

CAPÍTULO 1

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Acerca del entrenamiento actual
1.3	Pase de antebrazos, variantes
1.4	Defensa de campo
1.5	Acomodada
1.6	Remate o ataque
1.7	El saque o servicio
1.8	Bloqueo
1.9	Conclusiones
1.10	Sugerencias didácticas
1.11	Autoevaluación
1.12	Bibliografía

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol

Nivel 2.

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

OBJETIVO:

Aplicar las variantes técnico-tácticas avanzadas en el proceso de desarrollo y perfeccionamiento de un equipo de voleibol.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Diferenciar las variantes técnicas y tácticas individuales.
- ✓ Practicar los ejercicios de pase de antebrazos, la defensa de campo, acomodada, remate, el saque o servicio y bloqueo teniendo en cuenta las consideraciones metodológicas que se sugieren.
- ✓ Considerar las variantes técnicas y tácticas que se ofrecen para lograr un mejor desarrollo de sus jugadores en cada una de las variantes técnicas.

1.1 INTRODUCCIÓN

El voleibol en nuestros días está impregnado de innovación creativa de jugadores y entrenadores de diversos países, las nuevas estrategias y tácticas, el alto nivel de maestría técnica, los métodos de entrenamiento y preparación mental, los avances científicos y el equipamiento de alta tecnología, han hecho de este deporte uno de los más vastos y practicados en todo el mundo. Lo que un equipo usa o introduce con éxito como novedad, es practicado y superado por otros.

Algunas innovaciones de los últimos diez años son las siguientes:

- Servicio con salto
- Formaciones de recepción de dos o tres jugadores
- Pase por encima de la red para acomodar con salto
- Ataque de zagueros, ataque con salto en un solo pie (corrida), ataque en múltiples combinaciones
- Altura y formaciones de bloqueo
- Flexibilidad para el contacto del balón en la recepción y defensa

- Introducción del jugador líbero que es un jugador defensivo que sólo juega en la línea de zagueros y puede entrar a sustituir a cualquiera de sus compañeros en cualquier momento
- Cambio en el sistema de anotación, ahora cualquier jugada implica un punto a favor o contará, según quien haya acertado o fallado
- Nuevas reglas que minimizan la interrupción del juego, por ejemplo, el balón puede tocar la red durante el servicio
- Vertiginoso desarrollo del voleibol de playa. Que se ha orientado principalmente hacia el profesionalismo
- Se amplía a zona de saque de tres a nueve metros

Los principales elementos del juego moderno son:

- La velocidad y variedad de jugadas
- La altura de las acciones sobre la red
- El perfeccionamiento técnico-táctico en cada una de las posiciones

Además del incremento en el nivel y especificidad de la preparación física y el desarrollo y perfeccionamiento de la preparación psicológica a través de un estado mental óptimo que considera la motivación, el espíritu de lucha, la cohesión del equipo, la creación y el desarrollo de un ámbito competitivo de alto nivel con frecuencia.

Este capítulo, da continuidad a los contenidos de la enseñanza de la técnica fundamental del nivel anterior, se pretende abordar aspectos de la preparación técnica del jugador en forma de un sistema de entrenamiento que integra los fundamentos técnicos, dominio de nuevas variantes y mayor nivel de profundidad en el manejo de situaciones de juego, acompañado con ejercicios específicos a nivel de desarrollo y con tendencia al perfeccionamiento de las habilidades deportivas de los jugadores y de las sesiones de entrenamiento con el entrenador.

1.2 ACERCA DEL ENTRENAMIENTO ACTUAL

El entrenamiento es el factor dinámico que contribuye al desarrollo del deportista no sólo como jugador sino como persona. El alto índice de competencia en todos los ámbitos, es producto de este proceso. Cada avance en el nivel de rendimiento o de juego es acompañado de entrenamientos más efectivos, exigentes y sofisticados, la simple práctica no es suficiente pues ésta no hace al jugador perfeccionarse, ya que puede entrenar mucho, pero si no lo hace con calidad y a la intensidad correcta estará perdiendo su tiempo. En el voleibol actual la práctica perfecta te hace perfecto, esto es tan importante que podemos afirmar que el juego es ganado o perdido desde el entrenamiento.

En la actualidad intervienen especialistas que aplican a la metodología del entrenamiento los últimos avances de la ciencia, como la medicina, la biología, la

biomecánica, la fisiología, la estadística, la computación, etcétera. En ocasiones el entrenador puede apoyarse en estos especialistas, sin embargo, es importante que la concepción del entrenamiento pase de un proceso unilateral, aislado e individual a un sistema de conocimientos de un grupo o equipo de trabajo compartido con otros entrenadores. El entrenador no es el único que puede ayudar a desarrollar a su equipo, siempre hay alguien que puede ayudarnos a preparar a nuestro equipo, desde uno u otro aspecto, sólo que es necesario tener la voluntad para acercarse hacia los demás para compartir el privilegio de formar un equipo. Porque en el voleibol como en otros aspectos de la vida Juntos Cada Uno Obtiene Más.

El entrenador requiere el dominio de los aspectos de preparación técnica, táctica, física y psicológica, adaptado a las características del voleibol actual.

El incremento del volumen de entrenamiento es otro factor del desarrollo del juego, hace 20 años era posible llegar a ser un jugador de alto nivel con tres o cuatro entrenamientos de dos horas por semana, ahora, los jugadores del alto nivel, entrenan de cuatro a seis horas diarias mientras tanto los jugadores a nivel nacional requieren de dos a tres horas diarias de entrenamiento.

Algunos de los mejores equipos del mundo, como Japón, entrenan ocho horas al día y sostienen cientos de juegos antes de que un jugador ingrese al nivel internacional, inclusive en ese mismo país se ha iniciado un programa con niños de diez años para que cuando ellos tengan 18 hayan completado 10 mil horas de entrenamiento.

Otro cambio importante en la metodología del entrenamiento es el que se refiere al aprendizaje motor; los métodos y las cargas de entrenamiento son cada vez más parecidos al juego, más complejos y orientados tácticamente, porque los ejercicios se derivan de situaciones reales de competencia. Los cambios en el sistema de anotación aumentan la exigencia en la eficacia de las acciones de juego, ya no es posible entrenar a este nivel permitiendo muchos errores en los ejercicios, ahora cada error es un punto en contra, los entrenamientos también deben reflejar ese nivel de exigencia. Si se entrena con un rango amplio de ejecución de errores técnicos seguramente se jugará con esos mismos fallos, en el entrenamiento técnico a buen nivel sólo las repeticiones bien ejecutadas, de cualquier ejercicio, elevan el nivel de rendimiento de los jugadores.



Por ejemplo, si en un juego cada jugador cometiera tres errores que costaran un punto, y lo multiplicamos por seis jugadores, son 18 puntos en contra, por lo que será difícil que ese equipo gane el set; esta concepción debe prevalecer desde el entrenamiento para mejorar la eficacia de cada jugador.

“El voleibol, sin embargo, enfrenta el problema de la falta entre el ataque y la defensa. El ataque es superior a la defensa, esto causa muchas interrupciones, los rallies

(tiempo en que el balón está en juego) son muy cortos (un promedio de seis a ocho segundos) haciendo el juego menos espectacular”.¹

Además existe el problema de la duración indeterminada de los encuentros, un juego a tres de cinco sets puede durar entre 50 minutos y dos horas.

El voleibol será más espectacular cuando estos problemas sean resueltos, ya que ahora se enfrenta el problema de rallies cortos y juegos largos, esto significa muchas interrupciones del juego y cansancio para los espectadores. Lo que se sugiere, son rallies largos y juegos cortos para aumentar la emoción y espectacularidad del juego y disminuir las interrupciones. El voleibol femenino se acerca más a este patrón de juego, está mejor balanceado tanto en el aspecto ataque vs defensa como en el de duración de las acciones de juego.

La solución a estos problemas se ha iniciado con el cambio de reglas, en particular, el de la *anotación corrida (tie break)*, en el que la oportunidad de balancear más el juego, concierne a los entrenadores y jugadores porque contribuyen con nuevas tácticas y estrategias y, sobre todo con mayor dominio técnico a la defensiva y en el juego de transición y por lo tanto en el contraataque. Además se han flexibilizado los criterios de los árbitros para permitir un mayor manejo del balón.

La especialización de los jugadores continúa, sin embargo, es evidente y necesaria una preparación completa con el dominio de todas las posiciones y sus variantes sobre todo ahora que los jugadores son más jóvenes ya sea a la defensiva o a la ofensiva. El jugador debe seguir tres pasos que son: Observar, Decidir y Actuar; siempre en el mínimo tiempo posible y bajo circunstancias diferentes, aunque el voleibol sigue un patrón cíclico es un juego impredecible en la dirección, trayectoria y velocidad de sus acciones, de ahí que no existe la posibilidad de que sea un juego mecanizado.

Considerando lo anterior, es imprescindible entrenar con ejercicios que simulen lo que sucede en el juego para que los jugadores desarrollen la capacidad de pensamiento rápido asociado a las ejecuciones técnicas “Por lo tanto, debemos evitar los ejercicios mecanizados y aburridos en los que el jugador repite cientos de veces lo que no va a pasar en el juego, (por ejemplo, rematar en posición paralela a la red)”. El jugador debe ensayar situaciones de juego y la forma de resolverlas para que al momento de la competencia exista un antecedente en su memoria y pueda transferir lo que ha entrenado a su desempeño táctico en la competencia, de otra manera lo que entrena no se refleja en habilidades positivas para el juego sino en deficiencias que denotan su falta de entendimiento y familiarización con el voleibol.

Insistimos, el entrenamiento es el factor más dinámico del desarrollo del voleibol y por tanto se requiere que cada entrenador contribuya a este desarrollo con un trabajo dedicado y creativo.

¹ Coaches Digest, FIVB, 1997, p. 29.

DESARROLLO TÉCNICO – TÁCTICO DEL JUGADOR DE VOLEIBOL

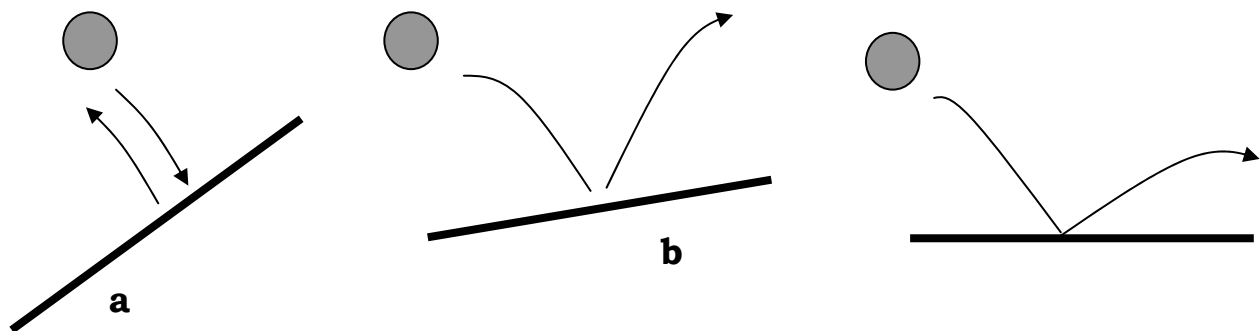
En este apartado se describirán las variantes de los fundamentos técnicos que se revisaron desde el punto de vista de la enseñanza, los fundamentos que se abordarán en este nivel son:

- A. Pase de antebrazos
- B. Defensa de campo
- C. Acomodada
- D. Remate o ataque
- E. Servicio o saque
- F. Bloqueo

Asimismo, se describirán ejercicios para su desarrollo y una clasificación de errores más comunes y la forma de corregirlos.

1.3 PASE DE ANTEBRAZOS, VARIANTES

Como se describió en el nivel 1, la posición ideal para el golpe de antebrazos es: rodillas y cadera flexionadas, los brazos extendidos y separados del cuerpo, los antebrazos contactan el balón al centro del cuerpo, a la altura de la mitad del muslo. Ahora bien, el jugador debe manejar el balón en forma óptima, eligiendo para ello el ángulo correcto de la plataforma que hace con sus brazos, ya que en razón de la inclinación de sus antebrazos, será el contacto y rebote del balón.



Efecto de los diferentes ángulos de los brazos sobre el rebote del balón.

Una vez que el jugador ha aprendido a moverse hacia el balón y dar pase “centrando” el balón a la mitad de su cuerpo frente a un blanco, está listo para aprender las variantes del pase de antebrazos en movimiento con distintos tiempos y varias trayectorias que el juego requiere con ajustes y adaptación de los fundamentos básicos a nuevas habilidades.

Existen muchos factores que afectan el punto de contacto con el balón en el golpe de antebrazos como se puede observar en la siguiente tabla.

A Trayectoria	B Dirección	C Localización	D Velocidad
Alta Media Baja	De frente al jugador De lado al jugador Desde atrás del jugador	Cerca Lejos	Alta Baja

Para identificar una clave, de cada columna en la tabla anterior el jugador debe ser capaz de determinar cómo variar el ángulo de sus antebrazos para conseguir el mejor pase posible, por ejemplo.

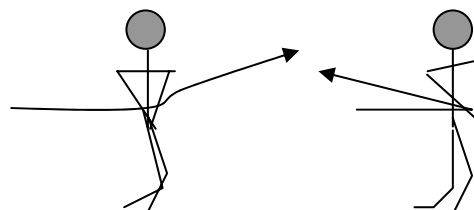
A Trayectoria Alta	B De frente	C Cerca	D Media Velocidad
	Servicio corto fácil de lado Servicio fuerte a la altura del pecho Atrás Rebote del bloqueo en la parte posterior de la cancha	Lejos Tres pasos o más	

Aunque el balón venga en una trayectoria alta requiere de diferentes adaptaciones, las variaciones comunes del pase de antebrazos, incluyen:

- Inclinación de la espalda
- Flexión de muñecas hacia arriba (como cuchara para balones bajos y cortos)
- Pase lateral
- Pase desde atrás
- Golpe a dos manos frente a la cabeza
- Aceleración del pase
- Trayectoria de los pases

a) Inclinación de la espalda

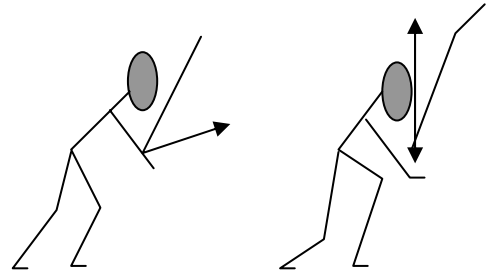
Al inclinar la espalda el jugador debe mantenerse estable y con buena posición corporal, para poder cambiar el ángulo de sus antebrazos en forma lateral.



Esta técnica es usada cuando el jugador no se puede colocar directamente detrás del balón.

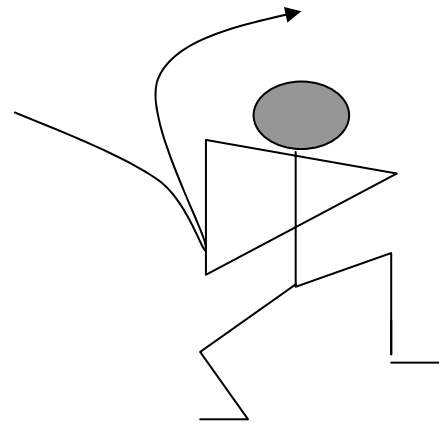
b) Flexión de muñecas

Cuando el balón está muy abajo y cerca de la red, se utiliza una extensión de los brazos y flexión de las muñecas hacia arriba para recuperar el balón como se muestra en la figura. El balón puede ser contactado con los antebrazos o con las muñecas en función de lo cerca o lejos que se encuentre.



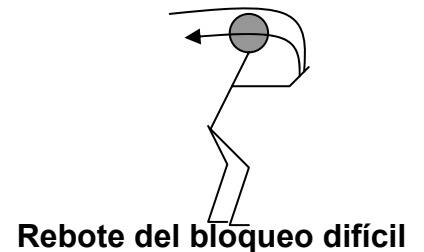
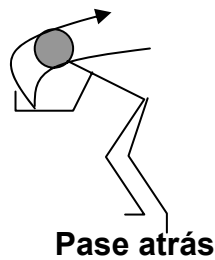
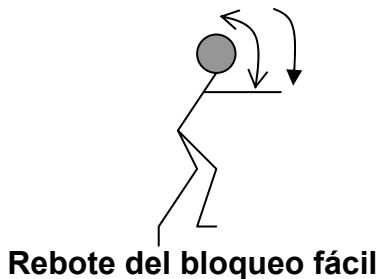
c) Pase lateral

Cuando la velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia un lado del cuerpo, se utiliza el pase de antebrazos lateral, inclinando la espalda, ya sea hacia el lado en el que viene el balón o al lado contrario, lo principal es ofrecer al balón una plataforma formada por los antebrazos que le dé un ángulo correcto para controlar el rebote del balón y dirigirlo al acomodador en situaciones difíciles a veces no es posible ni importante la técnica clásica, sino mantener el balón en juego.

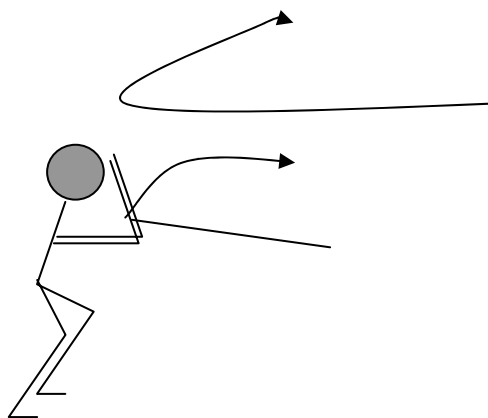


d) Pase desde atrás

Cuando el balón sorpresivamente cambia su trayectoria y velocidad, el jugador debe cambiar su posición y ángulo de contacto con los brazos para enviar el balón hacia el acomodador.



e) Golpe a dos manos frente a la cabeza



Cuando el balón viaja a gran velocidad, a la altura del pecho o más arriba, es imposible defender con la técnica clásica, debido a que predomina el instinto de conservación, entonces el jugador debe flexionar los codos y presentar las palmas de las manos unidas por los pulgares y los dedos índice hacia el frente, como un recurso defensivo. El contacto se hace con las manos abiertas y se procura enviar el balón hacia arriba la posición del cuerpo debe ser baja para mejor control del rebote.

f) Aceleración del pase

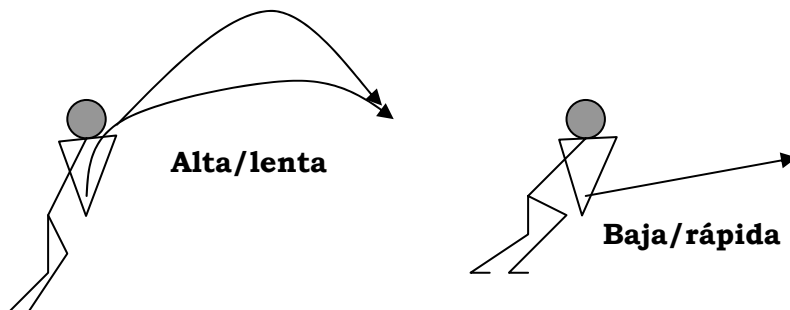
Ésta se utiliza cuando se quiere estructurar el ataque antes de que el contrario ajuste sus posiciones de defensa, es decir, acelerar la ofensiva o transformar balones con trayectoria baja y lenta en una trayectoria más alta y rápida.

La forma de acelerar el pase puede ser:

- Transfiriendo más peso corporal al pie de adelante, al contacto con el balón.
- Cambiando el ángulo de contacto de los brazos con el balón y separándolos del cuerpo.

Para acelerar el ritmo de la ofensiva, se disminuye el tiempo entre contactos, el punto clave es hacer pases de trayectoria baja. ¿Cómo?

- Transfiriendo el peso del cuerpo al pie delantero, al mismo tiempo que se inclina la espalda y los hombros hacia el frente, al momento de contacto.
- Oscilar los brazos hacia delante con las manos apuntando al piso.
- Inclinar la espalda y usar un paso lateral con una ligera acción hacia el blanco.



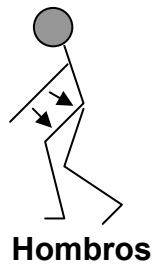
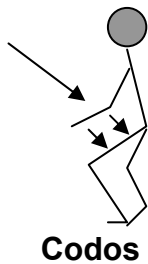
g) Trayectoria de los pases

Los pases altos son normalmente seguros, pero tienden a producir una ofensiva lenta; los pases bajos son más rápidos y riesgosos pero, si son precisos, ayudan a que el equipo ataque antes de que el oponente ajuste su defensa.

Absorción del impacto del balón

Cuando el balón viaja a alta velocidad es necesario controlar su rebote con los antebrazos, el jugador tiene que absorber algo de esta fuerza para controlar el pase, la forma de absorber el impacto es:

- A. Incrementando el ángulo de flexión de los codos
- B. Disminuyendo el ángulo de los hombros
- C. Bajando el centro de gravedad








Errores comunes

Fallas	Errores	Correcciones	Correcciones
Inclinación de la espalda	<ul style="list-style-type: none"> Mal trabajo de pies Demasiado ángulo Girar las muñecas en lugar de girar los hombros 	1,2 3,4 3	1. Rehacer el trabajo de pies
Pulgares hacia arriba	<ul style="list-style-type: none"> Girar los hombros 	3,5	2. Guía de pies en el piso
Pase lateral			3. Usar espejo o video
Pase desde atrás	<ul style="list-style-type: none"> Se usa hiperextensión cuando no es necesario 	3,4	4. El entrenador ajusta los ángulos
Pase por arriba	<ul style="list-style-type: none"> Mal trabajo de pies, no inclinan la espalda Demasiada extensión del cuerpo 	1,2,3 3,4	5. Usar las manos abiertas
Aceleración del balón	<ul style="list-style-type: none"> Usan los puños La usan cuando no es necesario 	3,4 6	6. Reforzar ejecuciones correctas
Absorción del balón	<ul style="list-style-type: none"> No transfieren el peso del cuerpo Balanceo incorrecto de los brazos No inclinan los hombros No contacta el balón 	3,4 3,4 3,4 3,4	7. Comenzar desde posición extendida

EJERCICIOS

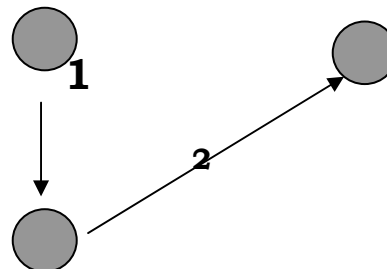
Para todos los ejercicios de este manual, la nomenclatura a utilizar es la siguiente:

Entrenador	E
Acomodador	A
Trayectoria del balón	
Jugador	
Nueva posición del jugador	
Bloqueador	
Movimiento del jugador	

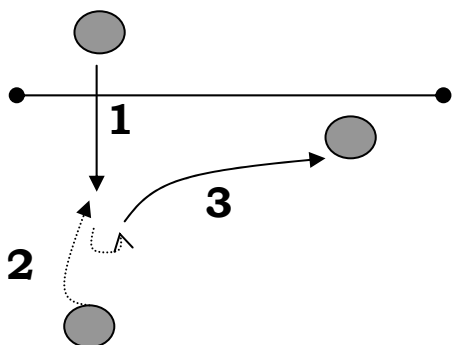
Los siguientes ejercicios se recomiendan para ayudar a los jugadores a aprender y aplicar las variantes del pase de antebrazos. El término pasador se refiere al jugador que da el pase.

Inclinación de hombros y espalda

1. Por tercias con un balón, el pasador está hincado, un jugador lanza el balón y el pasador da pase inclinando los hombros y espalda hacia el blanco.

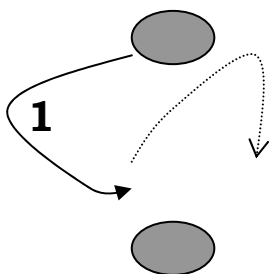


2. Como el anterior pero los jugadores de pie.

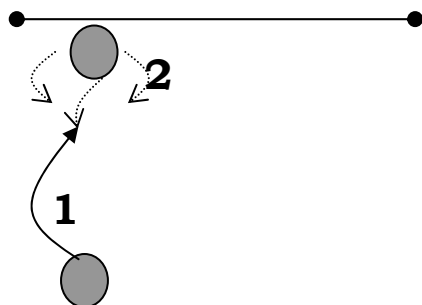


3. . Como el anterior pero los jugadores de pie, utilizando la red.

Movimiento de pulgares y muñecas hacia arriba



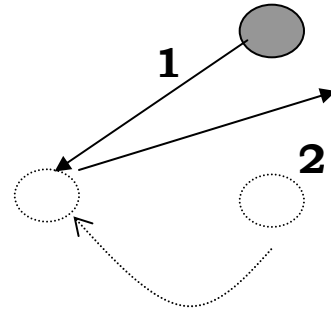
4. Por parejas, con balón; un jugador lanza el balón bajo, enfrente del pasador, éste levanta el balón con una trayectoria elevada usando la flexión de muñecas y pulgares.



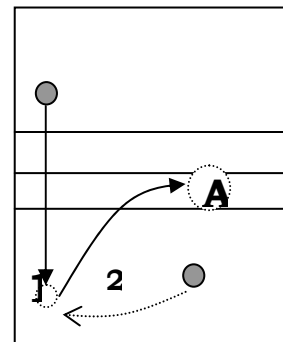
5. Por parejas, con un balón, uno hace salto de bloqueo, el compañero le lanza el balón, el bloqueador cae y gira en posición muy baja, levanta el balón.

Pase lateral

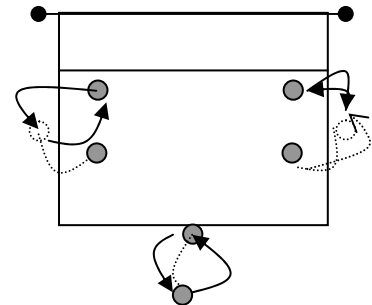
6. Por parejas con un balón, lanzar hacia un lado, el pasador se mueve y regresa el pase al compañero.



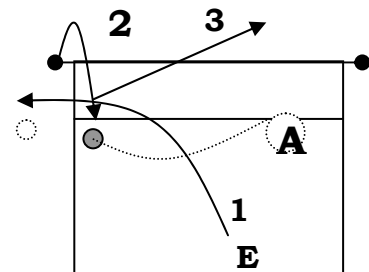
7. Por tercias con un balón, servicio desde media cancha, el pasador se mueve y ejecuta el pase lateral hacia el acomodador.



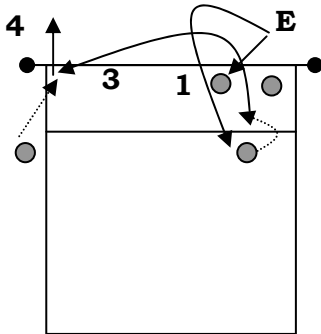
8. Por parejas con un balón, uno lanza el balón fuera de cancha, el compañero sigue el balón y lo regresa hacia la cancha.



9. El entrenador lanza el balón fuera de la cancha y cerca de la red y la posición IV, el acomodador alcanza el balón de golpe de antebrazos y lo eleva para que el rematador pueda atacar.



Aceleración

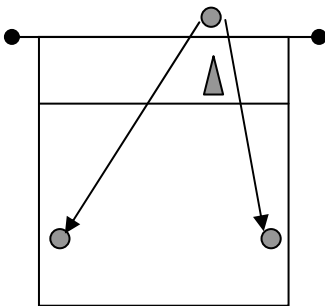


10. El entrenador contra cuatro jugadores y carro con balones; el entrenador pega un balón sobre el bloqueo y luego lanza un segundo balón sobre el bloqueo; los bloqueadores o el que asiste fildean el balón lo suficiente para que el acomodador lo coloque al rematador de posición cuatro y éste remate, los demás asisten.

Absorción



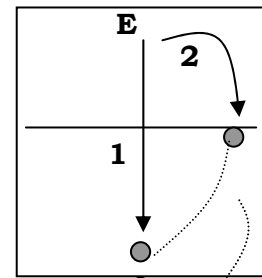
11. Por parejas, con un balón; el que fildea trata de "atrapar" con movimiento de pase de antebrazos o del cuerpo entero un balón que el compañero:
1. Lanza
 2. Golpea



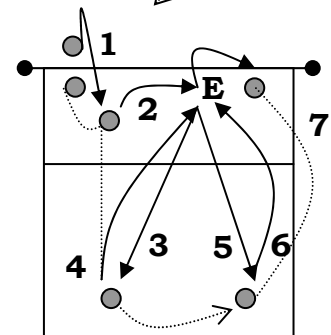
12. El entrenador, sobre una mesa en posición tres, el fildeador en posición uno y conco, el entrenador remata fuerte, el fildeador controla el contacto:
- a) Con fildeo
 - b) Hacia un blanco
 - c) Hacia el acomodador
 - d) Hacia los rematadores
 - e) El entrenador puede golpear fuerte o tirar un cambio de velocidad

Ejercicios complementarios

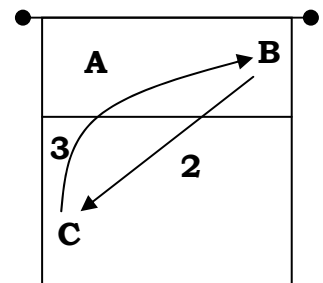
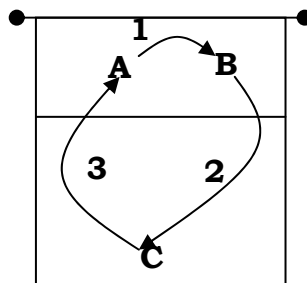
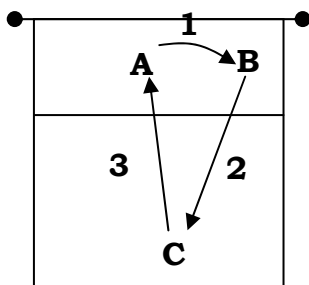
13. El entrenador remata un balón a media velocidad y lanza un segundo balón como dejadita sobre el mismo jugador.



14. El entrenador remata, a media velocidad, balones sobre un jugador que, después de haber fildeado un balón proveniente de la cancha contraria, se mueve para fildear otros cuatro balones.



15. Por tercias con un balón, el jugador **A**, acomoda sobre **B**, éste golpea sobre **C**, que la devuelve a **A**, este ejercicio se realiza en las diferentes trayectorias de la cancha.



La clave para controlar el pase fuera de la posición ideal es el control del ángulo de los brazos.

Las variantes comunes del pase de antebrazos incluyen:

- Inclinar los hombros y espalda al frente y lateral
- Doblar muñecas hacia arriba (como una cuchara para levantar el balón en forma recta)
- Ejecutar el pase con movimientos laterales
- Pase por atrás
- Pase por arriba con las palmas de las manos entrelazadas y hacia el frente

Los balones se pueden acelerar mediante:

- El peso del cuerpo hacia el balón
- Movimiento de los brazos desde los hombros hacia delante

El contacto del balón puede ser absorbido de las siguientes maneras:

- Cediendo con los antebrazos al contacto
- Cediendo con los brazos y hombros al contacto
- Bajando la posición al momento del contacto

1.4 DEFENSA DE CAMPO

Jugar voleibol, significa resolver situaciones de juego (problemas) dentro de un marco reglamentado, es por eso que nuestro deporte se clasifica como un juego situacional.

En el voleibol actual, el éxito se debe en gran medida a la aplicación de una defensa exitosa; a pesar de ello, muchos entrenadores aún no se han percatado de esto y no han aplicado este concepto en sus entrenamientos. En este apartado se ofrecen, además de indicaciones metodológicas para mejorar la defensiva, algunos ejercicios que dan continuidad a las bases técnicas revisadas en el nivel anterior, y que ahora se enfocan hacia las variantes defensivas como ejercicios complejos, interrelacionados con otros fundamentos técnicos tales como el bloqueo y la gran variedad de ataques, además de los principios de la construcción del ataque a partir de la defensa, es decir, de la transición del juego defensivo al ofensivo.

La defensiva se clasifica normalmente en: *defensa cerca de la red* (bloqueo) y, *defensa de campo* (fildeo). Esta última será nuestro punto de atención. La defensiva está influenciada por dos aspectos fundamentales:

- ◆ La cobertura del bloqueo
- ◆ La gran variedad de ataques

En la defensa cada jugador tiene la tarea de cubrir la mayor área en relación con el bloqueo. Teóricamente cada defensivo tiene un área de dos por seis metros que cubrir, orientado por el marco de movimiento que le ofrece el sistema de defensa que practique su equipo.

El jugador que defiende, recopila instantáneamente gran cantidad de información para saber qué hacer y bajo qué condiciones (por ejemplo, la cobertura del bloqueo, la posición del acomodador, la posición del rematador) por ello es que en este nivel es muy importante que los ejercicios sean lo más parecido al juego. Sólo después de la

observación de la acomodada el jugador sabe qué hacer y respecto a ésta podemos distinguir en términos generales lo siguiente:

a. Ataques de primer tiempo con acomodada:

- ◆ Rápida A (al frente)
- ◆ Rápida B (al frente a 2m)
- ◆ Rápida C (atrás)

b. Segundo tiempo con acomodadas

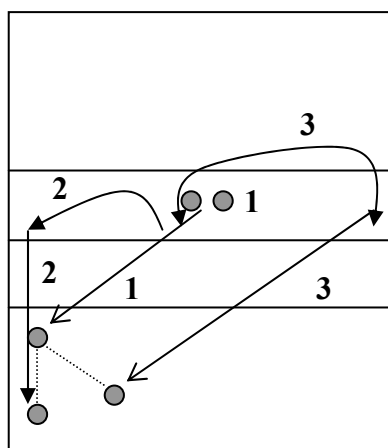
- ◆ Segundo jugador
- ◆ En jugada de combinación
- ◆ Con fintas individuales, de tiempo y de lugar
- ◆ Ataque de zagueros

c. Tercer tiempo con acomodadas

- ◆ Altas a las zonas laterales (posición cuatro y posición dos)
- ◆ A los zagueros

En consideración a esto:

El defensivo debe colocarse primero para defender los tiempos de remate rápido y de ahí moverse para defender los segundos y los terceros tiempos, lo que implica que su posición inicial en la cancha sea cerca de la línea de tres metros (los laterales) y de ahí moverse según sea el ataque, como se puede observar en la siguiente figura (1) ya que el segundo y tercer tiempo de ataque permiten al defensivo ajustar su posición.



Para todos los casos la posición de espera antes de la defensa debe ser de mucha atención y observación.

El entrenamiento de la técnica es un proceso de aprendizaje que pretende que los movimientos o habilidades específicas sean ejecutados con precisión y eficiencia. Para la defensiva en el voleibol esto significa que el entrenador debe proporcionar instrucciones de movimiento a través de ejercicios de:

- 1) Adquisición
- 2) Estabilización
- 3) Refinamiento

El entrenamiento es aprendizaje y los jugadores deben recordar cómo usar lo que entrenaron en situaciones de juego. La memoria juega un papel muy importante y si los ejercicios de defensa son recordados rápidamente por el jugador, entonces lo puede aplicar adecuadamente durante la competencia. Por eso:

- 1) En la adquisición:

- ◆ Deben ser repetidos muchas veces
- ◆ No deben ser exhaustivos
- ◆ Se deben estructurar muy bien
- ◆ Se debe ejercitar el pensamiento rápido

Al principio se utilizan ejercicios sencillos en los que se conoce exactamente qué hacer, además, un ejercicio que no es tan difícil no requiere tanta energía física.

La metodología sugerida para la práctica de la defensa es la siguiente:

- ◆ Ejercicios sin balón
- ◆ Ejercicios con balón lanzado
- ◆ Ejercicios con balón golpeado
- ◆ Ejercicios en condiciones parciales o limitadas de juego
- ◆ Ejercicios en condiciones más complejas de juego

Los dos últimos puntos son, como mencionamos al inicio, el enfoque de este nivel. Para el entrenamiento de la defensa los pasos didácticos son los siguientes:

- ◆ Postura defensiva
- ◆ Movimientos
- ◆ Posición en relación con los tiempos de ataque
- ◆ Defensa de remates fuertes
- ◆ Cooperación con los compañeros en el sistema de defensa

La defensiva requiere de una considerable disposición mental; los ejercicios por tanto, deben dirigirse hacia:

- ◆ Una actitud mental analítica sobre los errores
- ◆ Una disposición para aprender nuevas técnicas

Una buena defensa es cuestión de mentalidad y actitud además de técnica y reacción, el entrenador ayuda a describir y demostrar claramente los ejercicios, y a destacar los puntos esenciales. Además de poner mucha atención a los detalles, la corrección de errores en la defensa se refiere principalmente a:

- ◆ Mal uso de la fuerza
- ◆ Movimientos torpes o innecesarios
- ◆ Insuficiente amplitud de movimiento
- ◆ Poca precisión

2) La estabilización:

Se refiere a la aplicación de técnicas defensivas en condiciones difíciles, el jugador debe tener la capacidad de concentrarse en los detalles, por lo que es conveniente que los ejercicios propicien:

- ◆ Capacidad de reacción y ajuste
- ◆ Alta capacidad de observación
- ◆ Mayor concentración en otros aspectos, aparte de la técnica

3) El refinamiento.

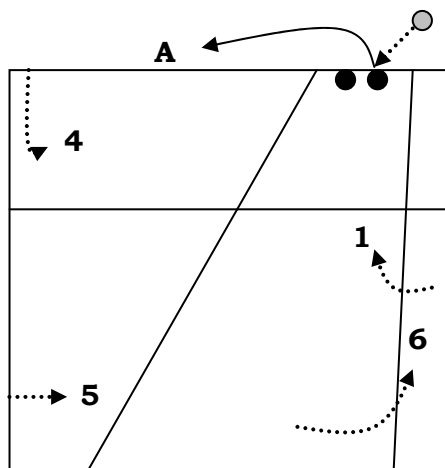
La defensa está en desventaja ante la ofensiva en el voleibol por lo que la capacidad de anticipación se debe hacer con:

- ◆ Buena predicción
- ◆ Intuición y observación
- ◆ Procesamiento de claves tales como:
 - Recepción del contrario. ¿Se puede acomodar con ese pase?
 - Observar las manos del acomodador.
 - ¿Dónde está el rematador?, ¿cuáles son sus ataques preferidos, remate fuerte o dejadita?
 - ¿El balón está cerca o separado de la red, dentro o fuera de la antena? (tercer tiempo)
 - ¿Dónde y cómo está el bloqueo?
 - ¿El defensivo debe moverse atrás, a un lado, al frente, para rescatar una dejadita?

En concreto el jugador debe adquirir tres pasos que son:

- ◆ **Observación**
- ◆ **Decisión**
- ◆ **Acción**

Partiendo de un patrón básico de defensa los zagueros deben identificar estas claves para poder predecir cuál es la posición que deben tomar en la cancha, por ejemplo:



En la figura anterior los defensivos establecen una buena posición de campo respecto al ataque y al bloqueo, ésta puede variar, si por ejemplo, el rematador es débil, el jugador de posición cinco defiende más cerca de la red. Si el rematador está separado de la red entonces defiende más profundo.

En el voleibol existe más de una respuesta o forma correcta para resolver una situación de juego, por lo que el entrenador debe dar a sus jugadores las técnicas y tácticas básicas y enseñarles a tomar las mejores decisiones, para evitar la fijación de estereotipos.

La posición del cuerpo al defender es diferente a la de la recepción, en este caso los pies se separan simultáneamente más que lo ancho de los hombros con las puntas dirigidas hacia el frente (no hacia adentro) para bajar al centro de gravedad corporal y aumentar la estabilidad además de que es una buena base para recibir remates e iniciar movimientos en cualquier dirección. La mirada y la posición del cuerpo se dirige al lugar de donde viene el balón y los brazos se colocan semiflexionados al frente para poder defender balones de trayectoria alta y trayectoria baja, la cadera está inclinada para mantener un balance hacia adelante. El defensivo debe tener en cuenta respecto a su posición corporal lo siguiente:

- ◆ El balón está cerca o lejos de la red
 - Posición más alta o más baja
 - Manos arriba o abajo
 - Remate fuerte o dejadita

Contacto con el balón

La secuencia de anticipación en la defensa de campo es la siguiente:

- ◆ Interpretación del pase y la acomodada del contrario
- ◆ Establecer buena posición de campo
- ◆ Interpretar o leer el ataque del contrario
- ◆ “Bajar” la posición
- ◆ Fildear o defender

El contacto con el balón para remates fáciles debe exigir control y precisión para remates difíciles, lo más importante es que el balón rebote hacia arriba aunque no con tanta precisión.

La forma de contactar el balón en la detención puede ser con alguno de los siguientes recursos ya sea a pie firme o en movimiento:

- ◆ Fildeo
- ◆ Media rodada o caída lateral
- ◆ Caída hacia el frente
- ◆ Rodada
- ◆ Facial

Cada uno de estos recursos es utilizado cuando el balón proviene de un remate fuerte o bien de un rebote en el bloqueo o cambio de dirección, trayectoria y velocidad, por parte del rematador.

Caída lateral, descripción y técnica

En este movimiento, el cuerpo se desliza hacia el lado donde está el balón, con un paso largo, bajando el centro de gravedad y extendiendo uno o ambos brazos debajo del balón, la mano contraria al pie de apoyo que está del lado del balón se apoya en el piso para amortiguar y dirigir la caída, la otra mano toca el balón, el cuerpo toca el piso en forma lateral y se desliza a poca distancia.

En la práctica el conductor ejemplifica esta técnica, considerando que en este nivel se domina la técnica defensiva básica (fildeo), la caída lateral, es un recurso defensivo.

Ejercicios:

1. Los jugadores, en una superficie cómoda (duela, pasto, colchonetas), se hincan y apoyan una mano en el piso mientras con la otra extienden su cuerpo en forma lateral sobre el piso; esta ejercitación se hace de uno y otro lado.
2. Como el anterior, sólo que el jugador empuja un balón con una mano, se practica con derecha e izquierda.
3. En posición baja, sin balón, se practica la caída como en el ejercicio 1.

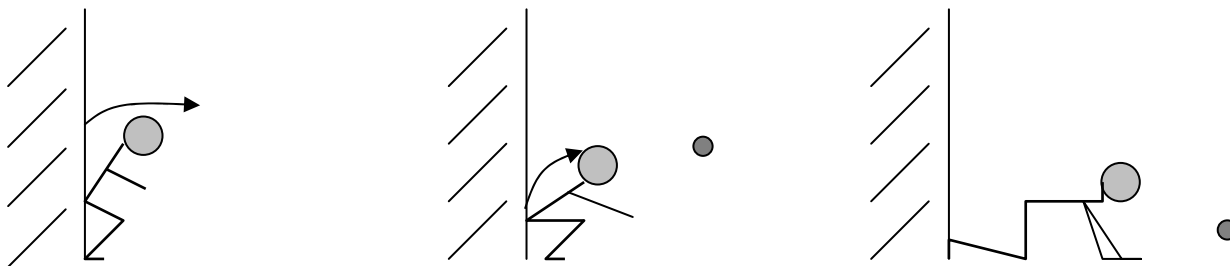
4. En posición baja, el jugador que defiende, utiliza la técnica de caída lateral con movimientos lentos para regresar un balón que su compañero le envió rodando.
5. En posición baja, el jugador que defiende regresa un balón que su compañero le lanzó desde un metro de altura al frente, utilizando la técnica de caída lateral.
6. Añadir uno o dos pasos y la ejecución facilitada con balón, lanzado a la mano del que defiende, poco a poco, dificultando la acción defensiva.

Caída al frente

Este movimiento es parecido al anterior, sólo que su dirección es hacia el frente y se utiliza cuando el balón atacado fue desviado y está a punto de caer frente al defensivo. El contacto con el balón puede ser con una o ambas manos.

Los pasos para la enseñanza de esta variante son los siguientes (es recomendable que los jugadores tengan rodilleras):

- 1) Sin balón, los jugadores en una superficie cómoda y que permita deslizarse con las rodillas apoyadas y más abiertas que lo ancho de sus hombros.
- 2) Sin balón, los jugadores se mueven hacia delante hasta tocar el piso lo más extendido que puedan (sin deslizar las manos en el piso) pueden apoyar una mano y habilitar la otra para defender como en la caída lateral.
- 3) Sin balón como el anterior pero en posición muy baja de pie.
- 4) Con balón, un compañero rueda el balón de frente al defensivo y éste extiende su cuerpo hacia el frente tocándolo lo más lejos que pueda de él con una y luego con dos manos, puede utilizar apoyo.
- 5) Los jugadores en posición de hincados, el compañero lanza suavemente el balón frente al defensivo para que éste haga la caída y toque el balón con una y dos manos antes de que éste llegue al piso.
- 6) En la medida que se vaya dominando la técnica de caída sin golpearse, pasar a lanzamientos del balón, con posición baja y de pie; en este caso se puede usar una pared para obligar con un ligero rebote a que el jugador se deslice hacia el frente como indica la siguiente figura.



La caída facial

Es un recurso extremo para cuando los jugadores están lejos del balón y tienen que lanzarse al aire y cerca del piso para tratar de alcanzarlo. Para esto debe existir un balance del cuerpo hacia el frente con el centro de gravedad abajo e impulsar el cuerpo transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante y tratando de alcanzar el balón con los brazos extendidos, aterrizando con el pecho y las piernas ligeramente flexionados hacia arriba; el contacto con el balón puede ser con una o dos manos. La recuperación es a través de los brazos que al tocar el piso se flexionan y absorben el peso del cuerpo, que se desliza sobre el pecho y el estómago formando un ligero arco; una de las piernas se flexiona y apoya para incorporarse y volver a la posición defensiva de pie.

Los pasos para la enseñanza son los siguientes:

- 1) Los jugadores tendidos en posición prono, se levantan sobre sus brazos y levantan uno de los pies luego descenden el cuerpo tratando de deslizar el pecho y el estómago ligeramente.



- 2) Igual que el anterior pero partiendo de la posición baja sin balón.
- 3) Un compañero rueda un balón hacia el defensivo y éste lo levanta con una mano, partiendo primero de la posición de hincado y luego de pie.
- 4) Se ejecutan los primeros lances sin balón y de preferencia en colchonetas o pasto, se pone atención al balance del cuerpo durante la caída.
- 5) Por parejas un compañero rueda un balón y el defensivo pasa por encima de él ejecutando una facial.
- 6) El defensivo empieza a levantar balones lanzados al brazo usando esta técnica en condiciones lentas y facilitadas (colchones, pasto, etcétera).

Fallas comunes, errores y su corrección en la defensiva

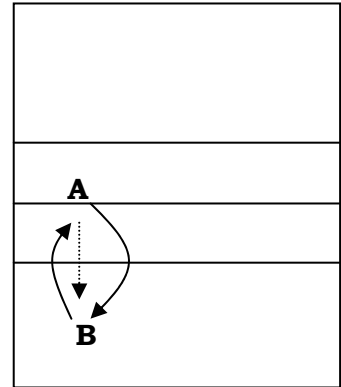
Falla	Error	Corrección
1) Trayectoria incorrecta del balón	a. Ángulo incorrecto de los antebrazos b. No hay absorción o aceleración del movimiento del balón c. Incorrecta posición del cuerpo d. Incorrecta posición en la cancha	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rehacer la programación del pase por abajo ◆ Flexionar codos ◆ Usar espejo o videos para que el jugador se vea
2) Parado en su posición (no alcanza las dejaditas, etcétera)	a. Peso del cuerpo en los talones b. Posición baja incorrecta c. Incorrecta posición en la cancha	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rehacer la progresión de la defensa ◆ Hacer que el jugador mencione la dirección de sus movimientos, diagonal, al fondo, etcétera ◆ Rehacer los patrones de movimiento o trabajo de pies
3) Se golpea con varias partes del cuerpo	a. Posición inicial muy alta b. No empuja el cuerpo con sus piernas c. Falta de fuerza	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Usar elásticos a cierta altura para que los jugadores pasen debajo ◆ Fortalecer las piernas

Ejercicios para entrenar las habilidades técnicas defensivas

Los siguientes ejercicios tienen una secuencia de individual a colectiva y de menor a mayor dificultad y combinación con otros aspectos del juego.

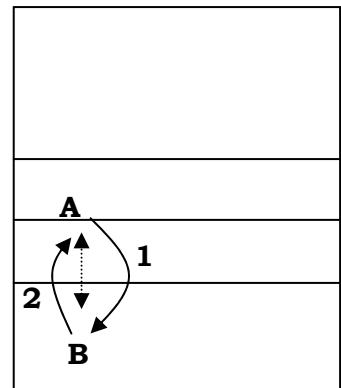
Ejercicio 1: Objetivo: Adquisición de posición correcta.

A remata con auto pase sobre **B** que inicia en la línea de tres metros y cuando **A** eleva el balón se hace para atrás y fildea.



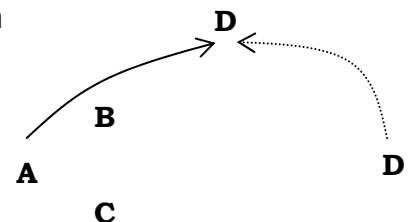
Ejercicio 2: Objetivo: Adquisición de posición correcta después de movimiento.

Como el anterior pero **B** inicia en el piso apoyando manos y rodillas cuando él se levanta con rapidez, **A** lanza el balón al aire y remata sobre **B** que la devuelve **A**. **Variante:** Por tercias uno remata y dos fildean alternadamente.



Ejercicio 3 : Objetivo: Adquisición de posición correcta con desplazamiento.

De pie un rematador **A** frente a dos bloqueadores **B, C** (fuera de la red) el rematador se lanza auto pase y remata por un lado o por arriba, los bloqueadores saltan, el defensivo está a cuatro metros atrás y observa al rematador y fildea el balón lanzado.



Variantes:

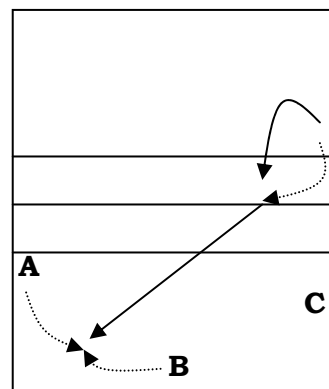
- ◆ Golpe o dejadita
- ◆ Pegar sobre el bloqueo alto tallándola
- ◆ Pegar y que rebote en el bloqueo
- ◆ Ataque fildeo, el bloqueo, acomodada y ataque
- ◆ Hacerlo en la red

Ejercicio 4: Objetivo: Leer al atacante y moverse a buena posición de campo.

En cuartetos tres zagueros **A**, **B**, **C**, y del otro lado de la red uno remata **D**, éste se aproxima a la red y se lanza auto pase y remata en la misma dirección en que entra, los tres defensivos reaccionan a la dirección en que va el rematador y fildean.

Variante:

- ◆ Cambiar los ángulos de entrada
- ◆ Atacar de zaguero o muy cerca de la red
- ◆ Tirar dejaditas
- ◆ Adicionar un blanco para enviar el pase
- ◆ Adicionar remate y asistencia

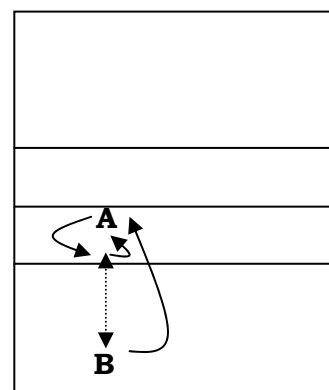


Ejercicio 5: Objetivo: Control del balón.

B da pase a **A** y se acerca a un metro de él, **A** lanza una dejadita **B** da pase nuevamente a **A** quien atrapa el balón y pega sobre **B** que retrocede y fildea.

Variante:

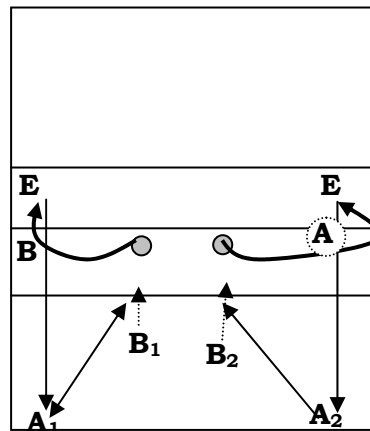
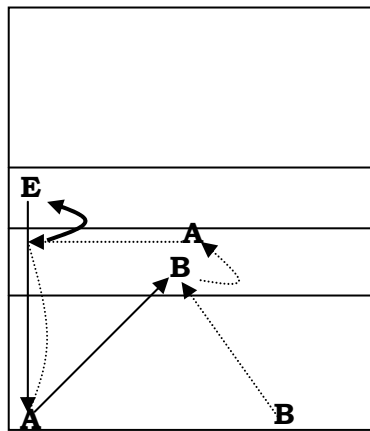
- ◆ **A** puede volear entre cada ataque
- ◆ **B** puede defender una vez a la izquierda y una vez a la derecha en el fondo de la cancha



Ejercicio 6: Objetivo: Control del balón.

El jugador **A** en posición tres con un balón sobre las manos, se mueve con pasos laterales a posición cuatro, le da el balón al entrenador que está sobre una mesa, y se mueve hacia atrás cerca de la línea para defender el remate del entrenador y dirigirla al jugador **B** que penetra de posición 1, éste atrapa el balón y continúa el ejercicio.

Variantes: Por parejas **B₁** y **B₂** reciben el pase que fildean **A₁** y **A₂** y continúan el ejercicio.

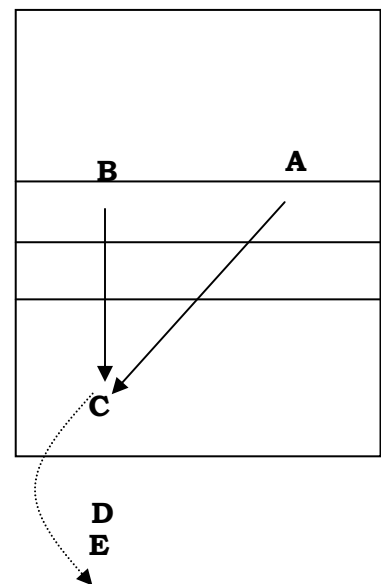


Ejercicio 7: Objetivo: Leer la trayectoria de remate y mejorar la posición del cuerpo y de campo.

Un grupo de tres defensivos fildean en posición cinco a dos jugadores que lanzan auto pase desde posición dos y cuatro en la cancha contraria, en la línea y diagonal. Cada jugador fildea un remate diagonal y uno sobre la línea.

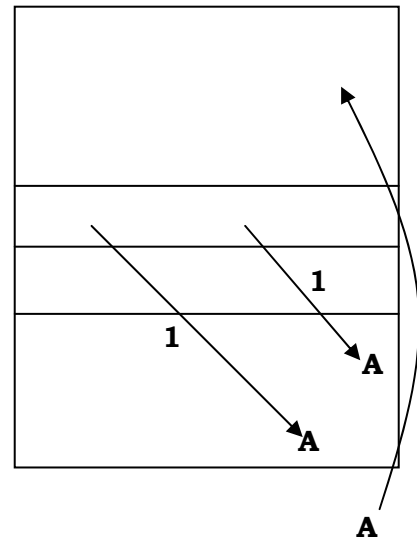
Variantes:

- ◆ Fildeo en posición uno
- ◆ Remate o dejadita
- ◆ Adicionar un acomodador como blanco
- ◆ Adicionar rematadores y bloqueadores



Ejercicio: 8: Objetivo: Mejorar la posición de campo respecto a dos trayectorias de remate.

El jugador **A** saca hacia posición cinco y después va a defender el primer tiempo que el entrenador **E₁** le remata, después defiende un remate del **E₂** cruzado y al fondo de la cancha por lo que se tiene que mover rápidamente hacia atrás.

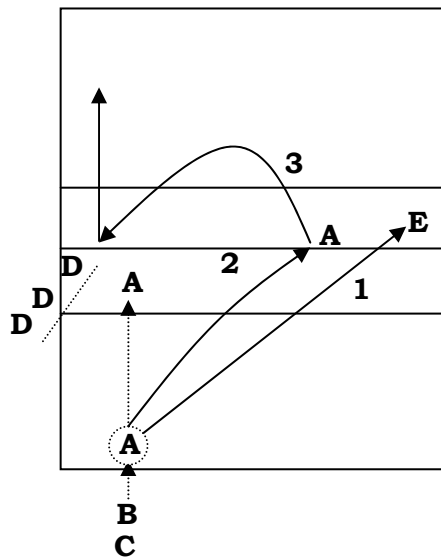


Ejercicio 9: Objetivo: Mejorar el fildeo y la asistencia.

El entrenador **E** sobre una mesa, remata a una tercia de jugadores que defienden uno a la vez en posición cinco; los defensivos deben fildear hacia un acomodador que coloca al rematador de posición cuatro en la posición uno.

Variantes:

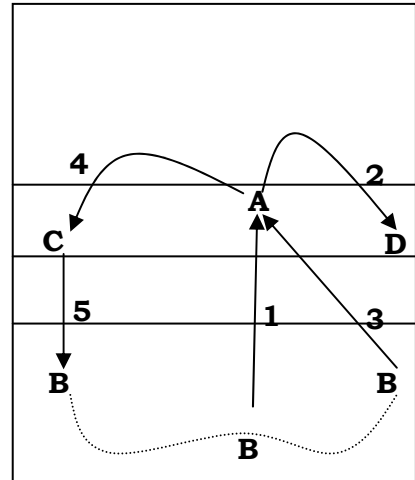
- ◆ Dos ataques a cada jugador, un remate y una dejadita
- ◆ El entrenador remata desde distinta posición
- ◆ Los defensivos en diferentes posiciones.
- ◆ Añadir bloqueo al que remata



Ejercicio 10: Objetivo: Mejorar la posición de cuerpo y de campo.

El jugador **B** da pase al acomodador **A**, éste pasa hacia **C** o **D** quienes rematan de frente para que **B** se mueva frente a ellos y defienda pasando nuevamente a **B**.

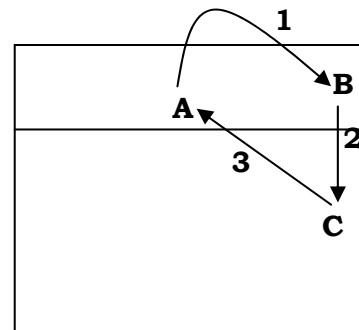
Variante: **B** se mueve del lado contrario al que acomoda **A** para fildear trayectorias diagonales.



Ejercicio 11: Objetivo: Mejorar el control del balón.

De pie el rematador **B** recibe el balón de **A** y remata hacia **C** quien fildea hacia **A**.

Variantes: la duración puede ser por uno o dos minutos, sin error por tercia o por todo el equipo, si el balón cae antes del tiempo inicia de cero.

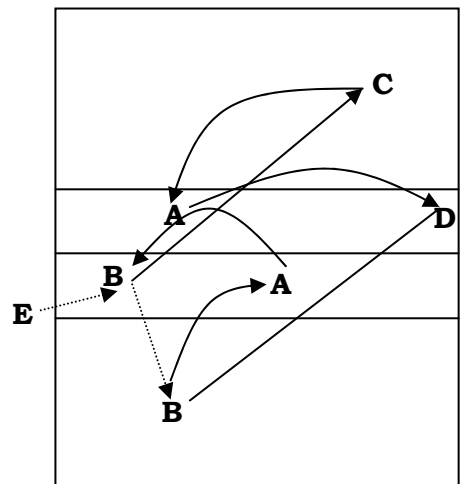


Ejercicio 12: Objetivo: control del balón.

B remata el balón desde posición cuatro a posición cinco de la otra cancha donde **C** fildea y **D** remata a posición cinco donde B fildea para que **E** continúe el ejercicio.

Variantes:

- ◆ Iniciar con los rematadores de pie
- ◆ Empezar sin rotación de los jugadores en ambos lados
- ◆ Adicionar el salto en la medida **E** en que vaya obteniendo el control
- ◆ Adicionar rotación si hay control
- ◆ Los acomodadores pueden atacar de segundo toque

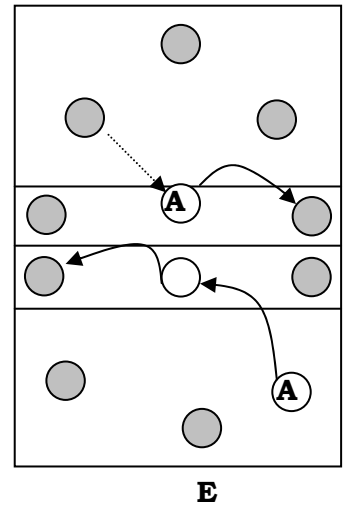


Ejercicio 15: Objetivo: destacar la defensa en seis vs seis.

Dos entrenadores localizados al fondo de cada campo, alternan lanzando balón al acomodador de su lado quien acomoda solo a posición cuatro. Este ejercicio se caracteriza porque los de posición cuatro de cada equipo son los que atacan, por tanto es posición cuatro vs posición cuatro.

Variantes:

- ◆ Central vs central
- ◆ Posición dos vs posición dos



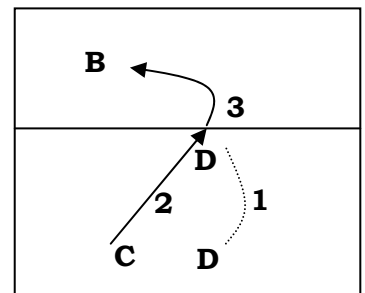
Ejercicio 16: Objetivo: control del balón.

Un jugador **B** está cerca de la red con un balón; y los otros dos **C** y **D** están en el fondo de la cancha en posición de defensa; el jugador **B** golpea el balón hacia cualquiera de los dos el que no fildea acomoda y regresa a defender; el jugador **B** continuará el ejercicio.

Variantes: el jugador que acomoda se da auto pase y remata, entonces el jugador **B** se convierte en defensivo.

Puntos clave:

- ◆ Identificar o leer la intención del oponente y reaccionar
- ◆ Moverse a una buena posición de campo
- ◆ Defender con una mentalidad fuerte y decidida
- ◆ Tener correcta posición corporal

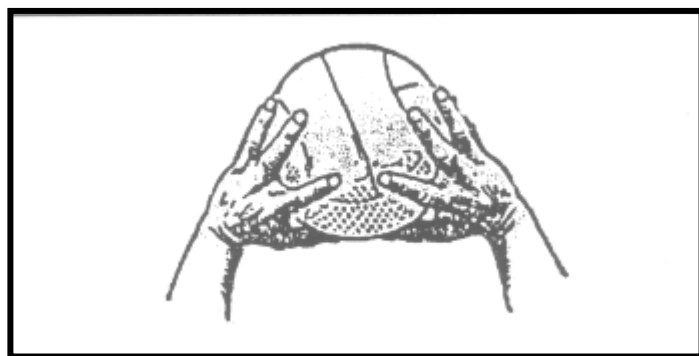


1.5 ACOMODADA

La habilidad técnica de colocar el balón por encima de la red en una posición ventajosa para el rematador se llama acomodada o colocación, de ahí que el jugador que ejecuta esta habilidad (acomodador o colocador) es la clave para el sistema de ataque de cualquier equipo. El acomodador juega el balón más del 35% de juego, por lo tanto, el entrenador debe dedicar tiempo a su preparación y perfeccionamiento. La acomodada conecta la recepción con el ataque y un buen acomodador no solo crea situaciones ventajosas para los rematadores, sino que genera confusión en el bloqueo de los oponentes. Existen fundamentalmente tres tipos de acomodada, que son: acomodada al frente, acomodada lateral, y acomodada hacia atrás, todos lo demás tipos de acomodada son derivados de éstas, los aspectos técnicos esenciales son los siguientes:

Posición de las manos

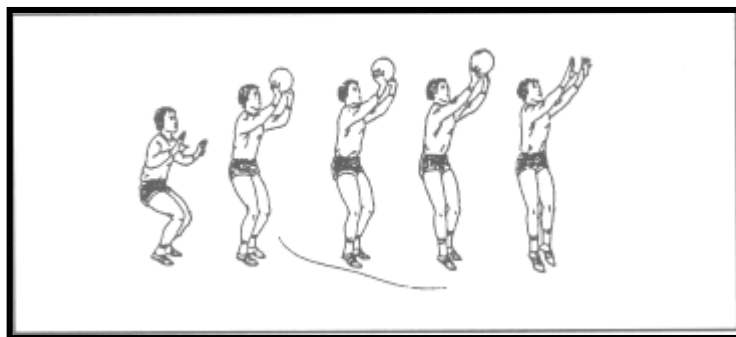
Las muñecas flexionadas hacia atrás con los dedos separados y ligeramente flexionados, los pulgares dirigidos uno hacia el otro, las palmas ligeramente hacia adentro y las manos separadas y tomando la forma del balón como se muestra en la siguiente figura.



Contacto con el balón

Para contactar el balón las muñecas y los dedos deben estar relajadas y flexibles, con el fin de disminuir la fuerza del balón al aproximarse (amortiguar el contacto); los diez dedos deben tocar el balón al momento de dar el pase o voleo pero los que tienen mayor fuerza en el contacto son los pulgares, índices y medios, el contacto debe ser combinado con suavidad y firmeza. Una buena acomodada depende de la flexibilidad en las muñecas y pulgares.

En la siguiente figura se muestran las áreas de las manos con las que se debe contactar el balón.



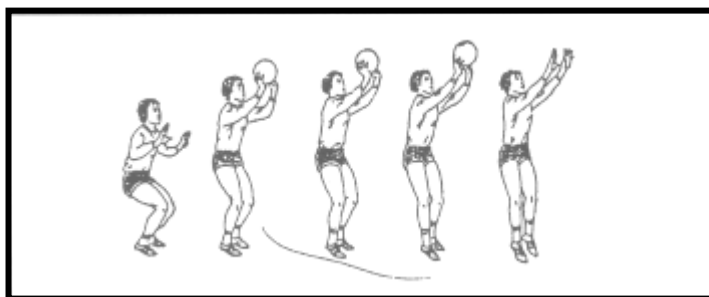
Lugar del contacto

En general se debe hacer contacto con el balón a la altura de la frente, sin embargo, algunas veces se puede volar arriba de la cabeza cuando el balón viene alto o bien a la altura del pecho cuando el balón viene bajo, es decir, que el punto de contacto para la acomodada depende de la situación de juego.

Contacto

Al hacer contacto con el balón se realizan movimientos armónicos, aplicando la fuerza de todo el cuerpo y extendiendo las piernas, especialmente con las acomodadas altas o cuando el pase está lejos o separado.

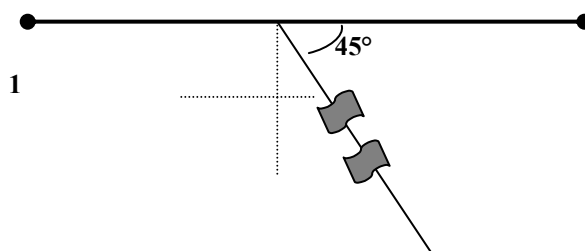
El cuerpo se mueve como una unidad en forma vertical hacia el balón, la extensión de la parte baja del cuerpo es acompañada por la extensión de los codos en la dirección en la que se intenta acomodar.



Trabajo de pies

Antes de acomodar, el jugador tiene que moverse hacia el balón y quedar debajo de él, los pasos de aproximación y frenado usualmente son pasos laterales o cruzados en posición semiflexionada. El área de juego del acomodador es entre la posición dos y

tres y a un metro de la red en un ángulo de 45° respecto a la red como lo muestra la siguiente figura.



Posición de los pies respecto a la red

ASPECTOS TÁCTICOS DE LA ACOMODADA

Campo de visión

El acomodador debe tener en cuenta todas las circunstancias del juego, la aproximación del balón, sus compañeros, el bloqueo para coordinar el tiempo y el lugar en que colocará el balón al rematador, evitando que los bloqueadores contrarios se anticipen a la trayectoria de la acomodada.

¿En qué momento debe observar el acomodador el blanco o punto al que va a acomodar? El momento adecuado es cuando el pase inicia su trayectoria y antes de que contacte el balón, antes o después no es conveniente y puede hacerlo mirando de frente el blanco o mirando de reojo.

Los criterios para seleccionar al acomodador son los siguientes:

- ◆ Actitud mental positiva y estable
- ◆ Cualidades de liderazgo
- ◆ Estatura: **Hombres** 1.90 metros o más **Mujeres** 1.80 metros o más (no aceptar personas bajitas, después serán un problema en el bloqueo)
- ◆ Habilidad para rematar y bloquear
- ◆ Buena memoria
- ◆ Habilidad para orientarse en la cancha
- ◆ Capacidad para soportar presiones del juego o de sus compañeros
- ◆ Habilidad de rapidez en el pensamiento (pensamiento táctico)
- ◆ De preferencia zurdo

El nivel táctico del ataque del equipo depende del nivel de habilidad técnico táctica del acomodador, en el mundo hay unos cuantos acomodadores de primer nivel de hecho en México hay una “crisis de acomodadores” la mayoría de los entrenadores encuentran más fácil enseñar y desarrollar rematadores que acomodadores, o se ignora la tarea o se ha perdido de vista la posición vital que tiene el acomodador. El

entrenamiento de este jugador debe estar en estrecha relación con el ataque propio y el bloqueo contrario, ya que la trayectoria del balón tiene componentes:

- ◆ Horizontales
- ◆ Verticales
- ◆ Perpendiculares al plano de la red



Por ejemplo, una acomodada alta de tercer tiempo en posición cuatro, debe ir a 0.5 metros por dentro de la línea lateral y 0.5 metros separado de la red y requiere buena altura, por lo tanto, su principal componente debe ser vertical.

El acomodador debe colocar el balón lo más cerca de la trayectoria del rematador para sincronizar el tiempo del remate, el acomodador es completamente responsable de la precisión con relación al rematador.

El componente perpendicular de la acomodada debe ser cero (perpendicular a la red) o bien ligeramente negativo (separada de la red) es más fácil de golpear, en cambio, una acomodada con un componente perpendicular positivo (pegada a la red) es fácil de bloquear.

La siguiente tabla muestra una clasificación de los tiempos de acomodada del balón y el movimiento del rematador.

		Ejemplo
PRIMER TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> ◆ El rematador está en el aire cuando el acomodador contacta el balón ◆ El rematador despega al mismo tiempo que el acomodador contacta el balón 	Rápida A
SEGUNDO TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> ◆ El rematador está en su último paso cuando el acomodador contacta ◆ El rematador está en su primer paso cuando el acomodador contacta 	Rápida B "2º Tiempo, jugada de combinación" "2º Tiempo al frente o atrás"
TERCER TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> ◆ El rematador se mueve cuando el balón alcanza la parte alta de su trayectoria 	"3º Tiempo a la posición cuatro"

El jugador al que se debe acomodar el balón es el que está siendo más productivo, igualmente hay que tomar en cuenta las debilidades en cuanto al bloqueo y la defensa del equipo contrario, además de que:

1. El entrenador selecciona el tipo de acomodada que se utilizará en cada rotación y el jugador que rematará.
2. El acomodador selecciona el tipo de acomodada y el jugador que rematará.
3. Los rematadores deciden el tipo de acomodada pero el acomodador selecciona al rematador.

Por ello es importante que el acomodador tenga poder de mando con sus compañeros rematadores.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA AL ACOMODADOR (SECUENCIA).

- ◆ Acomodada hacia el frente con buen pase
- ◆ Variar el pase izquierda, derecha, atrás para acomodar hacia el frente
- ◆ Pase que obligue al cambio de dirección del jugador antes de acomodar
- ◆ Pase cerca de la red para acomodada de frente
- ◆ Pase cerca de la red para acomodada hacia atrás
- ◆ Pase cerca de la red para acomodada con paso lateral
- ◆ Acomodada diagonal alta, tercer tiempo
- ◆ Acomodadas rápidas de primer tiempo
- ◆ Acomodada alta con salto
- ◆ Acomodada rápida con salto
- ◆ Acomodada saltando con una mano
- ◆ Finta de acomodada con salto y dejadita
- ◆ Acomodada con salto de cara a la red y con pase muy pegado
- ◆ Salto para acomodar que se convierte en remate
- ◆ Acomodada con fintas

La progresión de la enseñanza debe ser de lo fácil a lo difícil, por lo tanto:

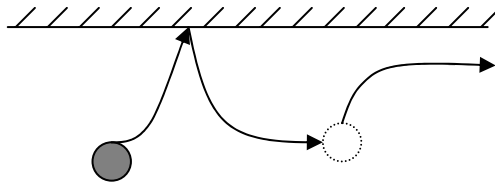
- ◆ El jugador debe practicar el trabajo de pies y movimientos del cuerpo sin balón o atrapando el balón, ahí el entrenador corrige y retroalimenta ajustando los movimientos preliminares
- ◆ El jugador acomoda a lugares predeterminados con consistencia y precisión se pueden utilizar objetos para señalar la caída del balón a manera de blancos
- ◆ Se adiciona movimiento al trabajo del acomodador para que coloque con precisión hacia delante o hacia atrás y lateral, se relaciona la acomodada con el remate a lugares predeterminados; es conveniente grabar un video de las acciones del acomodador para que él pueda observar con detenimiento sus ejecuciones y corregir

Ejercicios:

Estos ejercicios tienen una secuencia que ayudará al acomodador a moverse eficientemente y acomodar bajo cualquier situación.

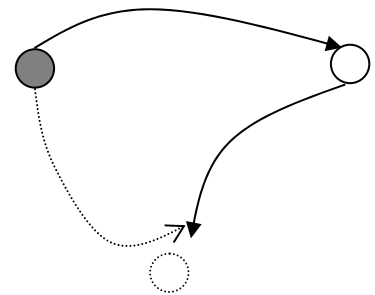
Ejercicio 1

En forma individual el acomodador lanza el balón contra la pared para que rebote y luego se coloca debajo de él y volea hacia el frente.



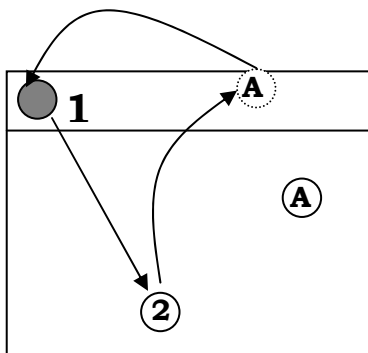
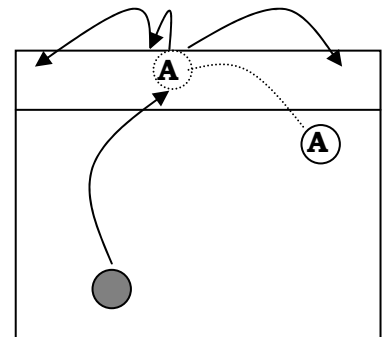
Ejercicio 2

Por parejas con un balón, el compañero lanza el balón al acomodador y se mueve a otro lugar, el acomodador deberá devolver con precisión el balón al nuevo lugar del compañero.



Ejercicio 3

El entrenador o un compañero lanzan el balón hacia la red en forma de pase, el acomodador se mueve hacia su posición y acomoda a blancos preestablecidos al frente y atrás se pueden utilizar recipientes grandes o compañeros de pie, cuidar que la altura del balón sea consistente, cambiar de posición después de 30 acomodadas buenas.



Ejercicio 4

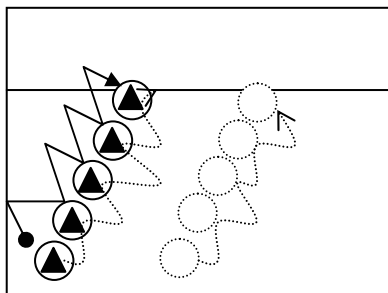
Por tercias con un balón, el jugador uno lanza el balón hacia el fondo de la cancha, el jugador dos pasa, el acomodador penetra y acomoda al jugador uno; cambiar de posición después de 20 acomodadas buenas.

Variantes:

- ◆ Acomodada hacia atrás

- ◆ Acomodada con salto
- ◆ Acomodada y asistencia
- ◆ Acomodada con malos pases

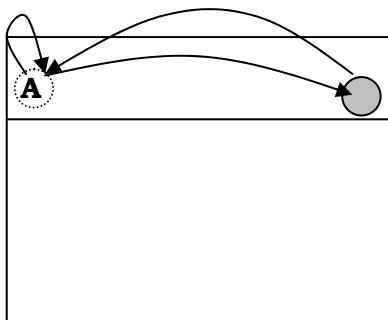
El siguiente grupo de ejercicios se enfoca a desarrollar la habilidad de tomar decisiones por parte del acomodador.



Ejercicio 5

El acomodador volea hacia arriba una y otra vez a lo largo de la cancha, un compañero camina a un lado de él dándole claves visuales.

Brazos abajo = acomodada baja
 Brazos cruzados = acomodada media
 Un brazo arriba = acomodada alta

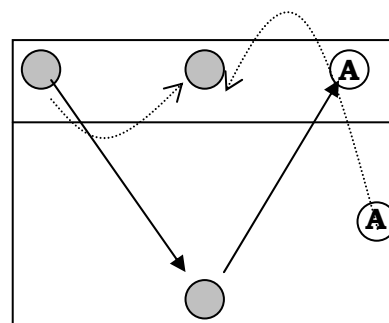


Ejercicio 6. Con dos balones

El primer balón del acomodador se autoacomoda y en el segundo toque volea tendido a su compañero, el segundo balón es un voleo continuo a su compañero con acomodada.

Ejercicio 7

En tercias con un balón y formación de triángulo, el jugador uno lanza el balón al fondo de la cancha hacia un compañero que da pase, el acomodador penetra para colocar el balón al rematador, éste define el tipo de acomodada primero, segundo o tercer tiempo.

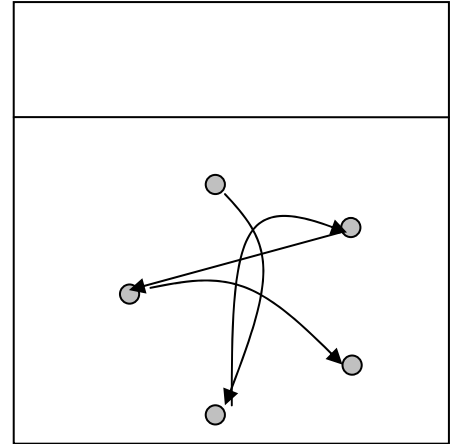


Ejercicio 8

En quinteta con un balón, formación de estrella el acomodador envía el balón a la segunda persona hacia la derecha continuamente.

Variantes:

- a. Dos balones
- b. Tres balones
- c. Cuatro balones

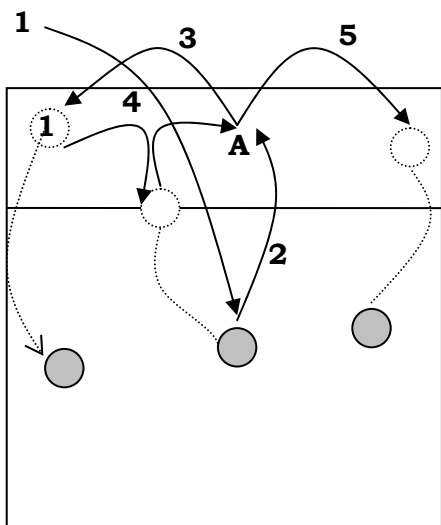
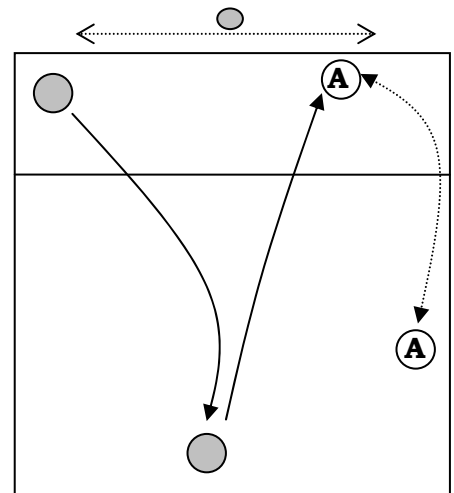


Ejercicio 9

En quinteta con un balón, el jugador en posición cuatro lanza el balón al fondo de la cancha, otro jugador en posición seis da pase al acomodador cerca de la red. En el momento del pase, el bloqueador se mueve dos pasos hacia cualquier lado, el acomodador busca evitar el bloqueo colocando el balón al lado contrario.

Variantes:

- a. Acomodador en dirección del movimiento del bloqueo
- b. El acomodador penetra desde zona uno
- c. Acomodada con salto
- d. El bloqueo se mueve después



Ejercicio 10

Un jugador que saca y tres que reciben y atacan, después de recibir, el acomodador coloca a cualquiera de los tres jugadores, éste salta y tira un dejadita hacia sus propios compañeros, quienes recuperan el balón al acomodador y éste vuelve a colocarla a la posición que elija. La tercera recuperación de balones es acomodada y rematada y se continúa con el servicio.

Variantes:

- a. Añadir bloqueo
- b. Acomodada con salto

Ejercicio 11

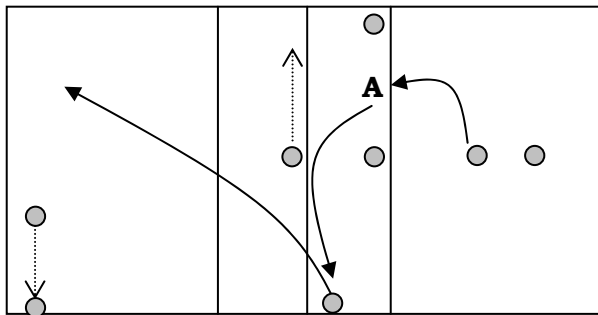
Se inicia colocando en el campo contrario un bloqueador y un defensa en posición seis, del lado del acomodador los jugadores o el entrenador lanzan pase al acomodador, el bloqueo se mueve a la izquierda o derecha y el defensa también, el acomodador coloca evitando el bloqueo y el rematador, ataca evitando el fildeo.

Variantes:

- a. Adicionar movimiento del acomodador
- b. Adicionar otro bloqueo
- c. Adicionar un tercer atacante

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Ejercicio 12



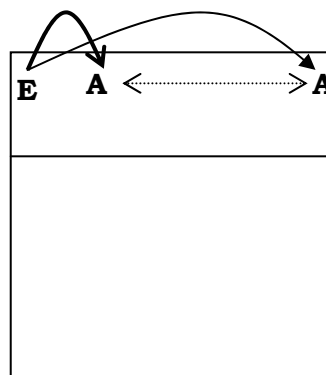
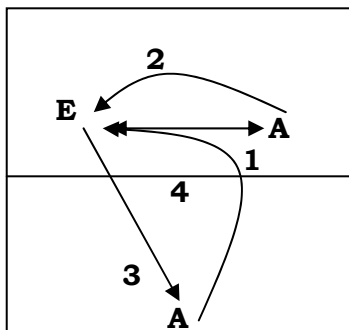
Cada acomodador coloca dos veces con un balón, el entrenador lanza el balón para que el jugador se mueva adelante y atrás (voleo corto y largo)

Variantes:

- a. El acomodador se mueve a la izquierda y a la derecha o sea cerca y lejos de la red
- b. El mismo ejercicio con dos balones

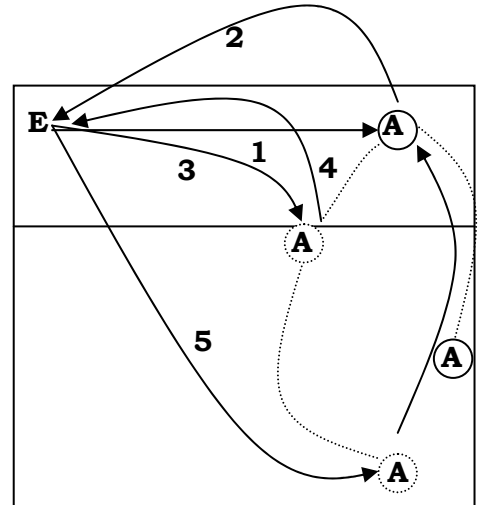
Ejercicio 13

Después de acomodar, el jugador se separa de la red y fildea un balón para que un segundo acomodador penetre y acomode dándole continuidad al ejercicio.



Ejercicio 14

Después de acomodar, el jugador levanta dos balones lanzados por el entrenador, el primero lo dirige hacia él y el segundo hacia el otro acomodador para continuar el ejercicio.

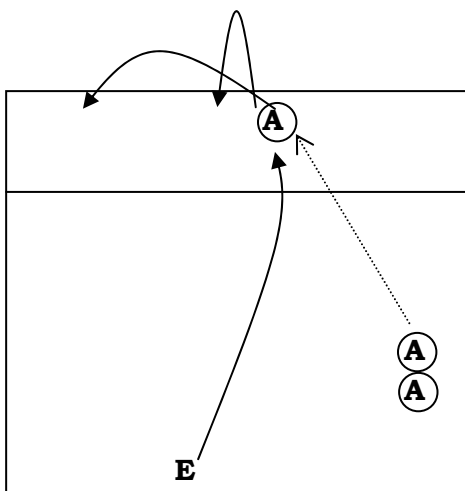
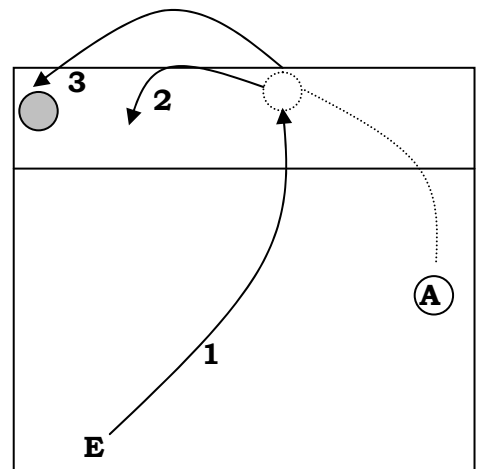


Ejercicio 15

El acomodador penetra desde posición cuatro, cinco o uno y acomoda dos balones seguidos uno en forma alta (tercer tiempo) a posición IV y otro en forma rápida B (primer tiempo) a posición III.

Variantes:

- a. Acomodar, cada uno de los tipos de acomodada insistiendo en la precisión.

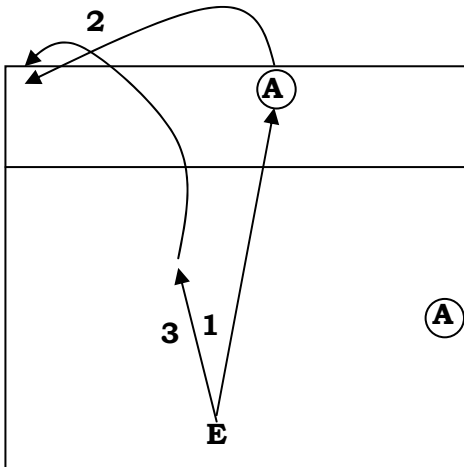


Ejercicio 16

El entrenador lanza pase hacia la posición III, el acomodador coloca dos balones seguidos de primer tiempo, uno corta enfrente y otro tendido en dos, el otro acomodador penetra para darle continuidad al ejercicio.

Variantes:

- a. Con salto
- b. Con pase difícil
- c. Acomodador a la posición II hacia atrás corta, tendida y media

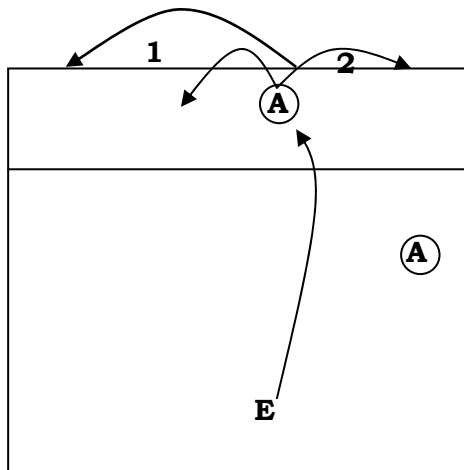


Ejercicio 17

Acomodada a posición IV desde cerca y lejos de la red, este ejercicio se ejecuta con dos balones cada uno acomoda dos veces, el primer pase es a la posición IV de tercer tiempo y el segundo es corto enfrente de primer tiempo.

Variantes:

- a. Dos acomodadas con salto y dos sin salto



Ejercicio 18

Acomodada a posición IV una vez con salto y otra vez en posición muy baja, el ejercicio es con dos balones, cada acomodador coloca dos veces; también pueden usarse como variantes las siguientes combinaciones:

- a. Alta y tendida a posición IV
- b. Rápida en A y tendida B
- c. Rápida al frente A y atrás C
- d. Tendida al frente en B y atrás en D

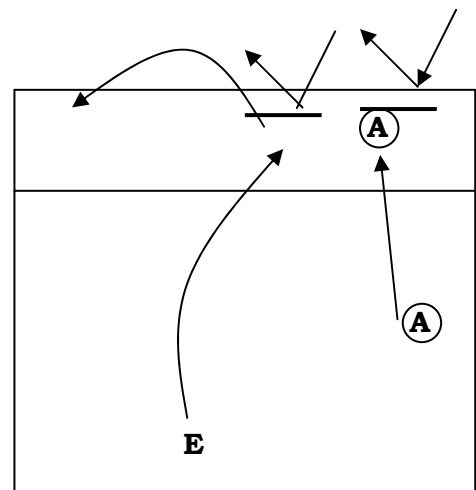
En todos los casos el entrenador lanza un pase de posición VI.

Ejercicio 19

El acomodador bloquea y después acomoda a posición IV.

Variantes:

- a. El acomodador defiende (finta) y luego penetra para acomodar en distintas trayectorias y tiempos a criterio del entrenador

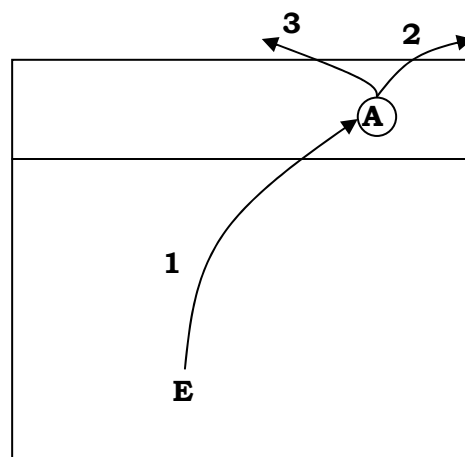


Ejercicio 20

El acomodador ejecuta ataques de segundo toque y con salto en diferentes trayectorias hacia la cancha contraria, con ambas manos.

Variantes:

- a. Después del bloqueo
- b. Adicionar bloqueo contrario



Todos los ejercicios pueden tener tantas variantes como objetivos elija el entrenador para ellos; los propuestos en este capítulo son presentados sólo para orientar el trabajo en la parte práctica de este nivel.

1.6 REMATE O ATAQUE

En el voleibol el remate es la mejor manera de hacer puntos al oponente. El ataque es una parte muy importante y difícil de dominar con todas sus variantes y alternativas de combinación. La eficacia del remate representa un posible indicador de resultados, la maestría del rematador consiste en traspasar con un golpe al balón por encima de la red, el doble o triple bloqueo y los tres o cuatro defensivos. En el nivel 1 se revisaron los aspectos fundamentales de la técnica del remate, por lo que en este nivel el enfoque se orientará hacia las variantes del remate y los ejercicios para desarrollar en nuestros jugadores, esta habilidad ofensiva en combinación con los elementos tácticos.

Para fines de análisis podemos dividir el movimiento de remate en los siguientes componentes:

1. Actitud mental en preparación para el remate (mentalidad, inteligencia y gusto del rematador)
2. Aproximación y despegue en dirección y sincronía con el vuelo del balón
3. Vuelo de brazos, movimientos en el aire, balanceo del cuerpo y de los brazos
4. Contacto con el balón; movimiento del brazo, golpe, control, dirección y caída

Las opciones tácticas del remate están directamente relacionadas con los componentes técnicos y esto nos permite distinguir los siguientes aspectos:

- ◆ Control del balón, dirección y trayectoria del remate
- ◆ Velocidad y poder de ataque
- ◆ Variantes en la carrera de entrada, cambios de posición

- ◆ Unirlo con el bloqueo
- ◆ Unirlo con la defensa

En la práctica los aspectos técnicos y tácticos se identifican en las siguientes cuatro variantes:

- ◆ Variación de la velocidad y lugar del remate y su amplitud
- ◆ Variación del punto de contacto alto o bajo y su amplitud
- ◆ Combinación del tiempo, cambio de dirección y amplitud de manejo de posibilidades, por ejemplo, fintas, tiros cruzados, remate al bloqueo, cambio de velocidad, etcétera
- ◆ Golpeo por la izquierda o la derecha de la línea del cuerpo y la amplitud de posibilidades

El alcance y amplitud del punto de contacto con el balón son los factores más importantes del remate. Además de la colocación y sincronización del tiempo (timing).

La velocidad, balance del peso y fuerza (potencia) son elementos clave para el ataque, sin embargo, un buen rematador requiere un gran control con la muñeca y el uso de fintas y trayectorias de último momento, por lo tanto, debe poseer un ritmo de ataque durante el juego, que le permita utilizar varios tipos de ataque en forma estable.

La altura en el contacto y la habilidad para controlar el balón desde varios puntos por parte del rematador, ajustes de ángulo y espacio para la defensa, lo que hace más efectivo el ataque. Asimismo los cambios en tiempo, dirección de entrada y fintas con el cuerpo, permiten un amplio rango de ataque.

El control en el remate es esencial y requiere de un buen trabajo de pies en la aproximación, sobre todo en los dos últimos pasos y el balance en el aire. Asimismo, no sólo se debe dominar la entrada de frente, sino también las entradas curvas con fintas y en combinación con otros jugadores. Además es necesario controlar el momento de pegarle al balón, por ejemplo, cuando está en su punto más alto o antes de que alcance su punto más alto con la habilidad de estar balanceado, relajado y extendido en el aire, esto crea el mejor momento, junto con el uso de la respiración, para contactar, controlar y dirigir el balón durante el remate.

La variación en la amplitud del remate (o de sus posibilidades) depende de varios factores, por ejemplo: vuelo del balón, altura del contacto, despegue en un solo pie (corrida), fintas con diferencias de tiempo y de lugar, etcétera.

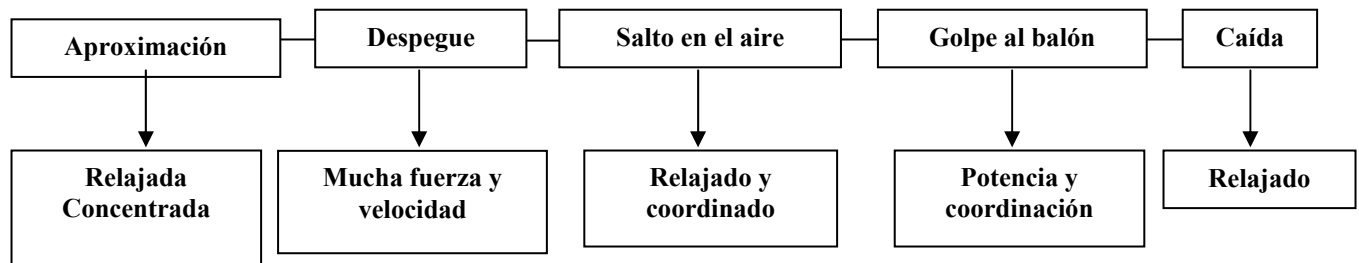
En la entrada de frente el punto de contacto con el balón puede estar con relación en la línea media longitudinal del cuerpo (línea del cuerpo) enfrente del lado izquierdo; enfrente, del lado derecho, enfrente de la cabeza, fuera del hombro derecho, etcétera. Estos diferentes puntos de contacto, permiten un amplio rango de ataques, además del giro del cuerpo en el aire, determina en parte la dirección final del remate. Esta variedad le da la iniciativa y la ventaja al rematador sobre el bloqueo y la defensiva.

El ataque en el voleibol es una combinación compuesta de la recepción y la acomodada para crear una condición favorable para el rematador, si el remate es bueno o no depende de la inteligencia, poder y técnica del rematador. La mayoría de los jugadores gustan de rematar y poner mucho énfasis en ello, sin embargo, no dominan todas las variantes que derivan de las dos formas principales:

- a) remate de poder (tercer tiempo) y
- b) remate rápido (primer tiempo)

Desde la aproximación hasta la caída final, la ejecución de remate es una combinación de movimientos de gran fuerza y de relajación, que operan coordinadamente como lo muestra el siguiente esquema:

MOMENTOS DEL REMATE



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LOS MOMENTOS

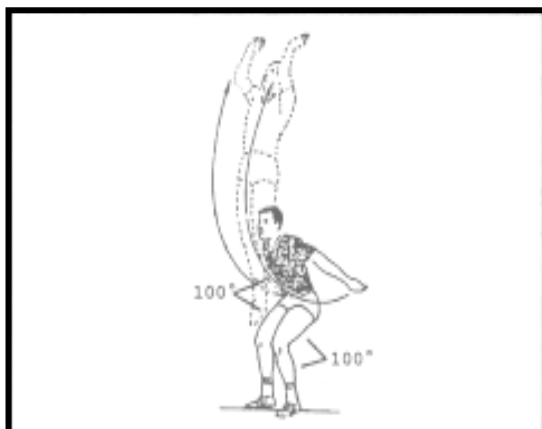
Aproximación

La longitud de los pasos es de menor a mayor, el penúltimo paso es el más largo y produce descenso del centro de gravedad, así como la transferencia de la dirección hacia arriba en el momento de aplicación de la fuerza, los últimos dos pasos y el salto son la clave para ajustar el tiempo de remate.

La velocidad de la aproximación es de lenta a rápida.

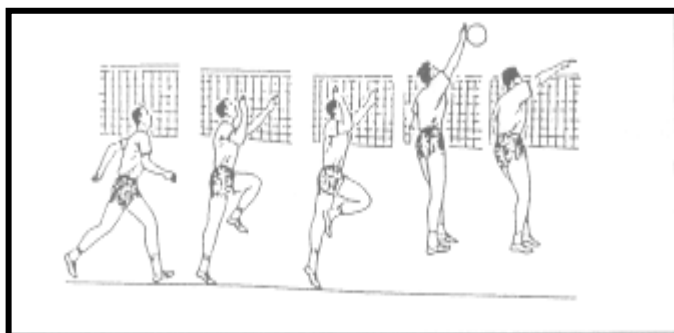
Despegue

El ángulo de la cadera y las rodillas es de 100° aproximadamente.



La aproximación y despegue deben ser flexibles y variados porque algunas veces el jugador tiene que cambiar la dirección de entrada con los dos últimos pasos. Además la velocidad de aproximación puede ser lenta o muy rápida; la distancia de pasos puede ser cerca o lejos por tanto el número de pasos puede ser mayor o menor. La dirección de entrada puede cambiar, ello depende de la precisión y situaciones de la acomodada.

En la siguiente figura se observa la aproximación y despegue sobre un pie que es una variante de remate utilizado en jugadas de combinación.



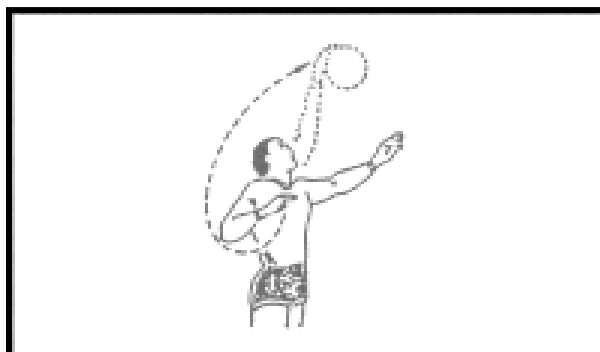
Balaneo de brazos y acción de golpeo

Hay diversos tipos de movimientos de brazo para golpear el balón, dos de ellos son los siguientes:

- ♦ Golpeo a partir del brazo flexionado como en la siguiente figura



- ◆ Golpeo a partir de rotación del brazo como en la siguiente figura



Sin embargo, no importa cuál sea el estilo para rematar, por eso podemos destacar los siguientes puntos esenciales:

1. Hacer la trayectoria del movimiento en curva, no en línea recta, para dar al balón el efecto o rotación necesaria.
2. Pegarle al balón con un movimiento de látigo en el punto más alto pero no como una vara recta; el movimiento de látigo es rápido y armónico, acelerado hacia el frente, no tieso y lento.
3. Golpear el balón lo más alto posible, subiendo el hombro y extendiendo el brazo que pega al máximo, no bajar el hombro por intentar pegar fuerte y golpear a baja altura.
4. Golpear el balón con toda la mano abierta, ésta debe tomar la forma del balón como una manopla que envuelve y controla el balón.
5. Aplicar el peso de la parte superior del cuerpo al balón en el momento del contacto; empujar con el pecho cuando el balón esté cerca de la red, o empujar con el abdomen para balones separados de la red. No se debe usar solo el movimiento del brazo. El golpe de remate es el fin de una secuencia de movimientos en los que todo el peso corporal debe manejarse para aplicar el golpe al balón con el brazo.

Siguiendo estos cinco pasos, no importa el estilo de remate o movimiento de brazos que se haga, el rematador tendrá grandes posibilidades de éxito.

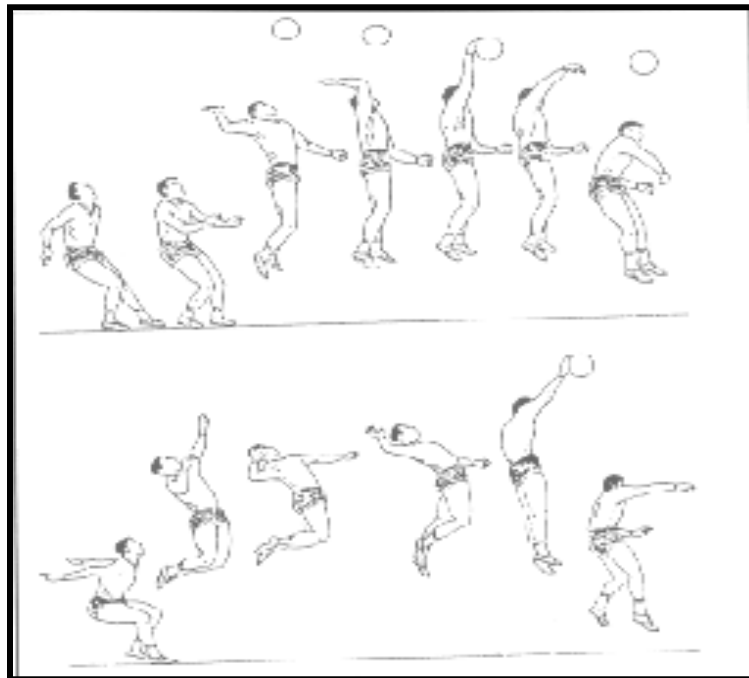
Remate rápido

Las diferencias entre los remates de primer tiempo y los de segundo y tercer tiempo son las siguientes:

- ◆ En el remate rápido la distancia de aproximación es más rápida que en los remates de tercer tiempo, por lo que sólo se utilizan uno o dos pasos, inclusive se puede saltar en el mismo lugar

- ◆ La extensión del brazo es menor que en el remate alto y la aceleración del brazo y muñecas hacia adelante es mayor
- ◆ El ángulo de flexión de la cintura y las rodillas en el despegue es menor en los remates rápidos que en los de tercer tiempo en los que el jugador puede flexionarse más. En los remates rápidos dicho ángulo es de 110° o más y algunos jugadores saltan sólo con una pequeña flexión y sobre la punta de los pies
- ◆ La acción del cuerpo en el remate rápido es menor que en el remate alto, en el primero el jugador golpea el balón con el empuje solo de la musculatura escapulo humeral mientras que en el segundo, el empuje es con la totalidad del cuerpo y el abdomen

Las siguientes figuras muestran la diferencia entre ambos tiempos de remate.



El entrenador debe enseñar a los jugadores a distinguir entre remates de primer, segundo y tercer tiempo y practicarlos en diferentes formas. Como se mencionó antes, el remate rápido tiene tres diferentes tiempos de golpeo:

- a. El rematador despegas antes de que se haga la acomodada, este es el tiempo más rápido que poseen los jugadores de alto nivel con gran salto y habilidad.
- b. El rematador salta justo cuando el balón es contactado por el acomodador.
- c. El salto del rematador y la acomodada se ejecutan al mismo tiempo, es lo más frecuente entre los jugadores de medio nivel.

Entre los principiantes, es muy común que salten después de la acomodada. Lo más importante es que el acomodador y el rematador ajusten y coordinen su tiempo, esto depende de la trayectoria del pase y el tiempo de contacto del acomodador con el

balón, por ejemplo: si el pase es muy bajo, la entrada del rematador debe ser retrasada para dar tiempo a la acomodada. En caso contrario, en que el pase es alto y cerca de la red, el rematador debe apresurar su entrada.

Además depende también de:

- ◆ El tiempo de entrada y despegue del acomodador
- ◆ La velocidad del brazo del rematador

PRINCIPIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL REMATE

1. Ejecutar los puntos clave repetidamente, la estructura del remate es complicada, sin embargo, los puntos clave son el despegue y la acción del golpe al balón por lo que se deben practicar estos aspectos para mejorar el remate al máximo nivel de alcance.
2. Dominar remates rápidos y remates de tercer tiempo, no importa si la posición del jugador es como centro o rematador lateral, todos los jugadores deben dominar la técnica correcta.
3. Practicar diferentes situaciones de acomodada, tanto el acomodador como el rematador deben sincronizar sus acciones con acomodadas con buen y mal pase de frente, en diagonal, acomodadas rápidas altas y diagonales, debido a que la acción de los brazos y el remate no es el mismo en todos los casos, el entrenamiento específico del rematador desde las diversas posiciones se verá con detalle en el nivel 3.
4. Mejorar las habilidades individuales que los jugadores han dominado en la técnica básica de remate, el entrenador debe propiciar el desarrollo de habilidades específicas de remate que le den opciones tácticas al jugador, tales como: remate muy diagonal, remate a la banda, remate utilizando al bloqueo, cambios de velocidad, colocación del remate. La experiencia nos ha enseñado que el buen rematador no es sólo potente, sino inteligente y hábil para manejar el balón.
5. Desarrollar la inteligencia táctica, el entrenador debe enseñar a los jugadores a anticiparse a la aproximación del balón y despegar en el momento y lugar correcto, además de observar toda la acción de juego en la cancha, por ejemplo: dónde están los puntos débiles, cómo aplicar las habilidades individuales y utilizar el bloqueo contrario, etcétera. Recordemos los tres pasos, observar, decidir y actuar.
6. Combinar el remate con otras técnicas del juego, el entrenador debe entrenar el remate en situaciones similares al juego, por ejemplo: combinado con la acomodada, bloqueo, defensa de campo, remate después de bloqueo, después de defensa, después de recepción, secuencias de varios remates, remate de contraataque con jugadas, para crear antes del juego las condiciones de adaptación y aplicación de las habilidades del jugador.

CONSIDERACIONES ACERCA DE LA PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA

Existen tres formas principales de enseñanza del remate que han sido desarrolladas por varios autores:

- a. La enseñanza con el método análisis/síntesis, el cual implica practicar los movimientos principales en forma separada y combinarlos bajo condiciones facilitadas para formar una técnica sencilla.
- b. La enseñanza con el método global, que se basa en la acción de todo el cuerpo en forma coordinada desde el principio, es decir, la ejecución del movimiento total en condiciones facilitadas y con movimientos de alta transferencia motriz hacia el movimiento de remate; por ejemplo: lanzar una pelota de tenis con salto por encima de la red. Sin embargo, aquí como en el caso anterior, la dificultad estriba en que cuando se pasa de la situación facilitada a la situación de juego muchos elementos del propio juego, como la acomodada, la recepción, etcétera, representan una gran dificultad para el principiante.
- c. Una tercera forma de enseñanza es un método que reúne las mejores características de los dos anteriores y su principal acento es la simplificación de las condiciones de entrenamiento, por ejemplo: disminuir la altura de la red y disminuir la altura del balón que es lanzado por un compañero o por el entrenador a un metro o rápida sobre la red, para evitarle al que aprende, el trabajo de calcular la trayectoria y caída del vuelo del balón y sincronizarlo con su entrada, lo cual es bastante difícil.

De una u otra manera las tres formas de enseñanza descritas ubican dos dificultades principales en la acción de remate:

- ◆ El problema de la coordinación del salto y la ejecución en el aire del movimiento de remate
- ◆ El problema de sincronización de tiempo y posición entre el que acomoda, el vuelo del balón y la red

El aprendizaje de la secuencia de movimientos no implica tanto problema para los principiantes, es decir, correr, saltar, caer, la mayor dificultad es aprender la coordinación con la percepción de espacio tiempo y tomar la decisión en función del vuelo del balón de cuándo iniciar la carrera en qué momento y dónde saltar para encontrar el balón al alcance de su brazo para rematar.

Tomando en cuenta estas consideraciones se dan dos recomendaciones para la enseñanza del remate:

- ◆ El proceso metodológico debe iniciar con balón lanzado a baja altura (un metro o rápida en A)
- ◆ El contenido de los ejercicios debe permitir una retroalimentación positiva acerca de la calidad de las ejecuciones para que el jugador perciba sus aciertos o errores y mejore sus movimientos, por tanto, se deben presentar condiciones facilitadas en las que el jugador tenga la sensación de logro a partir de movimientos sencillos bien ejecutados, en la serie de ejercicios propuestos se considera este aspecto

Un método recomendado para introducir la técnica de remate, es la siguiente:

1. El entrenador lanza acomodadas específicas (un metro, rápida, etcétera)
2. El entrenador lanza al acomodador para que coloque balones en trayectoria preestablecida.
3. El entrenador vuela con pase alto al acomodador desde diferentes posiciones para que éste acomode trayectorias preestablecidas con mayor altura.
4. En una línea de rematadores, el de atrás da pase para que el de adelante remate.
5. El entrenador lanza servicios fáciles, el de atrás da pase, el de adelante remata.
6. El entrenador lanza servicios fáciles para que el que reciba ataque.
7. El entrenador lanza servicios fáciles a cualquiera de dos jugadores que después de recibir atacan.
8. El entrenador saca en forma normal para que por tercias se ejecute recepción, acomodada y remate.
9. Remate entre situaciones de juego:
 - ◆ Varios tipos de acomodada
 - ◆ Remate contra bloqueo
 - ◆ Remate después de defensa
 - ◆ Remate consecutivo

EJERCICIOS

Después de la enseñanza del remate, éste debe ser practicado en situaciones lo más cercanas al juego. Los ejercicios de remate sin bloqueo, sólo se usan para calentar o como repeticiones de movimientos técnicos. Los ejercicios se deben ejecutar con un enfoque técnico táctico en las siguientes áreas:

Técnica individual

- a. Progresión básica de la transición de recepción al ataque
- b. Progresión básica de la transición de defensa al ataque

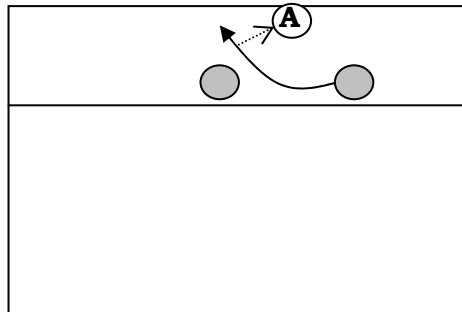
Táctica individual

- a. Remate a ciertas áreas de la cancha: utilizar blancos ya sea para dirigir el balón hacia ellos o lejos de ellos.
- b. Ataque contra bloqueo.
 - ◆ Evitándolo
 - ◆ Utilizándolo
 - ◆ Por encima de él

Primero con bloqueo pasivo estacionario, después con bloqueo activo y jugadores en movimiento.

Táctica de equipo

- a. Remates a acomodadas sencillas desde diferentes zonas, por ejemplo: rápida A, B o C.
- b. Remates en jugadas de combinación al frente, atrás, etcétera.



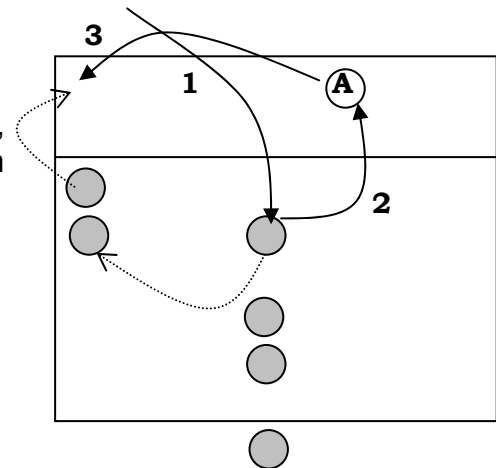
- c. Añadir a las jugadas de combinación un tercer tiempo y el ataque del zaguero desde diferentes posiciones.

La progresión debe ir de lo simple a lo complejo. Sin una técnica individual sólida, sin un pase consistente y una acomodada de calidad, cualquier sistema falla fácilmente; es mejor la perfección en lo simple, que el caos en lo complicado.

EJERCICIOS DE REMATE SIN BLOQUEO

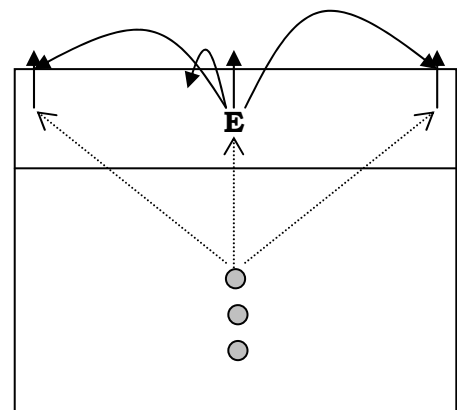
Ejercicio 1

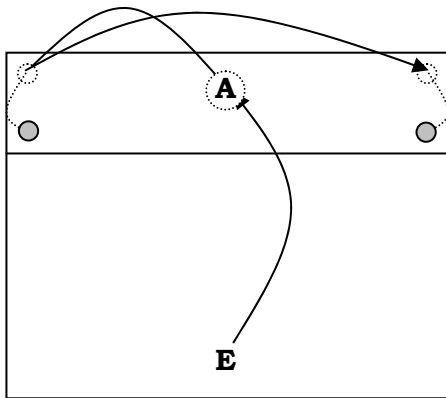
Una línea de receptores dan pase al acomodador, después ponen a la línea de rematadores en posición cuatro.



Ejercicio 2

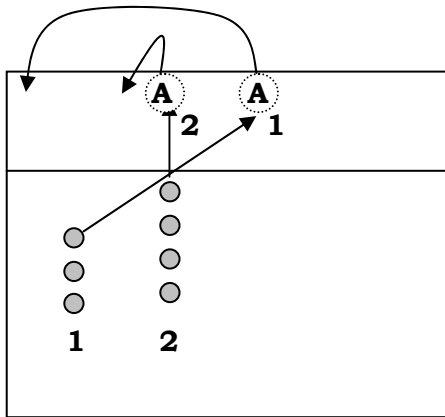
El entrenador lanza balones a cada posición tres, cuatro y dos, y una tercia de rematadores ataca desde esas posiciones cada seis balones por jugador (18 por tercia) cambio de posición. Al terminar recogen balones del otro lado.





Ejercicio 3

El entrenador lanza balones desde el fondo de la cancha, el acomodador coloca hacia posición cuatro y éste la combina para que ataque el jugador de posición dos.

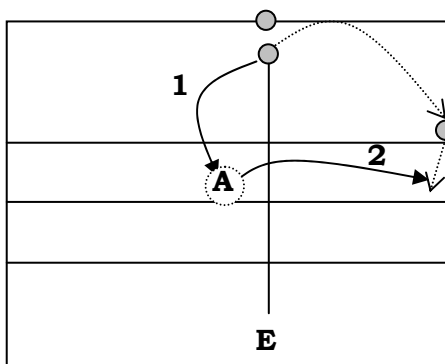


Ejercicio 4

Dos líneas de rematadores, la línea uno juega el balón al mismo tiempo, la línea uno remata un balón alto y la línea dos remata; primer tiempo después de ambos ataques, se escucha el rebote del balón en el piso y entre menor sea la diferencia en tiempo entre cada balón, mejor es el ritmo del ejercicio, éste debe ser continuo.

Variantes:

- a. Los jugadores cambian de línea de ataque
- b. Acomodada con salto



Ejercicio 5

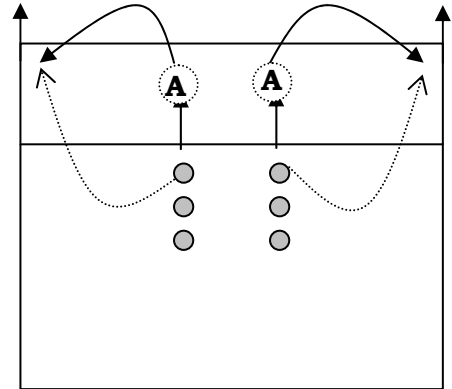
El entrenador saca hacia una línea de receptores, un jugador espera la recepción la acomodada y remata, los receptores se convierten en rematadores.

Ejercicio 6

Dos acomodadores y dos líneas de rematadores, cada línea da pase a su acomodador y remata enfrente y atrás.

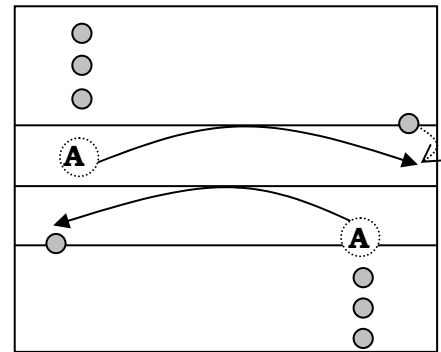
Variantes:

- a. Después de pasar todos los rematadores los acomodadores, se colocan del otro lado de la red y así cambian la dirección en la que acomodan.



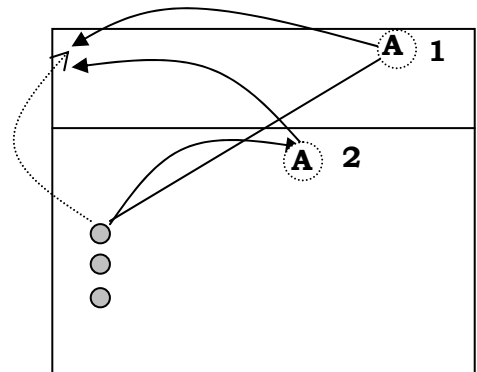
Ejercicio 7

Una línea de jugadores, juega el balón al acomodador para que otro jugador en posición cuatro remate al acomodador del lado contrario, bloquea y después acomoda para que su compañero remate contra el bloqueo del primer acomodador y así sucesivamente.



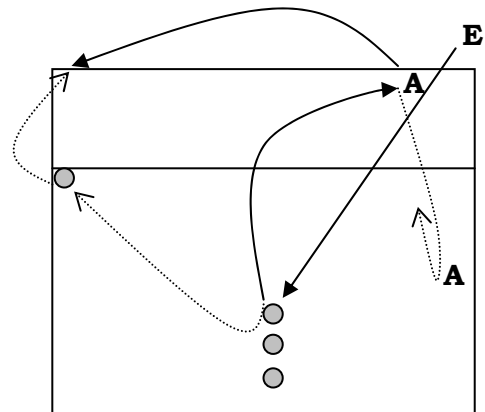
Ejercicio 8

Una línea de rematadores y dos acomodadores, uno está cerca de la red y otro detrás de la línea de ataque, el primer balón se lanza al acomodador uno, el segundo al acomodador dos, este ejercicio ayuda a practicar el remate en un ángulo de acomodada muy abierto y difícil. Cada jugador remata dos veces seguidas.



Ejercicio 9

El entrenador pega al balón hacia el defensor, el acomodador inicia como zaguero y penetra a acomodar al rematador, éste remata y se convierte en defensor y viceversa.



Variantes:

Para el grupo de ejercicios anteriores es posible hacer muchas variantes, trabajando los mismos elementos pero con una sensación de novedad para el jugador, los cambios más importantes para el ataque son los siguientes:

1. Ángulo de juego: el entrenador o el jugador puede iniciar en las posiciones uno, cinco, seis, o el rematador en posición cuatro, tres, dos. Si se combinan estos ejercicios se tienen nueve variantes.
2. La posición y movimiento del rematador
 - ◆ El rematador no recibe
 - ◆ El rematador toma parte en la formación de recepción
 - a. El rematador recibe y luego ataca
 - b. Otro jugador recibe para que el rematador ataque
 - ◆ El rematador empieza cerca de la red
 - ◆ El rematador primero bloquea y luego ataca
 - ◆ El rematador primero defiende y luego ataca
3. Remate original
 - ◆ A la banda o línea o en diagonal
 - ◆ Cerca de la red o al fondo de la cancha
 - ◆ De primero, segundo o tercer tiempo
4. Segunda acción
 - ◆ Festejar en los puntos buenos
 - ◆ Correr hacia atrás y preparar el contraataque
 - ◆ Bloquear
 - ◆ Defender
 - ◆ Sacar

A continuación se dan algunos **principios tácticos** que deben seguir los rematadores y se proporcionan ejercicios que ayudan a desarrollarlos.

1. El jugador debe ser capaz de atacar sobre cualquier dirección de y en el campo contrario.
2. Atacar diagonalmente después de una acomodada baja.
3. No desperdiciar el ataque si la acomodada no es muy buena.
4. Atacar sobre el jugador que menos defiende.
5. Atacar con cambios de velocidad (dejaditas, "cáscaras") sólo con los balones que están cerca de la red.
6. Atacar sobre el bloqueo más bajo o el peor defensa.
7. Atacar el área de juego que no está cubierta por la defensa o que es defendida por el acomodador.
8. Después de una acomodada de primer tiempo atacar en diagonal hacia los lados.

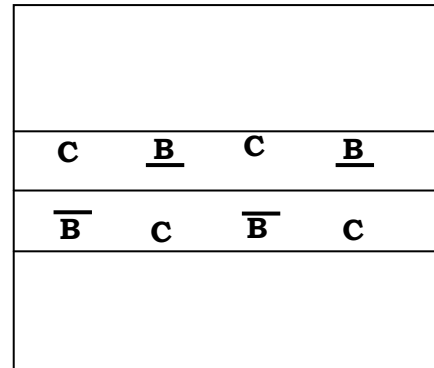
9. Si no hay asistencia al bloqueo, se puede lanzar una dejadita detrás de él.
10. Si el balón está muy cerca de la red, el jugador deberá utilizar el bloqueo para que toque el balón y lo envíe hacia fuera.
11. No desperdiciar o volar ningún balón, buscar enviarlo a un lugar descubierto en la otra cancha contraria.
12. No fallar o volar ni el primer ni el último ataque.
13. No se debe fallar un ataque sin bloqueo.
14. El ataque del rematador depende del sistema de defensa del oponente.
15. Si el bloqueo central llega tarde se debe atacar en diagonal.
16. Cambiar o alterar la técnica de ataque.
17. Cuando se ataca con balón separado, se debe atacar sobre las líneas laterales (a la banda)

Ejercicios para la táctica individual en el ataque

Ejercicio 10

Principio 5:

El jugador C ataca después de auto pase, el jugador B bloquea. Si el jugador B no bloquea entonces C remata fuerte si B bloquea entonces C evade el bloqueo o lanza una dejadita.



Ejercicio 11

Principio 13 y 12:

Los jugadores atacan después de diferentes actividades, por ejemplo:

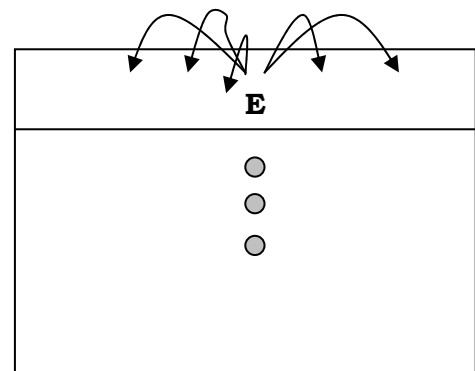
- ◆ Ataque después de rodada en colchón
- ◆ Ataque después de rueda de carro
- ◆ Ataque después de bloqueo

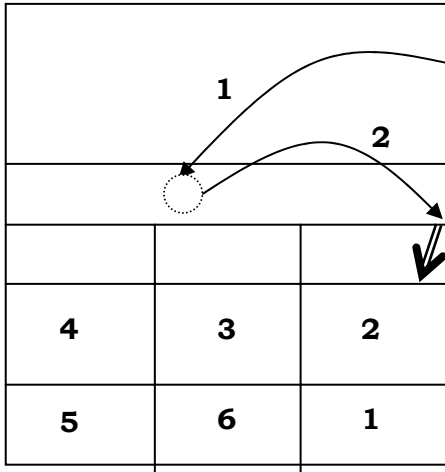
En todas las ocasiones, el entrenador lanza el balón a un metro de altura cerca de la red, los jugadores se colocan en tercias, uno tras otro, en series de 15 balones; si uno ataca a la derecha el siguiente a la izquierda.

Ejercicio 12

Principios 3 y 11

El entrenador lanza balones, cada uno en diferente lugar, al frente de él, atrás de él, separado, etcétera un metro lejos de él, la línea de rematadores (3) rematan 15 balones sucesivamente.

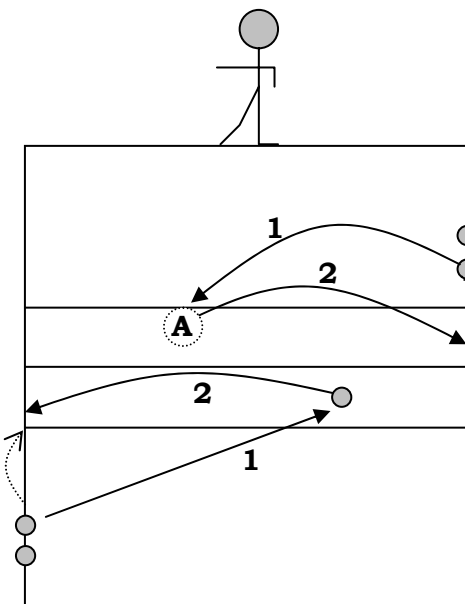




Ejercicio 13

Principios 1, 5 y 7

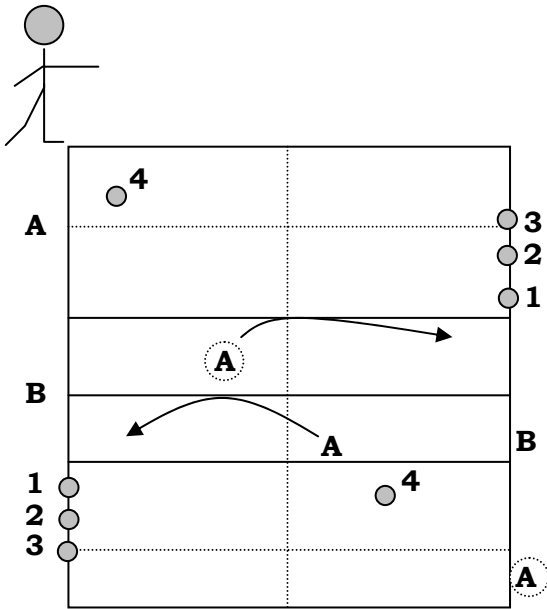
Después de que el balón es colocado por el acomodador, el entrenador dice un número del uno al seis y el rematador trata de atinarle con su remate a esa zona.



Ejercicio 14

Principios 8, 15, 16 y 17

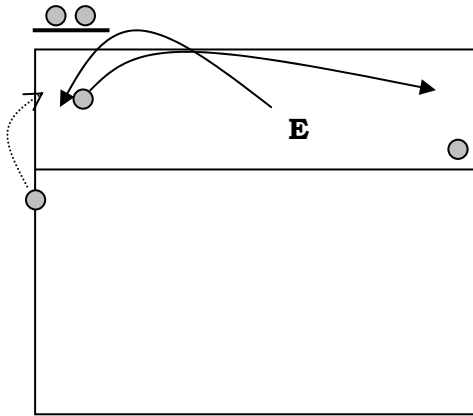
Después de que el balón ha sido acomodado al rematador, un jugador parado en la línea final, muestra en qué dirección debe ir el ataque: a) banda, b) diagonal, c) al fondo de la cancha.



Ejercicio 15

Principio 7

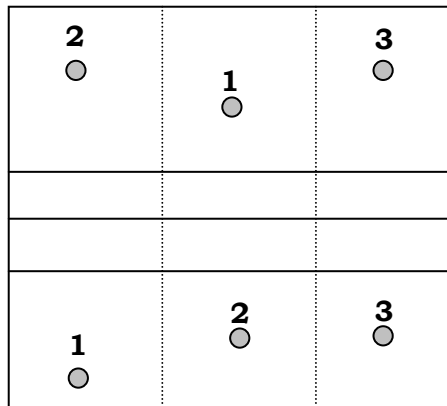
Después de que el balón es colocado por el acomodador el jugador 4 se ubica en la zona A o B, el rematador debe dirigir el ataque a la zona libre.



Ejercicio 16

Principio 13.

El entrenador lanza balones para ataque, si no hay bloqueo, el rematador pega fuerte; si hay bloqueo, el rematador en el aire regresa el balón al entrenador o a otra persona de ataque.



Ejercicio 17

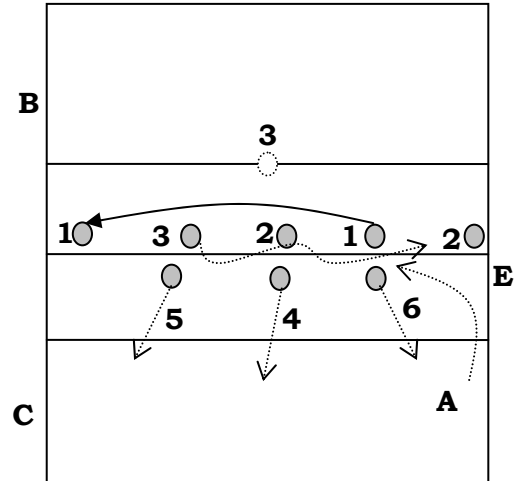
Principio 4

El entrenador lanza el balón hacia el equipo A, los jugadores de este equipo reciben, acomodan y rematan desde atrás de la línea de ataque hacia el jugador 1. El equipo B contraataca y dirige el balón hacia el jugador 1 del equipo A después de cada ataque los jugadores cambian su posición, el rematador debe dirigir su ataque solo en donde el jugador 1 se encuentre defendiendo. Los jugadores tratan de mantener la continuidad durante dos minutos, el entrenador lanza el balón al equipo que cometa el error.

Ejercicio 18

Principio 6

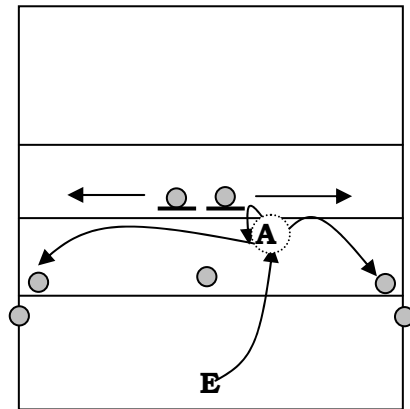
A la señal del entrenador los equipos C y B ejecutan un triple bloqueo simultáneamente justo después el entrenador rebota el balón en forma tal que éste vaya al área del equipo C. El equipo C recibe el balón y contraataca con el jugador 5, la tarea del equipo C es atacar a la zona en que está el jugador 1, del equipo B, después del bloqueo el jugador viene hacia cualquier zona de ataque. El equipo B trata de bloquear cada balón. El jugador 1 cambia de posición continuamente.



Ejercicio 19

Principios 8 y 13.

Parecido al anterior, con sólo dos bloqueos en el lado contrario los jugadores del equipo B tratan de evitar el bloqueo. Los rematadores en este ejercicio están en ventaja.



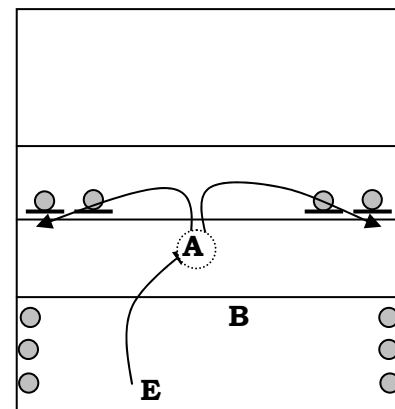
Ejercicio 20

Principios 2, 5, 6, 9, 10, 15, y 16.

El entrenador lanza el balón hacia la zona tres, el acomodador coloca una vez a zona cuatro y una vez a zona dos, los bloqueadores del equipo B pueden:

- ◆ Bloquear sólo al jugador uno
- ◆ Bloquear sólo al jugador dos
- ◆ Bloquear a ambos

El rematador del equipo B ataca a la banda, si el jugador dos salta a bloquear, y ataca en diagonal si salta el jugador uno. Si hay doble bloqueo, el jugador coloca el balón con una dejadita detrás del bloqueo o pega utilizando el bloqueo o lo evade. Cada tercia del equipo B ataca 15 veces.



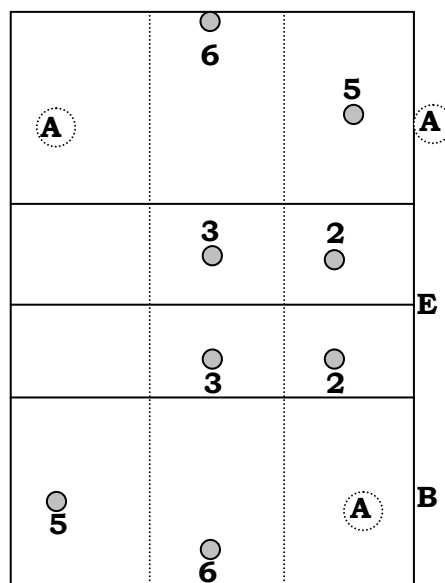
Ejercicio 21

Principios 3, 6, 13 y 15.

El objetivo es similar al ejercicio anterior pero aquí la meta del equipo B es contraatacar con tres jugadores delanteros; el entrenador lanza el balón sólo al equipo C y sus jugadores atacan sólo como zagueros, ellos hacen un triple ataque en cada zona.

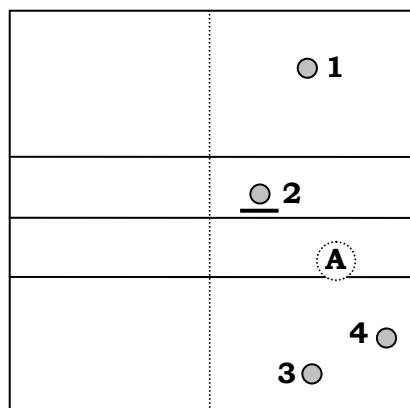
Ejercicio 22

Principios 3, 6, 15.



El entrenador lanza el balón al equipo A, a las zonas cinco o seis, el acomodador debe colocar el balón a las zonas cuatro, tres, o dos, entonces los jugadores del equipo B tratan de bloquear. Si el balón pasa al equipo B, éste contraataca; la tarea del contraataque es la siguiente: defensa precisa, el jugador tres espera la acomodada rápida, el jugador dos ataca cambiando su posición, pero sólo en el área donde no está el bloqueo, el acomodador que contesta puede colocar, si no hay pase preciso, hacia los zagueros y lo mismo puede hacer el equipo contrario.

Los zagueros dirigen su ataque a la zona seis este ejercicio es extenuante y difícil al principio, pero después es interesante y da satisfacción a los jugadores y al entrenador.



Ejercicio 23

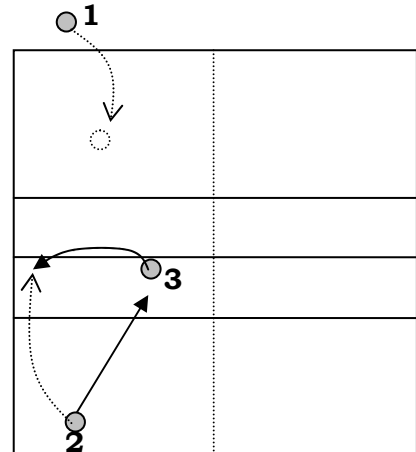
Principios 7, 9, 14, 17

El jugador uno saca y defiende en su zona, el jugador dos bloquea la tarea de los jugadores tres y cuatro (recibir el servicio y trata de atacar sin que los toques el bloqueo oponente). Se requiere buena colaboración entre los jugadores que atacan y defienden; después de 10 servicios se cambian los roles, el acomodador permanece ahí.

Ejercicio 24

Principios 3, 5, 7, 13

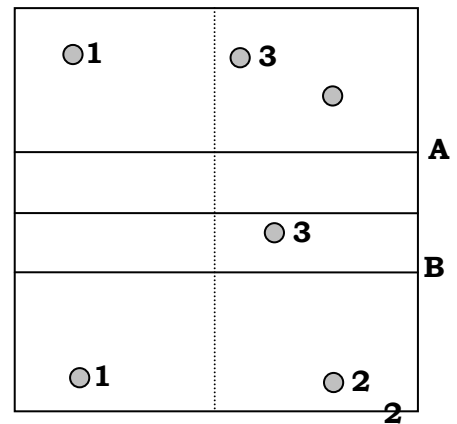
Uno contra dos, el jugador uno saca hacia el jugador dos, éste da pase al tres y le acomoda al dos remata de tal manera que el jugador uno, no puede tocar el balón. El juego dura 15 puntos, el jugador uno siempre saca, él gana un punto si los jugadores dos y tres se equivocan o si él puede tocar el remate de ellos; los jugadores dos y tres ganan un punto si el balón toca limpiamente la cancha del uno.



Ejercicio 25

Principios 1, 3, 4, 11, 12, 13, y 14

Tres contra tres la anotación es como en el juego, el ataque solo es posible desde la segunda línea, si el equipo A tiene el balón, solo puede atacar de frente al jugador, uno o dos, si el equipo B tiene el balón, sólo pueden atacar en diagonal hacia los jugadores uno y dos del equipo A. Después de cada acción los jugadores pueden cambiar de posición.



Ejercicio 26

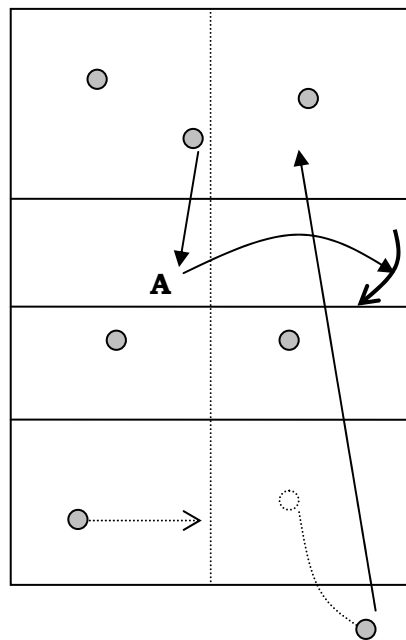
Principios 2, 8, 12, 16 y 17

Cuatro contra cuatro, la anotación es como en el juego y la cancha, se divide en dos partes.

Sólo con ataque de frente: la alineación del equipo al servicio es: dos jugadores a la ofensiva, dos jugadores a la defensiva, la formación es tres receptores, un acomodador, si el acomodador del equipo A coloca a zona cuatro se debe rematar solo a zona dos (de frente) si el acomodador coloca a zona dos el remate debe ser a zona uno diagonal.

Sólo con ataque diagonal: al principio es como en la parte anterior, si el acomodador del equipo A coloca a zona cuatro, el ataque es a zona cuatro o cinco del lado contrario, si acomoda a zona dos el ataque es a zona dos.

Se debe mantener la dirección del ataque. Estos ejercicios difíciles al principio reditúan grandes avances porque obligan a pensar a los jugadores y a elegir la opción correcta. Recordemos; observar, decidir y actuar.



1.7 EL SAQUE O SERVICIO

El saque en el voleibol es uno de los fundamentos técnicos que ha evolucionado sustancialmente, desde el concepto de sólo poner el balón en juego, hasta ser una parte del ataque, al intentar hacer un tanto directo o dificultar la organización del ataque del oponente. El saque está lleno de elementos técnicos en sus distintas modalidades y responde a una secuencia de dificultad desde la iniciación hasta los niveles más avanzados, desde el punto de vista físico, ha pasado de ser un movimiento que requería poco esfuerzo físico a ser una ejecución de alta concentración y fuerza física, sobre todo para el saque con salto.

En la actualidad, desde el punto de vista táctico, el saque representa un elemento clave para contrarrestar la eficiencia ofensiva del oponente, más aún con las modificaciones recientes que favorecen el despliegue de posibilidades ofensivas del servicio, tales como: la posibilidad de sacar a lo largo de toda la línea de fondo, el hecho de que el balón puede tocar la red y continúa la jugada, aunque la reciente restricción a un solo intento de servicio hace de éste una clase de decisión de todo o nada. Con ello han surgido los especialistas y cada vez se hace más necesario que todos nuestros jugadores posean un servicio efectivo no sólo en cuanto a fuerza sino en cuanto a colocación y efecto que puedan darle al balón para hacer cada vez más difícil su recepción.

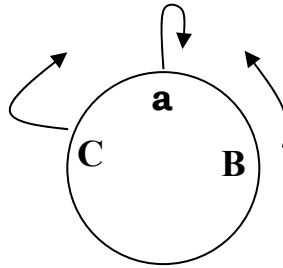
El poseer jugadores efectivos con el servicio ya sea de pie o con salto, le da más posibilidades estratégicas al entrenador y con el actual sistema de anotación la recomendación general es arriesgar el servicio si se tiene buen ataque y/o buen bloqueo.

Partiendo de que en este nivel los jugadores son consistentes en la ejecución básica del saque, los contenidos están orientados hacia la precisión, colocación y potencia en el servicio. Estos componentes ayudarán al equipo a desarrollar una estrategia de servicio, por lo tanto, el entrenador debe manejar los siguientes aspectos:

- ◆ El concepto y práctica del servicio con giro o rotación
- ◆ El concepto y práctica del servicio con salto
- ◆ El concepto y práctica del servicio flotado
- ◆ La táctica del servicio

El concepto de servicio con rotación es que el jugador golpea el balón con la mano abierta y le imprime gran fuerza y velocidad al balón haciéndolo girar hacia el frente, dificultando la recepción. El giro del balón cambia hacia la derecha o izquierda según el punto de aplicación de la fuerza sobre el balón.

PUNTOS DE CONTACTO CON EL BALÓN PARA SERVICIOS CON ROTACIÓN



- a. El balón gira hacia el frente haciendo una curva hacia abajo
- b. El balón gira hacia la derecha haciendo una curva hacia abajo y a la izquierda
- c. El balón gira hacia la izquierda haciendo una curva hacia abajo y a la derecha

El servicio con salto es muy popular en la actualidad y sus componentes son los siguientes:

- ◆ Aproximación con tres o cuatro pasos incluido el lanzamiento
- ◆ El lanzamiento puede ser hecho con cualquiera de las dos manos haciendo girar el balón
- ◆ El salto es vertical pero hacia adelante
- ◆ Acción de golpeo al balón como en el remate
- ◆ Caída y preparación para la siguiente acción

El golpe de remate al servicio con salto es más fácil porque el jugador realiza un auto pase, la trayectoria es, al frente con una aceleración horizontal y el despegue es ligeramente hacia delante; el movimiento de brazos es simple y holgado porque no hay red ni bloqueo, por lo tanto se puede hacer un movimiento al frente completo, desde el cuello hasta la rodilla. El balón, si es golpeado en el centro, produce una fuerte rotación hacia abajo, lo que permite imprimir un giro lateral si se le pega en un costado al balón. Se ha observado que la mayoría de los servicios ejecutados por los jugadores derechos van hacia la posición uno.

SERVICIO FLOTADO

El concepto del servicio flotado es donde el jugador da un golpe al balón sin producir ninguna rotación, entonces el efecto de las corrientes de aire y la presión atmosférica sobre la superficie del balón causan en él un patrón de vuelo errático, por tanto, su trayectoria y punto final de contacto son impredecibles, lo que hace muy difícil su recepción. El servicio flotado se puede ejecutar a pie firme de frente, tipo tenis o lateral, y también con salto; en todos los casos, el golpe al balón es con la base de la mano abierta o cerrada. Para evitar que el balón tome efecto se debe golpear en el centro y ligeramente abajo para que tome una trayectoria ascendente.

TÁCTICA EN EL SERVICIO

Mencionaremos seis situaciones en las que no se debe fallar el servicio:

1. El primer servicio del juego
2. El primer servicio personal
3. El saque que sigue a un servicio anterior fallado por un compañero
4. El saque después de una sustitución
5. El saque después de un tiempo fuera
6. El saque de punto para juego

El servicio como elemento ofensivo puede hacerse sacando directamente a un jugador o a una zona, en el primer caso es en función de los siguientes criterios:

- ◆ Sacar sobre el peor receptor
- ◆ Sacar sobre el mejor atacante para obligarlo a un doble esfuerzo mental
- ◆ Sacar sobre el que acaba de cometer un error
- ◆ Sacar sobre el área de movimiento del acomodador
- ◆ Sacar sobre el jugador que acaba de sustituir a otro
- ◆ Sacar sobre el jugador más nervioso

El segundo caso, servicio a la zona:

- ◆ Sacar a los ángulos del campo contrario
- ◆ Sacar hacia las zonas vacías
- ◆ Sacar entre dos jugadores
- ◆ Sacar siguiendo la dirección en que penetra el acomodador
- ◆ Alternar servicios cortos y profundos

El equipo debe tener variantes al servicio y manejarlas de tal manera que el equipo contrario se obligue a hacer ajustes en la recepción y cometer más errores.



Por ejemplo una secuencia podría ser la siguiente de los seis jugadores que sacan durante un juego.

1. Servicio flotado de pie
2. Servicio saltando
3. Servicio flotado saltando
4. Servicio flotador de pie
5. Servicio saltando
6. Servicio con rotación de pie

EJERCICIOS

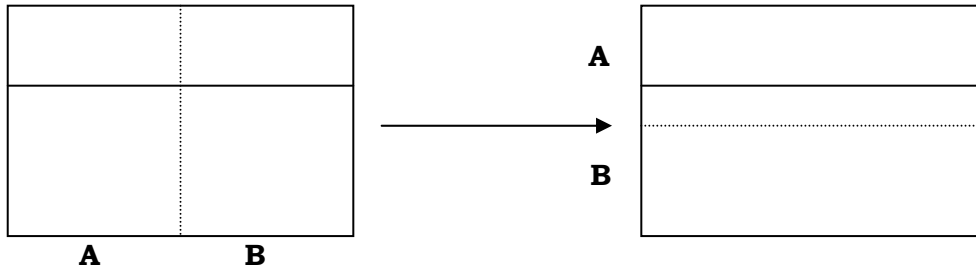
1. Saque de pie y con rotación, dirigido hacia las zonas señaladas en la cancha.

Variantes:

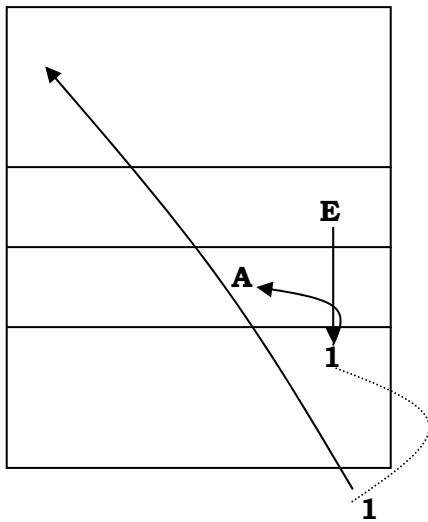
Giro o rotación hacia la izquierda.

Rotación del balón hacia la derecha.

Poner atención en el trabajo de la muñeca y la precisión en el servicio



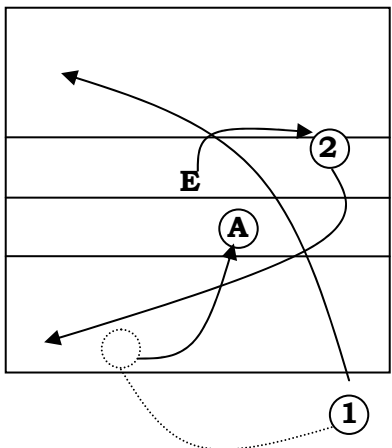
2. El mismo ejercicio con servicio flotado de pie y flotado con salto.
3. Igual que el anterior con servicio con salto (en forma de remate).



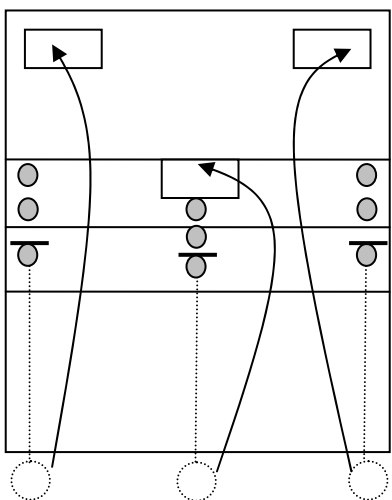
4. Servicio combinado con defensa, el jugador uno, saca y después defiende un balón lanzado por el entrenador.

Variantes:

- a. El entrenador puede lanzar desde posición tres o cuatro del campo contrario.
- b. El jugador se puede mover a defender en posición uno, seis y cinco; y sacar nuevamente desde atrás de la posición en la que defiende.



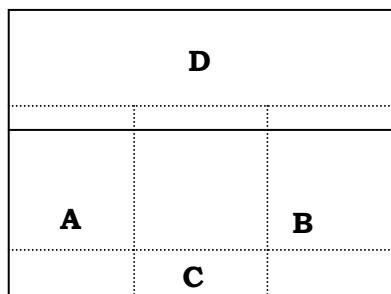
5. El jugador uno saca con salto, ya sea de remate o flotado; después defiende un remate del jugador dos y lo envía al acomodador, y vuelve a sacar nuevamente hasta hacer tres servicios con sus respectivas defensas en cada posición: uno, cinco y seis.



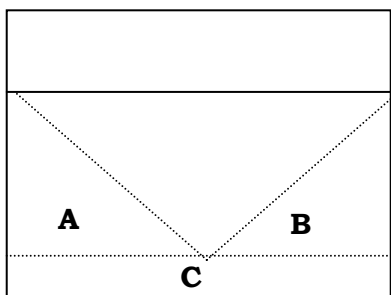
6. Tres líneas de jugadores inician con bloqueo en posición dos, tres y cuatro después de dos bloqueos, cada jugador va a la zona de servicio y ejecuta dos servicios dirigidos al blanco.

Variantes:

- a. Finta de remate y bloqueo dos veces y después ir a sacar
- b. Por cada falla del servicio (que quede en la red o caiga fuera de la cancha) se aumenta el bloqueo



7. Saque de precisión, se marcan zonas en la cancha, como se muestra en las figuras, se ejecutan series de tres servicios buenos consecutivos; para hacer un punto se deben completar cinco puntos, si los servicios no son consecutivos no se adjudica el punto; si hay dos servicios consecutivos malos, se descuenta un punto.



Servicio con salto

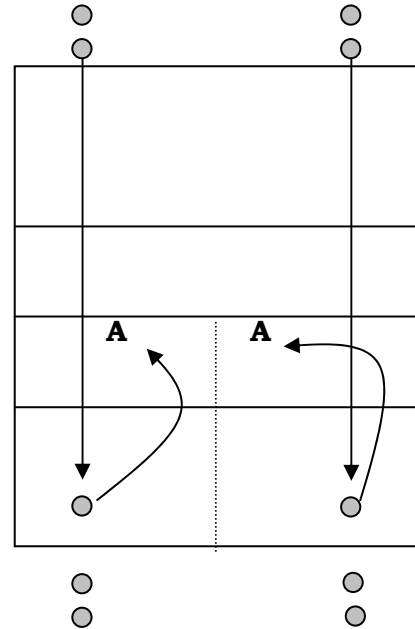
Variantes:

- a. El jugador elige la zona
- b. El entrenador indica la zona

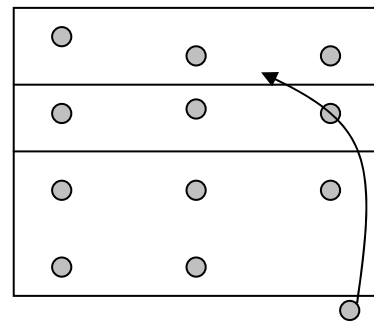
8. Servicio contra recepción, se divide la cancha y dos líneas de tres jugadores sacan a dos líneas de tres receptores; cada terea saca 30 balones buenos con la intención de que el receptor falle, dos jugadores se colocan en la posición del acomodador para evaluar si la recepción es buena, es punto para los receptores, si no,-punto para los que sacan.

Variantes:

- a. Cada sacador debe alternar su técnica de servicio
- b. Establecer un número de puntos a lograr y el grupo que llegue primero será el ganador, por ejemplo: 20
- c. El saque puede ser diagonal



9. Dos equipos frente a frente, el equipo B saca y defiende solamente, y el otro equipo recibe, acomoda y ataca; cada cinco servicios ambos equipos hacen una rotación, se juega a 10 puntos, cada tres servicios, pases o que provoquen falla en la recepción, se consideran un punto, cada tres ataques buenos del equipo contrario se consideran un punto.



10. Dos equipos de frente ejecutan series de 10 servicios por equipo y se trata de que sean pases o que provoquen falla del receptor. Se contabiliza cuántos de estos servicios se hacen y cuántos no. A la siguiente serie, el equipo que saca debe hacer uno más que el equipo anterior, por ejemplo: si en la primera serie el equipo A hizo seis buenas y cuatro malas, el equipo B deberá hacer uno más (7 buenas y tres malas), para hacer un punto se juega a cinco puntos. Si se empata no hay puntos.

1.8 BLOQUEO

En el voleibol actual el ataque es más poderoso que la defensa, incluido en ésta el bloqueo, si el pase es bueno, las posibilidades de éxito del bloqueo disminuyen por las posibilidades de velocidad y fuerza del ataque mediante combinaciones de remate. Ningún equipo puede tener éxito sin un fuerte ataque y un bloqueo bien construido, a pesar de tener buen servicio o recepción la victoria será muy difícil. Como todos los fundamentos técnicos del voleibol, el factor decisión es crucial para la ejecución del bloqueo por lo que esta habilidad es uno de los elementos más difíciles del juego, por lo que su dominio y maestría técnico-táctica, requiere de un largo tiempo de práctica en condiciones de juego. En ocasiones debido a la estatura de los jóvenes jugadores los entrenadores inician demasiado pronto el entrenamiento del bloqueo en situaciones complejas sin haber afianzado los patrones básicos de movimiento, creando una falsa especialización y una limitante de las posibilidades de desarrollo técnico completo de los jugadores. En este nivel se da continuidad desde el punto de vista técnico táctico a los contenidos del bloqueo individual y luego doble y triple.

El bloqueo a partir de este nivel se trabajará prácticamente en un contexto de acciones de juego involucrando el ataque y la recuperación para contraataque entre otras. Por lo que en el entrenamiento se deben enseñar y practicar las posibles situaciones de juego partiendo del bloqueo individual que es la base del bloqueo colectivo.

El bloqueo se divide en cinco partes, que son:

1. Posición
2. Movimiento
3. Salto
4. Bloqueo
5. Caída

Cada parte obviamente tiene algunas características específicas que se describen a continuación.

1. Posición

Piernas ligeramente flexionadas y las manos a la altura de la cara. Esta es la posición óptima para que los jugadores puedan moverse a lo largo de la red, para hacer un salto con suficiente presión sobre el piso y pasar rápidamente las manos por encima de la red, lo que da un tiempo preciso para bloquear los primeros tiempos. Si la postura inicia con las piernas completamente extendidas, esto no sería posible, algunos jugadores extienden demasiado sus brazos y manos hacia arriba, esto es inconveniente ya que al saltar o empezar a moverse de cualquier manera bajarán las manos.

2. Movimiento

Hay dos tipos, paso cruzado y paso lateral, cuando los jugadores se mueven distancias rápidas, los dos tipos son iguales en velocidad. En distancias largas, los pasos cruzados son más rápidos. El jugador debe ser capaz de ejecutar ambos tipos de movimiento, insistir en el detalle de iniciar el movimiento con las piernas flexionadas; un error común es iniciar con las piernas extendidas; por otra parte, el último paso debe ser de tal manera que impulse al jugador hacia arriba impidiendo que “vuele” hacia adelante o choque con su compañero. Colocar las puntas de los pies hacia la cancha contraria, puede ayudar a evitar este error.

3. Salto

Es muy importante elegir correctamente el momento de saltar tanto en el bloqueo individual como grupal, cuando se bloquea un primer tiempo, el jugador debe saltar junto con el rematador o antes, esto depende de sus posibilidades (salto, estatura) y de la velocidad de la acomodada y el ataque; para los remates de segundo y tercer tiempo, el bloqueador debe saltar después del rematador así se cubren dos posibilidades:

- a. El rematador no puede ver la zona cubierta por el bloqueo.
- b. Se contrarresta un poco la ventaja del rematador que consiste en la altura de su alcance con una mano producto de un salto con carrera, la diferencia entre el salto de bloqueo y el de remate puede ser de ocho-10 centímetros.

Si el bloqueo a segundo o tercer tiempo salta al mismo tiempo o antes que el rematador, el balón pasará por el bloqueo cuando éste ya vaya descendiendo y puede ser que lo toque y vaya hacia fuera, o bien que el balón quede entre el bloqueo y la red.

El momento ideal para bloquear es cuando el rematador ha cesado su ascenso y por tanto inicia su descenso, el tiempo de salto lo coordina el jugador, comanda el bloqueo según la posición del ataque (ver más adelante); los brazos y manos se elevan simultáneamente con el cuerpo durante el salto, no después; sin embargo, contra rematadores habilidosos que utilizan el bloqueo, es conveniente retrasar lo más posible las manos por encima de la red.

4. Bloqueo

El bloqueo debe ser una especie de pared, el mover demasiado las manos encima de la red hace perder altura y agresividad, y lo que es peor impide la ubicación de la defensiva. Las manos sólo se mueven ligeramente para cambiar el ángulo de rebote del balón. A veces se piensa que el bloqueo es más agresivo porque dos o tres bloqueadores mueven las manos simultáneamente a la misma dirección y en lugar de hacer una pared con el bloqueo éste se transforma en una serie de huecos.

5. Caída

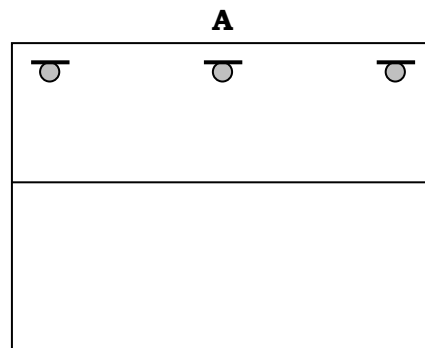
Se debe tratar de caer lo más cerca del punto de despegue y en una condición balanceada que permita bloquear nuevamente o incorporarse al contraataque rápidamente inclusive si es en jugada de combinación.

El bloqueador central frecuentemente tiene que hacer doble salto, cuando el segundo salto es en el mismo lugar que el primero, salta con las piernas semiextendidas (sin hacer flexión profunda) pero no baja los brazos; es importante que el bloqueador central entrene esta función de doble salto.

Como se ha mencionado, el remate tiene gran ventaja sobre el bloqueo, más aun si éste es uno a uno, por ello es importante que los jugadores aprendan cómo formar un doble bloqueo sólido, los aspectos de su formación son los siguientes:

Responsabilidades

Buena posición inicial y comunicación, los bloqueadores laterales inician a uno ó 1.5 metros de la línea lateral, dependiendo de la consistencia del acomodador oponente y de la clase de acomodadas que esté usando, el bloqueador central debe iniciar enfrente del hombro derecho del acomodador contrario.



Comunicación

Es muy importante que los bloqueadores identifiquen:

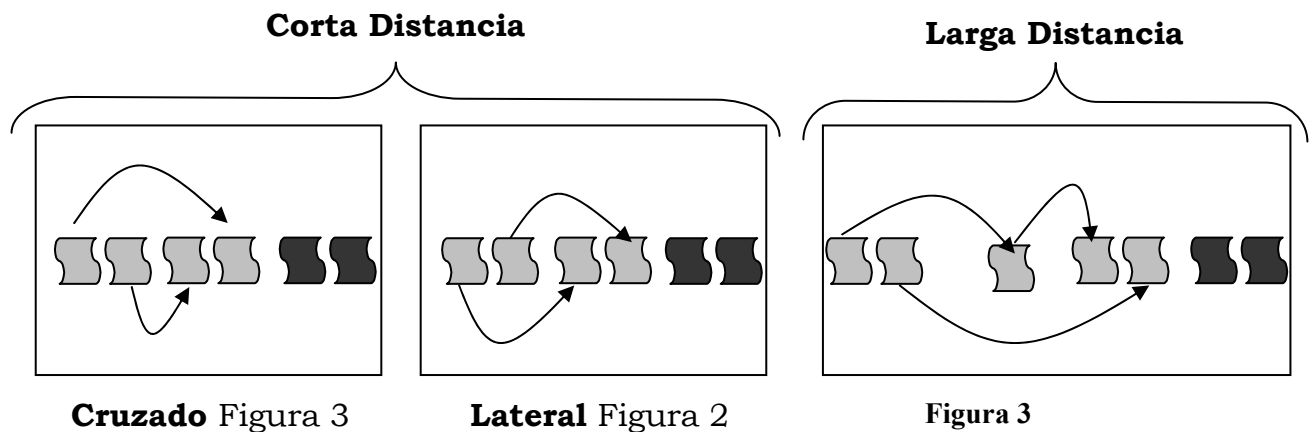
- ◆ Cuántos atacantes hay y quiénes son
- ◆ Quién es y dónde está el acomodador
- ◆ Tendencias de ataque o remates favoritos además deben identificar la información verbal y visual de los movimientos del contrario “leer el remate” para comunicarlo a los otros bloqueadores, eso sirve de preparación para el bloqueo y para la defensa de campo. Para ello se debe observar lo siguiente:
 - La calidad del pase, el acomodador
 - La alineación de los rematadores
 - La posición del cuerpo y manos de los acomodadores

Por medio de estas claves, el bloqueador puede saber cuál jugador va a rematar.

Movimiento

El bloqueo central cubre los primeros tiempos y es ayudado por el bloqueador lateral, en caso de remates de segundo y tercer tiempo por el bloqueador lateral determina el lugar del bloqueo y el central cierra.

Cualquier bloqueador que tenga que moverse a corta o larga distancia debe priorizar el balance sobre el salto.



Si el bloqueo central salta al primer tiempo pero el balón es acomodado a la banda, el central cae y:

- ◆ Con paso cruzado trata de alcanzar la posición junto al bloqueo lateral (figura 3).
- ◆ Corre y después hace paso cruzado para alcanzar la posición junto al bloqueo lateral (figura 4).
- ◆ Mientras cae inicia el movimiento del cuerpo para caer en dirección hacia el jugador lateral (figura 5).

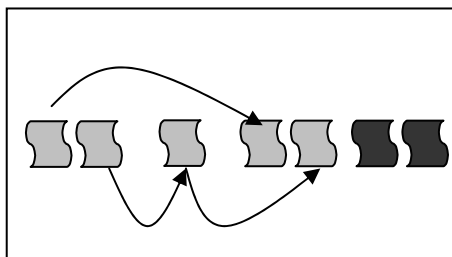


Figura 4

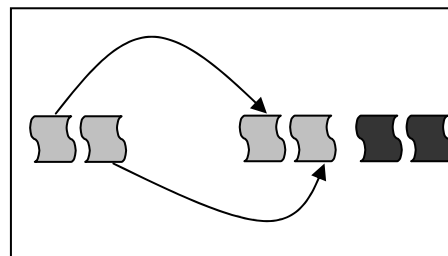


Figura 5

Colocación del bloqueo

El bloqueador que es responsable de establecer el lugar del bloqueo, también es responsable del tiempo de salto, este jugador debe colocarse en diagonal al rematador ubicando sus manos para que el rebote del balón sea hacia la cancha.

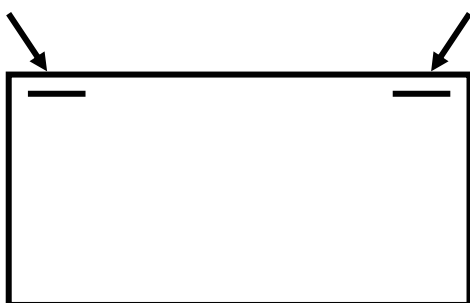


Figura 6-A Bloqueo diagonal "cruzado" por los bloqueadores laterales

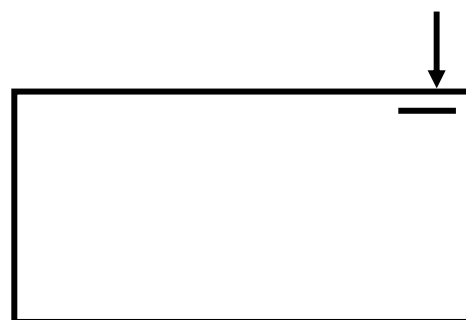


Figura 6-B Bloqueo de frente por el jugador lateral derecho

COLOCACIÓN DE LAS MANOS Y EL CUERPO EN EL BLOQUEO, RESPECTO A LA TRAYECTORIA DEL REMATADOR.

El bloqueador responsable de cerrar el bloqueo, debe despegar o saltar con balance para que junto con el otro bloqueador formen una barrera lo más regular posible por encima de la red y frente al balón. Inclusive, cuando el segundo bloqueador está retrasado o lejos, debe saltar balanceado, dirigiendo sus manos hacia el rematador para cerrar el espacio entre los dos bloqueadores. Sin embargo, si está demasiado lejos es mejor que se detenga y bloquee en buena posición, esto creará un hueco visible por los jugadores defensivos que pueden reaccionar y ajustar su posición de defensa. "Un mal bloqueo es peor que no bloquear".

Bloqueo a un sistema de ataque de dos rematadores

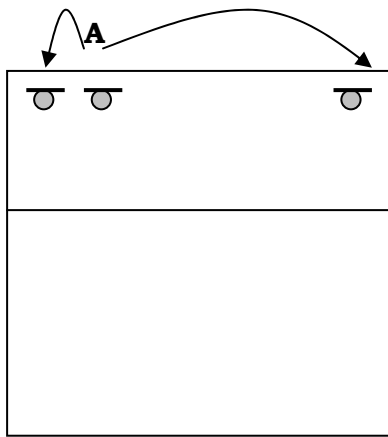


Figura 7-A

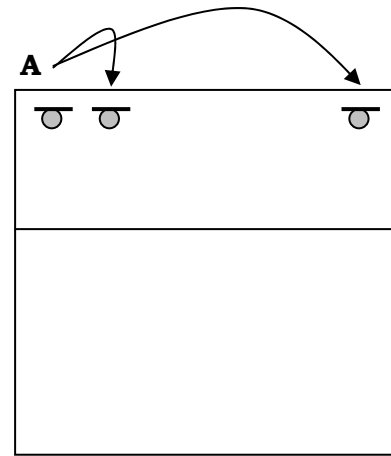


Figura 7-B

Posición inicial del bloqueo a dos rematadores acomodador delantero.

En los dos diagramas de la figura 7, un bloqueador está opuesto al acomodador, esto es:

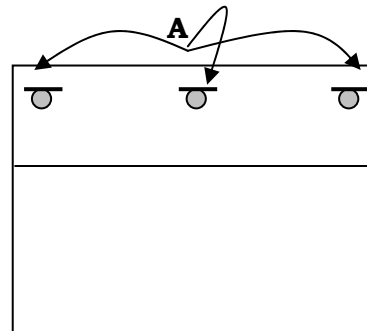
- ◆ Para comunicar información de la acomodada
- ◆ Para protegerse del ataque de 2º golpe del acomodador

Una vez que el bloqueador se asegura que el acomodador no va a atacar, se suma al doble bloqueo con el jugador más próximo.

Los bloqueadores laterales no deben colocarse tan cerca de la línea lateral porque así no pueden ayudar a nadie y además descuidan la trayectoria diagonal, los bloqueadores deben identificar sus responsabilidades desde antes del servicio, por ejemplo: “2 rematadores cuatro y ocho yo sigo al 8” (decir esto es fácil, claro y todos saben que yo voy a bloquear al jugador número ocho).

Bloqueo a un sistema de tres rematadores

Posición inicial de los bloqueadores contra tres rematadores, acomodador y zaguero.



Como se mencionó antes, cada jugador debe identificar sus responsabilidades antes del servicio en este caso, por ejemplo: (tres rematadores seis, 8, cuatro... voy con el seis) la responsabilidad inicial de cada bloqueador es colocar un buen bloqueo en su propia zona, si la acomodada va a otra zona, el bloqueo se mueve para ayudar a formar un doble bloqueo.

Recordemos que la posición inicial del bloqueo es hacia el centro de la cancha, así el bloqueador:

- ◆ Se puede mover hacia el rematador más que perseguirlo
- ◆ Se puede establecer un bloqueo en diagonal sólido
- ◆ Se tienen las distancias más cortas para formar un doble bloqueo

PROGRESIÓN DE LA ENSEÑANZA

Ejercicio 1

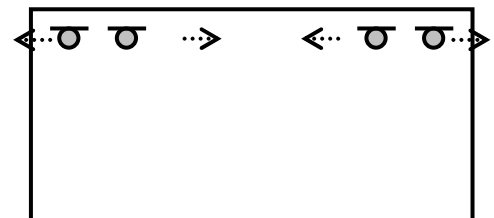
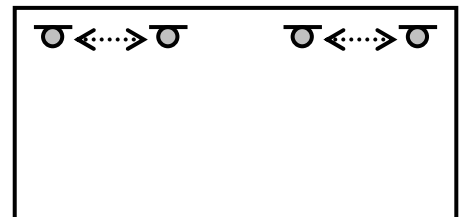
- a. Posición inicial frente a la red y salto a bloqueo sin balón, corrección de los movimientos de pies y brazos en el aire
- b. Práctica de movimientos laterales (paso añadido y cruzado), trabajo de pies para moverse lateralmente a la nueva posición para saltar

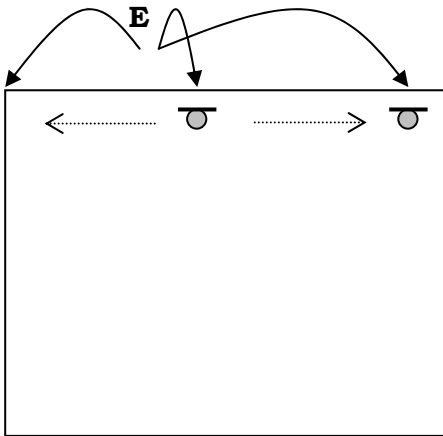
Ejercicio 2

Por parejas frente a la red, un jugador se mueve hacia el otro para formar un buen doble bloqueo.

Variantes:

- a. Salto juntos variando la distancia de movimiento (ambos)
- b. Salto juntos variando la distancia entre ambos



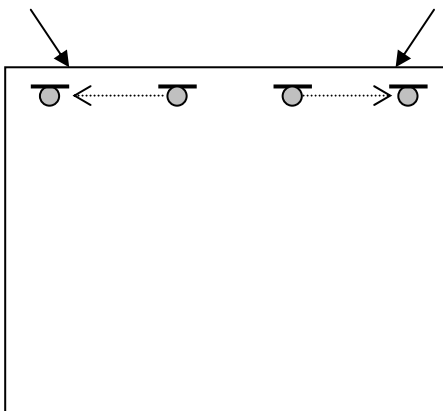


Ejercicio 3

Por parejas frente a la red, el entrenador lanza el balón para simular una acomodada alta, el bloqueo lateral ajusta su posición inicial y el central cierra.

Variantes:

- Acomodada alta a posición IV
- Acomodada alta a posición II
- 2º tiempo en A
- El bloqueo central salta y luego se mueve a cerrar
- Ajustar la posición del bloqueo central

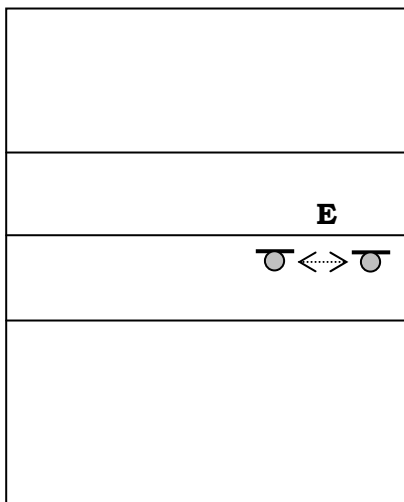


Ejercicio 4

En tercias para bloquear, un rematador del lado contrario se aproxima a la red y simula un remate, los jugadores se colocan formando un doble bloqueo cerrado.

Variantes:

- Auto pase del rematador y pega en dirección al bloqueo
- Lanzamiento del balón al rematador y pega en dirección del bloqueo
- Los bloqueadores intercambian posiciones



Ejercicio 5

El entrenador sobre una mesa remata sobre el bloqueo cuenta uno... dos (lanza)... y tres (pega), sobre el bloqueo.

Variantes:

- El bloqueo central empieza a moverse cuando escuche uno
- El bloqueo central bloquea cuando escuche uno
- El entrenador no cuenta y lanza el balón un poco más alto
- Ataque por posición dos
- El entrenador remata desde posición tres
- El entrenador cuenta uno, lanza, en la cuenta de dos al vuelo del balón, y tres remate de un jugador en posición dos y cuatro

FALLAS COMUNES, ERRORES Y CORRECCIONES

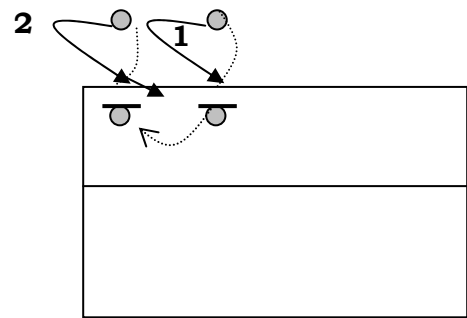
FALLA	ERROR	CORRECCIÓN
♦ El balón rebota en las manos con ángulos impredecibles	a. Técnica individual pobre ♦ Trabajo de pies ♦ Posición de cuerpo y manos ♦ No ver el balón (bajar la vista o cerrar los ojos) ♦ Mala colocación de las manos	1, 2, 3, 4, 5
♦ El balón pasa entre las manos del bloqueo	a. Mala técnica individual b. El bloqueo no cierra	1, 2, 3, 4 2, 3, 4
♦ El balón pasa por los lados del bloqueo, sin ser tocado	a. Mala ubicación del salto b. Salto a destiempo	4 4

CORRECCIONES

1. Rehacer la progresión del bloqueo (nivel 1 del SICCED) posición y momento del salto.
2. Rehacer la progresión de trabajo de pies.
3. Usar video y analizar movimientos.
4. El entrenador corrige directamente posición corporal de manos y brazos y momento del salto.
5. Entrenamiento de fuerza.
 - ♦ Abdominales, trabajo de espalda, y antebrazos

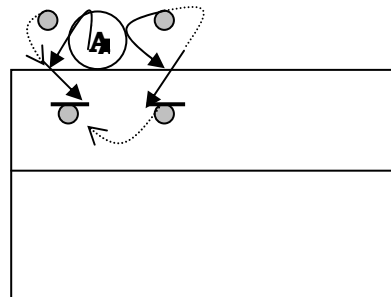
Ejercicio 6

Cuatro jugadores y dos balones, el rematador del centro se da auto pase y remata sobre el bloqueo central, inmediatamente el rematador lateral se da auto pase y remata. El bloqueador central se mueve para cerrar el doble bloqueo.



Ejercicio 7

Cinco jugadores, dos balones, el rematador central se da auto pase y remata sobre el bloqueo central, inmediatamente, el acomodador lanza el balón a la banda para que remate el jugador lateral, el bloqueo central cae y se mueve a la zona lateral a cerrar el bloqueo.



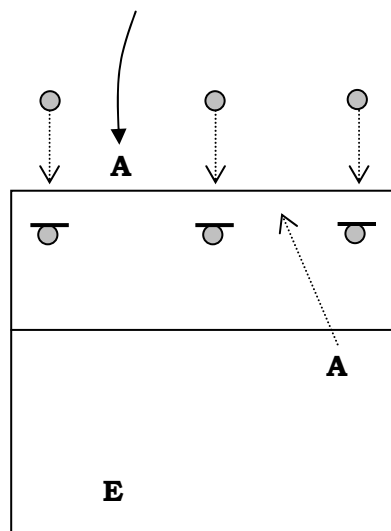
Variantes:

- a. El rematador central da pase y entra a primer tiempo, el acomodador decide corta o a la banda
- b. Igual al anterior pero el rematador central remata 2º tiempo en A
- c. Igual a los anteriores pero con pase del entrenador con tres rematadores y tres bloqueos
- d. Como los anteriores pero con pase de zagueros

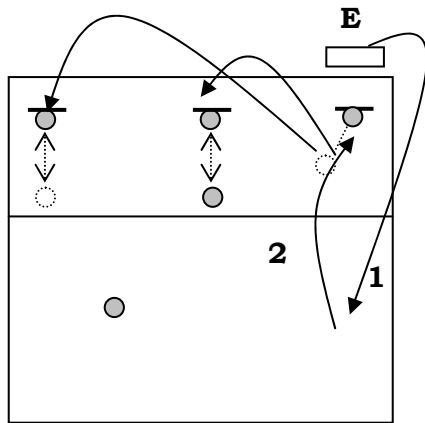
Ejercicio 8

Tres bloqueadores un jugador da pase, el acomodador coloca a uno de los tres rematadores, los bloqueadores se mueven para formar el doble bloqueo. Si el balón pasa el bloqueo, el acomodador penetra y los bloqueadores se preparan para atacar, el entrenador lanza el balón y Los bloqueadores atacan:

- a. Hacia la red para recuperarlo y defender
- b. Lejos de la red para acomodar con mal pase



Ejercicio 9



Tres bloqueadores, el acomodador en posición defensiva, el entrenador sobre una mesa remata sobre el acomodador, el acomodador fildea y el bloqueador delantero acomoda y asiste.

Variantes:

- Colocar el balón a una posición predeterminada
- Los rematadores regresan el balón a su propia cancha con "dejadita" se recupera acomodada y ataque
- Remate o "cáscara" sobre el jugador que no bloquea, y contraataque en 1º, 2º y 3º tiempo

En suma el doble bloqueo depende de:

- ◆ Posición inicial eficiente
- ◆ Observación y reacción a las claves del otro equipo
- ◆ Buena comunicación
- ◆ Buenas habilidades de movimiento (trabajo de pies)
- ◆ Colocar el bloqueo en posición correcta
- ◆ El segundo bloqueador cierra correctamente

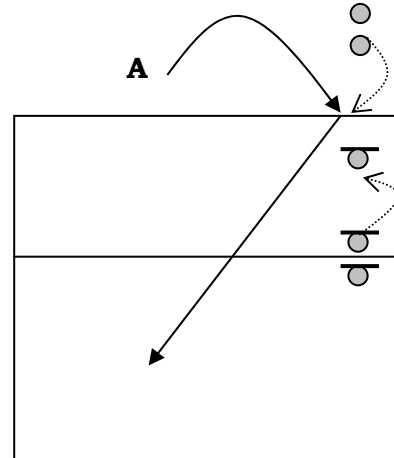
El bloqueo efectivo contra dos o tres atacantes depende de que los bloqueadores cubran sus responsabilidades correctamente.

Ejercicio 10

Remate contra bloqueo, tres rematadores por posición cuatro, rematan en diagonal para que un bloqueo se sitúe y salte a tiempo.

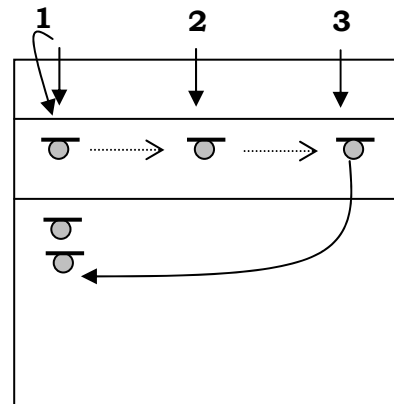
Variantes:

- a. Un remate a la banda y otro diagonal.
- b. Tres bloqueos y cambio de jugador.



Ejercicio 11

Tres rematadores por posiciones dos, tres, y cuatro con auto pase, rematan sobre un bloqueador.

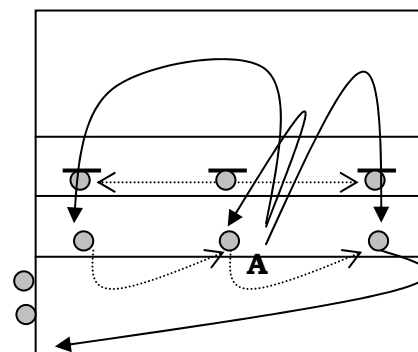


Ejercicio 12

Un rematador contra doble bloqueo, remate en posición cuatro, tres y dos.

Variantes:

- a. El bloqueador lateral se pasa al centro y cuando llega al otro lado de la cancha, el otro lateral se convierte en central.



1.9 CONCLUSIONES.



El desarrollo y perfeccionamiento de un equipo de voleibol, depende de varios factores, uno de ellos es el dominio de los aspectos técnico-tácticos por parte de cada uno de los jugadores. El entrenador consolida la maestría técnica del conjunto a través de los ejercicios. Éstos deben modelar las condiciones de juego y las variantes en que se aplican, por lo que en el entrenamiento se deben resolver las situaciones que luego se presentarán en la competencia.

El voleibol ha incrementado las exigencias técnicas durante el juego por tanto, el entrenador debe responder a esas demandas, planteando entrenamientos que reflejen una mejor calidad técnica y una mejor variedad de soluciones tácticas a situaciones complejas.

1.10 SUGERENCIAS DIDACTICAS.



Para abordar los contenidos del capítulo se recomienda:

- Realizar lectura previa del mismo.
- Tener monitores para evaluar la ejecución de los ejercicios.
- Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.
- Utilizar videos para analizar jugadas y/o ver la correcta ejecución de la técnica.
- El conductor al iniciar la primer sesión debe explicar en un lenguaje claro y sencillo: los objetivos, la metodología a seguir, los temas, los recursos, la forma de evaluación, los horarios; así como despejar las dudas que surjan y conocer las expectativas de los entrenadores.
- Convocar a discutir, analizar, adaptar o modificar la forma de trabajo y acordar tanto el conductor como los entrenadores un compromiso de trabajo.
- El conductor debe cerciorarse de que quedan claros los objetivos del nivel, la razón de ser de la ubicación de los contenidos y su forma de abordarlos.
- Realizar la demostración de cada uno de los elementos de desarrollo técnico y táctico para ello podrá valerse de videos de los juegos olímpicos, mundiales, etcétera y de monitores calificados.
- Explicar la técnica adecuada en cada uno de los ejercicios.
- Realizar todos los ejercicios y corregir los errores en los que incurran.
- Proponer un número de repeticiones de cada ejercicio y tiempo de recuperación entre cada serie.
- Utilizar distractores o elementos perturbadores que puedan alterar la ejecución técnica (sonido excesivo, música, aplausos, etcétera) con el propósito de que los entrenadores se adapten a situaciones de aprendizaje bajo presión.

- Incrementar el grado de dificultad en algunos ejercicios por medio de la velocidad de ejecución.
- Combinar la ejecución de cada sistema.
- Al finalizar la revisión de los contenidos se realizará trabajo en grupos pequeños para analizar y elaborar conclusiones sobre el trabajo realizado.
- Enfatizar la importancia de la realización correcta de las técnicas en todo momento, incluso en los entrenamientos.
- Especificar los aspectos básicos de este capítulo que se deben considerar en la revisión de los siguientes capítulos.

1.11 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Son algunas de las innovaciones para el voleibol actual: ()
 - a) El golpe de antebrazos con facial, el voleo con salto, las jugadas de combinación.
 - b) Cambio en el sistema de anotación, el jugador líbero, servicio con salto.
 - c) Perfeccionamiento técnico, servicio flotado, transmisión por televisión.
 - d) El desarrollo de esquemas tácticos, jugadas al contraataque, formación w.

2. Son los principales elementos del juego moderno: ()
 - a) Equipos muy disciplinados, muchos viajes de competencia, acomodadores altos.
 - b) Perfeccionamiento técnico, altura de las acciones sobre la red, velocidad y variedad de jugadas.
 - c) Campeonatos de perfeccionamiento en todo el mundo, mucha información técnica.
 - d) Uniformes vistosos, formaciones defensivas y ofensivas, tecnología aplicada.

3. Es la forma más apropiada de concebir el entrenamiento actual: ()
 - a) Un proceso repetitivo unilateral, de alta disciplina y pocas innovaciones.
 - b) Un proceso apoyado en la experiencia del entrenador y los directivos.
 - c) Un sistema de conocimientos compartidos por un grupo de especialistas.
 - d) Una clase teórica-práctica con un objetivo terminal al final de la temporada.

4. El pase lateral se utiliza cuando: ()
 - a) La velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia el lado del cuerpo.
 - b) La velocidad del balón es media pero hay confusión del jugador.
 - c) El balón está enfrente pero el jugador estaba parado.
 - d) Cuando el rebote del bloqueo envía el balón al fondo de la cancha.

5. El golpe elevado o frente a la cabeza es un recurso defensivo que se utiliza () cuando:
 - a) El balón tiene una trayectoria muy elevada.
 - b) El balón viaja a gran velocidad a la altura del pecho.
 - c) Se quiere sustituir el voleo.
 - d) El jugador está aprendiendo a defender.

6. La aceleración del pase se utiliza para: ()
 - a) Facilitarle al acomodador su trabajo.

- b) Sincronizar la entrada del rematador.
 - c) Atacar rápido antes que el contrario ajuste su posición.
 - d) Facilitar el tercer tiempo de remate.
7. Es una de las tres formas que tiene el jugador de absorber parte de la fuerza () del impacto del balón para controlar el pase.
- a) Bajando el centro de gravedad.
 - b) Extendiendo las manos al momento del contacto.
 - c) Arqueando la espalda.
 - d) Con las palmas abiertas y manos juntas al frente.
8. Es la clave para controlar el pase estando fuera de la posición ideal: ()
- a) Con un voleo.
 - b) El control del ángulo de los brazos.
 - c) La posición de las piernas.
 - d) La postura de la espalda y hombros con relación al balón.
9. La defensiva se clasifica normalmente: ()
- a) En corta y larga.
 - b) En la red (bloqueo) defensa de campo.
 - c) Por posiciones o defensiva por situaciones.
 - d) De primero y segundo tiempo.
10. La defensiva está influenciada por dos aspectos fundamentales: ()
- a) La velocidad del atacante y la recepción.
 - b) Las fintas del acomodador y poder del bloqueo.
 - c) La posición y formación de los zagueros.
 - d) La cobertura del bloqueo y la variedad de ataques.
11. El defensivo debe: ()
- a) Primero colocarse en el fondo de la cancha y luego entrar a defender.
 - b) Primero colocarse para defender los tiempos de remate rápido y luego segundo y tercer tiempo.
 - c) Defender tercer tiempo y si se puede segundo tiempo de remate.
 - d) En relación con el acomodador y su pase.
12. Para preparar la defensiva debe proporcionar instrucciones de movimiento a () través de ejercicios de:
- a) Repetición, variación y modelaje.
 - b) Adquisición, refinamiento y estabilización de la técnica.
 - c) Perfeccionamiento y variantes de otros fundamentos.
 - d) Evaluación seguimiento y control del pase.
13. Los tres tipos fundamentales de acomodada son: ()
- a) Con salto, hacia atrás y con carrera.
 - b) Al frente lateral y hacia atrás.
 - c) Con giro, de zaguero, de primero y segundo tiempo.

- d) Hacia atrás, con finta y en combinación.
14. ¿Cuáles son las dos formas principales de remate? ()
- De poder (tercer tiempo), remate rápido.
 - De zaguero y en combinación.
 - En corrida y con cambios de tiempo y dirección.
 - De fondo de la cancha y cerca de la red.
15. Desde el punto de vista físico, en la actualidad el saque significa () principalmente:
- Un movimiento técnico de poco esfuerzo.
 - La forma de poner el balón en juego.
 - Una ejecución técnica de alta concentración y fuerza.
 - Un fundamento técnico con muchas modalidades.
16. Desde el punto de vista táctico el saque significa actualmente: ()
- La posibilidad de atacar y hacer puntos directos.
 - La forma de mantener la continuidad de las acciones.
 - La antesala de la enseñanza del remate.
 - La forma de dar continuidad al esfuerzo de los compañeros.

Instrucciones: Ordene los pasos de la metodología sugerida para la práctica de la defensa, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

17. Ejercicios en condiciones limitadas de juego. ()
18. Ejercicios con balón golpeado. ()
19. Ejercicios sin balón. ()
20. Ejercicios con balón lanzado. ()
21. Ejercicios en condiciones complejas de juego. ()

Instrucciones: Ordene los siguientes pasos didácticos para la práctica de la defensa en jugadores de Nivel Intermedio, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

- 22. Defensa de remates fuertes. ()
- 23. Movimientos. ()
- 24. Posición en relación con los tiempos de ataque. ()
- 25. Cooperación en el sistema de defensa. ()
- 26. Postura defensiva. ()

Partes en que se divide el movimiento de bloqueo.

- 27. Movimiento ()
- 28. Posición ()
- 29. Caída ()
- 30. Bloqueo ()
- 31. Salto ()

Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra V para el enunciado verdadero y F para el falso.

En la fase de adquisición, los ejercicios deben:

- 32. Repetirse muchas veces. ()
- 33. Provocar el aprendizaje bajo presión y cansancio. ()
- 34. Ubicarse en orden aleatorio ()
- 35. Practicarse mecanizadamente, para las diversas situaciones ()
- 36. Ser ejercicios fáciles que no requieran tanta energía ()

La defensiva consiste de lo siguiente:

- 37. Identificar o leer la intención del oponente. ()
- 38. Defender con mentalidad fuerte y decidida. ()
- 39. Los recursos defensivos son carrera caída a dos manos y flexión lateral. ()
- 40. La facial y la caída de frente son lo mismo. ()

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

- 41. Introverso y pensativo. ()
- 42. Habilidad para rematar y bloquear ()
- 43. No importa la estatura sino la habilidad con las manos ()
- 44. Voluntarioso, impredecible e hiperactivo ()
- 45. Cualidades de liderazgo. ()
- 46. Habilidad de pensamiento rápido. ()
- 47. El problema de la coordinación del salto y la ejecución en el aire del movimiento es una de las principales dificultades en la acción del remate. ()
- 48. La sincronización del tiempo y posición entre el que acomoda el vuelo del balón y la red, son los elementos más fáciles del remate. ()

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

- 49. La recepción del contrario. ()
- 50. Observación y reacción a las claves del otro equipo. ()
- 51. Buena comunicación. ()
- 52. Buen trabajo de pies. ()
- 53. Posición inicial correcta. ()
- 54. Colocar las manos en posición correcta. ()
- 55. El sistema de asistencia de nuestro equipo. ()

Instrucciones. Relacione ambas columnas, conteste en los paréntesis.

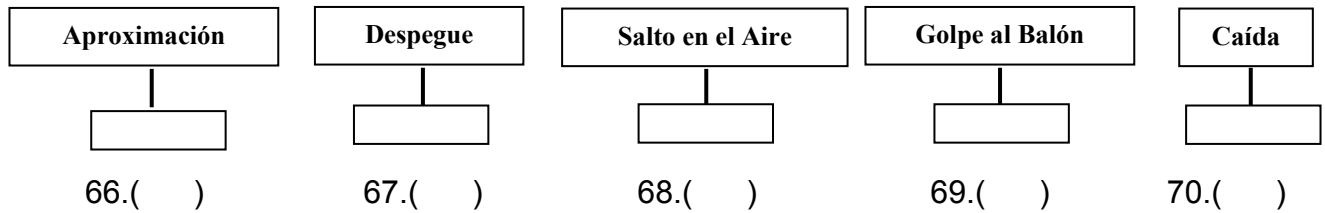
Clasificación de los tiempos de acomodada del balón y el movimiento del rematador.

56. El rematador está en su último paso () cuando el acomodador contacta a) Primer Tiempo
57. El rematador está en el aire cuando el () acomodador contacta el balón. b) Segundo Tiempo
58. El rematador se mueve cuando el () balón alcanza la parte alta de su trayectoria c) Tercer Tiempo

¿A qué concepto pertenecen los siguientes enunciados?

59. Aproximación y despegue ()
60. Variantes de la carrera de () a) Movimiento del remate entrada
61. Velocidad y poder de ataque ()
62. Control del balón, dirección y () trayectoria
63. Contacto con el balón () b) Opciones tácticas del remate.
64. Vuelo de brazos ()
65. Actitud mental en preparación () para el remate

Instrucciones: Complete el siguiente esquema poniendo la letra que corresponda en cada paréntesis y su característica principal de movimiento.



- a) Mucha fuerza y velocidad
- b) Relajado y coordinado
- c) Potencia y coordinación
- d) Relajada y concentrada
- e) Relajada



1.12 BIBLIOGRAFÍA

A.E.A.B., *Guía oficial de los entrenadores americanos de voleibol*, Traducida por José Pedro Umbert, Barcelona, Ed. Paidó Tribo, 1994.

Federation internationale de volleyball. coaches digest,. Ciudad, Lors Have Padersen, FIVB, Lausane, 1997

The Coach, *The Oficial FIVB magazine for volleyball coaches*, 1996-1999, FIVB.

Volley Tech, *Technical review for volleyball coaches*, 1989-1996, FIVB.

CAPITULO 2 ANEXO