el balón en juego y sacar de forma consistente y con la mayor solidez posible.

Una vez que haya conseguido dominar el saque, estará preparado para proseguir con el pase. No sería muy divertido jugar al voleibol o verlo si los jugadores no fueran capaces de sacar y de pasar. Estas dos habilidades son fundamentales en cualquier nivel de juego y a menudo se les llama las habilidades "de supervivencia" en voleibol. Continúe practicando el saque de forma diaria mientras da el siguiente paso hacia el éxito.

3.er PASO

Pase de antebrazos

El pase de antebrazos y el saque son las dos habilidades técnicas más importantes en voleibol. Sin el saque y el pase, el balón no puede ser puesto en juego. Como se comentó en el capítulo 2, con el saque comienza el juego. El pase es el primer paso para montar con éxito el ataque. ¿Podría imaginar que el rival saca el balón hacia su equipo y que ningún jugador quisiera pasar el balón porque no saben cómo hacerlo? El pase de antebrazos da comienzo al ataque. Un buen pase permite que el balón llegue al colocador que está en la zona objetivo del pase para que éste lo coloque hacia un rematador para que remate. Cuanto mejor pueda colocar, mejor podrá recuperar el saque. Podrán mantener su sistema de juego y encontrar mejores formas de atacar al rival.

Un cambio reciente en las reglas que afectan a la recepción del saque permite que el receptor realice el primer toque con el balón por encima de la cabeza permitiendo un doble toque de balón y no sólo con el pase de antebrazos. La defensa de dedos y la colocación son acciones distintas, como aprenderá en el paso 4. Es importante mencionarlo ahora porque es un método que también aprenderá a incorporar en la recepción del saque. Este capítulo se centra en el pase de antebrazos. La destreza en el pase es una habilidad que todo jugador de voleibol necesita.

Utilice el pase de antebrazos en distintas situaciones, como en la recepción del saque, en los *free-ball*, los *down-balls* o durante el juego defensivo. El *free-ball* ocurre cuando su rival envía por encima de la red un balón que es muy fácil de jugar. Se le denomina balón regalado porque se recibe un balón que tiene dificultad de defender y con el que se puede montar fácilmente una jugada de calidad. El equipo rival proporciona un *free-ball* con un pase de antebrazos o de dedos. Su equipo debería aprovechar inmediatamente la situación e intentar marcar un punto rápida y fácilmente.

Un *down-ball* es más difícil de defender que un *free-ball*. Un *down-ball* es un balón que ha sido golpeado por encima de la cabeza pero que no tiene la velocidad ni la potencia de un buen remate. Normalmente, el atacante envía un *down-ball* con los pies en el suelo (sin saltar como ocurre en el remate) por detrás de la línea de ataque. Los *down-balls* se reciben con el pase de antebrazos. Si son lo suficientemente fáciles, también se puede emplear la defensa de dedos.

El pase de antebrazos también se utiliza en labores defensivas. Los remates potentes son normalmente defendidos por el zaguero que utiliza sus antebrazos para recibir el balón o levantarlo y mantenerlo lejos del suelo y en juego.

Uno de los problemas con el pase en Estados Unidos es que cada uno lo enseña de forma distinta. La finalidad es lograr que el balón, tras el pase, llegue a su objetivo. Este paso hacia el éxito le enseñará a hacer simplemente eso.

SIB-UCE

PASAR CON ÉXITO

El pase requiere una buena coordinación ojo-mano y la capacidad de reaccionar con rapidez. Cuando ejecute el pase de antebrazos, mantenga el balón entre usted y su objetivo, y justo enfrente del cuerpo.

Las claves para pasar con éxito son prepararse con una postura equilibrada y estable antes del contacto y disponer rápidamente una plataforma de contacto formada por los antebrazos. Oriente la plataforma hacia el objetivo. Esto significa que la plataforma que forme con los antebrazos determina la dirección en que el balón va a rebotar y moverse. Los balones de voleibol no tienen cerebro: tienen una cámara llena de aire, por lo que sólo hacen lo que se les manda. El ángulo de sus brazos, a modo de plataforma, le dice al balón qué es lo que tiene que hacer. Deberá aprender a formar el ángulo con los brazos para lograr que el balón llegue a su objetivo. Cambiar la posición cuando el balón está sobre los antebrazos sólo confundirá al balón y no sabrá qué hacer. A menudo, esto provocará que el balón salga de sus brazos con un vuelo errático y sea imposible de jugar; llamamos a esto un pase fallido.

Cuando piense cómo ejecutar la técnica de la recepción, busque claridad y sencillez. Disponga los brazos como una plataforma que redirija el balón al objetivo buscado en línea recta y forme una plataforma firme y sencilla para lograrlo.

Cuando esté preparándose para pasar el balón es fundamental adoptar una buena posición de espera. Sitúese de cara a la red para poder ver y seguir el vuelo del balón. El cuerpo ha de adoptar una postura media y los pies han de estar separados por lo menos a la anchura de los hombros con el pie derecho ligeramente adelantado (figura 3.1a).

Los brazos y los hombros han de estar relajados. La posición de espera adecuada para los brazos es frente al cuerpo con los codos ligeramente flexionados y las manos hacia arriba. Esté cómodo y sea capaz de ver sus manos. Mantenga las manos en su campo de visión: han de estar por delante de usted en todo momento. Esto le permitirá ver el balón y sus manos al mismo tiempo.

Al mantener las manos dentro de su campo de visión no tendrá que mover la cabeza o quitar los ojos del balón para encontrar las manos y dirigirlas hacia el balón. Esto es decisivo, ya que en el voleibol el balón está en constante movimiento. Debe adoptar la posición correcta para jugar el balón, ya que debemos adelantarnos a la dirección del balón. Formar la superficie de contacto con la suficiente antelación es la mejor manera de realizar un buen pase. Para lograrlo, tiene que tener las manos y los antebrazos extendidos y listos para el pase mucho antes de que el balón le llegue.

Flexione las rodillas y sitúe la cabeza ligeramente por delante de los hombros. El peso del cuerpo recae cómodamente sobre la mitad frontal de sus pies con los dedos apuntando en línea recta. El cuerpo permanece recto con el pecho hacia arriba, no doblado por la cintura.

Recuerde que al pasar debe mantener el cuerpo por detrás del balón; mantenga el balón entre el cuerpo y la red. Prepárese lo más rápido posible con las caderas y los hombros apuntando al objetivo. Desplace el cuerpo con los codos ligeramente flexionados y con las manos hacia arriba dentro de su campo de visión. Los brazos y las manos le sirven para llevar el cuerpo correctamente hacia el balón. No puede tener las manos juntas mientras se desplaza y se prepara para pasar porque, de esta forma, sus movimientos son más lentos y puede impedir que llegue al balón y efectúe el pase al compañero pretendido. Utilice la vista y decida en qué lugar de su campo caerá el balón. Su objetivo es desplazarse y llegar al sitio donde caerá el balón antes que él, adoptar la posición adecuada y estar preparado para jugar el balón cuando llegue. Permanezca en una postura media mientras se desplaza para tardar el menor tiempo posible en alcanzar dicho lugar.

A medida que el balón se desplaza hacia usted, forme una plataforma en V con los hombros, brazos estirados y manos entrelazadas (figura 3.1b). Junte las manos entrelazándolas cómodamente uniendo la parte carnosa de los pulgares. Las muñecas han de estar paralelas y los pulgares apuntando al suelo. Los pulgares no han de estar cruzados. Si cruza los pulgares, creará con los antebrazos una superficie irregular en la que uno de ellos estará más alto que el otro. Los principiantes suelen cometer este error. Si percibe que cuando realiza un pase comete este error, corríjalo inmediatamente.

Error
Cruza los pulgares cuando los hombros y los brazos forman la plataforma en V.
Corrección
Mantenga las muñecas paralelas y junte la parte carnosa de los pulgares.

Error
Balancea los brazos cruzándolos sobre el cuerpo y cambia la plataforma.
Corrección
Impulse el balón hacia el objetivo deseado mientras mantiene la plataforma en V.

Hay distintas formas de entrelazar las manos y formar una plataforma con los antebrazos válida y regular. Puede unir las manos con una palma bajo la otra juntando la parte carnosa de los pulgares, o puede entrelazar los dedos a partir del índice y juntar las palmas de esa forma. Asegúrese de no apretar las manos o los dedos con demasiada fuerza, ya que esto podría agarrotarle los hombros y hacer que la plataforma fuera demasiado rígida. Una plataforma rígida o irregular hace que pasar con efectividad sea complicado.

Un buen consejo a seguir cuando se aprende a pasar consiste en volverse redondo como una pelota. Los hombros han de estar relajados y dirigidos hacia el balón. No ha de apretar las manos con fuerza y tener los hombros tan tensos que suban a la altura de las orejas. Procure mantener el cuerpo relajado. Asegúrese de tener los hombros sin tensión para poder moverlos con facilidad y servirse de ellos para alcanzar el balón. Asegúrese de que su hombro y su cadera exteriores (los más alejados del objetivo) quedan cerca del balón. Tendrá que pasar el balón con la plataforma haciéndola coincidir lo máximo posible con la línea media de su cuerpo.

Disponga una posición relajada pero firme para que el balón rebote sobre ella. Contacte el balón con los antebrazos, entre los codos y las muñecas (figura 3.1c). La plataforma ha de apuntar en la dirección en que desea pasar.

Si es posible, mueva los pies hacia el balón cuando esté preparando el pase. Coloque la cabeza orientada entre las rodillas para mantener el equilibrio y para facilitar el pase al objetivo deseado. Impulse el balón con las rodillas flexionadas mientras da un paso hacia el blanco. Tendrá que acompañar el movimiento hacia el objetivo con los brazos sin cambiar el ángulo de la posición de los antebrazos (figura 3.1d). El grado de acompañamiento o movimiento de terminación dependerá de la velocidad del balón que reciba. Cuanto mayor sea la velocidad del balón, necesitará un menor movimiento de brazos. Después del contacto, recupere una postura equilibrada y manténgase preparado para continuar el juego.

Figura 3.1 Pase de antebrazos

POSICIÓN DE ESPERA

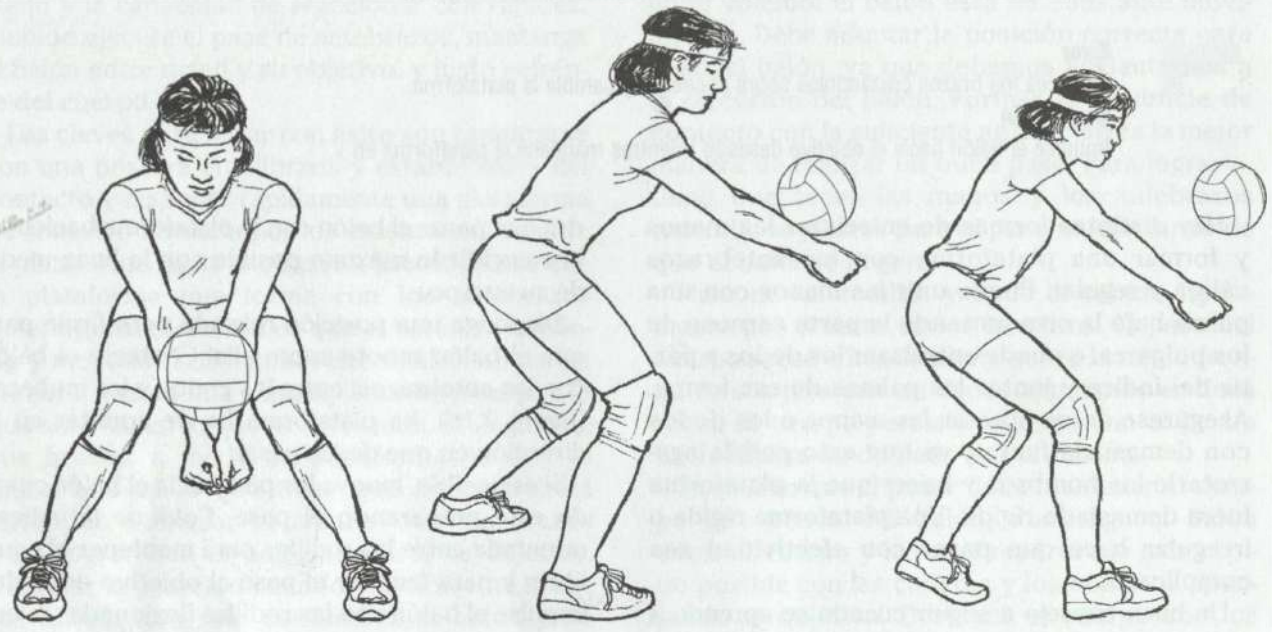
1. Los pies están separados por lo menos a la anchura de los hombros con el pie derecho ligeramente adelantado.
2. La cabeza está por delante de los hombros.
3. Los hombros están por delante de las rodillas y las rodillas están flexionadas.
4. El cuerpo adopta una cómoda postura media.
5. El peso del cuerpo recae sobre la mitad anterior de los pies con los dedos apuntando en línea recta hacia adelante.
6. Los brazos están relajados con los codos flexionados y las manos hacia arriba dentro de su campo de visión.
7. El cuerpo está recto con el pecho hacia arriba, no doblado por la cintura.



a

(continúa)

Figura 3.1 Pase de antebrazos *(continuación)*



b *c* *d*

PLATAFORMA EN V

1. Mantenga el balón entre el cuerpo y la red, incluso durante el desplazamiento.
2. Adopte una postura equilibrada antes del movimiento o del contacto.
3. Mantenga las manos enfrente del cuerpo con los codos estirados cuando forme y dirija la plataforma hacia el balón.
4. Mantenga las muñecas paralelas y los pulgares apuntando al suelo.
5. Entrelace las manos cómodamente juntando la parte carnosa de los pulgares.
6. No cruce los pulgares.

CONTACTO

1. Disponga una plataforma o posición relajada, pero firme, para que el balón rebote sobre ella.
2. Contacte el balón con los antebrazos, entre los codos y las muñecas.
3. Oriente la plataforma o posición en la dirección en la que pretenda enviar el pase.

MOVIMIENTO Y TERMINACIÓN

1. Impulse el balón hacia el objetivo.
2. Mantenga las rodillas flexionadas mientras da un paso hacia el blanco y echa el peso hacia adelante.
3. Mantenga los brazos en una plataforma firme pero flexible.
4. Recupere la posición y esté preparado para continuar el juego después del contacto.

Error

En la posición de espera inicial, el peso del cuerpo cae hacia atrás, sobre los talones, el cuerpo se inclina hacia un lado y las piernas no están flexionadas.

Corrección

Colóquese en una postura media con el peso del cuerpo distribuido equilibradamente sobre cada pie. Las rodillas están flexionadas y la cabeza está ligeramente por delante de los hombros. Mantenga las manos dentro de la zona de visión.

Error

El pase no llega al blanco a causa de una plataforma irregular.

Corrección

Asegúrese de que los codos están estirados y los pulgares paralelos. No balancee los brazos ni cambie la dirección de la plataforma. Asegúrese de que las manos permanecen entrelazadas durante todo el proceso.

Es necesario que aprenda a pasar desde todas las zonas de la pista para comprender los diferentes ángulos y trayectorias que se producen. La posición de su plataforma cambia dependiendo del lugar que ocupe en la pista. Cuanto más practique, cambiar el ángulo de la plataforma, manteniéndola siempre recta y simple, le resultará natural.

Tenga presente que la plataforma ha de ser recta y simple cuando se vea en una situación de juego en la que no tenga tiempo de prepararse y encarar el objetivo del pase. Si esto ocurre, agache o baje el hombro interior (el hombro más cercano al objetivo) para que el ángulo de la plataforma siga estando frente al objetivo (figura 3.2). Mantenga el cuerpo por detrás del balón y continúe con el mayor equilibrio posible.

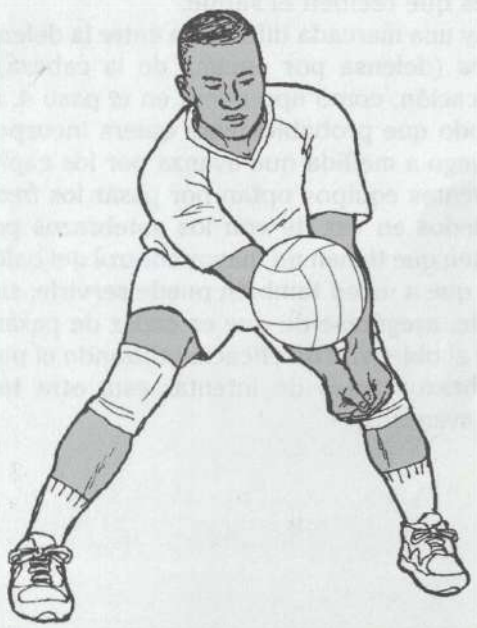


Figura 3.2 Si no puede desplazarse para encarar el objetivo, agache o baje el hombro más cercano al objetivo y mantenga la plataforma.

Dado que el balón está en constante movimiento, a menudo se encontrará durante el juego en posiciones y situaciones impredecibles. Confíe en los conceptos que ha aprendido en este capítulo para pasar con éxito al compañero deseado a pesar de la situación. Aprenderá según vaya haciendo; la práctica y la repetición son factores importantes para el éxito en el pase de antebrazos.

Cuando usted o su equipo se estén preparando para recibir un saque, preste gran atención al sacador. Observando al sacador, podrá calcular la dirección en la que se desplazará el balón, la velocidad y la trayectoria aproximadas del balón. Como comentamos en el paso 2, el sacador ha de ser capaz de sacar a diferentes zonas de la pista de forma agresiva y eficaz para conseguir puntos. Por otro lado, los buenos receptores pueden obtener información visual del sacador. Observando la dirección en que apuntan los pies, las caderas y los hombros del sacador, el receptor puede hacerse una buena idea de hacia dónde irá el balón tras el saque. Esta información le puede ayudar a anticipar la dirección en que irá el balón incluso antes de que el sacador lo golpee. Los buenos receptores también saben qué saques son los más difíciles de recibir. Un balón que recorre una línea recta es el que menos tiempo tarda en llegar al receptor. Los balones que son sacados desde zona 1 a zona 5 o desde zona 5 a zona 1 son los más difíciles de recibir, porque ambos trazan líneas rectas. Un balón sacado en diagonal tarda más tiempo en llegar al receptor. De modo que los balones que son sacados de zona 1 a zona 1 o de zona 5 a zona 5 son más fáciles de recibir.

El objetivo a la hora de recibir un saque consiste en pasar el balón al compañero deseado. El pase y la recepción del saque son elementos clave para la capacidad ofensiva de un equipo. Si es capaz de pasar el balón al colocador, su equi-

po podrá montar un juego creativo y lograr un mejor ataque. Dado que la recepción es tan importante, debe encontrar la forma de evaluar la eficacia de la recepción de cada jugador y del equipo en su conjunto. Nosotras hemos encontrado que la mejor manera de medir la eficacia en la recepción es atribuir una puntuación numérica a cada recepción de 0 a 3.

Una recepción calificada con un 3 es un pase al colocador perfecto. Esta recepción permite que el colocador disponga de las 3 opciones de pase. Una recepción perfecta significa que el colocador puede colocar el balón a cualquiera de los tres delanteros (delantero-izquierdo, delantero-centro y delantero-derecho) utilizando la colocación que quiera. Este ha de ser su objetivo en cada pase, dado que para el rival es muy difícil defenderse con éxito de los tres rematadores. Esta recepción-3 es lo suficientemente alta y lo suficientemente alejada de la red como para que el colocador pueda recibirlo fácilmente y colocar el balón a cualquier lugar de la pista.

Una recepción calificada con un 2 es aquella que llega cerca del objetivo y permite al colocador colocar el balón a dos de los tres delanteros. Uno de los delanteros ha quedado anulado porque el pase ha errado en el destino. Un pase-2 facilita al rival la defensa frente al ataque, ya que sólo pueden utilizarse dos rematadores.

Una recepción calificada con un 1 es la que no alcanza el objetivo y que sólo permite al colocador enviar el balón a uno de los tres rematadores. Dos rematadores quedan anulados porque el colocador tiene que alejarse demasiado del lugar idóneo para mantener el balón en juego. Este balón normalmente es colocado alto hacia el rematador lateral. Un pase-1 facilita al rival la tarea de defender con éxito el ataque, ya que sólo puede utilizarse un rematador, normalmente el rematador lateral o jugador de zona 4, también llamado opuesto.

Un pase que es calificado con un 0 es un balón que no es recibido. El sacador se anota un *ace* o saque directo y el receptor no obtiene ningún punto porque el balón no fue o no pudo ser jugado. Esto incluye una recepción fallida o una recepción por encima de la red.

Su objetivo es conseguir un 3 al menos en 6 recepciones de cada 10 oportunidades. Como receptor, asegúrese de que no hace ningún 0. En la medida en que su equipo pueda continuar la jugada y atacar el balón, el error será menor. Mientras que una mala recepción es un balón que pasa por encima de la red o que ningún compañero puede jugar.

Otro concepto que ha de ser comprendido en relación a la recepción es cómo cubrir la pista de forma equilibrada. Siempre que su equipo esté en la recepción de un saque, es deseable que la pista esté cubierta de forma equilibrada. No puede ser que en una mitad de su campo haya cinco jugadores y en la otra sólo 1. El éxito en la recepción del saque viene determinado por lo bien que se pasa el saque, al objetivo y se monta el ataque. Si coloca los mejores receptores en la recepción del saque, aumentará su probabilidad de éxito. Por ejemplo, en su equipo sólo hay dos jugadores que pueden recibir el balón con la suficiente regularidad como para estar en la recepción del saque. Si coloca sólo dos personas en la pista y el resto en el perímetro mostrará al rival que esto es cierto. En vez de esto, una táctica mejor consiste en equilibrar la pista de modo que ésta no aparezca abierta, con el convencimiento de que sus dos mejores receptores seguirán recibiendo todos los balones. Visualmente, esta estrategia concede a su rival menos objetivos de saque a pesar de que no ha variado el número de jugadores que reciben el saque.

Hay una marcada diferencia entre la defensa de dedos (defensa por encima de la cabeza) y la colocación, como aprenderá en el paso 4. Es un método que probablemente quiera incorporar a su juego a medida que avanza por los capítulos. Diferentes equipos optan por pasar los *free-balls* de dedos en vez de con los antebrazos porque sienten que tienen un mayor control del balón. Es algo que a usted también puede servirle; simplemente, asegúrese de que es capaz de pasar *free-balls* al objetivo con eficacia utilizando el pase de antebrazos antes de intentar esta otra técnica más avanzada.

Ejercicio de pase de antebrazos nº 1

Este ejercicio introductorio le ayuda a mantener el equilibrio y a aprender la postura y el ángulo de la plataforma adecuados con un balón que se mueve lentamente. Sitúese al menos a 6 m de su compañero en el mismo campo. Uno de los dos ha de estar al menos a 1,5 m de la red. Si va a aprender esta habilidad técnica por primera vez, haga que la persona cercana a la red le lance el balón para que usted lo pase. Coja el balón que su compañero le devuelve y repita. Si tienen un nivel más avanzado, pasen el balón de antebrazos de uno a otro alternativamente. Asegúrese de adoptar una postura media y que sus pies están separados al menos a la anchura de los hombros.

Para aumentar la dificultad

- Establezcan un límite de tiempo. Durante ese tiempo, usted y su compañero han de pasarse el balón de uno a otro sin que toque el suelo. Comiencen con un minuto y suban hasta 3.
- Establezcan un número de toques que usted y su compañero han de realizar sin que el balón toque el suelo.
- Dé dos toques al balón antes de pasarlo a su compañero. Pásese el balón y luego páselo a su compañero. Aunque esto no sea válido durante el juego, le ayudará a aprender los diferentes ángulos de la plataforma.

Pase al compañero y autopase

Para disminuir la dificultad

- Un jugador lanza el balón y el otro lo pasa de antebrazos.
- Los jugadores se sitúan a 4,5 m de distancia, en vez de a 6 m.

Prueba

- Entrelace las manos juntando la parte carnosa de los pulgares.
- Mantenga los pulgares paralelos y no los cruce.
- Separe los pies al menos a la anchura de los hombros.
- Contacte el balón con los antebrazos entre las muñecas y los codos.
- Realice el pase con el balón en la línea media del cuerpo.
- Pase adoptando la postura media.

Comprobación de resultados

Mantengan el balón en movimiento entre usted y su compañero durante 20 toques cada uno.
Si consigue 20 pases de 20, sin fallos = 10 puntos.
Si consigue 15 pases de 20 = 8 puntos.
Si consigue 10 pases de 20 = 5 puntos.
Si consigue 5 pases de 20 = 1 punto.
Su puntuación ___

Ejercicio de pase de antebrazos nº 2

El entrenador saca el balón hacia un receptor en zona 1 (figura 3.3). El receptar pasa el balón al jugador-diana y luego se desplaza a zona 2. El ejercicio continúa mientras el receptor va cambiando a zona 3, 4, 5 y 6, pasando el saque del entrenador en cada ocasión. Éste es un buen ejercicio para aprender los distintos ángulos de la plataforma necesarios para las diferentes zonas de la pista.

Ángulo de la plataforma

Para aumentar la dificultad

- El circuito se realiza tres veces y se cuenta la puntuación total.
- El entrenador saca con mayor velocidad y el jugador ha de cambiar rápidamente de zona.

Para disminuir la dificultad

- El entrenador emplea un saque de mano baja.

Prueba

- Desplácese con paso deslizado; no cruce los pies.
- Llegue antes que el balón al lugar en el que va a caer.
- Forme un ángulo con la plataforma para enviar el balón al objetivo.
- Pase estando en postura media.
- Realice el pase con el balón en la línea media del cuerpo.

Comprobación de resultados

Si consigue pasar con éxito los 6 saques = 10 puntos.
Si consigue pasar con éxito 4 o 5 saques = 8 puntos.
Si consigue pasar con éxito 2 o 3 saques = 4 puntos.
Su puntuación ___

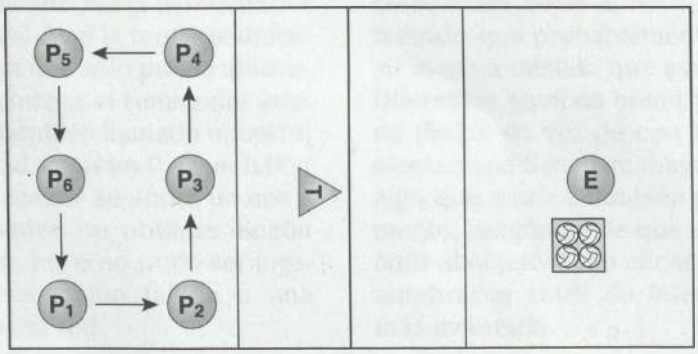


Figura 3.3 Organización del ejercicio del ángulo de la plataforma.

Ejercicio de pase de antebrazos nº 3

Permutar y recibir

Este ejercicio le ayuda a aprender los distintos ángulos de la plataforma desde las tres posiciones de zaguero. También le servirá para entender la necesidad de moverse hacia el balón para recibirlo y la importancia de llegar al hueco antes que el balón para no estar en movimiento en el momento de realizar el pase de antebrazos.

Se forman grupos de tres personas. Un receptor salta a la pista mientras los otros dos esperan su turno. El receptor se coloca en la zona 5 de zaguero-izquierdo, y recibe un saque enviado por el entrenador desde el otro lado de la red (figura 3.4). Después del pase, el pasador se desplaza a la posición de zaguero-centro (zona 6), pasa el saque del entrenador y cambia a la posición de zaguero-derecho (zona 1). Después de haber pasado desde estas tres zonas, el receptor se queda en esa parte de la pista y entra el siguiente receptor. Una vez que los tres jugadores hayan cambiado de posición de izquierda a derecha, el primer receptor comienza desde la posición de zaguero-derecho (zona 1), recibe el saque del entrenador y se desplaza a la posición de zaguero-centro (zona 6). Después de haber recibido desde esta posición, se cambia a la posición de zaguero-izquierdo (zona 5) para recibir el saque del entrenador. Los otros dos receptores del grupo completan el ejercicio de la misma forma.

Cada receptor realiza tres veces el recorrido de ida y vuelta. Lleve la cuenta de las recepciones perfectas. Obtendrá un punto por cada recepción perfecta, hasta un máximo de 18 puntos. Podrán acumular puntos como grupo (hasta un máximo total de 54) o, si lo prefiere, los tres miembros del grupo pueden competir entre sí.

Para aumentar la dificultad

- Repita el ejercicio hasta que consiga recibir con éxito tres veces seguidas desde las tres posiciones.

Para disminuir la dificultad

- El entrenador emplea un saque de mano baja.
- El ejercicio es realizado a un ritmo más lento.

Prueba

- Forme una plataforma plana.
- Cambie el ángulo de la plataforma para que sea diferente en cada una de las tres posiciones.
- Utilice pasos deslizados para desplazarse.
- Conserve la postura media.
- No cruce los pulgares.
- Coloque bien los pies cuando ejecute el pase.

Comprobación de resultados

Puntuación individual:
Si consigue 18 puntos = 10 puntos.
Si consigue de 15 a 17 puntos = 5 puntos.
Si consigue de 12 a 14 puntos = 3 puntos.
Si consigue de 9 a 11 puntos = 1 punto.
Puntuación grupal:
Si consigue 54 puntos = 10 puntos.
Si consigue de 45 a 53 puntos = 5 puntos.
Si consigue de 35 a 44 puntos = 3 puntos.
Si consigue de 25 a 34 puntos = 1 punto.
Su puntuación ___

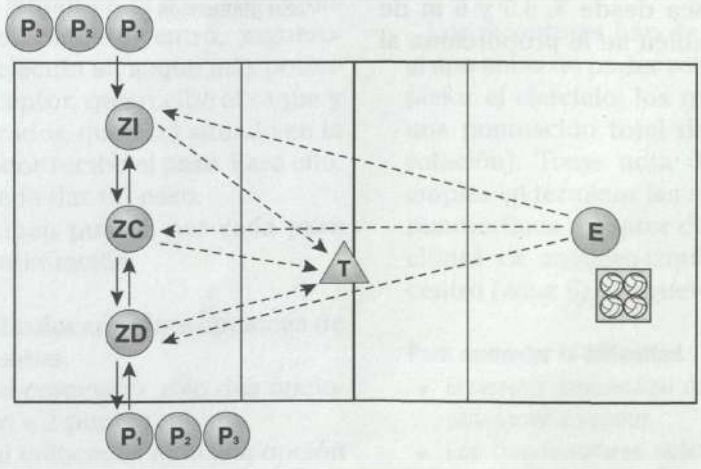


Figura 3.4 Ejercicio de permutar y pasar.

Ejercicio de pase de antebrazos nº 4

Este ejercicio proporciona múltiples contactos y repeticiones de las dos habilidades más importantes del juego –el saque y el pase– en un período corto de tiempo.

Los jugadores forman grupos de tres: un sacador, un receptor y un jugador-diana. Cada grupo tiene tres balones. El sacador envía un simulacro de saque al receptor. Esto significa que el sacador se encuentra más cerca de la red y envía un balón que el receptor puede pasar fácilmente. Este es un ejercicio de repetición, no un ejercicio competitivo. En este ejercicio el sacador envía simulacros de saque desde 4,5, 6 y 7,5 m de distancia a la red. El sacador va retrocediendo de forma sucesiva cada vez que interviene en el ejercicio. El balón es sacado de forma controlada para que vaya directamente al receptor. El sacador establece el tempo del ejercicio, por lo que ha de sacar el balón a intervalos regulares y constantes. Los sacadores pueden ejercitar el lanzamiento del balón y el *swing* del brazo, pero este ejercicio está concebido para el entrenamiento del receptor. El receptor ha de colocarse aproximadamente a 6 m de la red en el lado contrario al sacador. El receptor ha de realizar 10 buenas recepciones en cada distancia desde la que el sacador envía los simulacros de saque. Después de que el receptor haya realizado 10 buenas recepciones, los miembros del grupo rotan de posición. El jugador-diana pasa a ser el sacador, el sacador pasa a ser el receptor y el receptor pasa a ser el sacador. Cada jugador repite el ejercicio sacando desde 4,5, 6 y 7,5 m.

El tiempo permitido para completar el ejercicio dependerá del nivel de juego. En un nivel de principiante, el sacador saca desde 3, 4,5 y 6 m de distancia a la red. También se le proporciona al grupo principiante un carro con 25 balones en vez de sólo 3, para que no tengan que interrumpir tanto el juego para ir a buscar los balones. A un nivel intermedio, se conceden unos 20-25 minutos para completar el ejercicio entero con saques desde 4,5, 6 y 7,5 m de distancia a la red. En un nivel avanzado, el tiempo se restringe a 15 minutos para completar todo el ejercicio.

Los grupos de nivel medio y avanzado sólo dispondrán de 3 balones para que aprendan a controlar el balón y para que no sean perezosos cuando alguien falla y tengan que ir a buscar las malas recepciones.

Para aumentar la dificultad

- El receptor ha de realizar 10 pases seguidos.

Para disminuir la dificultad

- Se reciben 10 saques, bien o mal, y luego rotan de posición.
- Reducir el número de recepciones buenas necesarias para rotar de posición.

Simulación de saque y recepción

Prueba

- Prepárese adecuadamente adoptando la postura media.
- Disponga rápidamente una buena plataforma.
- Detenga los pies y prepárese para cada pase.
- Pase el balón al jugador-diana.
- Recupérese rápidamente para estar preparado para el siguiente saque.

Comprobación de resultados

El receptor obtiene 1 punto por cada buena recepción que realice, hasta un total de 10 puntos por cada distancia.

Su puntuación ___

Ejercicio de pase de antebrazos nº 5

Tres sacadores y tres receptores se sitúan a cada lado de la red. Hay un entrenador en cada campo de la pista y hace de objetivo para los receptores de su lado. Cada lado realiza 10 buenos saques y el entrenador, que es la diana, lleva la cuenta del número de recepciones buenas. Cada sacador saca un balón y se cambia de sacador. Los sacadores se alternan hasta que los receptores hayan tenido 10 oportunidades para recibir.

Las recepciones que alcanzan el objetivo (el entrenador) reciben una puntuación como se muestra a continuación:

- Recepción perfecta al objetivo = 3 puntos.
- Buena recepción al objetivo por delante de la línea de 3 m = 2 puntos.
- Mala recepción al objetivo = 1 punto.
- *Ace* o la recepción va por encima de la red = -3 puntos.

Después de 10 buenos saques, todo el mundo rota. Cada sacador se cambia con el receptor que tenga en frente. Realicen el ejercicio de forma competitiva. Lleven la puntuación de cada grupo en cada rotación o cuenten los puntos durante un período de tiempo.

Recepción en oleadas

Para aumentar la dificultad

- Los receptores tiene que conseguir dos recepciones seguidas para obtener 1 punto.
- Los receptores que reciben un saque directo bajan a 0 puntos.

Para disminuir la dificultad

- El jugador-diana puede moverse y coger la recepción para lograr 1 punto.

Prueba

- Lleve ambos pies hacia el balón cuando efectúe el pase.
- Coloque la plataforma con el ángulo correcto.
- No cruce los pulgares.
- Disponga rápidamente la plataforma.
- Pase el balón hacia el jugador-diana (entrenador).

Comprobación de resultados

Si es el primer receptor en conseguir 45 puntos = 5 puntos.
Si es el segundo receptor en alcanzar 45 puntos = 3 puntos.
Si es el tercer receptor en alcanzar 45 puntos = 1 punto.
Su puntuación ___

Ejercicio de pase de antebrazos nº 6

En este ejercicio, los receptores obtienen puntos por sus recepciones sólo si sus equipos pueden sacar provecho del pase. El jugador-diana (el colocador) sólo puede dar un paso para llegar al pase.

Tres receptores se sitúan en la zona de zaguero: zaguero-izquierdo, zaguero-centro, zaguero-derecho. El sacador ejecuta su saque más potente hacia el primer receptor, que recibe el saque y pasa el balón al colocador, que está situado en la zona-diana. El colocador recibe el pase. Para ello, el colocador sólo puede dar un paso.

Los receptores reciben puntos por cada pase como se detalla a continuación:

- El pase permite al colocador tres opciones de colocación = 3 puntos.
- El pase permite al colocador sólo dos opciones de colocación = 2 puntos.
- El pase permite al colocador sólo una opción de colocación = 1 punto.
- El colocador no puede contactar con el pase = 0 punto.
- El receptor recibe un saque directo o envía el pase por encima de la red = -3 puntos.

Recepción de tres puntos

Los receptores han de obtener 15 puntos como grupo antes de poder rotar de posición. Para completar el ejercicio, los receptores deben alcanzar una puntuación total de 45 puntos (15 en cada rotación). Tome nota del tiempo que el grupo emplea en terminar las rotaciones y llegar a los 45 puntos. Cada receptor debe recibir desde las posiciones de zaguero-izquierdo (zona 5), zaguero-centro (zona 6) y zaguero-derecho (zona 1).

Para aumentar la dificultad

- El receptor debe realizar dos buenas recepciones seguidas para anotar un punto.
- Los tres receptores deben lograr una buena recepción antes de ganar un punto.

Para disminuir la dificultad

- No restar tres puntos por saque directo.
- Permitir que el jugador-diana (colocador) dé dos pasos para llegar al pase.

Prueba

- Instar a los tres receptores a que se comuniquen entre sí y comprendan las áreas de las que son responsables.
- Coloque bien los pies cuando reciba el saque.
- Mantenga la plataforma recta y simple.

Comprobación de resultados

Si completa el ejercicio en 10 o menos minutos = 20 puntos.
Si completa el ejercicio en 11-15 minutos = 15 puntos.
Si completa el ejercicio en 16-20 minutos = 10 puntos.
Si completa el ejercicio en 21-25 minutos = 5 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de pase de antebrazos nº 7

Este ejercicio combina el saque y el pase. Tres sacadores se sitúan a un lado de la red, preparados para sacar. Tres receptores se colocan al otro lado de la red, preparados para recibir el saque. El entrenador hace de jugador-diana y lleva la puntuación. Cada receptor recibe un punto por realizar tres buenas recepciones seguidas al objetivo. Cada sacador obtiene un punto por sacar 2 veces seguidas con la potencia suficiente para que el receptor no sea capaz de enviar un buen pase al objetivo. Se juega hasta que uno de los bandos haya sumado 5 puntos y luego sacadores y receptores rotan.

Tres recepciones seguidas

Para aumentar la dificultad

- Cada pasador tiene que lograr al menos 1 punto.
- Los sacadores puede emplear el saque en salto.

Para disminuir la dificultad

- Los receptores reciben un punto por realizar dos buenos pases seguidos en vez de 3.

Prueba

- Desplácese hacia el balón en postura media.
- Pida el balón.
- Coloque bien los pies antes de contactar con el balón.
- Mantenga la plataforma recta y simple.

Comprobación de resultados

Si consigue 3 de los 5 puntos de su equipo = 5 puntos.
Si consigue 2 de los 5 puntos de su equipo = 3 puntos.
Su puntuación ___

RESUMEN

¡Enhorabuena! Ahora que ya ha recorrido el tercer paso hacia el éxito, ha practicado y aprendido las dos habilidades básicas del voleibol: el saque y la recepción. Si usted y su equipo saben sacar y pasar, podrán ganar puntos y, en última instancia, ganar partidos. La regularidad y la consistencia en la recepción aumentan considerablemente la capacidad de un equipo para ganar puntos durante un partido. Una buena recepción da comienzo a la ofensiva y le ayuda a montar un mejor ataque frente al rival.

En cada uno de los ejercicios de este capítulo, ha podido marcar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelos para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 70 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 70 puntos, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de pase de antebrazos	
1. Pase al compañero y autopase	___ de 10
2. Ángulo de la plataforma	___ de 10
3. Permutar y recibir	___ de 10
4. Simulacro de saque y recepción	___ de 30
5. Recepción en oleadas	___ de 5
6. Recepción de tres puntos	___ de 20
7. Tres recepciones seguidas	___ de 5
Total	___ ***de 90***

Tras completar el capítulo 3, Pase de antebrazos, ya está preparado para avanzar al Paso 4, Colocación. Siéntese un momento y sea consciente de que se ha convertido en un mejor jugador de voleibol tras haber aprendido a desplazarse, sacar y recibir de forma más eficiente.

SIB-UCE

4.º PASO

Colocación

La posición más importante en voleibol es la del colocador. El colocador es como el *quarterback* en el fútbol americano o el base en el baloncesto. El colocador es el líder del equipo que interviene en cada jugada. Se trata de una posición decisiva que no recibe los elogios ni los premios que reciben los grandes rematadores. El público normalmente no presta atención al colocador, pero él es la razón principal por la que un rematador puede estrellar el balón contra el suelo. El colocador simplemente hace lo que su nombre indica: coloca el balón a sus compañeros de equipo para que rematen. Cómo juegue normalmente su equipo dependerá de lo bien que juegue su colocador.

El paso 4 se centra en la técnica de la colocación. En el paso 8, el ataque en equipo, se incluyen contenidos con mayor profundidad acerca de la colocación y del trabajo del colocador en distintos sistemas ofensivos. Recuerde que todos los jugadores han de ser capaces de manejar el segundo toque y deberían aprender esta técnica. Aunque no todos sean capaces de dominar la técnica y convertirse en colocadores, todos los jugadores pueden aprender a colocar.

En todos los niveles de juego, todos los miembros de un equipo o de una clase han de aprender a colocar el balón. Manejar un balón y colocarlo a un compañero durante una jugada desestructurada permite que el equipo continúe jugando dentro del sistema incluso cuando el colocador no consigue dar el segundo toque. Contar con más de un jugador que sea capaz de colocar el balón es un atributo positivo para cualquier equipo. Aprender a colocar no es una tarea fácil. La de colocador no es una posición vistosa que se considere muy atractiva, por lo que la mayoría de la gente no quiere dedicar el tiempo necesario para aprender a colocar adecuadamente.

La colocación es normalmente el segundo toque de una jugada tras la recepción del saque. Un buen colocador puede enviar el balón a distintas alturas y velocidades. Cada jugador debería ser capaz de manejar el segundo toque y enviar a los rematadores balones que puedan atacar.

REALIZAR LA COLOCACIÓN

Cuando vaya a realizar una colocación, como con la mayoría de técnicas del voleibol, debe asegurarse de que su cuerpo llega al balón antes de efectuar el contacto, de modo que sus pies, caderas y hombros están orientados hacia su objetivo. El pie derecho ha de estar ligeramente adelantado y los pies separados a la anchura de los hombros (figura 4.1a).

Cuando llegue al balón, las manos han de estar por encima de la frente y dispuestas con la forma del balón. A menudo los principiantes que están aprendiendo a colocar tienen problemas con las manos; las suelen colocar planas y por detrás del balón. Ponga las manos alrededor del balón y con la forma de éste, de modo que todos los dedos hagan contacto con él. El contacto con el balón ha de hacerse con las yemas de los dedos, no con las palmas de las manos (figura 4.1b).

Los pulgares han de estar apuntando a los ojos y el resto de los dedos estirados, relajados pero no fláccidos. Para comprobar la colocación de las manos puede pedir a alguien que apriete el balón contra sus manos cuando vaya a colocar. Evite que su compañero empuje el balón hacia su frente, es decir, hacia abajo. Si la persona que está empujando retira sus manos del balón, éste debería caer rápidamente enfrente de usted. Esto prueba que tenía las manos y los dedos bien colocados. Los codos han de estar flexionados en un ángulo de 45 grados y apuntando hacia fuera del cuerpo. Cuando el balón esté en sus manos, flexione y estire los brazos dirigiendo el balón hacia el objetivo. La fuerza con que coloca el balón surge desde los pies y recorre todo el cuerpo hasta el balón. El balón ha de permanecer unos breves instantes en sus manos: no debe sujetar el balón. Cuando suelte el balón, los brazos han de estar totalmente extendidos y debe continuar el movimiento con todo el cuerpo (figura 4.1c). Si impulsa el balón dándole un golpe con los dedos, alterará la trayectoria del balón y disminuirá la precisión de la colocación. Trate el balón como si fuera algodón de azúcar, no una patata caliente.

Figura 4.1 Colocación

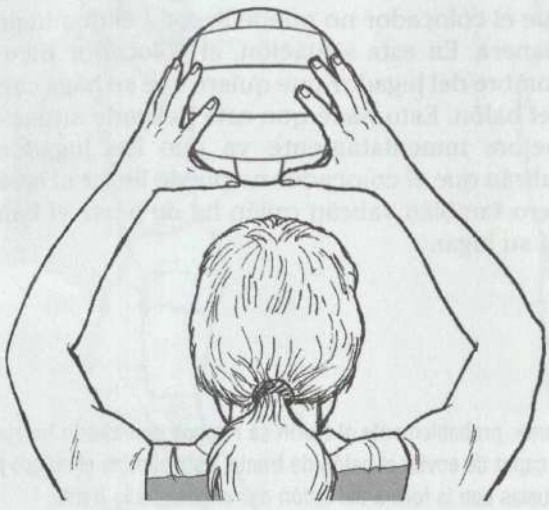
POSICIÓN DE ESPERA

1. El pie derecho está ligeramente adelantado con el peso del cuerpo bien repartido.
2. Los pies, las caderas y los hombros apuntan hacia el objetivo.
3. Las rodillas está flexionadas y la espalda recta; la cabeza está por delante de los hombros.
4. Las manos están por encima de la frente.
5. Las manos están abiertas y adoptan la forma del balón.
6. Los pulgares apuntan a los ojos.



a

Figura 4.1 Colocación *(continuación)*



b



c

CONTACTO

1. Contacte el balón por encima de la frente.
2. Mantenga las manos firmes pero relajadas.
3. Haga contacto con las 10 yemas de los dedos, no con las palmas de las manos.
4. Flexione los codos en un ángulo de 45 grados.
5. Mantenga el cuerpo recto.
6. Emplee la fuerza generada con todo el cuerpo (pies, rodillas, caderas, tórax, brazos y manos) para colocar el balón; comienza en los pies y atraviesa todo el cuerpo hasta las manos.
7. Desplace el peso hacia adelante sobre el pie derecho.

MOVIMIENTO DE TERMINACIÓN

1. Los brazos deberían estar totalmente estirados; acompañe el movimiento con todo el cuerpo.
2. El pie izquierdo, como es natural, se desplaza hacia adelante cuando el balón sale de las manos.

Al extender completamente el cuerpo podrá colocar el balón con la suficiente altura para que el delantero pueda rematar de forma efectiva. Si realiza la colocación sin el acompañamiento del cuerpo o con un acompañamiento mínimo, obtendrá colocaciones más bajas y rápidas, las cuales son mucho más difíciles de ejecutar correctamente. Normalmente, sólo los colocadores dominan estas colocaciones rápidas.

La situación ideal de colocación ocurre cuando el colocador recibe un pase que va directamente al objetivo. Esto significa que dispone de tiempo para adoptar una buena posición de espera para recibir el balón. Para el colocador, la posición de espera consiste en tener el pie derecho ligeramente adelantado y estar a 0,3-0,6 metros de la red. Las manos están levantadas y, en el mejor caso posible, el balón cae directamente en las manos por encima de la frente.

Las situaciones en las que el juego se desorganiza ocurren frecuentemente durante un partido. Un pase defectuoso puede crear una situa-

ción en la que un jugador que no es el colocador tiene que colocar el balón a un rematador desde distintos lugares de la pista. Esfuércese en llevar los pies hasta el balón y apuntar con pies, caderas y hombros al rematador al que quiera colocar. Asegúrese de flexionar los codos y estirar los brazos completamente con el balón en las manos para lograr la altura necesaria para que el rematador pueda realizar un buen contacto con el balón y mejorar la jugada desorganizada. Por ejemplo, si el pase va a la zona de zaguero-izquierdo (zona 5), el zaguero izquierdo coloca el balón hacia la zona del delantero-derecho (zona 2). Si un pase errático llega a la zona del zaguero-derecho (zona 1), éste ha de enviarlo hacia el delantero-izquierdo (zona 4) para que pueda rematarlo. Esto da tiempo al rematador para adoptar una buena posición para golpear el balón. El balón le estará llegando desde el ángulo opuesto, no por detrás de la cabeza del rematador, lo que le impediría verlo. Recuerde que, cuanto más cómodos se sientan todos los jugadores con el manejo del segundo toque, el equipo tendrá un mayor control del balón en las situaciones de juego desestructurado.

El segundo toque pertenece a los colocadores. Esto significa que todos los miembros del equipo saben que el colocador es el responsable de todos los segundos toques. La única ocasión en que esto cambia es cuando el pase es tan malo que el colocador no puede llegar a él de ninguna manera. En esta situación, el colocador dice el nombre del jugador que quiere que se haga cargo del balón. Esto hace que esta delicada situación mejore inmediatamente ya que los jugadores sabrán que el colocador no puede llegar al balón, pero también sabrán quién ha de jugar el balón en su lugar.

Error

Contacta el balón por debajo de la frente.

Corrección

Si el contacto con el balón se realiza por debajo de la frente, probablemente el balón se retenga demasiado tiempo y se convierte en una colocación ilegal. Además, sólo será capaz de enviar el balón de frente. Esto elimina el ataque por el lado derecho. Mantenga las manos levantadas y colóquelas con la forma del balón por encima de la frente.

Error

Sólo utiliza los brazos para colocar el balón.

Corrección

Flexione los tobillos, las rodillas y las caderas para ganar potencia. Emplee todo el cuerpo en la colocación.

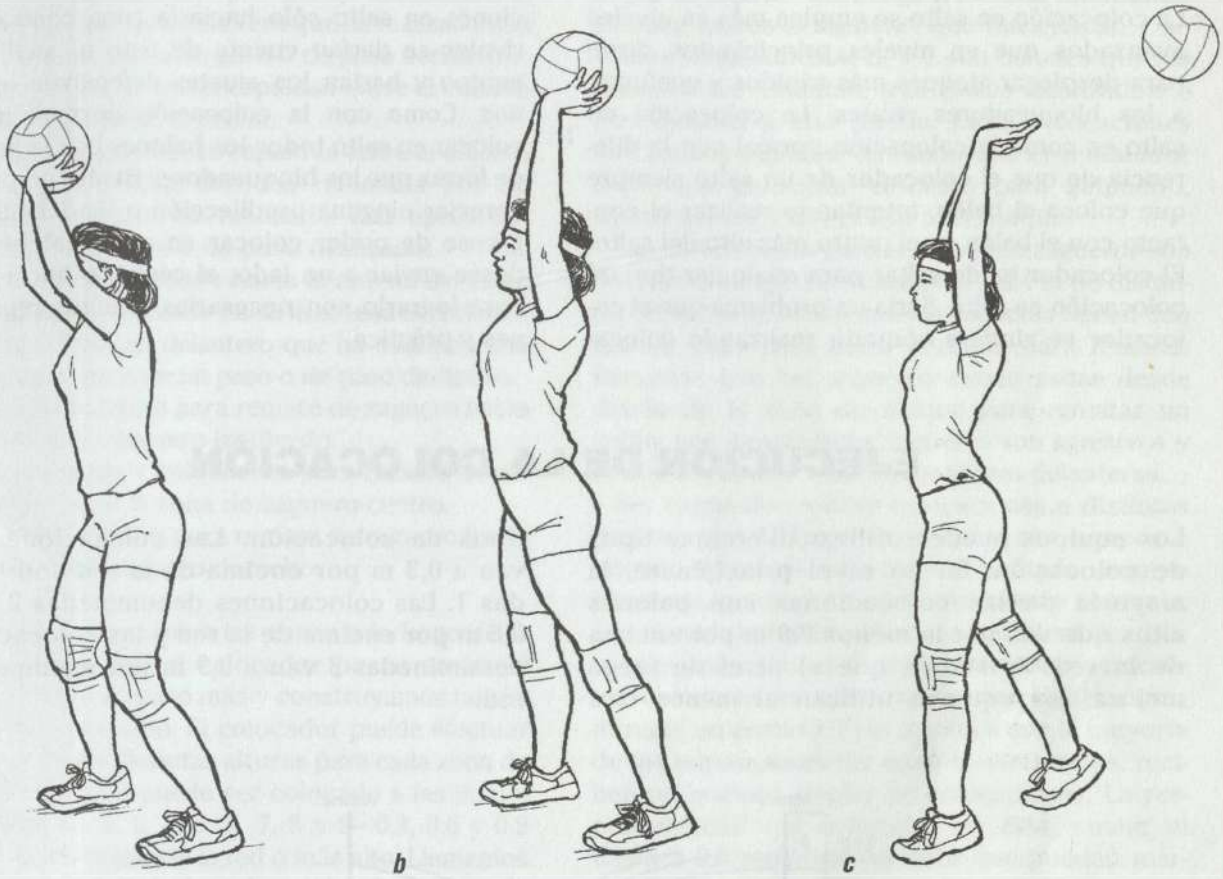
EJECUCIÓN DE LA COLOCACIÓN DE ESPALDAS

En la colocación de espaldas (figura 4.2), el colocador coloca el balón a un compañero que está detrás de él. El colocador recibe el balón igual que cuando efectúa una colocación hacia adelante. La posición de contacto por encima de la frente es también la misma. La única diferencia es que la colocación es rápidamente dirigida por detrás de la cabeza del colocador.

Los buenos colocadores son capaces de colocar en cualquier dirección sin variar su posición inicial de contacto. Si usted arquea la espalda y mira hacia atrás por encima de la cabeza, todo el gimnasio sabrá que va a colocar el balón hacia atrás. Los bloqueadores al otro lado de la red sabrán hacia dónde va a ir el balón y tendrán ventaja sobre el rematador que vaya a recibir la colocación.

Sitúese siempre de cara a la zona del delantero-izquierdo (zona 4). Esto significa que sus hombros, caderas y pies han de apuntar hacia esa zona de la pista. Aunque el pase vaya lejos de la red y no directamente al objetivo, ha de seguir estando frente a la zona 4. Sin embargo, realizará la colocación por encima del hombro derecho. Lo ideal es que mantenga la cabeza enfrente de codos y muñecas. Estire el cuerpo y coloque el balón al rematador que está detrás de usted o que se dirige a esa zona. La extensión del brazo y el acompañamiento hacia atrás diferencian a la colocación de espaldas de la colocación normal. Cuando esté alejado de la red y quiera colocar de espaldas, sitúese frente a la zona de delantero-izquierdo y coloque de espaldas sobre su hombro derecho. La colocación de espaldas es una técnica más avanzada. Normalmente, sólo los colocadores colocan hacia atrás.

Figura 4.2 Colocación de espadas



a

POSICIÓN DE ESPERA

1. Sitúese con los hombros, las caderas y los pies apuntando a la zona de delantero-izquierdo (zona 4).
2. Reciba todos los balones de la misma forma: por encima de la frente con las manos elevadas.

b

CONTACTO

1. Contacte el balón con ambas manos.
2. Estire el cuerpo y coloque el balón al rematador que ya está detrás de usted o se está desplazando hacia allí.

c

MOVIMIENTO DE TERMINACIÓN

1. Eche las caderas ligeramente hacia adelante y los brazos continúan el acompañamiento hacia atrás.
2. El cuerpo permanece recto, como cuando se realiza una colocación hacia adelante.
3. Los colocadores experimentados intentan mantener la cabeza por delante de los codos y las muñecas.

Error

Realiza el contacto con el balón por detrás de la cabeza; el cuerpo no apunta hacia la zona del delantero-izquierdo (zona 4) y el balón pasa por encima de la red.

Corrección

Efectúe el contacto con el balón por encima de la frente tanto en la colocación hacia adelante como en la colocación hacia atrás, o en la colocación en salto en ambos sentidos.

EJECUCIÓN DE LA COLOCACIÓN EN SALTO

La colocación en salto se emplea más en niveles avanzados que en niveles principiantes. Sirve para desplegar ataques más rápidos y confunde a los bloqueadores rivales. La colocación en salto es como la colocación normal con la diferencia de que el colocador da un salto siempre que coloca el balón, intentando realizar el contacto con el balón en el punto más alto del salto. El colocador ha de saltar para cualquier tipo de colocación en salto. Sería un problema que el colocador se sintiera cómodo realizando colocaciones en salto sólo hacia la zona central. Los rivales se darían cuenta de esto al analizar el equipo y harían los ajustes defensivos oportunos. Como con la colocación normal, intente colocar en salto todos los balones que le lleguen, de forma que los bloqueadores rivales no puedan apreciar ninguna predilección o tendencia. Asegúrese de poder colocar en salto balones que desee enviar a un lado, al centro o hacia atrás. Para lograrlo son necesarias muchas repeticiones y práctica.

EJECUCIÓN DE LA COLOCACIÓN

Los equipos pueden utilizar diferentes tipos de colocación. En un nivel principiante, la mayoría de las colocaciones son balones altos que van por lo menos 0,9 m por encima de la red. A medida que el nivel de juego mejora, los equipos utilizan al menos tres tipos de colocación. Las colocaciones que van a 0,3 m por encima de la red son llamadas 1. Las colocaciones denominadas 2 van a 0,6 m por encima de la red y las colocaciones denominadas 3 van a 0,9 m por encima de la red.

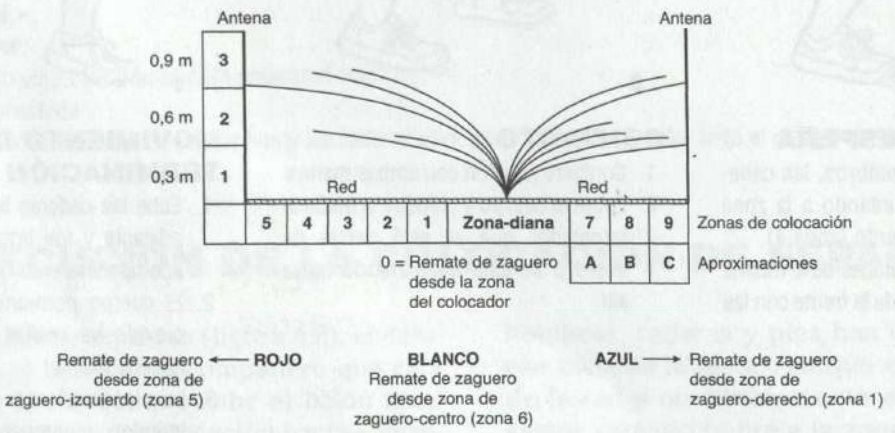


Figura 4.3 Alturas y zonas de colocación.

Los números que figuran en la parte inferior representan las zonas de la red hacia las que el colocador puede enviar el balón. Las antenas están a 1 m de altura por lo que puede utilizarlas para calcular la altura de las colocaciones. Las zonas a lo largo de la red son como se muestra a continuación:

T = zona-diana; la zona del colocador, a la que hay que pasar el balón para iniciar el ataque.

1 = una colocación a 0,3 m del colocador.

2 = un balón a 0,6 m del colocador o un balón colocado directamente en el centro de la red (depende de la preferencia del entrenador).

3 = un balón colocado entre la diana (T) y la antena de la izquierda.

4 = una colocación interior que no llega hasta la antena pero que tampoco es una 3.

5 = un balón colocado a lo lejos hasta la antena.

7 = una colocación 1 que es enviada 0,3 m por detrás del colocador.
A = una colocación 1 por detrás del colocador rematada por un delantero que ha realizado una aproximación de un paso o de paso deslizado.
8 = una colocación de espaldas entre el colocador y la antena derecha.
B = una colocación de espaldas entre el colocador y la antena derecha rematada por un delantero que ha realizado una aproximación de un paso o de paso deslizado.
9 = un balón colocado hacia la antena derecha.
C = un balón colocado hacia la antena derecha rematado por un delantero que ha realizado una aproximación de un paso o de paso deslizado.
Rojo = colocación para remate de zaguero hacia la zona de zaguero-izquierdo.
Blanco o *pipe* = colocación para remate de zaguero hacia la zona de zaguero-centro.
Azul = colocación para remate de zaguero hacia la zona de zaguero-derecho.

Ahora que ya conoce las zonas a lo largo de la red hacia las que el colocador puede enviar el balón, demos un paso más y construyamos un sistema más avanzado. El colocador puede efectuar colocaciones a distintas alturas para cada zona de remate. El balón puede ser colocado a las distintas zonas –1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9– 0,3, 0,6 y 0,9 metros por encima de la red o más alto. Llamamos a esto el tempo de la colocación. Cada uno de estos tempos requiere al jugador adecuado para la colocación y al jugador adecuado para el remate. Utilizar diferentes tempos de colocación ayuda a que un equipo mantenga a su rival intentando adivinar qué es lo siguiente que van a hacer.

Las colocaciones A, B, y C son balones que los rematadores rematan tras pasos deslizados o con remates a una pierna. Estas colocaciones son bajas y rápidas, de modo que el rematador tiene que perseguir el balón para golpearlo. Aprenderá esto en el Paso 5, el Ataque.

Las colocaciones para el ataque de zagueros son colocaciones aproximadamente a 2,4 m de distancia de la red de forma que los zagueros tienen que dar un gran salto hacia adelante para rematar. Recuerde que los zagueros deben saltar desde detrás de la línea de ataque para rematar un balón. Los rematadores zagueros son agresivos y se suelen parecer a los rematadores delanteros.

Ser capaz de realizar colocaciones a distintas posiciones a lo largo de la red y con tempos o alturas diferentes convierte a cualquier equipo en un equipo muy difícil de defender y contener. Los buenos colocadores no son predecibles. Los buenos colocadores distribuyen equitativamente las colocaciones entre todos los rematadores durante un partido. Esto significa que la mayoría de los rematadores del equipo, si no todos, reciben un número similar de colocaciones. La responsabilidad del colocador es ésta, enviar el balón a los rematadores para que puedan marcar. Es por esto por lo que al colocador a menudo se le llama el *quarterback* del equipo.

Ejercicio de colocación nº 1

Una de las mejores maneras de aprender a manejar el balón y llegar a ser un colocador efectivo es colocar balones contra una pared. Esta repetición le permite comprobar continuamente la posición de las manos; concéntrese en mantener los pies, caderas y hombros apuntando al blanco (la pared) y practique estirando los brazos: Dado que estará colocando contra la pared, no tendrá a nadie a quien culpar (salvo a usted) por una mala colocación, ya que ¡la pared no puede moverse!

Busque una pared lisa y despejada en el gimnasio que pueda utilizar para colocar contra ella. Caliente las manos realizando colocaciones cortas y rápidas contra la pared. Sitúe las manos por encima de la frente y coloque el balón contra la pared con la mayor velocidad posible y sin parar.

Colocación contra una pared

Ahora instale un blanco en la pared (figura 4.4). Ponga un trozo de cinta adhesiva en la pared que esté a 3,3 m del suelo y que tenga 3,3 m de largo. Además, haga una marca en el suelo con cinta adhesiva a 1,8 m de distancia de la pared. Sitúese por detrás de la marca y realice colocaciones contra la pared que reboten por encima de la línea de cinta adhesiva. Comience haciendo 50 colocaciones desde la marca de 1,8 m. Cuando tenga éxito a esta distancia, coloque otra marca en el suelo a 3,6 m de la pared y realice otras 50 colocaciones. Cuando las haya terminado con éxito, retrase de nuevo la marca en el suelo hasta tenerla a 5,5 m de la pared. Complete 50 colocaciones.

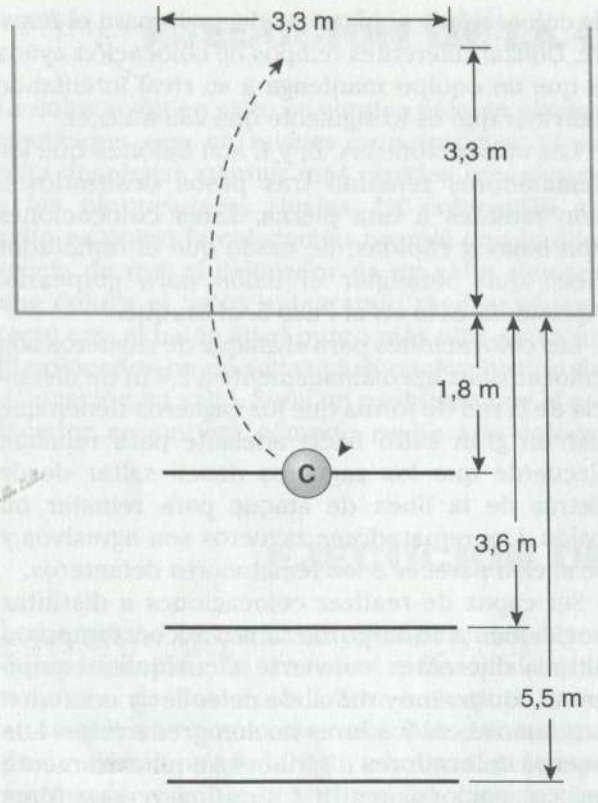


Figura 4.4 Organización del ejercicio de colocar contra una pared.

Para aumentar la dificultad

- Intente completar el ejercicio en un tiempo determinado o logre un determinado número de buenas colocaciones seguidas.
- Reduzca el tamaño del blanco.

Para disminuir la dificultad

- Sitúese más cerca de la pared para colocar.
- Aumente el tamaño del blanco.

Prueba

- Los pies, las caderas y los hombros están frente al blanco.
- Separe los pies a la anchura de los hombros.
- Las caderas están ligeramente atrás y los hombros hacia delante.
- Las manos están por encima de la frente. Los dedos están firmes pero relajados.
- Las manos contactan el balón por encima de la frente.
- Flexione el cuerpo para recibir el balón y estírelo para soltarlo.

Comprobación de resultados

Se obtienen puntos en cada una de las distancias:
50 colocaciones al blanco de 50 intentos =10 puntos.
De 35 a 49 colocaciones al blanco de 50 intentos = 8 puntos.
De 25 a 34 colocaciones al blanco de 50 intentos = 5 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de colocación nº 2

El círculo

En el ejercicio del círculo, todos los jugadores sacan, reciben, colocan y hacen de blanco. Este ejercicio reproduce una situación de juego en la que es necesario que todos manejen el segundo toque. Como se quiere hacer énfasis en la colocación, hay que proponer un objetivo a cumplir en cuanto al número de buenas colocaciones al blanco.

El sacador simula un saque a 6 m de distancia de la red en el lado opuesto de la pista. El receptor, que está a 6 m de la red en el otro campo, recibe el saque y pasa al colocador. El colocador coloca el balón al jugador diana que está en la posición de delantero-izquierdo (zona 4). Después de que el colocador haya colocado, todo el mundo rota siguiendo el balón y el orden del ejercicio: el sacador cambia a receptor, el receptor a colocador, el colocador pasa a ser jugador-diana y el jugador-diana saca.

El ejercicio ha de ser dinámico. Dado que se está utilizando una simulación de saque, el ejercicio es rápido.

Es recomendable disponer de un carro con balones en la zona de saque o empezar el ejercicio con cinco balones. El jugador-diana recoge las recepciones desacertadas.

Para aumentar la dificultad

- Desplazar el blanco y hacer que los colocadores se coloquen de espalda.
- Realizar un auténtico saque.

Para disminuir la dificultad

- Emplear un saque de mano baja.

Prueba

- Lleve los pies hacia el balón.
- Apunte con el cuerpo hacia la posición de delantero-izquierdo (zona 4).
- Coloque el balón por encima de la frente.
- Coloque el balón al blanco.
- Flexione el cuerpo para recibir el balón y estírelo para soltarlo.

Comprobación de resultados

Si consigue realizar de 40 a 50 buenas colocaciones de 50 saques = 25 puntos.
Si consigue realizar de 32 a 39 buenas colocaciones de 50 saques = 20 puntos.
Si consigue realizar de 24 a 31 buenas colocaciones de 50 saques = 15 puntos.
Si consigue realizar de 16 a 23 buenas colocaciones de 50 saques = 10 puntos.
Si consigue realizar de 8 a 15 buenas colocaciones de 50 saques = 5 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de colocación nº 3

Colocación en grupos de tres

En este ejercicio, un grupo de tres colocadores practican las colocaciones cortas, de espaldas y de larga distancia.

Tres colocadores se sitúan a lo largo de la red: uno en la parte izquierda (colocador 1), otro en el centro (colocador 2) y el otro en la derecha (colocador 3). El colocador 1 realiza una colocación corta hacia el colocador 2. El colocador 2 realiza una colocación de espaldas al colocador 3. El colocador 3 realiza una colocación larga al colocador 1 (figura 4.5). Se continúa con este orden hasta que cada uno de los jugadores haya colocado 20 balones y luego se cambia de posición –el colocador 1 pasa a ser colocador 2, el colocador 2 pasa a ser el colocador 3 y el colocador 3 pasa a ser colocador 1– de modo que cada colocador coloca 20 balones desde cada posición.

Lleve la cuenta del número de buenas colocaciones que realiza desde cada punto o cuente el número total de buenas colocaciones en las tres zonas. Una buena colocación es aquella que cae por encima de la frente de la persona a la que quiere enviar la colocación. Completar una ronda para que cada persona coloque desde las tres posiciones distintas.

Para aumentar la dificultad

- Los colocadores deben realizar colocaciones en salto.
- Cada colocador debe realizar 10 buenas colocaciones seguidas.

Para disminuir la dificultad

- Los colocadores se sitúan más cerca uno del otro para no tener que mandar las colocaciones tan lejos.

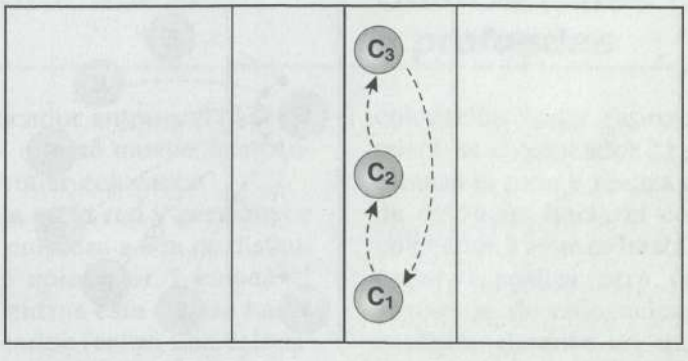


Figura 4.5 Ejercicio de colocación en grupos de tres.

Prueba

- Coloque desde una postura media.
- Coloque con las manos elevadas y por encima de la frente.
- Cuando realice colocaciones de espaldas, forme tan sólo un ligero arco con la espalda.
- Flexione el cuerpo para recibir el balón y estírelo para soltarlo.

Comprobación de resultados

Para la colocación corta (la más sencilla):
Si realiza 19 o 20 buenas colocaciones de 20 = 5 puntos.
Si realiza de 11 a 18 buenas colocaciones de 20 = 3 puntos.
Si realiza de 5 a 10 buenas colocaciones de 20 = 1 punto.
Para las colocaciones largas y de espaldas:
Si realiza de 15 a 20 buenas colocaciones de 20 = 5 puntos.
Si realiza de 6 a 14 buenas colocaciones de 20 = 3 puntos.
Si realiza de 0 a 5 buenas colocaciones de 20 = 1 punto.
Su puntuación ___

Ejercicio de colocación nº 4

Para este ejercicio son necesarios un entrenador, un jugador-diana y un colocador. El colocador tiene la oportunidad de entrenarse recibiendo balones desde distintos lugares de la pista. El entrenador le lanza balones desde distintos puntos de la pista (figura 4.6). El colocador envía todas las colocaciones al jugador-diana, situado en la zona de delantero-izquierdo (zona 4). Después de cada lanzamiento, el entrenador se desplaza a un nuevo punto en la pista. Cada colocador ha de colocar 20 balones y luego cambia de puesto con el jugador-diana.

Para aumentar la dificultad

- El colocador ha de colocar en salto todos los balones.
- El jugador-diana se mueve, por lo que el colocador ha de colocar de espaldas.
- El entrenador lanza el balón de tal forma que el colocador debe desplazarse para alcanzarlo.

Colocación alrededor de la pista

Para disminuir la dificultad

- El entrenador lanza el balón directamente al colocador.

Prueba

- Desplácese hasta el balón.
- Coloque el balón por encima de la frente.
- Apunte con el cuerpo hacia la posición de delantero-izquierdo (zona 4).
- Flexione el cuerpo para recibir el balón y estírelo para soltarlo.
- Coloque el balón hacia el jugador-diana.

Comprobación de resultados

Si realiza de 18 a 20 buenas colocaciones = 10 puntos.
Si realiza de 15 a 17 buenas colocaciones = 8 puntos.
Si realiza de 12 a 14 buenas colocaciones = 5 puntos.
Su puntuación ___

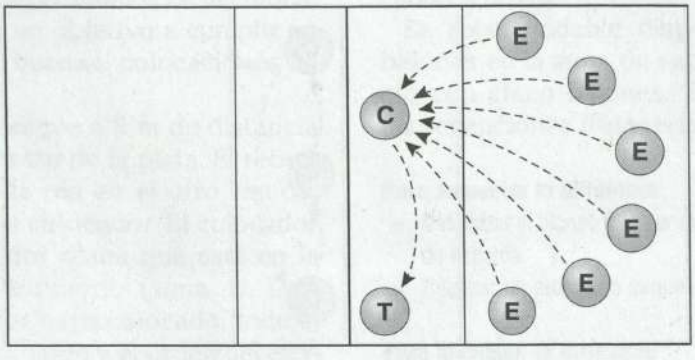


Figura 4.6 Ejercicio de colocación alrededor de la pista.

Ejercicio de colocación nº 5

Colocación desde las cuatro esquinas

Para este ejercicio son necesarios cinco jugadores y un balón. Cuatro jugadores se sitúan formando un cuadrado de 6 x 6 m (figura 4.7). El quinto jugador se coloca al lado de uno de los otros jugadores, preparado para rotar. El jugador que está más cerca del quinto jugador pone el balón en movimiento. El jugador con el balón lo lanza al jugador de su derecha. Ese jugador coloca el balón al jugador de su derecha, el cual lo coloca al jugador de su derecha y continúan así recorriendo el cuadrado. Después de colocar el balón al jugador de la derecha, hay que rotar en esa dirección (siguiendo el balón). El quinto jugador rota a la primera posición y el cuarto jugador rota saliendo del cuadrado. Mantengan el balón en el aire durante un cierto tiempo o un número determinado de toques.

Para aumentar la dificultad

- Aumentar el tamaño del cuadrado (9 x 9 m).
- Todos los colocadores han de colocar en salto.

Para disminuir la dificultad

- Reducir el tamaño del cuadrado (4,5 x 4,5 m).
- Mantener la formación del cuadrado y colocar alrededor del cuadrado; sin rotaciones.

Prueba

- Coloque el balón por encima de la frente.
- Apunte con el cuerpo hacia el blanco al que esté colocando.
- Flexione el cuerpo para recibir el balón y estírelo para soltarlo.
- Coloque sobre su pie derecho.

Comprobación de resultados

Si realiza al menos 25 colocaciones seguidas = 15 puntos.
Si realiza de 20 a 24 colocaciones seguidas = 10 puntos.
Si realiza de 15 a 19 colocaciones seguidas = 5 puntos.
Su puntuación ___

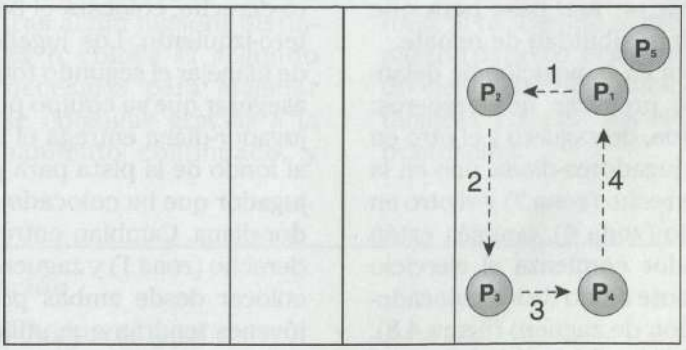


Figura 4.7 Ejercicio de colocación desde las 4 esquinas.

Ejercicio de colocación nº 6

Colocaciones cortas y profundas

En este ejercicio, el colocador entrena el pase de dedos a otro colocador que se mueve, acercándose y alejándose del primer colocador.

El colocador 1 se sitúa en la red y permanece inmóvil. El colocador 2 empieza a 6 m de distancia del colocador 1. El colocador 1 coloca el balón al colocador 2 mientras éste avanza hasta la línea de 3 m. El colocador realiza una colocación corta de vuelta al colocador 1 y luego se desplaza hacia atrás. El colocador 1 realiza una colocación larga (aproximadamente de 6 m) mientras el colocador 2 retrocede. El colocador 2 alcanza el pase y realiza otra colocación profunda de vuelta hacia el colocador 1. Mientras el colocador 2 avanza hasta la línea de 3 m, el colocador 1 realiza otra colocación corta. Esta secuencia de colocaciones cortas y profundas continúa durante un número determinado de repeticiones o durante un cierto período de tiempo.

SIB-UCE

Compruebe cuántas buenas colocaciones puede hacer durante 1 minuto. Cuando mejore su control del balón, intente durar un minuto sin que el balón caiga al suelo. Si cae, tendrá que empezar de nuevo.

Para aumentar la dificultad

- Tanto el colocador 1 como el 2 se desplazan para colocaciones cortas y en profundidad. Esto da la oportunidad a ambos colocadores de pensar sus pasos y comunicarlo.
- El colocador que se desplaza coloca en corto desde 3 m y en profundidad desde 9 m.

Para disminuir la dificultad

- El colocador que permanece inmóvil en la red lanza el balón en vez de realizar una colocación.

Prueba

- Levante las manos por encima de la frente para contactar el balón.
- Detenga los pies cuando vaya a colocar el balón.
- Estire el cuerpo cuando suelte el balón.
- Mantenga las muñecas hacia atrás en las colocaciones cortas.

Comprobación de resultados

Si realiza 50 colocaciones o más en 1 minuto = 15 puntos.
Si realiza de 40 a 49 colocaciones en 1 minuto = 10 puntos.
Si realiza de 30 a 39 colocaciones en 1 minuto = 5 puntos.
Si el balón no cae al suelo durante 1 minuto = 5 puntos extra.
Su puntuación ___

Ejercicio de colocación nº 7

El abecé de la colocación

En este ejercicio se trabaja cómo colocar el balón dentro de su mismo campo. Esta es una habilidad práctica útil cuando un balón ha sido mal pasado. Podrá recuperar un mal pase para que su equipo siga teniendo posibilidad de remate.

El entrenador se coloca en la posición de delantero-centro (zona 3). Se preparan dos zagueros: uno en la zona 5, izquierda, de zaguero y el otro en la zona 1, derecha. Dos jugadores-diana, uno en la posición de delantero-derecho (zona 2) y el otro en la de delantero-izquierdo (zona 4), también están preparados. El entrenador comienza el ejercicio lanzando un balón con bote a uno de los colocadores situados en la posición de zaguero (figura 4.8). El colocador coloca el balón al jugador-diana que ocupa la posición opuesta a la suya. Por ejemplo, si el colocador está en la zona 5 de zaguero-izquierdo, colocará el balón hacia la zona 2 de delantero-derecho; si el colocador está en la zona 1 de zaguero-derecho, colocará el balón a la zona 4 de delantero-izquierdo. Los jugadores deben ser capaces de manejar el segundo toque tras un mal pase para asegurar que su equipo puede montar el ataque. El jugador-diana entrega el balón al entrenador y va al fondo de la pista para pasar a ser colocador. El jugador que ha colocado el balón pasa a ser jugador-diana. Cambian entre la posición de zaguero-derecho (zona 1) y zaguero-izquierdo (zona 5) para colocar desde ambas posiciones. Los jugadores jóvenes tendrán que utilizar las piernas para proporcionar a sus colocaciones la altura suficiente para que los rematadores puedan golpear el balón.

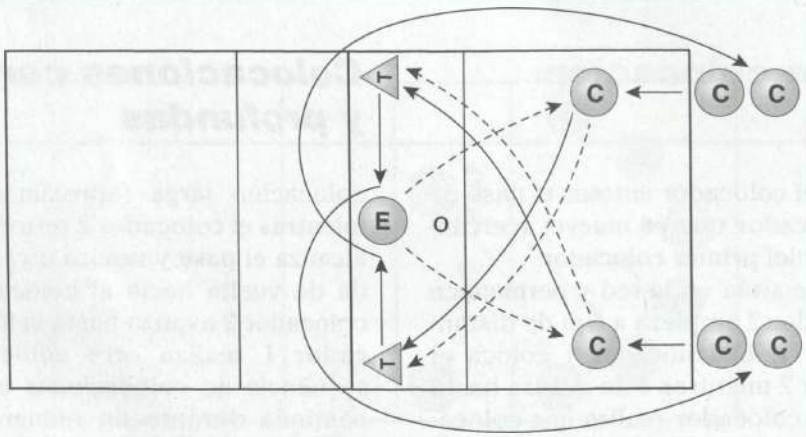


Figura 4.8 Ejercicio del abecé de la colocación.

Para aumentar la dificultad

- Ataque el balón por encima de la red cuando venga de un colocador en la zona de zagueros.
- Dé instrucciones al colocador zaguero para que comience tumbado boca abajo. Cuando el entrenador le lance el balón botando, tendrá que levantarse y colocar el balón.

Para disminuir la dificultad

- El entrenador lanza el balón al colocador zaguero por el aire en vez de enviárselo botando.

Prueba

- Estire el cuerpo cuando suelte el balón.
- Tenga las manos firmes.
- Coloque el balón por encima de la frente.

Comprobación de resultados

Si realiza de 40 a 50 colocaciones = 25 puntos.
Si realiza de 32 a 39 colocaciones = 20 puntos.
Si realiza de 24 a 31 colocaciones = 15 puntos.
Si realiza de 16 a 23 colocaciones = 10 puntos.
Si realiza de 8 a 15 colocaciones = 5 puntos.
Su puntuación ___

RESUMEN

En cualquier nivel de juego, los jugadores de voleibol han de aprender a manejar los segundos toques. Muchos jugadores cuentan con una técnica de colocación débil. ¿Cuántas veces durante un partido se desestructura una jugada y todo el mundo en el pabellón mantiene la respiración mientras algún jugador distinto al colocador maneja o coloca el segundo toque? La confianza necesaria para manejar este tipo de balones se consigue gracias a la repetición y al entrenamiento continuado, y cualquier jugador del equipo es capaz de adquirirla.

En cada uno de los ejercicios de este capítulo, ha podido marcar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelos para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 100 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 100 puntos, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de colocación	
1. Colocación contra una pared	___ de 30
2. El círculo	___ de 25
3. Colocación en grupos de tres	___ de 15
4. Colocación alrededor de la pista	___ de 10
5. Colocación desde las cuatro esquinas	___ de 15
6. Colocaciones cortas y profundas	___ de 20
7. El abecé de la colocación	___ de 25
Total	***___ de 140***

¡Enhorabuena!, ya ha aprendido los tres fundamentos más importantes del voleibol: el saque, el pase de antebrazos y la colocación. Ahora es el momento de dominar cada uno de ellos. Haga los ejercicios y practique aplicadamente. Cuando haya realizado con éxito cada ejercicio estará preparado para comenzar el paso 5, el remate. Rematar el balón es excitante. Recuerde sin embargo que, a menos que pueda sacar, recibir y colocar, no tendrá la posibilidad de rematar un balón.

5.º PASO

El remate

La habilidad técnica de la que todo el mundo disfruta más es el remate. No hay nada más dinámico en voleibol que rematar el balón. La capacidad de poner fin a una jugada con un fuerte remate ganador es excitante. Para el aficionado común al voleibol, el jugador que remata con mayor potencia es normalmente el favorito del público.

A jugadores y aficionados, lo que más les gusta es el remate. Los jugadores normalmente juzgan su actuación por lo bien que hayan rematado. Incluso los aficionados neófitos pueden percibir "la autenticidad" cuando se trata de rematar el balón. Desgraciadamente, la gente no se da cuenta de la recepción o de la colocación perfecta que ha hecho posible ese gran remate. Los rematadores fuertes y dominadores son los favoritos de la afición.

En este paso aprenderá a rematar. La velocidad con la que un jugador se aproxima al balón y la velocidad del *swing* de su brazo determinan la fuerza con la que golpea el balón. La batida y la velocidad del *swing* del brazo dan velocidad al balón, que es necesaria para el remate. El ataque o remate es la habilidad técnica que hace que el rival monte la defensa. Cuanto mejor sea el ataque, más difícil será para su rival defender.

Después de que un jugador haya iniciado el juego con el saque, el equipo receptor trabaja para realizar un buen pase, una buena colocación y un buen ataque. El remate ganador, un balón imposible de defender, es la recompensa final a un buen pase y una buena colocación: logra para su equipo tanto un punto como el saque.

El remate puede ser ejecutado de muchas formas: golpeando el balón con gran velocidad hacia la línea defensiva u ofensiva, rematando a una pierna, fintando, enviando un remate con dejada o utilizando el bloqueo, lo que se conoce como *block-out*.

Rematar el balón correcta y efectivamente otorga a su equipo una mayor oportunidad de marcar un punto. Un remate poderoso es una forma agresiva de obtener puntos. Un rematador puede hacer distintas cosas para ser efectivo: cambiar el número de pasos de la batida; realizar una batida de tres o cuatro pasos, dependiendo del tiempo que tenga para preparar el remate; o aproximarse al golpeo del balón desde distintos ángulos.

Para tener un mayor número de posibilidades de remate es mejor realizar la aproximación con el balón viniendo directamente a la mano de remate con una colocación directa ("colocación directa" se refiere a que el balón le es colocado desde el lado de la pista que hace que el balón llegue directamente a la mano de remate, sin cruzar el cuerpo). Por ejemplo, un rematador diestro que se aproxima al balón en zona 4 debería

prepararse desde una posición lo más abierta posible. Al mantener el cuerpo más abierto que la trayectoria del balón, es más fácil rematar el balón por delante del hombro de golpeo.

Intente utilizar ángulos de aproximación cercanos a los 45 grados cuando vaya a rematar enfrente del colocador, si usted es diestro o por detrás del colocador, si usted es zurdo. Es más fácil rematar una colocación directa; si el balón tiene que cruzar su cuerpo antes de poder realizar el *swing* y golpearlo, la sincronización del swing se verá afectada. Un rematador zurdo que remata por delante del colocador disminuye su ángulo de aproximación para que le sea más fácil realizar un buen contacto con el balón; esto es una cambiada. A un jugador diestro le pasa lo mismo en el lado derecho de la pista, dado que ése es su lado de colocación cambiada.

Como se comentó al principio de este paso, cuanto más rápido realice la batida o aproximación y el *swing* del brazo, más poderoso podrá ser como rematador. El lugar de la pista al que envíe el remate dependerá del tamaño del cuerpo (altura, longitud de los brazos) y de la capacidad de salto vertical. Estos dos atributos le permitirán crear ángulos más cerrados que son más difíciles de defender. Sin embargo, incluso un jugador de menor altura que tenga buen salto podrá realizar muchos más remates que otro jugador más alto con poco salto.

Rematar un balón desde la segunda línea (remate de zaguero) crea otra oportunidad estratégica. También se puede realizar una finta. Si los miembros del equipo rival se posicionan de tal forma que son capaces de levantar los remates fuertes, realizar suavemente una finta por encima de la red puede ser su mejor estrategia para puntuar.

Realizar ataques lentos o utilizar el bloqueo son dos estrategias adicionales que un rematador puede emplear cuando vaya a rematar el balón. En el ataque lento la batida o aproximación es igual: fuerte y rápida. Sin embargo, en esta modalidad, cuando el rematador salta para golpear el balón, el *swing* de su brazo es más lento y el golpeo más suave y controlado. Utilizar o lanzar contra el bloqueo requiere mucha práctica y es una técnica útil que los rematadores pueden aprender para frustrar aún más a los bloqueadores.

Todas estas técnicas requieren tiempo para ser aprendidas y hacer de usted un rematador más efectivo. Los buenos rematadores cuentan con una gran variedad de golpes. Cuantos más tipos de remate pueda aprender y perfeccionar, mejor rematador será.

Cualquier jugador puede ser un rematador efectivo, sin importar la estatura. Obviamente, los jugadores más altos y fuertes que tienen un buen salto cuentan con ventaja debido a los ángulos que pueden crear. Los jugadores más bajos han de ser mañosos y aprender a hacer más cosas con el balón que simplemente golpear con fuerza y hacia abajo.

En la exaltación producida por el remate, debe recordar que para dominar esta técnica, necesita que sus compañeros sepan recibir y colocar. Durante el transcurso del juego, los compañeros reciben y colocan el balón hacia el rematador. Para poder resolver con el ataque, debe contar con un buen pase al colocador y que éste envíe una buena colocación.

Cuando introduzca el voleibol a sus estudiantes o cuando se esté preparando para entrenar como jugador o como entrenador, tenga en mente que cuando sus estudiantes o su equipo piensan en el voleibol, normalmente están pensando en el remate. Diseñe el entrenamiento de acuerdo con esto y asegúrese de contar con un buen control del balón antes de concentrarse en el remate. Un equipo de voleibol que no cuenta con habilidades de control del balón parece muy bueno durante el calentamiento pero no será capaz de ganar puntos con su ataque durante un partido, ya que no podrá enviar el balón a sus rematadores.

LA BATIDA O APROXIMACIÓN AL REMATE

Los elementos clave para llegar a ser un rematador efectivo son la aproximación, el salto y el *swing* del brazo. Cuanto más rápida sea la batida o aproximación y más veloz sea el *swing* del brazo, más potente será el remate.

Uno de los problemas cuando se aprende a realizar la batida es no separarse lo suficiente de la red para ganar el impulso necesario para saltar y golpear el balón eficazmente. Esto se denomina transición. La transición ocurre cuando un jugador pasa del ataque a la defensa o de la defensa al ataque. Las transiciones ocurren constantemente durante una jugada ya que el balón pasa de un lado a otro de la red. Ya hemos hablado en

profundidad de lo importante que es adoptar la mejor posición posible para jugar el balón. La transición es la forma en que consigue esto. No será un jugador de voleibol o un equipo muy bueno si todos permanecen en el mismo sitio y observan cómo se mueve el balón. La transición es el movimiento que se realiza entre el último contacto con el balón durante una jugada y el siguiente contacto que se efectúe (ver Paso 10).

Juego de piernas

La batida o aproximación al remate más habitual para los rematadores laterales es la de cuatro pasos. El jugador que aprenda la batida de cuatro pasos podrá, posteriormente, aprender con facilidad las de dos y tres pasos. Una aproximación correcta es crucial para realizar el máximo salto y hacer contacto con el balón en su punto más alto. La aproximación le conduce hasta el balón para que pueda lograr un buen contacto, enviar el balón a distintas áreas del campo del rival y tener tiempo para ver cómo se ha organizado la defensa.

En la explicación siguiente, se describe la batida de cuatro pasos para un jugador diestro. Otro aspecto a aclarar es que la longitud exacta de los pasos que se dan durante la batida no puede determinarse con carácter general. La longitud de los pasos depende de la altura, la longitud de las piernas y de las condiciones atléticas. Sí podemos decir cuáles han de ser los pasos más largos y por qué. Recuerde que el balón está siempre moviéndose y que rara vez, si acaso alguna, cae dos veces seguidas en el mismo sitio. Incluso cuando el colocador está colocando el balón para que remate un rematador y éste quiere que el colocador repita las colocaciones lo más parecidas posible, hay variaciones. Ha de recordar alejarse de la red (transición) lo máximo posible para poder hacer la mejor aproximación posible a cada balón.

En la batida de cuatro pasos, desde la posición de espera (figura 5.1a) el primer paso es con el pie derecho (figura 5.1b). Este paso preparatorio es el paso más corto; impulsa el cuerpo a moverse hacia adelante abandonando la posición de espera

El segundo paso se da con la pierna izquierda (figura 5.1c). Este es un paso más largo y más rápido que el primero y es un paso de dirección hacia el balón. Con este paso se encamina hacia donde el colocador envía el balón. Esto significa cerrarse para una colocación interior o abrirse para una colocación exterior.

El tercer paso (figura 5.1d) es con el pie derecho y el cuarto paso (figura 5.1e) es con el pie izquierdo. Estos dos últimos pasos son casi simultáneos; es por eso que se enseñan juntos. A menudo se hace referencia a ellos como paso de acercamiento (D-I) y paso sencillo. El paso de acercamiento es el paso que el rematador da para transferir hacia adelante el impulso de la batida con un contacto talón-puntera sobre el suelo y realizar un salto vertical explosivo. La acción talón-puntera es crucial, ya que la aproximación le prepara para transferir el impulso que genere hacia adelante y hacia arriba. Para no perder esta energía durante la batida, mantenga los pies cerca del suelo sin levantarlos mucho y realice el apoyo con la acción talón-puntera. Al desplazarse de esta forma conservará la mayor parte de su energía; no la perderá al apoyarse en el suelo con cada paso separado.

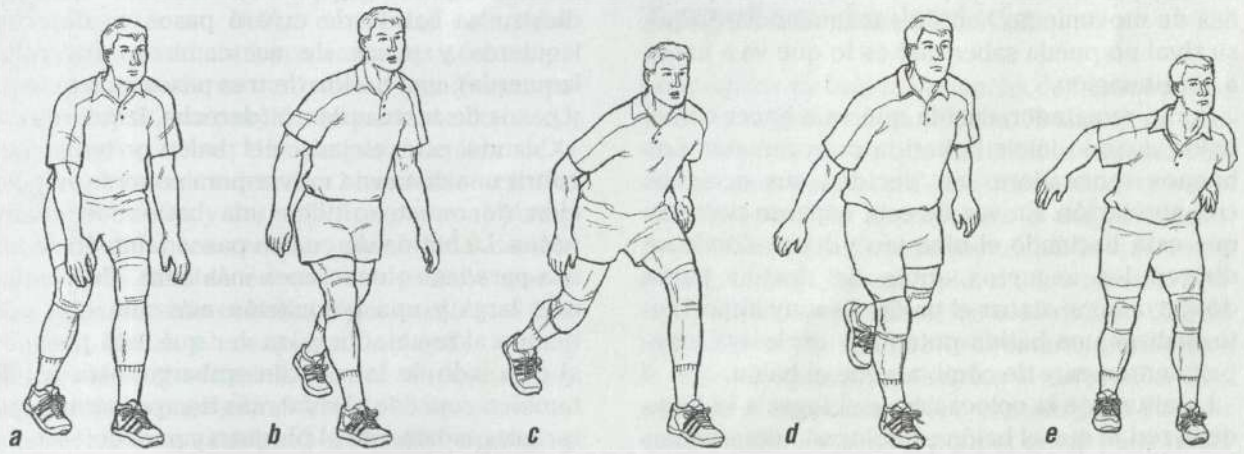


Figura 5.1 Batida de cuatro pasos: (a) pequeño paso preparatorio; (b) paso direccional hacia el balón; (c) el tercer y (d) el cuarto paso son rápidos pasos de acercamiento; (e) el impulso se concentra para ejecutar un explosivo salto vertical.

Error

Durante la batida los pasos cruzan la línea media del cuerpo.

Corrección

Asegúrese de que todos los pasos le llevan en la dirección que desea recorrer. Cada paso debe ser realizado en su lado correspondiente en relación a la línea media del cuerpo.

Los pasos de acercamiento (pasos 3 y 4) son los pasos más rápidos y largos de la batida. En el tercer paso, el pie derecho toca el suelo creando un ángulo aproximado de 45 grados con la red (talón-puntera). En el cuarto paso, el pie izquierdo pasa a estar por delante casi simultáneamente y queda paralelo al pie derecho. Asegúrese de que este último paso es rápido y eficaz. Aunque recorra una larga distancia, hay que evitar dar un salto largo hasta el balón. Tener que dar un salto de gran longitud hasta el balón con los últimos dos pasos tiene el mismo efecto sobre el impulso que el que tiene dar pasos levantando mucho los pies durante la batida: reduce la velocidad y dificulta la transferencia de energía en el salto. Durante la batida, el contacto con el suelo de talón-puntera también reduce la tendencia a desplazarse dando saltos. Otro punto a recordar cuando efectúe la batida es que tiene que evitar que los pies crucen la línea media de su cuerpo. La línea recta es la forma más rápida de llegar a cualquier lugar. Cruzar los pies le hace tambalearse y perder velocidad, y en último término, perder eficacia.

Error

En la batida, no dirige los pies hacia el balón.

Corrección

Este error le dificulta lograr un buen contacto con el balón y controlar a dónde va. Los pies, el cuerpo y el hombro de ataque del rematador deben ir hacia el balón para que se produzca un ataque fructífero.

Error

Todos los pasos de la batida son de la misma longitud y velocidad.

Corrección

Los pasos deben ser más largos y más rápidos a medida que se aproxima a la red para rematar el balón. Moverse de esta forma le ayuda a generar y transferir mejor el impulso.

Si su aproximación al remate es siempre la misma, su rival tendrá dificultades para defender, por lo que es bueno que utilice la misma aproximación para distintos tipos de remate. Sus patrones de movimiento han de ser tan similares que su rival no pueda saber qué es lo que va a hacer a continuación.

Como rematador, decida qué va a hacer con el balón cuando inicie la batida para rematar. Los buenos rematadores no deciden sus acciones con antelación. En vez de eso, esperan para ver qué está haciendo el bloqueo y hacia dónde se dirigen los zagueros antes de decidir hacia dónde o cómo atacar el balón. Es muy importante realizar una batida potente y explosiva independientemente de cómo ataque el balón.

La altura de la colocación y el lugar a lo largo de la red al que el balón es colocado determinan la batida y el *swing* del brazo. Un rematador lateral siempre utiliza una batida de tres o cuatro pasos. La única diferencia entre la batida de cuatro pasos y la batida de tres pasos es que la de tres pasos no incluye el primer paso de la batida de cuatro pasos (figura 5.2). Para un rematador diestro, la batida de cuatro pasos es derecha, izquierda y pasos de acercamiento (derecha, izquierda); una batida de tres pasos es izquierda y pasos de acercamiento (derecha, izquierda).

Cuando esté alejado del balón y tenga que cubrir una distancia mayor para ponerse en posición de remate, utilice una batida de cuatro pasos. La batida de cuatro pasos también se utiliza para las colocaciones más altas. Una batida más larga y una colocación más alta dan más tiempo al rematador para ver qué está pasando al otro lado de la red. Sin embargo, esta batida también concede al rival más tiempo para preparar adecuadamente el bloqueo y para defender al rematador. Los entrenadores tienen distintas filosofías acerca de la utilización de batidas de tres

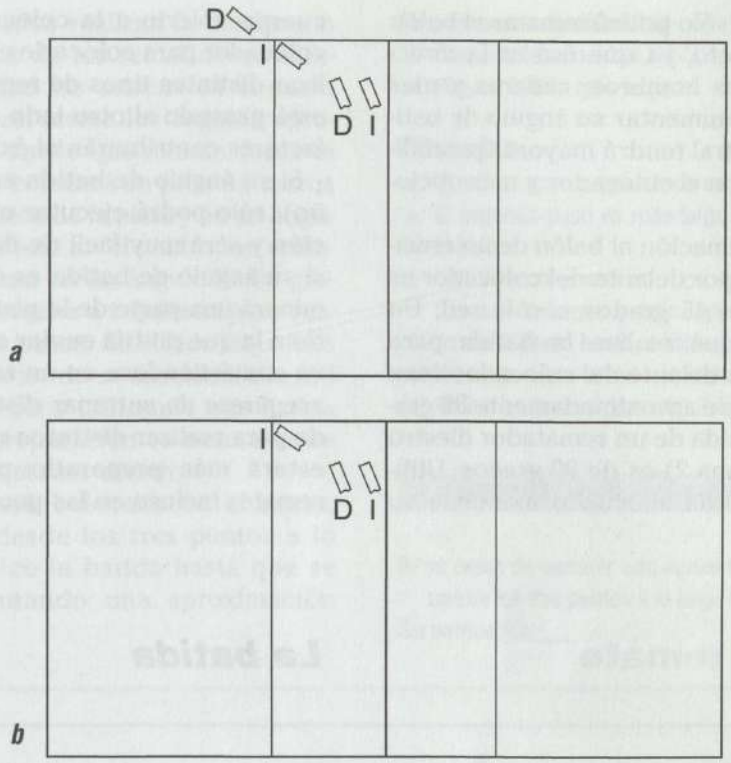


Figura 5.2 Modelos de juego de piernas para (a) batida de cuatro pasos y (b) batida de tres pasos.

y cuatro pasos por parte de los rematadores laterales y los rematadores por zona 2 (alas derechos). Los jugadores han de aprender ambas. Durante un partido aparecen situaciones que requieren un tipo u otro. Cuanto más cómodos y familiarizados se sientan los jugadores con su desplazamiento, menos tiempo emplearán en pensar en él cuando se acerquen al balón durante una jugada rápida.

Los rematadores centrales utilizan fundamentalmente la batida de tres pasos cuando se dirigen a rematar un balón cerca del colocador. Dado que los rematadores centrales se convierten en bloqueadores centrales y son responsables de cubrir una porción importante de la red, a menudo no tienen tiempo para alejarse de la red en las transiciones. Un bloqueador central puede retroceder y dar sólo dos pasos alejándose de la red para realizar una batida de dos pasos en la medida en que sea posible que el colocador le envíe el balón. Si es posible, el bloqueador utiliza el desplazamiento de acercamiento (derecha-izquierda para un rematador diestro), salta y golpea el balón.

Todos los rematadores (cuatro, central y opuesto) que aprendan las batidas de tres y cuatro pasos estarán preparados para desenvolverse con eficacia en cualquier situación de juego. Esto puede significar tener que dar más pasos si el balón ha sido mal colocado y el rematador tiene que correr y perseguirlo. Esto también puede suponer eliminar pasos de la batida si el rematador no se aleja mucho de la red en la transición. Al hacer esto, se estará preparando para realizar la mejor aproximación al balón y el mejor *swing* cada vez que ataque el balón.

Ángulos de batida

Los ángulos de batida varían: ha de basar su elección en su posición en la pista. El ángulo de batida es importante ya que ha de tener espacio suficiente para rematar. Como rematador, también deseará conceder al colocador el mayor espacio posible para que le coloque un balón que usted pueda rematar. Por ejemplo, si un rematador central realiza la aproximación a la red sin ángulo (en línea recta), sus hombros estarán paralelos a la red y no quedarán abiertos al colocador. Esto permite al colocador poco espacio para colocar el balón y, menos aún, para el error. Para hacer posible la conexión entre el colocador y el rematador central, la colocación ha de ser perfecta y

el rematador central sólo podrá rematar el balón en una dirección: recto, ya que ésa es la dirección hacia la que sus hombros, caderas y pies están apuntando. Al aumentar su ángulo de batida, el rematador central tendrá mayores posibilidades de conectar con el colocador y más opciones de remate.

El ángulo de aproximación al balón de un rematador lateral diestro por delante del colocador es aproximadamente de 45 grados con la red. Un rematador central que realiza la batida para rematar un balón por delante del colocador tiene un ángulo de batida de aproximadamente 30 grados. El ángulo de batida de un rematador diestro del lado derecho (zona 2) es de 90 grados. Utilizar el ángulo de batida adecuado mantiene su cuerpo abierto a la colocación, deja espacio al colocador para colocarle el balón, le permite realizar distintos tipos de remate, así como ver qué está pasando al otro lado de la red. Todos estos factores contribuirán al éxito de su ataque.

Si su ángulo de batida es recto (o muy pequeño), sólo podrá ejecutar el remate en una dirección y será muy fácil de defender. Por otro lado, si su ángulo de batida es demasiado amplio, eliminará una parte de la pista en el campo contratio a la que podría enviar el balón. A medida que va convirtiéndose en un rematador competente, asegúrese de entrenar distintos ángulos de batida para realizar distintos remates. De esta forma estará más preparado para ejecutar buenos remates incluso en las peores situaciones.

Ejercicio de remate nº 1

La batida

Este ejercicio trabaja uno de los elementos clave del remate: la batida. No necesita balones de voleibol para este ejercicio.

Comience a 4,5-6 metros de la red y efectúe la batida de cuatro pasos. Ponga un trozo de cinta adhesiva en el suelo en el punto desde el que debería comenzar la batida. Cada rematador hace lo mismo. Al preparar el ejercicio de esta forma se tienen en cuenta las diferencias individuales en las distancia de batida. Utilice cinta adhesiva de distintos colores para los diferentes rematadores.

Recuerde, un rematador diestro que remate desde la zona delantera-izquierda (zona 4) comienza desde fuera de la pista en un ángulo de 45 grados hacia la red. El primer trozo de cinta adhesiva puesto para un rematador lateral ha de estar fuera de la pista (figura 5.3). Éste es el punto desde el que un rematador lateral, comenzando con el pie derecho, inicia la batida. Pegue el segundo trozo de cinta adhesiva donde el rematador da su segundo paso (pie izquierdo). Los dos últimos pasos de la batida son casi simultáneos. Aún así, utilice dos trozos de cinta adhesiva para marcar estos pasos, de modo que el rematador sepa dónde debería apoyar cada pie durante los pasos de acercamiento.

Se repite en el centro para el rematador central utilizando una batida de tres pasos y un ángulo de 30 grados con la red. Se hace lo mismo en el lado derecho para un rematador diestro utilizando una batida de cuatro pasos y un ángulo de aproximación a la red de 90 grados.

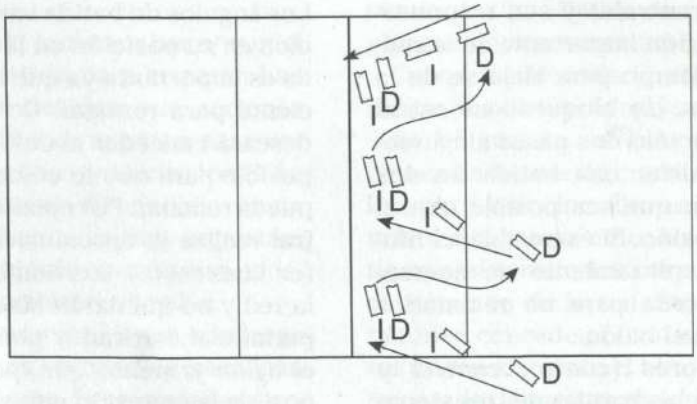


Figura 5.3 Ejercicio de colocación alrededor de la pista.

Los rematadores zurdos realizan la batida con ángulos opuestos a los de los rematadores diestros. Cuando se pongan las marcas en el suelo para estos rematadores, forme los ángulos apropiados. Un rematador zurdo que remate desde el lado derecho (zona 2) colocará su primera marca adhesiva en el suelo fuera de la pista y en un ángulo de 45 grados con la red. En el centro, un rematador zurdo se aproxima en un ángulo de 30 grados moviéndose de derecha a izquierda para realizar una batida de tres pasos. En el lado izquierdo (zona 4), un rematador zurdo se aproxima a la red en un ángulo de 90 grados utilizando una batida de cuatro pasos (la preparación es exactamente opuesta a la de un rematador diestro).

Cuando la cinta esté colocada en el suelo, practique la batida desde los tres puntos a lo largo de la red. Realice la batida hasta que se sienta cómodo ejecutando una aproximación dinámica.

Para aumentar la dificultad

- Aumente la velocidad.
- Haga la batida más larga.

Prueba

- El primer paso preparatorio es pequeño.
- El segundo paso es más largo y más rápido, en dirección al balón.
- Los últimos pasos son los pasos de acercamiento, los pasos más largos y más rápidos de la batida. Estos dos pasos le llevan hasta el balón.
- No caiga sobre la red tras el salto.
- Utilice los brazos para impulsar el cuerpo hacia arriba.

Comprobación de resultados

Si es capaz de ejecutar una aproximación dinámica desde cada uno de los tres puntos a lo largo de la red, anótese 10 puntos. Su puntuación ___

REMATAR EL BALÓN

Un remate es un ataque dirigido con potencia contra el rival. El salto tiene lugar tras la aproximación, como parte de la batida, y antes del *swing* del brazo. Después de dar los últimos pasos de la aproximación (los pasos de acercamiento) su cuerpo ha de estar enroscado, preparado para saltar. Esto significa que sus tobillos, rodillas y caderas están flexionados. No ha de estar demasiado bajo, ya que si no, no podrá tirar del cuerpo hacia arriba. Sin embargo, tendrá que estar lo suficientemente bajo para generar la máxima potencia y propulsar su cuerpo hacia arriba y subir en el aire (figura 5.4a).

Su cuerpo se estira desde el suelo hacia arriba. Los pies apoyan primero los talones en el suelo. Las caderas se echan hacia adelante y el hombro izquierdo permanece en una posición que está aproximadamente en un ángulo de 45 grados con la red. Cuando ejecute los pasos de acercamiento, ha de elevar ambas manos por encima de la cabeza. La indicación que utilizamos aquí es "pies abajo, manos arriba". En cuanto complete los dos últimos pasos de la batida (pasos de acercamiento), ha de levantar ambos brazos de modo que sus manos estén por encima de la cabeza y esté preparado para rematar (figura 5.4b).

El siguiente elemento clave en el remate es el *swing* del brazo. Ambas manos están elevadas por encima de la cabeza cuando se impulsa y pierde contacto con el suelo.

Es crucial tener levantados ambos brazos y a menudo esto es difícil para los principiantes. Normalmente, éstos sólo levantan el brazo de golpeo por encima de la cabeza. Esto afecta tanto al salto como a la capacidad de superar el bloqueo con el balón. Si levanta ambos brazos podrá generar mucha más potencia con el torso y utilizarla a su favor a la hora de rematar.

Recuerde que ha de mantener ambos brazos en sus respectivos lados y en equilibrio con la línea media del cuerpo. Esto es así hasta que se realiza el contacto y, en determinados remates, el brazo de golpeo acaba cruzando el cuerpo. Ambos brazos han de balancearse en la línea de la aproximación. Sus brazos son como un péndulo y no han de detenerse. Ha de ser capaz de contactar el balón en el punto más alto del salto.

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

Cuando los dos brazos están elevados por encima de la cabeza, el codo del brazo de golpeo se flexiona como si fuera a disparar una flecha con un arco (figura 5.4c). El codo está por encima de la oreja y la mano de golpeo debería estar con la palma hacia arriba (apuntando al techo) junto a la cabeza. Cuando eche hacia atrás la mano de golpeo, mantenga el codo elevado y llévelo hacia adelante como si estuviera apuntando al lugar en que el techo y la pared se unen por delante de usted.

A medida que el codo avanza, estire hacia arriba el brazo de golpeo y haga contacto con el balón (figura 5.4d). Ha de contactar el balón en el punto más alto del salto y con el brazo de golpeo estirado. Justo antes del contacto, baje el brazo que no golpea imitando el giro de un molino para contribuir al movimiento de torsión del cuerpo cuando contacte el balón. El talón de la mano contacta con la parte superior del balón y continúa sobre el balón de modo que queda por encima y sobre la parte superior del balón. Termine doblando rápidamente la muñeca hacia adelante, ya que así aplicará un buen efecto *topspin* en el balón.

El punto de contacto con el balón es enfrente del cuerpo en el lado del hombro de golpeo. Ha de golpear el balón en el punto más alto del salto y con el brazo totalmente estirado. A menos que intente realizar un remate especial, el balón ha de estar en línea con el hombro de golpeo para un mejor contacto. Debería ser capaz de ver su mano haciendo contacto con el balón.

No olvide mantener el cuerpo en equilibrio en el momento de perder contacto con el suelo y en el momento de caer de nuevo al suelo tras la batida. Si tiene el cuerpo desequilibrado en el aire, no podrá controlar adónde envía el balón. Asegúrese de caer equilibradamente. Si cae con ambos pies separados a la anchura de los hombros mantendrá el equilibrio cuando contacte de nuevo con el suelo y controlará el cuerpo en el aire. Muchos rematadores toman tierra con la pierna exterior (pierna izquierda para un rematador diestro) de forma repetida. Esto puede provocar serias lesiones por sobrecarga, ya que el cuerpo no es capaz de absorber suficientemente el impacto de caer sobre una única pierna. Los jugadores que adoptan la postura correcta para golpear el balón pueden caer de forma equilibrada sobre ambos pies tras haber golpeado el balón.

Figura 5.4 Remate

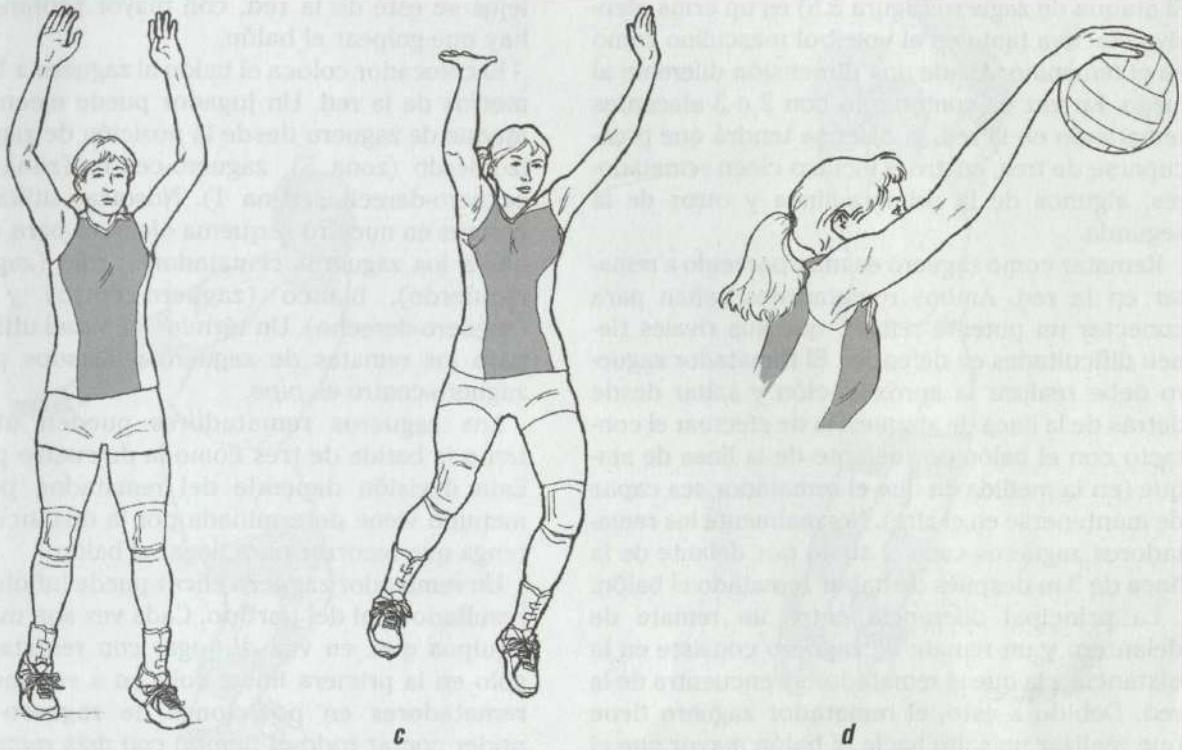
PREPARACIÓN

1. Transición alejándose de la red.
2. Comience la batida (derecha, izquierda, derecha-izquierda).
3. Dé los pasos durante la batida con la secuencia talón-puntera.
4. Pasos de acercamiento al balón (derecha-izquierda).
5. Flexione tobillos, rodillas y caderas para prepararse para saltar.



a

Figura 4.4 Remate *(continuación)*



b *c* *d*

SALTO

1. Utilice los dos brazos para generar potencia para el salto.
2. Lleve los brazos hacia adelante y hacia arriba mientras salta (recuerde la indicación: pies abajo, manos arriba).
3. Sitúe el hombro izquierdo formando un ángulo de 45 grados con la red y mantenga la cadera derecha dirigida hacia el colocador.

SWING DEL BRAZO

1. Mantenga el balón enfrente del hombro de golpeo.
2. Mantenga el codo del brazo de golpeo por encima de la oreja, con la palma hacia arriba con la mano por encima de la cabeza.
3. Baje el brazo que no golpea llevándolo hacia adelante para facilitar la torsión.

CONTACTO

1. Haga contacto con el talón de la mano sobre la parte superior del balón con el brazo totalmente estirado.
2. Doble la muñeca rápidamente hacia adelante y termine con los dedos sobre la parte superior del balón apuntando al suelo.
3. Caiga al suelo en una posición equilibrada con ambos pies separados a la anchura de los hombros.

Error

No realiza la transición y se aleja de la red para poder realizar una buena batida.

Corrección

Esfuércese en ejercitar el alejamiento de la red para poder generar velocidad e impulso en la batida.

Error

No levanta ambos brazos por encima de la cabeza como preparación para el remate

Corrección

Recuerde: pies abajo, manos arriba.

ATAQUE DE ZAGUERO

El ataque de zaguero (figura 5.5) es un arma ofensiva efectiva tanto en el voleibol masculino como en el femenino. Añade una dimensión diferente al juego. En vez de contar sólo con 2 o 3 atacantes rematando en la red, la defensa tendrá que preocuparse de tres, cuatro o incluso cinco rematadores, algunos de la primera línea y otros de la segunda.

Rematar como zaguero es muy parecido a rematar en la red. Ambos rematadores saltan para conectar un potente remate que sus rivales tienen dificultades en defender. El rematador zaguero debe realizar la aproximación y saltar desde detrás de la línea de ataque. Ha de efectuar el contacto con el balón por delante de la línea de ataque (en la medida en que el rematador sea capaz de mantenerse en el aire). Normalmente los rematadores zagueros caen al suelo por delante de la línea de 3 m después de haber rematado el balón.

La principal diferencia entre un remate de delantero y un remate de zaguero consiste en la distancia a la que el rematador se encuentra de la red. Debido a esto, el rematador zaguero tiene que realizar un salto hacia el balón mayor que el del rematador delantero. Lo ideal es que el rematador zaguero golpee el balón lo más cerca de la red que pueda. A menos que sean extremadamente altos o increíbles saltadores, la mayoría de los rematadores zagueros golpean el balón hacia el fondo del campo contrario. Cuanto más lejos se esté de la red, con mayor profundidad hay que golpear el balón.

El colocador coloca el balón al zaguero a 1,8-2,4 metros de la red. Un jugador puede ejecutar el ataque de zaguero desde la posición de zaguero-izquierdo (zona 5), zaguero-centro (zona 6) o zaguero-derecho (zona 1). Nosotras utilizamos colores en nuestro esquema ofensivo para designar a los zagueros rematadores: rojo (zaguero-izquierdo), blanco (zaguero-centro) y azul (zaguero-derecho). Un término habitual utilizado para los remates de zaguero realizados por el zaguero-centro es *pipe*.

Los zagueros rematadores pueden utilizar tanto la batida de tres como la de cuatro pasos. Esta decisión depende del rematador, pero a menudo viene determinada por la distancia que tenga que recorrer para llegar al balón.

Un rematador zaguero eficaz puede influir en el resultado final del partido. Cada vez son más los equipos que, en vez de jugar con rematadores sólo en la primera línea, colocan a sus mejores rematadores en posiciones de zaguero para poder contar todo el tiempo con más rematadores efectivos durante el partido. Los bloqueadores tienen que decidir a qué zagueros bloquear y cuáles dejar que sean sus compañeros quienes los defiendan. Ésta es otra decisión que los bloqueadores del equipo contrario tienen que tomar durante el juego.

Figura 5.5 Ataque de zaguero

BATIDA

1. Comience la batida-derecha, izquierda, derecha-izquierda.
2. Dé los pasos durante la batida con la secuencia talón-puntera.
3. Realice los pasos de acercamiento al balón (derecha-izquierda) detrás de la línea de ataque.
4. Flexione caderas, rodillas y tobillos para prepararse para el impulso del salto.

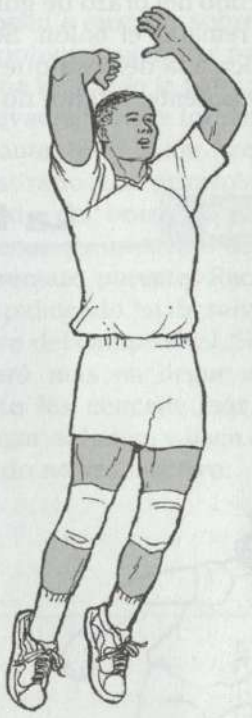


a

Figura 5.5 Ataque de zaguero *(continuación)*



b



c

SALTO

1. Utilice ambos brazos para generar potencia de salto.
2. Lleve los brazos hacia atrás y luego hacia adelante y arriba de forma sincronizada con el salto.
3. Salte con el hombro izquierdo formando un ángulo de 45 grados con la red y mantenga la cadera derecha abierta.
4. Utilice los pasos de acercamiento para realizar un salto con gran desplazamiento horizontal.

CONTACTO

1. Mantenga el balón enfrente del hombro de remate.
2. Suba el codo del brazo de remate por encima de la oreja; gire la palma de la mano para que apunte hacia el techo, con la mano por detrás de la cabeza.
3. Cruce el brazo que no golpea por delante del cuerpo para facilitar la torsión.
4. Dirija el balón con profundidad hacia el campo del rival.
5. Caiga al suelo con ambos pies separados a la anchura de los hombros en una postura equilibrada.

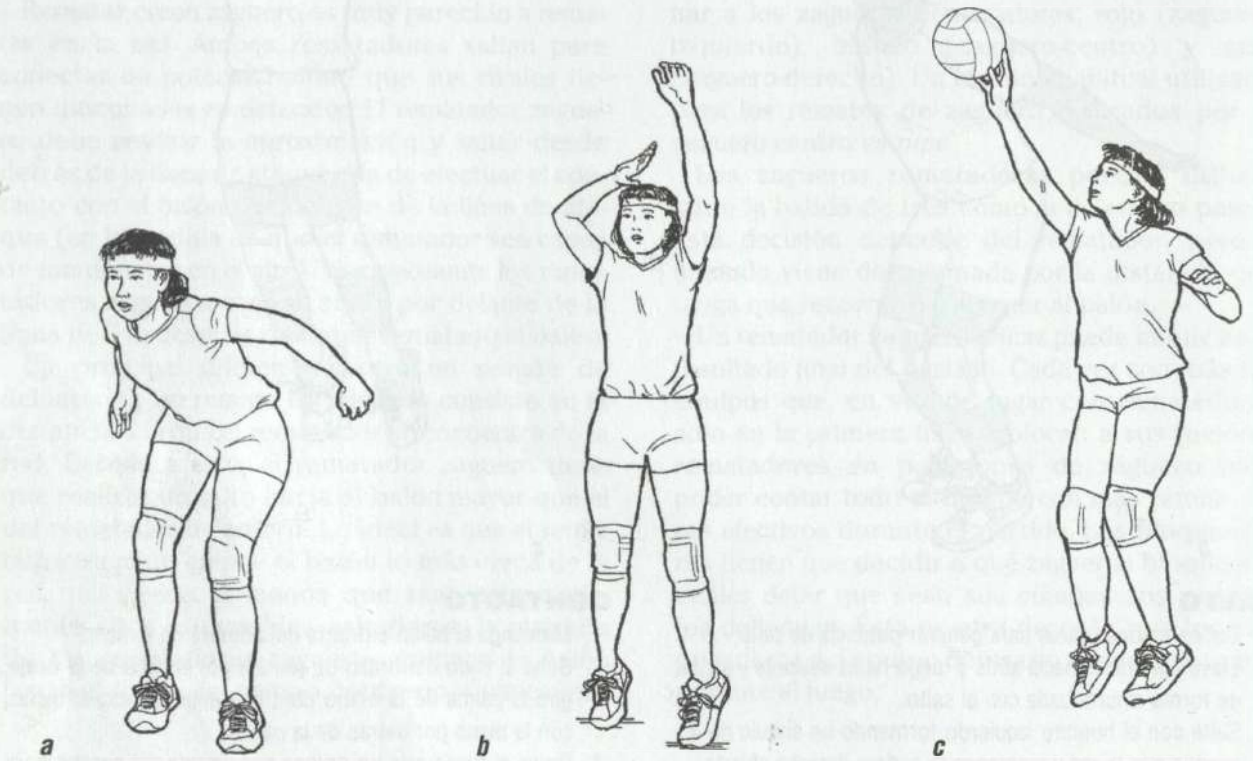
FINTA SOBRE EL BLOQUEO

La finta es un toque de precisión: una colocación a una mano realizada por el rematador para sembrar la duda en el defensor. En la finta el rematador envía el balón al otro lado de la red, normalmente a un espacio en el que no hay ningún defensor o hacia un punto en que los rivales tienen dificultades para defender. Los jugadores habitualmente realizan la finta justo por encima del bloqueo, de modo que los defensores tienen que lanzarse al suelo para levantar el balón y mantenerlo en juego. Los rematadores astutos saben que la mejor finta es la inesperada. A menudo, la mejor munición del rematador consiste en realizar una finta tras una buena colocación. Los rematadores eficaces pueden colocar el balón en muchos puntos diferentes del campo del rival, lo que aumenta sus posibilidades de marcar puntos.

Para que una finta tenga éxito ha de ser inesperada. Los principiantes a menudo cometen el error de no disimular la finta. Un ejemplo es realizar una finta tras una mala colocación sólo

para mantener el balón en juego; todo el mundo en la pista la estará esperando, incluida la defensa. Si baja el codo del brazo de golpeo dejará ver que no va a rematar el balón. Se trata de una pista que indica a la defensa que no va a ejecutar un remate potente. Intente no parecerse a la Estatua de la Libertad cuando realice la batida. Esto también revelará a su rival que va a fintar, no a rematar, ya que su brazo derecho ya estará levantado y preparado para fintar. La batida para la finta (figura 5.6) es la misma que para un remate normal.

Figura 5.6 La finta



a

POSICIÓN DE ESPERA

1. Haga la transición alejándose de la red.
2. Comience la batida (derecha, izquierda, derecha-izquierda).
3. Dé los pasos durante la batida con la secuencia talón-puntera.
4. Dé los pasos de acercamiento al balón (derecha-izquierda).
5. Flexione caderas, rodillas y tobillos para preparar el salto.

b

CONTACTO

1. Utilice ambos brazos para generar potencia de salto.
2. Lleve los brazos hacia atrás y luego hacia adelante y arriba de forma sincronizada con el salto.
3. Salte con el hombro izquierdo formando un ángulo de 45 grados con la red y la cadera derecha abierta al colocador.

c

MOVIMIENTO DE TERMINACIÓN

1. Mantenga el balón enfrente del hombro de remate.
2. Suba el codo del brazo de remate por encima de la oreja; gire la palma de la mano hacia arriba, con la mano por detrás de la cabeza.
3. Cruce el brazo que no golpea por delante del cuerpo para facilitar la torsión.
4. Contacte el balón enfrente del hombro de remate con el brazo totalmente extendido.
5. Realice el contacto con las yemas de los dedos, no con la palma.
6. Caiga al suelo con ambos pies separados a la anchura de los hombros en una postura equilibrada.

ATAQUE LENTO O PALMEO

El ataque lento o palmeo (figura 5.7) también llamado a media velocidad, ataque con dejada o palmeado, es otra técnica que coge desprevenidos a bloqueadores y defensores. En el ataque lento o débil, el jugador remata suavemente el balón por encima de la red al campo contrario, normalmente al centro de la pista. Como aprenderá en el paso 7, el centro de la pista es vulnerable, por lo que es el mejor lugar al que enviar un remate palmeado.

Cuando realice la aproximación para ejecutar un ataque lento o débil, asegúrese de realizarla como en un remate normal. Los principiantes que aprenden los ataques lentos o palmeados a menudo disminuyen la velocidad de sus batidas, lo que revela que se disponen a ejecutar sobre el balón una acción menos potente que saltar para rematarlo.

Una vez que ha realizado la batida y se encuentra en el aire, levante y estire totalmente el brazo de remate y contacte el balón haciéndolo girar con el brazo estirado. Los principiantes a menudo bajan el codo del brazo de remate, lo que revela a la defensa su intención de realizar algo distinto a un remate potente. Recuerde que el ataque lento o palmeado ha de salvar el bloqueo y llegar al centro del campo rival. Si baja el codo, el balón tardará más en llegar al campo del adversario. Esto les concede más tiempo para reaccionar y jugar el balón, y hace que el ataque lento o palmeado no sea efectivo.

Figura 5.7 **Ataque lento o palmeo**



PREPARACIÓN

1. Haga la transición alejándose de la red.
2. Comience la batida (derecha, izquierda, derecha-izquierda).
3. Dé los pasos durante la batida con la secuencia talón-puntera.
4. Realice los pasos de acercamiento al balón (derecha-izquierda)
5. Flexione caderas, rodillas y tobillos para prepararse para el impulso del salto.

SALTO

1. Utilice ambos brazos para generar potencia de salto.
2. Lleve los brazos hacia atrás y luego hacia delante y arriba de forma sincronizada con el salto.
3. Salte con el hombro izquierdo formando un ángulo de 45 grados con la red y mantenga la cadera derecha abierta.

SWING DEL BRAZO Y CONTACTO

1. Mantenga el balón en frente del hombro de remate.
2. Suba el codo del brazo de remate por encima de la oreja; gire la palma de la mano hacia el techo, con la mano por detrás de la cabeza.
3. Cruce el brazo que no golpea por delante del cuerpo para facilitar la torsión.
4. Contacte el balón en frente del hombro de remate y del cuerpo.
5. Utilice un swing del brazo más lento y doble la muñeca hacia delante con menor velocidad.

SIB-UCE

UTILIZACIÓN DEL BLOQUEO, REMATE CONTRA EL BLOQUEO O *BLOCK-OUT*

Rematar contra el bloqueo requiere mucha práctica y es una buena técnica que los rematadores pueden aprender para lograr frustrar a los bloqueadores. "Utilizar" el bloqueo significa que se dirige el remate contra el bloqueo para que el balón caiga fuera y conseguir así un punto.

Cuando se golpea contra el bloqueo, hay que lanzar contra los bordes exteriores del bloqueo, donde éste es más débil. La parte central es la más fuerte del bloqueo. Esto es cierto para los bloqueos individuales o dobles, a menos que haya un gran hueco o agujero que no hayan conseguido cubrir (aprenderá más en el paso 6). El consejo que habitualmente damos a un rematador lateral (zona 4) y a un ala opuesto (rematador por zona 2) es que lancen el balón contra la mano exterior del bloqueador exterior. Éste es el lugar más fácil para obtener ventaja del bloqueo y el toque más difícil para la defensa del equipo contrario, ya que el balón suele rebotar alejándose de la pista. Un rematador que sepa utilizar el bloqueo puede frustrar la defensa. Un bloqueador frustrado a menudo comienza a intentar taponar en vez de tapar el hueco, lo que deja al rematador una mayor parte de la pista libre para rematar.

Un opuesto o un rematador lateral de zona 4 pueden atacar la parte exterior del bloqueo levantando o bajando con rapidez el pulgar de la mano de remate para utilizar el bloqueo (figura 5.8). Un rematador lateral de zona 4 puede golpear mejor el balón contra la mano exterior del bloqueo si levanta rápidamente el pulgar de la mano de remate mientras realiza el contacto con el balón. Esto ayuda a estrellar el balón contra la mano exterior del bloqueo para que salga despedido alejándose de la pista, haciendo que sea muy difícil levantarlo. Si baja rápidamente el pulgar, el rematador lateral podrá atacar la mano exterior del otro bloqueador en una situación de doble bloqueo o la otra mano del bloqueador en un bloqueo individual. Esta acción de la mano provoca que el balón salga despedido hacia el lado opuesto del bloqueo. El rematador de zona 2 utiliza los mismos golpes contra el bloqueo.

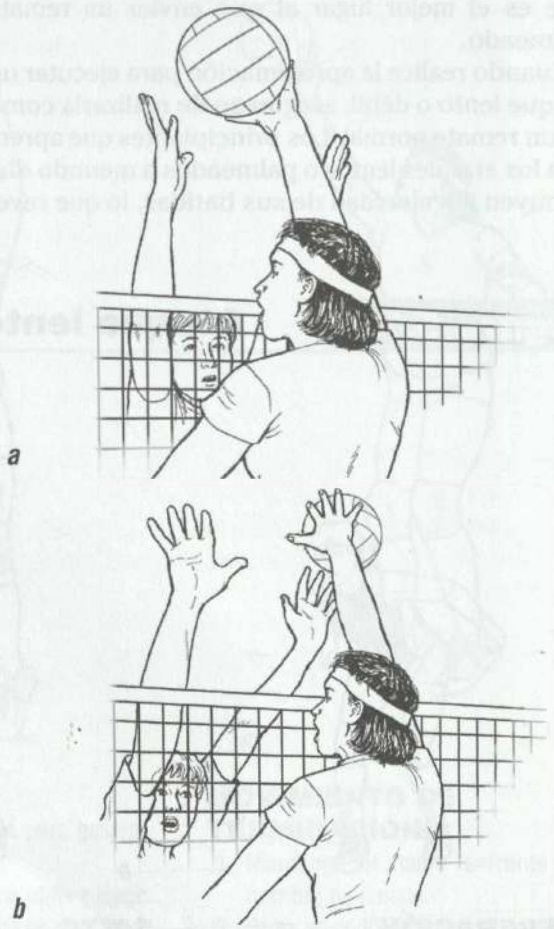


Figura 5.8 Cuando remate contra el bloqueo, termine con el pulgar hacia arriba (a) o hacia abajo (b), dependiendo del lugar de la pista en el que esté y del lado del bloqueo que quiera utilizar.

REMATE A UNA PIERNA

La batida y el salto en el remate a una pierna son distintos de la aproximación tradicional que la mayoría de los rematadores emplean. A diferencia de la batida de dos pasos que emplea el rematador para conducir sus pies hasta el balón, en el salto a una pierna el rematador tiene que perseguir el balón. El salto a una pierna se parece a la bandeja en baloncesto. El salto a una pierna permite al rematador golpear el balón a distintas velocidades y alturas, lo que lo convierte en un remate muy difícil de bloquear. El remate a una pierna se utiliza sobre todo con

el rematador desplazándose por detrás del colocador.

Dos importantes indicaciones para el rematador que realice el remate a una pierna son: que debe asegurarse de que el balón está delante de su hombro de remate y que debe ir a buscar el balón.

Cuando realice el remate a una pierna, el rematador ha de ir a buscar la colocación. Hay dos formas de realizar la aproximación en el remate a una pierna: una es ir paralelo a la red y la otra es alejarse de la red y aproximarse en ángulo de 45 grados directamente hacia la antena o el colocador (figura 5.9). Si el rematador se aproxima paralelo a la red, la colocación ha de ser más rápida y más precisa, ya que el rematador se encuentra muy cerca de la red. Además, tiene que formar parte de un equipo con muy buen pase. Si se aproxima en ángulo de 45 grados, dispone de un área mayor a la que enviar el balón y permite al colocador más espacio para colocar el balón si el pase no le ha llegado con mucha precisión.

El juego de pies básico para un jugador diestro que remata a una pierna es: izquierda, derecha, izquierda. El rematador a una pierna puede tener que dar pasos adicionales en la batida si el pase no es preciso o si se encuentra más lejos del punto de contacto.

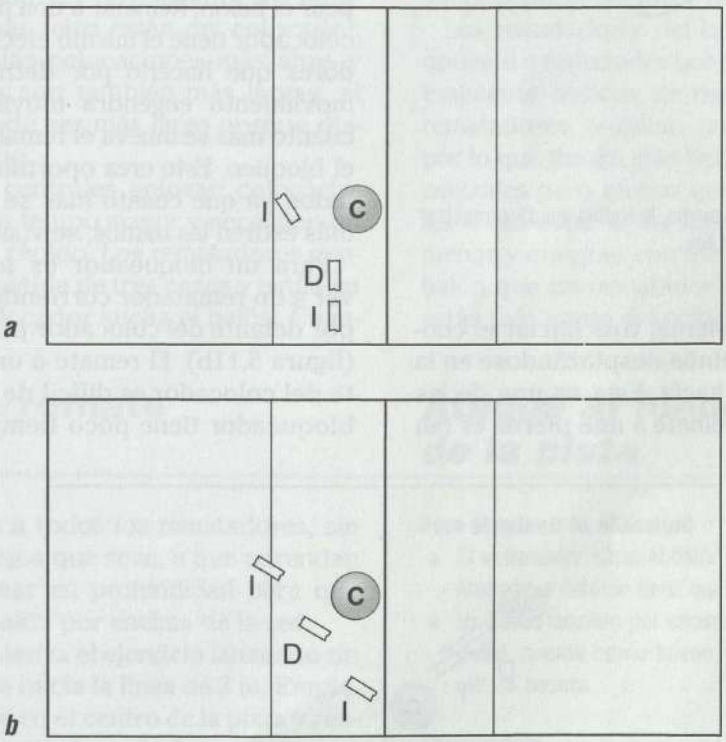


Figura 5.9 Juego de piernas en el remate a una pierna: (a) paralelo a la red; (b) en ángulo de 45 grados.

En este ejemplo, utilizamos la batida tradicional para el salto a una pierna con el rematador desplazándose por detrás del colocador para rematar el balón. El primer paso se da con el pie izquierdo en dirección a la antena. Con un buen pase, el segundo paso (pie derecho) se da cuando el colocador toca el balón. El tercer paso (pie izquierdo) permite al rematador estar en el aire buscando el balón. Cuando se ha dado el último paso con el pie izquierdo, las dos manos están levantadas por encima de la cabeza para poder golpear el balón en el punto más alto posible (pies abajo, manos arriba). La rodilla derecha está flexionada y se impulsa hacia arriba (figura 5.10). Esto levanta el cuerpo de forma equilibrada y posibilita que pueda golpear el balón con control. Hay que golpear el balón justo por dentro de la antena derecha. Cada paso en la batida del remate a una pierna es más largo y más rápido que el anterior; esta batida utiliza el mismo concepto que la batida de dos pies: intentar ganar velocidad e impulso. Cuando caiga al suelo después del remate a una pierna, asegúrese de estar equilibrado y caer sobre ambos pies.

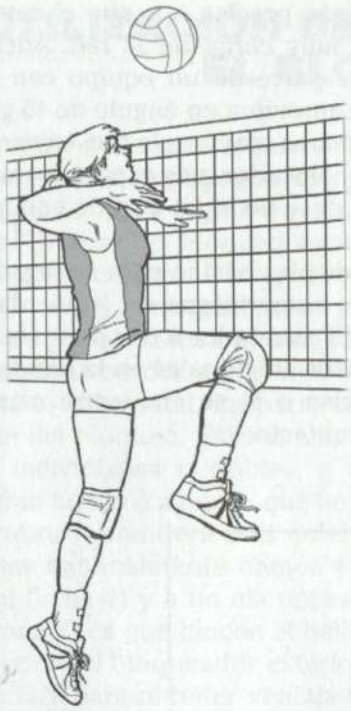


Figura 5.10 En el remate a una pierna, la rodilla ayuda a impulsar al rematador y ganar altura en el aire.

Un rematador a una pierna, tras iniciar el contacto con el balón, continúa desplazándose en la dirección en la que lo hacía. Esta es una de las razones por las que el remate a una pierna es tan difícil de defender. El bloqueador, de forma natural, sigue al rematador y normalmente cae fuera de la pista con el rematador, originando huecos en el bloqueo y en la defensa que el rematador puede aprovechar. Los bloqueadores también suelen estirar o alargar mucho las manos cuando intentan defender los remates a una pierna. Esto también da al rematador la posibilidad de rematar contra el bloqueo buscando el *block-out*.

Realice el remate a una pierna por delante o por detrás del colocador. Aunque se utiliza más el remate a una pierna por detrás del colocador, cada vez es más habitual verlo por delante (figura 5.11a). Se ha convertido en un arma ofensiva eficaz. El remate a una pierna es difícil de bloquear porque el rematador continúa moviéndose después de golpear el balón. Rematar a una pierna por delante del colocador tiene el mismo efecto sobre los bloqueadores que hacerlo por detrás del colocador. El movimiento engendra movimiento, por lo que cuanto más se mueva el rematador, más se moverá el bloqueo. Esto crea oportunidades para el rematador, ya que cuanto más se mueva el bloqueo y más estiren las manos, se vuelve menos efectivo.

Para un bloqueador es muy desconcertante ver a un rematador corriendo a lo largo de la red por delante del colocador para rematar un balón (figura 5.11b). El remate a una pierna por delante del colocador es difícil de bloquear, porque el bloqueador tiene poco tiempo para situarse en

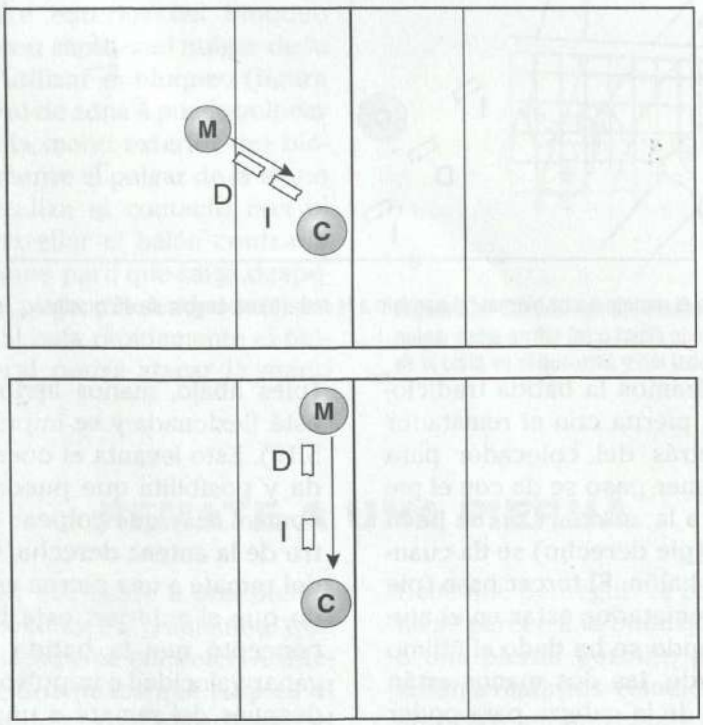


Figura 5.11 Batida en el remate a una pierna (a) por delante del colocador y (b) por delante del colocador a lo largo de la red.

la línea de aproximación del rematador (ver paso 6). El rematador también cuenta con ventaja, ya que el salto a una pierna es más rápido que el salto con las dos. Esto significa que el balón es rematado en cuanto sale de las manos del colocador.

INDICACIONES PARA EL REMATE

Dado que los jugadores cada vez son más altos, la batida de tres pasos es más habitual para los rematadores laterales de zona 4, centrales y opuestos, rematadores de zona 2. Los jugadores altos pueden dar pasos más largos en el lado exterior y recorrer con tres pasos la misma distancia que la que un jugador más bajo cubriría con cuatro.

Los rematadores laterales rematan más colocaciones altas que cualquier otro jugador del equipo y son los que más lejos están del colocador. Dado que rematan las colocaciones más altas y sus aproximaciones son también más largas, el *swing* del brazo puede ser más largo porque disponen de más tiempo.

Los rematadores centrales golpean colocaciones más bajas con un tempo mayor y necesitan un swing de brazo más rápido. Los rematadores centrales ejecutan una batida de tres pasos y están en el aire cuando el colocador suelta el balón. Cuando los dos talones tocan el suelo en los pasos de acercamiento, ambas manos están por encima de la cabeza (pies abajo, manos arriba). El codo de remate está elevado y la mano de remate está girada hacia arriba, de forma que el rematador central puede hacer un *swing* rápido y golpear sobre la parte superior del balón. Un rematador central eficaz efectúa un rápido movimiento codo-muñeca sobre la parte superior del balón.

Los rematadores del lado derecho (ala derecho opuesto o rematador por zona 2) utilizan más habitualmente batidas de tres o cuatro pasos. Estos rematadores rematan por detrás del colocador, por lo que tienen más tiempo que los rematadores centrales pero menos que los rematadores laterales o de zona 4. Su ángulo de aproximación es menor y cuentan con menos tiempo para llegar al balón que un rematador lateral de zona 4 porque están más cerca del colocador.

Ejercicio de remate nº 2

Este ejercicio ayuda a todos los rematadores, sin importar lo alto o bajos que sean, a que aprendan a llegar alto y golpear en profundidad para que puedan rematar el balón por encima de la red.

El entrenador comienza el ejercicio lanzando un balón a 6 m de altura hacia la línea de 3 m. Empiece aproximadamente en el centro de la pista y realice la aproximación a la línea de 3 m y remate el balón. Remate con profundidad. Recuerde que cuanto más lejos esté de la red, mayor será la profundidad con la que tiene que rematar. Estire la mano y contacte el balón por encima de la parte superior. Remate en profundidad hacia las esquinas y aplique efecto *topspin* al balón. Remate 10 balones. Anótese un punto por cada balón que remate por encima de la red y que caiga dentro del campo.

Para aumentar la dificultad

- Remate 10 balones seguidos sin fallos.
- Comience de nuevo si estrella algún balón en la red.
- Envíe un cierto número de balones al área 1 y cierto número al área 5.

Ataque al fondo de la pista

Para disminuir la dificultad

- El entrenador lanza el balón directamente al rematador, de modo que éste no tiene que saltar.
- Un balón lanzado por encima de la red, pero no en profundidad, cuenta como bueno, pero un balón estrellado en la red no cuenta.

Prueba

- Realice una batida poderosa y salte desde detrás de la línea de ataque.
- Contacte el balón por delante del hombro de remate y con el brazo estirado, por encima de la cabeza.
- Doble la muñeca rápidamente hacia adelante para aplicar al balón efecto *topspin*.

Comprobación de resultados

Si consigue entre 8 y 10 de 10 puntos posibles = muy bien.
Si consigue entre 5 y 7 de 10 puntos posibles = en la media.
Si consigue entre 1 y 4 de 10 puntos posibles = siga practicando.
Su puntuación ___

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

Ejercicio de remate nº 3

Lanzar y rematar

Los dos primeros ejercicios de este paso trabajaban la batida y el *swing* del brazo; ahora es el momento de incorporar la sincronización de movimientos. Este ejercicio facilita la repetición para que los rematadores realicen muchos *swings* en poco tiempo.

Los rematadores se distribuyen en grupos de tres. Realice el ejercicio durante un tiempo determinado o hasta lograr un número determinado de repeticiones. El entrenador se sitúa en la red aproximadamente a 1,5 m de la antena. El entrenador lanza el balón entre 1 y 2 m por encima de la red, a cada rematador por separado. El rematador se aproxima y ataca el balón. El ejercicio se realiza en ambos lados de la pista y también en el centro, para que los rematadores se sientan cómodos rematando a cualquier punto a lo largo de la red.

Para aumentar la dificultad

- Remate sólo lanzamientos paralelos u otro tipo de remate.
- Se añaden bloqueadores o defensas y se contabilizan únicamente los remates que "terminan el punto".

Para disminuir la dificultad

- Remate un balón que está inmóvil en vez de un balón que ha sido lanzado.

Prueba

- Mantenga el balón en juego.
- Utilice remates potentes, remates lentos o débiles y fintas.
- Realice una batida sólida y potente para cada remate.
- Efectúe el contacto con el balón en el punto más alto del salto.
- Doble la muñeca hacia adelante rápidamente para aplicar efecto *topspin* al balón.

Comprobación de resultados

Realice el ejercicio hasta conseguir 30 ataques con éxito. Anótese un punto por cada ataque acertado. Los puntos se conceden al grupo o a cada rematador por separado. Con los rematadores avanzados, restar un punto por cada error de remate.

Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 4

Pase, colocación, remate

Este ejercicio sirve para unir todo lo anterior. Los rematadores han de darse cuenta de que no pueden limitarse a rematar. Este ejercicio requiere control del balón. El jugador que realiza el ejercicio recibe una simulación de saque enviada por el entrenador y remata el balón colocado por el colocador. Haga el ejercicio en grupos de tres.

El entrenador comienza el ejercicio sacando el balón hacia el receptor. El receptor debe pasar el balón hacia el colocador para tener la oportunidad de rematar. Si el pase no llega al colocador, el receptor va al final de la fila y no puede intentar rematar. Después de un pase acertado, el receptor realiza la transición y remata un balón en vivo pasado por el colocador. Esto es mucho más parecido a la situación de partido que rematar un balón lanzado por el entrenador. Asegúrese de realizar pases desde las tres posiciones de zaguero y de rematar desde las tres posiciones de delantero.

Para aumentar la dificultad

- Los rematadores pasan desde la posición de zaguero-izquierdo (zona 5) y rematan desde la de delantero-centro (central o atacante de zona 3) o pasan desde la de zaguero-derecho y rematan desde la de delantero-izquierdo. Los rematadores han de combinarlas y ser creativos.

Para disminuir la dificultad

- Una persona realiza el pase y otra remata.
- El entrenador utiliza un saque de mano baja o lanza el balón hacia el receptor.

Prueba

- Pase el primer balón.
- Efectúe la aproximación para el remate después de haber pasado al colocador.
- Realice el contacto con el balón en el punto más alto del salto y con el brazo totalmente estirado.
- Mantenga el balón en juego.
- Registre si es un remate que puntúa, un error o un cero (balón en juego).

Comprobación de resultados

Lleve la cuenta de sus remates como lo hace durante los partidos. Anote el número de remates que puntúan (K) (balones que terminan en el suelo), el número de errores (E) (balones enviados fuera de la pista, contra la red o remates bloqueados) y el número total de intentos (TI). Calcule su efectividad en el remate restando al número de remates que puntúan el número de errores y dividiéndolo entre el número total de intentos: (K-E)/TI = efectividad en el remate.

Si obtiene un porcentaje de 0,250 o superior = excelente = 10 puntos.
Si obtiene un porcentaje entre 0,200 y 0,249 = muy bien = 8 puntos.
Si obtiene un porcentaje entre 0,150 y 0,199 = en la media = 5 puntos.
Si obtiene un porcentaje de 0,149 o menor = bajo = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 5

Remate central

Asegúrese de tener un buen control del balón antes de comenzar con el remate. Este ejercicio también proporciona al rematador central la posibilidad de adquirir experiencia en alcanzar la colocación con un tempo más rápido. Divida a los jugadores en grupos de cuatro: un colocador, dos receptores y un rematador central. En cada lado de la pista se sitúa un entrenador.

El entrenador comienza el ejercicio mandando un *free ball* a uno de los dos receptores en el lado opuesto de la pista. El rematador central empieza en la red y hace la transición alejándose de ella para efectuar el remate cuando el entrenador toca el balón. Asegúrese de hacer la transición alejándose al menos hasta cruzar la línea de 3 m para poder efectuar una buena batida. El receptor pasa el balón al colocador. El rematador central observa el balón durante todo el tiempo, realiza la aproximación y remata el balón.

La sincronización es crucial en el remate central. Hay que estar en el aire cuando el colocador toque el balón y rematarlo justo en cuanto salga de las manos del colocador. Para hacerlo bien son necesarias mucha práctica y repetición, por lo que ha de tener paciencia. El rematador central tiene que confiar en el colocador y estar en el aire preparándose para rematar el balón cuando salga de sus manos. La mayoría de las veces, si el rematador no conecta el remate se debe a un error del colocador. Es por esto que tienen que confiar el uno en el otro y simplemente ¡ejecutar la batida y armar el brazo!

Una vez haya logrado tener confianza y sincronización, tome nota de su efectividad calculando la efectividad en el remate. La efectividad en el remate de un rematador central ha de ser superior al de un rematador lateral o exterior.

Una colocación más rápida implica que el rematador central cuenta con un menor margen de error. Normalmente, el rematador central tiene que enfrentarse a un solo bloqueador. Además, al rematador central le colocan menos balones que al rematador lateral. Recuerde que, para realizar colocaciones al primer tiempo, necesita contar con un equipo experimentado que posea un buen control del balón.

Para aumentar la dificultad

- Añadir un bloqueador y defensas.
- El entrenador realiza un saque en vez de enviar un *free ball*.

Para disminuir la dificultad

- Los mejores receptores del equipo pasan el *free ball* al colocador.
- El entrenador lanza una bola fácil por encima de la red.
- El rematador central comienza alejado de la red y no tiene que hacer la transición.

Prueba

- Colóquese lo suficientemente alejado de la red para poder realizar la batida completa.
- Mantengan un espacio amplio entre el rematador y el colocador. La distancia debería ser la misma que si le diera la mano después de conocerlo por primera vez. No atosigue al colocador y sitúese alejado de la red.
- Esté en el aire cuando el colocador toque el balón.
- Mantenga ambos brazos por encima de la cabeza cuando los pies abandonen el suelo.
- Realice un *swing* rápido para contactar el balón en el punto más alto del salto y con el brazo totalmente extendido.
- Ejecute diferentes golpes.

Comprobación de resultados

Si obtiene un porcentaje de 0,300 o superior = excelente = 10 puntos.
Si obtiene un porcentaje entre 0,250 y 0,299 = muy bien = 8 puntos.
Si obtiene un porcentaje entre 0,200 y 0,249 = en la media = 5 puntos.
Si obtiene un porcentaje de 0,199 o inferior = bajo = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 6

Es el momento de incorporar un ataque real a partir de una defensa de antebrazos (ver el paso 7 para más información sobre la defensa). Este ejercicio requiere resistencia y un buen control del balón además de precisión a la hora de rematar el balón en diagonal.

En cada lado de la red se sitúa un entrenador con un carro de balones. También se colocan un rematador lateral (que ataca y defiende en la zona 2 de delantero-izquierdo), un zaguero-izquierdo y un colocador. El zaguero-izquierdo (zona 5) no tiene ninguna responsabilidad defensiva; simplemente defiende los ataques que llegan del otro lado de la red. El rematador lateral tiene que rematar el balón en diagonal. Hay dos equipos, uno en cada lado de la red y han de competir uno contra el otro.

El ejercicio comienza cuando un entrenador lanza el balón al colocador que está en su lado del campo. El colocador coloca el balón al rematador lateral, que remata en diagonal. El otro equipo intenta defender el ataque. Si no pueden defenderlo, el rematador se anota un punto y recibe otro lanzamiento de balón del entrenador. Si el rematador lateral comete un error de remate o no envía el balón en diagonal, el entrenador que está al otro lado de la red lanza un balón a su colocador y ese equipo pasa a ser el atacante. El colocador pasa al rematador lateral para que remate en diagonal. Continúen hasta realizar un número determinado de remates. El equipo ganador sale y entra un nuevo equipo que tendrá que quedarse hasta vencer al otro rematador. Recuerde que si realiza un buen remate, mantiene el turno y tiene otra oportunidad de atacar. Aquí es donde entra en juego la resistencia. En la medida en que su equipo esté defendiendo y usted esté rematando en diagonal, tendrá que jugar en la defensa, hacer la transición y rematar.

Pimienta cruzada

Para aumentar la dificultad

- Los colocadores bloquean la línea (paso 6) y dirigen el balón en diagonal para que el rematador vea un bloqueo.
- Se resta un punto por cada error de remate.
- No están permitidas las fintas ni los remates lentos o débiles.
- Se resta un punto si el rematador lateral no realiza tareas defensivas.
- Cada equipo tiene que conseguir 7 puntos de 15 intentos y si no, repiten de nuevo.
- Anime a los defensores más débiles a defender a los mejores rematadores del otro equipo.

Para disminuir la dificultad

- Se añade un zaguero-central.
- Reduzca el tempo y el ritmo.

Prueba

- Utilice el movimiento de piernas correcto en las transiciones, en la defensa y en la aproximación al balón.
- Remate el balón en diagonal.
- Adopte la posición defensiva después del ataque.
- Dirija los pies al balón tanto en defensa como en ataque.

Comprobación de resultados

Solemos realizar este ejercicio a 5 puntos. Restamos 1 punto por cada error de remate. Dependiendo del rematador y de la defensa, un equipo puede tardar entre 1 y 7 minutos en conseguir los 5 puntos. Recuerde, un equipo debe ganar para finalizar el ejercicio. Algunos jugadores pueden permanecer mucho tiempo en la pista. Este ejercicio requiere una gran fuerza mental. Todos los rematadores que ganen obtienen 5 puntos.

Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 7

Para este ejercicio son necesarios tres rematadores, un colocador, un entrenador para lanzar el balón al colocador y una silla situada en la esquina del lado de la pista en el que esté rematando. Este es un buen ejercicio cardiovascular de pretemporada, que obliga a los rematadores a apresurarse en la aproximación al balón.

El entrenador comienza el ejercicio lanzando el balón al colocador. El colocador coloca al rematador. Después de rematar el balón, el rematador corre hacia la esquina, rodea la silla y vuelve al lado exterior para rematar después de que los otros dos rematadores hayan terminado su turno. Los tres rematadores tienen que ejecutar buenos remates para ganar un punto. Si sólo uno o dos logran un buen remate, el equipo no se anota un punto. Se juega hasta que el grupo alcance 5 puntos.

Para aumentar la dificultad

- El entrenador aumenta el ritmo del ejercicio.
- Añadir un bloqueador o dos para enfrentarse a los rematadores.

Ejercicio del remate y la silla

- Añadir defensores.
- Indicar al rematador que remate hacia un área determinada.

Para disminuir la dificultad

- Añadir más rematadores para que cada uno disponga de más tiempo para recuperarse entre turnos.
- Permitir fintas y remates lentos o débiles.

Prueba

- Efectúe una buena y potente batida para llegar hasta el balón.
- Realice el contacto con el balón en el punto más alto del salto y con el brazo plenamente extendido.

Comprobación de resultados

Si obtiene 5 puntos en 1 intento = 10 puntos.
Si obtiene 5 puntos en 2-4 intentos = 8 puntos.
Si obtiene 5 puntos en 5-7 intentos = 5 puntos.
Si obtiene 5 puntos en 8-10 intentos = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 8

Los rematadores rematan desde tres posiciones distintas en la red. Tres lanzadores se sitúan a lo largo de la red: delantero-izquierdo (zona 4), delantero-centro (zona 3) y delantero-derecho (zona 2). El rematador comienza en la posición de delantero-izquierdo (zona 4). El lanzador de la izquierda lanza el balón que el rematador tiene que rematar. Después de rematar, el rematador retrocede de espaldas, alejándose de la red y rodea la silla que está en la línea de 3 m (figura 5.12).

Ejercicio de remate con tres sillas

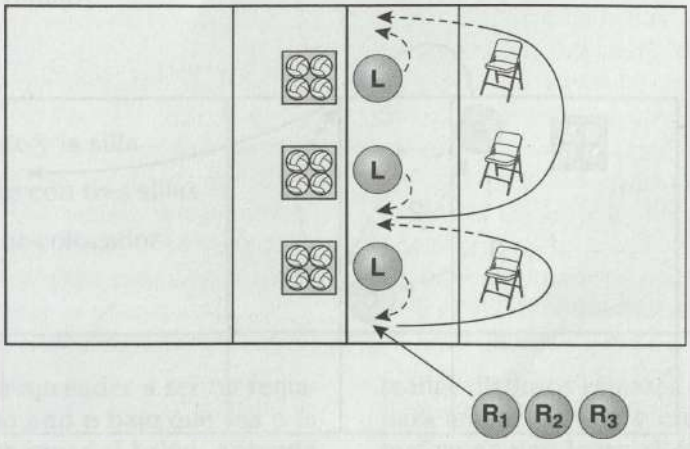


Figura 5.12 Organización del ejercicio de remate con tres sillas.

Después, el rematador se desplaza a la posición de delantero-centro (central o zona 3). El lanzador delantero-centro lanza el balón que es rematado por el rematador. El rematador camina de espaldas rodeando la silla que está en medio de la pista y se desplaza a la posición de delantero-derecho (zona 2). El rematador ataca el balón lanzado por el lanzador delantero-derecho, corre alrededor de la silla en el lado derecho de la línea de 3 m y vuelve al punto de inicio en el lado izquierdo de la pista.

Para mantener el ritmo del ejercicio, el siguiente rematador comienza cuando el jugador que le antecedía en la fila esté terminando el remate desde la posición central. Los lanzadores deben lanzar el balón recto para que los rematadores puedan efectuar buenos *swings*.

Para obtener 1 punto, un rematador debe realizar con acierto tres ataques seguidos. Los jugadores continúan con el ejercicio hasta que cada rematador haya conseguido 3 puntos.

Para aumentar la dificultad

- Aumentar el ritmo de los lanzamientos de balón para que los rematadores tengan que darse prisa.
- Añadir un bloqueador o defensores.

Para disminuir la dificultad

- Disminuir el ritmo de los lanzamientos de balón.
- Conceder 1 punto a los rematadores por cada remate acertado.

Prueba

- Realice la aproximación con un ángulo que dependerá del lugar desde el que esté atacando. Ésta es una de las funciones de las sillas.
- Haga contacto con el balón con el brazo totalmente estirado.

Comprobación de resultados

Si cada rematador obtiene 3 puntos en 1-3 minutos = 10 puntos.

Si cada rematador obtiene 3 puntos en 4-8 minutos = 8 puntos.

Si cada rematador obtiene 3 puntos en 9-12 minutos = 5 puntos.

Si cada rematador obtiene 3 puntos en 13 minutos o más = 3 puntos.

Su puntuación ___

Ejercicio de remate nº 9

Pimienta rematador-colocador

El ejercicio comienza con un rematador, un colocador y un carro de balones sobre la pista. El rematador está en el lado izquierdo de la pista detrás de la línea de 3 m. El colocador está en la red. El rematador lanza el balón alto hacia el colocador (figura 5.13). El colocador remata el balón de forma controlada hacia el rematador. El rematador recibe de antebrazos el balón pasándoselo de nuevo al colocador, realiza la transición hacia fuera para recibir la colocación del colocador y remata. El rematador recibe 10 balones; ha de intentar recibir de antebrazos y rematar con éxito los 10 balones. Si el rematador no recibe el balón con acierto, no realiza el remate. En este ejercicio son importantes el control del balón y la comunicación entre el colocador y el rematador.

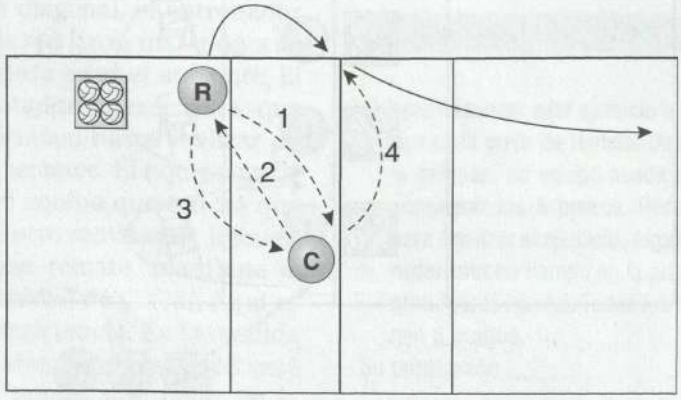


Figura 5.13 Remate pimienta rematador-coloador.

Para aumentar la dificultad

- Dar al rematador la indicación de que remate distintas colocaciones efectuadas por el colocador.
- Añadir bloqueadores y defensores.
- El rematador debe conseguir 10 buenas acciones seguidas o comienza de nuevo.

Para disminuir la dificultad

- El balón se pone en movimiento con el colocador, que se lanza el balón a sí mismo.
- Dividir en grupos de dos que se alternan.

Prueba

- Juegue primero en defensa.
- Haga la transición hacia fuera para realizar una buena aproximación.
- Realice el contacto en el punto más alto del salto cuando el brazo esté totalmente estirado.

Comprobación de resultados

Si logra 10 de 10 = 10 puntos.
Si logra 8 o 9 de 10 = 5 puntos.
Si logra 6 o 7 de 10 = 3 puntos.
Su puntuación ___

RESUMEN

En el paso 5 ha aprendido y practicado distintas técnicas para ayudarle a dominar el remate. A todo el mundo le encanta rematar, pero recuerde que éste es el paso 5 por alguna razón. Un jugador debe ser capaz de sacar, pasar y colocar para disponer el balón para el remate. El saque inicia el juego. Después del saque vienen el pase, la colocación y finalmente el remate. Tómese su tiempo para aprender las habilidades técnicas del voleibol dentro de la progresión correcta. Esto posibilitará que su equipo coseche un mayor éxito, ya que tendrán una mayor capacidad para unir todas las piezas durante una jugada y conseguir puntos.

En cada uno de los ejercicios del paso 5, ha podido marcar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 80 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 80 puntos, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de remate	
1. La batida	___ de 10
2. Ataque al fondo de la pista	___ de 10
3. Lanzar y rematar	___ de 30
4. Pase, colocación, remate	___ de 10
5. Remate central	___ de 10
6. Pimienta cruzada	___ de 5
7. Ejercicio del remate y la silla	___ de 10
8. Ejercicio de remate con tres sillas	___ de 10
9. Pimienta rematador-colocador	___ de 10
Total	***___ de 105***

Todo el mundo puede aprender a ser un rematar eficaz, no importa lo alto o bajo que sea o la fuerza con que pueda golpear el balón. Aprenda a prepararse adecuadamente, lea la defensa y realice distintos remates en situaciones distintas para anotar puntos y crear oportunidades para que su equipo logre el éxito. Que tenga un feliz remate.

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

6.º PASO

El bloqueo

El bloqueo es uno de los últimos pasos hacia el éxito, debido a que es una habilidad técnica difícil de aprender. La defensa depende mucho del bloqueo. Si ha llegado hasta el paso 6, ya está preparado para añadir el bloqueo a su repertorio de voleibol.

En el nivel principiante, el bloqueo es una de las últimas habilidades técnicas que se aprenden porque, en este nivel, no suele haber remates potentes que bloquear. Un control de balón inseguro es otro de los factores que hace que la necesidad de bloquear sea mínima en el extremo inferior de la curva de aprendizaje. En niveles de juego más avanzados, el bloqueo es más importante porque los rematadores tienen una mayor destreza y el control del balón es mejor.

El bloqueo es la primera línea de la defensa por dos razones. El objetivo final del bloqueo es obstruir el paso del balón o rechazarlo tras el remate del contrincante. Si el bloqueo no consigue rechazar el balón, los bloqueadores son responsables de amortiguar el balón hacia la zona de defensa. Un buen bloqueo cubre una porción de la pista o anula un área. Esto permite que los defensas cubran otras zonas (figura 6.1).

Un equipo puede realizar bloqueos individuales, dobles o triples. En el bloqueo individual un único bloqueador hace frente al rematador. A menudo nos referimos a esta situación como uno contra uno: un bloqueador frente a un rematador. Aparte de las situaciones de remate a placer en las que el rematador no tiene un bloqueo delante, el bloqueo individual es el bloqueo más sencillo. Un bloqueador puede ser efectivo pero no tapa mucho espacio en la red y apenas limita las zonas de la pista a las que el rematador puede enviar el balón.

Doble bloqueo significa que dos bloqueadores defienden frente a un rematador. Los equipos, siempre que sea posible, buscan realizar un doble bloqueo sobre un rematador, ya que se consigue cerrar un gran espacio en la red y tapar una gran parte de la pista. Un triple bloqueo implica que tres bloqueadores forman parte activa del mismo. Cuantos más bloqueadores participen en el bloqueo, el rematador dispondrá de menos espacio para enviar el balón.

Hay un concepto importante sobre el bloqueo que los jugadores deben comprender y es que ellos son una parte del sistema defensivo del equipo. Los bloqueadores no siempre pueden ver el efecto inmediato de su bloqueo; sin embargo, pueden rechazar el balón, restarle velocidad o simplemente dirigirlo a las zonas de la pista en que los zagueros están colocados. Los bloqueadores han de comprender que, lo que hacen o no consiguen hacer, afecta a toda la defensa de su equipo.

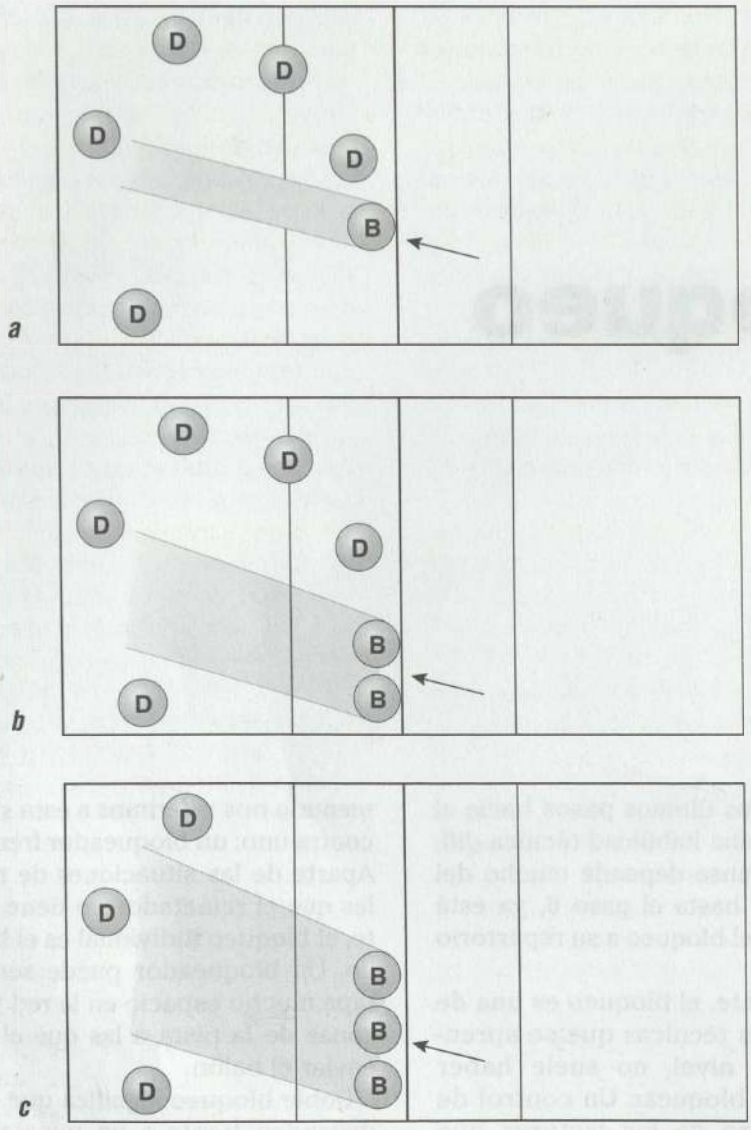


Figura 6.1 Un buen bloqueo tapa una gran porción de la pista: (a) bloqueo individual; (b) doble bloqueo; (c) triple bloqueo.

Bloquear es una de las habilidades técnicas más difíciles de enseñar, ya que las situaciones de partido rara vez ocurren dos veces igual. Un elemento clave del bloqueo es la sincronización. Las variables de sincronización que afectan al bloqueo son sus propios movimientos, los movimientos del rival y el balón. Dado que todos estos factores ocurren simultáneamente durante una jugada, es complicado montar el bloqueo y ejecutarlo a la perfección.

TIPOS DE BLOQUEO

Antes de nada, tiene que determinar si usted es un bloqueador capaz de penetrar y tapar la parte superior de la red o si es un bloqueador defensivo. Cuál de los dos sea dependerá de su altura y de su capacidad de salto.

Si es capaz de saltar y pasar sus manos y sus muñecas por encima de la red, puede tapar la parte superior de la red como bloqueador. Tapar la red significa que no deja ningún espacio para que el balón pase entre usted y la red. Sus manos superan la red y penetran en el lado de su rival.

Si no es lo suficientemente alto como para pasar las manos por encima de la red, no podrá penetrar y bloquear por encima de la red. En vez

de eso, tendrá que bloquear defensivamente. Cualquiera que no pueda detener a un rematador penetrando con sus manos por encima de la red puede efectuar un bloqueo defensivo. Colóquese en el ángulo de ataque del rival, en línea con su aproximación, como haría en un bloqueo normal en lugar de dejar la red libre para el remate del contrincante.

Bloqueo con penetración

Es obvio que un jugador alto o con un gran salto vertical cuenta con ventaja a la hora de bloquear. Dicho jugador puede penetrar más sobre la red y tapar al rematador una mayor parte de la pista. Si es capaz de saltar lo suficientemente alto como para que sus manos penetren y tapen la parte superior de la red, utilice esta aptitud para boquear. Su objetivo como bloqueador es no permitir que el balón cruce el plano de la red. Intente bloquear el balón devolviéndolo hacia el rematador en su lado de la red.

Adopte la posición de espera a una distancia de la red de una mano y un antebrazo, aproximadamente de 30 a 45 cm. Para asegurarse de estar a la distancia correcta de la red, toque la red con los dedos medios y lleve el cuerpo hacia los codos, que están flexionados hasta que toquen el cuerpo (figura 6.2). Los antebrazos han de estar paralelos al suelo.



Figura 6.2 Distancia adecuada a la red.

Después de establecer su posición básica (distancia a la red), separe los pies al menos a la anchura de los hombros con el peso del cuerpo hacia adelante con los talones todavía tocando el suelo. Flexione las rodillas, mantenga la espalda recta y mueva los hombros ligeramente hacia adelante. Adopte una postura media con las caderas enroscadas. "Enroscar las caderas" es un término utilizado como sinónimo de la posición en que se encuentran las caderas cuando se está en cuclillas. Tenga en mente que los bloqueadores no deben agacharse totalmente antes de saltar a bloquear por dos motivos: para ser un buen bloqueador no es necesario tener un salto enorme y, a menudo, no dispondrá de tanto tiempo, especialmente con los rematadores que rematen una colocación rápida y baja. Mantenga el cuerpo en equilibrio y el peso repartido sobre ambos pies. Mantener el equilibrio mientras se realiza el bloqueo es fundamental para el éxito posterior del bloqueo. Levante las manos de modo que sus codos estén a la altura de los hombros (figura 6.3a). Sus antebrazos han de formar un ángulo de 45 grados con la red. Esto hace que sea más sencillo llegar a la cinta y penetrar por encima de la red cuando realice el bloqueo, ya que todo lo que tendrá que hacer es estirar los brazos. Sus manos han de estar levantadas por encima de la cabeza con los dedos extendidos lo máximo posible. Debe evitar cualquier obstrucción a la vista para concentrarse en el rematador. Los buenos bloqueadores mantienen las manos dentro de su ángulo de visión en todo momento para poder utilizarlas rápida y eficazmente.

Una buena posición de espera le posibilita al bloqueador estar preparado para moverse y saltar con rapidez. El bloqueador ha de estar preparado para desviar las colocaciones al primer tiempo y contener las colocaciones más altas y lentas. Los buenos bloqueadores centrales son capaces de frenar una colocación al primer tiempo y bloquear una colocación lateral más alta. No tendrá tiempo para agacharse mucho y bloquear las colocaciones al primer tiempo. Llegaría tarde y el balón ya habría sido rematado y estaría en su campo antes de que consiguiera sacar las manos por encima de la red. Esto es comentado con mayor profundidad en la sección de bloqueo múltiple, más adelante dentro de este paso.

Después de encontrarse preparado y listo para bloquear, debe identificar a los rematadores delanteros del equipo rival, ya que es el responsable de bloquearlos. A medida que va ganando

SIB-UCE

experiencia en el bloqueo, aprenderá a utilizar la vista no sólo para identificar a los rematadores sino que también verá el pase acercarse a la red en el caso de que pudiera sobrepasarla y se trate de un *overpass*. Un *overpass* es un balón enviado defectuosamente por encima de la red al campo del rival. No se hace intencionadamente y se trata normalmente de un balón muy fácil de jugar. También aprenderá a ver el balón en las manos del colocador y la dirección en la que el balón está siendo colocado. Cuando vea al colocador soltar el balón, mire al rematador al que se dirige el balón y concéntrese en el ángulo de su aproximación y en su hombro de remate.

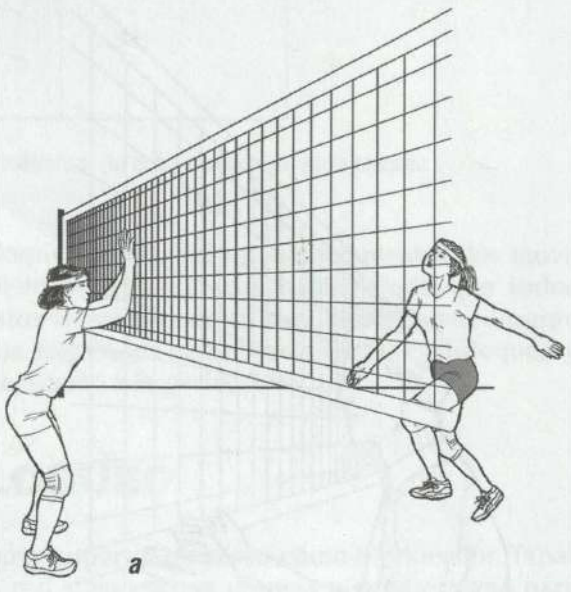
Cuando se realiza el bloqueo con penetración es importante la sincronización. Como bloqueador, tiene que tener en cuenta la batida del rematador, la velocidad del *swing* del brazo y su capacidad de salto. Una buena pauta a seguir consiste en saltar justo después del rematador (el rematador salta, el bloqueador salta). Dado que sincronizar adecuadamente el bloqueo es el factor decisivo, no es necesario realizar el mayor salto posible cuando salte para bloquear. Más importante que saltar muy alto es poner las manos por encima de la red. Asegúrese de mantener las manos dentro de su campo de visión mientras se agacha para coger impulso y salta para bloquear (figura 6.3b).

El objetivo de un buen bloqueo con penetración es conseguir que el rematador vea sus manos tapando la red antes de que golpee el balón. Mantenga las manos elevadas y dentro de su campo de visión. Esto le ayuda a subir las manos por encima de la red rápidamente para detener o neutralizar el ataque. Tape la parte superior de la red con las manos penetrando en el campo del rival, con los pulgares hacia arriba, los dedos estirados y los talones de las manos separados 15 cm (figura 6.3c)

Figura 6.3 Bloqueo con penetración

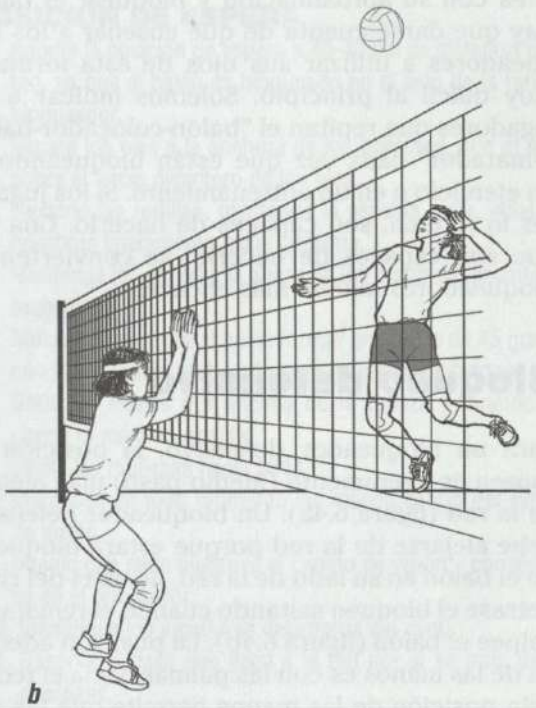
POSICIÓN DE ESPERA

1. Adopte la posición de espera a una distancia de la red adecuada.
2. Separe los pies a la anchura de los hombros; el peso está hacia adelante pero los talones siguen apoyados en el suelo.
3. Flexione las rodillas, mantenga la espalda recta, eche los hombros ligeramente hacia adelante.
4. Mantenga los codos a la altura de los hombros; las manos han de estar elevadas (por encima de la cabeza con los dedos estirados).
5. Coloque los antebrazos formando un ángulo de 45 grados con la red, preparados para estirarse.
6. Mantenga las manos dentro del campo de visión.
7. Identifique a los jugadores delanteros del equipo rival.
8. Observe cómo el pase se acerca a la red por si se trata de un *overpass*.
9. Lea la intención del colocador para anticiparse a la colocación.

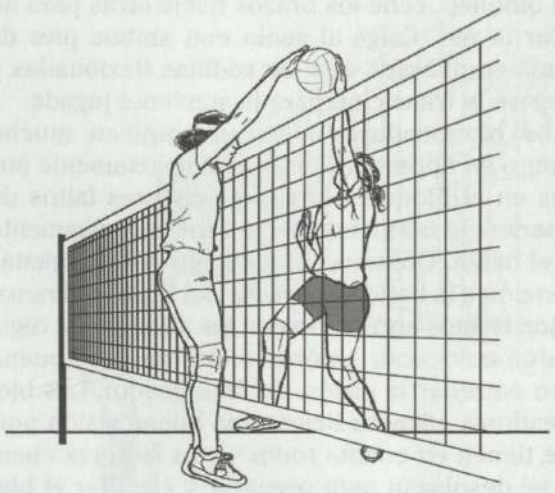


a

Figura 6.3 Bloqueo con penetración *(continuación)*



b



c

SALTO

1. Ejecute el juego de piernas y prepare el bloqueo en el ángulo de aproximación del rematador.
2. Mantenga las manos levantadas y dentro del campo de visión.
3. Recuerde la indicación: el rematador salta, el bloqueador salta.

BLOQUEO

1. Tape la parte superior de la red con las manos en el campo del rival.
2. Ponga los pulgares hacia arriba, estire los dedos y mantenga las manos alejadas a 15 cm.
3. Cuando el atacante remate, estírese completamente como si se tratara de una lanza.
4. Mantenga los ojos abiertos y mire al rival.
5. Meta la barbilla hacia dentro.

Error

Mientras está en la posición de espera, estira las rodillas y tiene los brazos hacia abajo, cada uno a un lado.

Corrección

Evite esta postura: no estará preparado para saltar y bloquear. Comience con las rodillas flexionadas, las caderas bajas y las manos al menos a la altura de los hombros. Colocándose de esta forma estará preparado para desviar o bloquear una colocación al primer tiempo.

Error

Cuando realiza el bloqueo, intenta subir muy alto con el salto.

Corrección

Asegúrese de tener las manos elevadas y por encima de la red para taparla. Un bloqueo alto no suele ser el mejor bloqueo. Es mucho más efectivo uno que penetre rápidamente.

Apriete los bíceps contra las orejas. La posición del cuerpo en forma de lanza se adopta de forma natural si tensa el tronco y los glúteos mientras estira totalmente el cuerpo. Después del bloqueo, eche los brazos hacia atrás para no tocar la red. Caiga al suelo con ambos pies de forma equilibrada con las rodillas flexionadas y prepare la transición para la siguiente jugada.

Los bloqueadores eficaces emplean mucho tiempo en aprender a utilizar correctamente sus ojos en el bloqueo. Los bloqueadores faltos de experiencia normalmente se centran únicamente en el balón. Observan el balón en vez de prestar atención a la batida y al *swing* del brazo del rematador. Hemos aprendido con los años que la regla "balón-colocador-balón-rematador" es buena para entrenar la visión del bloqueador. Los bloqueadores eficaces tienen una buena visión porque tienen en cuenta todos estos factores cuando se desplazan para preparar y ejecutar el bloqueo.

Los ojos del bloqueador se centran en las indicaciones verbales "balón-colocador-balón-rematador" a medida que el juego se desarrolla. Los bloqueadores necesitan encontrar primero el balón y ver dónde está en la pista. ¿Está moviéndose directamente hacia el colocador gracias a un buen pase o defensa, o ha errado el blanco? Esta indicación hace que su vista se pose en el colocador. Los colocadores a menudo revelan hacia dónde van a colocar el balón mediante la posición del cuerpo antes de efectuar el contacto con el balón, el tipo de salto o la forma en que cambian el cuerpo tras el contacto con el balón. Los bloqueadores, gracias a la experiencia, aprenden a reconocer estas señales y pueden ajustar su posición para anticipar el lugar al que el colocador va a enviar el balón.

Después de ver al colocador y la dirección de la colocación, el bloqueador se vuelve a concentrar en el balón. El rematador debe encontrar el balón. Una vez conocida la trayectoria del balón, la clave está en el rematador: ha de situarse en línea con su aproximación y bloquear el balón. Hay que darse cuenta de que enseñar a los bloqueadores a utilizar sus ojos de esta forma es muy difícil al principio. Solemos indicar a los jugadores que repitan el "balón-colocador-balón-rematador" cada vez que están bloqueando en un ejercicio o en un entrenamiento. Si los jugadores lo repiten, son capaces de hacerlo. Una vez que son capaces de hacerlo, se convierten en bloqueadores mucho más eficaces.

Bloqueo defensivo

Para un bloqueador defensivo, la posición de espera es ligeramente (medio paso) más alejada de la red (figura 6.4a). Un bloqueador defensivo debe alejarse de la red porque estará bloqueando el balón en su lado de la red, no en el del rival. Retrase el bloqueo saltando cuando el rematador golpee el balón (figura 6.4b). La posición adecuada de las manos es con las palmas hacia el techo. Esta posición de las manos permite que las palmas hagan contacto con el balón justo después de que el rematador lo haya lanzado y lo desvíen hacia los compañeros de su equipo (figura 6.4c). Mantenga el cuerpo firme y con una postura recta durante el bloqueo.

El bloqueo defensivo proporciona a un jugador que esté mal emparejado con un rematador una posibilidad de ayudar a defender un remate potente. Los jugadores más bajos deberían utilizar el bloqueo defensivo al igual que otros bloqueadores que vean que el rematador al que están defendiendo está consiguiendo rematar y salvar el bloqueo constantemente. Los jugadores también pueden utilizar el bloqueo defensivo cuando el bloqueador llegue tarde a saltar en frente del rematador y lo único que puede hacer es desviar el balón.

Figura 6.4 Bloqueo defensivo

POSICIÓN DE ESPERA

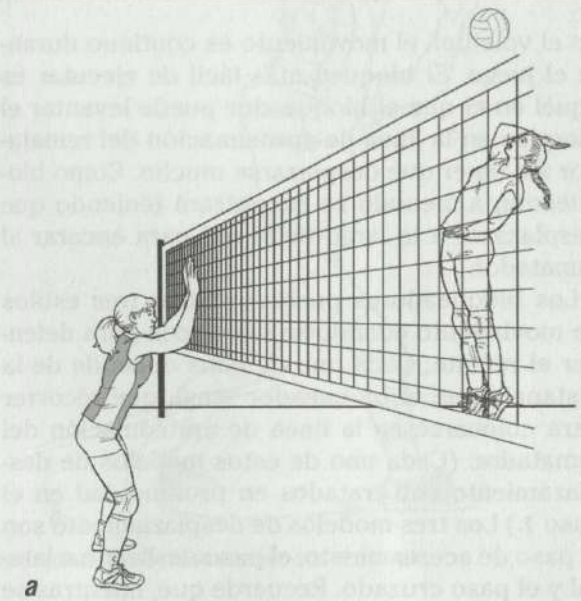
1. Adopte la posición de espera a 40-45 cm de distancia de la red, ya que el balón es bloqueado en el lado de la red del bloqueador.
2. Separe los pies a la anchura de los hombros, con el peso sobre el tercio delantero de los pies.
3. Flexione las rodillas, mantenga la espalda recta, eche los hombros ligeramente hacia adelante.
4. Mantenga los codos a la altura de los hombros; levante las manos.
5. Mueva los antebrazos hasta formar un ángulo de 45 grados con la red y esté preparado para extender los brazos.
6. Sitúe las manos por encima de la cabeza, estirando los dedos lo máximo posible.
7. Doble las muñecas hacia atrás.
8. Mantenga en todo momento las manos dentro del campo de visión
9. Intente que nada obstruya el campo de visión y concéntrese en el rematador.
10. Identifique los jugadores delanteros del rival.
11. Observe el pase que llega a la red por si se trata de un *overpass*.
12. Lea al colocador para determinar hacia dónde se dirige la colocación.

SALTO

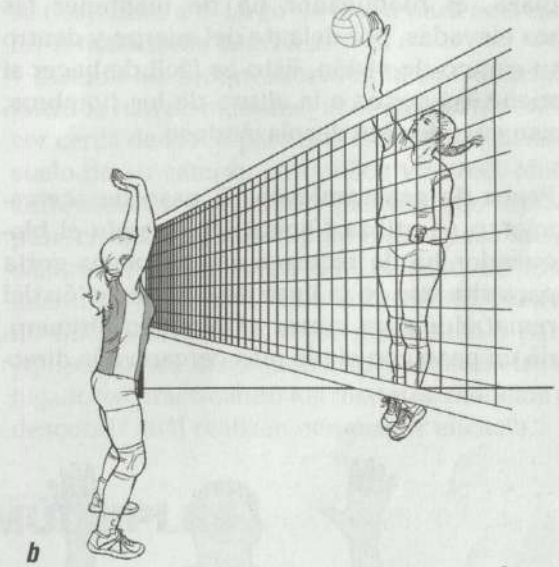
1. Utilice el juego de piernas para montar el bloqueo en el ángulo de aproximación del rematador.
2. Mantenga las manos elevadas y dentro del campo de visión.
3. Salte verticalmente aunque esté a una distancia de la red de entre 1,8 y 2,4 m.
4. Retrase el salto; salte cuando el rematador esté golpeando el balón.

BLOQUEO

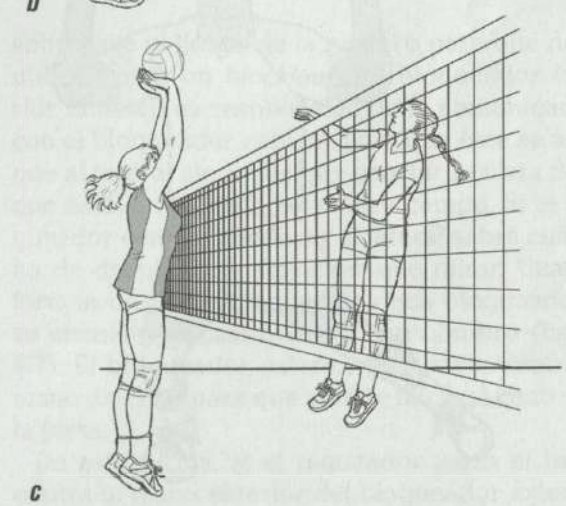
1. Estire totalmente los brazos por encima de la cabeza.
2. Bloquee el balón en su lado de la red.
3. Doble las muñecas hacia atrás.
4. Mantenga los ojos abiertos y mire al rival.
5. Mantenga el cuerpo firme y en un postura recta durante el bloqueo.



a



b



c

DESPLAZAMIENTOS EN EL BLOQUEO

En el voleibol, el movimiento es continuo durante el juego. El bloqueo más fácil de ejecutar es aquél en el que el bloqueador puede levantar el bloqueo en la línea de aproximación del rematador sin tener que desplazarse mucho. Como bloqueador, a menudo se encontrará teniendo que desplazarse a lo largo de la red para encarar al rematador.

Los bloqueadores pueden utilizar tres estilos de movimiento cuando se desplacen para defender el remate. Cada uno de ellos depende de la distancia que el bloqueador tenga que recorrer para colocarse en la línea de aproximación del rematador. (Cada uno de estos modelos de desplazamiento son tratados en profundidad en el paso 1.) Los tres modelos de desplazamiento son el paso de acercamiento, el paso deslizado o lateral y el paso cruzado. Recuerde que, mientras se desplaza, el bloqueador ha de mantener las manos elevadas, por delante del cuerpo y dentro de su campo de visión. Esto es fácil de hacer si mantiene los codos a la altura de los hombros, incluso cuando esté desplazándose.

- **Pasos de acercamiento.** El paso de acercamiento se utiliza (figura 6.5) cuando el bloqueador ha de recorrer una distancia corta para situarse en la línea de aproximación del rematador para cerrar el bloqueo. Primero, dé un paso con el pie más cercano a la dirección en la que desea moverse. Por ejemplo, si está moviéndose hacia su derecha, dé el primer paso con el pie derecho y luego desplace el izquierdo. Sus pies, caderas y hombros han de permanecer paralelos a la red. Los bloqueadores siempre han de moverse y caer al suelo manteniendo el equilibrio.
- **Paso deslizado o lateral**. El paso deslizado, lateral o añadido es una forma rápida y efectiva de desplazarse cuando se va a bloquear. Este tipo de paso permite al bloqueador mantener sus pies, caderas y hombros paralelos a la red todo el tiempo (no cruce los pies). Los bloqueadores se deslizan a lo largo de la red para situarse en frente del rematador.
- **Paso cruzado**. El paso cruzado se utiliza (figura 6.6) cuando los bloqueadores necesitan cubrir una distancia mayor a lo largo de la red. Para realizar el paso cruzado, abra las caderas aproximadamente unos 45 grados y dé el primer paso en la dirección en que esté desplazándose para bloquear. Intente mantener el hombro opuesto lo más cerca posible de la red. Después de pivotar en la dirección en que esté moviéndose, dé un paso cruzado con la pierna contraria o trasera. Si está moviéndose hacia su derecha, abra su cadera derecha, manteniendo el hombro izquierdo cerca de la red. El pie derecho se mueve en una línea paralela a la red, sin apuntar a la línea de ataque.

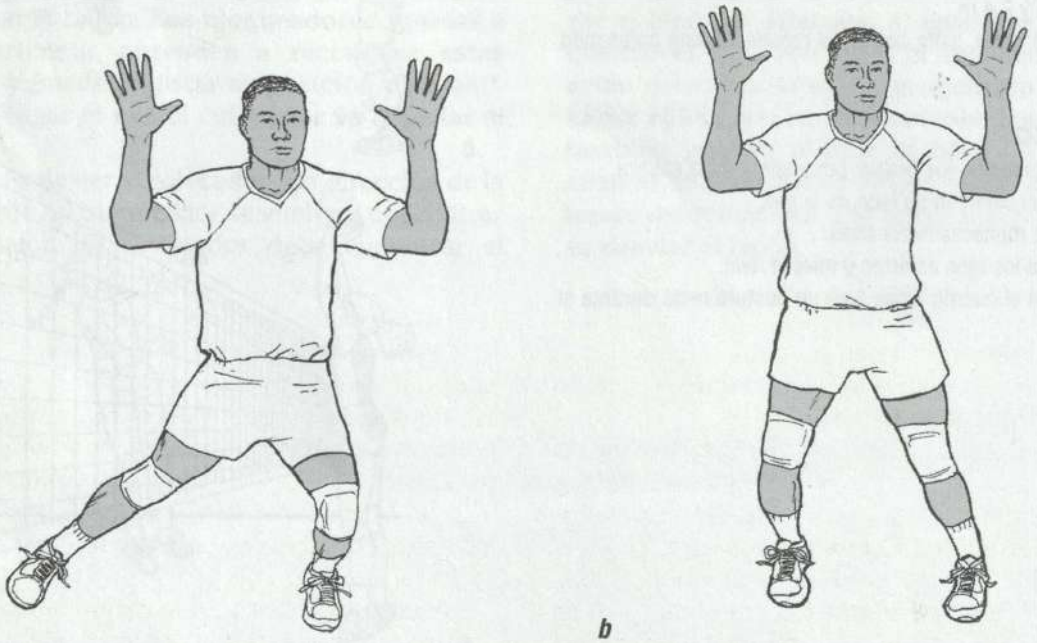


Figura 6.5 Paso de acercamiento: (a) paso en la dirección en que quiera desplazarse; (b) arrastre el otro pie en la misma dirección.

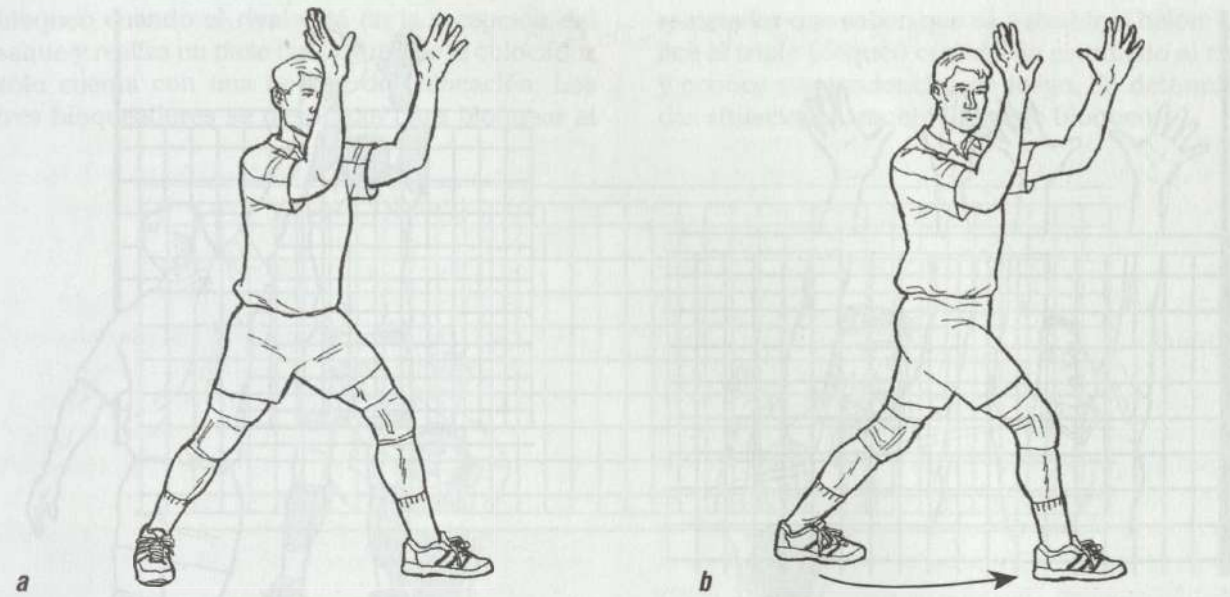


Figura 6.6 Paso cruzado: (a) el primer paso en la dirección en que quiere desplazarse; (b) paso cruzado con el otro pie.

Cruce su pierna y pie izquierdos. Después del paso cruzado, dé un salto hacia la derecha y caiga con los dos pies, de cara a la red. Su cuerpo vuelve a estar frente a la red. Los pies, caderas y hombros quedan paralelos a la red. Distribuya el peso del cuerpo sobre ambos pies para adoptar una postura equilibrada.

Cuando ya se haya desplazado y se encuentre en la línea de aproximación del rematador, ya estará preparado para saltar y bloquear. Distribuya el peso del cuerpo, baje las caderas y agáchese para saltar y bloquear. Esta técnica es principalmente para los bloqueadores centrales que se desplazan a lo largo de la red para acercarse a los rematadores laterales.

Cuando los bloqueadores utilicen los desplazamientos han de mantener el equilibrio y permanecer cerca de la red para que el balón no alcance el suelo de su campo, entre ellos y la red. Muchos entrenadores y jugadores piensan que utilizar el paso cruzado es más rápido que el paso lateral o deslizado. Otros creen que el paso de acercamiento es más rápido que el deslizado. Para decidir qué técnica es la mejor para usted o para su equipo, utilice un cronómetro y cronometre a los jugadores practicando los distintos modelos para descubrir cuál realizan con mayor eficacia.

BLOQUEOS MÚLTIPLES

Cuántos más bloqueadores estén delante de un rematador menor será el área de la pista de la que los zagueros tengan que preocuparse, ya que el bloqueo anula estas zonas de la pista. En la mayoría de las ocasiones los equipos utilizan dos bloqueadores; se trata de un doble bloqueo. Los equipos suelen utilizar dobles bloqueos cuando se enfrentan a un rematador clave.

Cuando un doble bloqueo tiene éxito, ambos bloqueadores cubren la red y saltan al mismo tiempo, formando una pared que el rematador tiene que esquivar. El bloqueador exterior es el responsable de montar el doble bloqueo. El bloqueador exterior tiene que montar el bloqueo en la línea de aproximación del rematador manteniendo su brazo exterior recto de forma que no sobrepase el límite de la pista (o para que no lo utilicen para un *block-out*). El bloqueador exterior también es responsable de la comunicación con el bloqueador central, para que éste se acerque al lateral sin tener que apartar la vista de lo que está sucediendo en el otro campo. Si el bloqueador central puede oír al lateral sabrá cuánto ha de desplazarse sin tener que mirar. Cuando forman un doble bloqueo, los dos bloqueadores se encuentran casi hombro con hombro (figura 6.7). El bloqueador exterior gira hacia dentro la mano exterior para que apunte hacia el centro de la pista.

De esta forma, si el rematador lanza el balón contra la mano exterior del bloqueador exterior, el balón rebotará de vuelta hacia el centro del

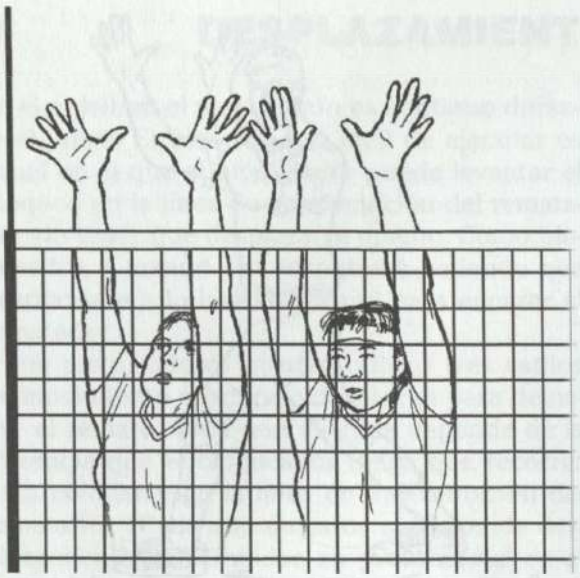


Figura 6.7 Doble bloqueo cerrado. El bloqueador exterior gira la mano exterior hacia el centro de la pista.

campo del rival. Esto sirve para evitar que el atacante remate contra el bloqueo.

Cuando preparan el bloqueo, el bloqueador exterior adopta la posición lo antes posible, para que los zagueros puedan colocarse en consonancia. Los zagueros se colocan alrededor de sus bloqueadores para poder ver al rematador y adoptar posiciones que les permitan defender el ataque. Los dos principios básicos utilizados a la hora de montar el bloqueo son cerrar tanto el remate paralelo (línea) o el diagonal (esto es tratado en profundidad en el Paso 7).

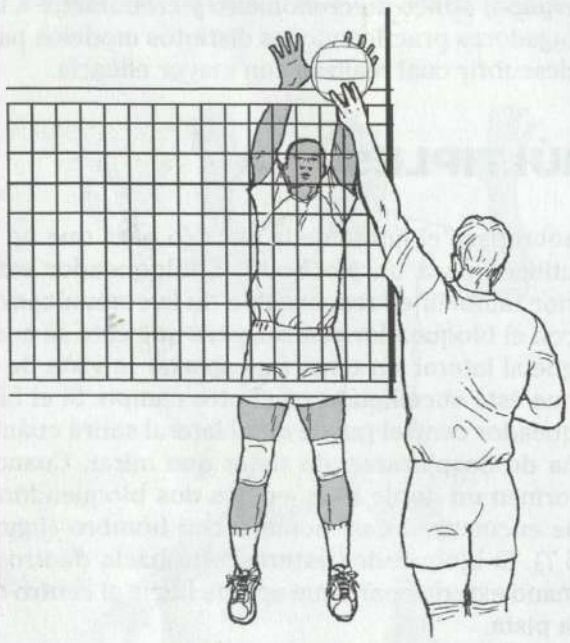


Figura 6.8 Bloqueador exterior bloqueando un remate paralelo (línea). El bloqueo se sitúa sólo a una mano de distancia de la antena.

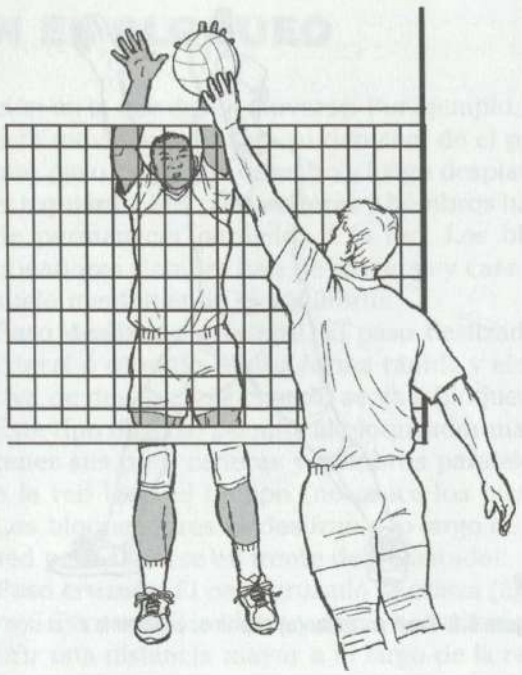


Figura 6.9 Bloqueador exterior bloqueando un remate diagonal. El bloqueo se sitúa a 60-90 cm de la antena.

Si se cierra el remate paralelo (línea), el bloqueador exterior monta el bloqueo a una mano de distancia de la antena (figura 6.8). Si se desea cerrar el remate diagonal, el bloqueador exterior monta el bloqueo a una distancia de la antena de 60 a 90 cm, dependiendo de la línea de aproximación del rematador (figura 6.9).

Una vez que se ha montado el bloqueo, el bloqueador central es el responsable de cerrar el bloqueo uniéndose al bloqueador exterior.

El bloqueador exterior nunca debe cambiar de opinión una vez que ha montado el bloqueo. Un doble bloqueo débil sembrará el caos en el sistema defensivo. Un doble bloqueo fuerte cierra al rematador una gran porción de la pista. Para montar un buen bloqueo es necesario ejecutarlo con velocidad y desplegar un desplazamiento eficaz que sirva para cerrar el doble bloqueo.

Si el balón es colocado al centro de la pista, el bloqueador central asume la responsabilidad de montar el bloqueo. Si esto ocurre, el bloqueador central organiza el bloqueo y los bloqueadores exteriores se unen al central (figura 6.10).

El triple bloqueo se utiliza cuando un equipo sabe a dónde se dirige el balón en el lado del rival y los tres bloqueadores tienen el tiempo suficiente para colocarse para el bloqueo. Utilice el triple

bloqueo cuando el rival está en la recepción del saque y realiza un pase tan pobre que el colocador sólo cuenta con una opción de colocación. Los tres bloqueadores se desplazan para bloquear al rematador que saben que va a recibir el balón. Utilice el triple bloqueo cuando ha estudiado al rival y conoce sus tendencias de juego. En determinadas situaciones, monte un triple bloqueo.

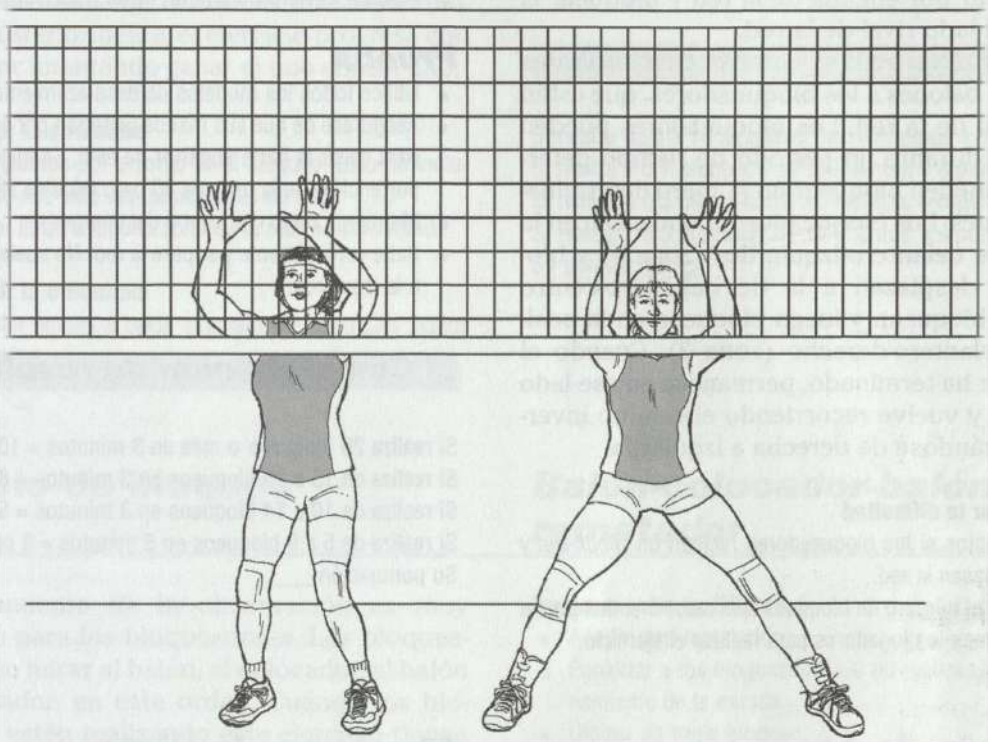


Figura 6.10 Bloqueador exterior acercándose al bloqueador central que está montando el doble bloqueo.

Ejercicio de bloqueo nº 1

Los bloqueadores, para desplazarse a lo largo de la red con eficacia y efectividad, deben saber qué modelo de desplazamiento es el mejor en cada situación. El paso deslizado o lateral y el paso de acercamiento son buenos cuando el bloqueador no tiene que recorrer una distancia larga. El paso cruzado se emplea cuando hay que llegar más lejos.

Realice el ejercicio a lo largo de la red sin balón. Concéntrese en el movimiento y en su habilidad para desplazarse a lo largo de la red sin tocarla. Ha de asegurarse de que es capaz de saltar sin volar en la dirección en que se estaba moviendo. Volar significa que salta en un sitio y cae en otro. Esto crea confusión en su defensa. Asegúrese de que cuando realiza el bloqueo, da un salto vertical e intenta caer en el mismo punto desde el que saltó.

Realice el ejercicio durante un cierto período de tiempo o hasta completar un número determinado de saltos. Asegúrese de desplazarse en ambos sentidos. También puede realizar el ejercicio con alguien de su misma talla enfrente, al otro lado de la red. Esto les permitirá a los dos trabajar la sincronización.

Juego de piernas en el bloqueo

Prueba

- Mantenga el equilibrio durante el desplazamiento.
- No dé botes.
- Mantenga la postura media.

Comprobación de resultados

Consiga que un entrenador o un jugador veterano evalúen su juego de piernas. Si su evaluador le dice que está ejecutando correctamente el paso cruzado, lateral y de acercamiento, anótese 5 puntos.

Su puntuación ___

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR SIB-UCE

Ejercicio de bloqueo nº 2

Penetrar por encima de la red

Este ejercicio es para los bloqueadores que pueden penetrar por encima de la red y bloquear el balón en el lado rival de la red.

A un lado de la red, se colocan tres jugadores que envían balones a los bloqueadores, que están al otro lado de la red. Los bloqueadores pueden ejercitarse durante un período de tiempo determinado o pueden bloquear un número determinado de balones. Los bloqueadores comienzan en la posición de delantero-izquierdo (zona 4) y bloquean, se desplazan a la de delantero-centro (zona 3) y bloquean y luego bloquean en la posición de delantero-derecho (zona 2). Cuando el bloqueador ha terminado, permanece en ese lado de la pista y vuelve recorriendo el camino inverso, desplazándose de derecha a izquierda.

Para aumentar la dificultad

- Restar puntos si los bloqueadores reciben un *block-out* y no sobrepasan la red.
- Aumentar el número de bloqueos acertados o el tiempo del que disponen los jugadores para realizar el ejercicio.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio con un ritmo más lento.

Prueba

- Utilice todos los modelos de desplazamiento.
- Asegúrese de que sus manos penetran por encima de la red para sellar la parte superior de ésta. Es mejor estar 15 cm por encima de la red que 30 pero lejos de ella.
- Mantenga recto del tronco del cuerpo.
- Salte verticalmente y supere la red. No vuele a la derecha ni a la izquierda.

Comprobación de resultados

Si realiza 20 bloqueos o más en 3 minutos = 10 puntos.
Si realiza de 15 a 19 bloqueos en 3 minutos = 8 puntos.
Si realiza de 10 a 14 bloqueos en 3 minutos = 5 puntos.
Si realiza de 5 a 9 bloqueos en 3 minutos = 3 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de bloqueo nº 3

Mantener la vista en el rematador

Un bloqueador debe centrar la atención en el rematador, no sólo en el balón.

Distribuya a los jugadores en grupos de tres en función de la talla (los jugadores más altos están juntos y los más bajos están juntos). Una persona en cada grupo es el lanzador, otro el rematador y otro el bloqueador. El lanzador se sitúa por detrás de la línea de 3 m, por detrás del bloqueador; el rematador se sitúa al otro lado de la red, por lo menos en la línea de 3 m, con espacio suficiente para ejecutar la batida (figura 6.11). El lanzador lanza el balón al rematador por encima de la cabeza del bloqueador. El rematador se aproxima y remata el balón, y el bloqueador intenta bloquearlo.

Si el bloqueador se preocupa por el balón en vez de concentrarse en el rematador, girará la cabeza e intentará encontrar el balón. El bloqueador ha de

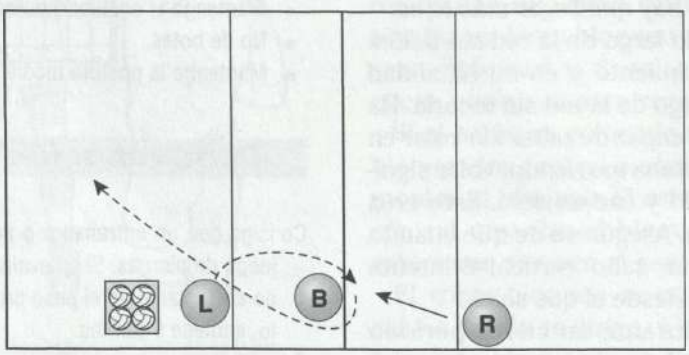


Figura 6.11 Organización del ejercicio de mantener la vista en el rematador.

permanecer en su puesto hasta que haya logrado un número determinado de bloqueos.

Cuando el bloqueador esté aprendiendo a sincronizar el bloqueo y a montarlo en la línea de aproximación del rematador, haga que el rematador lance directamente contra las manos del bloqueador. Posteriormente, el ejercicio progresa con el rematador intentando ganar el uno contra uno.

Para aumentar la dificultad

- Se restan puntos por errores en el bloqueo. Esto no incluye el *block-out*, sólo las infracciones de red.
- El lanzador lanza a alguna zona de la red, no sólo recto.

Para disminuir la dificultad

- El rematador remata el balón directamente contra las manos del rematador.

Prueba

- Mantenga la vista en el rematador, no sólo en el balón.
- Sincronice el salto adecuadamente.
- Penetre por encima de la red.
- Termine el bloqueo con los abdominales contraídos.

Comprobación de resultados

Si realiza de 8 a 10 bloqueos de 10 intentos = 10 puntos.
Si realiza 6 o 7 bloqueos de 10 intentos = 8 puntos.
Si realiza 4 o 5 bloqueos de 10 intentos = 6 puntos.
Si realiza 2 o 3 bloqueos de 10 intentos = 4 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de bloqueo nº 4

El entrenamiento de la observación es muy importante para los bloqueadores. Los bloqueadores deben mirar al balón, al colocador, al balón y al rematador, en este orden. Cuando los bloqueadores estén realizando este ejercicio tienen que decir en voz alta "balón-colocador-balón-rematador" para reforzar cómo han de observar la acción.

Tres bloqueadores se sitúan a un lado de la red. En el otro lado están preparados dos rematadores, uno en la posición de delantero-izquierdo (zona 4) y el otro en la de delantero-derecho (zona 2). En este mismo lado también se sitúan un colocador y el entrenador.

El entrenador lanza el balón al colocador. El colocador coloca el balón de vuelta al entrenador. Los bloqueadores dicen "balón". El entrenador pasa el balón de nuevo al colocador; los bloqueadores dicen "colocador". El colocador coloca el balón a cualquiera de los rematadores; los bloqueadores dicen "balón". El rematador ataca el balón; los bloqueadores dicen "rematador". Los bloqueadores bloquean el remate con un bloqueo individual o doble.

Balón-colocador-balón-rematador

Para aumentar la dificultad

- Añadir otro rematador
- Penalizar a los bloqueadores si no realizan juntos el entrenamiento de la mirada.
- Utilizar un triple bloqueo.

Para disminuir la dificultad

- Contar sólo con un rematador.

Prueba

- Indicar a los tres bloqueadores que digan la palabra correcta en el momento preciso (balón-colocador-balón-rematador).
- Utilice el desplazamiento adecuado para cerrar el bloqueo.
- Llegue pronto al rematador.
- Sincronice correctamente el bloqueo.

Comprobación de resultados

Los bloqueadores obtienen 1 punto en cada secuencia sólo si los tres dicen en el momento justo el mantra balón-colocador-balón-rematador. Jueguen a 10 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de bloqueo nº 5

Este ejercicio es mucho más parecido a una situación de partido, ya que cuenta con un remate en vivo. Este ejercicio requiere un buen desplazamiento, una sincronización adecuada y la habilidad de montar el bloqueo: todo lo que un bloqueador necesita para tener éxito. También hace hincapié en que un bloqueador no tiene que bloquear todos los balones para conseguir un punto.

A un lado de la red se sitúan dos receptores, tres rematadores y un colocador. En el otro campo están el entrenador y tres bloqueadores en las posiciones de delantero-izquierdo (zona 4), delantero-centro (zona 3) y delantero-derecho (zona 2). El entrenador saca el balón a los receptores que pasan el balón al colocador quien puede colocar a cualquiera de los tres rematadores. Los bloqueadores al otro lado de la red intentan bloquear el balón. Esto fomenta las habilidades visuales de los bloqueadores. Deben continuar entrenando el balón-colocador-balón-rematador como pauta de observación.

Para aumentar la dificultad

- Aumentar el ritmo y el tempo del ejercicio.
- Restar un punto por cada error de bloqueo.
- Añadir defensores.

Bloqueo de tres contra tres

Para disminuir la dificultad

- Conceder un punto por cada toque.
- Indicar al colocador que diga al bloqueador hacia dónde va a colocar el balón.

Prueba

- Adopte la posición de espera.
- Sitúese en línea con la aproximación del rematador.
- Dígase a sí mismo "balón-colocador-balón-rematador" en el momento en que esté sucediendo.
- Sincronice el salto adecuadamente.

Comprobación de resultados

Los bloqueadores obtienen 3 puntos por cada balón que bloqueen en el lado de la pista del rival. Los bloqueadores obtienen 2 puntos por cada balón que el entrenador considere que pueden rematar desde su campo. Los bloqueadores obtienen 1 punto por cada desviación del balón. Los bloqueadores han de estar en la pista hasta conseguir un total de 15 puntos. Cualquier tiempo registrado por debajo de 5 minutos es excelente.

Su puntuación ___

Ejercicio de bloqueo nº 6

Este ejercicio hace que los bloqueadores reflexionen sobre sus desplazamientos y reaccionen rápidamente con el patrón apropiado.

Un grupo de tres bloqueadores se colocan en un campo de la pista, aunque sólo un bloqueador realiza el ejercicio en cada turno. Al otro lado de la pista se sitúan cinco jugadores a lo largo de la red junto a carros de balones (figura 6.12).

El entrenador dice al grupo la secuencia con la que el bloqueador debe bloquear. Por ejemplo, el

Pensamiento cognitivo

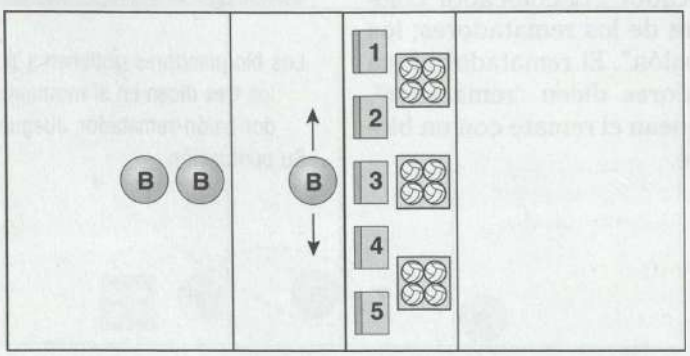


Figura 6.12 Organización del ejercicio de pensamiento cognitivo.

entrenador dice "5, 2, 4, 1, 3". El bloqueador tiene que bloquear primero el balón enviado por el jugador 5, luego el del 2, el del 4, el del 1 y, finalmente, el del 3. Si el bloqueador se confunde con el orden, tiene que empezar de nuevo. Una vez que el bloqueador haya completado correctamente la secuencia, es el turno del siguiente bloqueador. Después de que los tres bloqueadores hayan realizado con éxito la primera secuencia, el entrenador dice una nueva secuencia. El ejercicio continúa hasta que cada bloqueador lo haya realizado con éxito cinco veces.

Para aumentar la dificultad

- Dos bloqueadores salen al mismo tiempo y realizan dobles bloqueos.
- El bloqueador ha de comenzar de nuevo si no llega a tocar el balón que le es lanzado.
- El bloqueador ha de comenzar de nuevo si estrella el bloqueo contra la red.

Para disminuir la dificultad

- Reducir el ritmo y el tempo del ejercicio.
- Indicar a los bloqueadores que no tienen que empezar de nuevo si confunden la secuencia.

Prueba

- Realice la secuencia en el orden adecuado.
- Modifique el juego de piernas en función de la distancia al siguiente bloqueo.
- Penetre por encima de la red.
- Salte verticalmente; no vuele.

Comprobación de resultados

Si realiza 5 bloqueos buenos en el orden correcto = 10 puntos
Si realiza de 3 a 4 bloqueos buenos en el orden correcto = 5 puntos.
Si realiza 1 o 2 bloqueos buenos en el orden correcto = 2 puntos.
Su puntuación ___

RESUMEN

Ahora que ya ha completado el paso 6, sabe que el bloqueo es la primera línea de la defensa de su equipo. Como bloqueador, ha de intentar bloquear o desviar el ataque de su oponente con tanta frecuencia como le sea posible. Los bloqueadores también son responsables de obligar a los rematadores a enviar el balón a zonas de la pista en las que sus compañeros de equipo pueden defenderlo fácilmente. Cuanto más avanzado sea su nivel de juego, más importancia adquiere el bloqueo. Dominar el bloqueo es difícil, pero es un paso importante para convertirse en un jugador completo.

En cada uno de los ejercicios de este paso, ha podido ganar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 80 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 80 puntos, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de bloqueo	
1. Juego de piernas en el bloqueo	___ de 5
2. Penetrar por encima de la red	___ de 10
3. Mantener la vista en el rematador	___ de 10
4. Balón-colocador-balón-rematador	___ de 10
5. Bloqueo de tres contra tres	___ de 15
6. Pensamiento cognitivo	___ de 10
Total	***___ de 100***

Debe dedicar muchas horas al entrenamiento para dominar el bloqueo. Esfuércese en realizar un buen bloqueo en cada oportunidad que tenga. De esta forma, la primera línea de defensa se vuelve sólida y consistente, y el bloqueo cerrará un área de la pista o dirigirá el balón hacia los zagueros. Los buenos bloqueadores logran situarse en la línea de aproximación del rematador y levantan las manos por encima de la red antes de que el rematador tenga la oportunidad de golpear el balón. La defensa de su equipo mejorará a medida que usted se convierte en un mejor bloqueador. Experimentará esto en mayor medida según avance por el paso 7, el siguiente paso hacia el éxito. Los buenos defensas zagueros se colocan alrededor de un buen bloqueo, defienden los potentes remates y envían el balón al objetivo. Esto facilita la transición del equipo de la defensa al ataque y conduce a un contraataque con mayor éxito.

7.º PASO

La defensa en campo

Cualquier jugador puede aprender a defender de antebrazos y jugar en la defensa, sin que su altura importe. Todos sabemos lo divertido que es ser rematador y clavar el balón en el suelo. Sin embargo, no hay nada más reconfortante que levantar (*digging*) uno de esos grandes remates, mantener el balón en juego y ayudar a que el equipo gane motivación. Cualquiera puede convertirse en un buen defensor si tiene el valor y el deseo de defender (*dig*).

La posición de líbero fue añadida inicialmente al voleibol para proporcionar a los jugadores más bajos una posición exclusiva. A medida que el voleibol evoluciona y nuestros jugadores crecen y cuentan con mejores condiciones físicas, esta escuela de pensamiento ya no es fiel a la verdad. En muchos casos, el líbero crea una posición única y muy importante para jugadores de cualquier talla. En la final del National Championship de 2004 la líbero de Stanford medía 1,8 metros. Su actitud, determinación y coordinación mano-ojo, y no su altura, la convirtieron en una líbero excepcional. En el lado opuesto estaba la líbero de Minnesota, que medía 1,70 m y tenía los mismos atributos que su homóloga más alta. A día de hoy, jugadores de todas las complexiones y estaturas realizan jugadas defensivas que podemos ver en todos los niveles de juego. Todos ellos tienen el deseo común de mantener el balón en juego y lejos del suelo.

Otro rol defensivo importante es el del especialista en defensa. Los especialistas en defensa entran en juego simplemente para defender en la zona de zagueros. Durante mucho tiempo ésta fue la única posición especializada en voleibol para los zagueros defensivos. Los especialistas en defensa normalmente entran en los partidos en lugar de los rematadores centrales, que se centran en rematar y en bloquear o en lugar de otro jugador delantero que carezca de un buen control de balón o movimiento defensivo. Los especialistas en defensa sólo pueden entrar en juego sustituyendo a una persona. A diferencia del líbero, no pueden entrar y salir de la pista sin que se contabilice una sustitución a su equipo.

En un equipo, el máximo número de jugadores debería aprender a jugar en la defensa. A pesar de que haya dos posiciones defensivas especializadas en la zona de zagueros, los bloqueadores también defienden el balón si no están bloqueando. Todo el mundo debería emplear tiempo en aprender la habilidad técnica de la defensa.

En el paso 6 comentábamos que el bloqueo es la primera línea de la defensa. Los defensas zagueros son la segunda línea de la defensa. Los defensas zagueros que juegan detrás de un bloqueador sólido y efectivo serán capaces de defender (*dig*) más balones. En la medida en que los jugadores permanecen dentro de sistema, la defensa tiene la capacidad de ganar partidos.

(Cuando hablamos de permanecer dentro de sistema queremos decir que los defensas zagueros defienden las zonas de las que son responsables.) Los resultados de los partidos dependen mucho más del número de balones que los defensas consiguen levantar (*dig*) que del número de balones que bloquean los bloqueadores. Los defensas pueden tener problemas cuando empiezan a moverse y a pensar demasiado en vez de esperar a que el juego se desarrolle. Cuando permanecen dentro de sistema, los defensas no se mueven fuera de su posición porque piensan que algo va a ocurrir. Cuando los defensas sí se mueven, la defensa del equipo fracasa porque la zona de la que eran responsables en un principio (la zona que todo el mundo espera que cubran) ya no está cubierta.

La defensa de antebrazos o de mano baja (*dig*) es la técnica utilizada para recibir los remates potentes. Intente recibirlos (*dig*) con ambos antebrazos o ambas manos, aunque en situaciones de emergencia sólo tendrá tiempo para mover un brazo o una mano hacia el balón. También ha de utilizar esta defensa (*dig*) cuando reciba fintas, ataques lentos o palmeados y cuando recupere los balones desviados por el bloqueo.

Si es posible, colóquese alrededor de sus bloqueadores para poder ver al rematador. Intente mantener el equilibrio siempre. Mantenga la postura defensiva baja cuando vaya a recibir (*dig*) un remate potente; baje las caderas por debajo del balón, baje la plataforma formada por los antebrazos y envíe (*dig*) el balón alto hacia el centro de la pista. Para recibir un ataque lento o palmeado o un balón desviado por el bloqueo, mantenga una postura de media a alta y reciba (*dig*) el balón tanto con los antebrazos como con una defensa por encima de la cabeza (*overhead dig*).

Los elementos clave para recibir un balón en defensa (*dig*) son los siguientes:

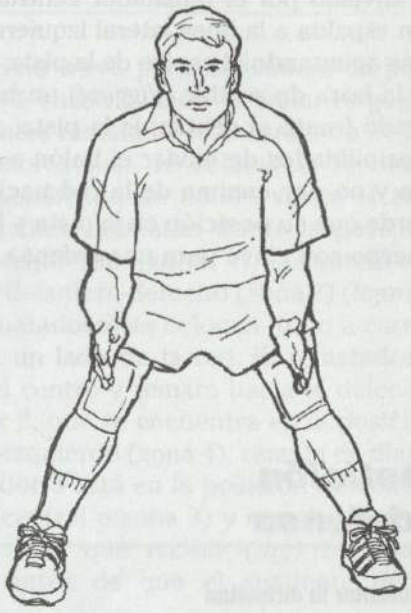
- Lograr una buena posición en la pista.
- Lograr una buena posición del cuerpo.
- Lograr una buena postura corporal.

Una buena posición en la pista significa colocarse en la pista en el lugar al que el rematador va a enviar el balón. Una buena posición del cuerpo significa que su espalda ha de estar contra la línea lateral en un remate diagonal. Si se encuentra defendiendo un ataque paralelo (línea) su pie exterior ha de estar ligeramente adelantado y sobre la línea lateral. Cuando defienda, la postura corporal ha de ser alta si el balón ha sido desviado por el bloqueo; media si está defendiendo un ataque débil o palmeado o una finta y tiene tiempo para leer la jugada y reaccionar; y baja si se encuentra defendiendo un ataque potente. Para enviar la recepción (*dig*) al centro de la pista, sus caderas y el ángulo de sus antebrazos deben apuntar hacia allí.

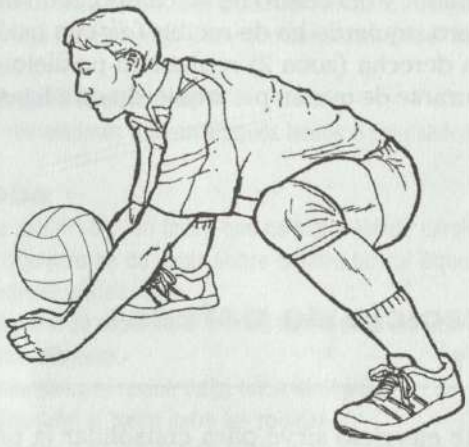
RECEPCIÓN DEL BALÓN

Cuando se esté preparando para recibir el balón, sus pies han de estar lo más separados posible para que pueda moverse a la izquierda, derecha o adelante sin caerse de rodillas. En la posición de espera, flexione ambas rodillas con el peso del cuerpo en la parte interior de los pies. Dóblese por la cintura y baje los hombros hasta tenerlos justo enfrente de las rodillas (figura 7.1a). Sus caderas han de estar por encima de las rodillas para poder desplazarse de forma efectiva. Las manos han de permanecer a la vista en todo momento, relajadas y preparadas para la acción. Han de estar separadas no entrelazadas. Cuando el rematador golpee el balón, desplácese hacia el balón y coloque los antebrazos bajo el balón, entrelace las manos e inclínese buscando el contacto con el balón (figura 7.1b). Esto suaviza el impacto del balón (disminuye la velocidad) ya que los brazos absorben el impacto. Lo ideal es que reciba el balón entre las rodillas y por delante del cuerpo. Cuanto más fuerte vaya el balón, menos movimiento tendrá que hacer el defensor, usted, con los antebrazos. Trate de situar las caderas bajas cuando reciba el balón para tener un mejor control del balón.

Figura 7.1 Recepción de un remate



a



b

POSICIÓN DE ESPERA

1. Los pies están separados.
2. Las rodillas están flexionadas y sobre las punteras.
3. Los hombros están hacia adelante con la cabeza por delante.
4. El peso recae sobre la parte interior de los pies.
5. Los brazos están flexionados.
6. Las manos están separadas y dentro del campo de visión.

RECEPCIÓN Y CONTACTO CON EL BALÓN

1. Anticípese y desplácese al lugar en que va a caer el balón.
2. Reciba delante del cuerpo y entre las rodillas.
3. Apunte al centro de la pista con las rodillas, las caderas y los hombros.
4. Junte las manos y presiónelas por debajo del balón
5. Absorba el impacto del balón con los antebrazos.
6. Baje el hombro interior más cercano al objetivo si tiene que recorrer una gran distancia para jugar el balón.
7. Impulse el balón hacia el objetivo.
8. Recupere la posición y prepárese para la siguiente jugada.

Si tiene que recibir el balón a un lado de su cuerpo, ha de ser capaz de estirar los antebrazos lateralmente y crear un ángulo hacia el centro de la pista (figura 7.2). Para lograrlo, es necesario bajar el hombro interior. El balón sabe de ángulos por lo que ha de orientar su plataforma en ángulo hacia el objetivo. Si forma el ángulo correcto cuando reciba el balón, el balón rebotará en el ángulo que haya presentado y llegará al objetivo pretendido. Al igual que comentamos en el paso 3, el pase de antebrazos, utilice la plataforma para dirigir el balón.

Cuando reciba un remate potente, no intente balancear frenéticamente los brazos. Si lo hace, el balón saldrá de sus antebrazos con más velocidad que con la que fue golpeado.

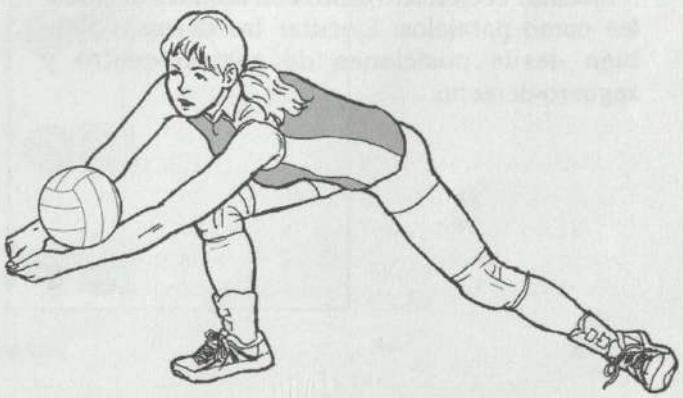


Figura 7.2 Para recibir el balón a un lado de su cuerpo es necesario bajar el hombro interior.

SIB-UCE

Cuando realice recepciones (*digging*) en distintas posiciones en la pista, cambie la posición del cuerpo para estar siempre de cara al rematador. Por ejemplo, un defensa zaguero-izquierdo (zona 5) que vaya a recibir (*digging*) un remate diagonal de un rematador lateral (zona 4) gira su espalda hacia la línea lateral izquierda, para quedar en frente del rematador y del centro de su campo. Si un defensa zaguero izquierdo ha de recibir (*dig*) un balón que el ala derecha (zona 2) remata en paralelo, ha de asegurarse de que su pie izquierdo está ligeramente adelantado y sobre la línea lateral izquierda. Si el defensa zaguero-izquierdo va a recibir (*digging*) un balón enviado por el rematador central, también dará la espalda a la línea lateral izquierda con las caderas apuntando al centro de la pista.

Si a la hora de recibir (*digging*) un balón, está orientado frente al centro de la pista, aumentan sus posibilidades de enviar el balón a su propio campo y no por encima de la red hacia el rival. Recuerde que su posición en la pista y la postura del cuerpo son clave para una defensa exitosa

Ejercicio de defensa nº 1

Este ejercicio sirve para consolidar la postura baja necesaria para defender (*dig*) un balón que ha sido rematado. Ayuda a los defensores a aprender cómo amortiguar el balón con sus antebrazos y pasarlo (*dig*) al centro de la pista.

Un entrenador se sitúa en la zona de delantero-izquierdo (zona 4) a un lado de la red. De esta forma se consigue mayor similitud con una situación de partido que si el entrenador estuviera en el mismo campo que el defensor. Un grupo de tres defensores se sitúan en diagonal con el entrenador en la zona de zaguero-izquierdo (zona 2). El entrenador remata hacia el defensor. Después de que éste haya recibido (*dig*) el balón, retrocede hasta la línea de fondo y el siguiente defensor entra en la pista para recibir (*dig*) el balón. El grupo de tres continúa hasta completar 50 defensas.

Ejecutar el ejercicio tanto con remates diagonales como paralelos. Ejecutar las defensas también desde posiciones de zaguero-centro y zaguero-derecho.

Repetición de defensa

Para aumentar la dificultad

- Añadir bloqueadores y rematadores en vivo para que los defensores puedan entrenarse en leer la intención de los rematadores.
- Indicar al entrenador que utilice diferentes tipos de golpes para enviar el balón a los defensores, incluyendo remates, fintas o ataques con palmeo.

Para disminuir la dificultad

- El entrenador sólo realiza ataques débiles o palmeados, no remates potentes.

Prueba

- Adopte una colocación en la pista correcta cuando vaya a recibir el balón.
- Mantenga una postura del cuerpo correcta (postura defensiva baja) y una buena posición.
- Reaccione ante el balón y reciba dirigiendo (*dig*) el balón al objetivo.
- Reciba el balón entre las rodillas.

Comprobación de resultados

Si realiza entre 40 y 50 buenas defensas (*digs*) = 10 puntos.
Si realiza entre 25 y 39 buenas defensas (*digs*) = 5 puntos.
Si realiza entre 1 y 24 buenas defensas (*digs*) = 1 punto.
Su puntuación ___

Ejercicio de defensa nº 2

Defender a los tres rematadores

Este ejercicio sirve para consolidar la postura corporal adecuada cuando el balón es golpeado por diferentes rematadores al otro lado de la red. Los defensores han de colocarse de diferente forma dependiendo de dónde venga el ataque. Los rematadores rematan desde la posición de delantero-izquierdo (zona 4), delantero-centro (zona 3) y delantero-derecho (zona 2) (figura 7.3).

Tres rematadores se colocan junto a carros de balones a un lado de la red. El rematador 1 se sitúa en el centro y remata hacia el defensor. El rematador 2, que se encuentra en la posición de delantero-izquierdo (zona 4), remata en diagonal. El rematador 3 está en la posición de delantero-derecho (central o zona 3) y remata paralelo. El defensor tiene que recibir (*dig*) tres balones seguidos antes de que el siguiente defensor entre.

Como grupo, lleven la cuenta de los balones que reciben y envían al objetivo en 3 minutos. Cambien los puestos con los rematadores y compitan unos contra otros.

Para aumentar la dificultad

- Se utiliza un rematador en vivo.
- El defensor se desplaza al siguiente rematador después de que haya recibido (*dig*) y enviado correctamente el balón al objetivo.

Para disminuir la dificultad

- Los rematadores utilizan ataques lentos o palmeados.

Prueba

- Para recibir (*dig*) un balón que ha sido enviado paralelo, el pie izquierdo ha de estar sobre la línea lateral izquierda y ligeramente adelantado.
- Colóquese de espaldas a la línea lateral en la defensa de un remate diagonal.
- Intente siempre recibir (*dig*) hacia el objetivo.
- Reciba (*dig*) el balón entre las rodillas.
- Mantenga el equilibrio con los pies bien apoyados cuando vaya a recibir (*dig*) y enviar el balón al objetivo.

Comprobación de resultados

Si realiza de 8 a 10 defensas en 3 minutos = Excelente = 10 puntos.
Si realiza de 6 a 7 defensas en 3 minutos = Bueno = 8 puntos.
Si realiza 4 o 5 defensas en 3 minutos = En la media = 5 puntos.
Si realiza 2 o 3 defensas en 3 minutos = Poco = 3 puntos.
Su puntuación ___

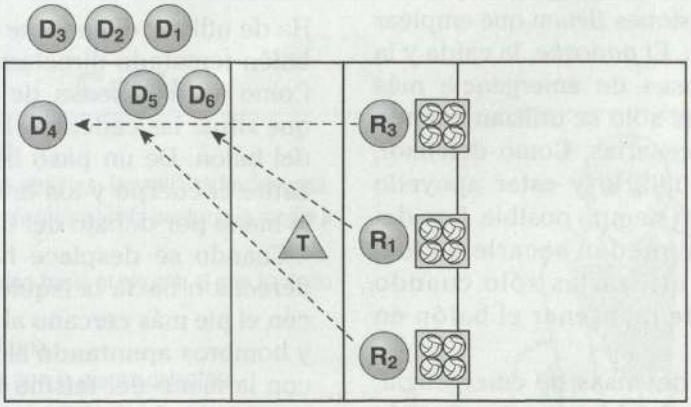


Figura 7.3 Organización para el ejercicio de defender a los tres rematadores.

Ejercicio de defensa nº 3

Cuanto más alejado esté el rematador de la red, mayor profundidad logrará con el remate. Este ejercicio sirve para consolidar este punto y también enseña a los defensores a recibir los ataques de zaguero. En el ataque de zaguero, el defensor tiene mucho más tiempo para prepararse y recibir (*dig*) el balón con éxito, enviándolo al blanco. Cuanto mejor sea el equipo, más competitivo será el ejercicio.

Para comenzar el ejercicio, el entrenador lanza el balón al colocador, que lo coloca a cualquiera de los tres rematadores zagueros. El rematador golpea el balón y los tres defensores al otro lado de la red intentan recibir (*dig*) el balón. Los defensores juegan contra los rematadores. Los rematadores consiguen 1 punto si realizan el remate con éxito y los defensores no son capaces de levantar el balón. Los defensores consiguen 1 punto si logran recibir el balón. Los defensores permanecen en pista mientras vayan ganando. Hay tres defensores en pista y otros tres esperan preparados en el banquillo para cuando los rematadores anoten un punto. Los grupos rotan cuando se haya anotado un número convenido de puntos. El equipo que siga en pista defendiendo durante más tiempo gana. Para empezar, marquen un límite de tiempo del ejercicio de 3 minutos para cada equipo y aumente el tiempo gradualmente hasta 10 minutos.

Defensa en el fondo de la pista

Para aumentar la dificultad

- Los rematadores pueden realizar fintas y ataques con dejada además de remates agresivos por detrás de la línea de 3 m.
- La defensa y recepción del balón ha de llegar al objetivo para anotar un punto.

Para disminuir la dificultad

- Los defensores obtienen un punto si tocan el balón.
- Los defensores están más alejados de la red.

Prueba

- Retroceda al menos hasta los 6 m para defender el ataque de zaguero.
- Adopte una colocación correcta del cuerpo, que dependerá de quién remate el balón.
- Adopte una postura media del cuerpo y logre que el cuerpo esté equilibrado.
- Reciba el balón entre las rodillas.
- Reciba y envíe el balón al objetivo.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

DEFENSA EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Los buenos defensores hacen cualquier cosa para mantener el balón en juego y lejos del suelo. Para esto, en ocasiones tienen que emplear técnicas de emergencia. El *pancake*, la caída y la plancha son las defensas de emergencia más comunes. Estas técnicas sólo se utilizan cuando son absolutamente necesarias. Como defensor, ha de mantener el equilibrio y estar apoyado sobre los pies el máximo tiempo posible. Las defensas de emergencia pueden sacarle de juego, por lo que ha de utilizarlas sólo cuando no tenga otra forma de mantener el balón en juego.

Cuando aprenda las defensas de emergencia, practique cada una de ellas lentamente y bajo la supervisión de un entrenador experimentado. Si no se realizan adecuadamente, estas técnicas pueden ser peligrosas. Asegúrese de aprender estas técnicas correctamente antes de ponerlas en práctica durante ejercicios o en partidos.

El *pancake*

Ha de utilizar el *pancake* cuando vaya a jugar un balón rematado directamente enfrente de usted. Como en la defensa de antebrazos (*dig*), tiene que situar las caderas y la plataforma por debajo del balón. Dé un paso hacia el balón y láncese. Estire el cuerpo y los brazos hacia adelante con la mano por debajo del balón (figura 7.4).

Cuando se desplace hacia adelante, hacia la derecha o hacia la izquierda, ha de dar un paso con el pie más cercano al balón y con las caderas y hombros apuntando al blanco. Juegue el balón con la mano del mismo lado del pie con el que haya dado el paso. De esta forma podrá cubrir la mayor distancia posible para jugar el balón. Deslice la mano hacia adelante, por debajo del balón, con la palma hacia abajo y el balón debería rebotar contra el dorso de la mano y salir despedido hacia arriba antes de tocar el suelo.

Figura 7.4 Pancake

PANCAKE

1. Juegue el balón que va a caer enfrente.
2. Dé un paso e impúlsese con la pierna delantera hacia el balón.
3. Baje las caderas.
4. Dé un paso con el pie más cercano al balón y llegue a él con la mano correspondiente (si da el paso con la pierna derecha, llegue al balón con la mano derecha).
5. Estírese sobre el vientre.
6. Estire el brazo del lado del pie que ha dado el paso.
7. Deslice la mano hacia adelante, con la palma hacia abajo para que el balón rebote mejor sobre el dorso de la mano antes de que toque el balón.



La caída

La caída es una técnica de emergencia utilizada cuando el defensor tiene que cubrir un área mayor en la pista. La mayoría de los balones rematados llegan al defensor y éste puede alcanzarlos dando uno o dos pasos, pero el defensor también necesita una manera eficaz de desplazarse para jugar balones que son enviados más lejos. La caída le permite llegar al suelo, jugar el balón y recuperar rápidamente la verticalidad. El pie con el que da el paso para ejecutar la caída determina la dirección en la que rodará después de haber jugado el balón.

Para ejecutar la caída, dé un paso hacia el balón con el pie más cercano a él, desplácese hacia adelante y baje el cuerpo para mantener los antebrazos entre el balón y el suelo (figura 7.5a). Cuando se desplace hacia el balón, impúlsese con la pierna trasera para llegar y quedar por debajo del balón. Toque el balón con ambas manos antes de que el cuerpo contacte con el suelo (figura 7.5b). El hombro y la cadera de la pierna delantera son los primeros en hacer contacto con el suelo. Gire la rodilla delantera hacia la línea media del cuerpo, estírese sobre ese lado del cuerpo y gire sobre ese hombro y esa cadera como un barril (figura 7.5c). A medida que comienza a rodar, el otro hombro y la otra cadera contactan con el suelo. Utilice las manos para levantarse y ponerse de pie (figura 7.5d). En esta técnica el cuerpo rueda como si fuera un barril.

Figura 7.5 Caída

ABALANZAMIENTO

1. Comience con las piernas abiertas, las rodillas flexionadas, los hombros hacia adelante y cambie la postura de media a baja.
2. Dé un paso y baje el cuerpo hacia el pie con el que ha dado el paso.
3. Deje atrás la pierna contraria.
4. Impúlsese hacia el balón con la pierna delantera.



a

(continúa)

Figura 7.5 Caída *(continuación)*

CONTACTO

1. Realice el contacto con el balón con los dos brazos por delante del cuerpo.
2. Contacte el balón con los antebrazos, a 5-10 cm de las muñecas.
3. Esfuércese en colocar las manos por debajo del balón.



b

RODAR

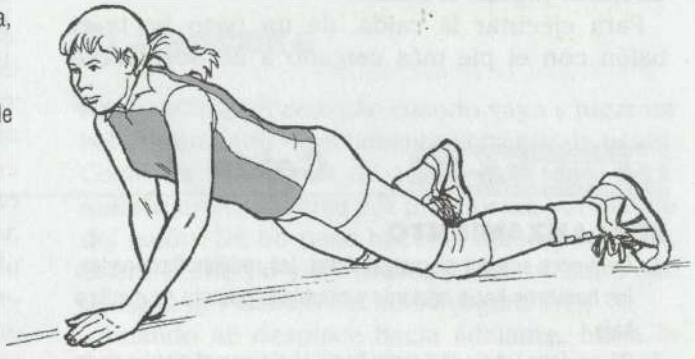
1. Déjese caer sobre el lado del pie con el que dio el paso.
2. Mantenga ambas rodillas ligeramente flexionadas.
3. Ruede sobre la espalda.



c

RECUPERACIÓN

1. Ruede desplazándose como un barril (hombro-cadera, hombro-cadera).
2. Levántese del suelo impulsándose con las manos.
3. Dé un salto y póngase de pie lo más rápidamente posible para estar preparado para la siguiente jugada.



d



Figura 7.6 Caída hacia la izquierda.

Si tiene que desplazarse para jugar un balón a su derecha, dé un paso con el pie derecho y ruede hacia la derecha como se muestra en la figura 7.5. Si se desplaza para jugar un balón a su izquierda, como se muestra en la figura 7.6, dé un paso con el pie izquierdo y ruede hacia su izquierda. Estas dos situaciones son situaciones ideales. Si tiene que recorrer una gran distancia mientras persigue un balón, puede que no tenga la posibilidad de elegir cuál va a ser su último paso y hacia dónde rodar. Asegúrese de practicar esta técnica rodando hacia ambos lados.

La plancha

La plancha es la tercera técnica de emergencia. Ésta se utiliza mucho más en la categoría masculina que en la femenina, ya que requiere bastante fuerza en la parte superior del cuerpo. Además, los hombres suelen preferir utilizar la plancha a rodar para llegar al balón.

Para realizar la plancha el defensor tiene que extender completamente el cuerpo y caer al suelo después de haber jugado el balón. El defensor corre al balón, se impulsa con el pie trasero y se lanza al aire (figura 7.7). Una advertencia importante a la hora de realizar la plancha es que los hombros han de estar bajos, la barbilla elevada y el cuerpo paralelo al suelo. Será capaz de hacerlo si corre en una postura de media a baja. Si corre en una postura alta e intenta lanzarse puede acabar aterrizando con la nariz en vez de conseguir salvar el balón.

Figura 7.7 **Plancha**

POSICIÓN DE ESPERA

1. Los pies están separados.
2. Las manos se encuentran dentro del campo de visión.
3. El cuerpo pasa de una postura media a una postura baja.
4. Las rodillas está flexionadas, los hombros hacia adelante y la cabeza enfrente.



a

(continúa)

SIB-UCE

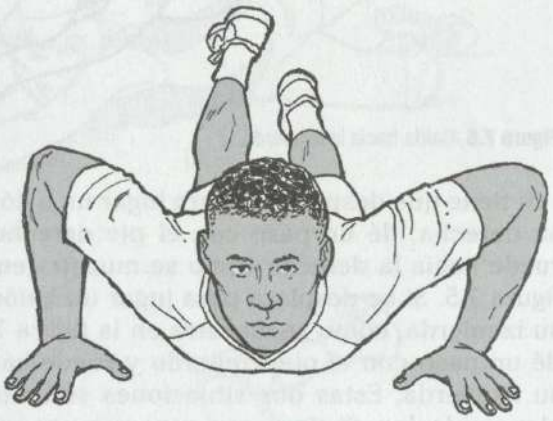
Figura 7.7 Plancha *(continuación)*



b

CAÍDA Y CONTACTO CON EL BALÓN

1. Dé un paso y extienda el cuerpo paralelo al suelo.
2. Juegue el balón con ambas manos antes de que el cuerpo haga contacto con el suelo.
3. Acabe con el cuerpo como si fuera a hacer una flexión.



c

MOVIMIENTO DE TERMINACIÓN

1. Acompañe el movimiento con el cuerpo, manteniendo la cabeza y la barbilla elevadas.
2. Baje el cuerpo de forma que el pecho, el abdomen y las caderas hagan contacto con el suelo.
3. Termine el movimiento resbalando hacia adelante, alejándose del lugar en el que golpeó el balón.

Como en las otras dos técnicas de emergencia anteriormente comentadas, debe jugar el balón antes de que el cuerpo contacte con el suelo. Después de tocar el balón, ha de colocar el cuerpo igual que si fuera a hacer una flexión, con la cabeza y la barbilla elevadas. Baje el cuerpo de forma que el pecho, el abdomen y las caderas hagan contacto con el suelo en este orden. Las manos impulsan al cuerpo para deslizarse hacia adelante alejándose del lugar en que ha golpeado el balón.

Antes incluso de intentar aprender a hacer la plancha, ha de estar seguro de ser capaz de controlar el peso del cuerpo. Una buena prueba consiste en contar cuántas flexiones es capaz de hacer. Si las flexiones son demasiado difíciles para usted, no intente aprender a realizar la plancha. Los principiantes que aprenden a realizar la plancha pueden romperse la barbilla si no mantienen elevadas la cabeza y la barbilla. Incluso aquellos que tienen la fuerza suficiente para levantar su propio peso corporal, pueden lesionarse en los hombros si utilizan una técnica incorrecta.

DEFENSA DE MANO ALTA

En los últimos años ha cambiado el reglamento que regula el primer toque del balón. Los jugadores ahora pueden realizar un doble golpe en el primer toque. Un doble golpe en el primer toque significa que el balón no tiene que impactar en las dos manos al mismo tiempo para ser válido. Esto otorga al defensor (*digger*) la oportunidad de recibir el balón

por encima de la cabeza y mantenerlo en juego, ya que no tiene que ser un contacto limpio por encima de la cabeza como en la colocación.

Cuando se recibe el balón por encima de la cabeza con las manos, se tiene un mayor control que cuando se hace con los antebrazos. Es por esto que se vienen realizando muchas más recepciones con las manos. No está permitido retener el balón, pero sí está permitido el doble golpe cuando se recibe un remate potente. Nunca ha habido tantos jugadores como ahora que utilicen la técnica de defensa de mano alta, lo que repercute en que, en la recepción del saque, se reciben muchos más balones por encima de la cabeza.

Cuando vaya a aprender la defensa de mano alta tendrá que realizar multitud de repeticiones, ya que la técnica es muy distinta a la de la colocación de dedos. Cuando esté aprendiendo la defensa de mano alta, pida al entrenador o a un compañero que le lance balones justo por encima de la cabeza para poder practicar esta técnica. Cuando haya conseguido recibir por encima de la cabeza los balones lanzados, pida que le envíen remates por encima de la cabeza. Asegúrese de mantener firmes las manos y los dedos para que el balón no pase entre ellos cuando vaya a jugarlo. Mantenga los hombros ligeramente hacia adelante y las caderas hacia atrás para poder absorber la velocidad del balón. Si aumenta la fuerza de las manos podrá realizar mejores defensas por encima de la cabeza; una forma de aumentar esta fuerza consiste en apretar pelotas de tenis. Cuanto más fuertes sean sus manos, mejores recepciones de mano alta hará.



Figura 7.8 Defensa de mano alta. El contacto con el balón se realiza con las yemas de los dedos.

A la hora de realizar la recepción por encima de la cabeza, tiene que mantener firmes las manos y los dedos. Cuando esté ejecutando una recepción por encima de la cabeza (figura 7.8) mantenga los hombros por detrás del balón. Cuando envíe el balón al objetivo ha de mantener firmes los dedos y las muñecas, y empujar el balón utilizando los antebrazos. Como en otras destrezas de control de balón, asegúrese de que sus pies están en contacto con el suelo, que no salta a por el balón y que su cuerpo está equilibrado. Practique varias técnicas de mano alta para estar preparado ante cualquier situación durante el partido.

Ejercicio de defensa nº 4

Pimienta de mano alta

Este ejercicio sirve para aclarar la diferencia entre colocar el balón y recibir el balón con las manos. El ejercicio *Pimienta* es una forma de calentar y realizar algunos toques de control del balón sólo con dos personas jugando.

Un jugador se coloca a 60 cm de la red y el otro jugador se sitúa a 6 m de su compañero en el mismo campo. Cada jugador toca el balón tres veces. El ejercicio comienza con una persona rematando el balón hacia su compañero. El compañero recibe el balón por encima de la cabeza y se lo pasa a sí mismo utilizando las manos. Después se coloca el balón a sí mismo antes de rematar de vuelta a su compañero. Continúen esta secuencia de uno a otro hasta familiarizarse con la recepción del balón por encima de la cabeza.

Realicen el ejercicio durante 1 minuto. El balón sólo puede caer al suelo una vez. Si el balón cae al suelo dos veces en 1 minuto, tendrán que comenzar de nuevo.

Para aumentar la dificultad

- El ejercicio se realiza durante 2 minutos y no se permite que el balón caiga ni una sola vez. Han de mantener el balón en el aire en todo momento.
- Las colocaciones y remates al compañero han de ser en salto.

Para disminuir la dificultad

- El balón se recibe por encima de la cabeza y se coloca de vuelta al compañero.

Prueba

- Realice tres toques separados.
- Ajuste los pies en todo momento.
- Demuestre un buen control del balón.

Comprobación de resultados

Si realizan el ejercicio durante 1 minuto sin que el balón caiga al suelo = 10 puntos.
Si realizan el ejercicio durante 1 minuto y el balón ha caído al suelo una vez = 5 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de defensa nº 5

En este ejercicio son necesarios tres defensores que cubran la pista y defiendan frente al entrenador. El entrenador remata todos los balones que le lleguen. Los defensores han de mantener la pista bien cubierta para poder llegar a todos los balones (figura 7.9). El entrenador puede enviar remates potentes, fintas, realizar ataques débiles o palmeos, o hacer cualquier cosa que quiera para provocar a la defensa. Los defensores deben mantener el balón lejos del suelo y en juego. Si con el primer toque (recepción) el balón no llega directamente al entrenador, los otros defensores deben jugarlo y enviarlo de vuelta al entrenador.

Realizar el ejercicio durante un tiempo determinado o hasta efectuar un número determinado de recepciones.

Para aumentar la dificultad

- Obtiene un punto por cada balón que reciba y llegue al entrenador. Los defensores pierden todos sus puntos si el balón toca el suelo sin que nadie haya intentado alcanzarlo.

El entrenador contra tres

Para disminuir la dificultad

- El entrenador sólo realiza ataques lentos o débiles.
- Los defensores tienen dos toques para devolver el balón al entrenador.

Prueba

- Desplácese a por el balón.
- Cubra bien la pista con los defensores.
- Reciba el balón entre las rodillas.
- Mantenga el equilibrio y esté preparado incluso cuando el entrenador apunte en otra dirección.

Comprobación de resultados

Si realiza 21 recepciones o más en 3 minutos = 10 puntos.
Si realiza de 15 a 20 recepciones en 3 minutos = 8 puntos.
Si realiza de 10 a 14 recepciones en 3 minutos = 5 puntos.
Su puntuación ___

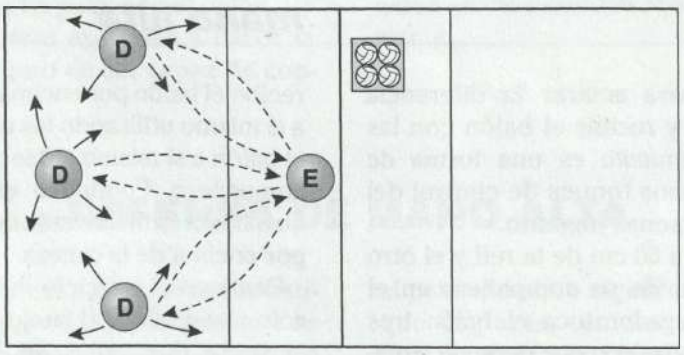


Figura 7.9 Ejercicio del entrenador contra tres.

Ejercicio de defensa nº 6

El ocho

Se comienza con un grupo de tres defensores en la posición de zaguero-centro (zona 6) por detrás de la línea de fondo. El entrenador está en la red con un carro de balones y un ayudante que le proporciona balones rápidamente.

El jugador 1 entra en la pista en la posición de zaguero-izquierdo (zona 5) y recibe el balón que le lanza el entrenador. Después de recibir el balón, el jugador 1 sale de la pista por la línea lateral y vuelve a la fila en la posición de zaguero-centro o zona 6 (figura 7.10) El jugador 2 entra en la pista en la posición de zaguero derecho (zona 1) para recibir el balón del entrenador. Después de recibir el balón, el jugador 2 sale de la pista por la línea lateral y vuelve a la posición inicial. El jugador 3 entra en la pista en la posición de zaguero-izquierdo (zona 5) para recibir el balón del entrenador. El jugador 3 sale de la pista y vuelve a la posición inicial. Cada vez que un defensor entra en la pista cambia la posición en la que se coloca. Después de recibir el balón, el jugador ha de salir de la pista para no estorbar el recorrido del siguiente defensor. Los defensores han de intentar recibir todos los balones que les sea posible en 90 segundos.

Para aumentar la dificultad

- Aumentar el ritmo y el tempo del ejercicio.
- Instruir a los defensores para que toquen el suelo utilizando técnicas defensivas.
- Quitar puntos a los defensores que no vayan a por el balón.

Para disminuir la dificultad

- Reducir el ritmo del ejercicio.
- Realizar lanzamientos de balón a los defensores en vez de remates.

Prueba

- Desplácese a por el balón.
- Reciba el balón y envíelo al objetivo.
- Baje el hombro interior para conseguir el ángulo de la plataforma que necesite.
- Reciba el balón con las dos manos.

Comprobación de resultados

Si realiza 15 o más recepciones en 90 segundos = 10 puntos.
Si realiza de 10 a 14 recepciones en 90 segundos = 8 puntos.
Si realiza de 5 a 9 recepciones en 90 segundos = 5 puntos.
Su puntuación ___

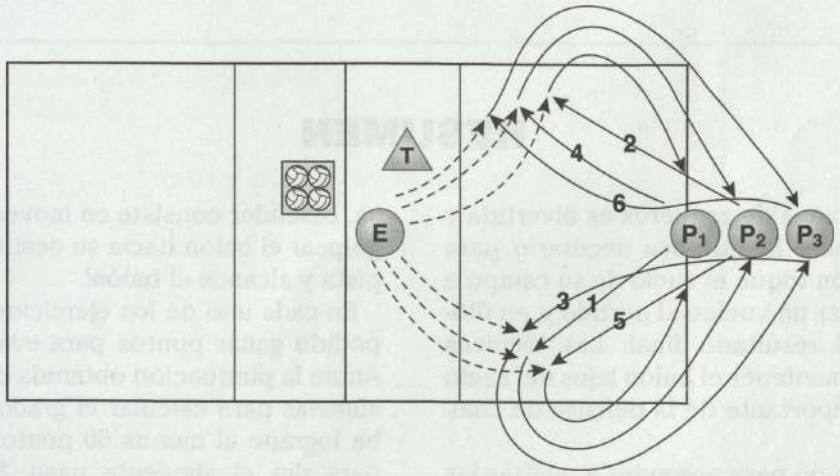


Figura 7.10 Ejercicio del ocho.

Ejercicio de defensa nº 7

Dos jugadores se sitúan en la parte derecha de la pista, un jugador en zona 1 (zaguero-derecho) y el otro jugador en zona 2 (delantero-derecho). Un entrenador comienza el ejercicio situado en zona 4 (delantero-izquierdo).

El entrenador puede lanzar a cualquier jugador. Si el entrenador envía el balón al jugador zaguero-derecho, éste recibe el balón y el jugador delantero-derecho coloca el balón de vuelta al entrenador. Si el entrenador lanza el balón al jugador delantero-derecho, éste recibe el balón y el jugador zaguero-derecho penetra, coloca el balón de vuelta al entrenador y se queda en la posición de delantero-derecho. El ejercicio continúa durante un período de tiempo determinado. Este ejercicio sirve para trabajar la resistencia y también recuerda a los colocadores que tienen que jugar en defensa antes de colocar.

Pimienta para el colocador

Para aumentar la dificultad

- El entrenador golpea el balón con más fuerza.
- El balón no puede tocar el suelo durante 1 minuto.

Para disminuir la dificultad

- El entrenador realiza fáciles remates lentos o débiles.
- Reducir el ritmo y el tempo del ejercicio.

Prueba

- Colóquese en posición de espera defensiva.
- Reciba el balón y envíelo al objetivo para que su compañero pueda colocarlo.
- Reciba el balón entre las rodillas.

Comprobación de resultados

Apúntese 5 puntos si usted y su compañero pueden realizar el ejercicio durante 1 minuto sin que el balón toque el suelo. Apúntese 10 puntos si usted y su compañero pueden realizar el ejercicio durante 2 minutos sin que el balón toque el suelo. Apúntese 15 puntos si usted y su compañero pueden realizar el ejercicio durante 3 minutos sin que el balón toque el suelo.

Su puntuación ___

RESUMEN

La defensa en la zona de zagueros es divertida y emocionante. Hacer lo que sea necesario para evitar que el balón toque el suelo de su campo a menudo puede dar un vuelco al partido y, en última instancia, al resultado final. Las técnicas necesarias para mantener el balón lejos del suelo son una parte importante de la defensa de cualquier equipo.

Tómese su tiempo para aprender a realizar las distintas técnicas defensivas presentadas en este paso. Las recompensas son enormes. Recuerde que todo el que lo desee puede jugar en la defensa. Defender consiste en moverse rápidamente y golpear el balón hacia su destinatario. ¡Salga a la pista y alcance el balón!

En cada uno de los ejercicios de este paso, ha podido ganar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 60 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 60 puntos, revise las instrucciones técnicas y repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de defensa	
1. Repetición de defensa	___ de 10
2. Defender a los tres rematadores	___ de 10
3. Defensa en el fondo de la pista	___ de 10
4. Pimienta de mano alta	___ de 10
5. El entrenador contra tres	___ de 10
6. El ocho	___ de 10
7. Pimienta para el colocador	___ de 15
Total	___ ***de 75***

Dado que ha completado el paso 7, ya ha practicado y dominado todas las habilidades técnicas individuales que constituyen la práctica del voleibol. Si es capaz de realizar estas técnicas fundamentales, ya es hora de que ponga sus habilidades y sus conocimientos al servicio de su equipo. En el paso 8, el ataque del equipo, empezará a aprender cómo unir todas las piezas del puzzle. Conseguirán esto trabajando como equipo y, con el tiempo, aprenderán a depender de los demás para lograr el éxito.

8.º PASO

El ataque del equipo

Elegir y aplicar un sistema de ataque que encaje con la plantilla de un equipo son grandes retos para un entrenador. Cada jugador ha de ser una parte del sistema y ha de creer en él para que el equipo tenga éxito. A diferencia de otros deportes, es difícil que algún jugador se esconda en la pista, ya que todos, en algún momento, han de tocar el balón.

La capacidad de un equipo de voleibol para crear oportunidades de ataque es crucial para el éxito de su sistema de ataque. El enunciado contrario es verdadero para los sistemas de defensa: cada oportunidad de defender o de jugar el balón tras el ataque del rival es crucial.

Cuando estén entrenando e implementando sistemas, han de dedicar tiempo a ejercicios que les ayuden a dominarlos. Todos los sistemas han de ser construidos con flexibilidad. Esta flexibilidad a menudo depende de los puntos fuertes y débiles del equipo, así como de los del rival y de la forma en que el oponente plantee el encuentro. Todos los sistemas han de ser adaptados y ajustados para cada ocasión.

Un error común que cometen los entrenadores en el nivel de iniciación es la especialización. Con demasiada frecuencia alguien indica a los jóvenes e inexpertos jugadores en qué posición han de jugar. Nunca llegan a probar con otras posiciones para conocer más el juego. Permita que los jóvenes e inexpertos jugadores jueguen en todas las posiciones. Esto les ayudará a comprender mejor el juego y a valorar cada una de las posiciones del equipo, no sólo las suyas propias. Aumentará su visión e inteligencia de juego y disfrutarán más jugando.

Bill Neville, un ex entrenador que, para muchos, tiene una de las mejores visiones de juego del voleibol dice: "La organización de las rotaciones ofensivas y defensivas es lo que los entrenadores ponen sobre el papel y lo que implementan. Los sistemas son lo que hacemos en cada rotación" (Convención Nacional AVCA 2004). La manera en que un equipo se coloca en la pista es la organización de las rotaciones. La forma en que los jugadores reciben el saque y montan el ataque, el lugar en que se sitúa el colocador y el modo en que los jugadores cubren la pista son los sistemas de ataque. El modo en que un equipo bloquea, recibe, defiende y realiza la transición forma parte del sistema de defensa del equipo.

Este paso hacia el éxito trata las características de los sistemas de juego más habituales. Se analizan tres sistemas diferentes: el 4-2, el 5-1 y el 6-2.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS SISTEMAS DE JUEGO

Cuando vaya a poner en práctica la organización de la rotación de un equipo ha de considerar la recepción del saque, la colocación, el ataque y el orden de saque. Otro componente importante es la composición del equipo. Determine los sistemas de juego en función de los colocadores del equipo, sus posiciones en la pista (primera o segunda línea) y de cómo penetran y alcanzan el objetivo.

Asegúrese de que los jugadores gozan de buenos canales de comunicación y de una elevada moral dentro y fuera de la pista. Como en cualquier otra situación, cuando un grupo de personas está intentando trabajar en equipo siguiendo unas pautas pueden surgir conflictos. Cada uno piensa y ve las cosas de forma diferente. Cada uno también tiene diferentes puntos fuertes que aporta al equipo. Es posible que algunos jugadores jueguen mejor cerca de una persona que de otra. Tenga en cuenta estas diferencias cuando seleccione una alineación. Tómese su tiempo para considerar no sólo las condiciones físicas de los jugadores, sino también sus rasgos psicológicos.

Dado que cada jugada finaliza en un punto, es importante que cuando conforme una alineación tenga en cuenta la capacidad de anotar. Asegúrese de que varios jugadores sean capaces de sacar con acierto y eficacia, especialmente cuando los mejores rematadores estén en la primera línea. Un equipo también necesita al menos dos buenos receptores. Si sólo un jugador en la pista puede recibir bien, el rival será lo suficientemente inteligente como para sacar lejos de él o ella y sembrar el caos al otro lado de la red. Contar con dos buenos jugadores en la recepción del saque significa que podrá tener un equipo equilibrado en pista.

En un sistema de juego, el primer número es el número de rematadores y el segundo número es el número de colocadores. En el sistema 6-2 todos los jugadores son rematadores en la primera línea, incluso los colocadores. Los dos colocadores juegan en posiciones opuestas, de modo que cuando uno está en la segunda línea el otro está en la primera. Cuando están en la primera línea se convierten en rematadores o algún jugador entrará y rematará por ellos. Cuando rotan a la segunda línea, colocan. Cada colocador coloca en tres rotaciones y remata en tres rotaciones.

El sistema de juego 4-2 cuenta con cuatro rematadores y dos colocadores. Este sistema es distinto del 6-2 porque los colocadores colocan cuando rotan a la primera línea y no a la segunda. Este sistema cuenta con sólo dos delanteros rematadores al mismo tiempo. Los colocadores pueden colocar tanto desde la posición de delantero-centro (zona 3) como de delantero-derecho (zona 2), dependiendo de la zona desde la que los rematadores vayan a rematar.

El sistema de juego 5-1 tiene cinco rematadores y un colocador. Este sistema sólo tiene un colocador que coloca tanto en la primera línea como en la segunda línea. Cuando el colocador está colocando desde la primera línea, sólo están presentes dos rematadores. Cuando el colocador está en la segunda línea, la primera línea cuenta con tres rematadores durante tres transiciones.

Los entrenadores deben tener en cuenta a su plantilla cuando vayan a decidir qué sistema de juego van a utilizar. Un equipo que haya alcanzado un nivel en el que estén implementando sistemas de juego cuenta con jugadores de voleibol experimentados. Han jugado lo suficiente como para haberse especializado en determinadas posiciones en las que se situan en la primera y en la segunda línea. Los rematadores laterales juegan en la parte izquierda de la pista, los rematadores centrales juegan en el centro y los alas derechos juegan en la derecha. Los jugadores permutan a estas posiciones durante las transiciones.

En niveles más avanzados, las especializaciones fortalecen las alineaciones. Los jugadores más habilidosos tienen las mayores responsabilidades en la pista. Cada uno tiene un rol importante. Si cada uno realiza correctamente su función, el equipo tendrá éxito. La especialización limita las responsabilidades de cada jugador a una zona de la pista. De esta forma los jugadores pueden ser muy buenos realizando determinadas habilidades técnicas, en vez de ejecutar muchas habilidades técnicas con una calidad media.

Cuando intente determinar quién debería jugar en cada posición considere las siguientes pautas. El colocador debería ser el mejor atleta del equipo. Este jugador es el *quarterback* del equipo, el líder en la pista. El colocador tiene una enorme responsabilidad. Es positivo que este jugador sepa comunicarse bien verbalmente y que sea respetado por sus compañeros. La altura puede ser un criterio, pero no el factor determinante a la hora de elegir a la mejor persona para este puesto.

Los jugadores del lado derecho (zona 2 y 1) han de poseer un gran conocimiento del juego. Los delanteros-derechos (zona 2), a los que a menudo se les denomina los cerebros de la pista, juegan opuestos al colocador y en el lado derecho de la pista. Cuando el colocador tiene que defender y realizar el primer toque, el opuesto o jugador de zona 2 se encarga del segundo toque y coloca a los otros rematadores.

Los entrenadores a menudo ponen a un bloqueador alto en el lado derecho para detener a los rematadores laterales de zona 4 del equipo rival. Para lograr el éxito, ha de preocuparse más de lo que su equipo necesita que de lo que usted quiera hacer. Si un equipo no funciona correctamente no van a poder ganar a ningún otro equipo de ninguna forma. Un ala derecho (jugador de zona 2) zurdo es una ventaja. Para un zurdo, el lado derecho de la pista es donde recibe colocaciones directas, por lo que es más sencillo para él atacar desde esa zona. No es un requisito, pero sí es algo a tener en cuenta.

Los remates laterales de zona 4 son la base de cualquier sistema de ataque. Los rematadores laterales reciben más colocaciones que cualquier otro atacante en la pista. Durante una jugada larga normal, los rematadores laterales de zona 4 pueden llegar a rematar cinco o seis veces seguidas. Los rematadores laterales de zona 4 han de ser jugadores completos, capaces de jugar en la primera y en la segunda línea. Los rematadores laterales de zona 4 han de ser buenos rematadores de balones altos (sus mejores remates deberían ser en zona 5 a lo largo de la red), buenos receptores y buenos defensores. De esta forma también pueden ser los principales zagueros rematadores. El lateral 1 (O1) es el mejor rematador. En un sistema de juego 5-1 el rematador O1 está en primera línea con el colocador. El lateral 2 (O2) es el segundo mejor rematador lateral y uno de los mejores receptores del equipo.

Los rematadores centrales son normalmente los jugadores más altos del equipo y los mejores bloqueadores. Tienen la responsabilidad de bloquear a lo largo de toda la red. Los rematadores centrales normalmente rematan colocaciones al primer tiempo en el centro de la red. El central 1 (M1) es el mejor central y el central 2 (M2) es el segundo mejor central. M1 se sitúa al lado del colocador en el sistema 5-1, de modo que el mejor bloqueador está al lado del colocador.

El jugador líbero debería ser capaz de recibir y jugar la defensa mejor que cualquier otro jugador del equipo. El líbero puede entrar por cualquier jugador pero normalmente lo hace por los rematadores centrales cuando rotan a la segunda línea. Estos cambios no se cuentan como sustituciones para el equipo.

El especialista en defensa es un jugador que entra a la pista para ayudar al equipo con el control del balón en la segunda línea. Cada vez que el especialista en defensa entra en juego se contabiliza una sustitución en el equipo. El especialista en defensa sólo puede sustituir a una persona y ha de ser uno de los jugadores con mejor control del balón del equipo.

Tabla 8.1 *Comparación entre los sistemas*

Colocador en primera línea		Colocador en segunda línea o defensa	
Ventajas	**Inconvenientes**	**Ventajas**	**Inconvenientes**
• Los receptores cuentan con una mayor zona-diana. • El colocador tiene un recorrido más corto y más directo. • Se pueden definir fácilmente las responsabilidades del rematador.	• Sólo se cuenta con dos rematadores. • Los rematadores deben dominar distintos tipos de remate. • Los rematadores normalmente tienen que rematar frente a un doble bloqueo.	• Al contar con tres rematadores se posibilita una mayor creatividad ofensiva. • El ataque con tres rematadores crea el marco para un desarrollo posterior (por ejemplo, jugadas, combinaciones, engaños, ataques de zaguero). • Los defensas no cuentan con tanto tiempo para colocarse; los rematadores tienen más oportunidades de uno contra uno.	• Enviar el pase al objetivo requiere una mayor precisión. • El colocador ha de realizar buenas elecciones de colocación. • El colocador no puede saltar a rematar o a fintar un pase por encima de la red.

Si los rematadores no se especializan pueden permanecer en pista y jugar donde les corresponda en cada rotación. La única excepción a esto es el colocador, quien probablemente deba jugar siempre en el lado derecho de la pista tanto en la primera como en la segunda línea. Los colocadores permutan a la derecha, de modo que el balón es enviado regularmente a los rematadores desde el mismo sitio.

Un sistema de primera línea significa que el colocador coloca desde la primera línea. En un sistema de primera línea sólo hay dos rematadores en la primera línea, ya que el colocador también se encuentra allí. En un sistema de segunda línea el colocador está en la segunda línea y penetra desde allí para colocar. A esto se le denomina penetración, porque el colocador abandona su sitio y se mueve desde la segunda línea y penetra hacia la primera línea para adoptar una posición desde la que colocar el balón. Vea la tabla 8.1 para más ventajas e inconvenientes de los sistemas de primera y segunda línea.

Muchos de los mejores equipos del mundo (masculinos y femeninos) utilizan un sistema 5-1. Llegados a este nivel, prefieren tener una única persona encargada del segundo toque. En Estados Unidos la preferencia es cíclica. En 2003 y 2004, el equipo femenino de la Universidad de Southern California (USC) ganó dos campeonatos nacionales seguidos utilizando un 6-2. El éxito de la USC con el 6-2 atrajo la atención de muchos entrenadores. Como resultado, el 6-2 volvió a ser popular en el juego universitario. En 2005, el comité de reglamento de la NCAA aumentó el número de sustituciones permitidas de 12 a 15. Con el aumento del número de sustituciones hay más entrenadores que apuestan por el 6-2, ya que hay menos posibilidades de quedarse sin cambios cuando el set esté avanzado. Con 15 sustituciones y el líbero, muchos equipos utilizan alguna variación del sistema 6-2.

Cuando vaya a elegir un sistema de juego, evalúe la habilidad del equipo en recepción y colocación. Un sistema de colocador delantero (o en primera línea, 4-2 o 5-1) proporciona formaciones más fáciles para la recepción del saque y además otorga a los dos rematadores opciones de ataque a lo largo de toda la red. Esto origina un menor caos a la hora de penetrar desde muy lejos del blanco para estar en posición para colocar el segundo toque.

En un sistema de colocador delantero (o en primera línea) es probable que los rematadores tengan que enfrentarse la mayoría de las veces a un doble bloqueo. Esto les mete presión. Los colocadores que colocan en este tipo de sistema deben aprender a rematar los segundos toques. En vez de colocar siempre el segundo toque, el colocador puede realizar un remate. Al hacer esto, el colocador se convierte en otra amenaza ofensiva de la que el bloqueo ha de preocuparse. El colocador retiene a uno de los bloqueadores, ya que éstos han de vigilarle puesto que puede rematar y lograr un punto. Ofensivamente, es bueno que esto ocurra. De esta forma, los rematadores se encuentran en una situación de uno contra uno con los bloqueadores y tienen muchas más posibilidades de rematar con éxito que frente a un doble bloqueo.

Un sistema con el colocador en la segunda línea cuenta con tres rematadores delanteros y el colocador tiene que penetrar desde la segunda línea. La habilidad del equipo para realizar un buen pase con la recepción del saque y la habilidad del colocador, son los dos factores clave que determinan lo sencillo o complejo que puede ser un ataque. Un equipo que recibe bien y cuenta con un buen colocador puede desplegar un ataque más impredecible, porque tienen la capacidad de efectuar combinaciones, engaños y ataques de zaguero. Uno de los mayores retos de los colocadores cuando montan un ataque consiste en aislar a sus rematadores para que puedan rematar en situaciones de uno contra uno.

Las combinaciones son jugadas que un equipo puede realizar en el ataque, en las que dos atacantes se cruzan para intentar confundir al bloqueo. Utilice las combinaciones en niveles de juego avanzados. Un equipo, para poder efectuar combinaciones, ha de recibir bien, tener un colocador muy bueno y contar con buenos atacantes que puedan rematar distintos tipos de colocaciones.

Un engaño ocurre cuando un jugador salta para rematar, atrae al bloqueo y finalmente no recibe la colocación. Cuando se monta un ataque, lo ideal es que todos los atacantes se preparen para rematar cada balón, vayan a recibir o no la colocación. Si realizan esto con regularidad y consistencia, los atacantes dificultan la tarea de los bloqueadores de descubrir quién va a recibir realmente la colocación y a quién tienen que detener. Un engaño bien hecho es muy eficaz, ya que los bloqueadores saltan para bloquear al rematador que no acaba recibiendo la colocación. En algún punto a lo largo de la red otro rematador se encuentra rematando el balón sin oposición o frente a un solo bloqueador.

EL SISTEMA 4-2

El sistema 4-2 tiene dos colocadores, uno en la primera línea y el otro en la segunda, y cuatro rematadores. El 4-2 puede llevarse a cabo de dos maneras distintas:

1. El colocador coloca desde la posición de delantero-centro (zona 3). En este tipo de 4-2 un rematador lateral está enfrente del rematador y un ala derecha está detrás.
2. El colocador coloca desde la posición de delantero-derecho (zona 2). A este tipo normalmente se le denomina 4-2 internacional. En el 4-2 internacional el equipo utiliza un rematador lateral y un rematador central.

El sistema 4-2 en el que el colocador coloca desde la posición de delantero-centro (zona 3) es el más básico. Este sistema otorga a los receptores una gran área-diana a la que pasar y el colocador no tiene que penetrar desde la segunda línea. Dependiendo de la talla del colocador y de los rematadores rivales, este sistema puede limitar la capacidad bloqueadora del equipo, ya que el colocador se queda en el centro y bloquea. Un colocador que no tenga buena altura o condiciones físicas no podrá emparejarse adecuadamente con un rematador central alto que esté al otro lado de la red.

Cuando se ejecuta el 4-2 internacional, el colocador se sitúa en la posición de delantero-derecho (zona 2) y la zona-diana a la que pasar es menor. Una ventaja del 4-2 internacional sobre el 4-2 básico es que mantiene a los rematadores delanteros en frente del colocador. Esto permite que el equipo realice ataques con tiempos más rápidos y algunas combinaciones. Después de haber evaluado la eficacia de pase y la habilidad de colocación del equipo, podrá aislar a cada rematador, lo que dificultará la tarea defensiva del rival. Tanto en el 4-2 básico como en el internacional, el colocador puede formar parte del ataque.

Cuando sitúe a los jugadores en el sistema 4-2, asegúrese de que los colocadores se encuentran en posiciones opuestas. Por ejemplo, si un colocador comienza en zona 3, el otro colocador debería comenzar en zona 6.

En un 4-2, los rematadores rematan desde la zona de ataque derecha e izquierda. Recuerde que, si el equipo se ha especializado y cuenta siempre con el mismo jugador que remata desde el lateral o si tiene a un rematador zurdo siempre en el lado derecho, el equipo siempre ha de comenzar en el orden de rotación adecuado. En cuanto el balón es puesto en juego, los jugadores han de cambiar de posición. En un nivel principiante, ha de garantizar que los colocadores son los mejores atletas. Son los *quarterbacks* del ataque y participan en todas las jugadas.

En el sistema 4-2 (figura 8.1) organice a los jugadores de la siguiente forma:

R2 en zona 1: segundo mejor rematador.
R4 en zona 2: cuarto mejor rematador.
C1 en zona 3: mejor colocador.
R1 en zona 4: mejor rematador.
R3 en zona 5: tercer mejor rematador.
C2 en zona 6. segundo mejor colocador.

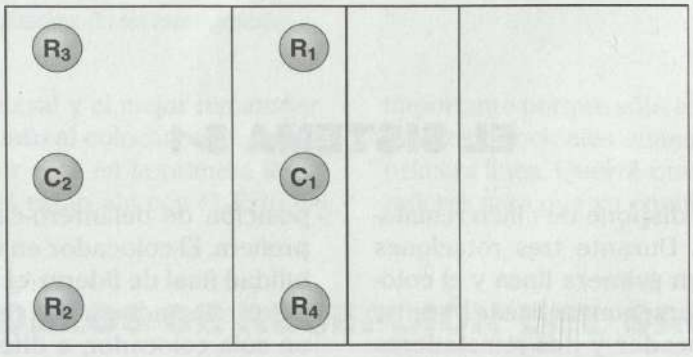


Figura 8.1 Sistema 4-2.

EL SISTEMA 6-2

El sistema 6-2 consta de seis rematadores y dos colocadores que penetran desde la segunda línea. Este sistema permite que en todo momento haya tres rematadores –un rematador lateral, un rematador central y un ala derecha– en la primera línea. El colocador penetra desde una de las tres posiciones de zaguero cuando el sacador contacta con el balón e intenta situarse en el área-diana. Un sistema de ataque con tres rematadores favorece la creatividad y proporciona distintas opciones si el equipo es capaz de pasar y cuenta con dos buenos colocadores.

La mayoría de los entrenadores que utilizan el 6-2 hacen que sus jugadores se especialicen en el entrenamiento: dos rematadores laterales siempre juegan en la posición de delantero-izquierdo, dos rematadores centrales que siempre juegan en el centro, y dos rematadores ala derecha que siempre juegan en la posición de delantero-derecho. En el sistema 6-2, el colocador es un jugador zaguero, por lo que no puede atacar el balón por encima de la red. El colocador ha de aprender tácticas y estrategias para aislar a los rematadores. En un sistema 4-2 o en uno 6-2, los colocadores se encuentran en posiciones opuestas en la pista.

Recuerde que ha de equilibrar el ataque en función de las habilidades de cada rematador a la hora de establecer una alineación y asignar las posiciones en la pista a los jugadores. El sistema 6-2 otorga muchas posibilidades para que un equipo tenga un ataque de calidad si son capaces de recibir y colocar. El 6-2 también supone un mayor reto para el equipo. Los jugadores se encuentran maravillados por lo que pueden hacer cuando tienen la libertad de experimentar y continuar probando cosas nuevas.

En el sistema 6-2 (figura 8.2) organice su equipo como se presenta a continuación:

R2 en zona 1: segundo mejor rematador.
R4 en zona 2: cuarto mejor rematador.
C2 en zona 3: segundo mejor colocador.
R1 en zona 4: mejor rematador.
R3 en zona 5: tercer mejor rematador.
C1 en zona 6: mejor colocador.

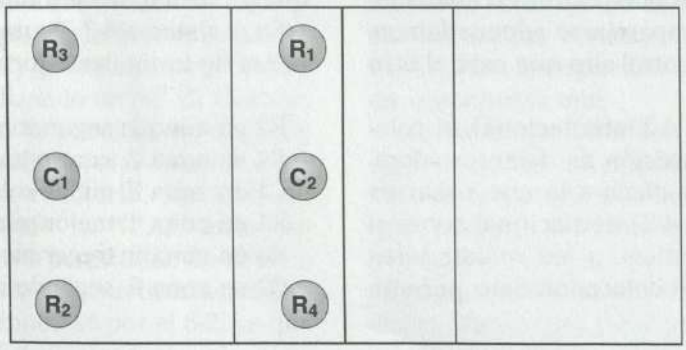


Figura 8.2 Sistema 6-2.

EL SISTEMA 5-1

El sistema ofensivo 5-1 dispone de cinco rematadores y un colocador. Durante tres rotaciones hay tres rematadores en primera línea y el colocador penetra desde la segunda línea. Durante tres rotaciones, el colocador y dos rematadores están en la primera línea. El 5-1 es una combinación de los sistemas 4-2 y 6-2.

El colocador en un sistema 5-1 casi siempre colocará desde la posición de delantero-derecho (zona 2) pero también puede colocar desde la posición de delantero-centro (zona 3) si así lo prefiere. El colocador en un 5-1 tiene la responsabilidad final de liderar el ataque del equipo.

Los rematadores han de acostumbrarse a tener un solo colocador, a diferencia del 4-2 y del 6-2, en los que hay dos. Si el colocador es bajo en un 5-1, el rival puede intentar aprovechar esta desventaja atacando por encima de él cuando el colocador esté en la primera línea. Será capaz de compensar este punto débil si el rival posee un

rematador no muy potente. Puede hacer que el colocador bloquee a este rival débil tanto en la izquierda como en el centro o en la derecha, o bien puede dar a los dos bloqueadores mayores responsabilidades cuando el colocador esté en la primera línea y no participe en el bloqueo.

El colocador en un 5-1 ha de ser un jugador competitivo y un buen líder. Los colocadores que juegan en este sistema tienen una enorme carga de responsabilidad y deben ser capaces de representar su papel. Un colocador agobiado es perjudicial para un equipo que lleva a cabo un 5-1. Una gran parte del éxito del equipo depende del colocador. El colocador debería ser capaz de manejar todos los segundos toques para impulsar el ataque y crear oportunidades para que sus rematadores puedan realizar buenos remates colocando el mayor número posible de balones.

En el sistema 5-1 (figura 8.3), organice su equipo como se muestra a continuación:

C en zona 1: colocador.
O1 en zona 2: mejor rematador lateral.
M2 en zona 3: segundo mejor rematador central.
DD en zona 4: ala derecha (opuesto).
O2 en zona 5: segundo mejor rematador lateral.
M1 en zona 6: mejor rematador central.

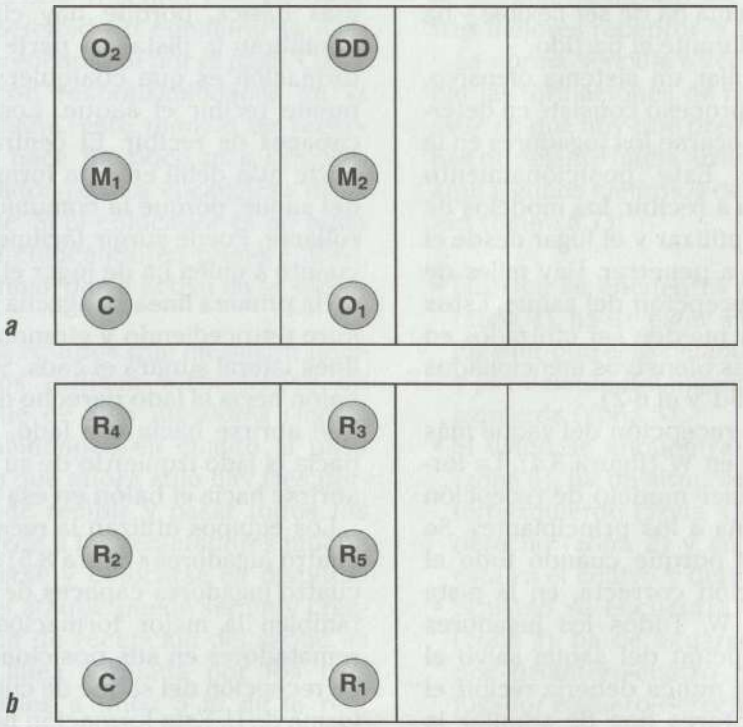


Figura 8.3 5-1: (a) con especialización; (b) sin especialización.

El mejor rematador lateral y el mejor rematador central se encuentran junto al colocador, de forma que cuando el colocador está en la primera línea los mejores rematadores están ahí con él. Esto es importante porque sólo están presentes dos rematadores principales cuando el colocador ocupa la primera línea. Querrá que sean sus mejores rematadores para que su equipo pueda anotar puntos.

MODELOS DE RECEPCIÓN DEL SAQUE

Cuando implemente un sistema de ataque, ha de conocer los puntos fuertes y débiles de su equipo. No hay ninguna recomendación sobre la alineación que pueda ser grabada en piedra. A algunos entrenadores no les gusta comenzar con el colocador en la posición de zaguero derecho (zona 1). Algunos entrenadores prefieren que el rematador central preceda al colocador; otros prefieren que vaya después. Conozca a su equipo y a sus rivales y saque a pista una alineación que otorgue

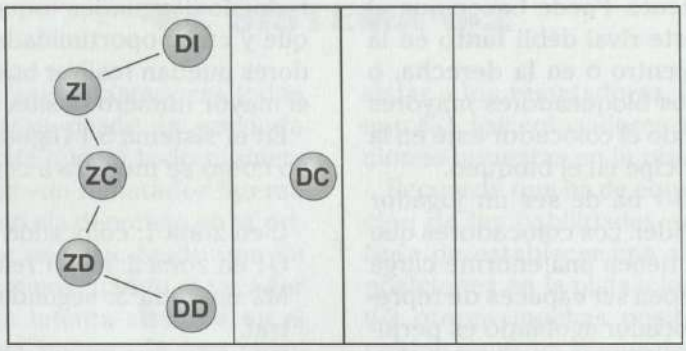


Figura 8.4 Formación en W para la recepción del saque

a su equipo las mayores posibilidades de victoria. Recuerde que cada sistema ha de ser flexible y ha de poder ser ajustado durante el partido.

A la hora de desarrollar un sistema ofensivo, una gran parte de este proceso consiste en determinar cómo han de colocarse los jugadores en la recepción del saque. Este posicionamiento depende de quién vaya a recibir, los modelos de ataque que se vayan a utilizar y el lugar desde el que el colocador vaya a penetrar. Hay miles de posibilidades para la recepción del saque. Estos modelos son flexibles y pueden ser utilizados en cada uno de los sistemas ofensivos mencionados previamente (el 4-2, el 5-1 y el 6-2).

La formación para la recepción del saque más básica es la formación en W (figura 8.4). La formación en W es el primer modelo de recepción del saque que se enseña a los principiantes. Se llama formación en W porque cuando todo el mundo ocupa la posición correcta, en la pista aparece dibujada una W. Todos los jugadores intervienen en la recepción del saque salvo el colocador. El colocador nunca debería recibir el balón. Los cinco receptores han de adoptar la posición media de espera y han de poder ver al jugador que realiza el saque.

La W es la formación de recepción de saque más básica, porque hay cinco jugadores que equilibran la pista. La parte vulnerable de esta formación es que cualquiera de los receptores puede recibir el saque. Los cinco han de ser capaces de recibir. El centro de la pista es la parte más débil en esta formación de recepción del saque, porque la comunicación puede embarullarse. Puede surgir fácilmente la confusión en cuanto a quién ha de jugar el balón. Si el jugador de la primera línea se agacha y no deja el espacio libre retrocediendo y girando la espalda hacia la línea lateral surgirá el caos. Si un jugador saca el balón hacia el lado derecho de su cuerpo, tendrá que abrirse hacia ese lado. Si un jugador saca hacia el lado izquierdo de su cuerpo, tendrá que abrirse hacia el balón en esa dirección.

Los equipos utilizan la recepción del saque de cuatro jugadores (figura 8.5) si sólo cuentan con cuatro jugadores capaces de recibir el balón. Es también la mejor formación para tener a los rematadores en sus posiciones iniciales ideales. La recepción del saque de cuatro jugadores tiene forma de U. Esta formación para la recepción del saque sólo requiere cuatro jugadores que sean capaces de recibir. Los únicos jugadores que no

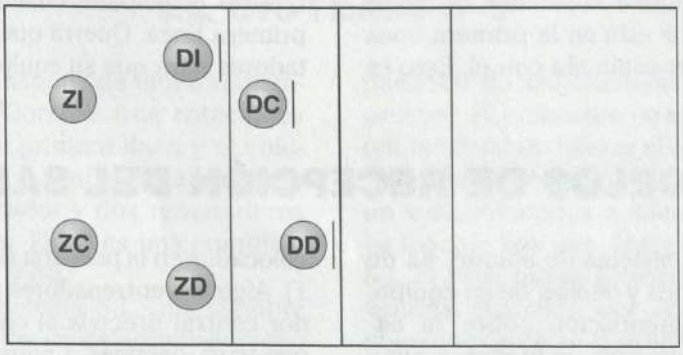


Figura 8.5 Formulación para la recepción del saque de cuatro jugadores.

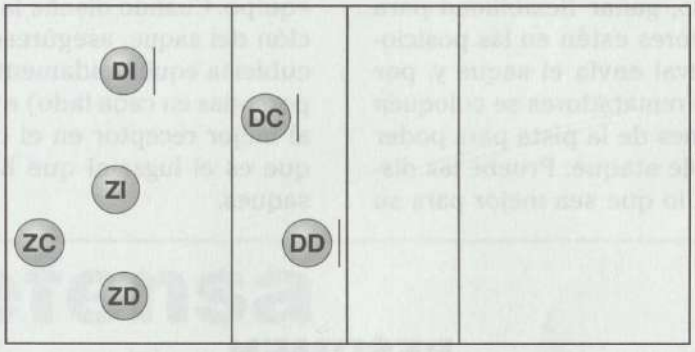


Figura 8.6 Formación de recepción del saque de tres jugadores.

reciben habitualmente en este modelo son los dos colocadores y el peor receptor. Este receptor puede pasar desapercibido o equilibrar la cancha sin tener que preocuparse por el pase. Cuando una persona con responsabilidades en la recepción es eliminada, este modelo de recepción del saque se hace un poco más sencillo. Cualquier otro jugador pasa a encargarse de la recepción del saque. Si el colocador es un buen receptor, y no está colocando en primera línea, debería pasar a formar parte activa en la recepción del saque.

La mayoría de los equipos que juegan en niveles más avanzados utilizan formaciones de recepción del saque de tres jugadores (figura 8.6). Las responsabilidades en cuanto al pase son sencillas, dado que ahora sólo hay tres personas encargadas de recibir y pasar todos los balones. Esto concede a los rematadores mucha libertad para moverse y colocarse en distintas zonas, por lo que el ataque puede ser muy creativo. Esta formación de recepción del saque es básicamente una línea formada por los tres receptores principales a unos 5 m de la red. Cuantos menos receptores haya, menos problemas de comunicación surgirán. Las responsabilidades en la recepción están bien definidas y no surge mucha confusión en cuanto a quién pertenece cada balón. Utilice en cada rotación a los tres mejores receptores.

La norma sencilla a recordar a la hora de diseñar las formaciones de recepción del saque consiste en que hay que preocuparse por las rotaciones de delante hacia atrás y de un lado al otro. He aquí algunos ejemplos del orden de las alineaciones (figura 8.7):

- Si usted se encuentra delante y a la izquierda (zona 4), ha de estar situado a la izquierda del jugador que está delante y en el centro (zona 3) y por delante del jugador que está detrás y a la izquierda (zona 5).
- Si usted se encuentra delante y en el centro (zona 3), ha de situarse entre el jugador delantero-izquierdo (zona 4) y el jugador delantero-derecho (zona 2) y en frente del jugador que está en el centro y detrás (zona 6).
- Si usted se encuentra delante y a la derecha (zona 2), ha de situarse a la derecha del jugador delantero-centro (zona 3) y delante del jugador zaguero-derecho (zona 1).

Las dos razones principales por las que se diseñan diferentes formaciones de recepción del

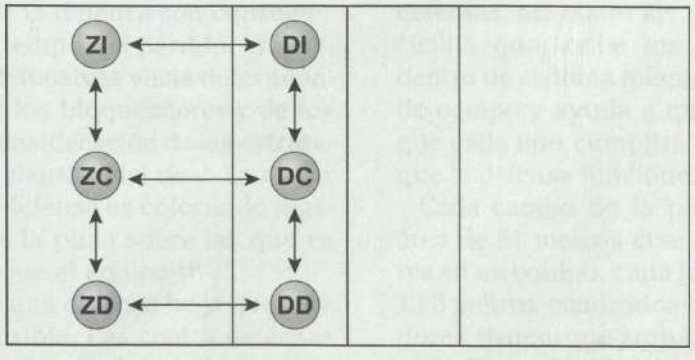


Figura 8.7 Orden de alineación.

saque son, por un lado, ganar flexibilidad para que los mejores receptores estén en las posiciones hacia las que el rival envía el saque y, por otro, conseguir que los rematadores se coloquen en las mejores posiciones de la pista para poder ejecutar sus patrones de ataque. Pruebe las distintas opciones y haga lo que sea mejor para su equipo. Cuando diseñe las formaciones de recepción del saque, asegúrese de que la pista queda cubierta equilibradamente (el mismo número de personas en cada lado) e intente colocar siempre al mejor receptor en el centro de la pista, dado que es el lugar al que llegan la mayoría de los saques.

RESUMEN

El mayor reto para un entrenador consiste en encontrar e implementar un sistema de juego y ataque que sirva para su equipo. Cada jugador ha de tener un rol definido como parte del sistema que ha sido elegido para el equipo. La capacidad del equipo para crearse oportunidades de marcar determinará su éxito. Ha de invertir tiempo en los ejercicios diarios para mejorar y ajustar el sistema de juego. Esto ayudará a que el equipo comprenda sus puntos fuertes y débiles, y cuál es la mejor forma de vencer a sus rivales.

Las tácticas ofensivas sencillas son a menudo las mejores. Los entrenadores deben recordar que no han de intentar tácticamente nada que su equipo no sea capaz de hacer. De otro modo, estarían preparando a su equipo para el fracaso, incluso antes de que el partido haya comenzado.

Si ha trabajado a lo largo de este capítulo, habrá pensado largo y tendido en la plantilla de su equipo. Ha aprendido distintos sistemas ofensivos y la necesidad de implementar uno que encaje con los jugadores y que sirva al equipo. Está preparado para comenzar el paso 9, la defensa del equipo. Un entrenador ha de tomar decisiones defensivas similares a las tomadas en el ataque. Recuerde el viejo dicho: "El ataque hace vibrar, pero es la defensa la que hace ganar". Ahora que sus seguidores ya han vibrado, ¡busquemos la forma de ganar!

9.º PASO

La defensa del equipo

Para un equipo es importante contar con buenos atacantes pero también se necesitan buenos bloqueadores y defensores. Una buena defensa de equipo puede lograr mantener a su equipo dentro de muchos partidos y puede hacer que gane algunos partidos reñidos. Con la utilización del líbero y de los especialistas defensivos podrá aumentar significativamente la eficacia del juego defensivo de su equipo. No hay nada como una espectacular plancha durante una jugada para que la afición se ponga rápidamente en pie. Si es realista, no puede pretender que sus defensas realicen siempre recepciones increíbles, pero sí puede esperar buenas y sólidas recepciones que lleguen al colocador para poder montar el ataque. Llamamos a esto "recepciones para el remate ganador" y cuando ocurre, es realmente algo bonito.

Los dos objetivos de la defensa son conseguir puntos y controlar el tempo del partido. El diseño de las estrategias defensivas viene determinado por la habilidad de los bloqueadores y de los zagueros, unido a la consideración de las estrategias ofensivas y de la plantilla del rival. La mejor forma de organizar la defensa es colocando jugadores en las zonas de la pista sobre las que es más probable que ataque el equipo rival.

Cuando implemente una defensa haga que ésta sea lo más sencilla posible. Las cuatro defensas distintas que se presentan en este paso proporcionan al equipo cuatro formas eficaces de defender frente al contrincante. Durante el juego puede realizar cambios en la posición de un jugador para anular las jugadas preferidas del rival. Puede lograr su objetivo sin tener que cambiar todo el sistema defensivo. Además puede combinar y cambiar los emparejamientos defensivos en función de su plantilla y de la del contrario. Puede decidir emplear un tipo de defensa frente a los rematadores de zona 4 y otra diferente contra los de zona 2.

No es difícil dominar los cuatro tipos de defensa presentados; un entrenamiento adecuado de los modelos prepara a los jugadores para comprender hacia dónde han de moverse, cuándo han de hacerlo y por qué han de hacerlo. Asegúrese de que todo el mundo comprende las áreas de responsabilidad propias en cada una de las defensas, así como las de sus compañeros. Esto facilita que todos los jugadores permanezcan dentro de sistema mientras despliegan la defensa de equipo y ayuda a que aprendan a confiar en que cada uno cumplirá con su labor para lograr que la defensa funcione.

Cada campo de la pista de voleibol tiene un área de 81 metros cuadrados. Con seis defensores en un equipo, cada jugador es responsable de 13,5 metros cuadrados de la pista. Los seis jugadores tienen que trabajar juntos para cubrir la pista. Todos los defensores deben ser capaces de

defender en distintas posiciones de la pista y con diferentes posturas corporales.

Como se ha comentado en el paso 6, el bloqueo es la primera línea de la defensa. Los jugadores que realizan el bloqueo han de hacer todo lo que esté en su mano, ya sea para bloquear el balón, para desviarlo o para dirigirlo hacia los defensas zagueros. Si el bloqueo logra esta tarea, los defensas zagueros pueden jugar el balón y, con suerte, conseguir un remate ganador. Los defensas zagueros son la segunda línea de la defensa en la pista. Si la primera línea de la defensa hace lo que se supone que debe hacer, los zagueros pueden recibir y pasar el balón con éxito.

Un equipo con baja calidad en el bloqueo debe contar con buenos defensas zagueros, ya que los balones les llegarán desde todos los ángulos. Si no se cuenta con un bloqueo que desvíe, redirija o bloquee los balones, toda la pista quedará abierta al remate del equipo rival. Ésta no es una situación deseable para un equipo. Es imposible defender toda la pista sin el bloqueo, no importa el tipo de defensa que intente llevar a cabo. En nuestro propósito de enseñarle la defensa, asumimos que cuenta con bloqueadores que son capaces de bloquear, desviar o redirigir los balones hacia los zagueros. Una vez que el balón ha superado el bloqueo, son los defensas zagueros quienes tienen la responsabilidad de mantener el balón en juego y lejos del suelo.

La posición básica (figura 9.1) es con la que se comienza a defender. Para un bloqueador, la posición básica es en la red con las manos por encima de la cabeza con una postura media equilibrada. El bloqueador mira a lo largo de la red y se prepara para bloquear el remate rival. Para un defensa zaguero, la posición básica viene determinada por el tipo de defensa que esté empleando el equipo. Denominamos a nuestros defensas zaguero-derecho (zona 1) y zaguero-izquierdo (zona 5) "defensas aleros", porque juegan el balón en sus "alas" respectivas de la pista. La persona que ocupa la posición de zaguero-centro se denomina defensa zaguero-centro (zona 6) y es el que se ocupa de los balones en esta zona de la pista.

Todo el mundo en la pista mantiene la posición básica hasta que el rival efectúa el segundo toque. Al permanecer en la posición básica, la defensa se protege de un pase fallido que cruce la red o de la finta del colocador que intenta marcar al segundo toque. Los defensas ajustan sus posiciones cuando ven que el balón ha sido colocado y comprueban el ángulo de aproximación del rematador. Con el ajuste, los jugadores se colocan para defender el balón. Esta posición ajustada se ve afectada por el número de bloqueadores que cierran al rematador, el lugar al que es colocado el balón, la altura de la colocación y el tipo de defensa que se está implementando. Cuanto más rápida y baja sea la colocación, menos tiempo tendrán los defensas para reaccionar ante el remate. Es por esto que siempre es mejor un desplazamiento corto. Dicho en otras palabras, cuanto más lejos de la red juegue la defensa, más tiempo tendrán los defensores para reaccionar y desplazarse para jugar el balón.

Los defensas no cuentan con mucho tiempo para cambiar de la posición básica a la ajustada. El desplazamiento finaliza cuando el rematador arma el brazo y está preparado para golpear el balón. Los defensas se detienen incluso aunque no hayan alcanzado el lugar de la pista correcto para leer la acción, responder y buscar el balón desde esa posición. Lo peor que puede hacer un defensa es estar desplazándose en el momento en que el rematador está en el aire preparado para rematar. Los buenos rematadores son capaces de ver esto y rematan en el sentido contrario al movimiento del defensa, lo que hace que llegar al balón sea imposible.

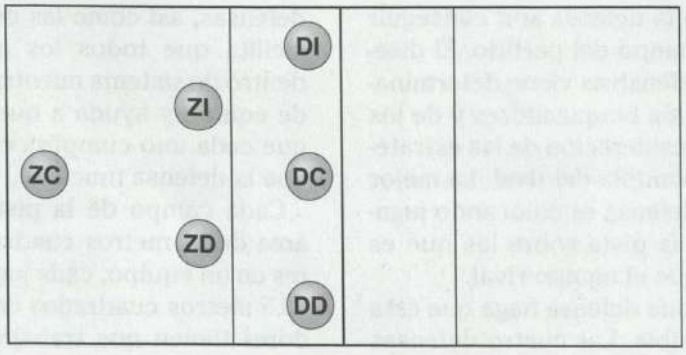


Figura 9.1 Posición defensiva básica.

UNO-ATRÁS O DEFENSA DE PERÍMETRO

La defensa de uno-atrás o de perímetro es una defensa básica que utilizan muchos equipos (figura 9.2). Esta defensa cuenta con defensores preparados para recibir el balón cerca del perímetro de la pista, pero siempre de cara al rematador. Los defensores en este tipo de defensa se sitúan lo suficientemente atrás para ir a por el balón siempre por delante de ellos. El desplazamiento en esta defensa es hacia adelante, a la derecha o a la izquierda.

Un inconveniente de la defensa de uno-atrás es la vulnerabilidad del centro de la pista. Recuerde que, en esta defensa, los defensores se sitúan en el perímetro de la pista, las líneas laterales y en la línea de fondo. Dependen de que el bloqueo cierre el área central de la pista o haga que sea muy difícil para el rematador enviar el balón a esta zona. Si un atacante intenta enviar una finta a esta área, el zaguero depende de que los bloqueadores obliguen al atacante a enviar la finta por encima del bloqueo para que tengan tiempo de alcanzar el balón. De otra forma, la finta iría directamente al suelo y sería muy difícil de defender.

Las esquinas también son vulnerables en esta defensa. El defensa zaguero-centro (zona 6) ha de tener la suficiente disciplina para quedarse en el fondo (a 7,5 m de la red) y jugar en los últimos 3 m de la pista a lo largo de toda la línea de fondo. La única ocasión en la que el zaguero-centro se desplaza hacia adelante en esta defensa es cuando hay un agujero en el bloqueo. Los agujeros en los bloqueos ocurren cuando los bloqueadores no se juntan lo suficiente. Esto concede una ventaja al rematador ya que, en lugar de ver una pared de manos delante, lo que ve es un gran espacio abierto. La mayoría de los rematadores intentan rematar al hueco con toda la fuerza y velocidad que pueden para anotar.

En la defensa de uno-atrás el zaguero-izquierdo (zona 5) y el zaguero-derecho (zona 1) o defensas-aleros han de estar colocados con la espalda hacia la línea lateral cuando vayan a defender un remate diagonal y han de intentar colocarse justo al lado del hombro interior del bloqueador central (figura 9.3). De este modo pueden ver al rematador y estar preparados para defender el balón. Si los defensas no pueden ver al rematador es porque están detrás del bloqueo. Si se sitúan detrás del bloqueo, están en una zona que el bloqueo está cerrando al rematador. Un jugador tiene pocas posibilidades de enviar el balón

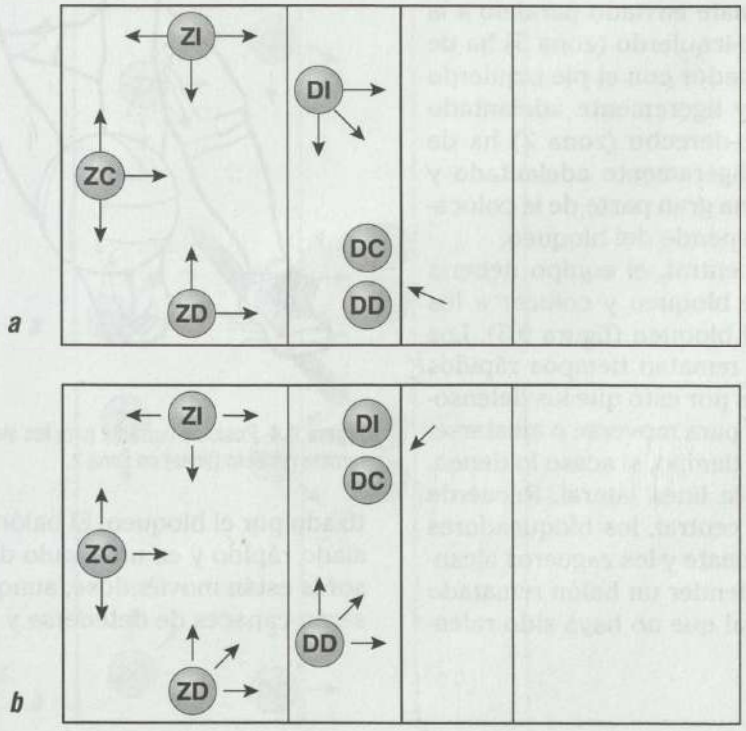


Figura 9.2 Defensa de uno-atrás: (a) frente a un ataque por la izquierda (zona 2); (b) frente a un ataque por la derecha (zona 4).

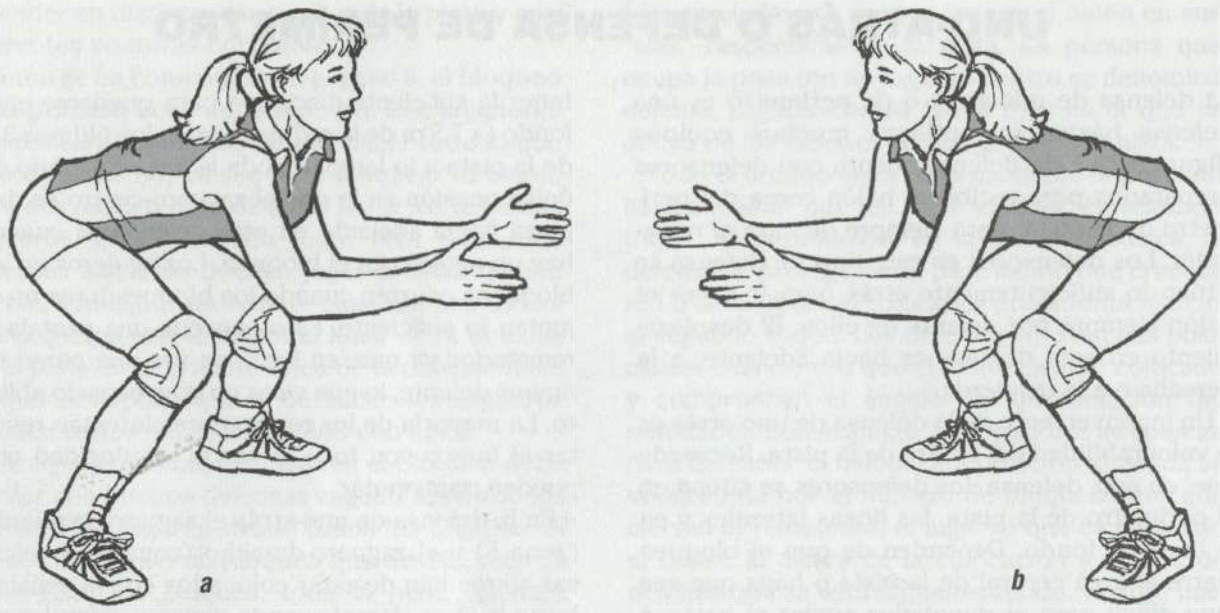


Figura 9.3 Posición correcta para los aleros en la defensa de un remate diagonal: (a) postura del zaguero-derecho; (b) postura del zaguero-izquierdo.

ahí. Cuanto más alta sea la colocación, los aleros han de desplazarse con mayor profundidad (más lejos de la red) para ajustar su posición. Recuerde que cuánto más alta sea la colocación, más tiempo hay para reaccionar al balón aunque el rematador también pueda rematar en profundidad.

Para defender un remate enviado paralelo a la línea lateral, el zaguero-izquierdo (zona 5) ha de estar de frente al rematador con el pie izquierdo sobre la línea lateral y ligeramente adelantado (figura 9.4). El zaguero-derecho (zona 2) ha de tener su pie derecho ligeramente adelantado y sobre la línea lateral. Una gran parte de la colocación de los zagueros depende del bloqueo.

Frente a un ataque central, el equipo debería montar un buen doble bloqueo y colocar a los zagueros alrededor del bloqueo (figura 9.5). Los rematadores centrales rematan tiempos rápidos y colocaciones bajas. Es por esto que los defensores tienen poco tiempo para moverse o ajustarse. Cuentan con muy poco tiempo, si acaso lo tienen, para retroceder hacia la línea lateral. Recuerde que, contra un remate central, los bloqueadores tienen que desviar el remate y los zagueros alcanzarlo. Es muy difícil defender un balón rematado por el rematador central que no haya sido ralentizado por el bloqueo. El balón se desplaza demasiado rápido y en un ángulo directo. Si los defensores están moviéndose, aunque sea un poco, no serán capaces de detenerse y jugar el balón.

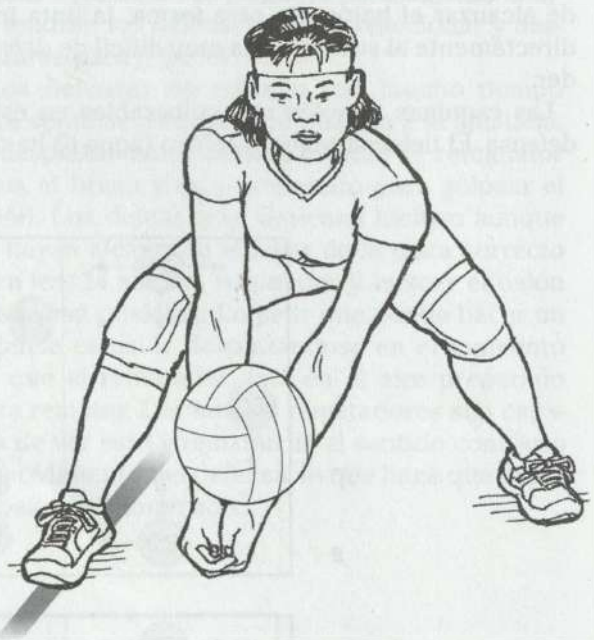


Figura 9.4 Posición correcta para los aleros en la defensa de un remate paralelo (línea) en zona 2.

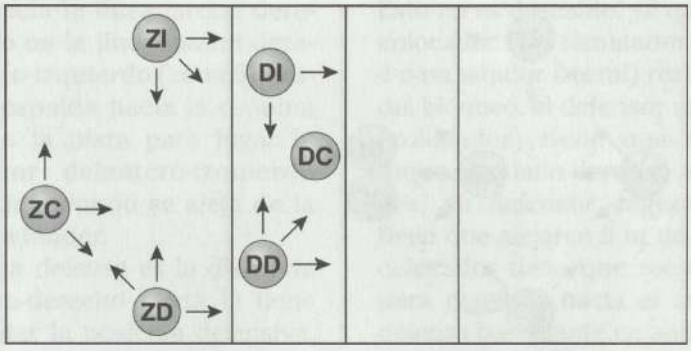


Figura 9.5 Defensa de uno-atrás contra un remate central.

DEFENSA CON APOYO

La defensa con un jugador en apoyo que tapa el centro de la pista y sólo cuenta con tres defensores cubriendo el perímetro de la pista (figura 9.6). En la defensa con apoyo, un defensor se sitúa en la línea de ataque y sigue el balón. Esta persona se encarga de defender por detrás del bloqueo, de cubrir las fintas y de los balones que van al centro de la pista. El defensor que está arriba en esta defensa puede ser tanto un defensor débil al que se esté intentando camuflar o el colocador. Si el defensor es el colocador, esta defensa suele mantenerlo cerca del objetivo de pase y alejado de la línea lateral, donde probablemente tendría que salvar muchos balones.

Estos balones son fáciles de defender, por lo que puede tratarse de un buen lugar para esconder o camuflar a un jugador más flojo defensivamente que no es capaz de levantar los remates más potentes. Es preferible que este tipo de jugador defienda en este puesto si el rival realiza muchas fintas, ya que no querrá que su colocador se encargue del primer toque. Si el colocador realiza el primer toque, no podrá colocar en el segundo toque.

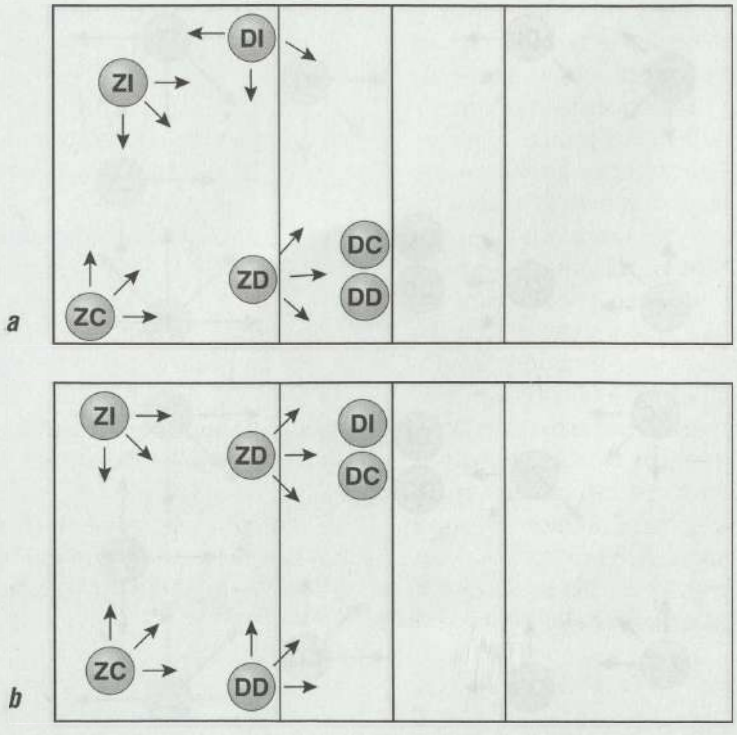


Figura 9.6 Defensa de uno-arriba: (a) contra un ataque por el lado izquierdo; (b) contra un ataque por el lado derecho.

(continúa)

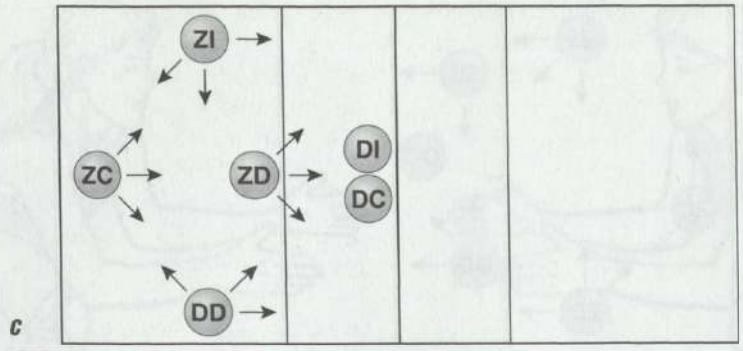


Figura 9.6 *(continuación)* Defensa de uno-arriba: (c) contra un ataque central.

DEFENSA BASCULANTE

En la defensa basculante los defensores tienen que moverse más para colocarse y jugar defensivamente (figura 9.7). La defensa basculante cubre las esquinas de la pista más que la defensa de uno-atrás y también cubre las fintas directas sobre el bloqueo. En esta defensa todo el mundo bascula en la dirección en la que es colocado el balón y se mueven juntos como un todo. Cuando un equipo se desplaza en defensa sistemáticamente, todos los jugadores ajustan sus posiciones simultáneamente. Esto permite que la defensa se distribuya adecuadamente en la pista manteniendo los espacios (entre los jugadores) para mejorar la defensa.

En la defensa basculante es fácil recordar hacia dónde moverse si se recuerda que el defensa zaguero más cercano al balón es el jugador que sube y se sitúa detrás del bloqueo. Por ejemplo, al otro lado de la red el rematador lateral recibe una colocación alta. El defensor zaguero-derecho (zona 1) sube por la línea lateral y se sitúa por detrás del bloqueo. El zaguero central

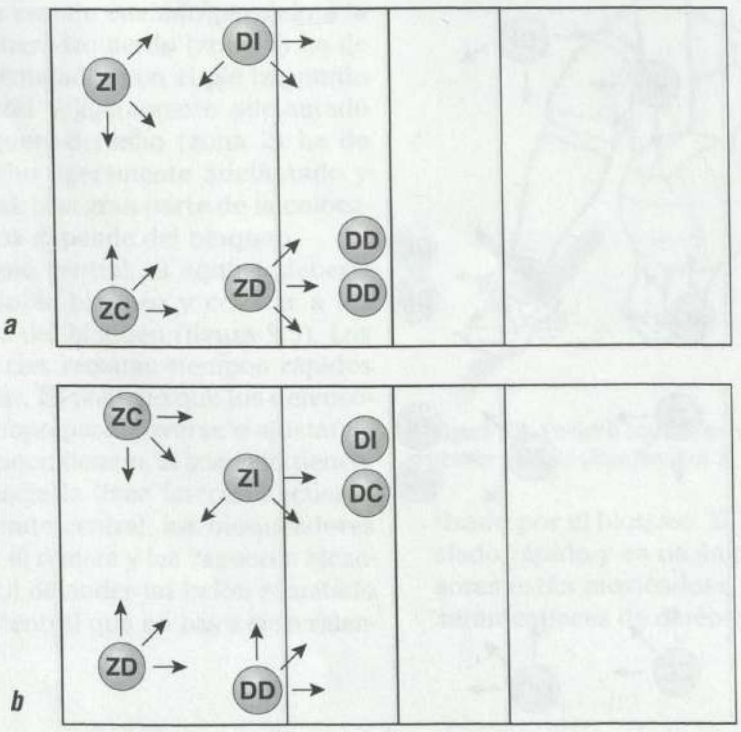


Figura 9.7 Defensa basculante: (a) contra un ataque por el lado izquierdo; (b) contra un ataque por el lado derecho.

(zona 6) se desplaza hacia la línea lateral derecha (con el pie derecho en la línea lateral derecha). El defensor zaguero-izquierdo (zona 5) bascula y se sitúa con la espalda hacia la esquina izquierda del fondo de la pista para jugar la defensa. El bloqueador delantero-izquierdo (zona 4) que no está bloqueando se aleja de la red unos 3-3,5 m para defender.

Un punto débil de esta defensa es la distancia que el defensor zaguero-derecho (zona 1) tiene que recorrer para adoptar la posición defensiva. Esto no es deseable, ya que a menudo se trata del colocador. Si el rematador del lado izquierdo (zona 4 o rematador lateral) realiza una finta por encima del bloqueo, el defensor zaguero-derecho o zona 1 (colocador) tiene que encargarse del primer toque. Si el lado derecho recibe muchas colocaciones, su defensor zaguero-derecho (colocador) tiene que alejarse 6 m de la red para defender. El colocador tiene que recorrer una gran distancia para penetrar hacia el área-diana si realiza una defensa basculante en ambos lados de la pista.

DEFENSA CENTRO-CENTRO

La defensa centro-centro se basa en la teoría de que el 40 por ciento de los balones de ataque son rematados al centro de la pista. La teoría defensiva dice que hay que poner los defensores en el lugar al que el rival envía el balón. Por esto, en la defensa centro-centro se colocan los mejores defensores en el centro de la pista para recibir un gran número de balones. Si no se lo cree, repase vídeos. Sorprendentemente esto suele ocurrir durante un partido.

La posición básica para los defensores aleros es 0,9 m por detrás de la línea de ataque o alejado de la red unos 4 m y unos 0,6 m por dentro de su línea lateral. El defensor zaguero-centro (zona 6) está en el centro de la pista (a 4,5 x 4,5 m). Aquí es donde tiene que colocar a su mejor defensa, ya que va a recibir casi la mitad de los balones rematados por el rival.

Este jugador defiende muchos balones por encima de la cabeza. Asegúrese de trabajar diariamente este aspecto del juego. Es aquí donde el líbero suele jugar en tareas defensivas. A algunos entrenadores les gusta colocar a su mejor rematador zaguero en la posición de zaguero central, para que pueda rematar el mayor número de balones posible aunque esté jugando en la segun-

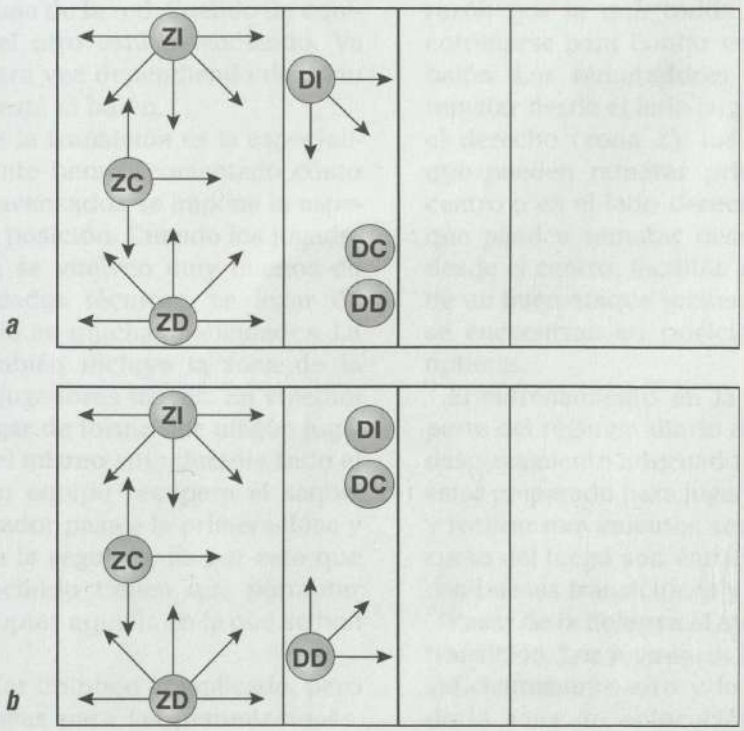


Figura 9.8 Defensa centro-centro: (a) contra un ataque por el lado izquierdo; (b) contra un ataque por el lado derecho.

da línea. Aquí está nuestra filosofía: hay que recibir y levantar el balón antes de atacarlo y, si la mayoría de los balones son rematados al centro de la pista, es ahí donde nuestros mejores defensores tienen que situarse para defender.

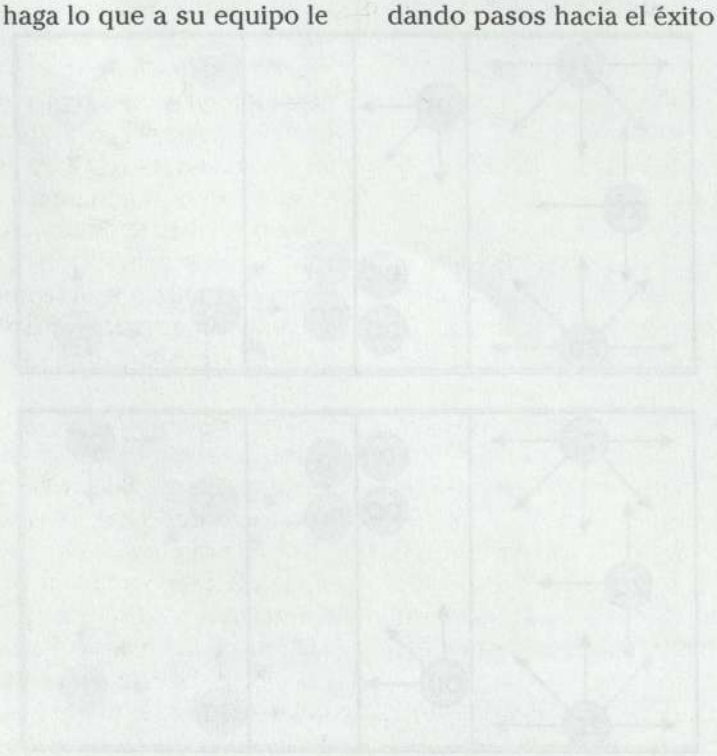
Al igual que en la defensa de uno-atrás, las esquinas de la pista son vulnerables. Los zagueros derecho (zona 1) e izquierdo (zona 5) han de permanecer cerca de sus posiciones básicas en el caso de que los rematadores opuestos logren crear ángulos cerrados. Si el rival no es capaz de abrir ángulos, los defensores han de retroceder hacia la esquina en su mitad de la pista, ya que es allí donde el rematador puede y de hecho enviará sus remates. Los defensas-aleros tienen que recordar que nunca han de dejarse ganar su lado izquierdo (si juegan en el lado izquierdo de la pista) o su lado derecho (si juegan en el lado derecho de la pista) cuando el rematador opuesto remate el balón.

RESUMEN

Cualquiera que sea lo suficientemente apasionado como para hacer cualquier cosa que evite que el balón toque el suelo, puede aprender y dominar la defensa. Para ser un buen defensor hay que desearlo y trabajar muy duramente. Una defensa que lucha de forma implacable es capaz de vencer al rival en cualquier momento.

En un mundo ideal, los equipos reciben y pasan todos los balones a sus destinatarios. Todos sabemos que esto es simplemente imposible. Sea paciente en el proceso de implementación de los sistemas defensivos. Como con los sistemas de ataque, el mejor consejo que podemos darle es que no se complique, haga lo que a su equipo le funcione y esté siempre dispuesto a experimentar formaciones nuevas.

Hemos tratado ya los sistemas de ataque y de defensa y usted ya se ha esforzado en ver cuál se ajusta más a sus necesidades. Ahora es el momento de unirlos y abordar la transición. La transición es un componente clave del voleibol. Si cuenta con un buen control del balón y puede cambiar sin problemas del ataque a la defensa y viceversa, su equipo conseguirá realizar grandes puntos para finalizar las jugadas. La transición utiliza todo lo aprendido hasta este momento y es el siguiente paso lógico mientras continúa dando pasos hacia el éxito en el voleibol.



10.º PASO

La transición

La transición es un elemento importante en el voleibol. Ocurre repetidas veces durante una jugada y, a menudo, cientos de veces hasta el término de un partido. La transición tiene lugar cuando el equipo pasa del ataque a la defensa y luego otra vez al ataque. Sucede cada vez que el balón pasa por encima de la red. Cuando un equipo está atacando el otro está defendiendo. Va cambiando una y otra vez dependiendo del lado de la red en el que esté el balón.

Un ingrediente de la transición es la especialización. Anteriormente hemos comentado cómo en los niveles más avanzados se impone la especialización en cada posición. Cuando los jugadores se especializan se vuelven muy buenos en unas pocas habilidades técnicas, en lugar de tener un nivel medio en muchas habilidades. La especialización también incluye la zona de la pista en la que los jugadores juegan. En voleibol la rotación tiene lugar de forma que ningún jugador permanece en el mismo sitio durante todo el partido. Cuando un equipo recupera el saque, rota y un nuevo jugador pasa a la primera línea y otro jugador pasa a la segunda. Es por esto que los jugadores a menudo tienen que permutar posiciones para adoptar aquella en la que se han especializado.

Esto puede resultar un poco complicado, pero he aquí algunas reglas para las permutaciones. Los jugadores del equipo al saque pueden desplazarse a sus posiciones preferidas en cuanto el sacador haga contacto con el balón, siempre que estuvieran en la posición correcta antes de dicho contacto. Los jugadores del equipo a la recepción deben recibir, colocar y rematar el balón antes de poder permutar, y ésta es otra buena razón por la que todos los jugadores han de entrenarse para contar con un buen control del balón. Los rematadores centrales que pueden rematar desde el lado izquierdo (zona 4) o desde el derecho (zona 2), los rematadores laterales que pueden rematar primeros tiempos por el centro o en el lado derecho, y los alas derechas que pueden rematar desde el lado izquierdo o desde el centro, facilitan mucho la construcción de un buen ataque incluso cuando los jugadores se encuentran en posiciones ni mucho menos óptimas.

El entrenamiento en la transición debería ser parte del régimen diario de un equipo. Utilizar el desplazamiento adecuado para alejarse de la red, estar preparado para jugar en defensa o en ataque y realizar movimientos sencillos durante el transcurso del juego son características de un equipo con buenas transiciones y capaz de apuntar.

Pasar de la defensa al ataque es una parte de la transición. Los jugadores han de jugar el balón lo suficientemente alto y lo suficientemente cerca de la zona de colocación como para que sus rematadores tengan tiempo para alejarse de la

red (transición) y preparar la aproximación y remate del balón. El rematador, en este caso, realiza la transición tras su papel defensivo de bloqueador o defensa zaguero y pasa a ser el rematador. Todo esto debe ocurrir en el momento en que el defensa recibe el balón, para que el rematador esté en situación de ejecutar la siguiente acción sobre el balón; esto se conoce como "jugar por delante del balón". Los equipos más rápidos realizan las transiciones lo más rápido que pueden para estar preparados para atacar el balón agresivamente.

El paso del ataque a la defensa también forma parte de la transición. Una vez que un equipo ha atacado el balón contra su rival, los jugadores deben asumir sus posiciones defensivas básicas en la red como bloqueadores o en la segunda línea como defensas. Cuanto más rápido hagan esto los equipos, mejor podrán defenderse contra sus rivales, incluso si el rival envía un rápido balón por encima de la red o el colocador remata al segundo toque.

El tipo de sistema de ataque que utilice el equipo determina el tempo de la transición. Si el colocador se encuentra en la primera línea, el equipo puede pasar o recibir el balón un poco más bajo, porque el colocador no necesita tanto tiempo para penetrar hacia el objetivo: ya se encuentra allí. Si el colocador está en la segunda línea y tiene que penetrar para alcanzar el objetivo, los jugadores tienen que realizar un pase o recepción de mayor altura para que el colocador tenga suficiente tiempo.

El colocador es también defensa, ya sea en la primera o en la segunda línea, y el equipo ha de entrenarse para saber qué hacer si el colocador tiene que efectuar el primer toque en una jugada y otro jugador tiene que encargarse del segundo toque. Algunos equipos designan al ala derecha (zona 2) como el encargado de colocar el segundo toque si el colocador ha tenido que realizar el primero. Otros equipos designan a sus centrales para colocar el segundo toque. Practique estas dos situaciones para que su equipo pueda realizar la transición sin que sufran una taquicardia. Si las responsabilidades son aprendidas y comprendidas con los ejercicios de los entrenamientos, las diferentes situaciones de partido serán más fáciles de resolver.

Cuando estén practicando las transiciones, asegúrese de que los miembros del equipo se comunican y se ayudan entre sí lo máximo posible. Los buenos equipos se comunican no sólo entre jugadas y entre puntos, sino también en el transcurso de los mismos. Los jugadores del equipo han de estar sincronizados entre sí lo máximo posible para avisar de un *free ball* o de un ataque libre o *down ball*. Esto también ayuda al colocador, ya que éste nunca querrá pasar un *free ball* o un *down ball*. El colocador se libera de ir a por el balón cuando sabe que el jugador que tiene al lado se encargará de él. Esto le permite al colocador prepararse para jugar el siguiente toque. El equipo en el que se comunican estas situaciones es mucho mejor en las transiciones. También deben trabajar la comunicación cuando los jugadores permutan las posiciones en la pista. Hay que asegurar que ambos jugadores pueden cambiar de posición y tienen todavía tiempo para prepararse para la jugada siguiente.

Ejercicio de transición nº 1

Seis contra seis

A cada lado de la red se sitúa un equipo de seis jugadores (figura 10.1). Un equipo saca y se empieza a jugar. Cuando la jugada termina, el entrenador lanza el balón al equipo que ha perdido. Tienen dos toques para enviar el balón por encima de la red. El entrenador seguirá lanzando el balón al equipo que haya perdido la jugada hasta que consigan tres puntos seguidos. Tres mini puntos seguidos equivalen a un gran punto. Una vez que el equipo haya conseguido un gran punto, pueden rotar. Sólo puede rotar el equipo que haya conseguido tres puntos seguidos. Jugar hasta llegar a 6 puntos. Gana el primer equipo que marque 6 puntos.

Prueba

- Buena comunicación entre los compañeros de equipo.
- Esté preparado para jugar en su propia zona de responsabilidad.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

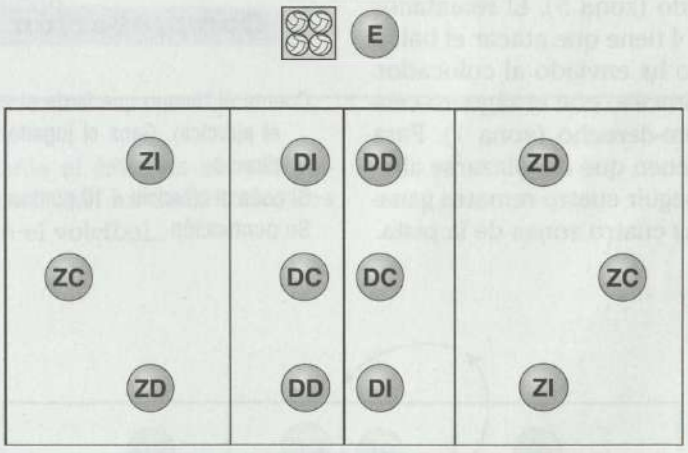


Figura 10.1 Ejercicio de transición seis contra seis.

Ejercicio de transición nº 2

Alrededor del mundo

Este es un ejercicio muy bueno para que practiquen los rematadores laterales y para ganar resistencia. Un equipo completo defiende a un lado de la red. Al otro lado se sitúan un rematador lateral en la posición de delantero-izquierdo (zona 4), tres defensas en las posiciones de zaguero-izquierdo (zona 5), zaguero-centro (zona 6) y zaguero-derecho (zona 1) y un colocador. El entrenador se sitúa en zona 2 en el mismo campo que el rematador lateral (figura 10.2).

El entrenador comienza el ejercicio rematando el balón hacia el rematador lateral que está en zona 4. Después de recibir el balón con acierto, el rematador tiene que hacer la transición y alejarse para rematar frente al equipo defensivo que está al otro lado de la red. Luego el entrenador remata hacia el defensa zaguero-izquierdo (zona 5). El rematador lateral que está en zona 4 tiene que atacar el balón que el zaguero-izquierdo ha enviado al colocador. El entrenador repite el proceso con el zaguero-centro (zona 6) y el zaguero-derecho (zona 1). Para completar el ejercicio tienen que desplazarse alrededor del mundo y conseguir cuatro remates ganadores seguidos desde las cuatro zonas de la pista.

Para aumentar la dificultad

- El entrenador aumenta el ritmo del ejercicio.
- Se utilizan remates potentes.

Para disminuir la dificultad

- El rematador ha de rematar acertadamente el balón para obtener un punto, pero no es necesario que sea un remate ganador (*kill*).

Prueba

- Utilice la técnica adecuada para recibir el balón.
- Realice la transición alejándose de la red para ejecutar una batida más potente.
- Combine los ataques para lograr puntos frente a un equipo defendiendo al completo.

Comprobación de resultados

Cuente el tiempo que tarda el rematador lateral en completar el ejercicio. Gana el jugador que lo termine en el menor tiempo.

Si gana el ejercicio = 10 puntos.

Su puntuación ___

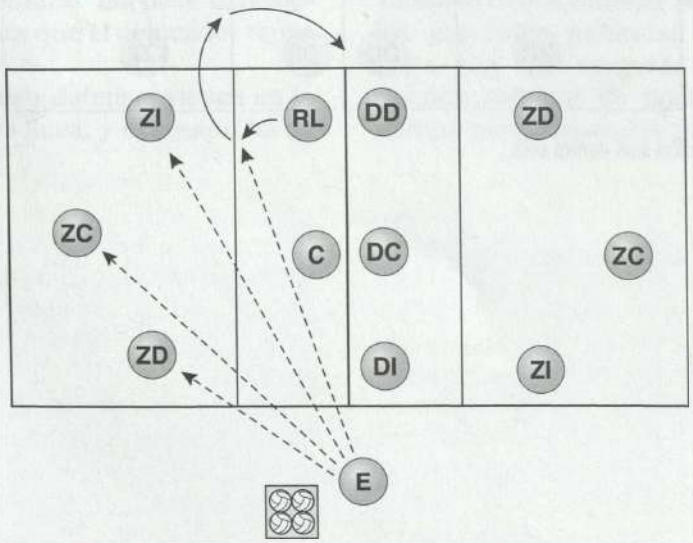


Figura 10.2 Ejercicio de transición alrededor de mundo.

RESUMEN

La transición es un componente importante de la capacidad de un equipo para ganar jugadas y partidos. El saque y la recepción son las dos habilidades básicas en el voleibol. El tipo de transiciones que un equipo puede realizar viene determinado por sus habilidades de control del balón, que consisten en la capacidad de recibir el saque, pasar el balón al colocador, pasar los *free balls* y defender las *down balls*. Sin el juego de transición los equipos se pasan todo el tiempo fuera de sistema intentando mejorar jugadas desorganizadas. Además, los equipos no pueden hacer ofensivamente lo que desearían y facilitan enormemente los ataques del rival.

En cada uno de los ejercicios de este paso, ha podido ganar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 10 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 10 puntos, repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de transición	
1. Seis contra seis	___ de 10
2. Alrededor del mundo	___ de 10
Total	___ ***de 20***

El siguiente paso hacia el éxito es el entrenamiento fuera de sistema. Casi ha dado todos los pasos hacia el éxito en el voleibol.

11.º PASO

Jugar fuera de sistema

Con la implantación del sistema de puntuación directa, el juego fuera de sistema y el entrenamiento del mismo se han vuelto fundamentales. El juego fuera de sistema tiene lugar durante una jugada cuando ocurre algo que impide al equipo realizar la secuencia deseada de pase, colocación y remate o de recepción, colocación y remate. Puede tratarse de algo tan sencillo como la imposibilidad del colocador de colocar el segundo toque a un jugador de la primera línea, porque el balón ha sido pasado al rematador central que ha debido colocarlo a un rematador zaguero. Para desenvolverse en estas situaciones los equipos deben ejercitarse en ellas diariamente durante los entrenamientos. Para que esto pueda ocurrir, un equipo necesita jugadores de voleibol completos que sean capaces de hacer algo más que simplemente jugar en sus zonas de especialización en la pista. Todos los jugadores han de tener buenas habilidades básicas de control del balón (saque, recepción y colocación) para que, cuando surja alguna situación de juego desestructurado, lo cual ocurre constantemente, el equipo esté preparado y pueda solventar el estrés añadido que la acompaña.

Las situaciones de juego desestructurado sacan a los jugadores de sus posiciones habituales. Un equipo que se ha entrenado en situaciones fuera de sistema puede ganar un punto en los momentos más críticos de un set, ya que siempre podrán hacer mejor la jugada siguiente. No se ha escrito mucho sobre el entrenamiento del juego fuera de sistema: sin embargo, es un aspecto que forma parte del éxito.

El entrenamiento del juego fuera de sistema permite que los equipos ganen muchos puntos o que saquen provecho de situaciones que surgen durante la competición. Un equipo que se entrena fuera de sistema cuenta con ventaja sobre un rival que sólo se entrena dentro de sistema. En muy pocas ocasiones durante un partido el juego transcurre como se había planeado: un pase perfecto seguido de una colocación perfecta seguida de un remate perfecto y un punto anotado sin oposición. En lugar de esto, lo que normalmente ocurre es que un pase se extravía o una recepción no llega a su destinatario y otro jugador que no es el colocador tiene que encargarse del segundo toque. A menudo esto conduce a que el equipo envíe un *free ball* por encima de la red y conceda al rival una oportunidad para obtener un punto fácil. Esto es especialmente cierto cuando no se ha entrenado fuera de sistema adecuadamente y lo mejor que puede llegar a hacerse probablemente sea devolver un débil *free ball* por encima de la red. Para evitar que esto suceda, todos los jugadores han de entrenarse en el manejo del segundo toque en situaciones de juego desestructurado. El líbero y el especialista en defensa han de aprender a con-

SIB-UC

trolar y dirigir el tercer toque por encima de la red con un pase de dedos en vez de conseguir simplemente que el balón supere la red. Los jugadores, en algunos ejercicios durante los entrenamientos, deberían tener sólo dos toques en vez de tres para estar siempre fuera de sistema y tener que adaptarse. Otra forma de entrenar a los jugadores para que tengan éxito en el juego fuera de sistema consiste en realizar más ejercicios parecidos al juego real, manteniendo el balón en juego desde que comienza el ejercicio hasta que un equipo gana el punto.

Es fundamental incluir situaciones de juego real en los entrenamientos. Practique varias rutinas para entrenarse fuera de sistema. Intente realizar juegos de pista-profunda en los que, cuando el balón cruce la red, todos los jugadores de ese equipo deben rotar para, de esta forma, jugar en todas las posiciones. Esto sirve para que los jugadores se sientan cómodos jugando fuera de posición. Otras formas de entrenarse en el juego fuera de sistema son jugar sin colocador, hacer que el colocador bloquee en el centro, hacer que los defensas defiendan en el fondo de la pista sin bloqueo o hacer que los centrales coloquen todos los segundos toques.

A menudo los entrenadores diseñan ejercicios y entrenan a los equipos para situaciones perfectas. Este tipo de entrenamiento no prepara al equipo para ganar partidos, a no ser que permanezcan siempre en sistema y todo transcurra según el plan. Entrenarse fuera de sistema ayuda al equipo a solventar los errores y sitúa a los jugadores en situaciones en las que son más eficaces. De esta forma el equipo será capaz de marcar más puntos que sus rivales, incluso en situaciones difíciles.

Algunos de los errores más obvios ocurren cuando los jugadores se ponen nerviosos porque no saben qué hacer en situaciones de juego fuera de sistema. Es responsabilidad del profesor o del entrenador preparar al equipo para el mayor número posible de situaciones que pueden surgir durante un partido.

Ejercicio de juego fuera de sistema nº 1

Este ejercicio sirve para que todo el mundo aprenda a manejar el segundo toque, para que el equipo pueda rematar cada balón que le llegue. Este es un buen ejercicio de juego fuera-de-sistema para preparar a los rematadores centrales en el manejo del segundo toque.

Seis jugadores se sitúan a un lado de la red; no hay un colocador designado. Aquel que se encuentre en la posición de delantero-centro (central o zona 3) será el colocador. Al otro lado de la red se preparan un entrenador, un colocador y dos rematadores (figura 11.1).

Colocación del delantero-centro (central)

El entrenador lanza el balón al colocador, que coloca a cualquiera de los dos rematadores. El rematador ataca el balón frente al equipo defensivo al completo. El jugador delantero-centro debe colocar el balón para que su equipo pueda contraatacar. El ejercicio continúa hasta que el delantero-centro haya colocado con éxito 10 balones que los rematadores hayan podido rematar. Una vez que el delantero-centro haya efectuado 10 buenas colocaciones, los jugadores del equipo de seis rotan una posición. Realizar 6 rotaciones para que todo el mundo juegue en cada una de las posiciones.

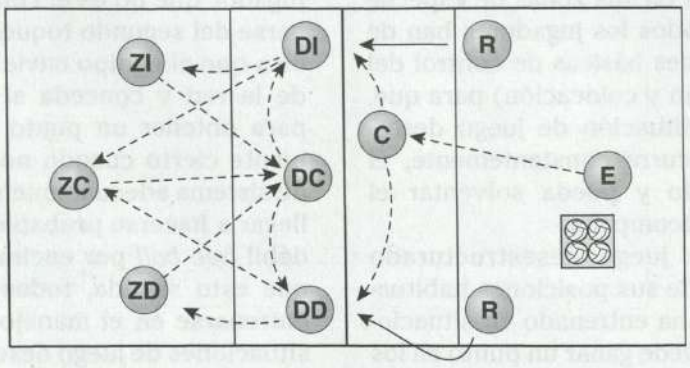


Figura 11.1 Ejercicio de colocación del delantero-centro.

Prueba

- Buena comunicación entre los compañeros.
- En cada posición hay que concentrarse en jugar correctamente el balón.

Comprobación de resultados

Como delantero-centro, obtiene 10 puntos por realizar 10 buenas colocaciones.
Su puntuación ___

Ejercicio de juego fuera de sistema nº 2

Éste es un buen ejercicio de calentamiento. También hace hincapié en la importancia de una buena comunicación dentro de la pista y de ser capaz de jugar en toda la pista y en todas las posiciones.

Se colocan cuatro jugadores en un campo de la pista: un colocador en la red, un zaguero izquierdo (zona 5), un zaguero-centro (zona 6) y un zaguero-derecho (zona 1). Los tres zagueros juegan en el fondo de la pista, lo que significa que no pueden atacar el balón por delante de la línea de 3 m. Cualquier finta que realicen ha de ser desde detrás de la línea de 3 m. Cuente los puntos como en un partido normal con el sistema de puntuación directa.

Después de que el balón haya cruzado la red, todos los jugadores deben rotar una posición (figura 11.2). Los jugadores deben rotar cada vez que el balón cruce la red no sólo en el saque. Si los jugadores de un equipo no rotan, ese equipo pierde la jugada. Esto crea una gran confusión y hace que los jugadores se ajusten y roten rápidamente para estar en posición para la jugada siguiente. A menudo los jugadores están fuera de sistema y tienen que hacer los ajustes apropiados.

Éste es un ejercicio competitivo. Gana el primer equipo que alcance 15 puntos.

Cuatro contra cuatro en el fondo de la pista

Para aumentar la dificultad

- Cada equipo sólo puede dar dos toques. Éste es un entrenamiento valioso que obliga al equipo a ser creativo. Se conceden puntos extra al equipo que pueda terminar la jugada con dos toques.

Prueba

- Rote rápidamente a la posición siguiente.
- Esté preparado para jugar en la posición propia.
- Comuníquese con sus compañeros de equipo.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

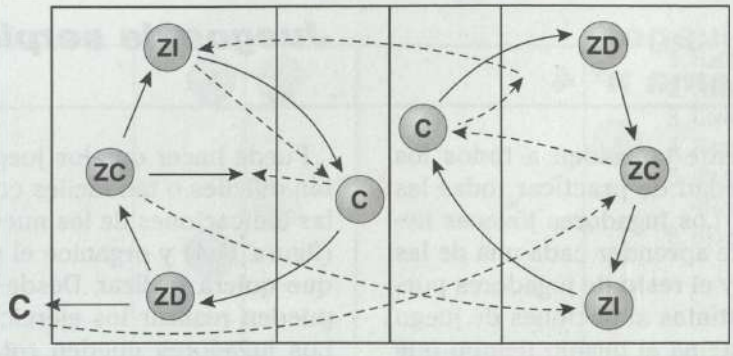


Figura 11.2 Ejercicio de cuatro contra cuatro en el fondo de la pista.

Ejercicio de juego fuera de sistema nº 3

El zaguero-derecho (zona 1) no puede colocar

Este ejercicio requiere buena comunicación y velocidad de pensamiento. Normalmente es el zaguero-derecho (zona 1) quien coloca el segundo toque si el balón va a la segunda línea tras la recepción. Este ejercicio no permite que eso ocurra.

Un entrenador se sitúa a un lado de la red con tres jugadores: uno en la posición de zaguero-izquierdo (zona 5), otro en la de zaguero-centro (zona 6) y otro en la de zaguero-derecho (figura 11.3). El entrenador ataca todos los balones hacia cualquier defensor. Un defensor que no sea el zaguero-derecho (zona 1) ha de colocar el balón de vuelta al entrenador. Una vez que el balón ha sido colocado de vuelta al entrenador, los jugadores rotan y la persona que ha colocado el balón se desplaza a la posición de zaguero-derecho.

Si el zaguero-centro (zona 6) recibe el balón, el zaguero-izquierdo (zona 5) tiene que colocarlo y luego rota a la posición de zaguero-derecho (zona 1). El zaguero-centro cambia a la posición de zaguero-izquierdo y el zaguero-derecho cambia a la de zaguero-centro. Si el zaguero-derecho recibe el balón, el zaguero-centro o el zaguero-izquierdo coloca el balón al entrenador y todo el mundo rota. Aquél que haya colocado rota a la posición de zaguero-derecho, el zaguero-derecho cambia a la posición de zaguero-centro y el tercer jugador que no colocó va a la posición de zaguero-izquierdo. Si es el zaguero-izquierdo el que recibe el balón, el zaguero-centro debe efectuar la colocación. El zaguero-centro cambia a la posición de zaguero-derecho, el zaguero-izquierdo se queda donde estaba y el zaguero-derecho cambia a la posición de zaguero-centro.

Deben mantener el balón alejado del suelo durante 3 minutos.

Para aumentar la dificultad

- El entrenador puede controlar el ejercicio y hacerlo lo más difícil y duro posible.

Comprobación de resultados

Si el balón no toca el suelo en 3 minutos = 10 puntos.
Su puntuación ___

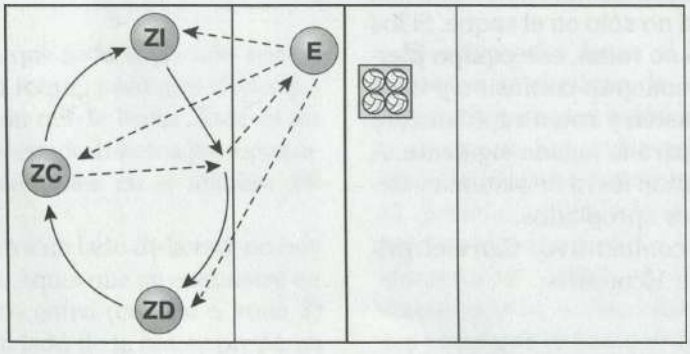


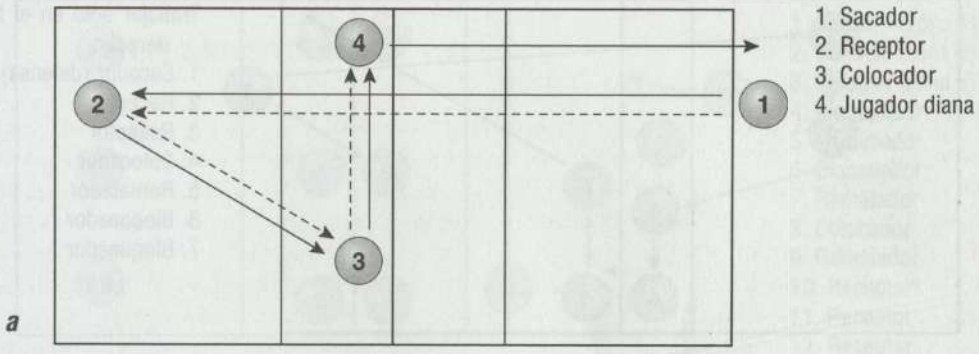
Figura 11.3 Ejercicio de zaguero-derecho no puede colocar

Ejercicio de juego fuera de sistema nº 4

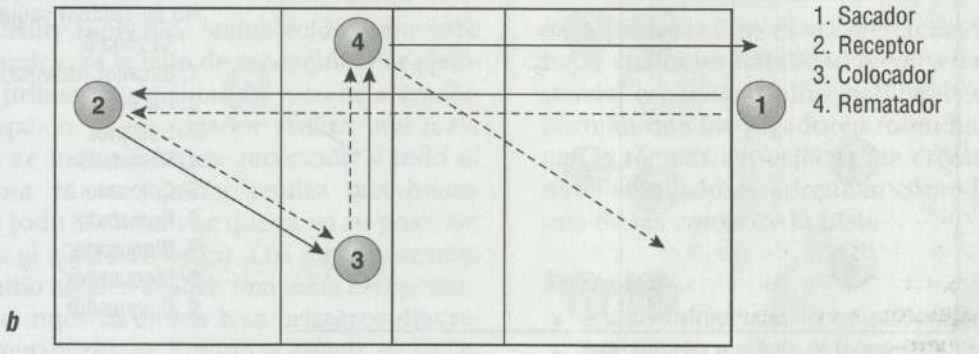
Juegos de serpiente

Los juegos de serpiente conceden a todos los jugadores la oportunidad de practicar todas las habilidades técnicas. Los jugadores jóvenes tienen la oportunidad de aprender cada una de las habilidades técnicas y el resto de jugadores pueden experimentar distintas situaciones de juego dentro y fuera de sistema al mismo tiempo que juegan en las distintas zonas de la pista.

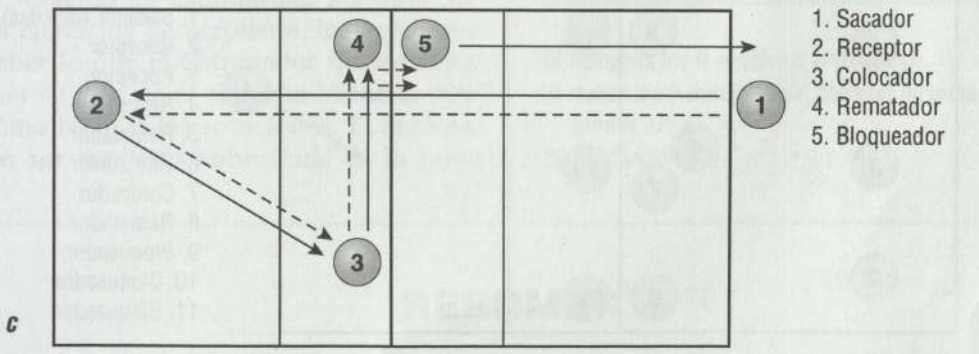
Puede hacer que los juegos de serpiente sean tan difíciles o tan fáciles como usted desee. Siga las indicaciones de los nueve diagramas de pista (figura 11.4) y organice el ejercicio de serpiente que quiera realizar. Desde 4 hasta 12 jugadores pueden realizar los ejercicios al mismo tiempo. Los jugadores pueden rotar con cada balón o pueden rotar cuando tenga lugar un fallo en el envío del balón al jugador diana.



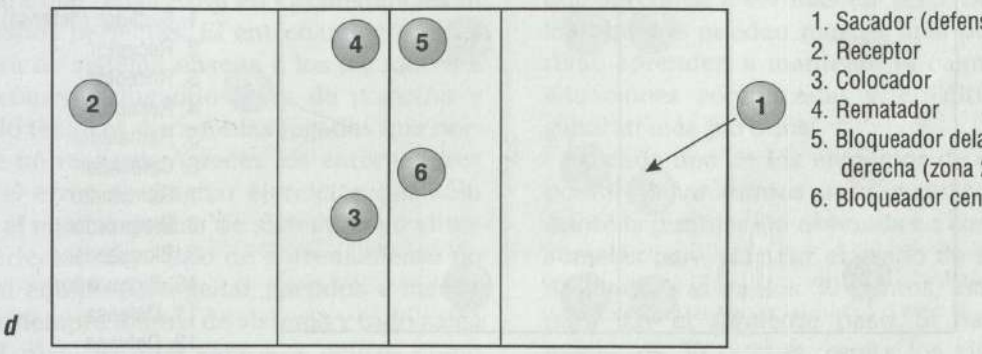
a



b



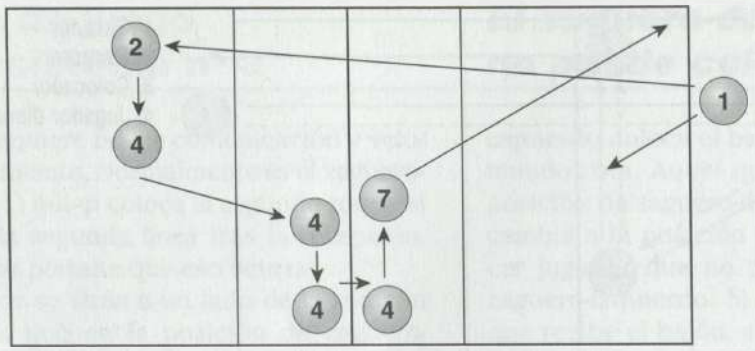
c



d

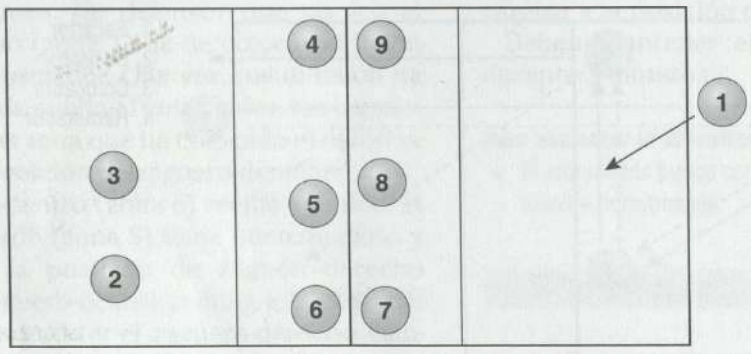
Figura 11.4 Distintos juegos de serpiente.

(continúa)



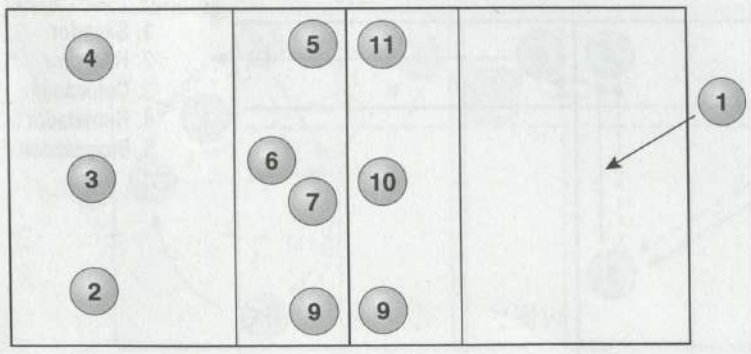
e

Trabajar sólo en el lado derecho.
1. Sacador (defensa)
2. Receptor
3. Receptor
4. Colocador
5. Rematador
6. Bloqueador
7. Bloqueador



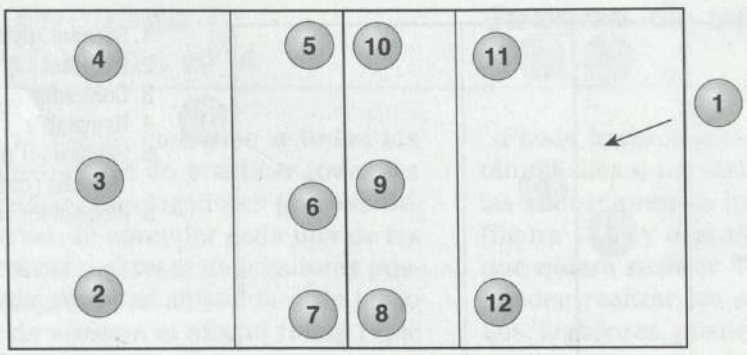
f

No se realizan saques a la zona 6.
1. Sacador (defensa)
2. Receptor
3. Receptor
4. Rematador
5. Colocador
6. Rematador
7. Bloqueador
8. Bloqueador
9. Bloqueador



g

1. Sacador (defensa)
2. Receptor
3. Receptor
4. Receptor
5. Rematador
6. Rematador
7. Colocador
8. Rematador
9. Bloqueador
10. Bloqueador
11. Bloqueador

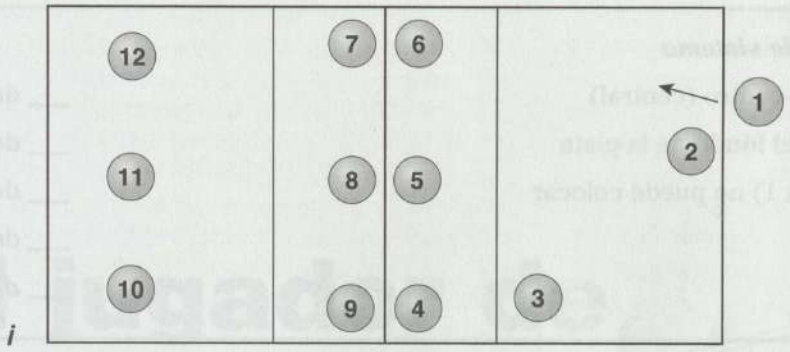


h

1. Sacador (defensa)
2. Receptor
3. Receptor
4. Receptor
5. Rematador
6. Colocador
7. Rematador
8. Bloqueador
9. Bloqueador
10. Bloqueador
11. Defensa
12. Defensa

Figura 11.4 Distintos juegos de serpiente *(continuación).*

(continúa)



1. Sacador (zona 1)
2. Defensa (zona 6)
3. Defensa (zona 5)
4. Bloqueador
5. Bloqueador
6. Bloqueador
7. Rematador
8. Colocador
9. Rematador
10. Receptor
11. Receptor
12. Receptor.

Figura 11.4 Distintos juegos de serpiente *(continuación)*.

Un requisito específico establecido para este tipo de ejercicio es la falta de recepción. Por ejemplo, en la primera modalidad, el foco de atención es la recepción. Si un jugador realiza una mala recepción se indica falta de recepción y todo el mundo rota. Si un jugador realiza una buena recepción todo el mundo se queda en su posición y se juega el siguiente balón. Los jugadores sólo rotan cuando alguien realice una mala recepción.

Como se muestra en los tres primeros diagramas, los jugadores se limitan a seguir el balón cuando toman parte en el ejercicio. Los entrenadores no han de dar muchas explicaciones a los jugadores. Cuando se establezcan las direcciones en los ejercicios de serpiente, los jugadores han de saber lo que el entrenador quiere ver y luego poner en marcha el ejercicio mientras descubren cómo realizar las rotaciones. El entrenador ha de ser explícito sobre cuál es la tarea entre manos. Con estos ejercicios se puede trabajar cualquier habilidad técnica o el entrenador puede especificar una habilidad concreta. No permita que los jugadores roten hasta que realicen la técnica específica. Sea creativo y permita que los jugadores aprendan cómo jugar en cada una de las zonas de la pista.

Prueba

- Siga las instrucciones del entrenador acerca del ejercicio.
- Evite cometer una falta de recepción.

Comprobación de resultados

Si completa los 9 ejercicios = 10 puntos.
Si realiza los 9 ejercicios sin cometer ninguna falta de pase = 5 puntos extra.
Su puntuación ___

RESUMEN

Al incluir situaciones de juego real en las sesiones de entrenamiento se prepara mejor a un equipo para que tenga éxito en circunstancias ni mucho menos perfectas. El entrenamiento en el juego fuera de sistema enseña a los jugadores a sentirse cómodos jugando fuera de posición y ejecutando técnicas durante las jugadas que normalmente no realizan. A veces los entrenadores cometen el error de diseñar ejercicios que sólo entrenan al equipo dentro de sistema o en situaciones perfectas. Este tipo de entrenamiento no prepara al equipo para ganar partidos a menos que estén siempre dentro de sistema y todo salga acorde al plan, lo cual rara vez ocurre como todos sabemos. Entrenarse en el juego fuera de sistema ayuda al equipo a hacer frente a los errores y coloca a los jugadores en situaciones en las que aprenden a ser más eficaces. De esta forma, los equipos pueden marcar más puntos que su rival, aprenden a mantener la calma incluso en situaciones complicadas y, en último término, ganarán más partidos.

En cada uno de los ejercicios de este paso, ha podido ganar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 30 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 30 puntos, repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de juego fuera de sistema	
1. Colocación del delantero-centro (central)	___ de 10
2. Cuatro contra cuatro en el fondo de la pista	___ de 10
3. El zaguero-derecho (zona 1) no puede colocar	___ de 10
4. Juegos de serpiente	___ de 15
Total	___ ***de 45***

El último paso hacia el éxito consiste en competir en la pista. Los equipos exitosos encuentran la forma de que cada uno contribuya y sea una parte de la solución. Como todos sabemos, no es una tarea fácil. Ganar requiere una actitud que se desarrolla a lo largo del tiempo. El éxito llama al éxito y se convierte en un hábito.

12.º PASO

El jugador de voleibol competitivo

El voleibol es un deporte único en el que se necesitan años de práctica para dominarlo. De las habilidades presentadas en este libro, muy pocas son patrones naturales de movimiento. ¿Cuántas veces en su vida diaria un objeto rebota contra sus antebrazos o corre y salta para golpear algo mientras está en el aire? Cada verano, en el transcurso de los campamentos de voleibol, solemos decir a nuestros alumnos que el voleibol es un gusto adquirido. Lleva un tiempo tomarselo pero, una vez alcanzado, no hay marcha atrás. La fiebre del voleibol aparece y uno se da cuenta de lo excepcional que es este deporte.

El voleibol es practicado en un espacio reducido. Esto hace que la ejecución de las habilidades sea tan importante, dado que hay muy poco espacio para el error. Ningún jugador está solo en la pista; está acompañado por otros cinco jugadores. Los jugadores, para lograr el éxito, deben descubrir qué contribuye a que el equipo funcione y qué no, y buscar los caminos que les hagan mejorar como grupo. Como equipo, tendrá que decidir quién realiza mejor cada habilidad y colocar a los jugadores en las posiciones que aumenten los puntos fuertes del equipo y camuflen sus puntos débiles. La pista de voleibol es demasiado pequeña para esconder a un jugador flojo. Es fácil y rápido detectar a un jugador que no tenga buenas habilidades técnicas y que sólo se dedique a aparentar que juega bien. Es por esto por lo que el voleibol es un deporte netamente de equipo. El éxito depende de tres personas que tocan el balón cada vez que éste llega a su lado de la red, lo cual puede ocurrir un número desconocido de veces durante largas jugadas y partidos. Un jugador de un equipo puede ser decisivo, pero no puede ganar los puntos para su equipo él solo. Los buenos jugadores han de encontrar la forma de ayudar a que sus compañeros mejoren para lograr el éxito todos juntos.

Ser un buen jugador de voleibol significa aprender y adquirir las habilidades necesarias de este deporte. Tómese el tiempo necesario para convertirse en un estudioso del voleibol. Conozca las reglas y comprenda los conceptos por los que hay que realizar las habilidades de determinada manera. ¿Por qué los pulgares han de estar paralelos cuando se efectúa el pase de antebrazos? ¿Por qué es mejor no utilizar el paso cruzado cuando se está persiguiendo un balón en defensa o en la recepción del saque? ¿Por qué los bloqueadores han de mantener las manos lo más altas posible durante todo el tiempo? La comprensión de estos conceptos llega con la repetición y la experiencia. Finalmente, las técnicas se vuelven instintivas y se comprueba qué es lo que funciona y por qué: todo cobra sentido.

Los jugadores principiantes y los que practican el deporte como actividad lúdica a menudo se inician en el voleibol porque es divertido. El

voleibol siempre debería ser divertido sin importar el nivel. Aunque ha de recordar que también puede ser muy exigente. El voleibol es un deporte en el que no hay perdón. Los errores cometidos durante el juego pueden ser muy llamativos. Dado que el balón se mueve con tanta velocidad, todo el mundo en la pista sabrá quién ha terminado la jugada y por qué. Esto puede resultar intimidatorio, aunque también puede constituir un reto. Experimentará esto una y otra vez a medida que recorre los pasos hacia el éxito presentados en este libro. Un día puede pensar que ya ha comprendido un concepto y que está preparado para avanzar al siguiente. Entonces descubre que tiene que seguir trabajando las técnicas que ya había aprendido para que el siguiente paso funcione.

Los mejores jugadores de voleibol conocen el deporte. Pueden jugar en más de una posición a lo largo de la pista y también pueden defender cómodamente en la segunda línea. Se mantienen a flote con la moral alta en los malos momentos y a la hora de la verdad, en la recta final, piden el balón. Todos los equipos necesitan un jugador decisivo. Un jugador decisivo es aquel jugador que recibe el balón y tiene la mayor probabilidad de tener éxito cuando el partido está en la cuerda floja. Las horas de entrenamiento intensivo y los años en los más altos niveles de juego se unifican. La experiencia en este deporte implica éxito.

Aprender cómo se juega y entrenarse con los compañeros es sólo una parte del puzzle del voleibol. La fortaleza mental y la física son también componentes importantes, unido a unos hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada. Todos los deportistas deben aprender a cuidar sus cuerpos. Han de nutrir sus cuerpos adecuadamente para poder entrenarse y ganar fuerza. También deben concederse tiempo de descanso para poder recuperarse. Todo lo que es como individuo y como equipo se combina para alcanzar el máximo nivel de juego. Nada se puede interponer en su camino.

Levantar pesas y trabajar de forma individual, alejado de los compañeros cuando nadie está observando, son muestras de comportamientos que forjan a un campeón. Los buenos deportistas son disciplinados y metódicos en la forma de prepararse, entrenarse y competir. Por mucho que lo queramos, convertirse en un buen jugador de voleibol no es algo que ocurra de la noche a la mañana. No puede acostarse una noche pensando que cuando se levante a la mañana siguiente será un campeón. El trabajo duro de cada día, la responsabilidad y el sudor moldean a un campeón. Tiene que pagar las cuotas durante mucho tiempo antes de obtener los beneficios.

Todo el mundo en un equipo tiene un papel. La dimensión de su papel viene determinada no sólo por su capacidad atlética sino también por su ética de trabajo y por cómo se lleve con sus compañeros. Un jugador decisivo no puede ser una persona que no guste o que no sea respetada por sus compañeros, ya que éstos no se esforzarán lo suficiente ni buscarán la victoria con ahínco cuando la situación sea realmente dura. Incluso si usted no es titular, uno de los seis jugadores que comienzan el partido, puede representar un papel importante para su equipo. Su rol puede ser el de un sacador que entra en pista para ganar puntos para su equipo con el saque. También puede ser el mejor jugador de entrenamiento del equipo, alguien que día a día estimula al sexteto titular de forma que cuando llega el momento de competir están preparados.

Lograr que los mejores jugadores estén en pista al mismo tiempo es un auténtico reto. Es fundamental saber quién puede hacer qué física y mentalmente. ¿Quién mantiene la calma bajo presión? ¿Quién es un líder natural? ¿Hay buena química en la pista? Cuando forma parte de un equipo, ha de deshacerse de sus anteojeras egoístas y anteponer el equipo. Esto puede resultar muy difícil, pero recuerde que el voleibol es un deporte de equipo. Una persona no puede jugar sola y pretender tener éxito.

Los equipos ganadores se divierten más. ¿Cuántas veces habrá escuchado esto? Por supuesto que uno se divierte más cuando gana. Todo el mundo está contento y el viento sopla a favor. Ganar es también una actitud que se desarrolla con el tiempo, al igual que pasa con perder. Ambas son formadoras de hábitos. Debe decidir qué tipo de hábitos quiere desarrollar como entrenador o como parte de un equipo. Elija los hábitos que conduzcan al éxito. Aprenda a jugar y sea un estudioso del voleibol. Intente cosas nuevas. Lo peor que puede pasar es que no sirva. Si sirve, puede haber encontrado algo que le dé ventaja sobre un rival.

Gane confianza a lo largo del proceso de aprendizaje. Nadie practica todos los días para acabar siendo segundo. Cuanto más se esfuerce en el entrenamiento, más confianza ganará. A medida que mejore su nivel técnico también lo hará su confianza como jugador y como equipo. Estará más dispuesto a asumir riesgos y a aceptar nuevos desafíos. En ese momento es cuando aprende a jugar fuera de sistema y sigue encontrando

formas de ganar las jugadas. Saber que ha hecho algo cientos o miles de veces le hará sentir mayor seguridad y confianza. Sabe que puede hacerlo y eso es un 75 por ciento de la batalla. La mayoría de las veces, los errores vienen provocados por colapsos psicológicos, no físicos. Saque partido de todos los toques. Preste atención cuando esté realizando los ejercicios y quiera distraerse y preocuparse por todo lo que tiene que estudiar después del entrenamiento para ese examen de matemáticas que tiene mañana. Esté atento a lo que está haciendo. Concéntrese y prepárese. Es así como se adquiere la fortaleza mental. No abandone mientras esté realizando algo duro y se rinda física o mentalmente porque no se siente cómodo. A nadie le gusta hacer cosas en las que no está cómodo. Por otro lado, ¿cómo de extenso es su repertorio de acción? ¿Lucha día a día en las situaciones difíciles y encuentra una forma de solucionarlas o en vez de eso sucumbe a la presión y se da por vencido?

Toda su atención y su preparación conforman su realidad como persona y el lugar en el que decide existir. La sociedad no nos ayuda con esto porque está constantemente estimulándonos. Queremos lo mejor y lo más rápido, y no queremos esperar por nada. Esto es todo lo contrario al proceso que se necesita para ser bueno en cualquier cosa: en este caso, ser un buen jugador de voleibol. La mayoría de los jóvenes quieren ser buenos, pero quieren ser buenos ahora mismo. Si no ocurre de esa forma, muchos abandonan y se pasan la vida buscando ese algo fácil que no llegan a encontrar.

Para ser un buen jugador de voleibol tiene que encontrar la forma de disfrutar del proceso a medida que se va desarrollando y madurando. Dése una oportunidad a usted y a sus compañeros. Sea paciente y esté dispuesto a ayudar a los demás y recuerde que puede fracasar 99 veces antes de hacerlo bien una vez. Si fuera fácil ser un buen jugador de voleibol, todo el mundo lo sería. Apasiónese con mejorar su juego y llevarlo al siguiente nivel. Usted decide lo bueno que quiere llegar a ser y lo que está dispuesto a hacer para conseguir que ocurra. Todo el mundo puede estar en la media; ¡trabaje para ser bueno o excelente!

Ejercicio de competición nº 1

Nueve contra cinco

Este ejercicio es de Jim McLaughlin, director deportivo de la Universidad de Washington. A cada lado de la red se sitúa un equipo de seis jugadores (figura 12.1). El juego comienza con un saque. Después de que se haya jugado el saque, el entrenador envía el balón al equipo que ataca hasta que consigan 9 puntos o hasta que el equipo que defiende logre 5 puntos. Después de que un equipo haya logrado 9 o 5 puntos, el otro equipo saca y se repite el juego. Ambos equipo sacan, rotan y repiten en todas las seis rotaciones. Lleve la cuenta de qué equipo gana y el equipo con más puntos será el ganador. El equipo que ataca sólo podrá obtener un gran punto si consigue 9 puntos antes de que los defensores marquen 5 puntos. El equipo que defiende sólo podrá obtener un gran punto si anota 5 puntos antes de que los atacantes logren 9 puntos.

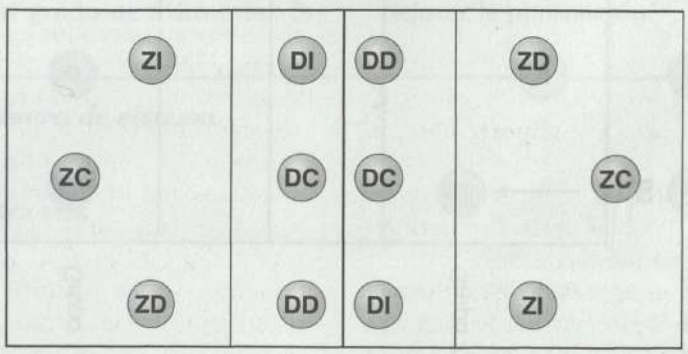


Figura 12.1 Organización del nueve contra cinco.

Prueba

- Comuníquese con el resto de sus compañeros.
- Adopte la posición para jugar el balón.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de competición nº 2

Combate seis contra seis

Se trata de un ejercicio de seis contra seis en toda la pista. Se comienza con un saque y se disputa el punto. Cuando la jugada termina, el entrenador envía un *free ball* al equipo que haya ganado el punto. Este balón también se disputa con normalidad. Cada vez que una jugada termina, el entrenador lanza un *free ball* al equipo que haya ganado hasta que un equipo consiga 10 puntos. Jueguen hasta 10 puntos con cada una de las seis rotaciones y lleve la cuenta. Sólo obtiene un punto si su equipo gana esa rotación consiguiendo 10 puntos. Si al final del juego se llega a un empate 3-3, cada equipo puede escoger la rotación que quiera y disputar un juego más a 10 puntos.

Éste es un buen ejercicio de preparación física. El ritmo y el tempo han de ser rápidos, ya que se están recibiendo *free balls*.

Prueba

- Comuníquese con sus compañeros.
- Juegue al máximo en cada rotación.
- Haga la transición del ataque a la defensa.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos
Su puntuación ___

Ejercicio de competición nº 3

La caseta del perro

Este ejercicio es un tipo de triples, un juego de tres contra tres en toda la pista. Los jugadores se distribuyen en cuatro grupos de tres jugadores cada uno. El grupo 1 comienza a un lado de la red (el lado de la caseta del perro). El grupo 2 saca. Los grupos 3 y 4 se quedan fuera preparados para entrar en la pista (figura 12.2).

El grupo 1 saca y los dos equipos disputan el punto. El equipo que gane la jugada tras un pase, una colocación y un remate consigue un punto.

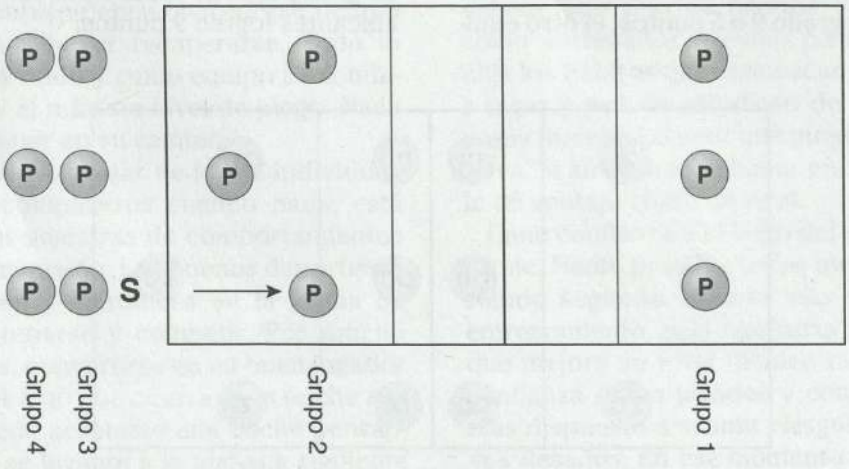


Figura 12.2 Organización de la caseta del perro.

Si el equipo 1 gana el punto, sale fuera de la caseta del perro y el grupo 2 tiene que entrar en la caseta del perro. El grupo 1 abandona la pista y entra en su lugar el grupo 3. Si el grupo 2 gana la jugada, el grupo 1 permanece en la caseta del perro y el grupo 2 abandona la pista, siendo reemplazado por el grupo 3. Para que el equipo obtenga un punto, los tres toques –pase, colocación y remate– han de ser acertados. El juego continúa con los grupos rotando dentro y fuera. Gana el primer equipo que consiga 15 puntos.

Prueba

- Utilice la técnica apropiada para el pase, la colocación y el remate.
- Comuníquese con sus compañeros.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

Ejercicio de competición nº 4

Uno y conseguido

Este es otro ejercicio de triples, un juego de tres contra tres en toda la pista. Hace hincapié en la importancia de cada posesión.

Los jugadores se distribuyen en cuatro grupos de tres jugadores. Se colocan dos grupos en la pista, uno en cada lado. Un entrenador se sitúa a cada lado de la red y saca hacia el otro lado. Los entrenadores alternan el saque. El grupo en pista tiene una oportunidad para pasar, colocar y rematar. Deben conseguirlo a la primera o, si no, no consiguen un punto y el equipo que esperaba fuera ocupa su puesto cuando termine la jugada. La jugada es simplemente una bonificación, pero no se consigue ningún punto. Un grupo sólo podrá conseguir un punto si realiza un pase, una colocación y un remate en su primer intento. Si el grupo consigue anotar el punto permanece en pista con la posibilidad de conseguir otro punto. Cuando un equipo alcance 8 puntos, los grupos se cambian de lado de la pista. Gana el primer equipo que logre 15 puntos.

Prueba

- Utilice la técnica adecuada para pasar, colocar y rematar.
- Comuníquese con sus compañeros.

Comprobación de resultados

Si su equipo gana = 10 puntos.
Su puntuación ___

RESUMEN

En cada uno de los ejercicios de este paso, ha podido ganar puntos para evaluar su progreso. Anote la puntuación obtenida en cada ejercicio y súmelas para calcular el grado de éxito total. Si ha logrado al menos 20 puntos, está preparado para dar el siguiente paso. Si ha conseguido menos de 20 puntos, repita los ejercicios para mejorar la puntuación.

Ejercicios de juego fuera de sistema	
1. Nueve contra cinco	___ de 10
2. Combate seis contra seis	___ de 10
2. La caseta del perro	___ de 10
2. Uno y conseguido	___ de 10
Total	***___ de 40***

El voleibol es un deporte adictivo. Cuando se juega correctamente, uno quiere más y más ya sea como aficionado o como jugador. Nadie quiere que un partido espectacular se acabe. Cualquier persona en cualquier nivel de juego puede disfrutar del voleibol. Comparta sus conocimientos sobre voleibol con los demás y contribuya a que nuestro deporte siga creciendo y prosperando. Disfrute del viaje como lo hemos hecho nosotras durante los últimos 22 años. El deporte del voleibol ha recorrido un largo camino desde que William G. Morgan inventó el original juego del *mintonette* en 1895. Esperamos que este libro le haya ayudado a convertirse en un mejor jugador, profesor o entrenador, y que se haya contagiado de nuestra pasión por el voleibol.

Glosario

ace o saque directo: Un servicio que el equipo a la recepción no puede devolver y se convierte inmediatamente en punto.

ala derecha: El jugador que normalmente juega en primera línea a la derecha (en la llamada zona 2 del campo), enfrente del colocador. También se le conoce como opuesto.

alineación: El orden de saque de un equipo que refleja su colocación en la pista.

antena: Es la varilla vertical situada en cada extremo de la red. Se levantan un metro por encima de la red. Una jugada termina si el balón las golpea o cruza la red por fuera de ellas.

asistencia: Una colocación o pase a un rematador que logra un punto inmediato.

atacar: Golpear o rematar. Es el intento de terminar y ganar el punto al golpear el balón hacia el suelo del campo contrario.

ataque al 2º tiempo: Un balón que es rematado por el colocador o un jugador sin haber utilizado el tercer toque.

ataque con dejada: Un balón golpeado suavemente sobre la red con efecto.

ataque lento o palmeo: Un ataque deliberadamente más lento que un remate potente.

ataque libre o *down ball*: Un balón rematado por el rival que no se considera ni un remate potente ni un *free ball*.

ataque múltiple: Tipo de acción ofensiva en la que dos o más rematadores atacan desde diferentes posiciones a lo largo de la red.

balón regalado o *free ball*: Un balón lento y fácil, que cruza la red, y sobre el que el equipo debería contraatacar con mucha facilidad.

balón retenido: Contacto ilegal con el balón, cuando el balón es retenido durante el contacto.

batida: Es la rápida y acelerada secuencia de movimientos que realizan los delanteros. Normalmente son tres o cuatro pasos que el rematador realiza para aproximarse al balón, saltar y golpearlo.

***block-out*:** Técnica de remate en la que el atacante intenta aprovecharse de las manos del bloqueador y remata contra el bloqueo con el fin de conseguir un punto.

bloqueador desplazado: El bloqueador exterior que no forma parte del bloqueo doble.

bloqueadores: Son los jugadores que intentan detener o disminuir la velocidad del ataque de sus rivales.

bloqueo: La combinación de uno, dos o tres jugadores colocados frente al rematador rival que detienen o disminuyen la velocidad del remate con sus manos.

bloqueo defensivo: Una técnica en la que el bloqueador inclina las manos hacia atrás con las palmas hacia arriba, para desviar el balón hacia su lado de la pista y reducir su velocidad.

bloqueo dentro: Un bloqueo de dos o tres jugadores que logra un punto, tras caer el balón dentro del campo del equipo atacante.

bloqueo directo: Un bloqueo que consigue un punto.

bloqueo individual: El bloqueo del remate del rival que toca el suelo y logra un punto realizado por un solo jugador.

SIB-UC

bloqueo múltiple: Cuando más de un jugador está involucrado en un intento de bloqueo.

bloqueo triple: Es un bloqueo con los tres jugadores de la primera línea.

colocación: Es el pase de dedos por encima de la cabeza hacia un rematador.

colocación cambiada: Una colocación efectuada desde el lado izquierdo de un rematador diestro y desde el lado derecho de un rematador zurdo.

colocación de espalda: Un balón que el colocador envía hacia atrás, en sentido opuesto hacia donde está mirando.

colocación directa: Colocación efectuada desde el lado derecho de un rematador diestro y desde el lado izquierdo de un rematador zurdo.

colocador: Es la persona en la pista que debería dar siempre el segundo toque para pasar a un rematador.

combinación: Una jugada realizada por el equipo atacante, en la que dos o más jugadores ejecutan movimientos de forma sincronizada.

cruce: Una jugada realizada por el equipo atacante en la que dos jugadores se cruzan.

delantero: Cada uno de los jugadores que se encuentran después de realizar la rotación, en las zonas 2, 3 y 4 del campo, junto a la red.

doble bloqueo: Dos delanteros que trabajan juntos para bloquear a un rematador rival.

doble golpe: Un balón que es golpeado dos veces por el mismo jugador. Esto sólo es legal en el primer contacto con la bola.

dobles: Tocar el balón con dos partes del cuerpo a la vez.

duelo: Dos jugadores rivales que contactan el balón sobre la red. Normalmente la persona que toca el balón en segundo lugar gana el combate.

efectividad en el remate: Estadística utilizada para calcular lo eficiente que es un jugador. La efectividad en el remate se calcula restando los errores a los remates buenos y dividiéndolo entre el número total de intentos. Por ejemplo, si un atacante ha ejecutado 15 remates buenos y 3 errores, y ha realizado 35 intentos, su efectividad en el remate es de 0,343 (15 - 3 = 12 ÷ 35).

error: Un fallo cometido por un jugador que acaba en un punto para el rival. Puede ser error en el servicio, en el remate, en el contacto con el balón, en la recepción o en el bloqueo.

error de contacto con el balón: El contacto ilegal con el balón. Los más comunes son los dobles golpes, las retenciones y los dobles.

error de recepción: Es el error que ocurre cuando un zaguero no es capaz de controlar el balón enviado por el sacador. Esto implica un *ace* (saque directo) para el sacador.

error de saque: Es el servicio sin éxito que acaba en la red, fuera de la pista o en la parte de la pista del equipo contrario de forma ilegal. La falta de pie (pisar la línea de fondo del campo al sacar) es también un error de saque.

error no forzado: El error de un jugador que no es resultado directo del juego del rival. Por ejemplo, un error de saque.

especializarse: Concentrar esfuerzos en una posición de juego.

falta de rotación: Una falta en la que un jugador está fuera de posición con respecto a otro cuando se produce el saque.

finta: Un tipo de ataque utilizado por un rematador para situar el balón suavemente en la pista contraria. No hay golpe de muñeca y los dedos permanecen firmes y en tensión.

FIVB Federación Internacional de voleibol: El órgano de gobierno internacional del voleibol. La FIVB representa a todos los Comités Olímpicos Internacionales.

gesto técnico: Es la posición del cuerpo cuando se ejecuta una habilidad técnica.

hueco: Es el espacio entre dos jugadores

intento de asistencia: Un balón que es colocado o pasado hacia un rematador para que pueda atacar.

juego/set: Una parte del partido. Los sets se juegan ya sea a 25 puntos (internacional, universitario masculino, USAV) o a 30 puntos (NCAA femenino) salvo el set decisivo que se juega a 15 puntos; los equipos deben ganar los sets con una diferencia de dos puntos. La mayoría de los partidos constan de tres juegos (de los que hay que ganar 2) o de cinco juegos (de los que hay que ganar 3).

juego de dobles: Un tipo de juego en el que cada equipo sólo tiene a dos jugadores en su campo. Este es un juego muy popular practicado tanto al aire libre como en interior.

jugada: Es el juego continuado de un lado al otro de la red que acaba en un punto.

jugador al saque o sacador: Es el jugador que pone el balón en juego.

jugador decisivo: Persona en un equipo que es el jugador clave y recibe el balón en situaciones críticas.

lado débil: Es la posición en la red a la derecha y en la primera línea para un rematador diestro y a la izquierda y en la primera línea para un rematador zurdo.

lateral/rematador por zona 4: Posición en la pista que normalmente es a la izquierda de la primera línea.

leer la jugada: Consiste en determinar qué va a ocurrir antes de que suceda. También se refiere a los bloqueadores que observan al colocador e intentan obtener pistas de hacia dónde va a colocar el balón antes de que efectivamente lo coloque.

let: Saque que golpea la red y consigue cruzarla hacia el lado rival.

líbero: Jugador defensivo que lleva una camiseta de diferente color y al que no se le permite colocar el balón por delante de la línea de ataque, ni saltar y atacar el balón por encima de la red. Algunas normas (NCAA femenino) permiten sacar al líbero y otras no se lo permiten (USAV).

línea: Un ataque en línea recta desde un lateral.

línea base: Es la línea posterior de la pista, que está a 9 m de la red y es paralela a ésta en ambos lados de la pista. La línea base también se conoce como línea de fondo.

línea central: La línea que divide la pista en dos mitades por debajo de la red.

línea de ataque: También conocida como la línea de 3 m. La línea es paralela a la red y está a 3 m de ésta. Un jugador zaguero debe saltar desde detrás de la línea de ataque para que su ataque sea válido.

línea de fondo: También conocida como línea base. Es la línea posterior de la pista que está a 9 m de la red y es paralela a ésta en ambos lados de la pista.

línea lateral: Son las líneas divisorias en los lados de la pista que miden 9 m en cada lado.

***mintonette*:** Nombre original de este deporte creado por William Morgan.

modelo básico de aproximación: Se trata de cuatro pasos que el atacante utiliza para acercarse al balón, saltar y golpearlo. Los rematadores diestros dan un primer paso con la pierna derecha, izquierda y luego derecha-izquierda. Cada paso es más largo y más rápido a medida que el rematador se aproxima.

opuesto: El jugador que está enfrente del colocador. Es también el jugador que, en la alineación, está alejado tres posiciones de otro jugador. Y también el jugador que se especializa en jugar por el lateral derecho de la red.

orden de rotación: Es la alineación proporcionada al anotador antes de cada set, que contiene la colocación de los jugadores en la pista. Basándose en la alineación, el anotador también conoce la secuencia de saque de los jugadores.

***overpass*:** Balón que es enviado al otro lado de la red normalmente en el primer toque.

***pancake*:** Técnica defensiva en la que un jugador estira la palma de su mano sobre el suelo para recibir el balón. El defensor está apoyado sobre su abdomen cuando ejecuta esta habilidad.

partido: Serie de sets o juegos que determina el resultado final. Normalmente, los partidos de voleibol son al mejor de tres sets (hay que ganar 2) o al mejor de cinco (hay que ganar 3).

pase de antebrazos: Es la habilidad técnica fundamental de golpeo del balón en la que un jugador contacta con el balón por debajo de la cintura utilizando sus antebrazos.

pase de dedos: Balón contactado con ambas manos por encima de la cabeza.

pase fallido: Un pase defectuoso que no puede ser continuado por ningún jugador.

paso arrastrado: Un patrón de movimiento utilizado en la pista para moverse hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha.

paso cruzado: Un patrón de movimiento utilizado en la pista para desplazarse. El primer paso se da con el pie más cercano a la dirección hacia la que el jugador se va a mover.

penetración: Desplazarse hasta la red y superar el plano de la red para bloquear.

perímetro: Un tipo de defensa en la que los jugadores se sitúan cerca de los límites de la pista.

permutar: Cambiar posiciones en la pista.

pierna de impulso: Es la pierna que un rematador utiliza para tomar impulso en el remate a una pierna. La pierna de potencia de un rematador diestro es la izquierda mientras que para un rematador zurdo, la pierna de potencia es la derecha.

pimienta: Ejercicio de calentamiento en el que los jugadores pasan, colocan y golpean el balón de unos a otros normalmente por parejas.

pipe: Un ataque de zagueros colocado por el centro de la red.

plan de juego: Estrategias y tácticas ofensivas y defensivas de un equipo frente a un rival.

plancha: Una técnica defensiva en la que el jugador pierde el contacto con el suelo y se lanza hacia el balón para recibirlo y se apoya sobre ambas manos y se desliza sobre el abdomen y los muslos.

plataforma: La posición de los antebrazos de los jugadores cuando se realiza el pase de antebrazos. La plataforma debe formar una V con los hombros y las partes carnosas de las palmas han de estar unidas de modo que los dedos apunten hacia el suelo.

posición de espera, básica o fundamental: Es la posición correcta en la que un jugador está antes de ejecutar una habilidad técnica.

primer tiempo: Una colocación rápida y baja.

progresión: Es la secuencia lógica de actividades empleada para implementar fundamentos individuales o sistemas de equipo.

recepción, defensa de antebrazos o de mano baja: La técnica defensiva empleada cuando un rematador ataca hacia el defensor con un remate por encima de la cabeza.

red: Aparejo utilizado para dividir la pista en dos campos de juego.

rematador: Es el delantero o atacante. Es el jugador que golpea el balón hacia el campo contrario.

remate: Remate o ataque. Se trata de una habilidad técnica ofensiva que un jugador utiliza para enviar el balón al suelo en el lado de la pista del rival.

remate a una pierna: Batida ofensiva en la que el rematador toma impulso con una sola pierna. Este tipo de batida ocurre normalmente con una colocación a primer tiempo (tiempo rápido) enviada por detrás del colocador, pero también puede ser dirigida por delante del colocador.

remate al bloqueo: Tipo de ataque desplegado por un rematador cuando intenta aprovechar las manos de los bloqueadores.

remate bueno: Es el balón por encima de la cabeza que es rematado por encima de la red hacia el lado rival y consigue marcar un punto.

remate diagonal: Un ataque dirigido desde una esquina del lado del rematador al extremo opuesto de la pista del rival.

repeticiones: Son los múltiples toques y la ejecución de una habilidad técnica.

retención: Es el contacto ilegal causado por sujetar el balón.

rotar: Desplazarse una posición dentro de la alineación en el sentido de las agujas del reloj.

saque de abajo o de mano baja: Saque en que el servidor suelta suavemente el balón a la altura de la cintura y lo golpea con la otra mano en un movimiento de abajo arriba.

saque en minisalto: Un tipo de saque en el que el servidor da un pequeño salto y pierde contacto con el suelo antes de golpear el balón. Este saque puede no tener efecto, como el saque flotante, o puede tener efecto *topspin*.

saque en salto: Saque en que el servidor salta y golpea el balón como si estuviera rematando desde detrás de la línea de fondo.

saque flotante: Un saque en el que el balón se mueve sin ningún efecto. Para conseguirlo hay que realizar un contacto firme y sin acompañamiento

6-2: Un sistema ofensivo que consta de cuatro rematadores y dos colocadores/delanteros. Los colocadores rematan cuando están en la primera línea y colocan cuando están en la segunda línea.

servicio/saque: El comienzo de cada jugada que puede ocurrir en cualquier punto que esté detrás de la línea de fondo.

***side-out*:** Ocurre cuando el equipo a la recepción gana la jugada

sistema de punto directo: Modo de puntuación en que el se consigue un punto tras cada servicio.

sombra del bloqueo: Término utilizado cuando el bloqueo tapa un área de la pista hacia la que el rematador no puede enviar su potente remate.

sustitución: El cambio de un jugador por otro en la pista.

***topspin*:** Tipo de efecto hacia adelante que se da al balón y que hace que éste caiga. Se utiliza el *topspin* en el remate y en el servicio.

toque: Contacto de un jugador con la bola.

transición: Cambiar de la defensa al ataque o del ataque a la defensa. También significa cambiar de posición con otro jugador.

V: Forma de los hombros y antebrazos cuando un jugador ejecuta un pase de antebrazos.

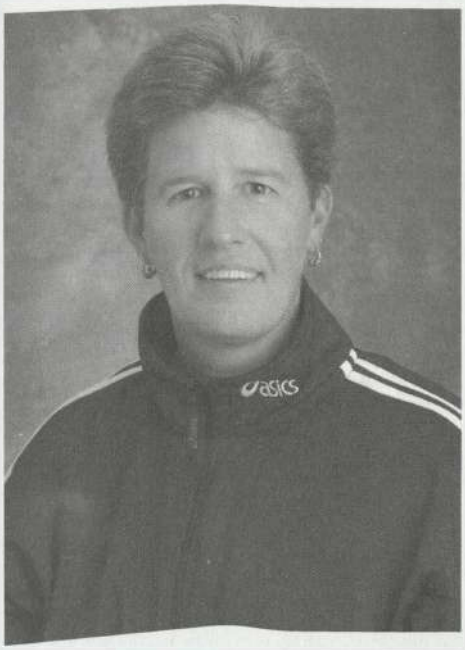
W: Una formación de recepción con tres jugadores en la frontal y dos en la zona zaguera.

X: Modelo de cruce en el que dos atacantes se cruzan cuando están recorriendo sus trayectorias de ataque.

zaguero, rematador: El jugador que remata el balón hacia el lado rival saltando por detrás de la línea de ataque.

zona de defensa o de zagueros: Es el área de la pista situada detrás de la línea de ataque, delante de la línea de fondo y entre las líneas laterales.

Sobre las autoras



Bonnie Kenny ha sido entrenadora de voleibol a nivel universitario durante más de 20 años en las universidades de South Carolina (1984-1992), de Massachussets (1993-2001) y desde 2002 en la Universidad de Delaware. Tiene en su haber casi 400 partidos ganados y está entre los 50 mejores entrenadores en activo de la División I en cuanto a victorias se refiere. Ha obtenido los premios de Entrenador del año de Atlantic 10 y Entrenador del año de la Colonial Atheletic Association en 1996 y 2004, respectivamente. Ha sido elegida presidenta de la American Volleyball Coaches Association (AVCA, Asociación Americana de entrenadores de Voleibol) para el período 2006-2008. Ha recibido galardones académicos en EE.UU. y en la SEC (Southern East Conference, Conferencia Sudeste) cuando jugaba en la Universidad de Tennessee, donde obtuvo menciones deportivas en cuatro ocasiones y llevó al equipo de su universidad ("Lady Volunteers") a dos campeonatos de la SEC, tres torneos de la NCAA (National Collegiate Athletic Association) y a lograr un récord de cuatro años de 137-56. Participó también en el Festival Olímpico de los EE.UU. en 1982. En el 2006 fue proclamada miembro del Salón de la Fama del Lady Volunteers (equipo deportivo femenino de la Universidad de Tennessee).



Cindy Gregory es actualmente la Directora Técnica Asociada de voleibol de la Universidad de Delaware. Desde que comenzó su carrera como entrenadora en 1984, Gregory ha desempeñado funciones tanto de Directora Técnica como de Directora Técnica Asociada en niveles universitarios y de escuela superior. Como Directora Técnica de Voleibol masculino y femenino en el Instituto de Tecnología de Massachussets desde 1992 a 1995, proyectó a ambos equipos a escala nacional. Fue nombrada Entrenadora del Año de la Octava Conferencia Femenina de Nueva Inglaterra y Entrenadora del Año de la Asociación Femenina de Voleibol de la región de Nueva Inglaterra en 1993. Posteriormente, formó equipo con Bonnie Kenny en la Universidad de Massachussets para lograr un récord de siete años de 125-93 desde 1995 hasta 2001, que incluye marcas de 28-9 en 1996 y 24-15 en 1995. Ha participado activamente en el programa YES de la NCAA y con Special Olympics (Fundación Deportiva para personas con discapacidad intelectual) y ha colaborado con la Junta Asesora de la Fundación para el Deporte Femenino. Participó en el Festival Olímpico de EE.UU. en 1981.

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
SIB-UCE

NOTAS

NOTAS

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

BIBLIOTECA

796.355
K36 Kenny, Bonnie/Gregory, Cindy
Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas

FECHA	NOMBRE
17-04-18	Diego Pino

ESTE LIBRO ES PROPIEDAD DEL SIB-UCE

SU VENTA ES PENADA POR LA LEY

VOLEIBOL

Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas

"Bonnie Kenny ha estado durante muchos años en la vanguardia del desarrollo del voleibol, tanto dentro como fuera de la pista. Cualquiera que desee mejorar sus habilidades en voleibol, sacará provecho de este libro."

–MARY WISE, Directora técnica de Voleibol, Universidad de Florida

"Siempre me han impresionado los conocimientos sobre voleibol y el enfoque del entrenamiento que tiene Bonnie Kenny. En Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas, *enseña, tanto a jugadores como a entrenadores, cómo mejorar el nivel técnico y dominar los fundamentos."*

–JIM MCLAUGHLIN, Director técnico de Voleibol, Universidad de Washington

"Las entrenadoras Kenny y Gregory ofrecen un magnífico material de entrenamiento que presenta el voleibol de forma progresiva y fácil de seguir. Este formato me parece lógico y fácil de utilizar, y particularmente creo que las secciones que presentan ejercicios de entrenamiento serán útiles para una gran variedad de entrenadores. Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas *es uno de los mejores trabajos sobre nuestro deporte en los últimos tiempos."*

–DOUG BEAL, Presidente ejecutivo de USA Volleyball

Cubra la pista con confianza tras dominar los aspectos esenciales del juego. Este libro le ofrece un enfoque completo y progresivo con un sistema de eficacia probada para el aprendizaje y la enseñanza especializada del voleibol, con ilustraciones sencillas y 60 ejercicios en pista para mejorar el juego a ambos lados de la red.



Voleibol: claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas establece unos sólidos fundamentos con descripciones detalladas del juego de piernas y desplazamiento por la pista, y de los gestos técnicos correctos antes de pasar a las habilidades técnicas individuales de saque, pase, colocación, ataque, bloqueo y defensa. Los cambios más recientes en el juego son destacados en las secciones orientadas al equipo que tratan el juego ofensivo, el juego defensivo, las transiciones y el juego fuera de sistema. Los ejercicios cuidadosamente elegidos y las instrucciones paso a paso aceleran el proceso de aprendizaje y las pruebas de autoevaluación para cada ejercicio y cada paso ayudan a medir los progresos a lo largo del camino hacia el éxito. Los saques directos, los remates, los bloqueos, las defensas y las asistencias están a su alcance. Con este libro podrá convertirse en un jugador completo en cualquier zona de juego.

BONNIE KENNY ha sido entrenadora de voleibol a nivel universitario durante más de 20 años en las universidades de South Carolina (1984-1992), de Massachussets (1993-2001) y desde 2002 en la Universidad de Delaware.

CINDY GREGORY es actualmente la Directora Técnica Asociada de Voleibol de la Universidad de Delaware. Desde que comenzó su carrera como entrenadora en 1984, Gregory ha desempeñado funciones de Directora Técnica en niveles universitarios y de escuela superior.

www.edicionestutor.com

ISBN 978-84-7902-717-9

9 788479 027179