

Folleto
371.7
2 E12

27824



ministerio de
Educación Física, Deportes y Recreación

educación
y
justicia

BIBLIOTECA
Dirección Nacional de Educación
Física, Deportes y Recreación




Voleibol

FOLLETO TECNICO

3

E.F.1/59.T.1.000

dirección general de educación física

Apuntes de Voleibol.

INV	027824
SIG	Foll 371.7
LIB	21

Por los Profesores
JUAN LUIS BOTTA
CESAR MARIO GALLARDO

En la preparación de un programa de enseñanza de voleibol hay que tener en cuenta:

- 1º) Interés de los educandos para aprenderlo.
- 2º) Capacidad o aptitud física necesaria para adquirir las destrezas del deporte.
- 3º) Instalaciones y elementos necesarios para realizar la enseñanza.
- 4º) Tiempo a dedicar.
- 5º) Acondicionamiento del método de enseñanza a emplear, de acuerdo al estudio realizado de los puntos anteriormente expuestos.

Lógicamente recién se estará en condiciones de preparar el procedimiento de enseñanza correspondiente y el plan de trabajo a ejecutar. Es difícil enseñar un juego cuando el alumno no tiene una idea de como se desarrolla, cuando no lo ha visto nunca, y esto ocurre generalmente con el voleibol; allí reside la habilidad y capacidad de quién lo debe enseñar deberá buscar el método más apropiado para obtener resultados satisfactorios.

La predisposición o el interés de aprenderlo reside especialmente en la forma de entusiasmar a los alumnos; del estudio de la aptitud física se obtendrá una idea de su capacidad para adquirir las destrezas necesarias, del estudio de las instalaciones y elementos con que se cuenta para realizar la enseñanza, como así la cantidad de alumnos con que debe desarrollar la clase, darán una idea de como acondicionar su método; y de todos estos elementos el tiempo necesario para el desarrollo del programa y ejecución del plan.

El método a utilizar es el sintético-analítico-sintético.

Con un número de 20 alumnos aproximadamente, con 10 pelotas y un gimnasio cerrado en el que cupiera una cancha de voleibol reglamentaria, el programa sería fácil desarrollar cumpliendo el método especificado.

Pero cuanto mayor sea la cantidad de alumnos, menor el número de pelotas y mayores las incomodidades de instalaciones (cancha abierta, expuesta a las inclemencias del tiempo ventoso y frío; red mal tendida; deberá disminuir paulatinamente la aplicación del método analítico, llegando a veces a emplear "casi exclusivamente" el sintético, especialmente en un primer período de la enseñanza.

La enseñanza del voleibol, como en la de todos los deportes comprende siete fases:

1ª) Dar conocimiento, si el alumno no lo tiene ya, de cómo se juega, cuál es el mecanismo, cómo se desarrolla.

2ª) Enseñanza de los elementos fundamentales del juego: golpe a la pelota, pases y saques.

3ª) Práctica del juego "informal", es decir tomando en cuenta solamente los elementos enseñados.

a) Golpe a la pelota.

b) Pases y desplazamientos.

c) Saques.

d) Mecanismos del juego (apoyo, pase y devolución de la pelota al campo adversario).

4ª) Enseñanza de la técnica general individual: apoyo, preparación de la pelota para rematar (levantada) y remate (picada); principio de ataque.

5ª) Enseñanza de la técnica de conjunto:

a) Ubicación de los jugadores en la cancha en el momento de recepción del saque;

b) Ubicación de los jugadores en defensa, es decir, durante el ataque del equipo adversario;

c) Formas de ataque.

d) Formas de defensa.

6ª) Práctica del juego, corrigiendo los elementos enseñados.

7ª) Iniciación de competencias.

Cuando las condiciones del tiempo, comodidad y elementos no fueran adecuadas para realizar la enseñanza cumpliendo las fases indicadas se tendrá que modificar el plan previsto, sin dejar de cumplir sustancialmente con el método. Así la enseñanza de los elementos fundamentales se tendrá que realizar durante el desarrollo del juego "informal", previa explicación, demostración de los mismos. Durante el desarrollo del juego informal se deberá tratar de conseguir cada objetivo.

A medida que se vaya cumpliendo cada objetivo, se buscará otros hasta conseguir como mínimo que los alumnos adquieran las destrezas necesarias para realizar en conjunto el mecanismo del juego: apoyo, pase y devolución de la pelota al campo contrario.

En un segundo período de esta iniciación deportiva se tendrá que cumplir con las cuatro fases siguientes: enseñanza de la técnica general individual, enseñanza de la técnica de conjunto, práctica del juego y competencias; sin dejar lógicamente de realizar la fijación y perfeccionamiento de las destrezas adquiridas.

El éxito de la enseñanza estará condicionado a la selección de los ejercicios empleados, que deberán ser numerosos y variados, evitándose la monotonía.

FUNDAMENTOS

POSICION BASICA

Todo jugador debe buscar, al igual que en otros deportes, una posición que llamaremos "básica" que le permita desarrollar una acción defensiva u ofensiva inmediata. Esta posición será de máximo equilibrio y ello se consigue bajando el centro de gravedad del cuerpo - agazapándose.

El jugador debe hallarse con sus pies separados, el izquierdo adelantado; las piernas ligeramente flexionadas; el tronco hacia adelante y las caderas hacia abajo y atrás; los brazos colocados naturalmente semiflexionados con las manos frente a la cara. Esto no implica que deba ser una posición de tensión sino por el contrario el jugador debe encontrarse cómodo y dispuesto a realizar cualquier movimiento o desplazamiento en forma rápida y con soltura.

Con respecto a la utilización de esta posición básica en el manejo de la pelota debemos distinguir tres aspectos: golpe propiamente dicho, formas de pases y recepción.



La pelota debe ser golpeada con limpieza - nítidamente - siendo el golpe el resultado de una extensión y elevación de todo el cuerpo. Los jugadores principiantes tendrán en cuenta dos detalles:

- a) no emplear solamente los brazos sino todo el cuerpo,
- b) deberán evitar los saltos de manera que en ningún momento pierdan contacto con el suelo (principiantes).

La pelota podrá golpearse en posición alta (a la altura de la cara) o en posición baja con una o dos manos.

Golpe de arriba: La acción preponderante corresponde a los dedos pulgares e índices que impulsan la pelota, mientras el resto forma el receptáculo que la dirige. Los brazos colocados naturalmente, semiflexionados con las manos frente a la cara, en el momento de tomar contacto con la pelota se extienden juntamente con todo el cuerpo en un sólo movimiento.

Golpe de abajo: como consecuencia de la actual interpretación de las reglas de juego la técnica ha variado fundamentalmente. Se utiliza como gesto defensivo y cuando resulte imposible tomar la pelota de arriba.

- a) Con dos manos: palmas enfrentadas, los dedos extendidos naturalmente toman contacto con los de la otra mano por sus yemas, los pulgares también en extensión se unen por su borde anterior; dando origen en conjunto a un hueco no muy pronunciado.

El impacto se lleva a cabo con los bordes anteriores de los pulgares e índices que forman una superficie casi plana.

El gesto es el producto de un movimiento de balanceo de los brazos de abajo-arriba, que puedan estar extendidos cuando la pelota se halla lejos del jugador y en flexión de los antebrazos sobre los brazos cuando la pelota se proyecta cerca.

b) Con una mano: se ejecuta con el puño hacia arriba, con el filo o el dorso de la mano o con cualquier parte dura de ésta o del antebrazo. El cuerpo adopta para este golpe la posición básica. Se utiliza especialmente para recuperar la pelota de la red, defensa de remates violentos y cruzados y para apoyar la pelota que exija una gran desplazamiento hasta llegar a la zambullida.

ENSEÑANZA DEL GOLPE DE PELOTA:

1.- De arriba

a) El jugador en posición básica arroja la pelota hacia arriba y un poco adelante de su cabeza, la golpea con ambas manos y la vuelve a tomar para reiniciar la ejercitación.

GRADACION:

- 1.- Arrojar la pelota y golpeándola elevarla a 50 centímetros;
- 2.- EL mismo ejercicio golpeando la pelota, pero elevándola a mayores alturas;
- 3.- Dar golpes sucesivos a la pelota elevándola a distintas alturas.

b) Sobre una pared lisa en la cual previamente se ha marcado la altura de la red; el jugador frente a ella arroja la pelota al aire, la golpea y la hace botar contra la misma volviéndola a tomar con ambas manos.

GRADACION:

- 1.- Golpear y tomarla
- 2.- Golpearla repetidamente sin tomarla

c) Combinación de los ejercicios a) y b)

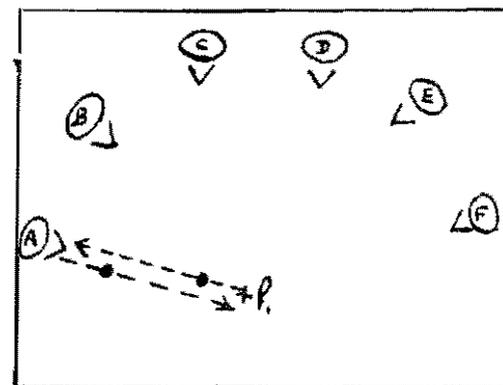
- 1) Lanzar la pelota al aire, golpearla hacia arriba y sin detenerla lanzarla hacia la pared y tomarla con ambas manos;
- 2) Lanzar la pelota y efectuar ejercicios sin detención en la forma indicada en 1.-

d) Competencia individual

El alumno colocado en el centro de un círculo de 2 m. de radio, deberá golpear en forma sucesiva la pelota sin despegarse fuera del círculo.

2.- De abajos

Ejercicio Nº 1

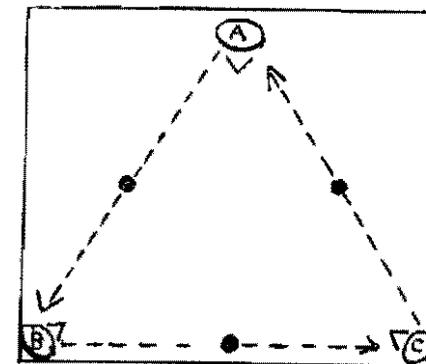


EJ. Nº 1

Se forma un semicírculo frente al profesor. Este arroja la pelota a A con regular violencia y con trayectoria baja quien con un golpe de dedos manos de abajo tendrá que devolvérsela de manera tal que describa una alta parábola. Sucesivamente hará lo propio con B, C, D,...

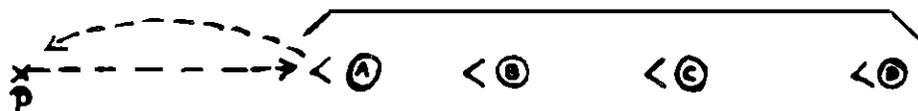
Ejercicio Nº 2

Tres jugadores se disponen formando un triángulo. A arroja la pelota a B quien golpeándola con dos manos y de abajo la pasa a C. Este intercepta la pelota y la arroja a A y así sucesivamente.



EJ. Nº 2

Ejercicio N° 3



Una hilera frente al profesor. Este arroja la pelota con trayectoria baja a A quien se la devuelve con un golpe de abajo y se coloca al final de la hilera. Luego a B y así sucesivamente.

La gradación para los ejercicios que anteceden es:

- a) Aumentar la violencia al arrojar la pelota
- b) Disminuir la distancia de la trayectoria de la pelota.

FORMAS DE PASAR LA PELOTA:

El pase es un golpe dado a la pelota que debe reunir condiciones de fuerza, dirección y altura.

Basándose en el juego en este elemento es necesario practicarlo suficientemente para que la ejecución resulte perfecta.

La pelota debe describir una parábola de suficiente altura y dirección de modo que pueda recibirla cómodamente un compañero para poder continuar o finalizar la jugada.

Por la fuerza que se imprime al golpear la pelota los pases podrán ser largos o cortos; según la altura: altos o bajos y de acuerdo a la posición del cuerpo con relación a la pelota y al lugar a donde se la envía pueden ser de frente, de costado o hacia atrás (de espalda).

ENSEÑANZA: (Pases de frente y sin desplazamiento)

- 1) LOS ALUMNOS FORMADOS EN SEMICIRCULO estando el centro ocupado por el Profesor (Fig. n° 1).

Gradación:

La gradación está dada por la distancia al centro y el área de desplazamiento de cada ejecutante.

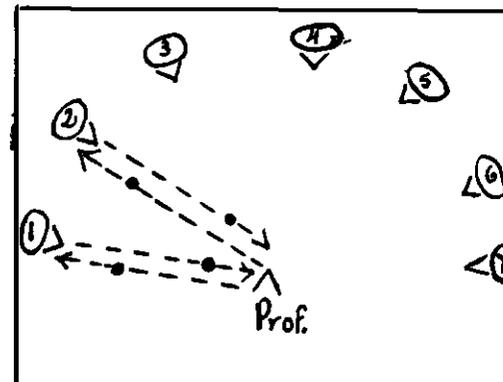


Fig. N° 1

Recomendaciones:

- a) cuando la pelota sea dirigida deficientemente se detendrá la práctica y reiniciándose correctamente;
- b) se aconseja que los semicírculos no sean numerosos (máximo 6 alumnos).

- 2) FILAS ENFRENTADAS CON DISPOSICION ALTERNADA. (Fig. n° 2). Representa un aumento de las dificultades para el alumno pues obliga a un cambio de frente al recibir y pasar la pelota.

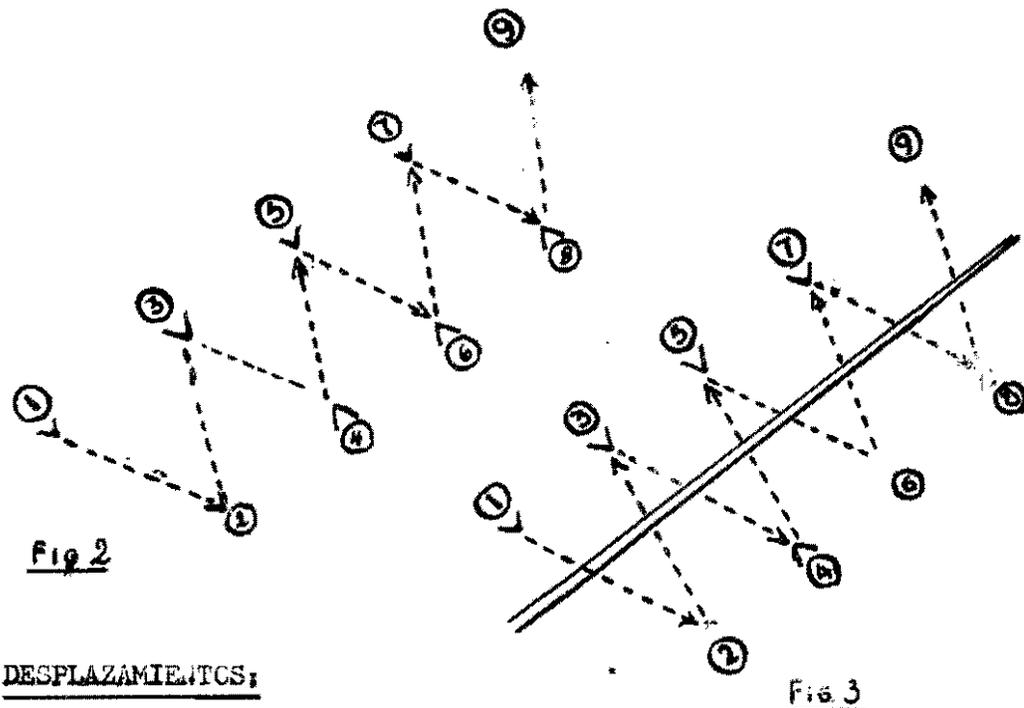
GRADACION:

- a) Está dada por la distancia que hay entre las filas (de 3 a 9 metros).
- b) Colocándose a un lado y otro de la red (Fig. n° 3).
- c) Por el área de desplazamiento individual.
- d) Con la red o sin ella efectuar dos o tres golpes hacia arriba y pasarla después.

3) FILAS ENFRENTANDO LA PARED: Se debe marcar previamente la altura de la pared.

DESARROLLO: El jugador n° 1 golpea en la pelota haciéndola botar en la pared por encima de la línea de tal modo que llegue al jugador n° 2; se prosigue sin detenerse hasta llegar al último este en forma similar hasta que llegue al primero.

GRADACION: El aumento de la dificultad está en razón directa con la distancia a la pared.



DESPLAZAMIENTOS:

Las alternativas del juego exigen gran movilidad de los jugadores que deberán cambiar de lugar y de posición, es decir desplazarse. Los desplazamientos se realizan hacia adelante, lateralmente y hacia atrás. Debe buscarse siempre la posición de máximo equilibrio.

ralmente y hacia atrás. Debe buscarse siempre la posición de máximo equilibrio.

- 1° Mantener siempre contacto con el suelo - No saltar.
- 2° No cruzar las piernas.

Desplazamiento hacia adelante:

Quando el jugador deba avanzar poco trecho, lo hará sin perder la posición básica; cuando el espacio a recorrer sea mayor se adelantará elevando el tronco ligeramente, hasta ubicarse en el lugar donde deba jugar la pelota, adoptando la posición básica.

Desplazamiento lateral:

Se hará mediante pasos cortos, evitando cruzar las piernas lo que dificultaría mantener el equilibrio y la posición básica.

Desplazamiento hacia atrás:

Debiendo retroceder poca distancia, lo hará sin cambiar de frente, con pasos cortos.

Quando la necesidad del juego lo obligue a un gran desplazamiento, cambiará rápidamente de frente (pivote sobre la pierna de atrás) y jugará la pelota en la forma más conveniente.

EJERCITACION DE LOS PASES DE FRENTE CON DESPLAZAMIENTO:

Desplazamiento hacia adelante:

- a) Formados en hilera con frente al profesor (figura 4).

Gradación

- 1) al paso; 2) al trote; 3) a la carrera.
- 2) aumento de la distancia del jugador al profesor.

- b) Dos hileras enfrentadas (figura n° 5).

Gradación:

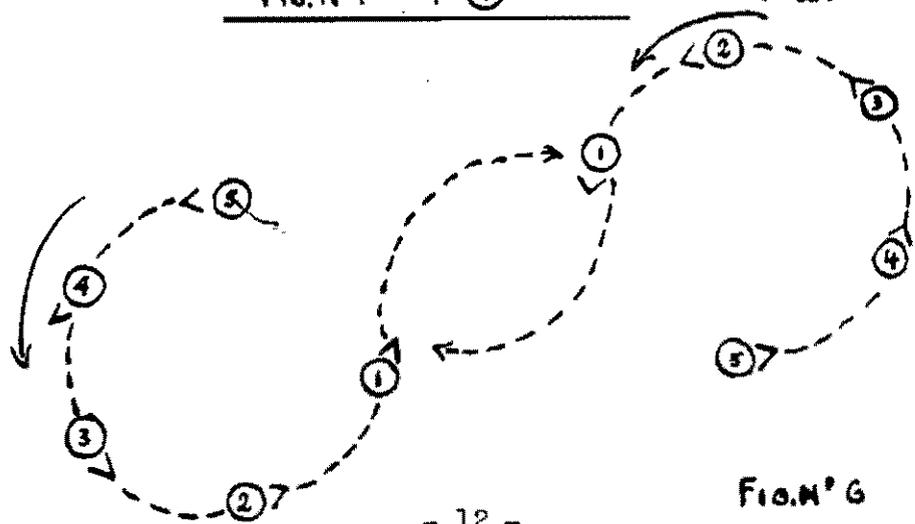
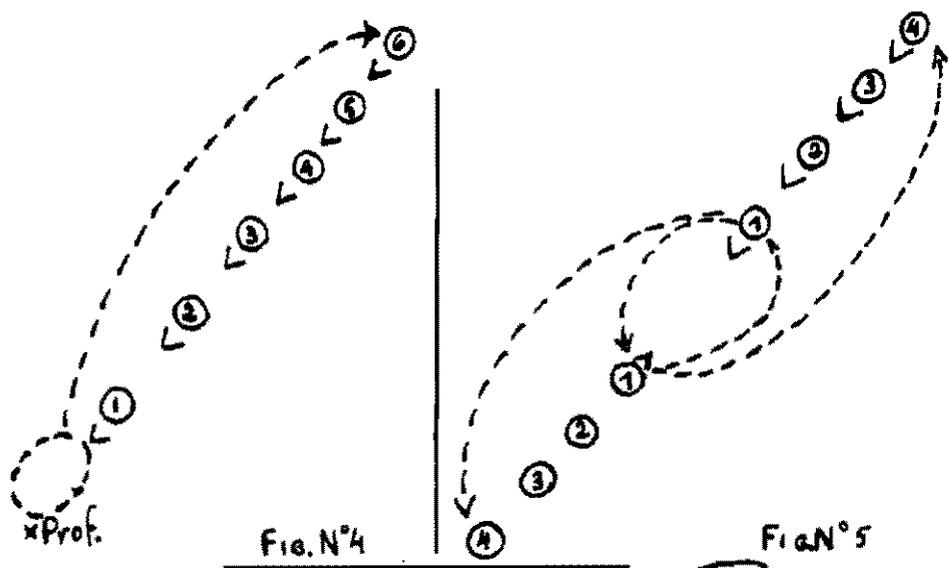
- 1) en la misma forma que el ejercicio a)

2) con la red por medio

c) Formados en dos círculos que giran en el mismo sentido (figura n° 6).

Gradación:

1) igual que en b).



Desplazamientos laterales

- a) Trabajo individual con el profesor
 - 1) un alumno con el profesor
 - 2) entre dos alumnos
- b) Trabajo individual - red por medio.
- c) Formados en un círculo con frente al centro, donde su ubicará el profesor u otro jugador. El profesor mantendrá siempre el mismo frente sin desplazarse, mientras que los alumnos se correrán a derecha o izquierda según se indique.

Gradación:

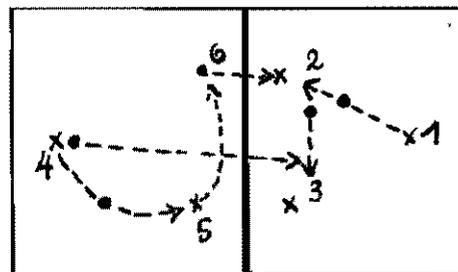
El aumento de las dificultades está en razón directa de la distancia al centro; de la velocidad y del espacio a recorrer lateralmente.

Desplazamiento hacia atrás

Previamente se conviene ejercitar el desplazamiento hacia atrás y el pivote sin pelota.

- a) en forma individual (el profesor y un alumno);
- b) una fila con frente al profesor.

Ejercitación con desplazamientos en cualquier sentido.



1 pasa a 2; 2 a 3; 3 a 4 por sobre la red. 4 pasa a 5; 5 a 6; 6 al 1 por sobre la red.

c) Recepción de la pelota para el pase

La precisión del pase exige del jugador la perfecta recep

ción de la pelota y la inmediata ejecución del golpe. Para ello es necesario que se adopte la "posición básica" en el momento de ejecutar el golpe y estar psíquicamente preparado para no esperar la misma sino muy por el contrario ir a su encuentro "atacar la pelota". Si esto demanda al jugador un desplazamiento, deberá adoptar previo al golpe la posición básica. Es decir, cuando entra en juego su cuerpo deberá hallarse en una posición de perfecto equilibrio "bien parado". En lo que respecta a la ejecución del golpe ya se ha visto anteriormente. Toda ejercitación que se realice y que exija un desplazamiento debe estar acompañada de una corrección inmediata.

SAQUES:

El saque es un elemento fundamental del juego - para obtener tantos es necesario estar en posesión del mismo - y se debe tratar de ejecutar con la mayor corrección posible.

Las condiciones que reunirá son las siguientes: a) regular y seguro; b) violento; c) adecuadamente ubicado.

Tipos de saques: 1) de abajo
 2) de arriba

SAQUE DE ABAJO: colocado el jugador que efectuará el saque (zaguero derecho) detrás de la línea final, tercio derecho, adoptará la posición básica.

La mano y el brazo izquierdo desplazados ligeramente hacia adelante y cruzando levemente la línea media del cuerpo, la pelota será sostenida con la palma de la mano. El brazo derecho suelto extendido se llevará hacia abajo y atrás. Simultáneamente al balanceo del brazo derecho hacia adelante se arroja la pelota hacia arriba, o se deja caer, golpeándola con la mano derecha (puño ce-

rrado, mano abierta, con el talón, el dorso o el filo de la misma) intentando que caiga en el campo adversario. Para mejor ejecución del saque el movimiento del brazo que golpea deberá ser simultáneo con la extensión del cuerpo y la proyección de la pierna derecha hacia adelante. El movimiento no termina con el impacto que se da a la pelota, por el contrario, continúa facilitando su inmediata entrada en el campo de juego.

Este tipo de saque es el más fácil y por ende el más indicado para los jugadores que se inician. Es muy seguro y permite mayor facilidad para ubicar la pelota. Generalmente describe una parábola regular lo que unido a la menor potencia facilita la acción del ataque adversario en cualquier equipo discretamente preparado. A medida que los jugadores principiantes adquieren seguridad en su ejecución modifican esta técnica intentando imprimir a la pelota más violencia, trayectorias rasantes a la red y diversos efectos.

La variante más común de esta forma de sacar es el "saque de costado". Se adoptará la posición básica pero con el cuerpo más perfilado a la red. La mano izquierda sostiene la pelota igual que en el caso anterior pero sin llegar a la línea media del cuerpo. El balanceo del brazo derecho o sea el que golpea será de atrás hacia adelante, casi paralelo al suelo. El impacto se puede dar con la mano abierta, puño cerrado, filo de la mano o posición cuchara. Preferimos esta última pues permite mayor violencia seguridad y lograr efectos que dificultan su recepción.

En el saque de abajo y de costado la altura está en relación inversa a la violencia que se imprime a la pelota; es decir, cuanto más alta menos violencia, cuanto más baja mayor violencia, dando así posibilidades a que la trayectoria sufra una parábola de acentuada irregularidad bajando generalmente en forma repentina.

Este principio es la base del saque de arriba (tenis y péndulo) pues al dotar de muchísima violencia, la pelota sufre al promediar la trayectoria de la parábola y por efectos del rozamiento con el aire (principio del proyectil liviano) una repentina caída que dificulta en sumo grado su recepción, especialmente si no se ataca decididamente.

SAQUE DE ARRIBA

Según el mecanismo empleado y su concordancia con otros gestos clásicos en otras especialidades deportivas los clasificamos en dos tipos:

- I) En forma del saque de tenis; saque tenis
- II) En forma de gancho, balanceo o péndulo

I) Saque tenis: las piernas separadas, la izquierda levemente adelantada y el peso del cuerpo sobre la derecha. El cuerpo enfrente a la red. La mano izquierda sostiene la pelota a la altura de la cintura, en su línea media, el brazo derecho caído naturalmente con la mano "en cuchara".

Al ejecutarse el saque el jugador lanzará la pelota arriba y adelante, con trayectoria vertical (unos 40 cm. de su cuerpo) a una altura que variará entre los 50 cm. y 1 m. con respecto de su cabeza. Este lanzamiento de la pelota es simultáneo con la preparación del brazo, del brazo derecho para golpearla. Se lo elevará naturalmente por delante hasta colocar la mano flexionada y el tronco se extenderá posteriormente en forma suave. El codo en plano frontal a la altura de los oídos. Brazo y antebrazo en ángulo recto aproximadamente.

La pelota será golpeada en su caída y a la mayor altura posible. Para ello el hombro primero y el brazo después se proyectarán hacia adelante en forma suelta, movimiento de azote o látigo. El impacto se efectuará en su parte media, con el talón de la mano y finalizará con la flexión de la muñeca. Este último movimiento se caracteriza por la rapidez en su ejecución. La pelota sufrirá una trayectoria recta, levemente elevada y el movimiento de la mano dará juntamente con la violencia del golpe un efecto caprichoso. En el momento del golpe el peso del cuerpo se traslada de la pierna derecha a la izquierda y el girar levemente la cadera hacia adelante arrastra a la pierna de atrás (derecha).

Debe procurarse la mayor soltura posible en todo el gesto le suerte tal que no sea frenado en ningún instante en su ejecución.

Su aplicación resulta sumamente conveniente en jugadores de categoría superiores pues se logra no solamente violencia sino también ubicación. De los saques de arriba es el más seguro y fácil de dominar.

SAQUE PENDULO O CIRCUNDUCCION DE BRAZO:

El jugador que va a ejecutar este saque se coloca en la zona correspondiente adoptando la posición que sigue: de perfil al campo de juego, sus pies paralelos a la red (incluso a la línea final) y separados naturalmente, el brazo izquierdo sosteniendo la pelota a la altura de la cintura y el derecho extendido al costado del cuerpo con la mano en posición de cuchara. En el momento de ejecutar el saque lanza la pelota al aire hacia arriba (50 cm. a 1 m.) y ligeramente por delante de él. Esto lo puede realizar directamente o mediante el acompañamiento de una suave flexión y extensión inmediata de las piernas. Cuando la pelota inicia su ascenso, el hombro izquierdo se eleva en contraposición con el derecho que se baja y se lo lleva ligeramente hacia atrás acompañando al brazo derecho que sin extenderse completamente con la mano encorvada se lo proyecta atrás del muslo derecho, en un suave movimiento de torsión. En este preciso instante el peso del cuerpo descansa sobre la pierna posterior (derecha) que se ha flexionado. Para realizar el golpe a la pelota el brazo derecho en un movimiento de circunducción (de atrás hacia adelante) va a su encuentro produciendo el impacto a la mayor altura posible y en el punto medio de su hemisferio posterior. El contacto con la pelota se lleva a cabo con predominio del talón y palma de la mano. Simultáneamente el hombro derecho se eleva, se lleva hacia adelante en una flexión lateral. Como consecuencia el izquierdo (rotación) baja y se proyecta hacia atrás al mismo tiempo que se traslada el peso del cuerpo de la pierna posterior (derecha) a la anterior (izquierda) mediante una extensión de la derecha y "pivot" sobre la punta del pie opuesto. El movimiento de circunducción necesita de la flexión y rotación del tronco para que al golpe a la pelota se efectúe en dirección al campo opuesto. En caso contrario el movimiento normal de circunducción no encontraría a la pelota lanzada en la línea media del cuerpo.

Detalle que se deben tener en cuenta:

- 1) Adoptar correctamente la posición inicial
- 2) Lanzar la pelota debidamente. En caso contrario dejarla caer al suelo e iniciar una nueva tentativa.
- 3) No flexionar exageradamente las piernas, sino lo que naturalmente exige el gesto.
- 4) No ejecutar una flexión y rotación de tronco muy amplia pues el impacto a la pelota se hará fuera de tiempo.

Para tener seguridad en este saque es necesario una intensiva ejercitación.

EJERCITACION

Cualquiera sea el tipo de saque a enseñar aconsejamos la siguiente ejercitación.

Ejercicio N° 1.-

Ejecución de los gestos sin la pelota.

Ejercicio N° 2.-

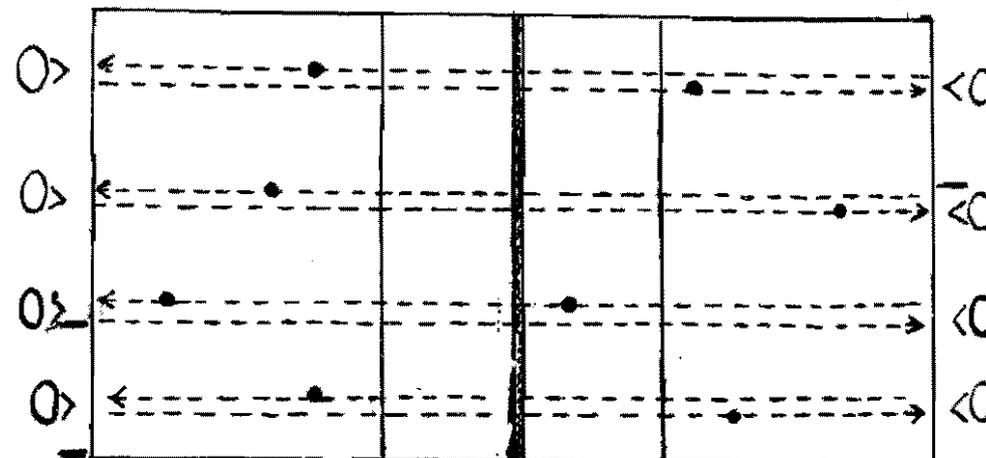
Ejecución de los gestos con una pelota frente a la pared y a una separación de 4 a 6 m. Los impactos deben ser suaves y la corrección inmediata.

Ejercicio N° 3.-

Ejecución de los gestos con una pelota frente a la pared. Separación 9 m. Previamente se habrá marcado con una línea horizontal la altura de la red. Corrección inmediata.

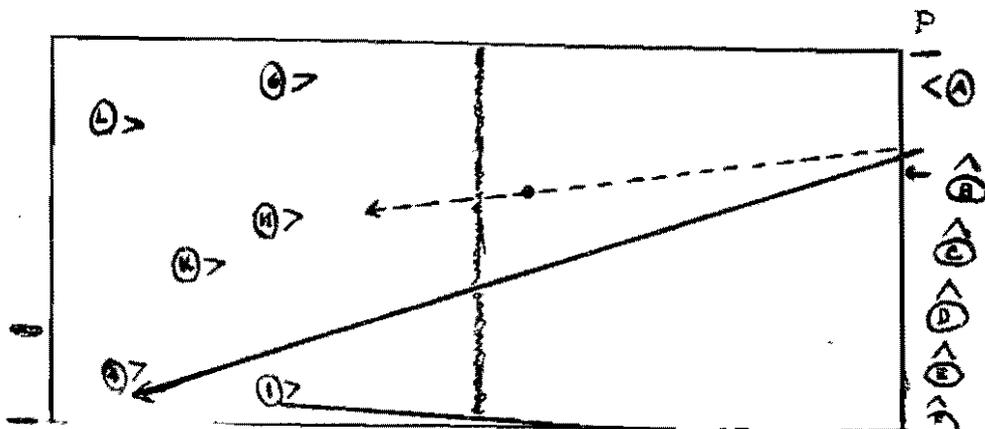
Ejercicio N° 4.-

Dos jugadores, una pelota efectuarán - detrás de las - líneas finales saque recíprocamente.



Ejercicio N° 5.-

Para práctica de saque y su recepción. Contralor de efectividad. Los jugadores A, B, C, D, E, ... en una hilera detrás de la línea final. G, H, I, J, K, L, dispuestos en el campo contrario para recibir la pelota.



A saca (colocado en la zona correspondiente) y los jugadores en el otro campo reciben el saque. Efectuando éste y una vez devuel

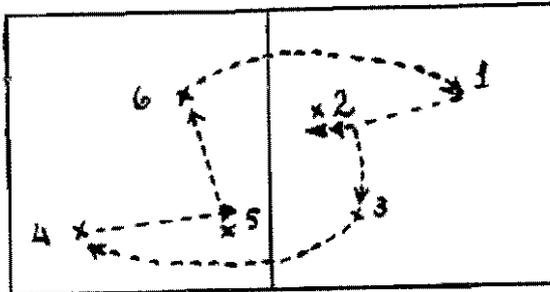
to el delantero derecho se coloca al final de la hilera, rotan un lugar y Δ ocupa el puesto de zaguero derecho. De la misma manera se irá procediendo después de cada saque. El Profesor se colocará en P a los efectos de observar la ejecución de los saques y proceder a su inmediata corrección. Nota: la formación en el campo de juego está condicionada a la táctica empleada por el equipo como así también la devolución a las formas de ataque.

RECUPERAR LA PELOTA EN LA RED

Cuando al jugar la pelota, ésta pega contra la malla de la red puede ser recobrada por otro jugador que deberá completar o finalizar la jugada. El golpe debe ser de abajo, preferentemente con una mano, dirigida hacia atrás o a un costado para que el compañero pueda finalizar la jugada.

Debe ser suficientemente elevado - pero sin violencia.

Se aconseja practicar esta faz técnica del juego de la siguiente forma:



El jugador n° 1 arroja la pelota contra la red; el n° 2 en posición básica la recupera y pasa (con un golpe de abajo, preferentemente con una mano) al n° 3 éste la pasará al n° 4, ubicado en el campo contrario que repetirá la jugada del n° 1 con sus compañeros 5 y 6.

LEVANTAR O PREPARAR LA PELOTA

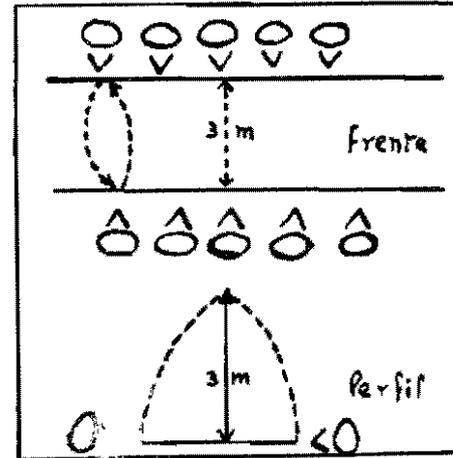
Es un paso especial que debe reunir condiciones de altura y ubicación respecto a la red.

Levantada correcta es aquélla en que la pelota describe una parábola cuyo punto más alto sobrepasa la red entre 0,50 m y 1,50 m. sin tocarla en su caída y cuya ubicación depende de las necesidades del ataque.

El concepto moderno obliga a todos los jugadores el domicilio de las técnicas de la levantada y la picada. Por lo tanto ha dejado de ser la levantada una destreza privativa de ciertos hombres (fundamento individual especial) para convertirse en un elemento fundamental general.

Los distintos tipos de levantadas están condicionadas a las necesidades del ataque y no a las tendencias o acostumbres de algunos rematadores (picadores) a rematar pelotas que le son de su preferencias.

En resumen: todos los jugadores deben saber levantar y picar.

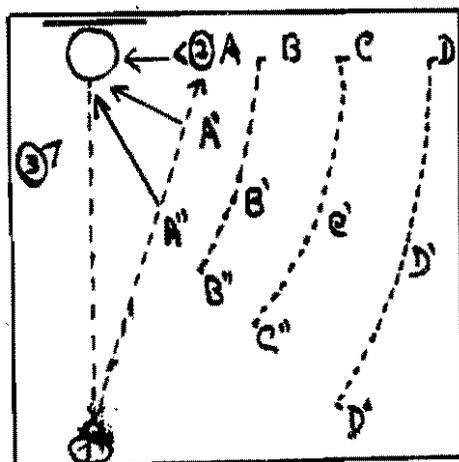
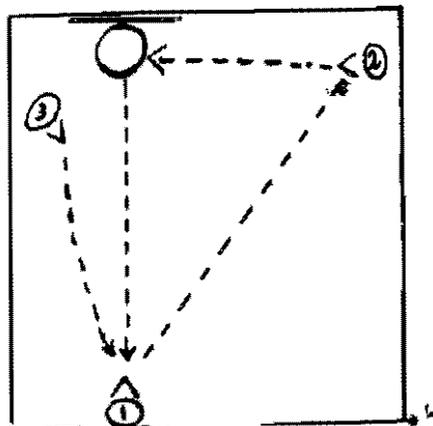


EJERCITACION

a) Colocar a los jugadores en dos filas enfrentadas, a una distancia aproximadamente de 3 metros; de ser posible una pelota cada dos jugadores, que se pasarán **recíprocamente** teniendo en cuenta que ésta describa una parábola no menos de 3 mts. de altura (Figura 1).

b) En aros de basquetbol o cesto se efectúa las siguientes ejercitaciones:

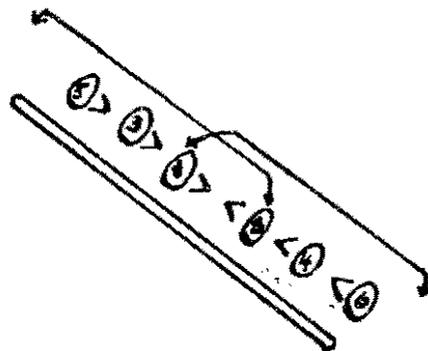
1) Colocados los alumnos en la forma indicada en la figura 2, 1 pasa al 2; 2 trata de embocar al cesto; el 3 debajo del cesto pasa al 1.-
Debe exigirse perfección en el golpe y que la pelota describa una parábola tal que caiga en el cesto o toque el aro sin tocar el tablero.-



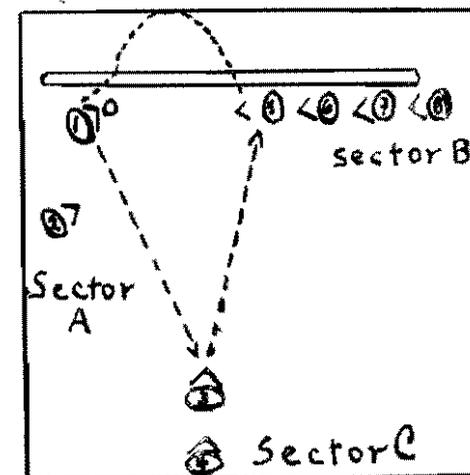
2) Colocados los alumnos en la forma indicada en la figura 3. El jugador 3 pasa al 1; 1 al 2, quien intentará un emboque en posición A; luego repetirá en B; después en C, y en la misma forma hasta llegar a una distancia máxima de 9 metros. Repetirá la misma ejercitación en A', B', etc.; en A'', B'', etc.-

c) Ejercitación colocados los alumnos al costado de la red.

1) Figura 4. Los alumnos en sector A, levantan; los ubicados en sector B, pasan.



2) Figura 5. 1 pasa al 3; 3 al 5; 5 levanta; después de haber jugado la pelota los alumnos del sector A se desplazan a C, y los del C al último lugar del sector B.



FIGAR LA PELOTA

La picada es el elemento esencial del ataque del voleibol; podríamos decir que es el único elemento verdaderamente ofensivo con que se cuenta.

En la picada se concentra todo el esfuerzo físico y técnico de un equipo que está en posesión de la pelota; y el picador - jugador que se responsabiliza del remate final - debe cumplir con su cometido con vigor y potencia en algunas oportunidades, aguda inteligencia y perspicacia en otras.

La picada consiste en enviar la pelota al campo contrario golpeándola violenta y rápidamente con una mano, en su campo y por sobre la red, dirigiéndola hacia abajo de manera que bote la misma en el suelo contrario, evitando que los adversarios puedan jugarla fácilmente.

FORMAS Y TÉCNICAS DE LA PICADA

Las formas y técnicas de la picada están condicionadas a la altura y a la ubicación de la pelota con respecto a la red, como así también a las aptitudes físicas y psíquicas del jugador.

Como para picar es necesario saltar, algunos jugadores prefieren hacerlo con una pierna, mientras que otros con las dos.

Los picadores más bajos, generalmente toman impulso para su salto corriendo previamente, los más altos con uno o dos pasos les es suficiente, por excepción existen jugadores que no corren paso alguno antes de saltar y lo hacen flexionando las piernas; de ello se deduce que hay muchas formas de picar y no una técnica perfectamente definida. Si un jugador puede golpear la pelota saltando ya sea con una o dos piernas, corriendo o sin hacerlo, es decir, que condiciona su picada según las exigencias de la levantada, puede considerarse como un jugador que domina este aspecto del juego y justamente a eso se tiende a llegar.

La forma de golpear más fuerte a la pelota se consigue saltando con las dos piernas, pues se obtiene en todo momento mayor equilibrio, y por lo tanto es la que explicaremos y daremos su técnica de enseñanza.

a) Impulso y saltos

Colocado el jugador principiante a una distancia aproximada de uno o dos pasos del lugar en donde ha de caer la pelota en posición básica (brazos flexionados a la altura de la cintura) u orientado oblicuamente dando la izquierda respecto a la red, tomará el impulso correspondiente y apoyando los dos pies al mismo tiempo, saltará elevando y arqueando levemente hacia atrás el cuerpo juntamente que los brazos, enfrentando la red.

Como condición fundamental para tener éxito en la picada, el jugador en su salto deberá pasar como mínimo la línea de sus ojos el borde superior de la red.

b) Acción del brazo y golpe a la pelota:

Cuando el cuerpo ha llegado a su máxima altura, casi suspendido en el aire, el jugador iniciará el movimiento del brazo derecho, flexionándolo dirigiendo la acción del codo; cuando éste alcance la altura de la cabeza cambiará de dirección y bajará rápidamente.

El antebrazo colocado en posición ascendente por la elevación del brazo flexionando empezará un movimiento violento hacia adelante y abajo. Cuando el brazo baje y la mano golpee la pelota, la muñeca y la mano efectuarán un movimiento adicional rápido. Estos movimientos realizados sincrónicamente dan gran potencialidad al golpe.

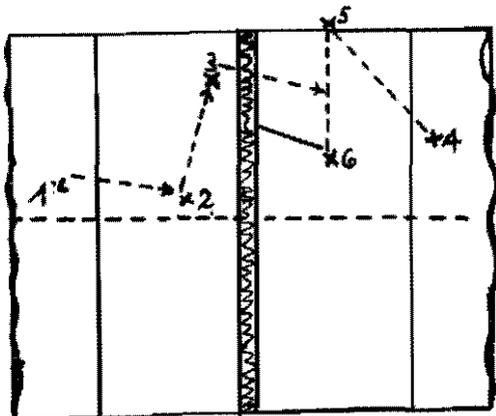
ENSEÑANZA:

- a) en forma colectiva (sin pelota)
 - 1) distribución de los alumnos en damero (toda la clase) Los alumnos ejecutarán en primer término un impulso de un paso (dos tiempos) y saltarán elevando el cuerpo. Corrección inmediata.
 - 2) Distribución similar al ejercicio 1. Los alumnos ejecutarán el salto accionando al mismo tiempo el brazo. Corrección inmediata.

- b) en forma individual (con pelota)
 - 1) Cada alumno con una pelota
 - 1º.- Sin saltar: el alumno sosteniendo con la mano izquierda la pelota, elevada a la altura de la cara, efectuará el golpe correctamente (no debe dejar caer la pelota).
 - 2º.- Sin saltar: el alumno lanzando la pelota al aire a 0.50 m. más arriba de la cabeza, golpeará la pelota cuando esté cayendo y ubicada más arriba de su cabeza.
 - 3º.- Con un pequeño salto (sin tomar impulso) procede en igual forma que en el ejercicio anterior.
 - 4º.- Frente a la pared (en la que se habrá marcado la altura de la red). Lanzará la pelota hacia arriba, que sobrepase la altura de la red (0.50 m. aproximadamente) y sin tomar impulso saltará y golpeará la pelota.
 - 5º.- Frente a la red, el alumno y el profesor o compañero. El profesor o compañero lanzará la pelota para que el alumno la golpee sin tomar impulso.

6º.- Este ejercicio es similar al anterior pero exigiendo que el alumno tome impulso de uno o dos pasos para saltar y golpear la pelota.

c) Ejercicio combinado de levantar y picar.
Distribución según figura 6.



El jugador 1 pasa a 2; 2 levanta al 3; el 3 efectúa una picada, enviando la pelota al campo contrario. El jugador 4 pasa al 5; el 5 levanta al jugador 6 y éste realiza la picada.

EL BLOQUEO

El bloqueo es la acción defensiva más eficaz que tiende a interceptar la pelota sobre la red, enviada violentamente por un picador adversario.

El bloqueo en el Voleibol es un elemento fundamental que todos los jugadores deben dominar.

Reglamentariamente deben realizarlo solamente los jugadores delanteros, de allí que puedan ejecutarlo hasta tres jugadores simultáneamente.

TECNICA DEL BLOQUEO

1.- Ubicación del jugador

Determinado rápidamente el lugar del ataque adversario y luego de un desplazamiento del jugador - generalmente lateral, adopta la siguiente posición: parado a 0,40 cms. frente o ligeramente oblicuo a la red, según las circunstancias; con las dos

piernas ligeramente flexionadas y separadas, tronco también ligeramente flexionando, brazos separados en semiflexión a la altura de la cabeza, manos abiertas y sueltas.

II.- Salto e intercepción

En el instante del impacto que imprime a la pelota el picador adversario, el jugador salta vertical y ligeramente hacia adelante desde el sitio en donde se halla ubicado, simultáneamente proyecta los brazos hacia arriba y al frente tratando de coincidir la barrera formada con las manos abiertas con el paso de la pelota sobre la red, luego de haber sido picada.

La posición de las manos es la siguiente: levemente separadas de suerte tal que sea imposible el paso de la pelota entre ellas; dedos separados y naturalmente extendidos, las palmas de la mano no siguen la dirección de los brazos sino que deben llevarse un poco hacia arriba y atrás.

En el bloqueo se debe intentar que la violencia de la pelota sea amortiguada (rebote) caiga en el campo defensor (bloqueador) con el objeto de que este equipo pueda contraatacar lo inmediato.

El bloqueo se puede efectuar con uno, dos o tres jugadores y esto está condicionado por dos factores:

- 1º) violencia del remate
- 2º) ubicación del rematador

ENSEÑANZA:

a) En forma colectiva

- 1.- Distribución de los alumnos en damero (toda la clase) Los alumnos efectuarán un salto c/elevación de brazos simulando un bloqueo, a voz de mando corrección inmediata.
- 2.- Distribución similar al ejercicio nº 1. Los alumnos ejecutarán un bloqueo después de un breve desplazamiento lateral o al frente de uno o dos pases; a voz de mando.

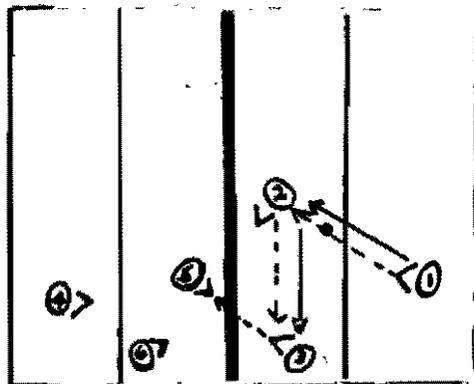
b) En forma individual (sin pelota)

3.- Distribución de los alumnos: 3 ó 4 hileras sobre la línea de ataque enfrentando la red (según el número de alumnos).

Los alumnos ejecutarán un bloqueo después de un desplazamiento lateral o de frente.

Corrección inmediata.

c) En forma individual (con pelota)



1 pasa a 2 y ocupa su posición, 2 levanta a 3 ocupando su lugar y 3 remata y se dirige al sitio. En el otro campo el 5 bloquea. Terminada esta acción el 4 pasa al 5, éste levanta al 6 quien remata. Es bloqueo por el jugador que está en el otro campo de levantador.

ATAQUE

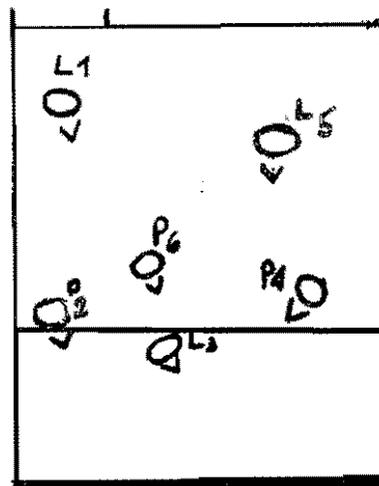
Persigue los fines prácticos del juego; en la acción del picador se concentra todo el esfuerzo colectivo; de su capacidad individual, ya que el hombre finaliza la jugada, dependen la fuerza o violencia y la precisión o ubicación que se da a la pelota; del trabajo o de coordinación del equipo depende la rapidez y variedad de las acciones ofensivas.

Puede darnos la impresión de que el juego ya tiene su ritmo definido como así también sus jugadas determinadas, pero la evolución sufrida estos últimos años, la simplicidad aparente a que se tiende llevar las distintas tácticas, nos sorprende más trándonos una gran variedad de acciones y una mayor rapidez.

De la primitiva y fundamental formación de 3/3 se ha llegado a la más moderna constituida por seis jugadores que se desempeñan indistintamente como levantadores y picadores pasando

previamente por una etapa intermedia en la que se emplea un 4/2 (cuatro picadores - dos levantadores). Todo ello es posible merced al perfeccionamiento individual tanto físico como técnico (una consecuencia del otro) que ha evitado la especialización del jugador en una función.

ATAQUE 3/3 (formación por parejas)

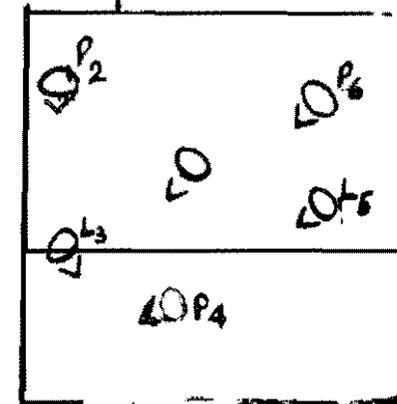


I) Formación básica para la enseñanza. Actúan como ataque activo L3 y P4, el resto de los jugadores apoyan y pasan la pelota a L3, para que finalice la jugada P4. Si la pelota es recibida del campo adversario por L3 la debe jugar sobre P6 o P2 quienes a su vez levantarán a P4. (Fig. 1).

Variantes: a) L3 levanta a P4 y a P2 de frente o de espaldas según desde donde le pasen la pelota.

b) L3 y P2 hacen trueque de posiciones, L3 levanta en forma corta a P2 y en levantada larga a P4.

II) Actúan como ataque L3 y P4. Los pases se dirigen a L3 para que levante a P4. En esta posición del equipo el ataque se halla muy disminuido. (Fig. 2).



Ataque 4/2 (formación de tercetos)

Es una formación de mayor efectividad en el ataque, siempre da posibilidades para que un equipo posea dos picadores activos en la red.

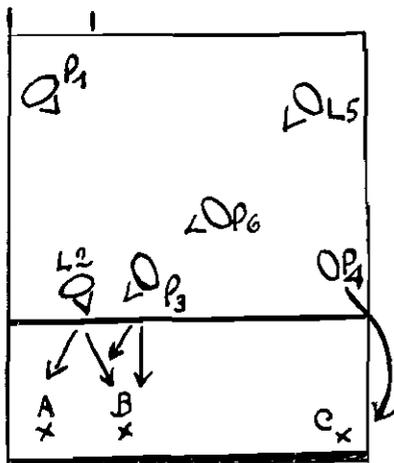


Fig. 3

I) Es la posición más cómoda para el ataque. Se debe intentar que L2 no reciba la pelota del campo adversario. Todos los pases deben ser dirigidos a L2 en A o en B (principio de penetración) para que P3 remate en B o en A, o jugando pelota larga (lanzada) en C para el remate de P4. (Fig. 3).

II) Variante A Actúan como ataque P3 y P4. Se debe intentar que L5 no reciba la pelota proveniente del campo adversario. Todos los pases deben ser dirigidos a L5 en A, quien levanta (de frente o de espalda) a P3 o a P4. (Fig. 4).

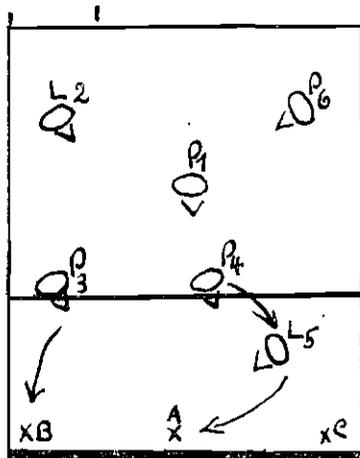


Fig. 4

Variante b: Actúan como ataque P3 y P4. Se debe intentar que L2 no reciba la pelota proveniente del campo adversario. Todos los pases deben ser dirigidos a L2 en la posición A. Simultáneamente P4 se dispone a recibir la pelota en C y P3 en B. L5 mientras se efectúa la jugada ocupará el lugar A (delantero derecho) que ya debió ser abandonado por L2 en cuanto ejecutó la levanta. Este vuelve a colocarse como zaguero derecho. (Fig. 5).

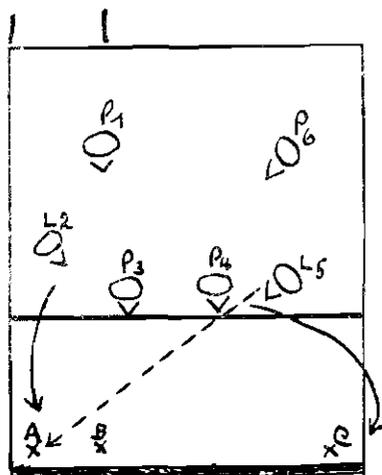
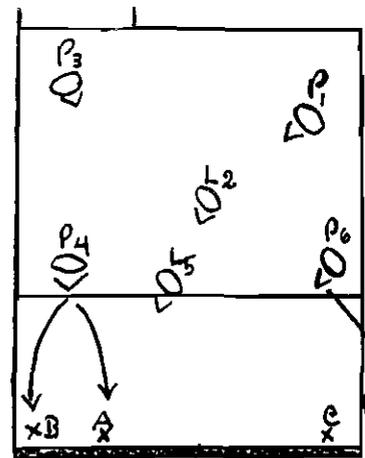


Fig. 5

III) Actúan como ataque P4 y P6. Al igual que en los casos anteriores L5 debe evitar en tomar la pelota proveniente del campo contrario. Los pases se dirigen a L5 en A, o en B, para que P4 remate en B o en A, y P6 en C. (fig. 6).

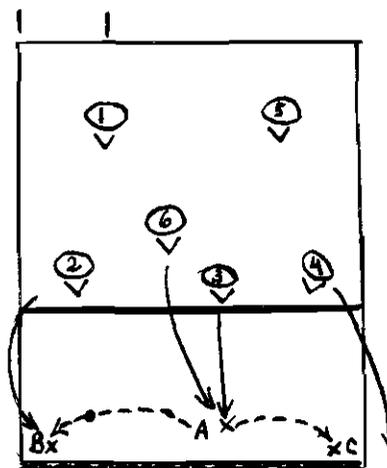


ATAQUE DE SEIS:

En la forma más evolucionada y completa del Voleibol moderno. Dos tácticas pueden desarrollarse:

- a) con penetración
- b) con ataque en primer pase

Ambas formas no son excluyentes ni tampoco perfectas como para ser aplicadas con exclusividad. La combinación y adecuación de ambas nos daría la posibilidad de una máxima potencialidad y variedad de ataque.



a) Con penetración: un zaguero centro derecho que "penetra" a la zona de ataque para levantar la pelota a uno de los tres delanteros. En el caso de la figura 7 cualquiera que reciba la pelota - excepto el 6 que debe estar cubierta por el 3 - ejecuta un pase alto a dicho zaguero que ha penetrado hasta la posición A. Desde allí tiene tres posibilidades de ataque: levantar a la posición A (levantada perpendicular y baja) para que remate 3, levantar a las posiciones B o C para los remates sean hechos por 2 ó 4. Las levanta se harán de frente, lateral o atrás-

según el amague que quiere realizar. Si la pelota fuese recibida por el jugador 6 la penetración debe ser llevado a cabo por el número 1.

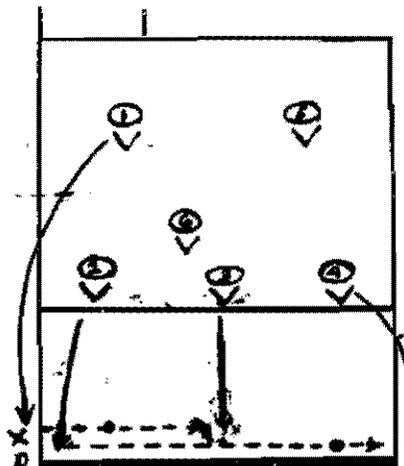


Fig. 8

La penetración puede ser ejecutada también por uno de los zagueros derecho e izquierdo, preferentemente es realizado por el derecho (fig. 8). Cualquiera que reciba la pelota - excepto al 1 que tendrá que estar cubierto por el 6 y el 2 con un pase de alta trayectoria apoyado a 1 en la posición A.

Recibido el pase tres posibilidades de ataque tiene A:

- 1) Con levantada corta y a la altura del indicador para el remate del jugador 2.
- 2) Con levantada normal - al centro de la cancha - para la picada del 3.
- 3) Con levantada larga (lanzada) buscando el ataque de 4.

b) Ataque con primer pase:

Al disminuir la cantidad de pases se aumenta la velocidad del juego y mayores serán las posibilidades de sorprender al adversario. Según el jugador que reciba la pelota el pase y levantada (alto y sobre la red) será dirigido a uno de los dos indicadores (puntos A. y B.). El jugador 3 tendrá que desplazarse al punto donde se dirige la levantada, colocándose muy próximo al jugador que va a rematar la pelota. Este rematará o en caso contrario con un pase suspendido y fin teado levantará a 3 en el mismo punto o al delantero opuesto con una levantada lanzada. Si recibe la pe

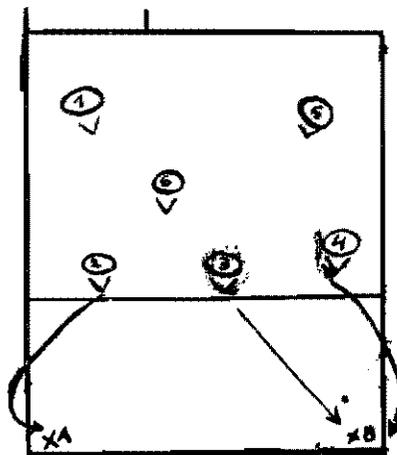
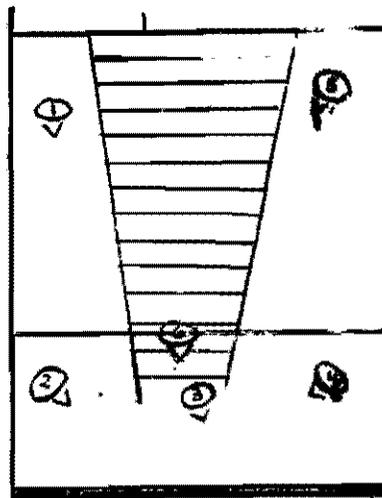


Fig. 9

lota 1 y 2 es conveniente levantar a 4 en B; si lo hicieran el 4 o el 5 levantarán a 2 en A; 3 y 6 levantarán indistintamente a cualquiera de los extremos de acuerdo a su posición frente a la red y a la pelota. (Fig. 9).

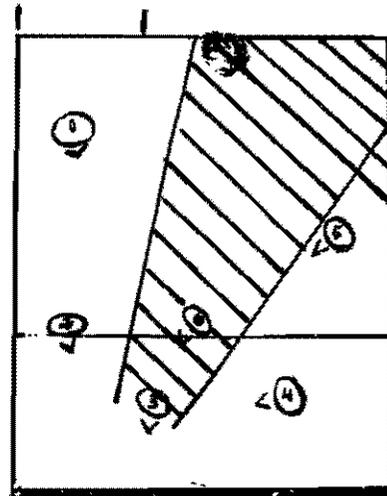


DEFENSA: Consiste en el mejor momento del propio campo ante el ataque adversario. El factor primordial es la habilidad individual.

Dos formas tenemos de defensas:

- a) sin bloques
- b) con bloques

a) Sin bloques se lo emplea cuando el ataque adversario es muy inoperante (sin remates violentos); con una ubicación adecuada en la cancha se puede recibir la pelota para contraatacar. Como consecuencia de la mayor efectividad lograda en el ataque que actualmente no se utiliza. (Fig. 10).



b) Con bloques Un solo jugador lo efectúa siempre el delantero centro. La ubicación del resto de los jugadores está condicionada a los espacios que no logra abrir la valla que forma las manos del bloqueador.

La sombra es el lugar donde no puede teóricamente llegar la pelota si el bloqueo está bien ejecutado. El jugador 6 (zaguero-centro) siempre apoya al bloqueador. (Fig. 11).

Tanto en los gestos ofensivos como defensivos cada jugador que participa en una jugada debe tener otro que apoye su acción.

Se efectúa acercándose al jugador a quien se apoya ya sea al costado o atrás - generalmente atrás - adoptando la posición básica, en expectativa, con la intención de entrar en acción inmediatamente que sea necesario.-

Los profesores especializados en la materia, JUAN LUIS BOTTA Y CESAR MARIO GALLARDO, son autores del presente trabajo, el que fue preparado en ocasión de dictarse el 1º Curso de Actualización y Perfeccionamiento, realizado en enero de 1958.