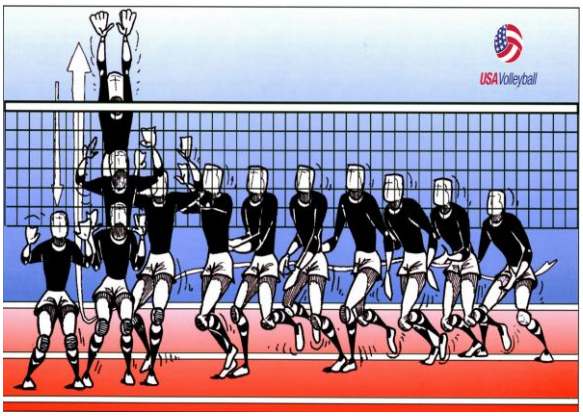
Vóleibol
Ejercitaciones



Alfredo Raúl Santori

EJERCITACIONES

INDICE

REFERENCIAS **-02-**
INTRODUCCIÓN **-04-**
1. CIRCUITOS **-06-**
. Recorridos
. Circuitos en parejas
. Entrenamiento en circuitos
2. EJERCITACIONES DE DESPLAZAMIENTOS **-16-**
3. EJERCITACIONES BLOQUEO **-20-**
. Ejercitaciones técnicas de progresión
4. EJERCITACIONES DE PASES **-25-**
. Ejercitaciones de pases en tercetos
5. EJERCITACIONES PARA ARMADORES **-47-**
6. EJERCITACIONES DE VELOCIDAD Y VELOCIDAD DE REACCIÓN **-58-**
7. EJERCITACIONES DE DEFENSA **-80-**
. Ejercitaciones de la defensa baja o sensibilización en el toque de abajo
. Ejercitaciones individuales, parejas, tríos
. Ejercitaciones dentro de la cancha
8. EJERCITACIONES DE TRABAJO TÉCNICO CON APLICACIÓN TÁCTICA **-124-**
. Ejercitaciones con especialistas
. Ejercitaciones de ataque para los diferentes roles de jugadores
9. EJERCITACIONES CON PELOTAS DE TENIS **-165-**
10. JUEGOS **-169-**
. Juegos para Primer y Segundo ciclo. Juegos de iniciación
. Juegos en grupos
. Juegos de aplicación técnica
. Posibilidades del juego 4 vs. 4
11. EJEMPLOS DE LA PARTE PRINCIPAL DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO **-192-**
12. EJEMPLOS DE PROGRESIONES METODOLÓGICAS DE SISTEMAS, COMPONENTES DE SISTEMAS Y CONCEPTOS TÁCTICOS **-207-**
. Asistencia al ataque propio
. Ataque de 1er. tiempo
. Sistemas defensivos

REFERENCIAS

Trayectoria del balón

Desplazamiento del jugador

Auto pase

Salto vertical

Jugador

Jugador con pelota

Jugador que inicia la ejercitación

DT Director Técnico

AY Ayudante

Dirección del ataque

Armador

Pelota

L Líbero

A
LUCÍA MARINA
LUCAS MANUEL
LISANDRO MATÍAS
(Los LULULI)

Es el esfuerzo de cada uno por lograr el objetivo lo que resulta admirable, pero todo sacrificio siempre necesita de alguien a quien ofrecérselo. Cuando la soledad te agobie hazlo por ti mismo que eres único e irrepetible. Ya llegará el momento de entregarlo a alguien y entonces el mérito será completo.
(José Luís Arévalo)

INTRODUCCIÓN

El Vóleibol fue creado y desarrollado en sus comienzos pensando en un aspecto preponderadamente recreativo. Históricamente nació como una actividad recreativa, que no tuviera contacto físico entre los participantes destinada a personas adultas.
Aunque la expansión explosiva del Vóleibol en el mundo, en los últimos tiempos, lo convirtió en un deporte que se juega a muy alto nivel competitivo producto de la preparación y entrenamiento intensivo por parte de los deportistas.

Como actividad recreativa es un juego interesante de jugar y fácil de aprender que requiere de un equipamiento muy sencillo. Es un deporte que no es de contacto reduciendo el peligro de lesiones, lo pueden practicar gente de todas las edades, de ambos sexos, en forma separada o conjuntamente. Se puede jugar al aire libre sobre césped, arena, o en un gimnasio. Por sus características este deporte es de fácil adaptación para los diferentes grupos de participantes, permitiendo la posibilidad de modificaciones reglamentarias en cuanto a las dimensiones de la cancha, altura de la red, número de toques por equipo, características de los toques al balón, etc.

Para la Educación Física desarrolla el espíritu competitivo al igual que el sentido cooperativo del juego necesariamente en equipo, con el consecuente desarrollo de las cualidades positivas para el carácter.

Puede ser una actividad formativa, una actividad recreativa relajante o altamente competitivo requiriendo un alto nivel de preparación.

Consecuentemente adquiere particular importancia el conductor de la actividad y los medios (ejercitaciones, juegos, etc.) que utiliza para el desarrollo de la misma debiendo, en la medida de sus posibilidades, reunir las siguientes condiciones:

1.- Correspondencia entre el conocimiento teórico y el práctico: El vóleibol en un gran sector de la Argentina se ve teóricamente y se ve más rebuscado y fuera de la realidad que en la práctica.
Entonces en los papeles el Vóleibol es una cosa y en la práctica otra. No se trata de dividir entre ciencia y práctica, lo que pasa es que un entrenador debe saber todo y eso no es difícil, es necesario ser dedicado e inteligente. Lo que es muy difícil es saber elegir del todo, qué método, que palabra dirigir a un jugador, que competencias, como armar el equipo, etc. De todo ese conocimiento ¿qué es lo que se elije?
Nuestros entrenadores tienen una información teórica increíble y asombran en cuanto curso internacional asisten, pero que tengan información no quiere decir que sean buenos entrenadores. Lo más importante para un entrenador es saber manejar las llaves que le abran las puertas de los problemas. (Julio Velazco)

2.- Modestia: No acepto nombrecitos sin pasado ni actualidad que opinan con una soberbia tal como si fueran entrenadores que formaron grandes jugadores y equipos.
Tienen un desconocimiento tan grande de lo que es hacer un trabajo que sus opiniones resultan irrespetuosas, improcedentes, carentes de valor e insolentes. Estos "ignotos" deben aprender de los grandes maestros, escucharlos con humildad y trabajar mucho más en los gimnasios (Carlos PicarellI).

3.- Investigar y utilizar lo probadamente correcto: Indagar constantemente en toda la información referida al Vóleibol y copiar lo bueno que se hace adaptándolo al medio y a la realidad del momento y a las posibilidades del equipo y de los jugadores propios no es una falta que deviene en pecado. (Alfredo Santori)

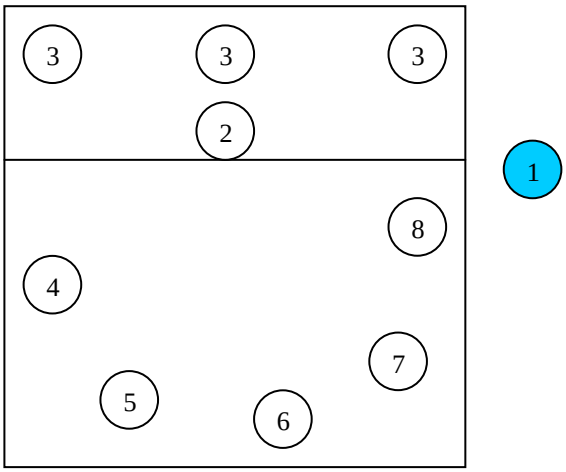
4.- Experiencia: Toda ejercitación (y es el núcleo de este trabajo) es solamente una guía (sin ser cada una de éstas la solución de todos los problemas), ya que todas ellas pueden ser modificadas o combinadas entre sí, de acuerdo a las condiciones y necesidades del grupo y a los niveles de exigencias propuestos por el profesor, quedando librado a su imaginación y experiencia la creación de ejercitaciones que favorezcan el proceso de enseñanza – aprendizaje.
La experiencia no se enseña, SE TRANSMITE, y se consigue en el gimnasio y en los campos de juego a través del trabajo diario. (Alfredo Santori)

Nadie llega a ser grande sin el pequeño aporte de todos (Anónimo)

1.CIRCUITOS

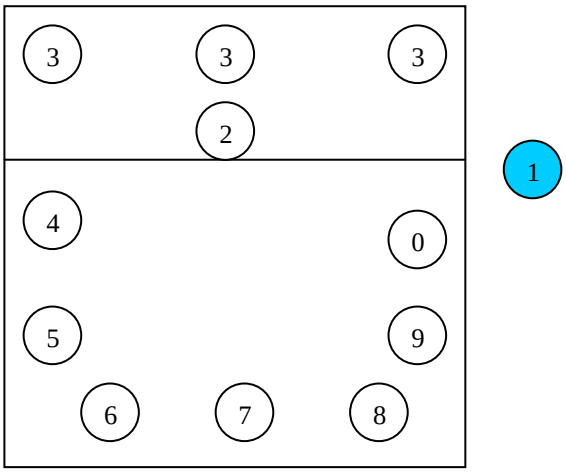
. Recorridos
. Circuitos en parejas
. Entrenamiento en circuitos

Circuito Físico nº 1



1) Iniciación. Desplazamiento a tocar las líneas laterales de la cancha. 4 veces cada línea.
2) Realizar 5 extensiones de brazos.
3) Saltar al bloqueo en las posiciones 3, 2, 3 y 4.
4) Pasar entre las partes de un cajón
   . Saltando sobre ellas
   . Corriendo o saltando en zigzag
   . Pasando por dentro, etc.
5) Rol adelante o caída lateral sobre una colchoneta
6) Realizar 5 saltos en zigzag con piernas juntas
7) Rol adelante o caída lateral sobre una colchoneta
8) Saltar 6 veces a un lado y otro de un banco u obstáculo

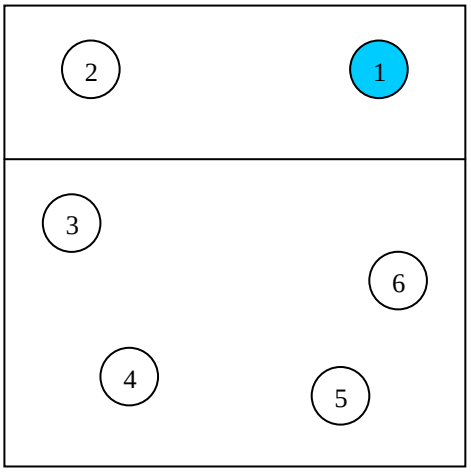
Circuito Físico nº 2



1. Iniciación. Desplazarse a cada una de las líneas laterales acostándose decúbito dorsal fuera de la cancha. 3 veces en cada línea

2. Realizar 5 extensiones de brazos despegando las manos del piso dando una palmada antes de apoyarlas nuevamente
3. Saltar a bloquear en las posiciones 3, 2, 3 y 4
4. Realizar 5 abdominales
5. Realizar 10 saltos con dos piernas juntas con un medicine ball sobre la cabeza
6. Realizar una caída lateral con rolido hacia la derecha
7. Ejecutar 5 saltos llevando rodillas al pecho
8. Realizar 5 extensiones de brazos
9. Arqueo en posición decúbito ventral elevando simultáneamente brazos y piernas. 5 veces
10. Realizar una caída lateral con rolido hacia la izquierda

Circuito Físico por parejas nº 3



1. Iniciación. Pasar una medicine ball por encima de la red saltando
2. Pase de pecho de básquetbol con una medicine ball
3. Acostado decúbito dorsal, levantarse y lanzar una medicine ball al compañero, quien realiza el mismo trabajo abdominal.
4. Salto en extensión con un peso sobre la cabeza iniciando con una flexión de rodillas de aproximadamente 90º a 100º
5. Pase de vóleibol en posición decúbito ventral
6. Subir y bajar de un banco de aproximadamente 50 cm. Con piernas alternadas. Paso del test de Harvard

Circuito físico por parejas nº 4

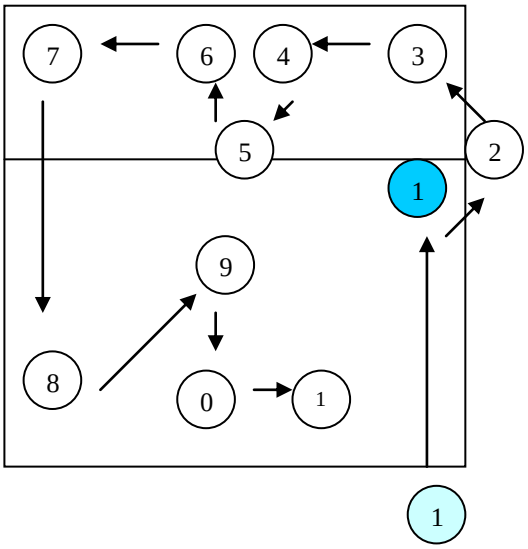
1. Un jugador en posición de banco, el compañero lo salta de frente a uno y otro lado con piernas juntas. 15 veces
2. En posición de carretilla realizar 5 extensiones de brazos
3. En posición decúbito dorsal con piernas flexionadas y sostenidas por el compañero, realizar 20 abdominales
4. En posición decúbito ventral elevar simultáneamente piernas y brazos repitiendo 20 veces
5. Realizar 5 caídas frontales
6. Un jugador en posición de banco, el compañero pasa por debajo de él reptando 10 veces

7. El ejecutante sentado con las piernas semiflexionadas y la planta de los pies apoyadas en el suelo de la manos, el compañero sostiene de las manos. El ejecutante realiza un arqueo con un golpe de cadera hacia delante
8. Girar alrededor del compañero quien se encuentra en posición decúbito dorsal con piernas y brazos separados

Circuito físico individual nº 5

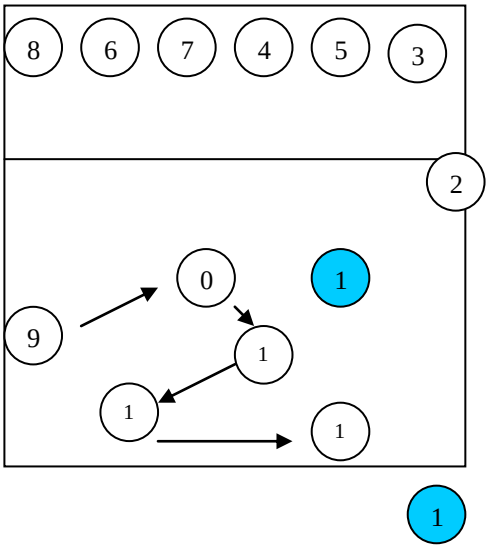
1. Realizar 3 pequeños saltos con rebote de tobillos y 3 extensiones de brazos. 5 repeticiones
2. Abdominal inferior 10 repeticiones
3. Desde la posición cuclillas con las manos apoyadas en el piso, saltar en extensión hacia atrás manteniendo las manos apoyadas, volver a cuclillas y desde allí saltar en extensión. 5 repeticiones
4. Arqueo secante recargando el peso del cuerpo sobre los brazos. 10 repeticiones
5. 10 saltos al bloqueo iniciando desde la posición sentados
6. Abdominal inferior 10 repeticiones

Circuito Físico nº 6



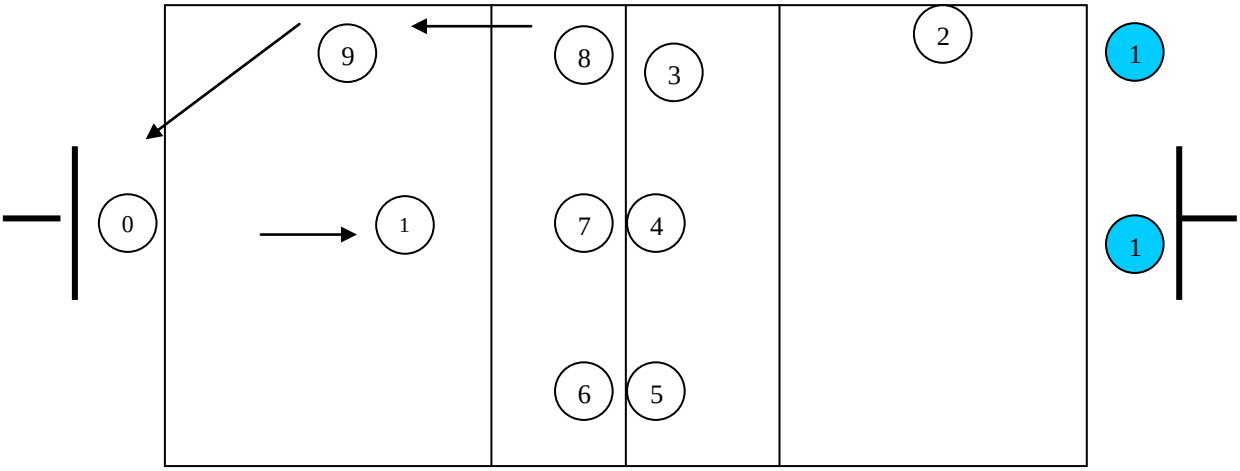
1. Iniciación. Adopción posición básica
2. Caída lateral con rolido hacia la derecha
3. , 4., 6., 7. Salto al bloqueo
5. , 9. Caída frontal en secante
8. Caída lateral con rolido hacia la izquierda
10. Adopción de una posición básica de defensa
11. Caída lateral con rolido hacia la derecha

Circuito Físico nº 7



1. Iniciación. Caída frontal hacia delante
2. Caída lateral con rolido hacia la derecha
3. Salto al bloqueo
4. Salto al bloqueo
5. Salto al bloqueo
6. Salto al bloqueo
7. Salto al bloqueo
8. Salto al bloqueo
9. Salto al bloqueo
10. Caída frontal hacia delante
11. Adopción de la posición básica de defensa
12. Caída lateral con rolido hacia la izquierda
13. Caída lateral con rolido hacia la derecha

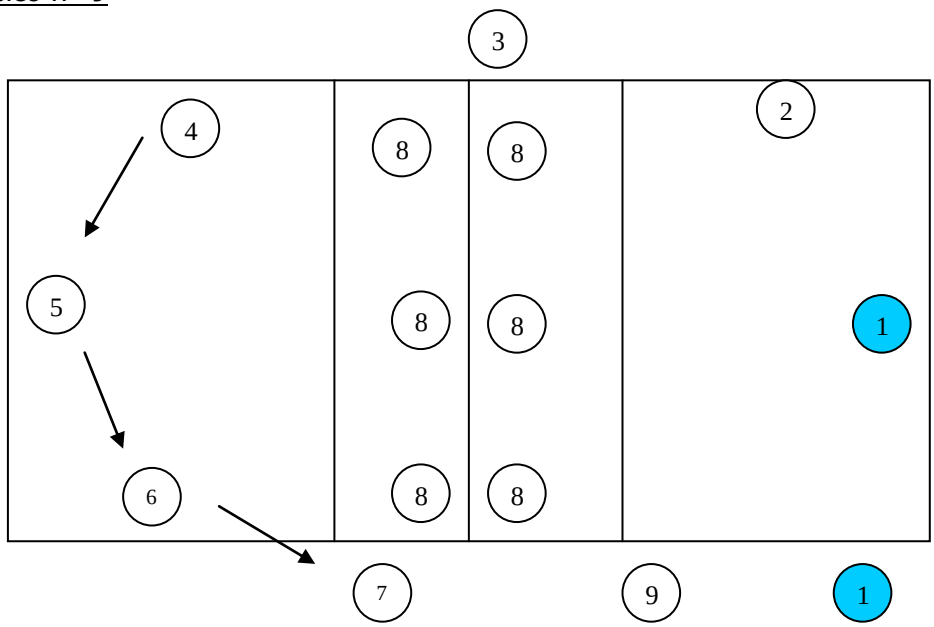
Circuito físico nº 8



1. Iniciación. Dos saltos al bloqueo, uno de cada lado del aro de básquetbol, con desplazamiento lateral
2. Realizar 4 secantes o caída frontales

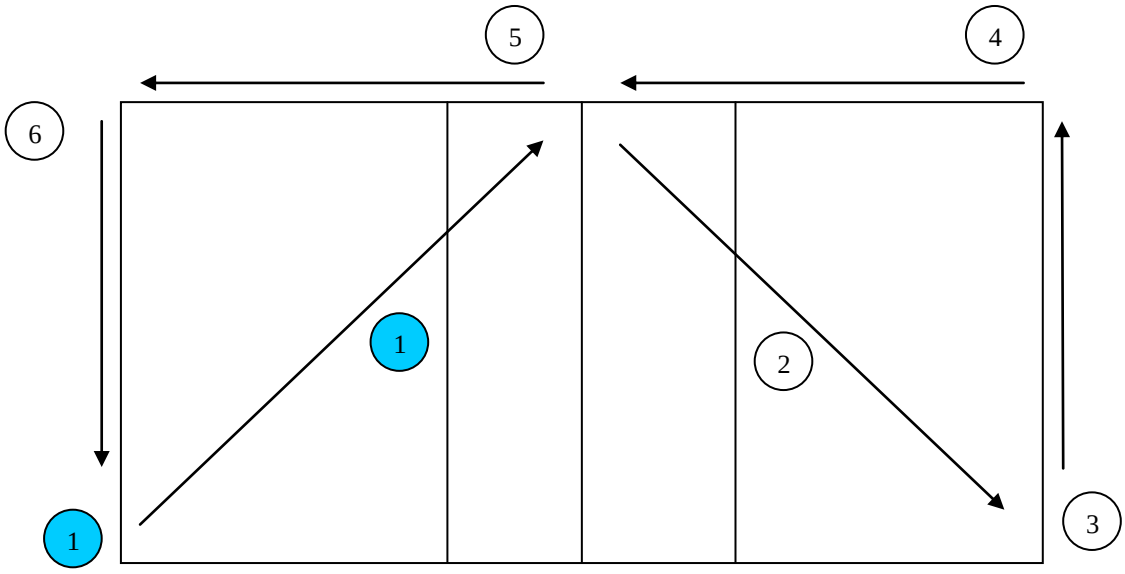
3. 4. Y 5. Saltar al bloqueo con técnica defensiva
6. 7. y 8. Saltar al bloqueo con técnica ofensiva
9. Multisaltos de coordinación
10. Idem estación 1
11. Realizar dos secantes o caídas frontales
12. Realizar 5 saltos rodillas al pecho girando

Circuito físico nº 9



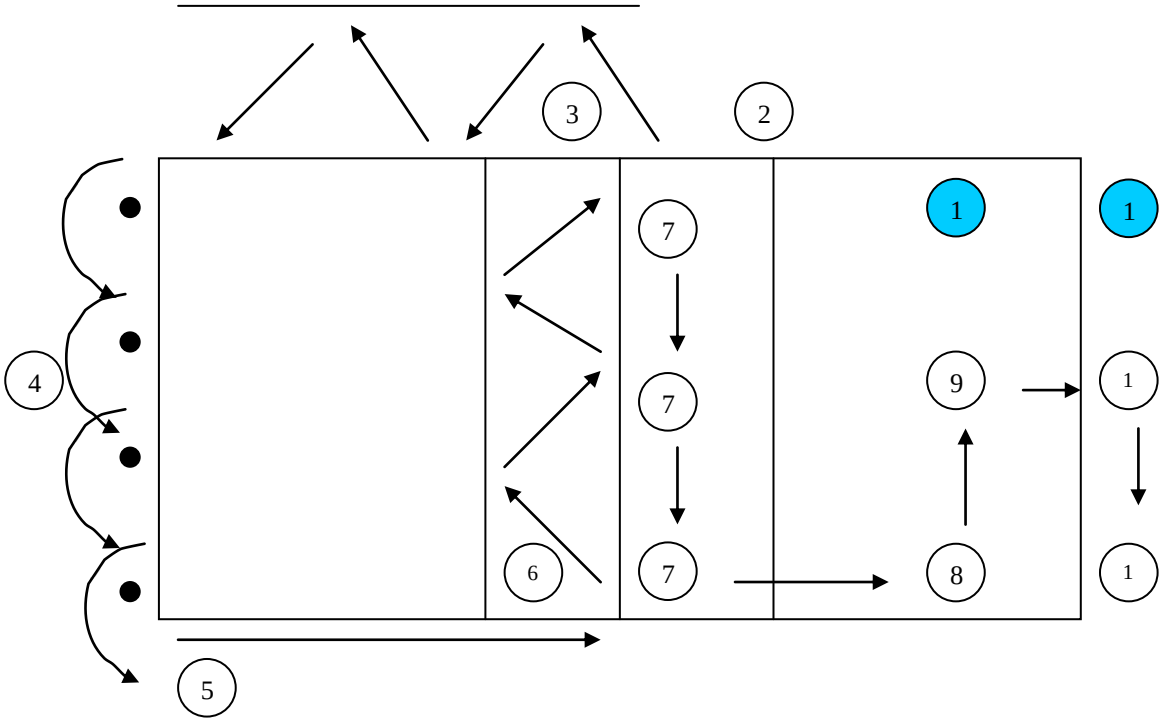
1. Iniciación. Realizar 6 caídas laterales
2. Realizar 8 saltos con piernas separadas y extendidas
3. Realizar 10 abdominales
4. Realizar 4 medialunas
5. 10 saltos llevando rodillas al pecho
6. 6 secantes o caídas frontales
7. 10 espinales
8. Saltar al bloqueo en cada posición delantera y realizar una caída frontal hacia atrás
9. pique de velocidad hasta el final de la cancha

Circuito físico nº 10



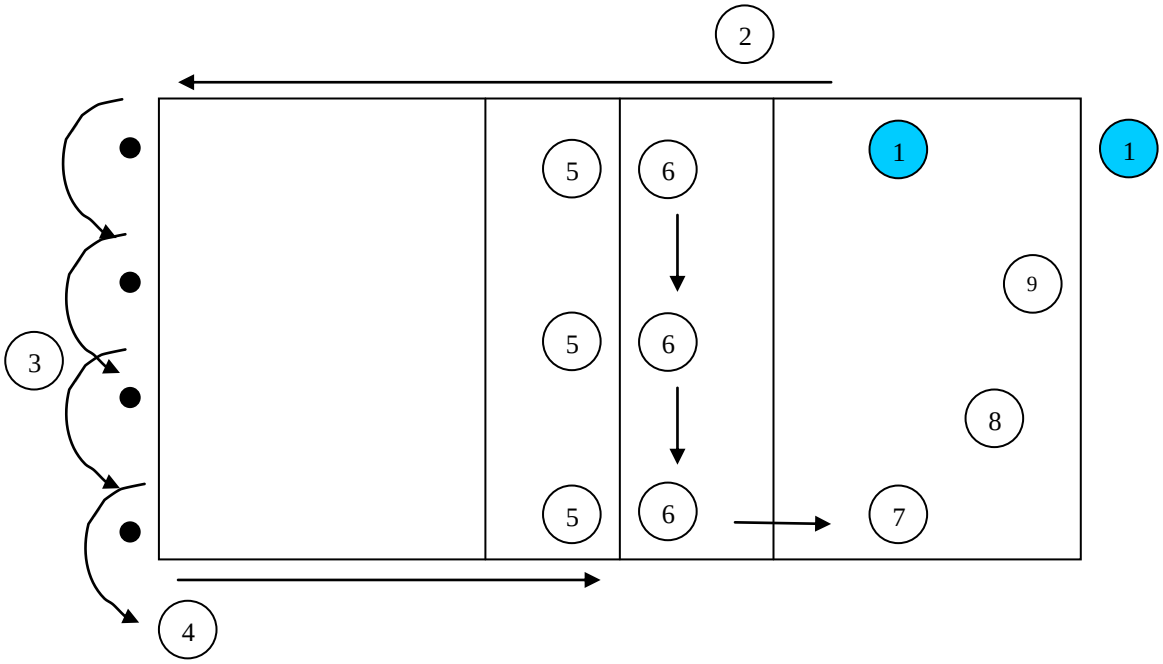
1. Iniciación. Avanzar saltando llevando rodillas al pecho
2. Idem anterior tocando talones atrás
3. Idem anterior llevando piernas separadas y extendidas adelante
4. Realizar 4 caídas frontales o secantes
5. Saltar en extensión luego de apoyar el pecho en el suelo
6. Realizar 4 caídas laterales con rolido

Circuito físico nº 11



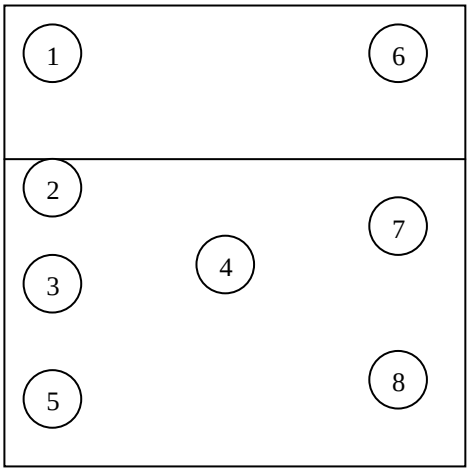
1. Iniciación. Realizar 1 caída lateral hacia la derecha
2. Secante o caída frontal
3. Tocar con desplazamiento en zigzag la línea lateral y una línea marcada en el piso
4. Saltar con dos piernas juntas sobre obstáculos de diferentes alturas
5. Sprint de velocidad
6. Tocar con desplazamiento en zigzag la línea central y la línea de frente
7. Saltar al bloqueo en cada posición delantera y realizar una caída frontal hacia atrás
8. Caída lateral hacia la izquierda
9. Caída frontal o secante
10. Realizar 10 abdominales
11. Realizar 10 extensiones de brazos

Circuito físico nº 12

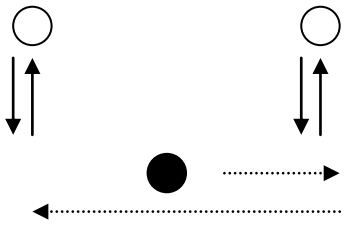


1. Iniciación. Realizar 5 saltos rodillas al pecho
2. Sprint de velocidad
3. Saltar con dos piernas juntas sobre obstáculos de distintas alturas
4. Realizar 2 caídas laterales
5. Saltar al bloqueo en cada posición con desplazamiento cruzado
6. Saltar al bloqueo en cada posición dos veces con un desplazamiento lateral entre cada salto
7. 10 abdominales
8. 10 dorsales y espinales
9. Multisaltos de coordinación

Ejemplo de Entrenamiento en circuito especializado



1. Saltar a atacar una pelota suspendida
2. Devolver con pase de arriba o de abajo una pelota arrojada por cada uno de los ayudantes



3. Caída dorsal sin rolido devolviendo con pase de arriba una pelota enviada por un compañero
4. Desplazarse a tocar la línea de frente y la línea final alternativamente para devolver una pelota enviada por un compañero con caída lateral con rolido
5. Abdominal devolviendo una pelota con pase de arriba una pelota enviada por un compañero
6. Saltar a bloquear, girar y defender una pelota enviada por un compañero
7. Dorsal devolviendo una pelota con pase de arriba una pelota enviada por un compañero
8. Pase en parejas, el ejecutante debe siempre desplazarse antes de ejecutar el pase

Cantidad de pelotas: 10
Número de jugadores que pueden participar: 17
Tiempo por estación: 45 segundos Descanso: 15 segundos
Número de vueltas: 3

<u>Entrenamiento en circuito con Medicine Ball</u>

1. Uno a cada lado de la red parados sobre las respectivas líneas de frente, el colaborador arroja la pelota rodando por el suelo, el compañero corre a tomarla y saltando la devuelve por encima de la red
2. Arrojar la pelota con fuerza al compañero con pase de pecho de básquetbol
3. Lanzar la medicine al aire, tomarla en posición básica baja, devolverla al compañero con extensión completa de piernas y brazos
4. Sentado con la medicine en los tobillos, acostarse llevando las piernas atrás para tomar la pelota con las manos y los brazos extendidos, repetir inversamente
5. Saltar con la medicine sobre la cabeza cambiando alternadamente las piernas adelante y atrás
6. Saque lateral de fútbol, piernas separadas ligeramente, arqueo hacia atrás y arrojo violento de la pelota contra la pared, correr a tomarla y repetir
7. Auto pase vertical sobre la cabeza con la pelota medicinal
8. Tomar la pelota desde el suelo con ambas manos y desde esa semiflexión de piernas saltar arqueando el cuerpo lanzando la pelota hacia atrás

Tiempo por estación: 45 segundos Descanso: 15 segundos
Número de vueltas: 3

Entrenamiento en circuito por parejas con Medicine Ball

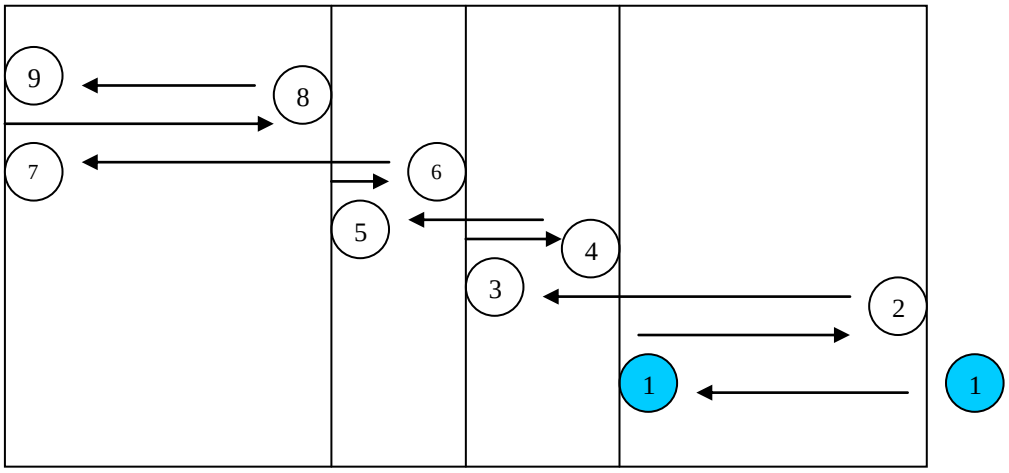
1. Pasar una medicine ball al compañero saltando.
2. lanzamiento de pecho de básquetbol con una medicine ball.
3. abdominal. Sentado, tomar la pelota, colocarse decúbito dorsal, sentarse y arrojar al compañero.
4. salto en extensión con una medicine ball sobre la cabeza.
5. decúbito ventral, el compañero desde cerca arroja una medicine ball para que sea devuelta con pase de arriba.
6. saltar con una medicine ball sobre la cabeza cambiando alternadamente las piernas adelante y atrás.

La experiencia no es importante sino se la aprovecha (Anónimo)

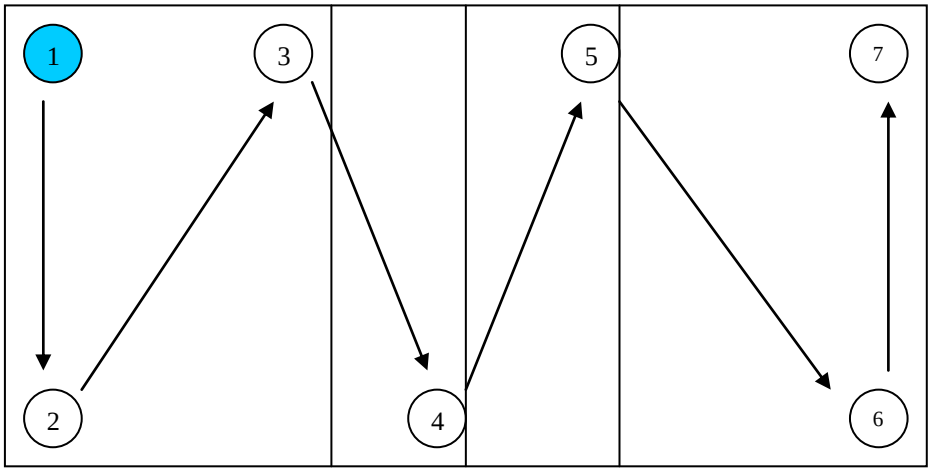
2. Ejercitaciones de Desplazamientos

. Ejercitaciones de desplazamiento, saltos y caídas
. Ejercicios durante la carrera y caídas
. Ejercicios con carreras, detenciones, vueltas, saltos y caídas

Ejercitaciones de desplazamientos, saltos y caídas



- Desplazamientos lateral, frontal, hacia atrás combinados con caídas laterales o frontales en cada línea
- Saltos u otras ejercitaciones en cada línea, por ejemplo tocarla, sentarse, etc.



- Posibilidades similares al anterior

Ejercicios durante la carrera con caídas

1. Desplazamiento lateral con caídas laterales hacia derecha e izquierda.
2. Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego caída frontal.
3. Idem anterior describiendo círculos una vez hacia cada lado.
4. Trote hacia delante, adopción de una posición básica y caída lateral. Alternar.
5. Trote hacia atrás, giro y caída frontal.
6. Trote, giro de 180º, caída lateral, trote, giro de 180º, caída lateral.
7. Trote hacia delante, adoptar una posición defensiva y caída frontal.
8. Avanzar y retroceder por debajo de la red luego caída frontal.
9. Idem anterior con caída lateral.
10. Trote, freno, semiflexión de piernas, salto extensión luego caída lateral.
11. Idem anterior con caída frontal.
12. Correr desde la línea final hasta la línea de frente, retroceder tres pasos y realizar una caída frontal.

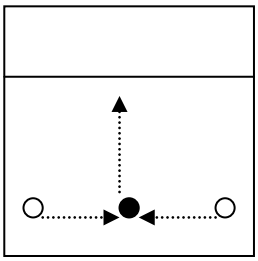
Ejercicios con carreras, detenciones, vueltas, saltos y caídas

1. Espejo. En parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás, lateral, saltos, caídas, etc.) el ejecutante imita los movimientos del compañero.
2. Correr alrededor de la cancha realizando una caída lateral en cada ángulo de la misma.
3. Carrera, detención, luego salto y caída lateral, iniciar nuevamente en otro sentido.
4. Idem anterior con caídas frontales.
5. Desplazarse de acuerdo a las direcciones indicadas por el profesor con sus brazos (derecha, izquierda, adelante, atrás, saltos, caídas, etc.).
6. Saltar, arqueo de tronco, luego caída lateral.
7. Idem anterior con caída frontal.
8. Carrera, adopción de una posición defensiva, giro y caída frontal hacia atrás.
9. Idem anterior, salto al bloqueo y caída frontal hacia atrás.
10. Avanzar sobre una línea en zigzag con caídas laterales.
11. Idem anterior con caídas frontales.
12. Grupo de 5 jugadores en círculo en posición de banco: saltar con dos piernas juntas y realizar luego una caída lateral.
13. Idem anterior con caída frontal.
14. Correr a la línea frontal desde la línea final, realizar una caída frontal, regresar con desplazamiento hacia atrás y repetir.
15. Idem anterior con caídas laterales.
16. Formar una hilera con 6 jugadores y avanzar dentro de la misma con caídas laterales.
17. Idem anterior con caídas frontales.
18. Saltar con rodillas al pecho y realizar una caída frontal hacia atrás.
19. Idem anterior con salto al bloqueo.
20. Idem ejercicio nº18 con caída lateral.
21. Idem ejercicios nº18, 19 y 20 comenzando con piernas separadas y extendidas.
22. Salto, giro de 360º y caída frontal hacia delante o hacia atrás.
23. Salto, giro de 180º, caída lateral.
24. Dar un paso, saltar y caer con dos pies, salto con giro de 180º caída con dos pies, nuevo giro y caída a un pie, nuevo salto y repetir (Doya).
25. Dar un paso, saltar con dos pies e impulso de brazos, mover rotando las caderas en el aire, caer con un pie y dar un nuevo paso recomenzando.
26. Saltos:

- Derecha, derecha, izquierda, izquierda.
- Idem anterior, caída a dos pies, salto con ambos pies, caída a un pie y recomenzar.
- Rayuela, derecha, caída a dos pies, salto, caída izquierda, repetir.
- Derecha, izquierda, caída a dos pies, salto, caída a un pie, recomenzar.

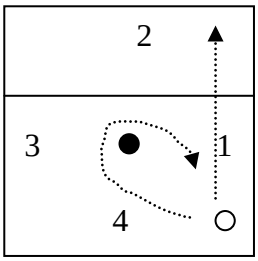
27. Rodilla al pecho, caída frontal, gesto de ataque, repetir.
28. Gesto de ataque, retroceder a posición defensiva 2 pasos, fijar la posición defensiva, caída frontal oblicua, repetir.

29.



Ejercitación de desplazamiento con observación, por ejemplo:
6 se desplaza hacia delante, 1 y 5 desplazamiento lateral hacia el centro.
6 se desplaza hacia atrás, 1 y 5 desplazamiento lateral hacia afuera.
6 desplazamiento oblicuo hacia delante, 1 y 5 desplazamiento hacia delante perpendicular a la red.
Variante: incorporar saltos a la ejercitación.

30.



Salir desde cada ángulo del campo, pasar por detrás de un obstáculo ubicado en el centro de la cancha, avanzar hacia el próxima ángulo y repetir.
Variante: en los desplazamientos desde un ángulo hacia el otro implementar un desplazamiento distinto, por ejemplo: 1 desplazamiento hacia delante, 2 lateral con saltos al bloqueo, 3 desplazamiento hacia atrás, 4 desplazamiento con saltos.

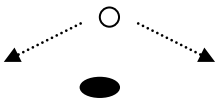
El pensamiento no resuelve por sí solo los problemas, necesita de la acción
(Anónimo)

3. EJERCITACIONES BLOQUEO

. Ejercitaciones técnicas de progresión
. Ejercitaciones de entrenamiento

Ejercitaciones técnicas de progresión

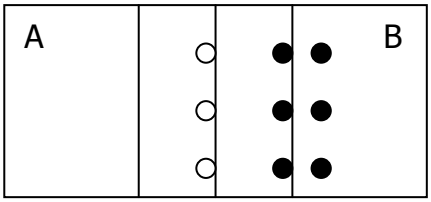
1) Fuera de la red. El profesor arroja pelotas a uno y otro lado, el jugador se desplaza, gana la posición y salta a tomar el balón.



2) Ídem anterior con fintas o amagues del profesor. El jugador deberá saltar en cada pelota lanzada.
3) Arrojar la pelota rodando por el suelo, desplazamiento lateral, ganar la posición a la pelota y tomarla.
4) En parejas: uno arrodillado, el compañero arroja pelotas parabólicas. El primero realiza el gesto de bloqueo bajando la pelota con quiebre de muñecas.
5) Idem ejercicio n°2 sobre el ancho de la red.
6) Idem anterior con bloqueo doble.
7) Idem anterior con bloqueo triple.
8) Idem anteriores, eventualmente atacantes en las posiciones 2 y 4. Atacan ante levantadas realizadas por el profesor hacia las manos del bloqueo.

Ejercitaciones de entrenamiento

1) En parejas traccionar con desplazamiento lateral de ambos integrantes (favorece el aumento del equilibrio).
2) Colocar una soga elástica a aproximadamente 40 cm. de la línea central (puede estar sobre el piso o elevada, sostenida a 40 cm. del piso, para realizar el desplazamiento paralelo a la red.
3) En parejas enfrentados, uno realiza sin pelota el gesto de ataque, el otro realiza el bloqueo mirando la acción del atacante adversario sin saltar.
4) Idem anterior el bloqueador salta cuando lo hace el atacante.
5) Idem anterior el atacante puede realizar fintas o fintas de desplazamiento antes de efectuar el salto.
6) Tradicional de desplazamiento en la red con saltos a bloquear en las posiciones 2, 3 y 4 ubicando una pelota en la posición 6 del campo adversario para mirarla y saltar enfrentándola en cada acción de salto.
7)

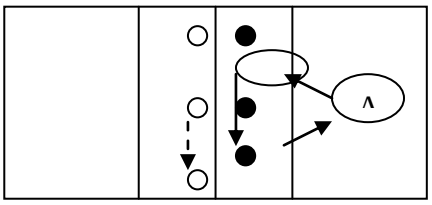


Con una pelota desinflada sostenida por los atacantes en el campo B y con carrera perpendicular a la red, saltar y atacar. En el campo A bloquean.

8) Idem anterior con salida diagonal del atacante desde las posiciones 2 y 4. El bloqueo sigue el desplazamiento del atacante para bloquear la pelota diagonal.
9) Idem anterior realizando la ejercitación desde la posición 3 con salida diagonal hacia la derecha e izquierda.
10) Idem anterior en una sola hilera con salida libre por parte de los atacantes.
11) Ídem anterior realizándolo en los extremos de la red. Un atacante hacia la diagonal y el siguiente hacia la paralela.
12) Idem anterior con bloqueo doble de 3 y 4 ó 2 y 3.

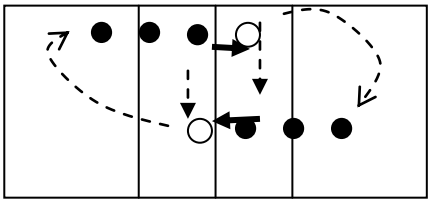
13) Ídem anterior no siguiendo un orden preestablecido de acción de los atacantes.

14)



Ayudante pasa al DT, quien levanta a las posiciones delanteras para que éstos devuelvan la pelota al ayudante. Los delanteros del campo adversario bloquean.
Variantes: Agregar los 3 zagueros para realizar el movimiento de la defensa. Agregar el ataque.

15)



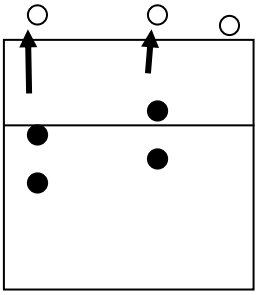
Autolevantada y remate (en negro con una pelota cada uno). Frente a cada hilera bloqueo. Luego del remate se desplaza a bloquear el ataque del segundo en la hilera. Continuar sucesivamente.

16) Coodinación de desplazamientos de bloqueo:
. Desplazamiento lateral, brazos en altos, pequeños saltitos laterales.
. Desplazamiento dos pasos (laterales o cruzados) y salto.
. Desplazamiento un paso (lateral o cruzado) y salto.
. Desplazamiento un paso lateral, uno cruzado y salto.
. Desplazamiento un paso cruzado, uno lateral y salto.
. Realizarlo hacia derecha i izquierda (Bilateralidad).
. Carrera paralela a la red, paso de remate, salto y giro a enfrentar la red.
. Desplazamiento dos pasos (latrales o cruzados, o uno y uno), regreso un paso (lateral o cruzado) y salto.
. Realizar todos los ejercicios anteriores en parejas o en forma individual.

17) Bloquear una pelota fija.
La pelota debe estar sujeta a la pared, lo más fija posible para que no se caiga y no se mueva.
. Bloquear con y sin desplazamiento previo.
. Agregar dos pelotas o más sobre la pared.

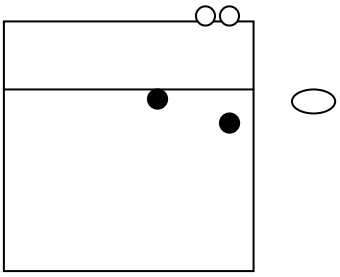
18) Colocar varias pelotas a diferentes alturas sobre una red pintada en la pared. El jugador debe bloquear moviéndose a lo largo de ésta lo más rápido que pueda. Con bloqueo individual y doble.
19) Pelota lanzada hacia la pared. Donde estaba antes la pelota se dibuja un círculo en la pared, el jugador, DT detrás del jugador para lanzar por encima de él parabólicamente hacia el círculo. El jugador debe apretar la pelota con la pared.
20) Ídem anterior con tres círculos marcados, lanzar hacia cualquiera de ellos.
21) Juego de bloqueo
. Jugar Vóleibol: Obteniendo solamente puntos por bloqueo.
. Jugar a 5 puntos con bloqueo (utilización táctica del bloqueo por cada equipo en relación a lo rápido de la victoria).

22)



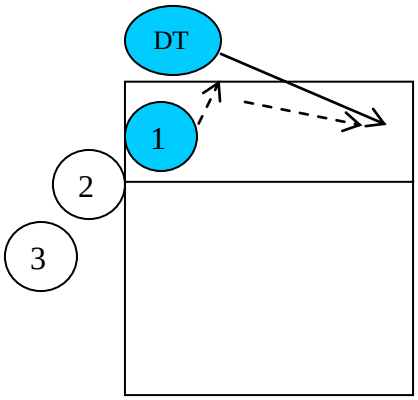
En negro jugadores con una pelota cada uno que atacarán por la posición que enfrentan. Del otro lado de la red intentan el bloqueo. Mientras el ataque no erra o no es bloqueado no modifican sus posiciones. Si hay error quien ataca pasa a bloquear y el bloqueador pasa a atacar.

23)

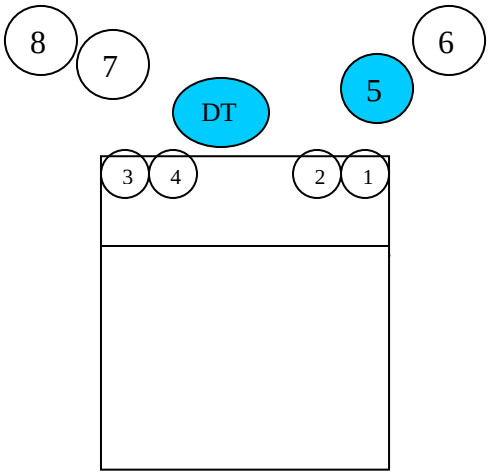


DT pasa la pelota desde fuera de la cancha. En negro construyen juego para atacar. En frente intentan bloquear. DT pasa alternativamente una vez hacia cada campo.

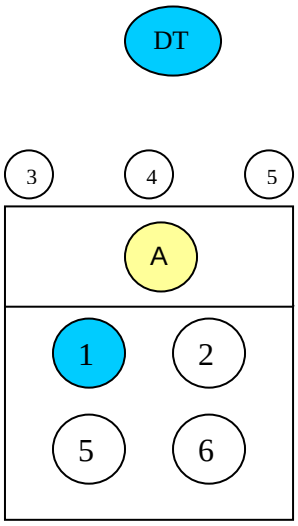
24) 1 salta a bloquear y corre a tomar una pelota que pasa el DT a su campo.
Variante: salida desde posición 2.



25) DT lanza pelota a las dos hileras para que se produzca el ataque, 3 y 4 por la derecha y 1 y 2 por la izquierda observando la carrera de aproximación de los atacantes, bloquean.



26) Ídem anterior DT pasa la pelota hacia un armador.
27) Ídem anterior el DT ubicado en el otro campo lanza la pelota a un receptor, para que éste pase al armador.
28) DT saca, 1 y 2 reciben y pasan al armador para luego atacar, 3, 4 y 5 bloquean.



29) Ídem anterior colocando un equipo en el campo del lado del DT para continuar el juego y desarrollar el sistema defensivo.

OBSERVACIONES GENERALES

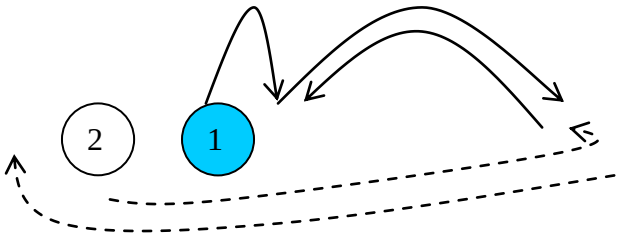
- Utilizar desplazamiento cruzado para recorrer grandes distancias.
- Utilizar desplazamientos laterales (paso junto paso) para recorrer distancias cortas.
- El bloqueo cubre aproximadamente 14 metros cuadrados de la superficie del campo.
- El rematador zurdo generalmente apunta con los pies hacia donde enviará el remate.

Ojalá no llegue a saber tanto como para perder el miedo de entrar a una clase. (José Manuel Estrada)

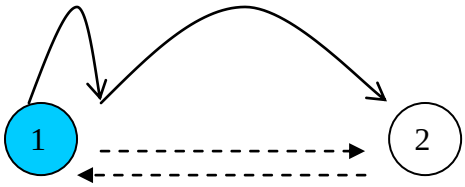
4. EJERCITACIONES DE PASES

1) Individual: arrojar la pelota hacia delante con dos manos de arriba en todas direcciones y tomarla antes del pique en el suelo.
2) Ídem anterior pasando una vez en forma vertical y una vez hacia delante.
3) Ídem anterior con dos manos de abajo.

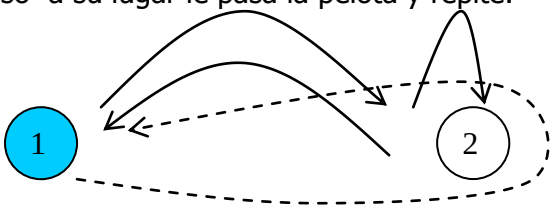
4) Parejas: un jugador ubicado delante de otro. 1 realiza un golpe vertical y pasa hacia delante, luego del toque vertical 2 se adelanta para devolver y regresar a ubicarse detrás de 1.



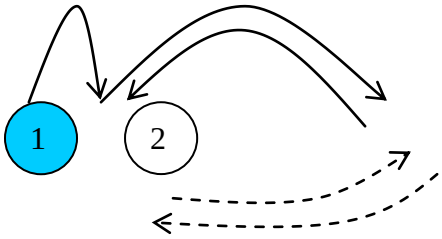
5) Parejas enfrentados: uno realiza un pase vertical y luego hacia delante al compañero, corre luego a tocar los pies del compañero (variantes: ubicarse al lado del compañero, ídem y saltar) y regresar al lugar, realizando el compañero lo mismo.



6) Parejas enfrentados: uno pasa hacia delante al compañero y corre a dar la vuelta por detrás de él, mientras éste mantiene la pelota con pase vertical, cuando el compañero regresó a su lugar le pasa la pelota y repite.

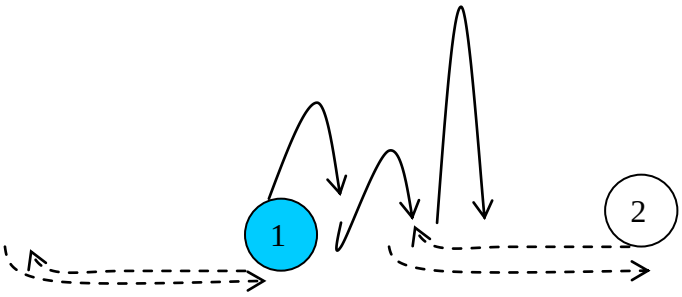


7) Parejas enfrentados: uno realiza un pase vertical y pasa hacia delante, el compañero que se encuentra junto a él, retrocede y pasa hacia delante la pelota enviada por el primero, se adelanta nuevamente y repite.



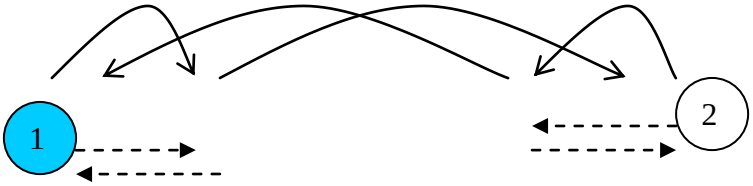
8) Ídem anterior realizándolo con un elástico o la red en medio de la pareja participante.

9) Parejas enfrentadas sobre el ancho de la cancha, comienza el ejercicio uno desde el centro de la cancha pasando la pelota vertical y retrocede a la línea lateral, el compañero se adelanta y repite.
Variante: adelantarse luego del pique de la pelota en el suelo



10) Variante del ejercicio nº 5 retroceder a tocar una línea.

11) Parejas enfrentadas: pasar con dos manos hacia adelante.



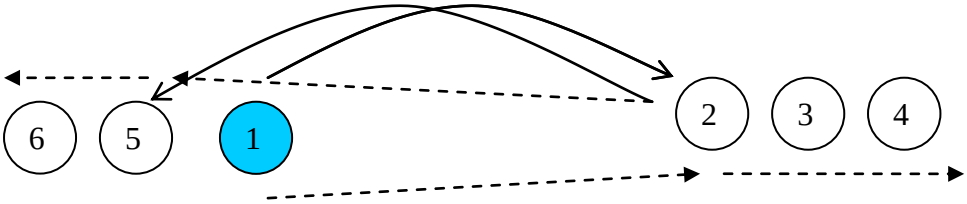
12) Parejas enfrentadas: Pasar hacia atrás con dos manos y luego con dos manos hacia delante.
13) Ídem nº 11 y 12 con desplazamiento en el primer pase, desplazamiento lateral.
14) Ídem nº 10 combinando con pase de abajo.

15) Parejas enfrentados, un pase vertical, giro de 90º pase lateral al compañero.
16) Ídem anterior luego giro, volver al frente y pasar hacia delante.

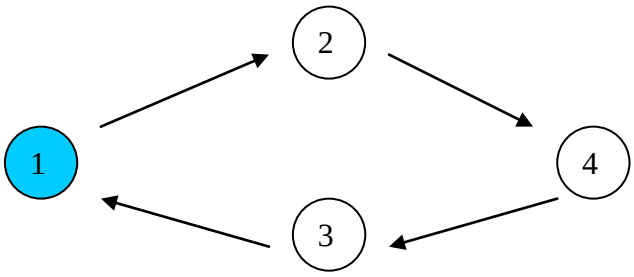
17) Parejas enfrentados un pase vertical, giro de 360º y pasar hacia delante.

18) Parejas enfrentados: un pase vertical, giro de 180º y pasar hacia atrás al compañero.

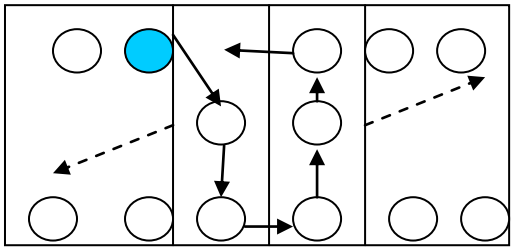
19) Trencito: el que pasa corre a realizar un gesto de ataque junto a quien recibe la pelota enfrente (progresión de ataque de 1er. tiempo). Realizarlo con pase de arriba y pase de abajo.



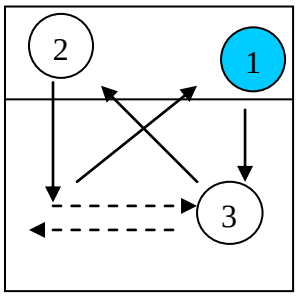
20) Cuarteto: 1 y 4 pasan con dos manos hacia delante
2 y 3 pasan de arriba en suspensión



21) Seguir la trayectoria de la pelota. Realizarlo con una pelota. Se genera mayor dificultad con dos pelotas.

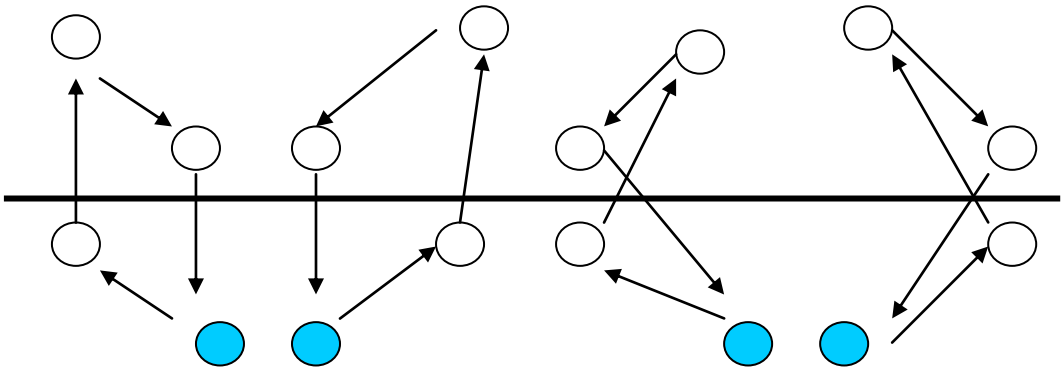


22) Trabajo en tríos sobre media cancha. 1 y2 pasan de arriba, 3 pasa con dos manos de abajo.

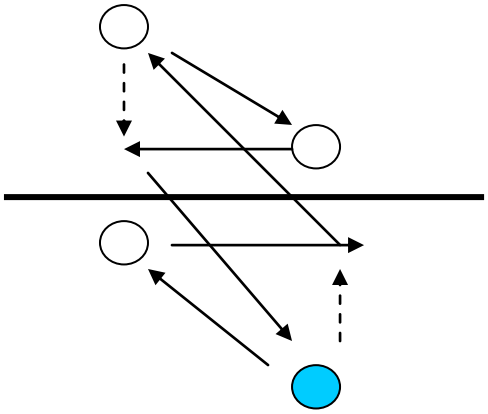


23) Pases respetando el principio de pasar de frente y acercar siempre la pelota a la red.

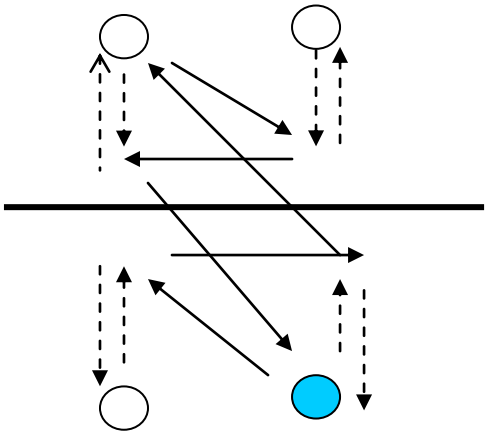
Variantes: 2 pases verticales y pasar hacia delante
1 pase vertical y pase hacia delante
Pasar en forma continua
Rotación



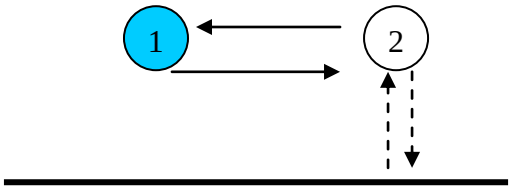
24)



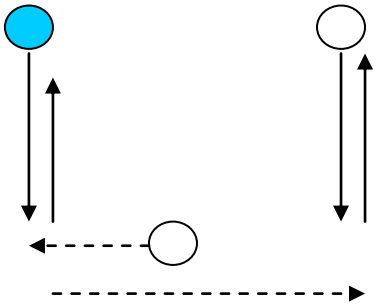
25)



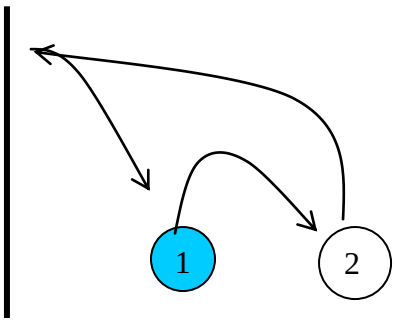
26) 1 pasa hacia delante a 2. Éste luego de pasar la pelota a 1 se desplaza a tocar una línea ubicada a 2 metros aproximadamente para repetir.



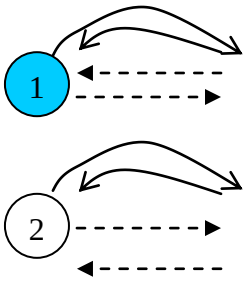
27) Trabajo en tríos



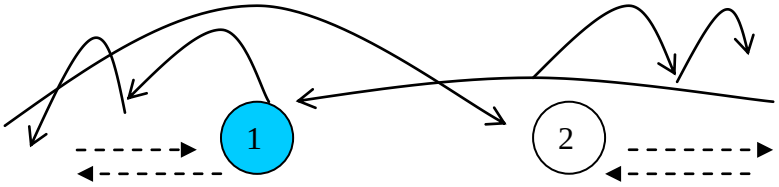
28) Frente a una pared 1 pasa con dos manos hacia atrás, 2 pasa con dos manos hacia delante.



29) Pases en parejas: 1 pasa con dos manos hacia delante, se desplaza y pasa con dos manos hacia atrás, volviendo luego hasta el lugar de inicio de la ejercitación. 2 repite de idéntica forma que 1.
Variante: combinar pases.



30) 1 pasa con dos de arriba hacia atrás, gira, se desplaza y luego de dejar picar la pelota en el suelo vuelve a pasar hacia atrás a 2, quien repite igual que el anterior.
Variante: combinación de pases, giros y desplazamientos.



31) El profesor saca contra una pared, los alumnos reciben con dos manos de arriba o de abajo, pasando hacia un lugar determinado previamente.

32) Pasar en parejas. Luego de pasar la pelota realizar una acción que será repetida por el compañero luego de devolver la pelota. Cambiar el imitador.

33) Recibir la pelota desde un lado, antes de efectuar el pase realizar una acción determinada. Por ejemplo: realizar un rol, saltar en un aro, pasar en conejito por el aro, etc.

34) Sacar de abajo contra una pared y continuar luego con pase de arriba hacia delante hasta que caiga la pelota. Variante: con pase de abajo.

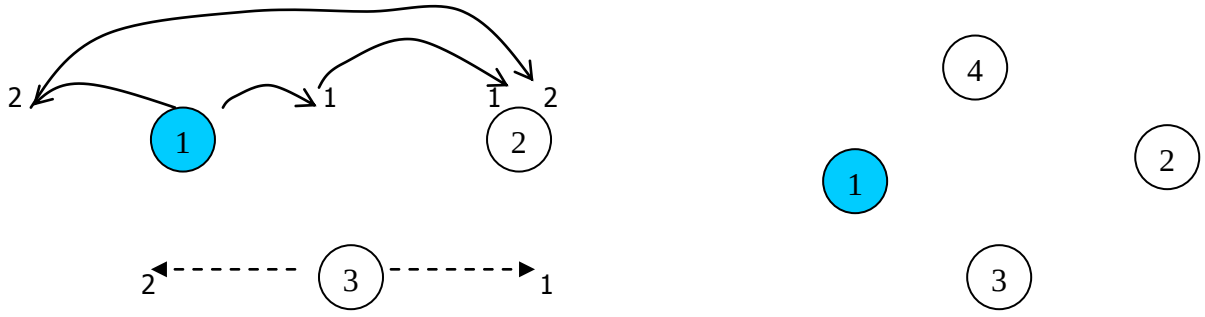
35) Sacar de abajo contra una pared, recibir con pase de abajo vertical y continuar luego con pase de arriba hacia delante.

36) pareja enfrentados: 1 pasa a 2 y se arrodilla. 2 realiza un auto pase y pasa diagonal. 1 se desplaza y devuelve a 2. 2 pasa corto hacia delante. 1 se desplaza y devuelve a 2. volviendo a la posición inicial para recomenzar.

37) Trabajo en tríos. 1 fijo 2 y 3 se desplazan devolviéndola pelota a 1 aplicando el principio de colaboración.

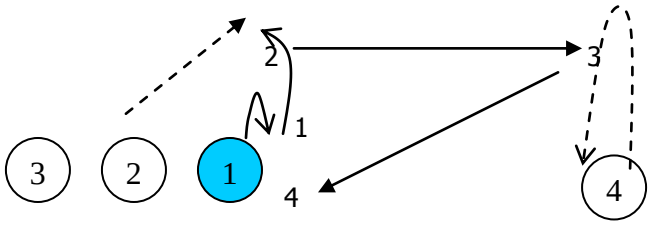
38) Juego con pase de arriba 2 vs. 2 imitando situaciones reales de juego: quien no recibe se adelanta para levantar, el equipo adversario se acerca a la red simulando el bloqueo.
39) Ídem anterior, el levantador puede hacer un toque corto a su compañero para que éste defienda y le devuelva la pelota para luego pasarla al campo adversario.
40) Ídem anterior: si el pase es corto la pareja adversaria se cierra y se acerca a la pelota. Si es alto la pareja adversaria se aleja.

41) Trabajo sobre visión periférica. 3 se mueve hacia la derecha o a la izquierda. Además debe ubicarse a la derecha o a la izquierda de la pareja que trabaja. L pasa a 2 de la siguiente manera:
(1) si 3 se mueve hacia la derecha pasa corto hacia delante y luego a 2. (2) si 3 se mueve hacia la izquierda pasa corto hacia atrás y luego hacia delante a 2.
Variante: agregar un nuevo jugador -4- 1 debe mirar y pasar de acuerdo a 3 y 4 alternativamente.

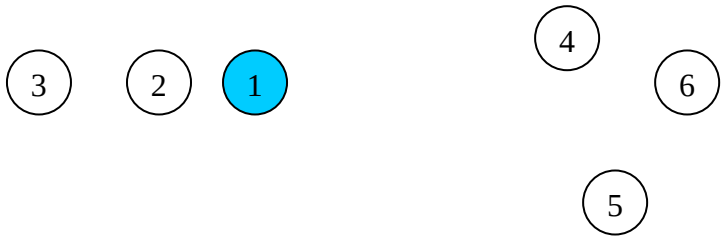


42) En parejas. 1 pasa vertical y pasa a 2. éste devuelve a 1 previo desplazamiento de acuerdo al pase vertical de 1: corto se adelante, alto se atrasa. Combinar con pases en diagonal.

43) 1 pase vertical y lateral hacia derecha e izquierda (puede girar para pasar de frente). 2 se desplaza y pasa recto hacia 4. éste se desplaza, enfrenta a 1 y le pasa la pelota. 3 repite ídem a 2.

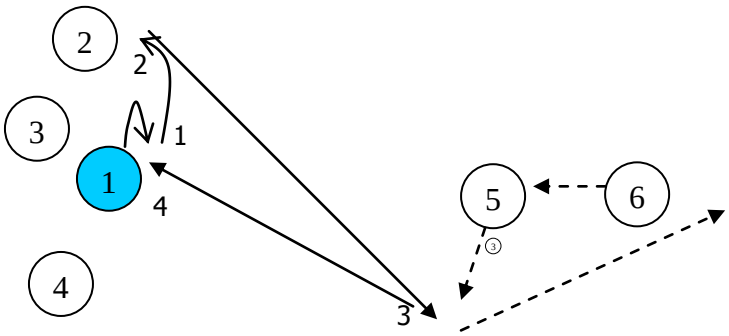


44) Ídem anterior con 6 jugadores, 4 – 5 y 6 realizan movimientos defensivos.

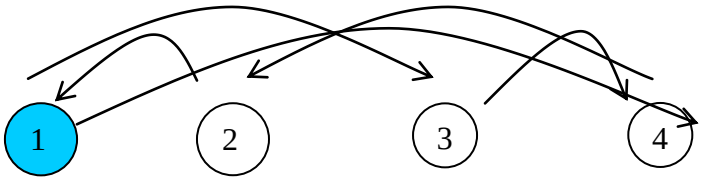


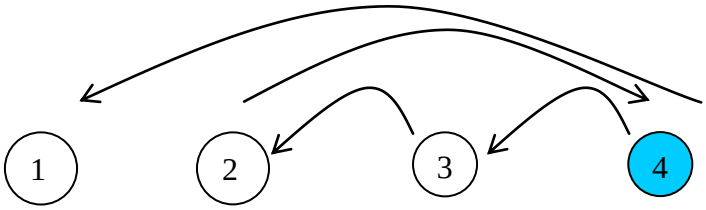
45) Ídem anterior: 5 y 6 defienden por tiempo en forma individual

46) Ídem anterior 2 y 4 pasan en diagonal para que defiendan en forma individual 5 y 6.

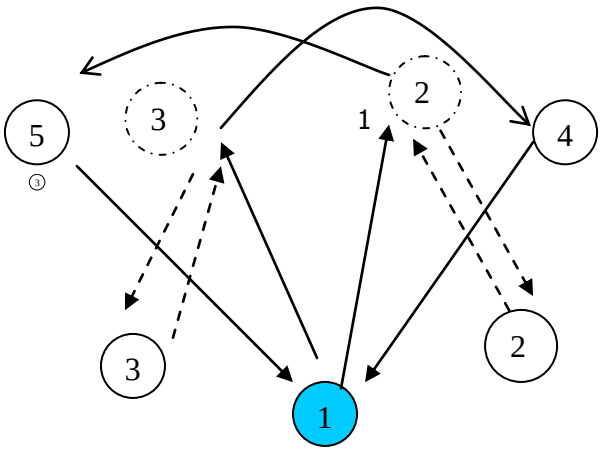


47)

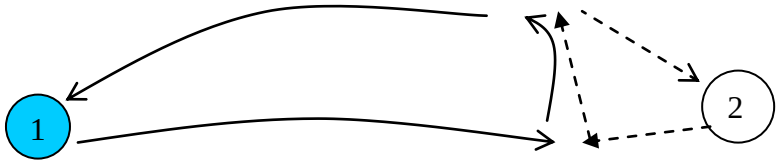




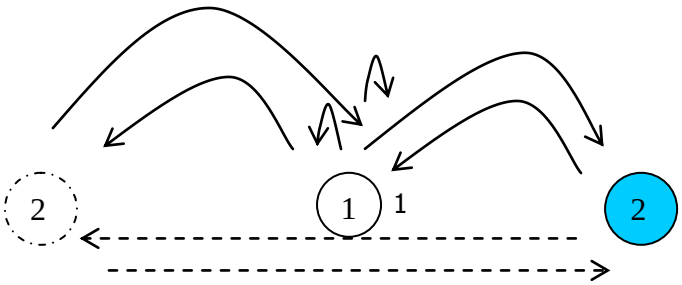
48)



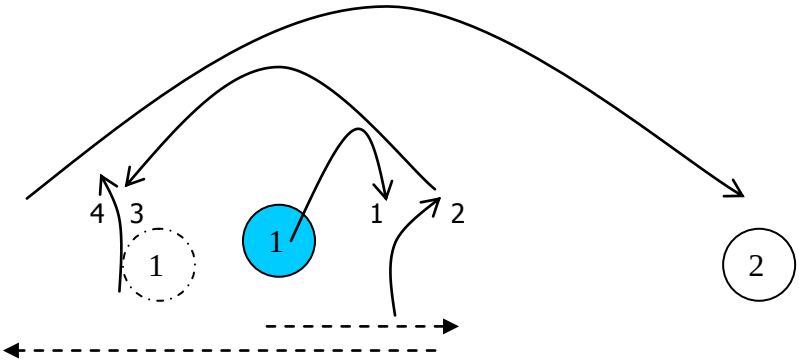
49)



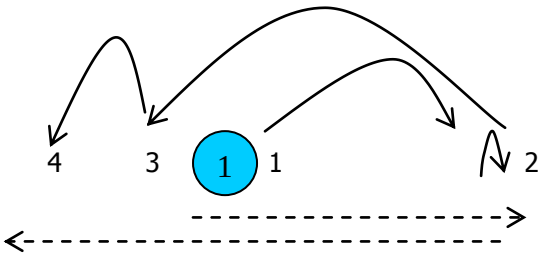
50)



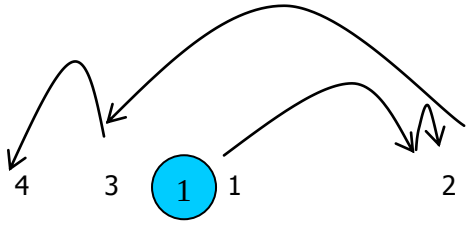
51)



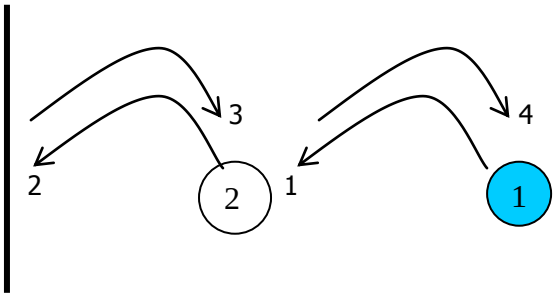
52) Con pique de la pelota en el suelo. 1 pase con dos manos hacia delante. 3 pase con dos manos atrás. 4 giro. Pase con dos manos delante.



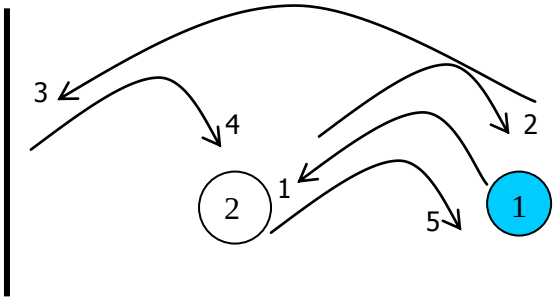
53) Sin pique de la pelota en el suelo. Con un pase vertical sobre cabeza.



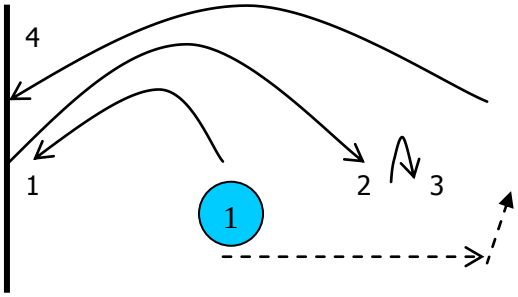
54) 2 pasa siempre hacia atrás con dos manos de arriba y gira.



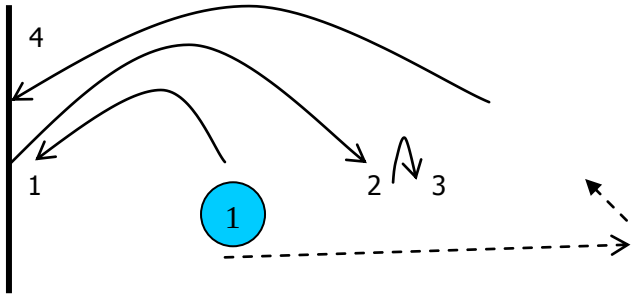
55) 1 realiza los pases nº 1 y 3 con dos manos hacia delante.
2 realiza los pases nº 2 con dos manos de arriba en suspensión y el nº 5 con dos manos de arriba hacia atrás.



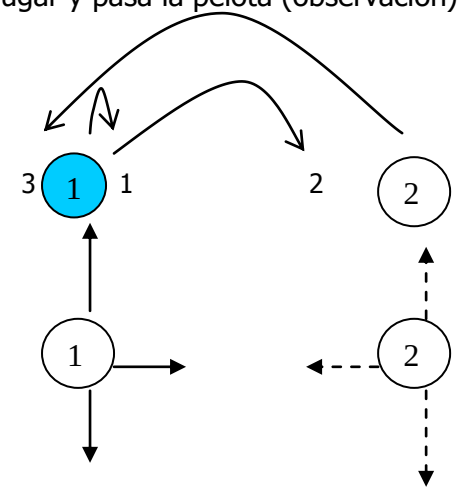
56) 1 pasa hacia la pared, deja picar la pelota en el suelo y pasa nuevamente hacia la pared.



57) Ídem anterior con desplazamiento hacia atrás, detención, desplazamiento hacia delante y pase contra la pared.
Variante: realizarlo con pase de abajo.



58) 1 luego del pase vertical indica 3 posibles direcciones de desplazamiento a 2.
2 se desplaza, regresa a su lugar y pasa la pelota (observación).

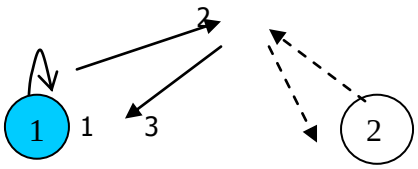


59) Ídem anterior, 2 se desplaza en el sentido opuesto al indicado por el jugador 1.

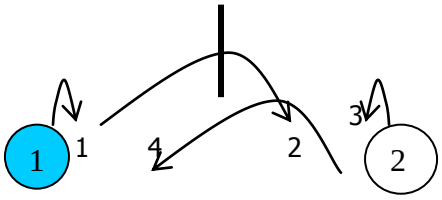
60) Ídem ejercicio nº 58, además del desplazamiento y de acuerdo al mismo (por ejemplo: hacia la derecha devolver con pase de abajo, hacia delante devolver en suspensión, etc.) devolver la pelota con un tipo de pase determinado.

61) Ídem ejercicios nº 58 y 59 con golpe de ataque del jugador 1 en los desplazamientos laterales y toques en el desplazamiento antero – posterior, 2 defiende (Puede incluirse en las ejercitaciones de defensa).

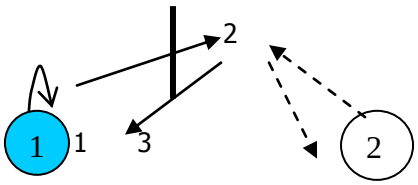
62) Ídem anterior, el jugador 2 para defender no vuelve al centro, sino que lo hace luego de defender el ataque.



63) 1 pase vertical y pase hacia delante a 2. éste durante la fase ascendente de la trayectoria del pase realiza alguna acción física (saltos, tocar el piso, etc.). Ejercicio de observación. Como variante ambos jugadores se ejercitan simultáneamente.

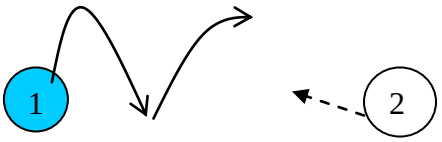


64) Ídem anterior. Ejercitan una vez por turno. 2 inicia el desplazamiento cuando la pelota alcanza la máxima altura en la parábola del pase para devolver al jugador nº 1.



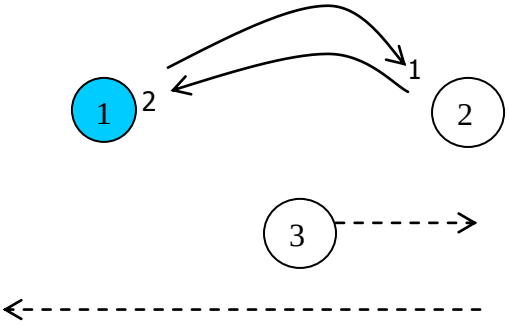
65) Ídem anterior con desplazamiento hacia delante y hacia atrás.

66) Ejercitan por turno. Observación y memoria motriz. Jugador nº 2 es el que se ejercita:
- si la pelota pica una vez en el suelo devuelve con pase de arriba.
- si la pelota pica dos veces en el suelo devuelve con pase de abajo.
- realizarlo pasando la pelota hacia todas las direcciones posibles.

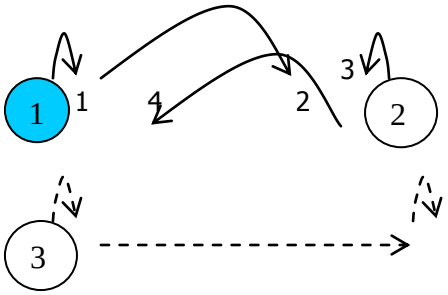


67) Ídem anterior luego que 2 pasa la pelota a 1 realiza alguna acción física (saltos, tocar el piso, etc.).

68) 1 y 2 realizan pases directos. 3 se desplaza hasta ubicarse a la misma altura del jugador receptor del pase. Debe estar en posición antes que 1 ó 2 reciban la pelota y pasen nuevamente.



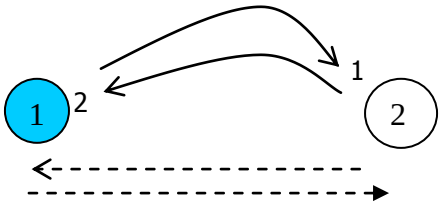
69) Ídem anterior. 1 y 2 realizan un pase vertical antes de pasar. 3 realiza un salto (distintas variantes) en el pase vertical.



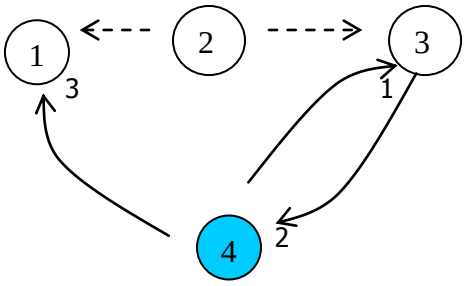
70) Ídem anterior. 1 y 2 pueden dejar picar la pelota antes de recibir el pase de su compañero, realizan un pase vertical y pasan; ó realizar un pase vertical, dejan picar y pasan a su compañero.
3 en el pique de la pelota en el suelo realiza una caída frontal o lateral.

71) Ídem anterior. 1 y 2 luego del pase vertical pueden realizar un nuevo pse vertical, en es te caso 3 corre hacia el jugador y realiza un gesto de remate sobre la ubicación de la pelota.

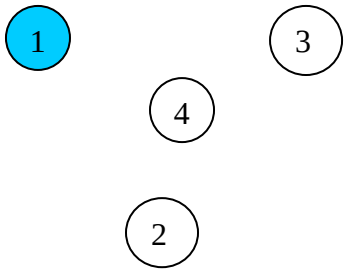
72) Pasar de arriba o de abajo con cambio de posición entre los integrantes de la pareja a la indicación del profesor sin que la pelota caiga al suelo.



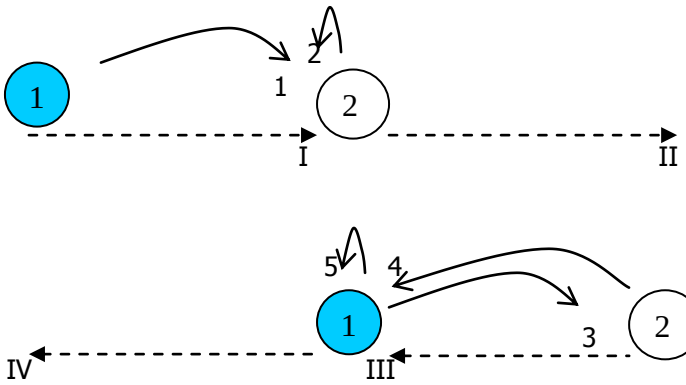
73) 4 pasa a 1 ó 3 según lo indique 2. 1 y 3 devuelven a 4.
Variantes: - 2 en lugar de indicar con las manos lo hace con un desplazamiento
- pasar al lugar contrario al indicado por 2
- 2 indica hacia arriba y 4 realiza u pase vertical, no indica nada y 4 pasa la pelota hacia él.
- 1 y 3 junto a 2 se desplazan con la dirección de pase indicada por 2.



74) 4 indica hacia quien hay que pasar la pelota. Variantes ídem anterior.

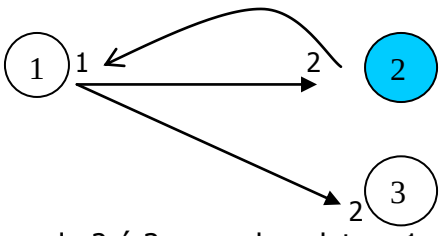


75) 1 pasa a 2 y se desplaza hacia delante. 2 pasa vertical y retrocede. 1 pasa hacia donde se encuentra 2. 2 pasa hacia delante a 1 que en se encuentra en e n centro, 1 realiza un pase vertical y retrocede, 2 se adelanta y recomienza la ejercitación.

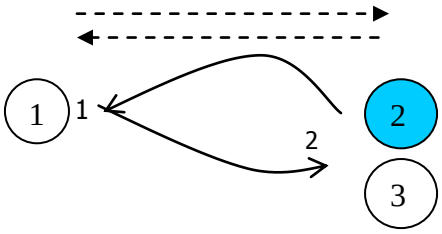


76) Pasar en parejas, uno fijo hace desplazar a distintos lugares a su compañero quien devuelve cambiando la pierna adelantada en cada pase.

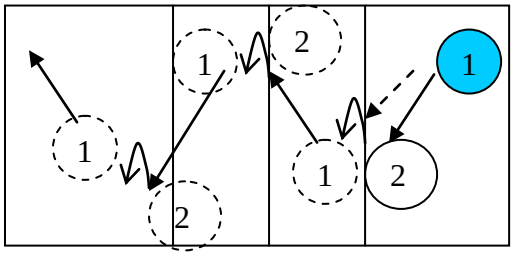
77) Pase: observación y precisión. 2 pasa la pelota a 1 y señala: a sí mismo para que 1 le pase la pelota nuevamente ó señala a 3 para que 1 le pase la pelota a 3. 1 siempre pasa la pelota a quien le indican los jugadores 2 ó 3.



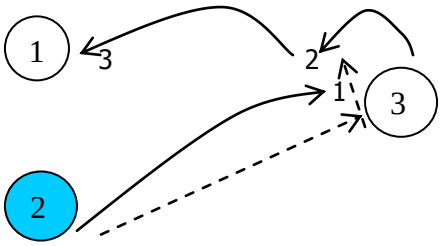
Variante: cuando 2 ó 3 pasan la pelota a 1 y señalan que éste le pase la pelota al otro deberán desplazarse hasta la misma línea de 1 y regresar (desplazamiento adelante y atrás). Si 2 ó 3 hacen que 1 les pase a ellos mismos no hay desplazamiento alguno. Como otra variante se puede indicar que 1 devuelva con un pase distintos según desde quien provenga el pase.



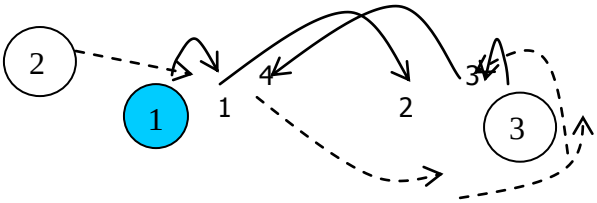
78) 1 pasa siempre hacia delante y oblicuo. 2 pasa siempre vertical en el lugar que cae el pase de 1, en ambos casos luego de desplazarse.



79) 2 pasa a 3 y se desplaza hacia este jugador. 3 realiza un pase vertical, 2 luego de desplazamiento toma el pase de 3 y pasa a 1 para reiniciar.

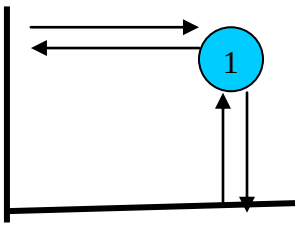


80) Ídem anterior luego de recibir el pase vertical y pasar hacia delante, desplazarse y pasar por detrás del jugador de enfrente.

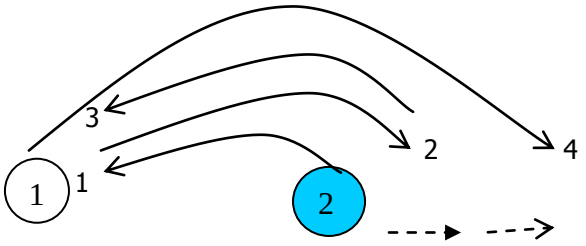


81) Sumar dos ejercitaciones de pase con desplazamiento. Obtener un número determinado de aciertos. Si en la segunda ejercitación se cae la pelota se debe reiniciar con la primera hasta completar efectivamente las dos ejercitaciones.

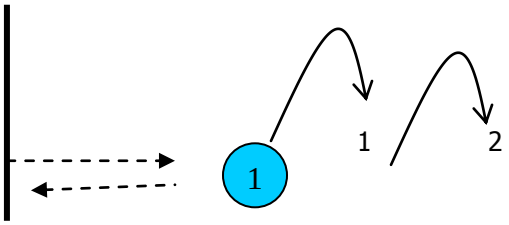
82) Un jugador frente a un ángulo de la pared. Pasa siempre de frente hacia la pared, recibe el rebote y pasa hacia la otra pared para continuar.
Variante: - dos o más jugadores entran por turno completando una fase de dos pases cada uno.
- ídem anterior por equipos: gana quien logra una mayor cantidad de pases sin cometer errores.



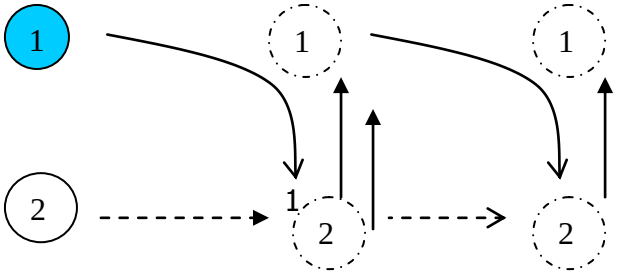
83) 1 fijo pasa a 2. 2 pasa a 1 y se desplaza un paso hacia atrás. 1 debe pasar a la posición del jugador 2.
Variantes: - ambos realizan un toque vertical previo al pase.
- jugadores 1 ó 2 con un toque vertical, preferentemente el jugador 2.
- realizarlo con desplazamiento hacia delante.



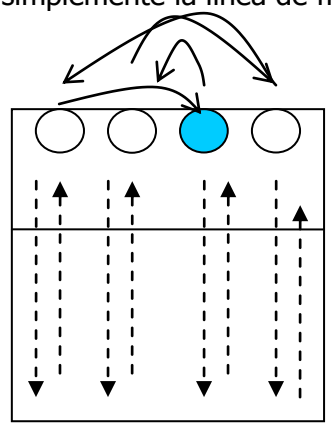
84) Pasa vertical y correr a tocar la pared y regresar para repetir.
Variante: dejar picar la pelota en el suelo antes de cada toque vertical.



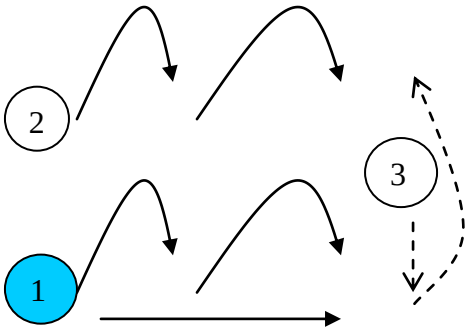
85) 1 pasa oblicuo hacia delante y se desplaza. 2 luego de desplazarse pasa perpendicular a la red.
Cruzar el ancho de la cancha. Como variante realizarlo sobre el largo de la cancha.



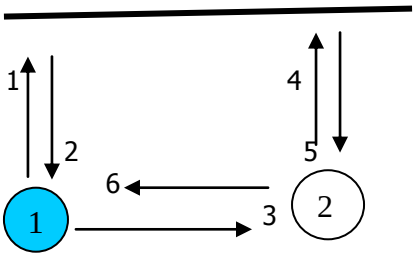
86) Luego de cada pase correr a tocar la línea final de la cancha.
Como variante de más fácil ejecución tocar una línea marcada más cerca de la línea final o simplemente la línea de frente.



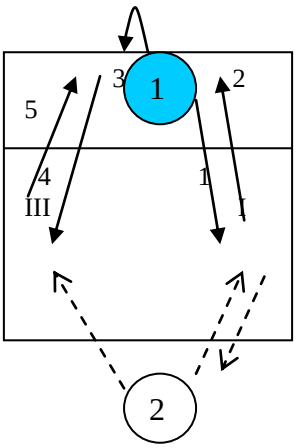
87) 1 y 2 pase hacia delante. 3 devuelve luego del pique de la pelota en suelo.



88) Pasar hacia la pared y luego hacia el compañero combinando pases de arriba y de abajo.

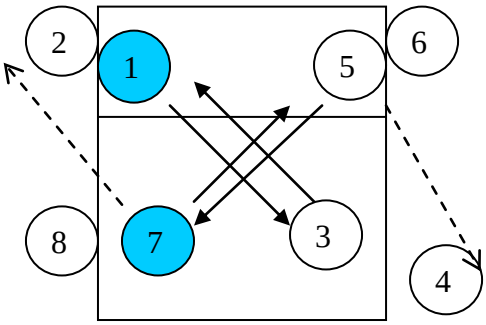


89) 1 pase vertical y pasa a 2 provocando su desplazamiento. 2 luego de pasar a 1 retrocede hasta salir de la cancha para luego reingresar y continuar.
Variante: combinar con ataque alternando un pase con ataque.



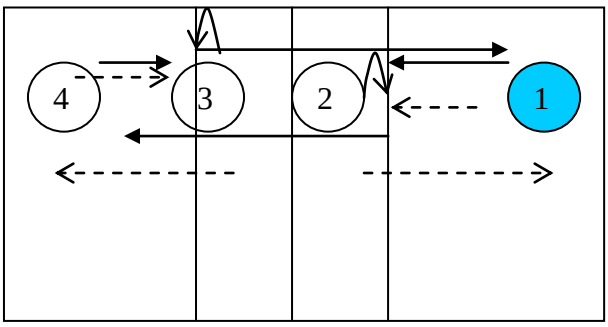
90) a) Ambos grupos pasan la pelota en diagonal y cambian de posición hacia el grupo que está en la zona de frente o de fondo. Ejemplo: 5 y 6 con 3 y 4. 1y 2 con 7 y 8.
b) Cambiar con el grupo del lateral. Ejemplo: 3 y 4 con 7 y 8. 1 y 2 con 5 y 6.
c) Cambiar rotando (girando) un grupo hacia la derecha o izquierda según se determine como consigna.
d) cambiar siguiendo la trayectoria de la pelota. Ejemplo: 3 y 4 con 1º y 2. 5 y 6 con 7 y 8.

e) El jugador que viene desde la zona de fondo realiza un salto a bloquear cuando llega a la red antes de pasar.

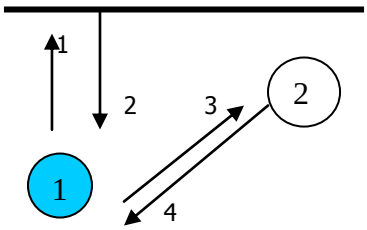


91) 1 pasa a 2. 2 pasa vertical y pasa al campo contrario. Luego cambian de posición.

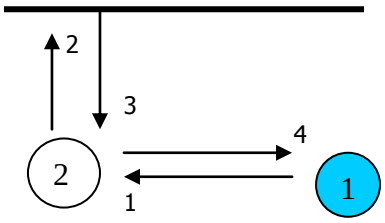
Variantes:
- Después de pasar vertical saltar a bloquear.
- Después de pasar al campo adversario saltar a bloquear.
- Ambos saltan a bloquear.
- El pasaje de la pelota al campo adversario se realiza con un golpe de ataque controlado.



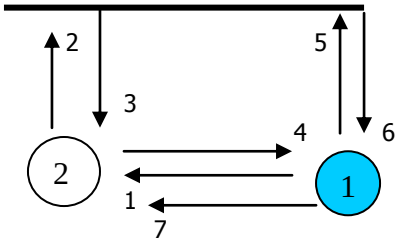
92) El jugador nº 1 pasa hacia la pared, toma el rebote con una defensa de control (pases 1 y 2) y lo pasa al jugador nº 2 (pase 3). 2 pasa al jugador nº 1 (pase 4) para que éste recomience la ejercitación.



93) 1 pasa a 2, éste pasa a la pared, recibe la pelota de la pared y devuelve a 1 para recomenzar.

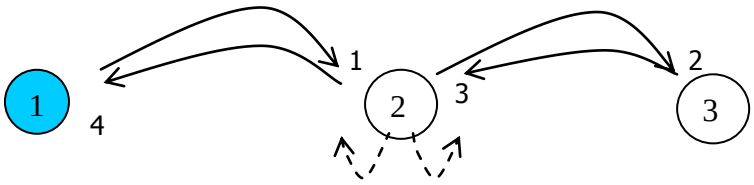


94) Ídem anterior cuando 1 recibe de 2 pasa a la pared, recibe la pelota y pasa a 2 para recomenzar.

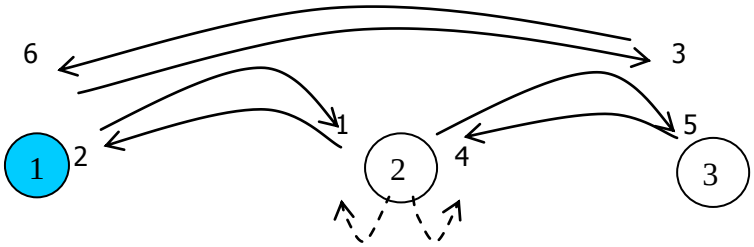


Ejercitaciones de pases en tercetos

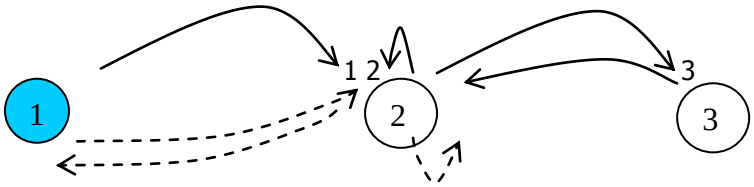
1) 1 pasa a 3 con pase hacia delante de arriba o de abajo. 2 pase hacia atrás y giro.
   Variante: pasar hacia atrás, ó en suspensión.



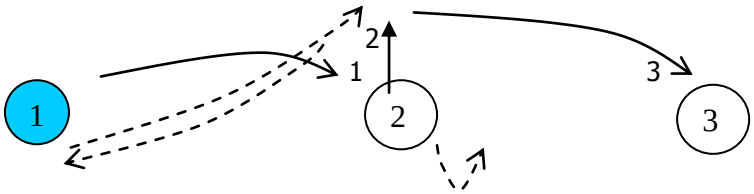
2) 1 y 3 pase delante de arriba o de abajo. Un pase corto y uno largo. 2 pase hacia delante de arriba o de abajo.
   Variante: pase lateral.



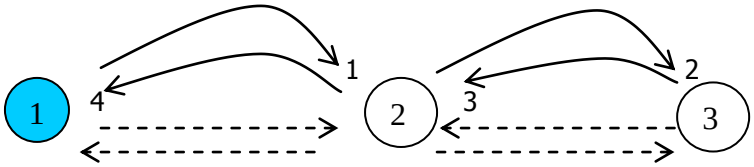
3) Ídem anterior 1 y 3 pasan más corto para provocar el desplazamiento de 2 previo al pase.
4) Ídem anterior, jugadores 1 y 3 en suspensión, 2 en suspensión o todos los jugadores en suspensión.
5) Ídem ejercicio nº 3, jugador 2 pasa más corto para provocar el desplazamiento de 1 y 3 previo al pase.
6) Ídem ejercicio nº 2, jugador 2 pasa vertical, 1 y 3 según corresponda se adelanta para pasar.
   Variante: 1 y 3 pase de arriba, de abajo o en suspensión.



7) Ídem anterior, jugador 2 pasa en suspensión o pasa de abajo.
8) Ídem ejercicio nº 6, jugador pasa lateral.
   Variante: ídem ejercicio nº 6.

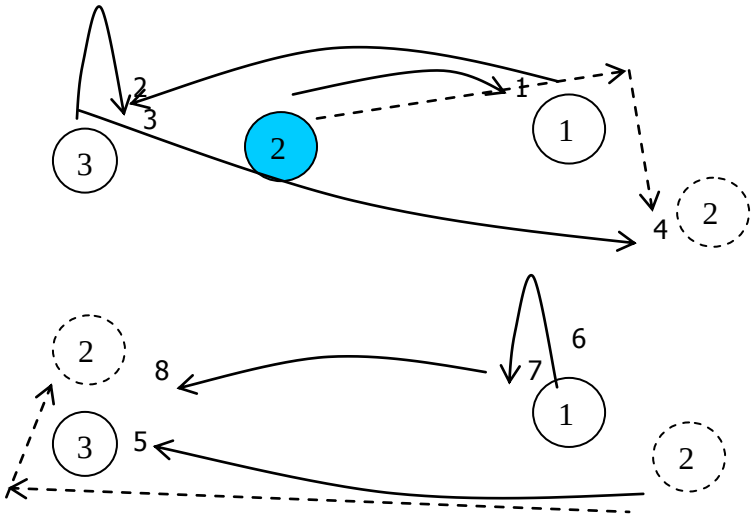


9) Combinación de pase con dos manos hacia delante y hacia atrás con desplazamiento previo al pase o posterior al pase.

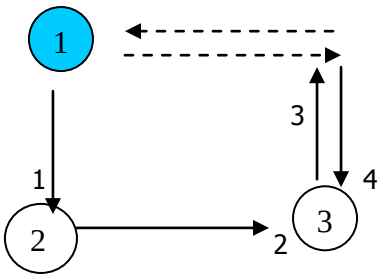


10) Ejercicios enunciados com progresión de enseñanza del ataque de 1er. tiempo. (ejercicios de mayor dificultad).

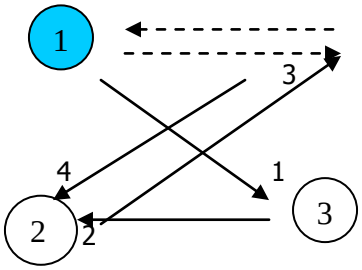
11) 2 se desplaza y pasa desde al lado de 1 ó 3. éstos cuando pasan entre ellos pasan directo, cuando lo hacen hacia 2 realzan un pase vertical y pasan hacia delante. Cambiar al jugador nº 2.



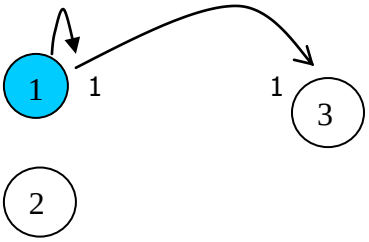
12) 1 pasa a 2. 2 pasa a 3. 3 pasa a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolverle la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2. el desplazamiento se realiza durante la trayectoria ascendente del pase de 2 hacia 3 y viceversa.

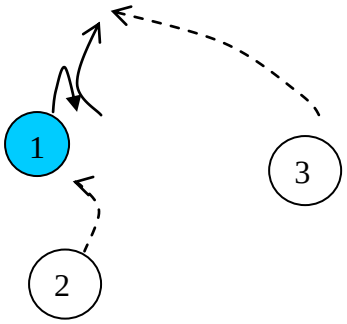


13) Ídem anterior con pase en diagonal.

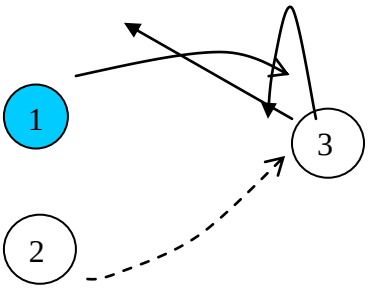


14) Pasar hacia delante o vertical. Siempre con dos manos de arriba. La pelota no debe caer al suelo. siempre los jugadores que no reciben la pelota deben ubicarse uno al lado del ejecutor por el pase vertical, el otro frente a él por el pase hacia delante.
Observación. Anticipación. Orden. Pasar y realizar un movimiento continuo (sucesión de juego).
Variante: quien recibe el pase puede cambiar el frente en el momento de la recepción del mismo, no así en la trayectoria del pase a ejecutar que debe ser siempre de arriba vertical o hacia delante.
Si el pase 1 es vertical.

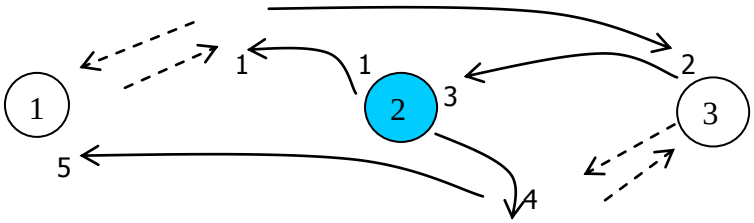




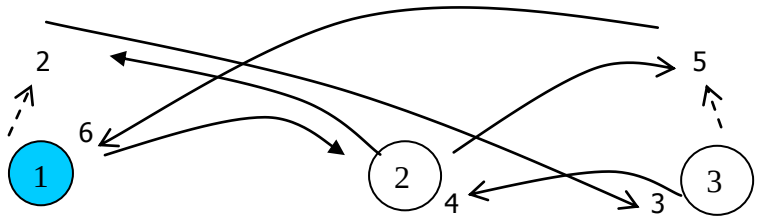
Si el pase 1 es hacia delante.



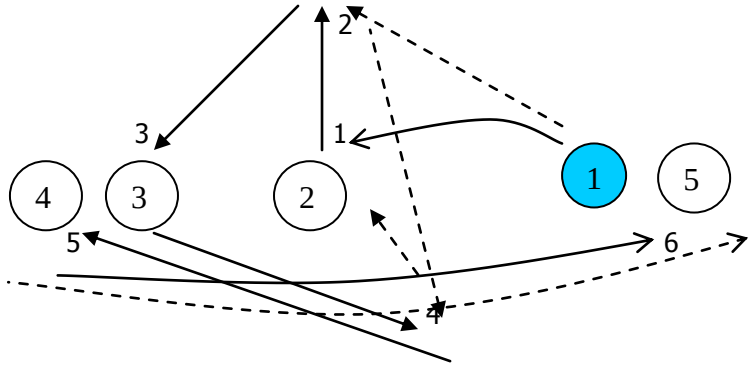
15) 2 pasa a diferentes lugares entre su posición y 1 ó 3 según corresponda. 1 y 3 deben ejecutar pass con precisión cuando realizan el pase largo luego del desplazamiento y cuando reciben este pase y pasan al jugador nº 2.
Variante: 1 y 3 pasan a distintos lugares para que 2 se desplace. Pases precisos de 2 a 1 ó 3 según corresponda luego del desplazamiento, de 1 a 3 o viceversa cuando reciben el pase de 2.



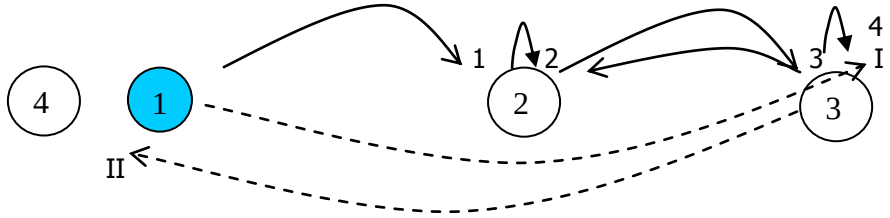
16) Variantes del ejercicio anterior
- con un pase vertical de 2, 1 y 3 se desplazan y regresan.
- 3 se desplaza con el desplazamiento de y éste ataca.

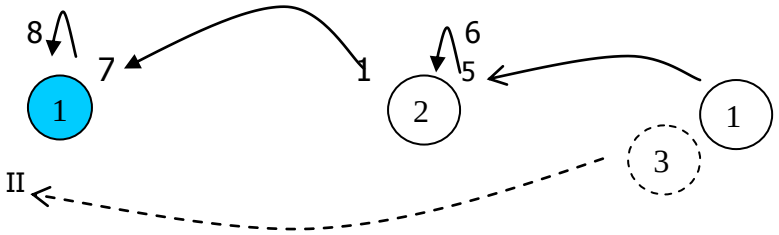


17)



18)

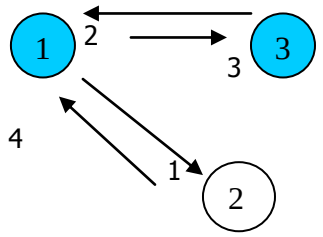


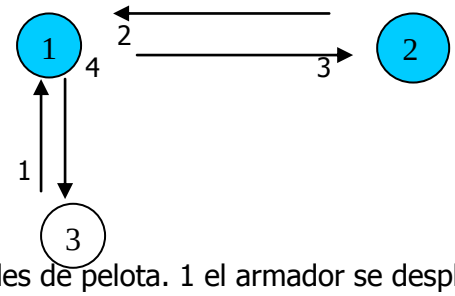


Un experto es alguien que cada vez sabe más sobre menos, hasta que lo sabe todo sobre nada. (Anónimo)

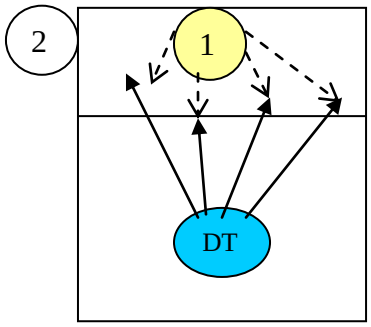
5. EJERCITACIONES PARA ARMADORES

1) Frente a una pared: pasar contra la pared, dejar picar y volver a pasar. Determinar tipo y altura del pase.
2) Trabajo en suspensión: frente a una pared pasar en suspensión.
3) Ídem anterior en parejas red por medio.
4) Entrenamiento del pase levantada en el primer toque del equipo para realizar un ataque en segundo toque.
5) Simulando una acción de penetración del armador zaguero, el profesor arroja una pelota contra el piso, luego del pique en el suelo, levantar hacia posición 4 por ejemplo. Determinar lugar (posición en la red) y tipo de levantada.
6) El jugador ubicado frente a una pared, cerca, pase vertical. Ídem próximo a la red. en parejas uno muy cerca del otro.
7) En parejas pasar directo, lego del pase al compañero tocar al compañero más cercano de otra pareja. Desplazar una vez hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
8) En tríos con dos pelotas. Pasar siempre la pelota a quien la envió.

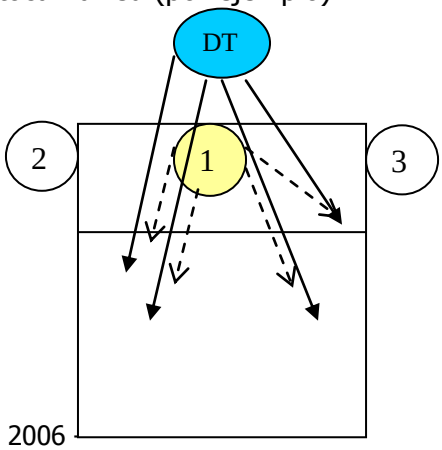




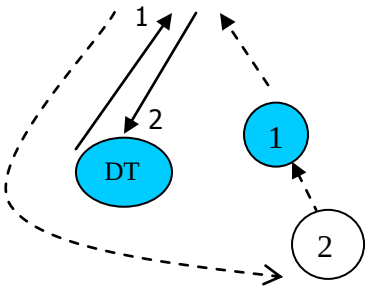
9) DT pasa distintas trayectorias y velocidades de pelota. 1 el armador se desplaza y levanta al jugador nº 2, éste devuelve al DT.
Variante: agregar otro jugador en posición 2.



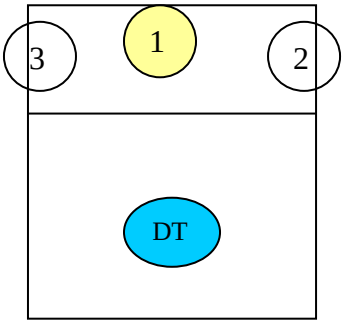
10) Ídem anterior siempre el armador pasa con dos manos de arriba, el DT ubicado en el campo adversario.
Variante: el armador luego de levantar la pelota y antes de que el DT pase otra corre a tocar la red (por ejemplo).



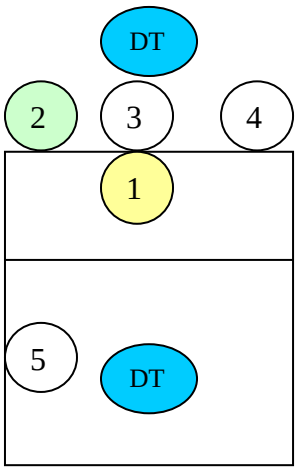
11) 1 y 2 son los armadores. Devuelven la pelota pasada por el DT. La pelota puede ser pasada con un pique previo en el suelo.
Dos formas de correr la pelota:
- De frente a la pelota con pasos cruzados (Utilizado para distancias cortas).
- Desplazamiento con carrera normal sin alejarse de la pelota y pasar hacia atrás (el desplazamiento con carrera es utilizado para distancias largas).



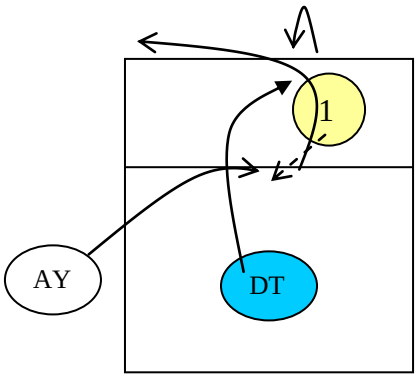
12) DT pasa 1y solicita cumpla consignas determinadas por números. 1 pasa de acuerdo a las consignas del DT.
Por ejemplo: nº 1 pasar de frente al jugador 2
nº 2 pasar de frente al jugador 3
nº 3 pasar de espaldas al jugador 3
nº 4 pasar de espaldas al jugador 4
Este ejemplo está ejecutado en base a estímulos auditivos. Con estímulos visuales el DT marca los mismos números con los dedos de una mano.



13) DT pasa a 1, éste debe levantar siempre hacia la posición donde se encuentra 2. 2 cuando se produce el pase del DT puede cambiar de posición con 3 ó 4.
Variante: DT se ubica en el campo adversario y pasa a 5 quien pasa a 1 para continuar la ejercitación.

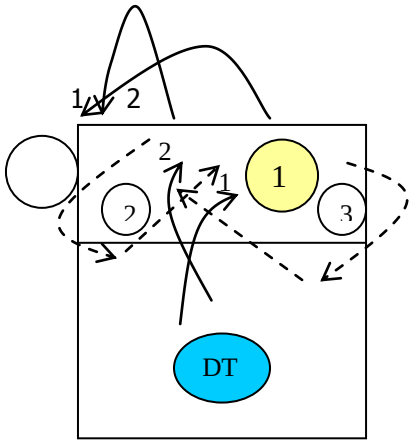


14) DT pasa a 1 quien levanta 1er. Tiempo ú otros tiempos de ataque. Se puede realizar en suspensión dependiendo del nivel técnico del armador.
Variante: levanta hacia posición 2 ó 4 con distintos tiempos de ataque.

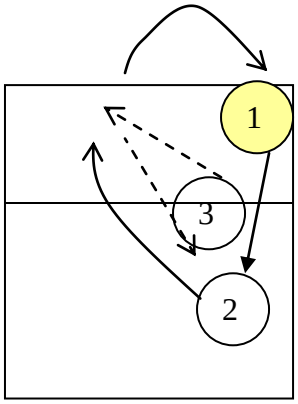


15) Dos armadores pasan en suspensión paralelo a la red.

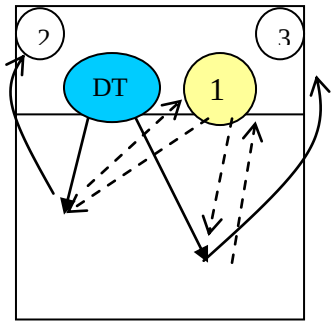
16) DT pasa a 1 quien arma hacia posición 4 y se desplaza detrás de 2. DT pasa otra pelota y 1 arma hacia atrás a posición 4. mientras tanto 2 y 3 cada vez que 1 pasa detrás de ellos se desplazan a tocar la línea final regresando a ubicarse como obstáculo.
Variante: - Trabajar por número de repeticiones correctas.
- Armar distintos tiempos de ataque.
- Levantar a todas las posiciones.



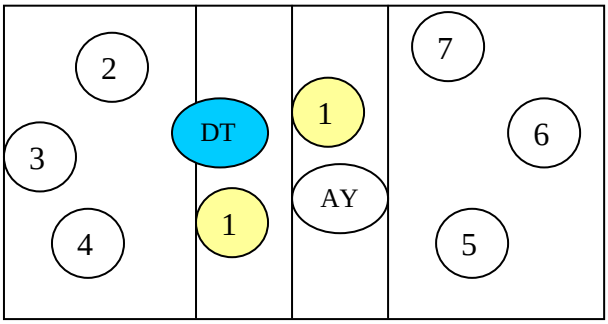
17) 1 pasa a 2, éste pasa delante de 3 que se desplaza y levanta a posición 2, regresa a la posición de partida para reiniciar.
Variante: Trabajar en suspensión. Armar distintos tiempos de ataque.



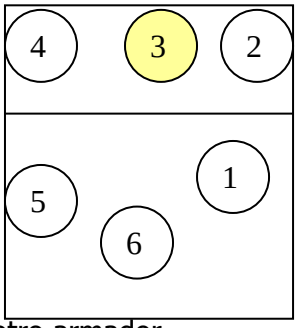
18) DT pasa a la zona de fondo. 1 desde la zona de frente se desplaza y levanta a las posiciones 2 y 4 del campo. Regresa a la zona de frente para reiniciar.
Variante: DT pasa desde la zona de fondo dentro de la misma zona.



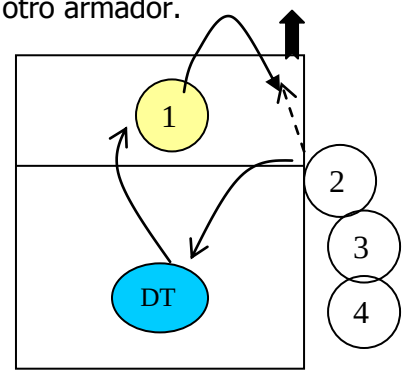
19) Ídem anterior inicia una vez cada equipo. Se juega hasta que caiga la pelota.
Variante: 1.- Luego de un nº determinado de repeticiones rotar una posición todos los jugadores. 2.- Jugar por tantos.



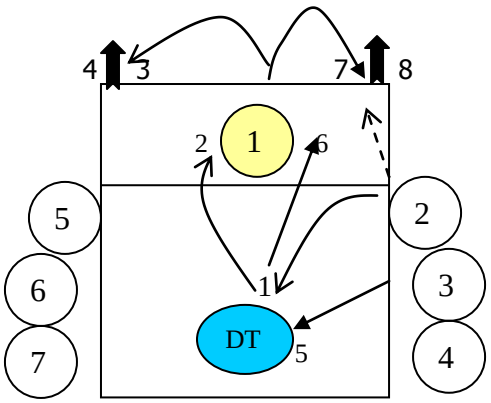
20) Ídem trabajo nº 46 de defensa. 3 se ubica al lado de quien ataca y luego de la defensa inicia el desplazamiento en busca de la pelota. 1 puede tocar desde posición 3 en suspensión con una mano para entrenar la defensa.



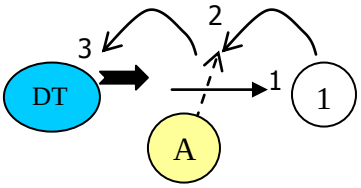
21) Puede agregarse otro armador.

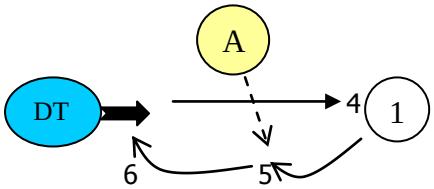


22) Puede agregarse otro armador.



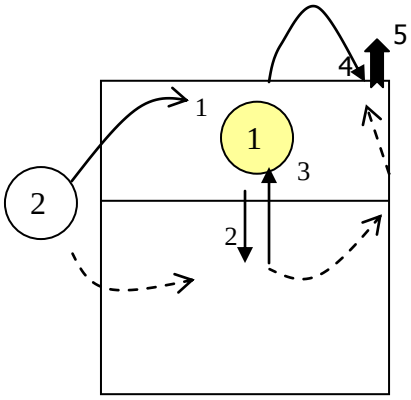
23) DT ataca a 1 quien defiende y pasa al lugar opuesto donde está el armador A quien con pase hacia atrás levanta al DT para continuar.



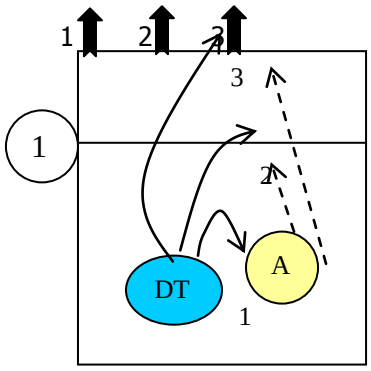


24) 2 pasa al armador 1. el armador pasa al centro de la cancha, 1 vuelve a pasar al armador, éste arma hacia posición 2 para que 2 ataque.

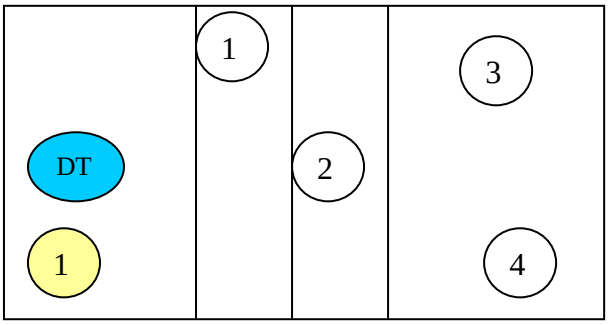
Variantes: - Iniciar por posición 2 para atacar por posición 4.
- Iniciar por posiciones 2 ó 4 atacando con distintos tiempos de ataque.
- Colocar 1 ó 2 bloqueadores en el campo adversario.
- Agregar jugadores en defensa. Si la pelota es defendida pasan fácil al jugador que atacó para que éste vuelva a repetir el ataque.



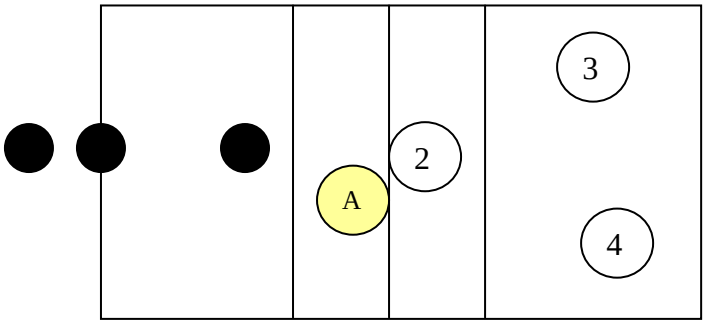
25) DT pasa tres pelotas a distintos lugares. Por ejemplo zona de fondo, línea de frente, cerca de la red. el armador levantará distintos tiempos de ataque, 1 ataca esas pelotas en distintos lugares de la red.



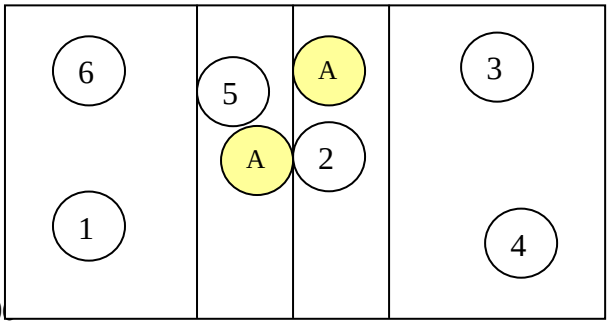
26) Ídem anterior. 2 bloquea, 3 y 4 defienden. Si la pelota es defendida pasan fácil hacia el centro de la cancha para que 1 reciba y pase al armador para atacar proposición 2, continuar sucesivamente hasta que caiga la pelota.



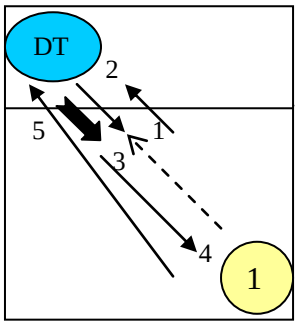
27) 2 bloquea, 3 y 4 defienden. Jugadores con pelota atacan por posiciones 2 y 4 (los dos primeros ataque suaves y dirigidos) luego ataca libre en la elección del tiempo y lugar del ataque.



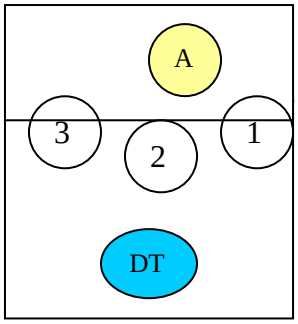
28) Ídem anteriores. Inicia una vez cada equipo y 2 y 5 atacan pero rotan en posición y función con sus compañeros de equipo.



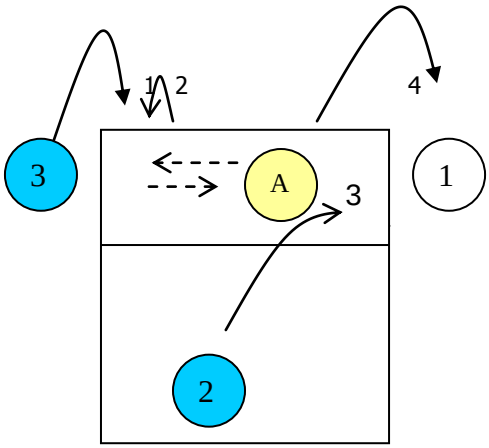
29) DT ejecuta el pase nº 1 pasa que el armador se desplace y pase al DT como levantada, luego el DT ataca para que el armador defienda para reiniciar la ejercitación.
Variantes: - Si el pase del DT es en la zona de fondo el armador defiende diagonal larga, si el pase es en la zona de frente defiende diagonal corta.
- Iniciar con salto al bloqueo u otra acción y luego continuar la ejercitación



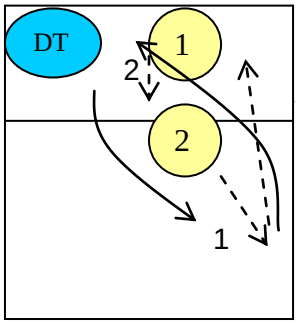
30) DT pasa al armador quien perfecciona los primeros tiempos. 1, 2 y 3 entran por turno a atacar primeros tiempos en distintos lugares de la red según donde caiga la pelota (delante o detrás del armador).



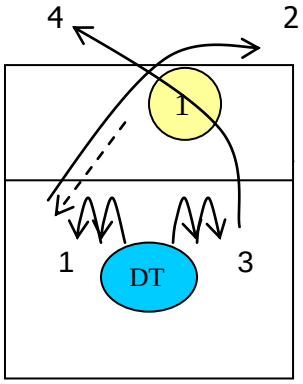
31) 3 pasa la pelota alta para que el armador se desplace y pase en suspensión. Se desplaza hacia atrás realiza una caída, 2 pasa otra pelota para que el armador pase hacia atrás al jugador nº 1. reiniciar luego y repetir.



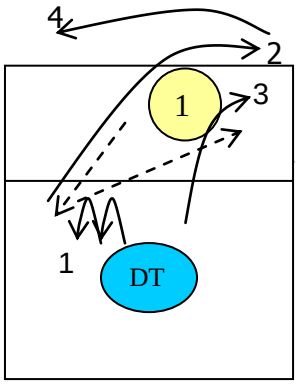
32) DT pasa a la posición 2 ó 1 del campo de juego. 1 y 2 armadoras con desplazamiento hacia atrás en forma alternada devuelven al DT.



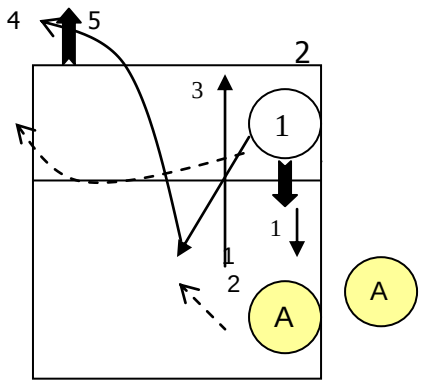
33) DT con pique (pase 1), el armador realiza un desplazamiento hacia delante y pasa hacia atrás a la posición 2. DT con pique (pase 3) el armador devuelve con pase atrás hacia posición 4.



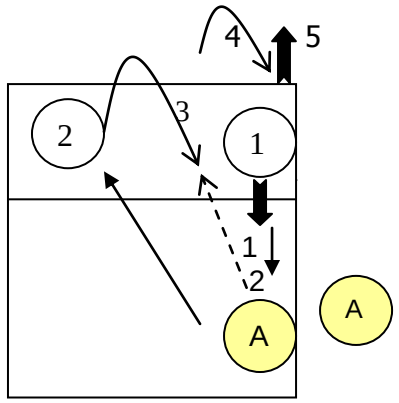
34) Pases 1 y 2 ídem anterior. Armador retrocede hacia posición 2-3 y recibe una pelota directa (pase 3) del DT armando hacia delante a posición 4.



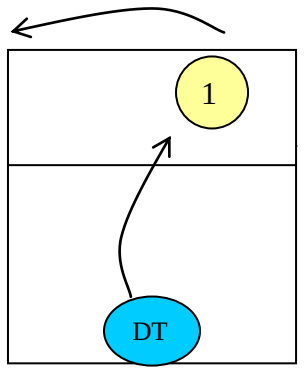
35) 1 ataca al armador, éste defiende pasando al jugador nº 1. el armador realiza luego una caída. 1 toma la pelota y pasa a la mitad de la cancha para que el armador realice un pase hacia posición 4 y 1 ataque.
Variantes: 1) el armador reemplaza la caída por un tipo de salto, 2) atacar al armador desde posición 4 y rematar en posición 2.



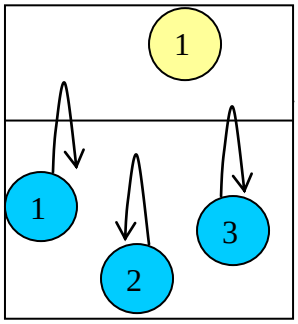
36) 1 ataca al armador. Éste defiende y corre a buscar el pase del jugador 2 para levantar hacia posición 2 para que 1 ataque al campo adversario.
Variantes: 1) 1 ataca por posición 4. 2) 1 ataca al campo adversario por cualquier posición de la red. 3) colocar un equipo o grupo de jugadores en el otro campo para continuar el juego. 4) agregar una hilera de atacantes en posición 4 para que el armador defienda un ataque cruzado.



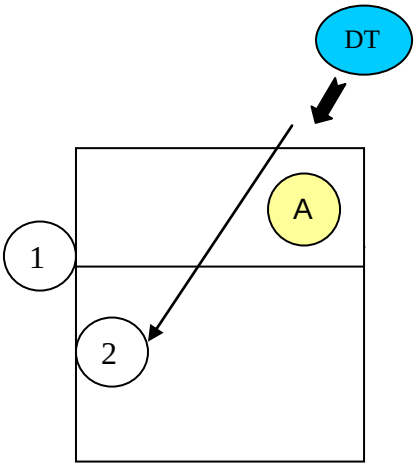
37) DT pasa pelotas y el armador levanta hacia posición 4 (por ejemplo). Si la pelota del DT cae dentro de la zona de frente arma en suspensión. Con la pelota en la zona de fondo en apoyo.
Variantes: 1) armador salta a bloquear y luego arma. 2) armador sale desde posición 1. 3) DT ataca desde el otro campo a jugadores ubicados como defensores.



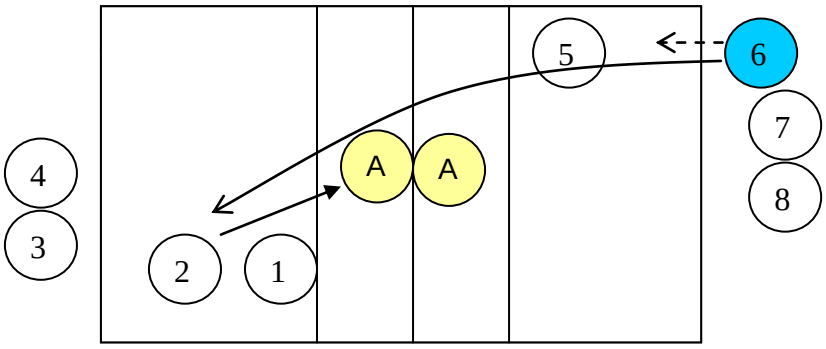
38) Ídem anterior levantando alternadamente la pelota arrojada por cada uno de los compañeros y luego de levantarla realiza la cobertura.



39) DT ataca, 2 defiende, armador construye juego para que 1 ataque.
Variantes: 1) DT puede atacar al jugador nº 1. 2) ídem con un jugador en la posición 1. 3) agregando un central que puede atacar. 4) agregar un zaguero defendiendo la posición 6. 5) agregando una opción de ataque de segunda línea.



40) Juego de diagonales (ídem ejercicio nº 80 de aplicación técnica y táctica): 6 saca cruzado hacia el campo contrario e ingresa a defender, 1 y 2 reciben y pasan al armador para atacar 1 como delantero y 2 como zaguero, el armador además bloquea. Se continúa el juego siempre con ataque cruzado. Cuando se pierde la pelota el jugador que cometió el error es reemplazado por uno de los que están afuera previa realización del saque para poner en juego la pelota.
VARIANTES: 1) agregar un jugador en la posición 1 con posibilidades de ataque de segunda línea. 2) agregar un central con posibilidades de ataque de 1er. tiempo.

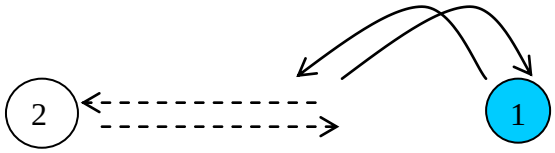


Hay quienes se consideran perfectos, pero es sólo porque exigen menos de sí mismos, (Herman Hesse)

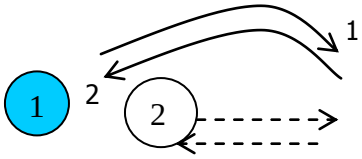
6. EJERCITACIONES DE VELOCIDAD Y VELOCIDAD DE REACCIÓN

1) Desde la línea final correr a tocar la línea de frente, acostarse decúbito dorsal, girar sobre la cadera, acostarse decúbito ventral, realizar un gesto de sacar una pelota con una caída frontal, repetir en la línea central, nuevamente en la línea de frente de del campo adversario y pique hasta la línea final.
2) Pique sobre el largo de un campo (hasta la red) adoptando distintas posiciones de partida:
   a.- Sentados, parados, de frente o de espaldas a la meta, acostados decúbito ventral, decúbito dorsal, etc.
   b.- Realizando alguna ejercitación: extensiones de brazos, serie de saltos, abdominales, dorsales, etc.
   c.- Decúbito ventral, pararse, giro (a derecha o izquierda), de frente o de espaldas a la meta.
   d.- Ídem anterior decúbito dorsal.
   e.- Decúbito ventral, rolar sobre el eje longitudinal (derecha o izquierda), de frente o de espaldas a la meta.
   f.- Ídem anterior decúbito dorsal.
   g.- Combinaciones de ejercitaciones: saltos, giros, etc.
3) Sobre el largo de la cancha, pique, a la orden del profesor detenerse y realizar una ejercitación (acostarse, sentarse, ejecutar alguna caída, etc.) de acuerdo al nivel del grupo se aumentará la dificultad en la ejercitación.
4) En parejas: espejo con distintos tipos de desplazamientos, saltos, caídas, fintas, etc.
5) En parejas: uno delante del otro, pique tratando de pasar el de atrás al primero.
6) Ídem anterior, quien va delante lo hace de espaldas.
7) Sobre las líneas de la cancha realizar distintos tipos de ejercitaciones: saltos, caídas, detenciones, etc.
8) Pique hasta la línea de frente desde la línea final, acostarse decúbito dorsal, levantar una pierna, girar, acostarse decúbito ventral. Elevar la cadera y dar una palmada con ambas manos, repetir en la línea central, en la otra línea de frente y pique hasta la línea final.
9) En parejas: uno trata de golpear la rodilla del compañero, derecha o izquierda según se determine previamente.
10) Bloqueo doble, giro y caída frontal alejándose de la red en parejas, uno hacia cada lado. Ídem con bloqueo individual con cada uno de un lado de la red.
11) En parejas: mirar los ojos del compañero (ídem al juego mirar los ojos del profesor).
12) Responder a cambios de dirección ordenados por el profesor que se encuentra enfrentado al grupo (adelante, atrás, lateral, caídas, saltos, etc.)
13) Ídem anterior en parejas enfrentadas, uno mirando al profesor, el otro al compañero de espaldas al profesor.
14) Correr a tocar la línea de frente, volver a tocar la línea final, correr a tocar la línea central, volver y a una señal del profesor realizar una caída.
15) Avanzar en zigzag tocando la línea central y la línea de frente.
16) Trabajo en anaerobiosis: tocar la línea central y una línea ubicada a 4 metros de la anterior, en ambas a fondo lateral tocando las líneas con un pie.
    Durante 1 minuto 45 veces – 3 minutos 90 veces – 5 minutos 120 veces.
17) Ejercitaciones de desplazamientos.
18) En parejas: tocar una pelota sobre la línea lateral, pique hacia la otra línea lateral, tocarla y devolver la pelota enviada por el compañero. volver de frente o de espaldas al compañero. para volver de espaldas iniciar desde la línea lateral y correr a tocar la pelota sostenida por el compañero.

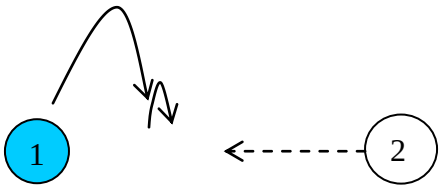
19) Lanzar una pelota entre las piernas hacia atrás, girar. Correr a colocarse delante de ella y tomarla, repetir en otra dirección.
20) Lanzar la pelota al aire: sentarse, pararse y tomarla, acostarse decúbito ventral o dorsal, caída, etc.
21) En parejas: uno sentado o acostado decúbito ventral el compañero arroja la pelota delante y éste debe tomarla o devolverla con golpe reglamentario.



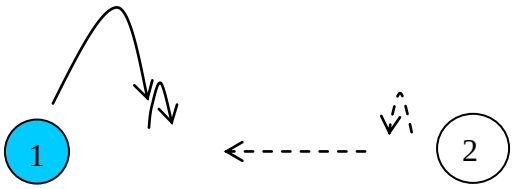
22) En parejas: uno parado sobre la línea lateral, el otro sentado de espaldas al compañero. El primero arroja la pelota delante y el que está sentado debe tomarla o devolverla con golpe reglamentario.



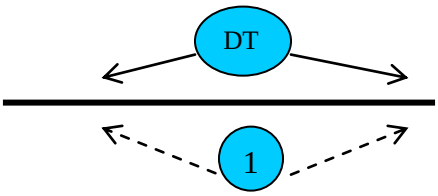
23) En parejas: similar al anterior uno enfrentado al otro. El primero arroja la pelota hacia delante, el segundo retrocede de espaldas y la debe tomar o devolver con golpe reglamentario.
24) De espaldas a una pared, arrojar la pelota contra ella por sobre la cabeza, girar y tomarla.
Variante: devolverla con pase de arriba, de abajo o salvarla con una caída.
25) Posición inicial ídem anterior arrojando la pelota por entre las piernas.
26) En parejas: enfrentados y separados 2 ó 3 metros, uno suelta la pelota, el otro debe tomarla o devolverla con golpe reglamentario.
Variante: con un pique de la pelota en el suelo.



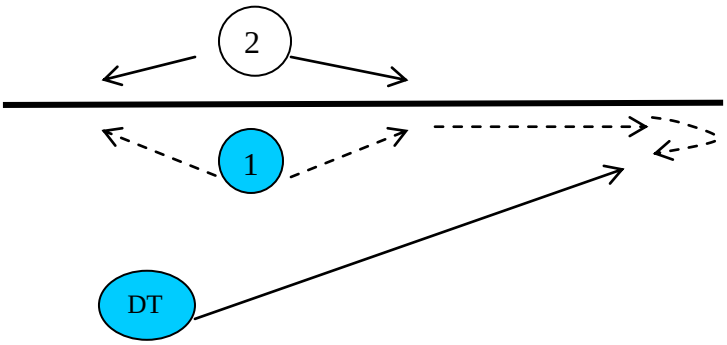
27) Ídem anterior uno de espaldas al otro. Quien está de espaldas debe girar y tomar la pelota o devolverla con golpe reglamentario luego de un pique de la pelota en el suelo.



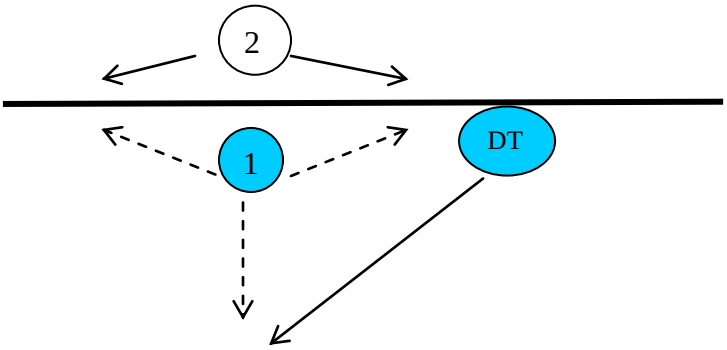
28) En parejas enfrentados separados aproximadamente 3 metros. Uno sostiene la pelota a la altura de los hombros y la deja caer, el compañero debe tomarla o devolverla con golpe reglamentario después de un pique o antes de que la pelota toque el suelo.
29) Ídem anterior en posición inicial decúbito ventral.
30) Bloquear pelotas enviadas por el DT desde el campo adversario. El DT se encuentra parado en el suelo.



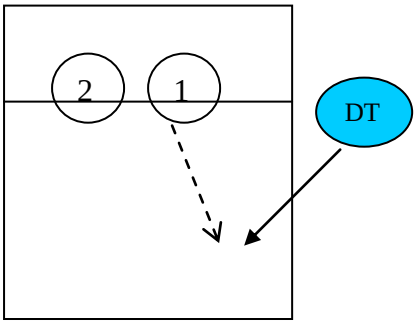
31) Ídem anterior: en posición 4 y 3 bloquea una pelota en cada posición enviadas desde el campo adversario, en posición 2 realiza el gesto de bloqueo y cuando cae defiende una pelota atacada por el DT desde el otro campo.



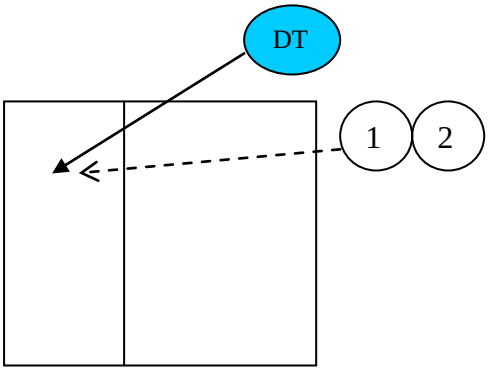
32) Ídem anterior, luego de bloquear en posición 3, retrocede para defender una pelota atacada en diagonal por el DT.



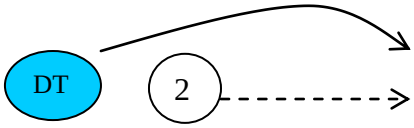
33) DT saca o pasa la pelota los jugadores corren a tomarla.
Variantes:
- Con pique previo
- Sin pique
- Tomar la pelota
- Devolverla con golpe reglamentario
- Ejercitar hacia derecha e izquierda



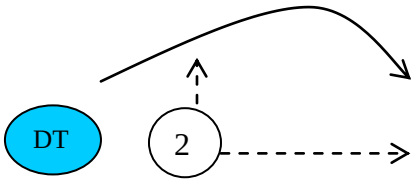
34) El profesor arroja pelotas hacia delante para que los jugadores corran a tomarla sobre la cabeza con giro previo, quedando de frente al profesor, antes de que pique.
Variantes:
- Sin pique
- Tomar la pelota
- Devolverla con un golpe reglamentario
- Ejercitar hacia derecha e izquierda



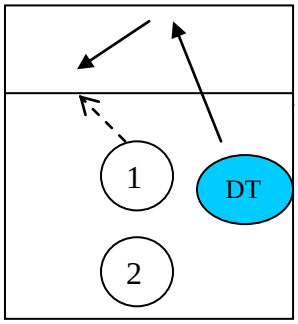
35) DT arroja pelotas, los jugadores corren a tomarla.
Variantes: ídem anteriores



36) El jugador salta a bloquear de frente al DT y defiende luego la pelota arrojada por encima de él por el DT.
Variantes: Ídem anteriores. Defender con caída laterales.

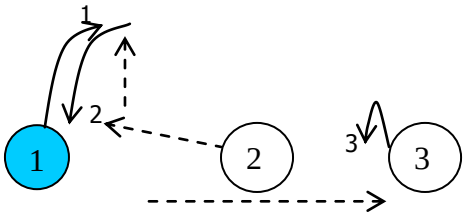


37) DT arroja la pelota contra la red y los jugadores corren a tomarla.
Variantes: ídem anteriores.

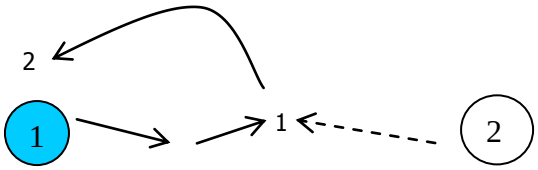


38) Ídem anteriores posición inicial luego de una caída frontal, pararse y correr.

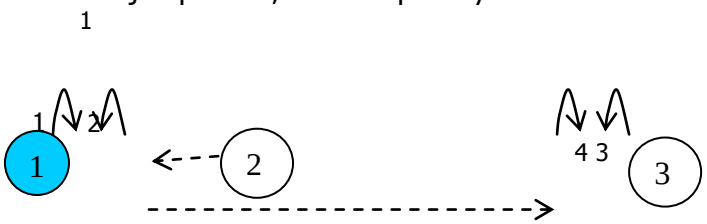
39) 1 y 3 colaboradores. nº 2 jugador que trabaja. 1 pasa pelotas para devolver en suspensión. 3 pasa pelotas para devolver con una caída frontal (acciones contrapuestas).



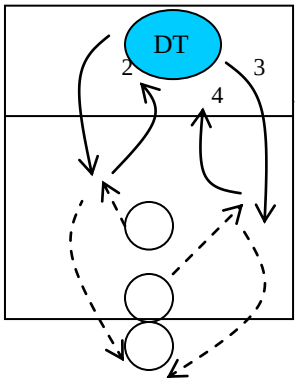
40) En parejas, uno acostado decúbito ventral, el compañero arroja una pelota con pique para que el primero defienda.



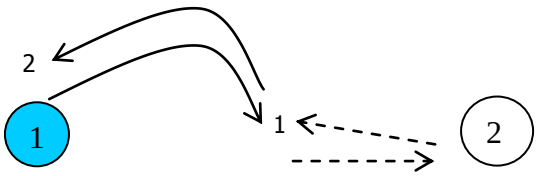
41) 1 y 3 ayudantes arrojan pelotas, 2 se desplaza y devuelve a sus compañeros.



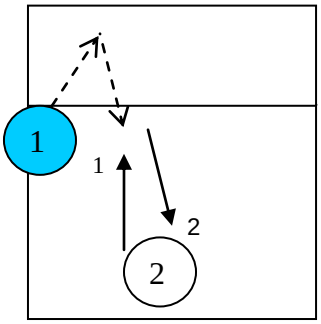
42) Pases en velocidad. DT pasa a derecha e izquierda, los jugadores pasan en movimiento en la misma dirección que reciben. Corregir la posición de los hombros y pies buscando precisión en la ejecución de los pases.



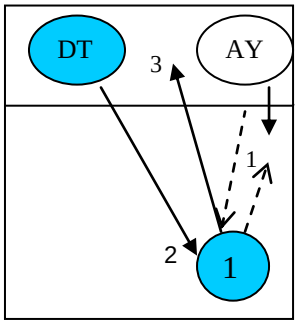
43) 1 pasa con dos manos hacia delante, 2 se desplaza y pasa con dos manos de abajo, retrocede y vuelve a repetir.



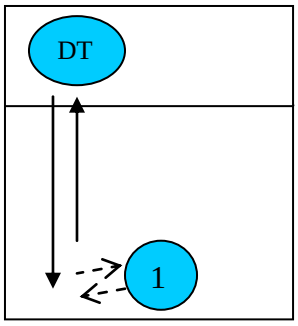
44) 1 realiza el gesto de remate en la red, gira y devuelve una pelota enviada por 2. repetir. Aumenta la dificultad de acuerdo ala trayectoria de la pelota arrojada por 2.



45) Trabajo técnico defensivo. DT simula ataque cruzado. Ayudante colocada detrás del bloqueo. Movimientos de acuerdo al sistema defensivo empleado. Realizarlo en posición 1 y 5.

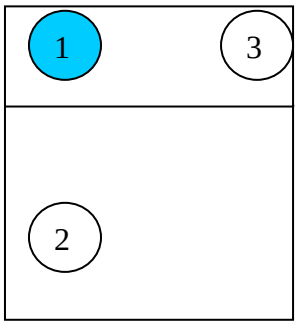


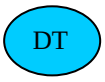
46) Ídem anterior con el jugador de posición 6. realizarlo hacia derecha e izquierda. Variante: combinar remate con pelotas colocadas sobre el centro de la cancha.



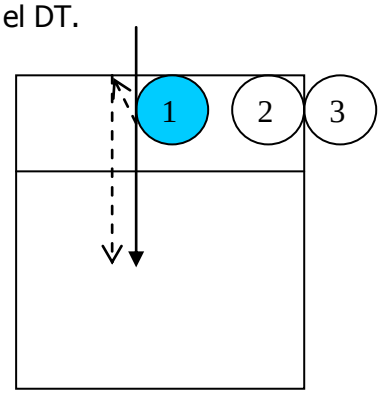
47) Ídem anteriores con movimientos defensivos con el zaguero central adelantado.

48) 1 realiza un salto al bloqueo en la red luego defiende una pelota colocada detrás de él por el jugador 2, rematando a continuación 2 pelotas levantadas por 3. repetir 3 series. Realizarlo en otras posiciones delanteras.

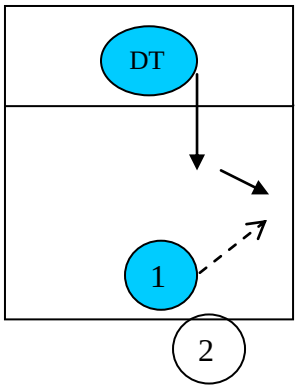




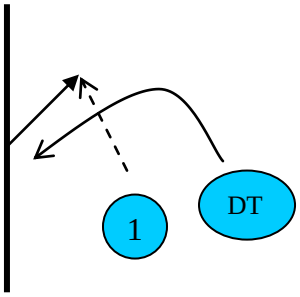
49) 1 salta al bloqueo y corre a buscar una pelota pasada por el DT.
Variantes: - Con pique previo
- Sin pique previo
- Tomar la pelota
- Devolverla con golpe reglamentario
- Ejercitar el giro hacia derecha e izquierda.
- Sobre las tres posiciones delanteras



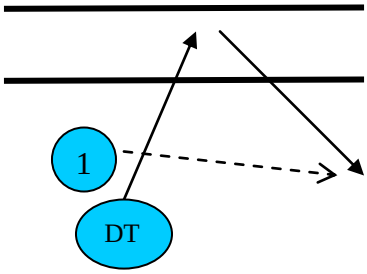
50) DT pasa una pelota, 1 en posición decúbito ventral (previa caída frontal) se levanta y acorre a tomarla. Variante: ídem anterior.



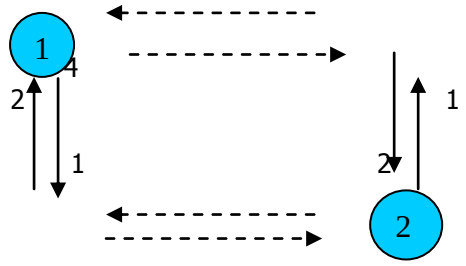
51) DT arroja una pelota contra una pared, 1 corre a tomarla. Variante: ídem anterior, posición inversa entre DT y jugador 1.



52) DT arroja pelota contra la red, 1 corre a tomarla. Variante: ídem anterior, posición inversa entre DT y jugador 1.

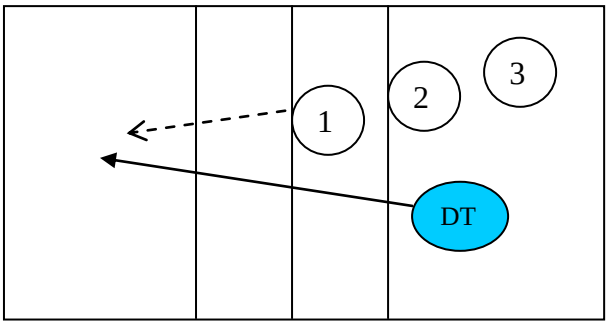


53) Una pelota por jugador, pasar la pelota simultáneamente hacia delante y desplazarse a tomar la pelota arrojada por el compañero. separación aproximada 3 a 4 metros.

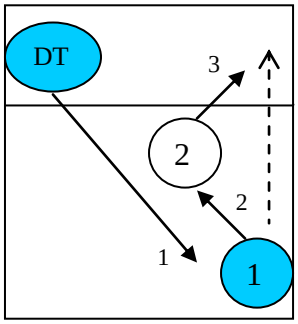


54) DT, sin red, pasa pelota con dos manos por encima de 1, quien corre hacia atrás a tomarla. Variantes: ídem ejercicio nº 49.

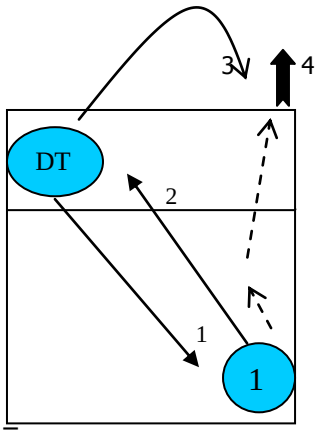
55) Ídem ejercicio nº 33 DT saca por encima de la red. 1 se desplaza, pasa por debajo de la red y corre a tomar la pelota. Variante. Ídem anterior.



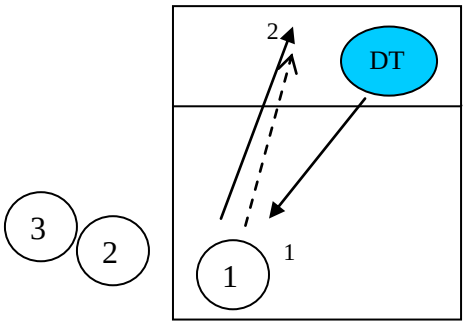
56) DT saca, 1 recibe y pasa con dos manos de abajo a 2. Éste pasa a posición 2 del campo. 1 corre a tomar la pelota. Variante: ídem anterior.



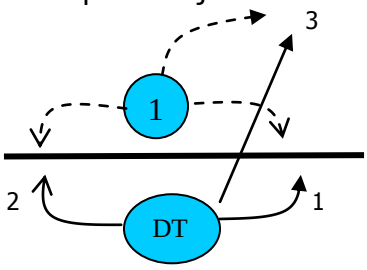
57) DT ataca una pelota. 1 defiende la pelota atacada por el DT luego realiza una caída frontal y a continuación remata una pelota levantada por el DT. Repetir 3 veces. Realizarlo sobre las tres posiciones delanteras.



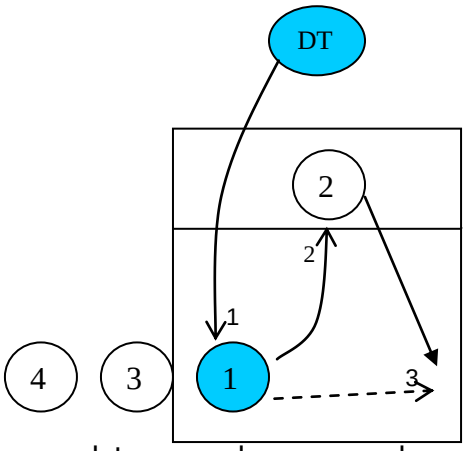
58) DT saca, 1 recibe la pelota con dos manos de abajo y pasa a posición 2-3, y corre a tomarla antes de que pique. Realizarlo sobre posición 1 y 6.



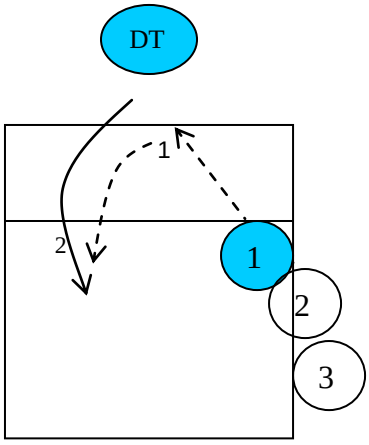
59) 1 bloquea dos pelotas arrojadas por el DT, luego defiende una pelota con una caída frontal pasada por debajo de la red.



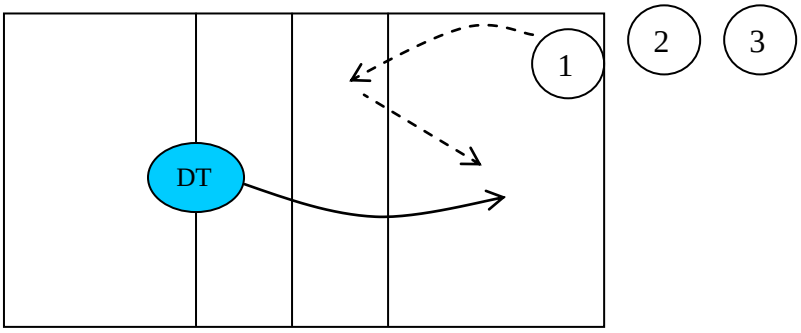
60) DT saca a posición 5. 1, 3 y 4 reciben y pasan a 2, luego corren a tomar o defender la pelota enviada por 2 a posición 1. variar la posición de salida, el lugar de pase y la dirección de los desplazamientos.



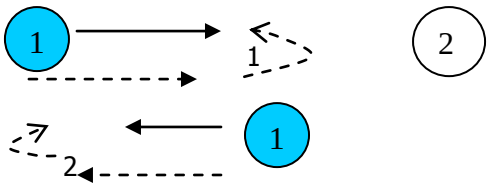
61) DT pasa pelotas con dos manos de arriba. 1 corre hacia la red a tocarla o adopta una posición defensiva y retrocede a tomar o pasar la pelota enviada por el DT.



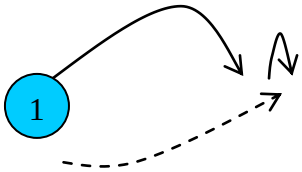
62) DT pasa la pelota a la zona de fondo simulando un rebote de bloqueo. 1 en primer lugar se desplaza hacia delante para efectuar la asistencia al ataque y luego defiende la pelota pasada por el DT.



63) 1 arroja la pelota rodando hacia delante, corre adelantándose a ella, gira, adopta una posición básica y la toma, repitiendo hacia el punto de partida para entregar la pelota a 2 quien repite.



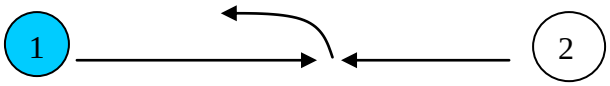
64) 1 arroja la pelota hacia arriba tratando de hacerla picar en el centro de la cancha, corre ídem anterior a tomarla.



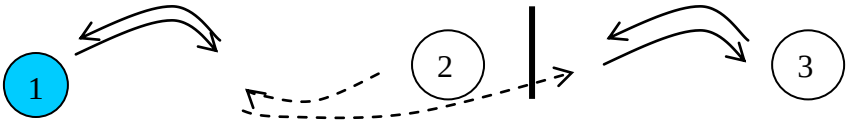
65) Ídem anterior pasando el lugar de caída de la pelota, adelantarse y tomar la pelota.

66) Ídem anterior en lugar de tomarla, pasarla con dos manos hacia arriba y repetir hacia el punto de partida.

67) En parejas enfrentadas, separados el ancho de la cancha aproximadamente. A la señal correr al encuentro del compañero, debe previamente indicarse quien es el que se va a desviar. El objetivo es pasarse lo más cerca posible sin tocarse.

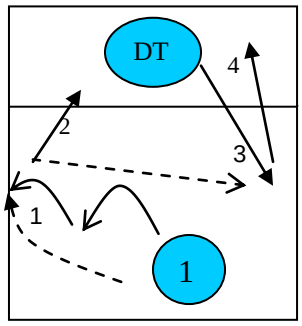


68) 1 pasa a 2 quien le devuelve la pelota, gira, salta un obstáculo o realiza alguna acción motriz y devuelve la pelota pasada por jugador nº 3.

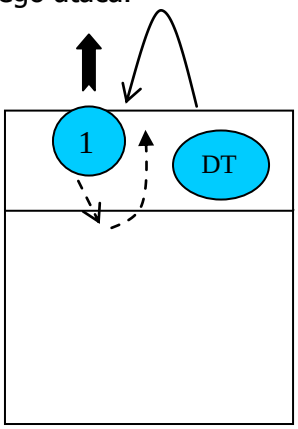


69) Trabajo sobre perfiles. 1 pasa la pelota con dos manos de arriba sobre la línea lateral izquierda, se desplaza, luego de un pique de la pelota en el suelo pasa al DT. Éste pasa sobre la línea lateral derecha. 1 se desplaza enfrenta a posición 2-3 o al DT y pasa la pelota, puede realizar el pase luego de un pique de la pelota en el suelo o directo.

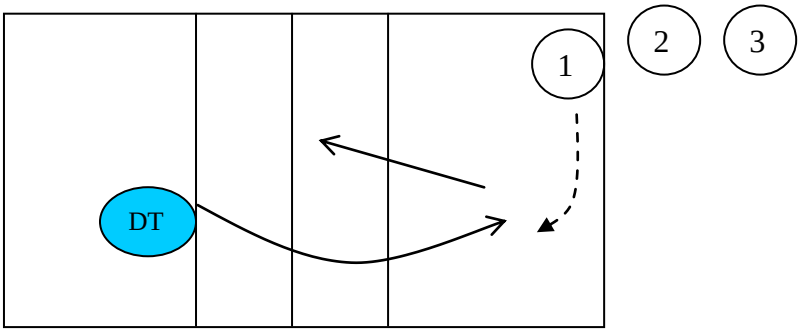
Variante: - salida hacia la línea lateral derecha
- luego del pase nº 4 el DT arma por delante o por detrás de él según se indique para que 1 ataque
- en lugar de realizar el DT el pase nº 3 arma por delante o por detrás de él para que 1 ataque



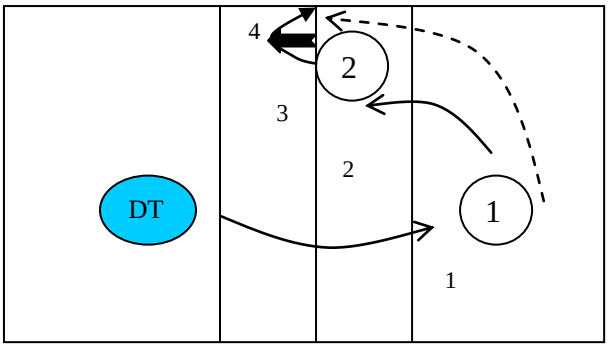
70) DT pasa pelotas. Series de un número determinado de repeticiones. 1 realiza un paso atrás y luego ataca.



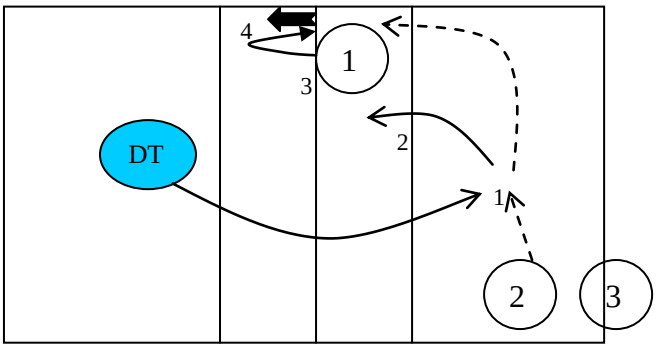
71) DT pasa a posición 6. 1 se desplaza desde posición 1 y pasa la pelota hacia posición 2-3. Variantes: - 1 sale desde posición 1 y DT pasa desde posición 5
- 1 sale desde posición 5 y DT pasa desde posición 6
- 1 sale desde posición 5 y DT pasa desde posición 1
- 1 sale desde posición 6 y DT pasa desde posición 1 ó 5



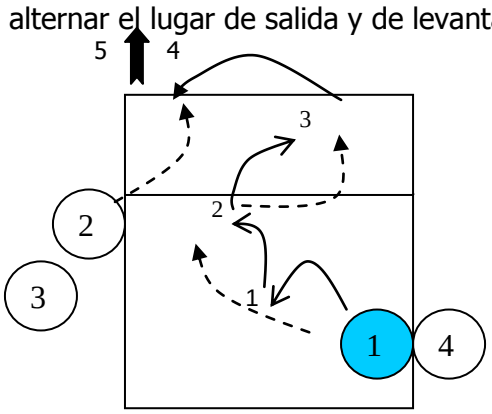
72) DT saca al jugador 1, quien pasa a 2 y corre a atacar en posición 2. jugador nº 2 es el armador. Variante: alternar la posición de salida y dirección del saque.



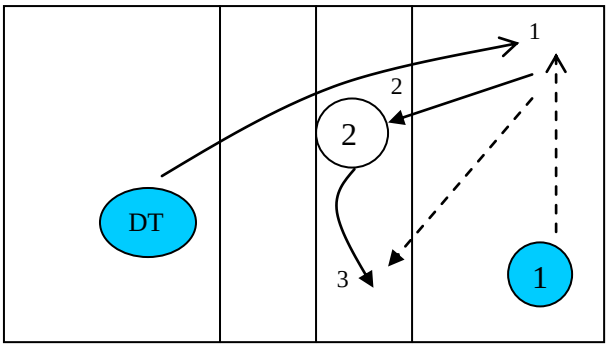
73) DT saca a posición 6. 2 se desplaza y pasa la pelota al jugador nº 1 (en posición 2-3). Nº 1 es el armador. Alterna el pase una vez a posición 2 y la siguiente a posición 4 para el jugador nº 3.



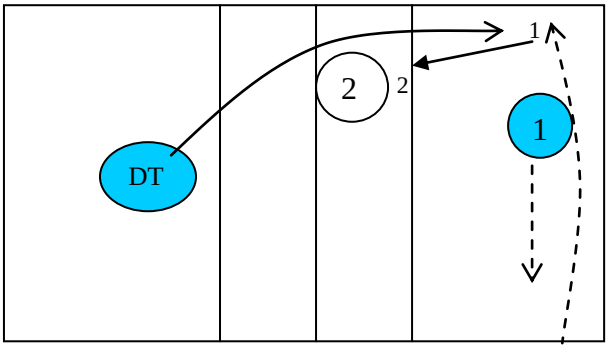
74) 1 pasa la pelota con dos manos hacia delante, deja picar y pasa hacia posición 2-3, se desplaza y arma una pelota alta hacia posición 4 al jugador nº 2. variante: alternar el lugar de salida y de levantada.



75) DT saca a posición, quien se desplaza y pasa al jugador 2 quien está ubicado en posición 2-3. jugador nº 2 ataca al jugador 1. éste se desplaza nuevamente y defiende. Variante: realizar el ataque a distintas posiciones y atacar con distintas carreras de aproximación

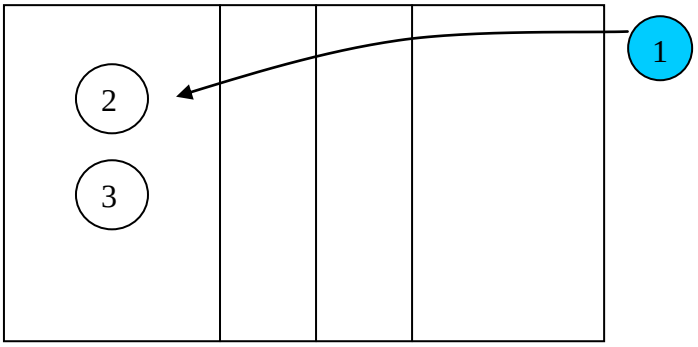


76) DT pasa a posición 1. éste se desplaza a tocar la línea lateral izquierda, luego corre a posición 1 y pasa la pelota 2 que está ubicado en posición 2-3.
Variantes: - El jugador ubicado en distintas posiciones del campo de juego
- DT saca hacia distintas posiciones del campo
- Realizar distintas acciones hasta que el DT efectúa el saque (saltos, caídas, etc.)

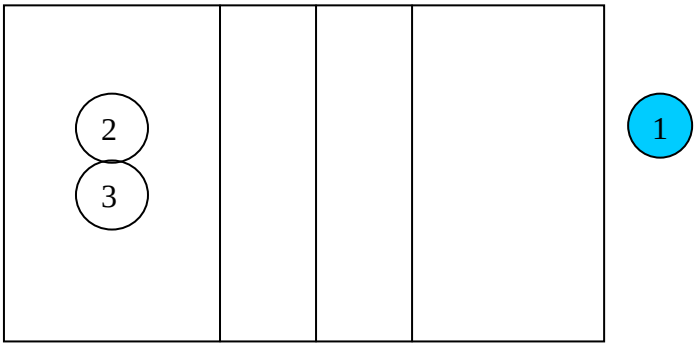


77) Ejercitaciones de reacción utilizando una pelota, por ejemplo, como estímulo.
- Luego de un cierto número de piques de la pelota en el suelo realizar una determinada previamente
- Realizar una actividad motriz durante la trayectoria ascendente de la pelota y otra distinta en la trayectoria descendente

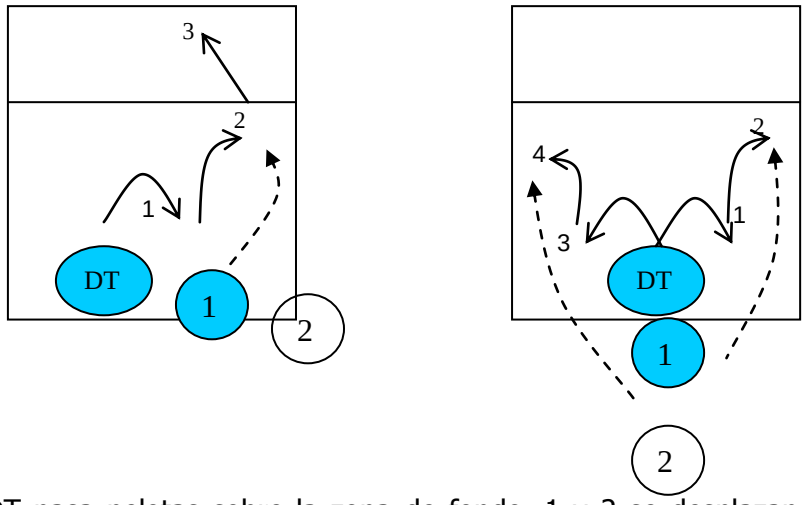
78) 1 saca (la dificultad en la ejecución aumenta de acuerdo al nivel técnico del grupo). 2 y 3 reciben y pasan la pelota a posición 2-3. mientras esperan la ejecución del saque y hasta tanto la pelota pase la línea de la red realizan alguna acción motriz (rebotes en el lugar, saltos, caídas, etc.).



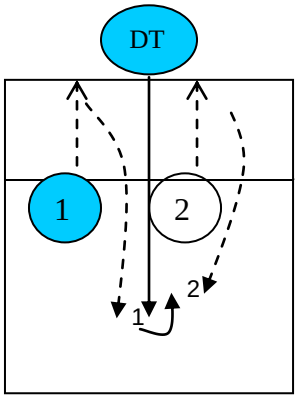
79) 1 saca ídem ejercicio anterior. 2 y 3 se desplazan a tocar las líneas laterales respectivas y regresan al centro del campo de juego para recibir. Variar las posiciones entre ambos receptores.



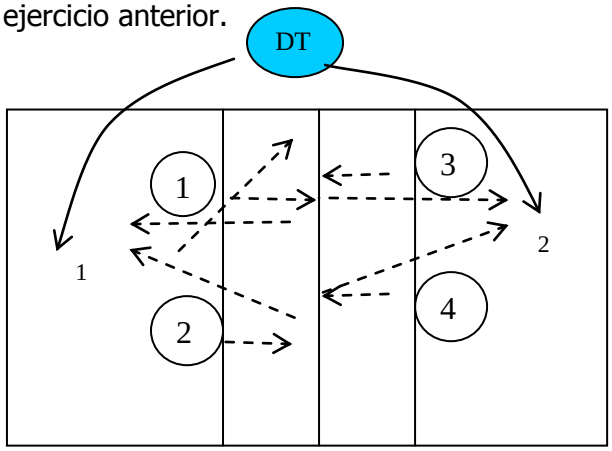
80) DT pasa pelotas. 1 se desplaza y trata de defender la pelota. En el 2do. Gráfico DT pasa indistintamente hacia derecha e izquierda.



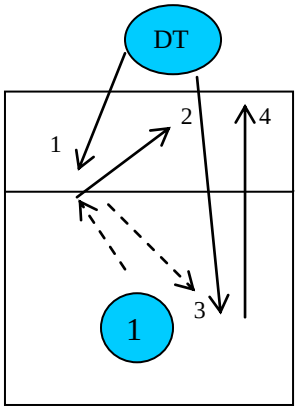
81) DT pasa pelotas sobre la zona de fondo. 1 y 2 se desplazan a tocar la red y luego defienden la pelota pasada por el DT.



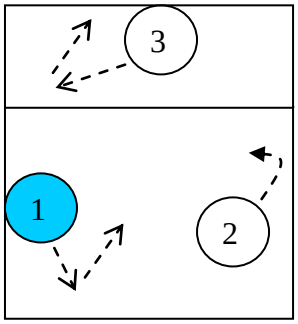
82) Variante del ejercicio anterior.



83) DT saca suave a cualquier lugar de la cancha. 1 se desplaza y trata de pasar la pelota a posición 2-3. realizar series de 5 repeticiones.
Variante: ídem con dos jugadores, DT saca luego del 2do. Toque de la pareja (quienes deberán pasar la pelota al campo contrario con un máximo de tres toques).

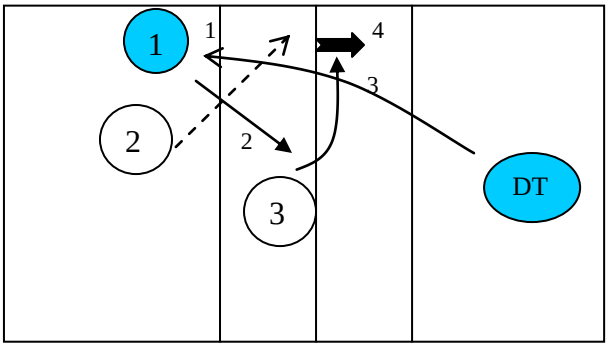


84) Ejercitaciones de velocidad según el sistema defensivo utilizado.
1 – retroceder, freno, caída frontal hacia dentro o hacia fuera ó retroceder, freno, giro, carrera, caída frontal hacia la derecha o izquierda.
2 – avanzar, freno, caída frontal ó caída lateral.
3 – avanzar, freno, caída lateral o salida de ataque por la posición de partida.
– Realizarlo en todas las posiciones de la cancha

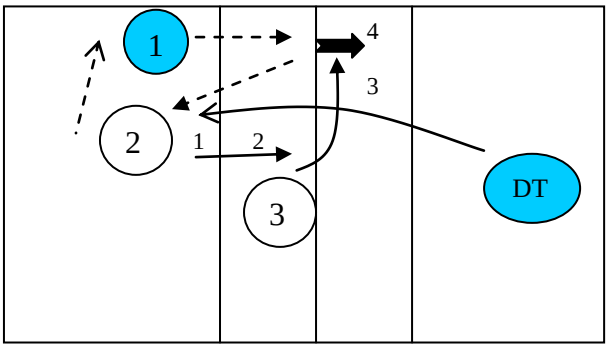


85) Desplazamiento según el sistema de ataque utilizado.
- Bloqueo, desplazamiento defensivo, salida a 1er. tiempo o segundo tiempo (distintas salidas y carreras de aproximación del central)
- Bloqueo, bloqueo en una posición distinta, salida de ataque
- Desplazamiento desde la formación de recepción de saque a salida de ataque, bloqueo, desplazamiento defensivo, contraataque
- ataque en posición 3, bloqueo en posición 2 ó 4, adopción de una posición defensiva, caída frontal, reiniciar

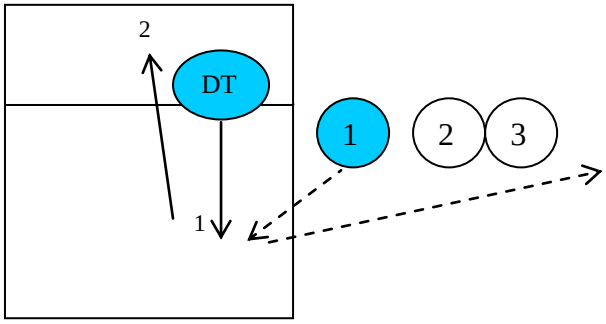
86) DT saca al jugador 1, éste pasa a 3, 3 arma a 2 que se desplaza y ataca, luego recibe el saque del DT en la posición de 1 para reiniciar. Quien recibe realiza la asistencia al ataque.



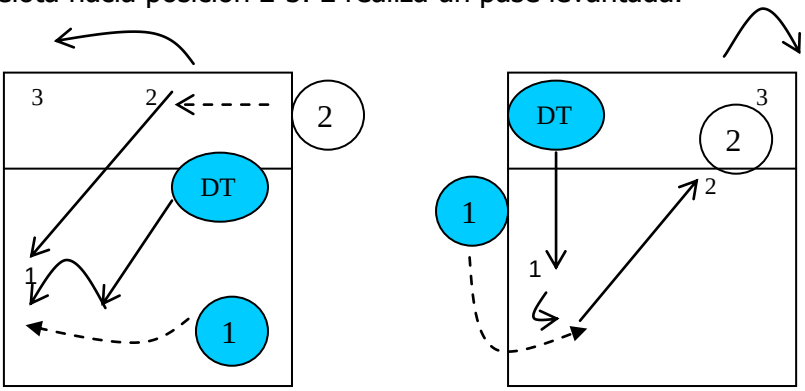
87) Ídem ejercicio anterior, saque dirigido al jugador nº 2 quien cruza ahora es el jugador 1 luego de atacar para recibir y reiniciar.



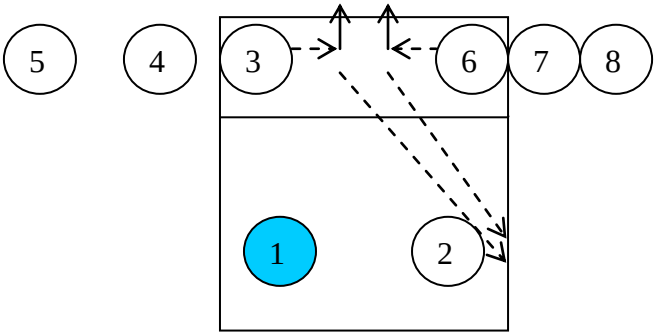
88) DT pasa con saque suave.1 se desplaza y pasa a posición 2-3.
Variante: ídem DT en posición 4, saque a posición 5.



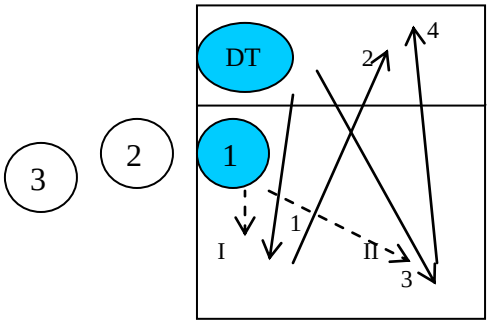
89) DT arroja la pelota con pique. Se trabaja por parejas. 1 se desplaza a golpear la pelota hacia posición 2-3. 2 realiza un pase levantada.



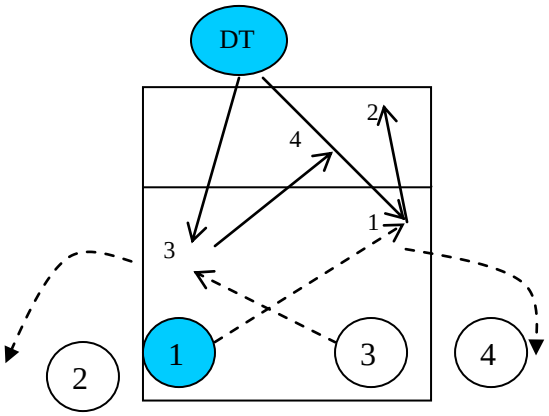
90) 1 y 2 ataque y defensa simultáneo. 3 y 6 desplazamiento de bloqueo desde las posiciones externas hacia posición 3, saltar a bloquear, giro y pique de velocidad hasta superar la línea del jugador 1 ó 2 que en ese momento golpean la pelota.



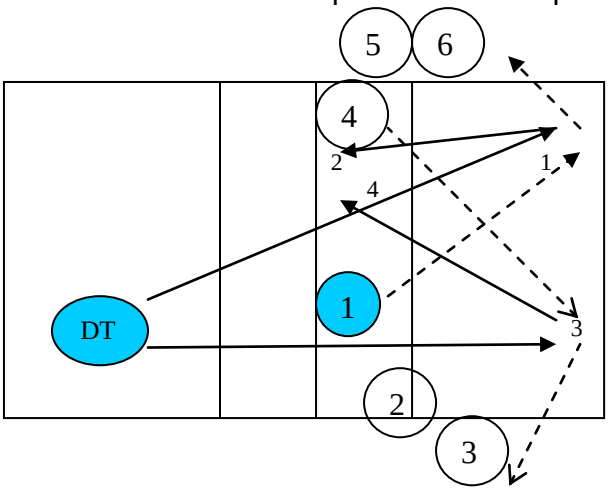
91) DT saca a posiciones 1 ó 5. el jugador nº 1 corre a posición 1 o retrocede a posición 5 y pasa hacia posición 2-3.
Variante: DT en posición 2, los jugadores salen de frente a él.



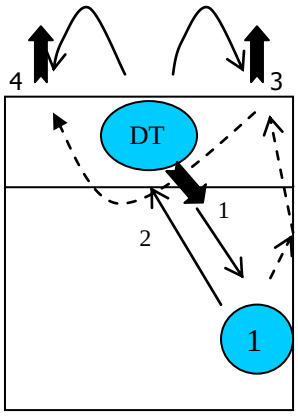
92) DT saca a posiciones 1 y 5 alternadamente. 1 recibe las pelotas sacadas a posición 1 y pasa a posición 2-3. el jugador nº 3 recibe las pelotas sacadas a posición 5 y pasa a posición 2-3. ambos se ubican para continuar la ejercitación detrás de la hilera de enfrente.



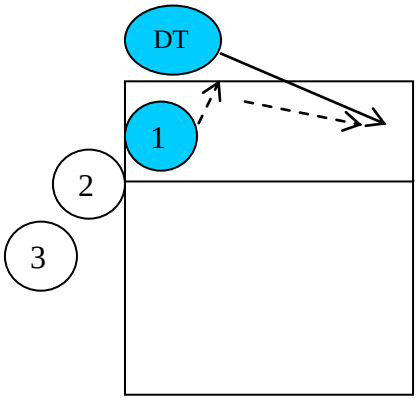
93) Ídem anterior con la salida de los receptores desde las posiciones 2 y 4.



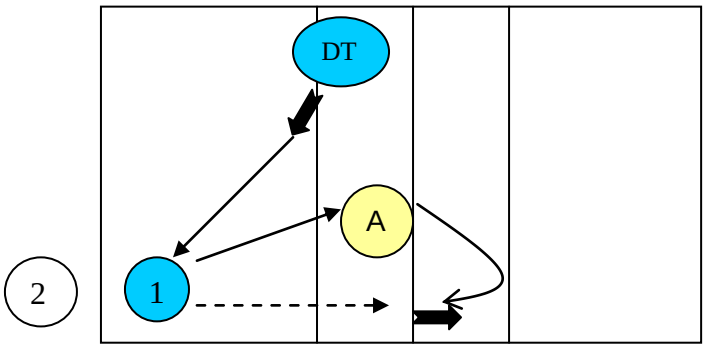
94) 1 defiende una pelota atacada por el DT. Realiza luego una caída frontal. Ataca una pelota lanzada por el DT en posición 2 y luego ataca otra pelota en posición 4.



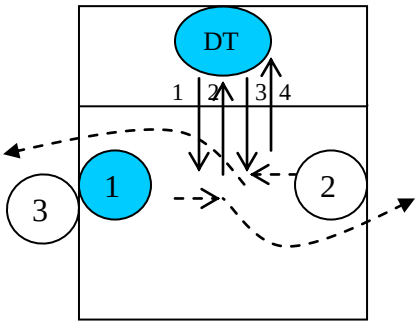
95) 1 salta a bloquear y corre a tomar una pelota que pasa el DT a su campo.
Variante: salida desde posición 2.



96) DT ataca a 1 quien defiende pasando al armador, éste realiza un pase levantada hacia posición 2 para que 1 ataque. Enfrente hay un equipo que continúa el juego y 1 bloquea en toda la red. si el bloqueo es efectivo continúa el juego. Si la pelota pasa, DT pasa otra pelota al jugador 1 detrás de él, defiende y pasa nuevamente al armador quien ahora arma hacia posición 4 para que 1 ataque, sigue ídem situación anterior. Luego ingresa el jugador nº2.

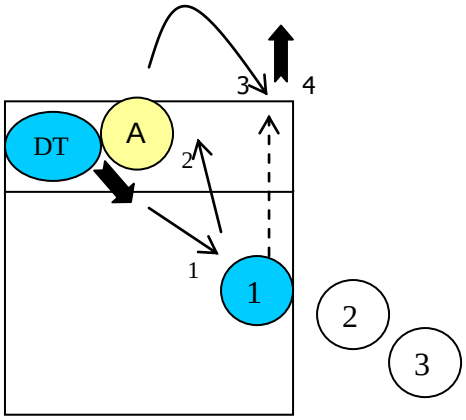


97) DT pasa al centro, 1 se desplaza y pasa al DT y sigue hacia el lado contrario de la cancha. Luego ingresa 2 para continuar.

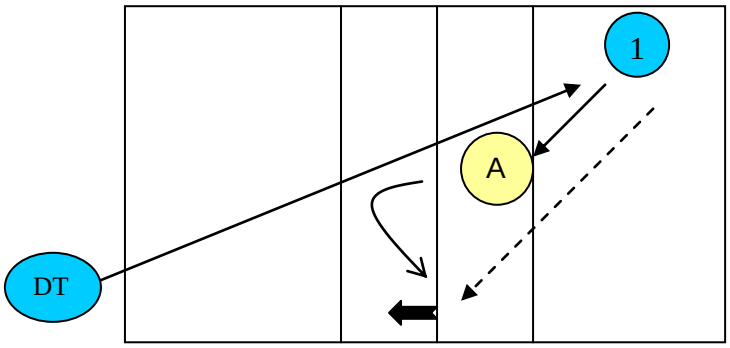


98) DT ataca a 1, quien defiende y pasa al armador, éste realiza una levantada hacia posición 2 para que 1 ataque, inmediatamente 2 pasa una pelota al armador que arma hacia posición 4 para que 1 ataque. Luego inicia 2 toda la serie.

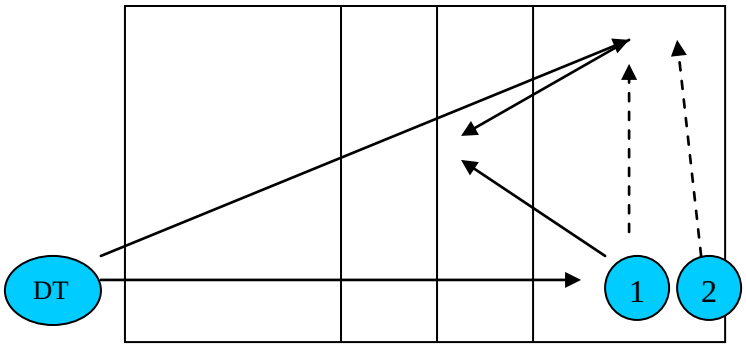
Variantes: - Iniciar desde posición 5
- Jugadores en el campo adversario para continuar la acción.



99) DT saca al jugador 1 que pasa al armador y realiza una levantada hacia posición 4 para que 1 ataque. Se repite la serie DT saca a 1 ataque por 4, DT saca a 6 ataque por 3 y DT saca a 5 ataque por 2.
Variante: DT saca a 5 ataque por 4, DT saca a 6 ataque por 3 o segunda línea, DT saca a 1 ataque por 2.

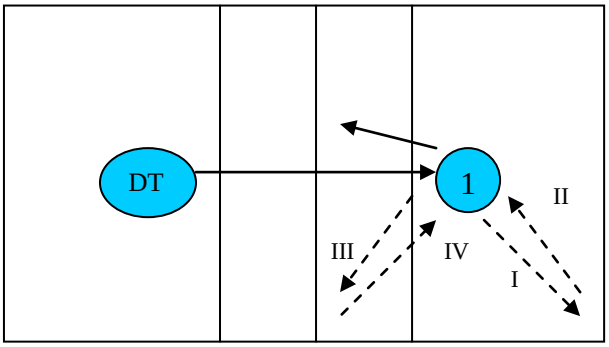


100) DT saca 2 pelotas (pases 1 y 2), 1 recibe y pasa a posición 2-3 luego de desplazarse. El jugador nº 2 debe ubicarse siempre detrás del jugador nº 1.

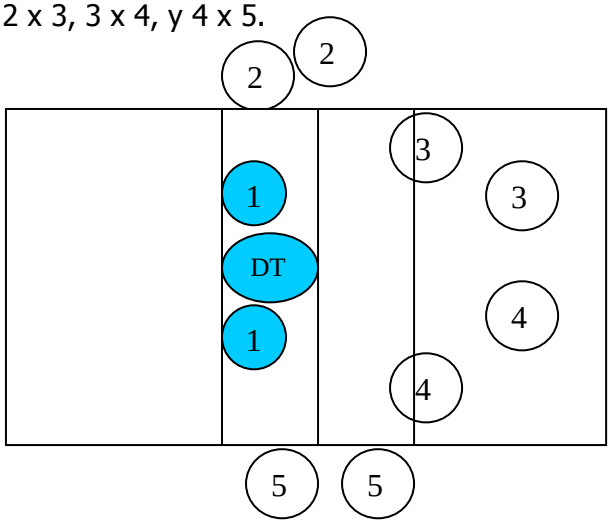


101) Ídem anterior pero el DT envía 4 saques a cada pareja en cualquier lugar del campo, alternándose una vez cada jugador para recibir, ubicándose siempre detrás el jugador que no recibe.

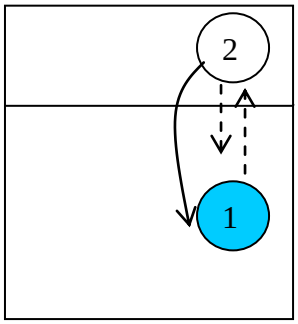
102) Cuatro esquinas: DT pasa 4 pelotas para que 1 luego de desplazarse a una esquina la pase hacia posición 2-3, luego se desplaza a la esquina siguiente, repitiendo en cada esquina.
Variante: ídem en parejas saliendo cada uno a una esquina opuesta.



103) DT lanza una pelota para que la pareja 1 defienda y ataque hacia el campo contrario y sigan el juego. Mientras ganen la jugada se mantienen en el campo reiniciando de igual manera, si pierden la jugada ingresa una de las parejas que esperan afuera (parejas 2 ó 5)
Variante en el ingreso: si la pareja pierde la jugada todas rotan, por ejemplo: 5 x 1, 1 x 2, 2 x 3, 3 x 4, y 4 x 5.



104) 1 se desplaza hacia delante dentro de la zona de frente. 2 pasa hacia la zona de fondo para que 1 devuelva al jugador 2.
Variante: - ídem anterior pero 2 ataca para que 1 defienda
- ídem con ataque diagonal



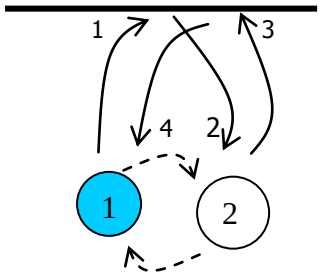
El éxito es la autosatisfacción de saber que usted hizo lo mejor que pudo para llegar a ser lo mejor que es capaz de ser. (John Wooden)

7. EJERCITACIONES DE DEFENSA

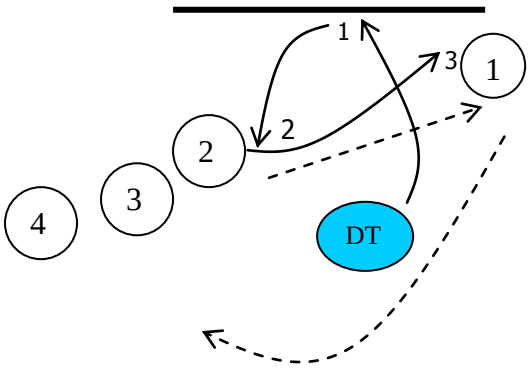
. Ejercitaciones de la defensa baja o sensibilización del toque de abajo
. Ejercitaciones individuales, parejas, tríos
. Ejercitaciones dentro de la cancha

Ejercitaciones para la sensibilización en el toque de abajo

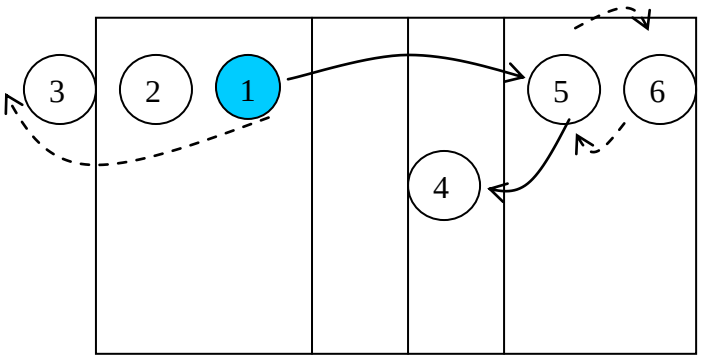
1) En parejas frente a una pared. 1 y 2 pasan contra la pared, girando luego del toque hacia derecha e izquierda. Realizar pases rasantes o parabólicos según el nivel técnico de los ejecutantes.



2) Ídem anterior luego del toque desplazamiento hacia delante a tocar la pared.
3) Ídem ejercicio nº 1 luego del toque desplazamiento hacia atrás.
4) Disposición idéntica al ejercicio nº 1, uno de la pareja remata contra la pared el otro defiende.
5) Ídem anterior formando una hilera de jugadores. DT ataca contra la pared con distintas trayectorias (suaves, veloces, etc.). 2 luego del toque de la pelota en la pared defiende tratando de pasar a 1.

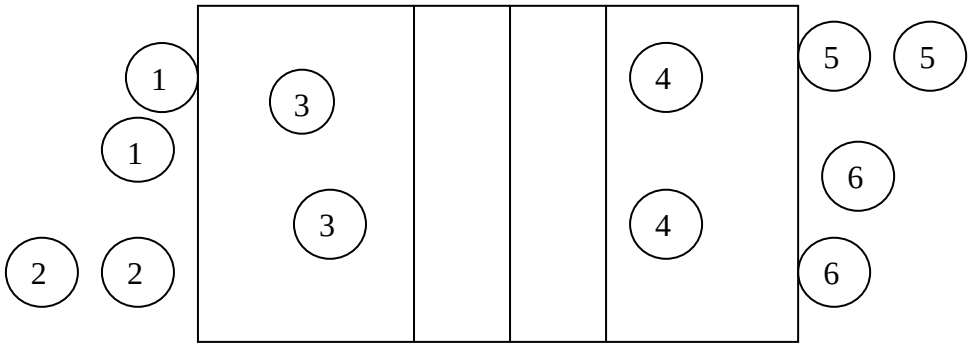


6) Ídem ejercicio nº 2 de frente al DT, desplazamiento hacia delante, freno, desplazamiento hacia atrás, el DT ataca, defensa.
7) Ídem ejercicio nº 2 luego del toque y del desplazamiento hacia delante a tocar la pared, giro y defensa de una pelota atacada por el DT.
8) Saque realizado de manera continua por los jugadores de la hilera. Dos jugadores reciben constantemente alternándose una vez cada uno.

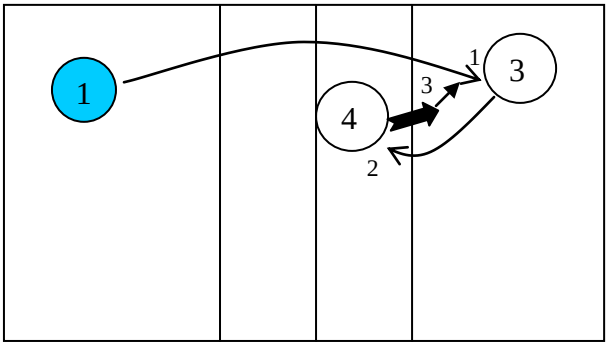


9) Ídem ejercicio nº 5, jugador nº 2 inicia de frente al DT, gira y defiende.

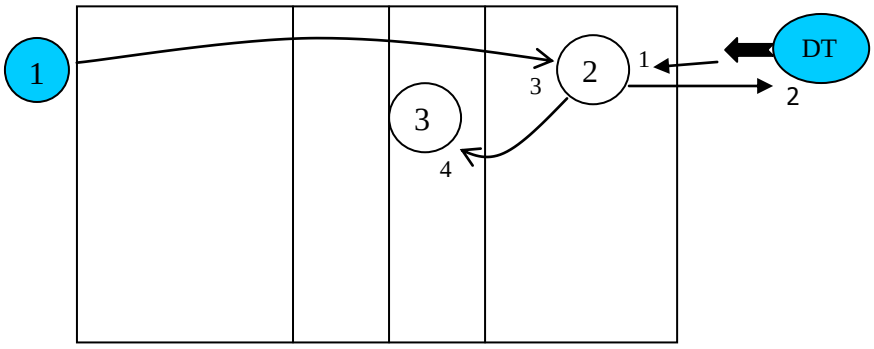
10) Ídem anterior con un desplazamiento previo al contacto con la pelota del receptor (el desplazamiento puede ser posterior al contacto). Ejemplo: tocar la línea lateral.
11) Ídem anterior sumando 10 puntos contados por el jugador nº 4. Las buenas pelotas suman las malas restan. Individual.
12) Ídem ejercicio anterior con una hilera de tres jugadores. Trabajo colectivo.
13) Ídem anterior con dos o tres jugadores en toda la cancha.
14) Ídem ejercicio nº 25 de Trabajo Técnico con Aplicación Táctica. Saca el equipo que gana el punto. La pareja que gana la jugada se mantiene en cancha.



15) 1 saca. 3 recibe el saque y pasa a 2 quien lo ataca, defendiendo 3 ataques más del jugador 2. formar 3 hileras o grupos de trabajo en la cancha.



16) Ídem anterior agregando luego del último ataque de 2 a 3, un pase levantada del jugador 2 al 3, quien atacará hacia el jugador que inició (nº 1) la jugada con un saque tratando de defender.
17) DT saca al jugador nº 2, 2 gira luego del ataque del DT y recibe el saque enviado por 1. Ubicar tres hileras o grupos sobre la cancha.

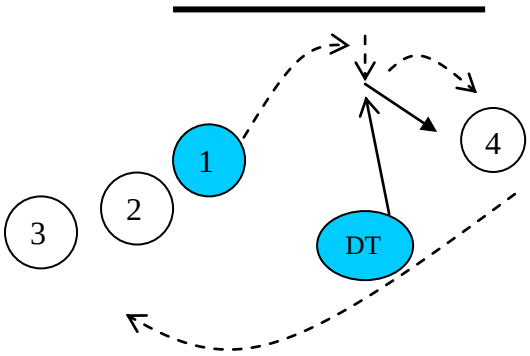


18) Ídem anterior 2 defiende en toda la cancha el ataque del DT y el saque de 1.

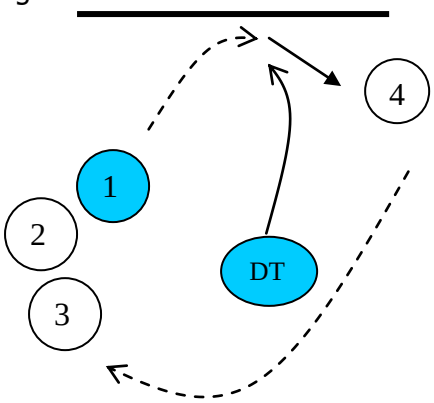
19) Dos equipos formados en la cacha. El DT pasa pelotas. En el error el DT ataca sobre el jugador que cometió el error.

20) El receptor deberá sumar 10 puntos. Las pelotas bien pasadas suman punto, las malas restan puntos de la suma. Variante: sumar puntos de la misma manera pero realizando el trabajo sobre un tiempo determinado previamente.

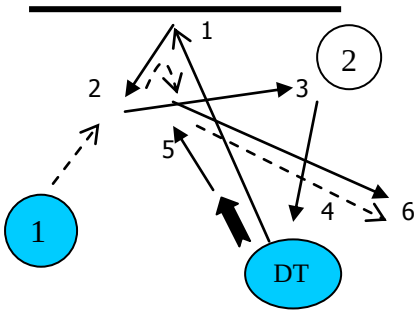
21) DT ataca a 1 quien se desplaza a tocar la pared, gira y defiende la pelota ataca por el DT pasando a 4, ocupando su lugar.



22) DT a taca a 1, quien de frente al DT retrocede y defiende la pelota atacada por el DT pasando a 4 y ocupando su lugar.

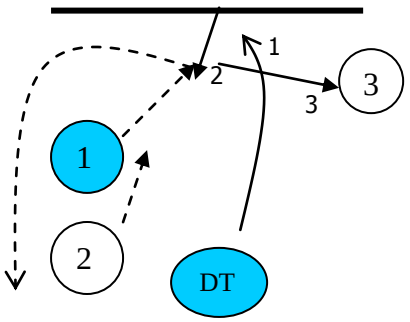


23) DT saca hacia la pared. 1 pasa a 2, 2 arma hacia el DT que ataca a 1 que se desplazó cerca de la pared girando para enfrentar al DT. 1 luego de la defensa corre a tomar la pelota antes de que toque el suelo.

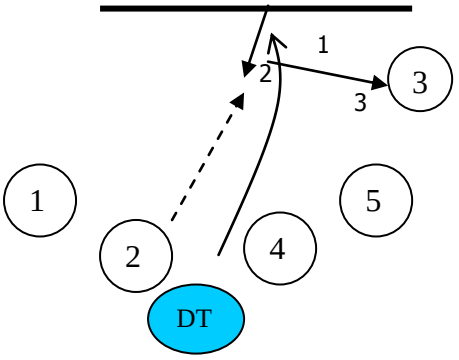


24) 1 y 2 reciben los saques realizados por el DT hacia la pared alternadamente ubicándose siempre para recibir delante del DT. Pasan la pelota a 3.

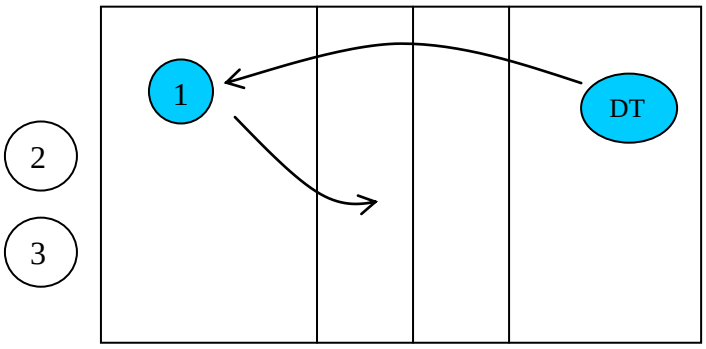
Variante: 1 y 2 ubicados uno al lado del otro cambiando de lugar después de cada saque.



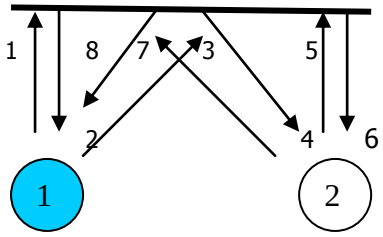
25) DT saca hacia la pared. 1, 2, 3 y 4 reciben el rebote y pasan hacia el jugador nº 5. variante: luego de cada saque los 3 ó 4 jugadores receptores rotan una posición. Realizar una rotación hacia la izquierda y/o hacia la derecha.



26) 1, 2 y 3 forman un equipo, deben sumar un número determinado de aciertos. 1 recibirá mientras no se equivoque, luego lo hará el jugador nº 2, continuando hasta completar el número de jugadores. Los aciertos suman, los errores restan según el nivel técnico del grupo.

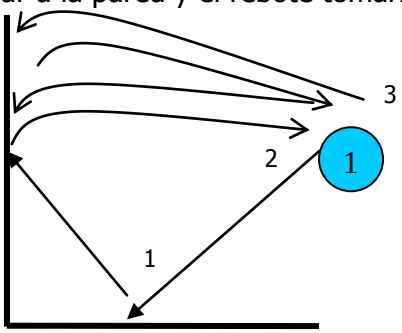


27) Pases 1 y 5 se realizan con la pierna exterior adelantada. Pases 3 y 7 se realizan con la pierna interior adelantada.

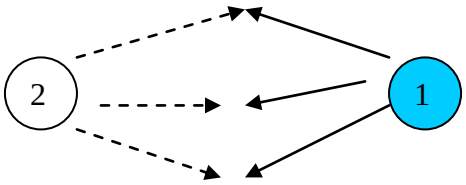


Ejercitaciones de defensa: individuales, parejas, tríos

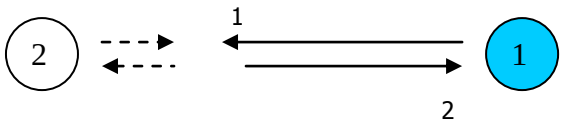
1) Individual: ataque con pique contra la pared, tomar el rebote con dos manos de arriba, pasar a la pared y el rebote tomarlo con dos manos de abajo.



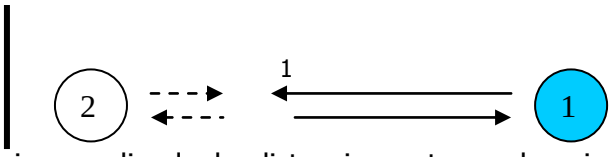
2) Individual: arrojar la pelota hacia delante con dos manos de arriba en todas las direcciones y tomarla.
3) Ídem anterior pasando una vez vertical y luego hacia delante.
4) Ídem anterior con dos manos de abajo.
5) En parejas desplazamiento lateral llevando la pelota con golpe d eun solo brazo extendido.
6) En parejas, uno arrodillado defiende pelotas atacadas por el compañero. el ataque debe ser colocado. Eliminación del tren inferior.
7) En parejas, colocar (tocar) en distintas direcciones buscando la desarrollar la movilidad del compañero que defiende.



8) Ídem anterior atacando con más potencia. El jugador que defiende deberá adoptar la posición defensiva final antes del golpe de ataque.



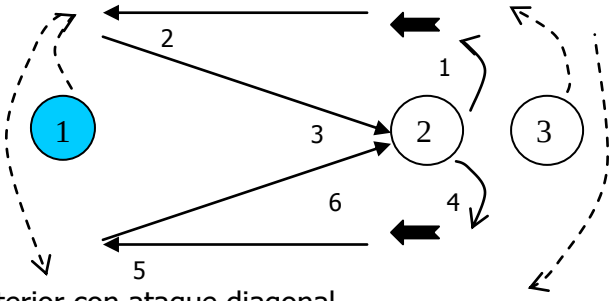
9) Ídem anterior defendiendo pelotas con ataque suave y dirigido.
10) Combinación de las ejercitaciones nº 8 y 9.
11) En parejas un jugador ataca al compañero de distintas formas. 1 ataca. 2 defiende una línea referencial.



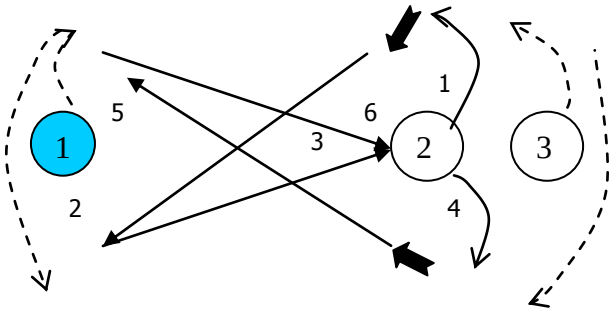
12) Ídem anterior ampliando la distancias entre ambos jugadores para permitir golpes con más potencia.
13) En parejas colocar con dos manos en ataque, quien defiende lo hace en posición baja defendiendo con pase de debajo de dos o una mano.
14) Ídem anterior atacando la pelota con una mano.
15) En parejas enfrentadas en posición baja jugar con una pelota, no deben dejarla caer. Golpear con una o con dos manos.

16) Trabajo en tríos: ataque y defensa. Un jugador ataca, uno defiende tratando de pasar a un tercero que hace las veces de armador, pasando la pelota al atacante para reiniciar.
Variante: a) con dos defensores, b) dos atacantes con una pelota cada uno, cuando se pierde una pelota inicia el compañero.

17) 1 defiende pasando siempre a 2, que con pase lateral o de frente pasa hacia su derecha o izquierda. 3 desplazamiento y ataque a 1.

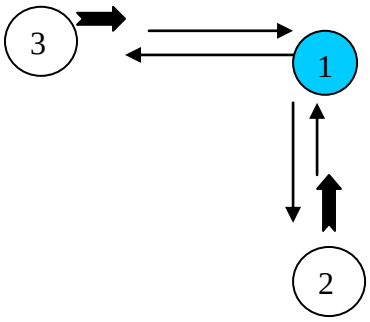


18) Ídem anterior con ataque diagonal.

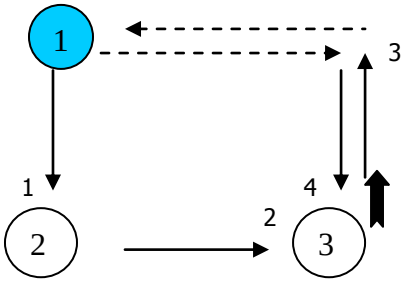


19) 1 y 3 ataque al jugador nº 2, que defiende y pasa hacia quien lo atacó, girando para enfrentar a quien corresponda.

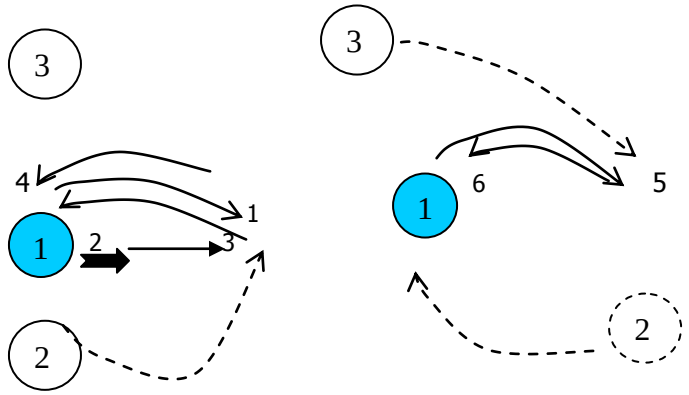
20) En parejas: 2 defiende. 1 pase vertical y ataque con distintas opciones: a) pase vertical corto toque, b) pase vertical alto ataque largo, c) pase lateral ataque cruzado.



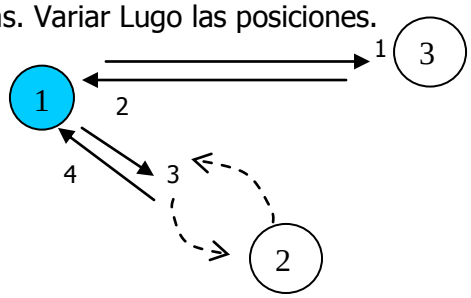
21) 1 pasa a 2 y éste pasa a 3. 3 ataca a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolver la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2 quien lo atacará también.



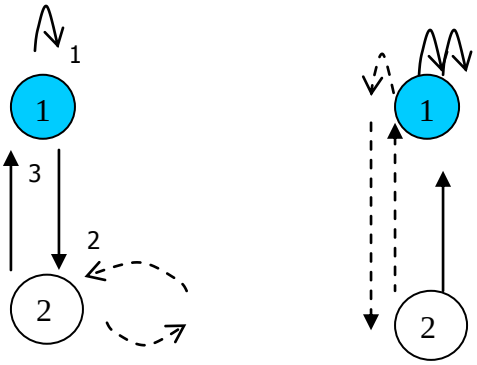
22) Ídem anterior con ataque en diagonal.
23) 1 pasa hacia delante a 2 que se desplaza y devuelve a 1 que lo ataca. 2 defiende y pasa a 1 nuevamente para que inicie con el jugador nº 3.



24) Ídem ejercicios nº 60 y 61 del trabajo de pases, pero con ataque y defensa.
25) 1 ataca, 3 defiende pelotas atacadas con violencia, 2 defiende pelotas suaves o colocadas. Variar Lugo las posiciones.

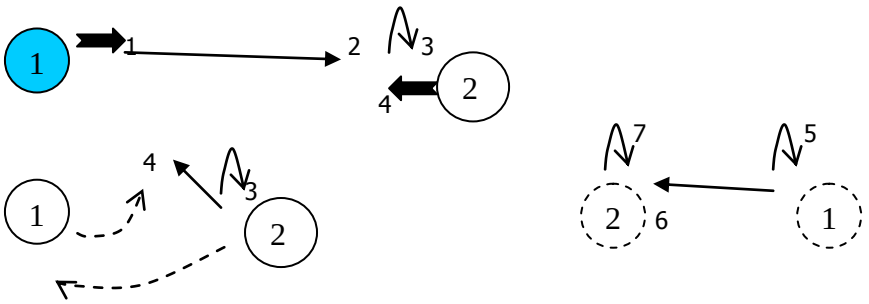


26) 1 realiza 1 ó dos pases verticales según corresponda y ataca a 2, quien se desplaza lateralmente, regresa y defiende el ataque y realiza una acción de ataque de 1er. tiempo sobre el segundo pase vertical de 1. Inicia nuevamente. Variantes: a) 1 indica el lugar de desplazamiento, b) 2 se desplaza al lugar opuesto al indicado por 1.

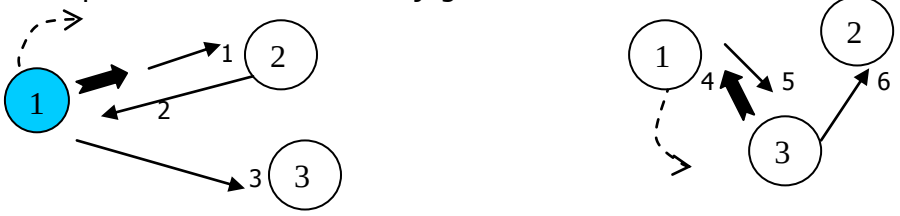


27) Dominio y control de la pelota. 1 ataca a 2, quien defiende con un toque de control, realiza un auto pase de arriba y ataca a 1 que defiende para reiniciar.

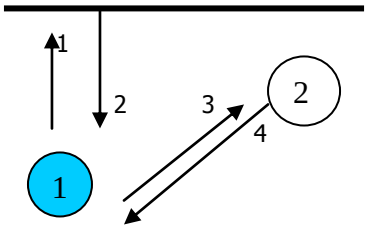
28) Ídem anterior agregando para cualquiera de los dos jugadores luego de la defensa con toque de control, realizar un toque colocado con dos manos, cambiando de posición, para reiniciar luego.



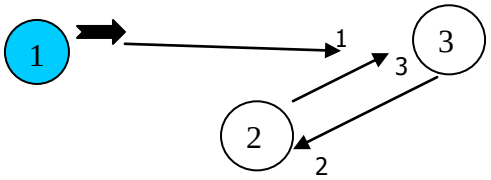
29) Seguir el orden numérico de los pases.1 ataca, 2 defiende, 3 pase levantada a cualquiera de los jugadores 2 ó 3.
4 ataque, 5 defensa, 6 pase levantada a cualquiera de los jugadores 1 ó 2, luego recomienza el ciclo.
Variante: puede realizarse con tres jugadores defendiendo.



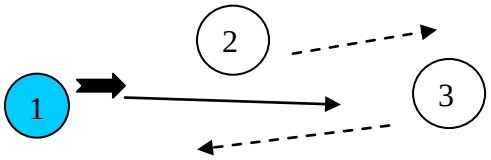
30) El jugador nº 1 ataca hacia la pared, toma el rebote con una defensa de control (pases 1 y 2) y lo pasa al jugador nº 2 (pase 3). 2 pasa al jugador nº 1 (pase 4) para que éste recomience la ejercitación.



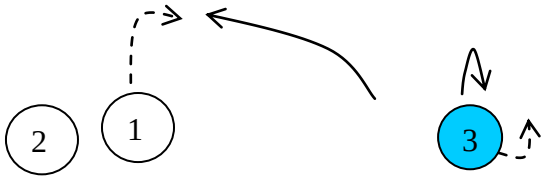
31) 1 y 3 se atacan mutuamente, pasando el pase de defensa a 2 para que arme. 2 le levanta a quien le pasa en defensa.
Variantes: a) luego de cada caída de la pelota el armador cambia de lado (bilateralidad), b) realizarlo con 5 jugadores, 2 vs. 2 con un armador para las dos parejas.



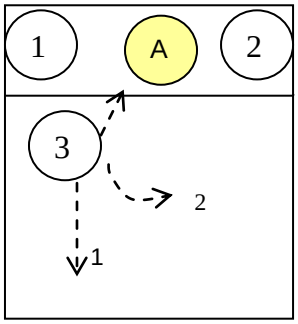
32) 2 y 3 inicia el desplazamiento simultáneamente. 2 hacia atrás y 3 hacia delante. 1 ataca a quien retrocede. Cuando la pelota es defendida el que avanza debe frenar su desplazamiento y cuando 1 está por producir el golpe de ataque el que retrocede debe frenar y prepararse para defender. Como variante (más tiempo para el desplazamiento) 1 antes de atacar realiza un auto pase.



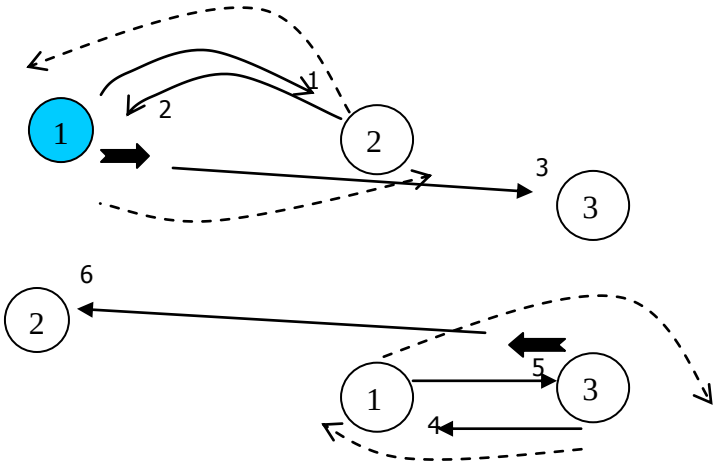
33) Ídem anterior con tres jugadores. 3 auto pase con giro y pasaje de la pelota en diagonal hacia ese lado. Sigue el toque corto.



34) Ídem anterior en el pase diagonal con ataque.
35) Ídem anterior el armador puede tocar. 3 siempre luego de cada defensa avanza a la posición de defensa de 1er. tiempo. Ataque de 2 desplazamiento lateral, ataque de 1 desplazamiento posterior.
Variante: agregar otro jugador en defensa en posición 1 del campo.

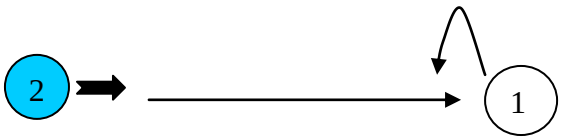


36) En parejas: 1 lanza la pelota y luego ataca (puede utilizar cualquier variante de ataque (toque, remate, afloje, etc.), 2 se encuentra arrodillado o en posición decúbito ventral, se incorpora y defiende. 1 deberá atacar siempre provocando el desplazamiento del jugador en defensa.
37) 1 pasa la pelota a 2 quien le realiza un pase levantada, 1 ataca a 3, 2 y 1 cambian de lugar, 3 defiende y pasa a 1 quien le realiza un pase levantada para que ataque a 2, cambiando de posición 3 y 1, para reiniciar la defensa.
Variantes: a) el ataque se realiza con salto, b) realizar la ejercitación red por medio para entrenar el ataque de segunda línea y su defensa.

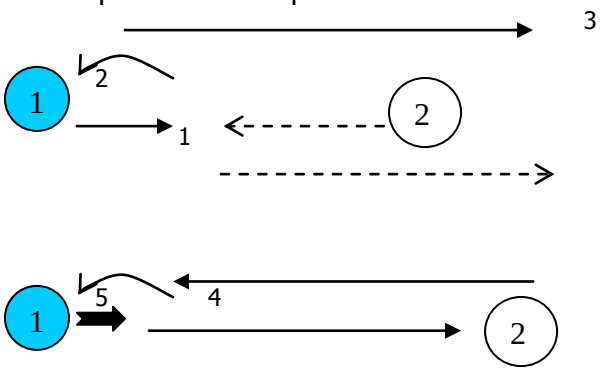


38) En parejas ataque y defensa combinado, 2 defensas consecutivas cada jugador, pase de arriba al compañero, toque vertical de control y reiniciar. Sumar un número determinado de aciertos la pareja, ante un error volver la cuenta a cero.
39) Sumar dos ejercitaciones de defensa consecutivas. Obtener un número de aciertos en cada una de ellas. Si en la segunda ejercitación cae la pelota reiniciar con la primera hasta completar ambas ejercitaciones.
40) 2 de rodillas pasa la pelota a 1, se incorpora para defender el ataque de 1. Variante: 2 se ubica más cerca de 1, luego se incorpora retrocede un paso para defender.

41) 2 ataca. 1 colocado en decúbito ventral, cuando 2 lanza la pelota 1 se incorpora y defiende un ataque violento (puede hacerlo con un toque de control o pasar directamente a 2 para un nuevo ataque).



42) Ídem anterior 1 luego de reincorporarse se desplaza un paso hacia atrás para defender.
43) 1 pasa corto, 2 se desplaza y devuelve. 1 pasa largo, 2 se desplaza y defiende, 1 ataca, 2 defiende.
Variantes: a) en tríos con dos jugadores que defienden, b) sumar un número determinado de repeticiones completas.

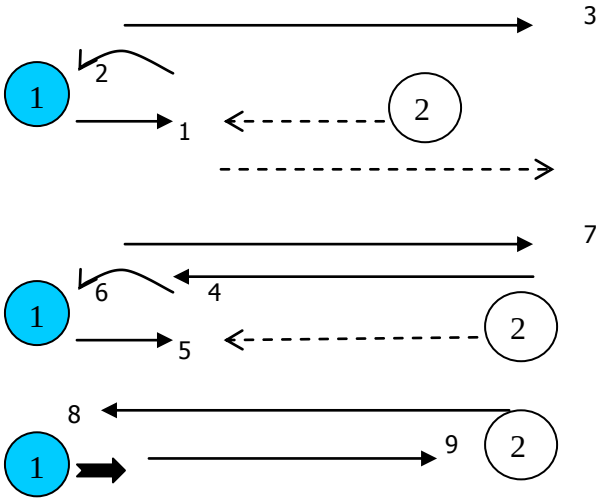


44) Defensa en parejas: un jugador decúbito ventral, el compañero lanza la pelota y ataca (con toda la variedad de ataque), mientras el primero se incorpora y defiende hasta que caiga la pelota. Luego reinicia. Realizar un número determinado de repeticiones.
45) Juego de defensa: 1 ataca con fuerza a 2 que defiende vertical con toque de control, luego pasa para reiniciar. Deberá lograr 5 defensas consecutivas correctas, en caso de error recomienza desde 0 punto y tendrá 3 intentos para lograrlo, luego cambian de función. Jugar un encuentro a mejor de 3 ó 5 sets.

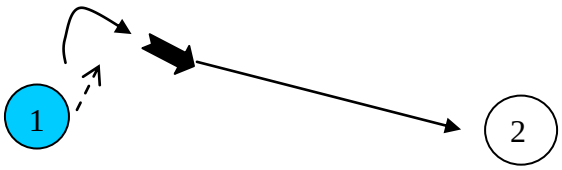
46) Ataque y defensa combinado, deberán defender un número correcto de aciertos de manera ascendente. Comenzarán con una defensa cada uno, luego dos defensas consecutivas cada uno, luego tres y así sucesivamente hasta llegar a un número determinado previamente, en caso de error vuelven a cero y recomienzan.

47) 1 y 2 se atacan simultáneamente. Deberán defender un número determinado de pelotas correctamente. Pero si defienden mal tocando la pelota agregarán 5 repeticiones, si lo hacen sin tocar la pelota agregarán 10 repeticiones.

48) 1 pasa corto, 2 se adelanta y pasa a 1, luego retrocede para defender el ataque de 1, que pasa nueva mente corto, 2 pasa y espera el pase largo detrás suyo, gira, se desplaza y pasa hacia atrás, gira y defiende el ataque de 1. luego reinician nuevamente la ejercitación.

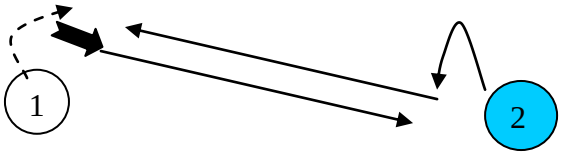


49) 1 ataca, 2 defiende, 1 luego realiza un auto pase que lo desplace y ataca nuevamente.

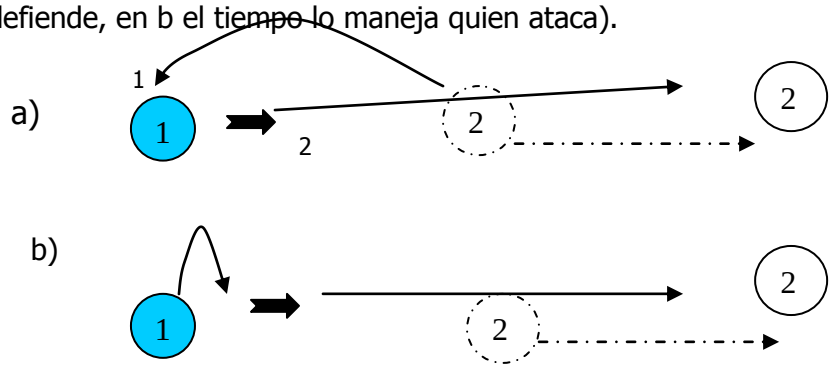


50) Ídem anterior, 1 realiza un auto pase de control y con su ataque provoca el desplazamiento de 2.

51) El jugador que defiende lo hace con un toque de control y luego pasa con dos manos para provocar el desplazamiento del jugador que atacará previo a su ataque.

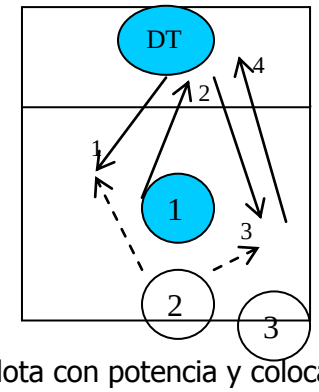


52) a) 2 lanza la pelota a 1, retrocede adopta la posición defensiva final y defiende el ataque de 1, b) 1 arroja la pelota hacia arriba y cuando cae ataca a 2, mientras se realiza el lanzamiento 2 retrocede para adoptar la posición defensiva final y luego defiende. (en a el tiempo lo maneja el jugador que defiende, en b el tiempo lo maneja quien ataca).

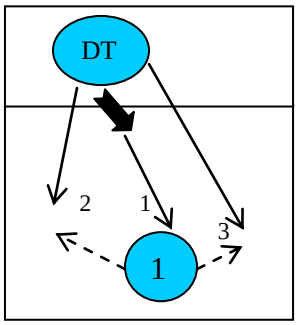


Ejercitaciones de defensa dentro de la cancha

53) DT ataca, jugadores defienden por turno. Ataque variado.



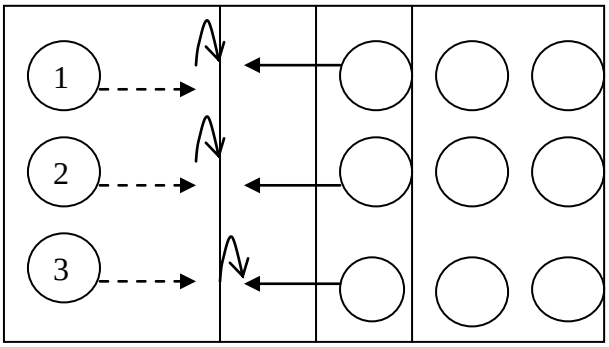
54) DT ataca una pelota con potencia y coloca dos pelotas más. El jugador defiende las tres pelotas ubicadas en cualquier lugar de la zona de fondo tratando de mantener la pelota jugable. Iniciar la defensa desde las tres posiciones zagueras del campo.



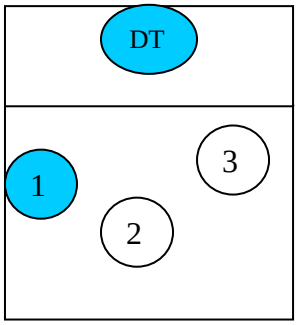
55) Ídem anterior siguiendo un orden inverso, defender el primer lugar un toque y luego dos pelotas violentas.

56) Ídem anteriores con menor dificultad e intensidad. El jugador debe tomar la pelota (ejercicios nº 17 y 18).

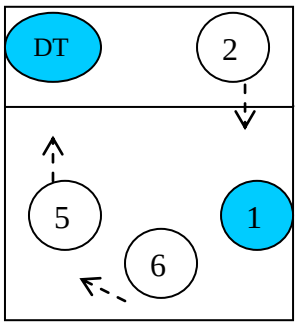
57) Trabajo por grupos. 1, 2 y 3 defienden, se adelantan a la línea de frente simulando un cubrimiento para defender una pelota atacada por cada uno de los compañeros ubicados frente a ellos del otro lado de la red.



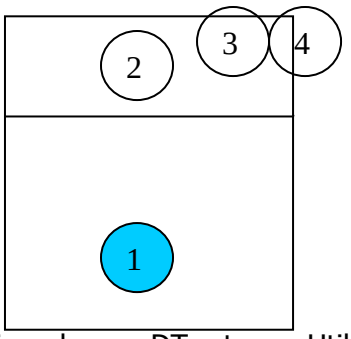
58) Aplicación del principio de colaboración ante pelotas atacadas por el DT.



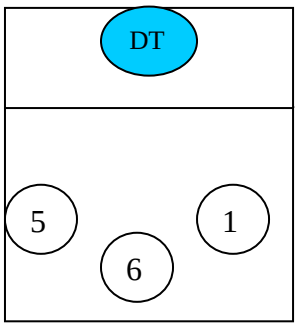
59) DT ataca desde todas las posiciones de ataque (2, 3 y 4). Los jugadores se mueven para la defensa de acuerdo al sistema defensivo utilizado. En el ejemplo zaguero central atrasado.



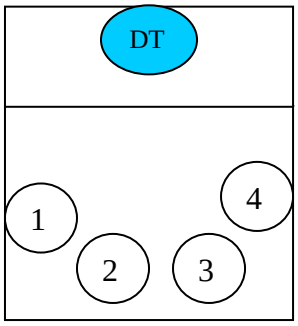
60) 1 defiende en toda la zona de fondo todo tipo de pelotas atacadas por 2, juegan mientras la pelota está en el aire, cuando se pierde entra 3 a atacar.



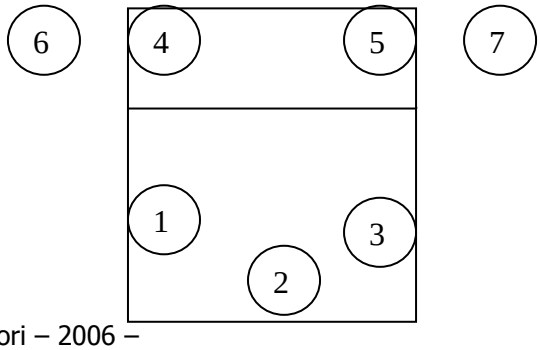
61) Defensa con 3 jugadoras. DT ataca. Utilizar el principio de colaboración alternando posiciones los jugadores de 1 y 6. variante: alternar posiciones todos lo jugadores.



62) Jugadores 1, 2, 3 y 4 defienden pelotas atacadas por el DT, 4 arma la pelota defendida a 1 por la red y a 3 por posición 6 quienes rematarán.
Variante. Ubicar 4 jugadores en el campo adversario quienes defenderán el ataque. Colocar dos jugadores en las posiciones 2 y 4 para atacar pelotas vendidas por el DT.

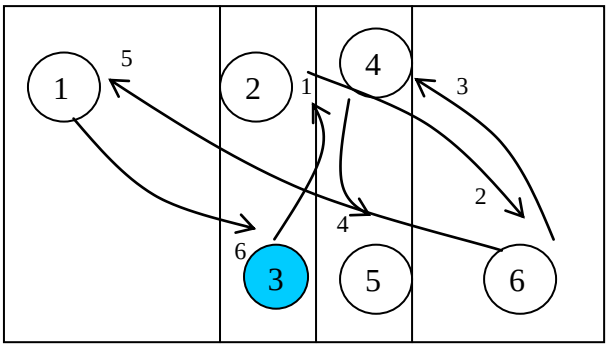


63) 1, 2 y 3 defienden pelotas atacadas por los jugadores 4 y 5 (según el sistema defensivo utilizado por el equipo). 4 y 5 atacan y arman las pelotas defendidas. Juegan hasta perder la pelota. 6 y 7 alcanzan pelotas a 4 y 5 para reiniciar. Variante: rotación de posiciones entre todos los jugadores incluidos 6 y 7. participan como mínimo 5 jugadores y máximo 14 a 16 jugadores.

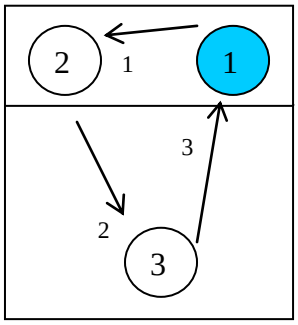


64) Trabajo de entrenamiento de dos sistemas defensivos diferentes. Juego normal el equipo en complejo 1 juega 3 – 2 – 1 y el otro equipo en complejo 2 con el saque juega 3 – 1 – 2. en el sistema ofensivo se juega de acuerdo al sistema enfrentado. Variantes: a) jugar sin rotación con especialización en las funciones y puestos. b) Cambiar el sistema defensivo de cada equipo.

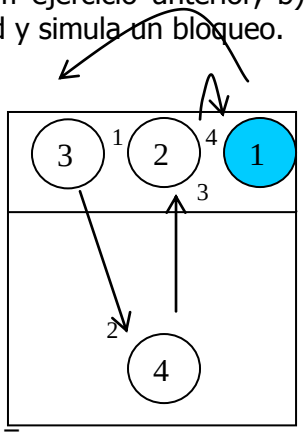
65) 3 y 4 arman hacia posición 4 a los jugadores 2 y 5 quienes atacan cruzado hacia posición 5 a los jugadores 1 y 6, éstos últimos tratan de defender.
Variantes: a) alternar el lugar o la posición por donde se produce el ataque. b) variar la posición del jugador que defiende. c) colocar dos jugadores defendiendo próximos a una posición. d) colocar tres jugadores defendiendo en cada aposición zaguera el ataque libre.



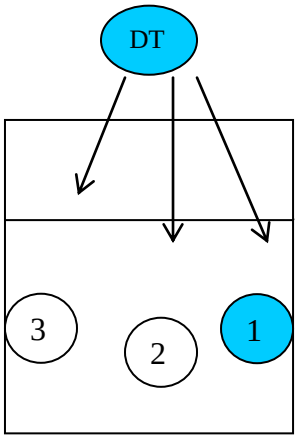
66) 1 arma hacia posición 4, 2 ataca a posición 6, 3 defiende pasando la pelota al nº 1.
Variantes: a) atacar desde posición 2, b) alternar las posiciones de defensa, c) armar hacia el campo contrario para que un jugador ataque una pelota vendida.



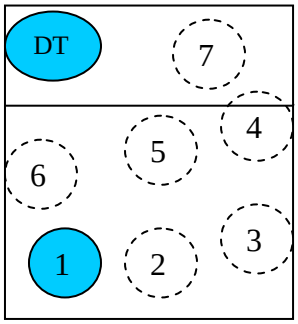
67) 1, 3 y 3 ídem ejercicio anterior. 2 pasa hacia atrás al jugador nº 1.
Variantes: a) ídem ejercicio anterior, b) 2 luego de pasar la pelota, pasa al otro lado de la red y simula un bloqueo.



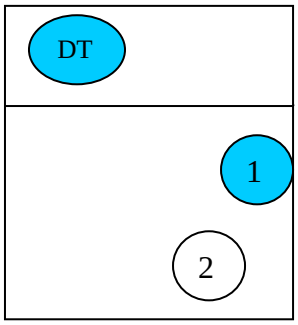
68) DT arroja pelotas. 1, 2 y 3 defienden y tratan de construir el ataque.



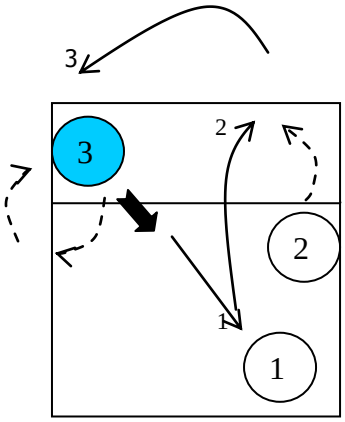
69) DT arroja pelotas. 1 defiende realizando las siguientes acciones: 1, 2 y 5 caída lateral, 3 y 6 caída frontal, 4 caída frontal (acción mecánica).



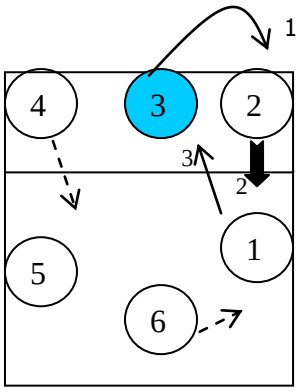
70) DT ataca, 1 y 2 defiende tratando de pasar la pelota hacia posición 2-3, quien no defiende el ataque se convierte en armador pasando la pelota al DT para reiniciar.
Variante: Ídem agregando al jugador de posición 6 (según el sistema defensivo)



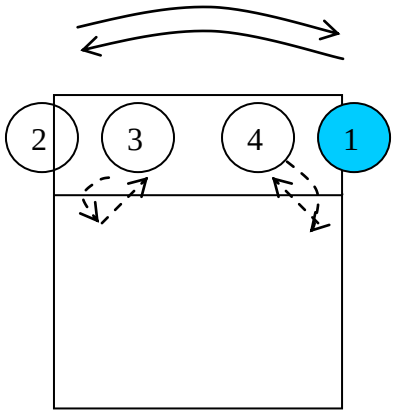
71) 3 ataca a 1 quien defiende tratando de pasar la pel0ta al jugador nº 2 ubicado en posición 2-3 (luego de pasar de la posición defensiva a la de armador). 2 arma hacia posición 4 donde el jugador nº 3 ataca hacia el campo adversario.
Variantes: a) realizarlo sobre el otro lado de la cancha b) 3 ataca para iniciar a 1 ó 2 indistintamente, c) agregar al jugador de posición 6 según el sistema defensivo utilizado



72) 3 es el armador, 2 y 4 atacantes, cuando uno de ellos ataca el otro se convierte en defensor junto a los zagueros 1, 6 y 5 quienes tratan de defender pasando la pelota a 3 para reiniciar con una nueva levantada.
La ubicación defensiva se realiza de acuerdo al sistema defensivo utilizado.
Variante: 3 realiza un auto pase y ataca desde su posición.

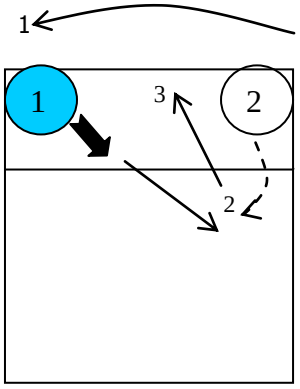


73) 5 ejercitaciones para entrenar el retroceso del delantero que no participa del bloqueo.
1 y 2 realizan pases directos, pueden realizar un auto pase vertical.
3 y 4 retroceden a tomar una posición defensiva, defensa de la diagonal corta.

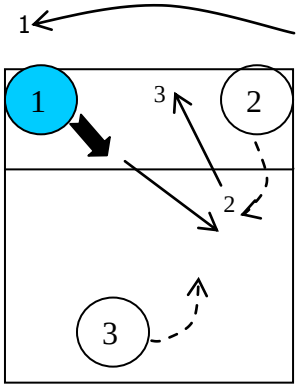


74) Ídem anterior. 1 y 2 luego de recibir el pase ataca a 3 ó 4 según corresponda, éstos defienden devolviendo la pelota a quien lo atacó, quien pasa al jugador ubicado enfrente para reiniciar

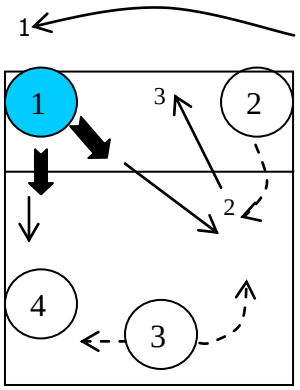
75) 2 realiza una levantada alta a 1 y se desplaza tomando la ubicación defensiva del jugador de posición 2. éste defiende y trata de pasar a posición 2-3.
Variantes: a) 2 se desplaza a posición 1 y defiende desde allí, b) realizarlo sobre el lado izquierdo de la cancha.



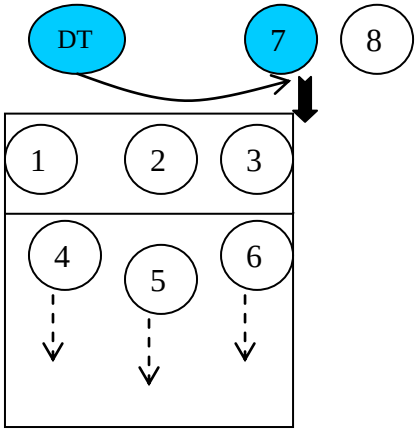
76) Ídem anterior agregando al jugador de posición 6 en la defensa de la pelota diagonal. Como variante realzarlo desde el otro lado de la cancha.



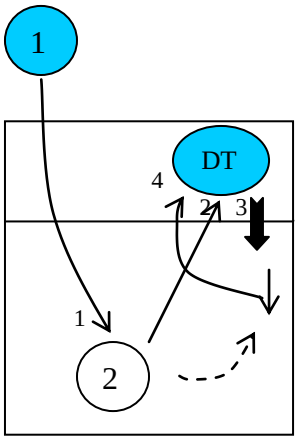
77) Ídem anterior agregando al jugador de posición 5.
Variante: de acuerdo a la ubicación del ataque, el jugador ubicado en posición 6 defiende una doble paralela o doble diagonal.



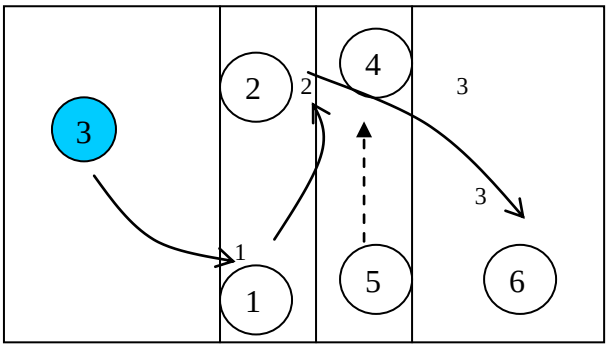
78) DT pasa una pelota al jugador nº 7 para que ataque hacia el campo adversario. Mientras tanto 4, 5 y 6 descienden para defender. DT luego arma al jugador nº 8 para que ataque a 1, 2 y 3. el trío que defiende se adelanta hacia la línea de frente para esperar un nuevo ataque. defensa por tiempos.



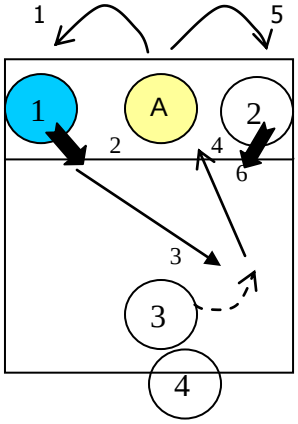
79) 1 saca. 2 recibe y pasa al DT que lo ataca, 2 se desplaza hacia la línea lateral para defender. Como variante realzarlo hacia el lado contrario.



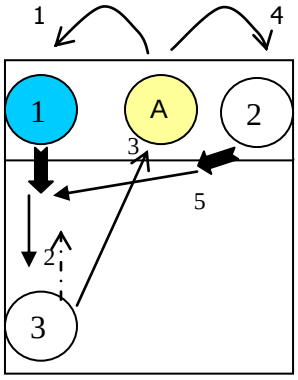
80) 3 y 6 pasan a 1, 2, 4 y 5. Si 1 recibe de 3 es el armador, 4 y 5 bloquean, ataque suave o pase con dos manos en suspensión hacia 3 ó 6´
Variantes: a) observación, atacar hacia la posición donde se ubican 3 ó 6, b) con dos defensores realizar bloqueo zonal, c) con tres defensores realzar los movimientos de acuerdo al sistema defensivo.



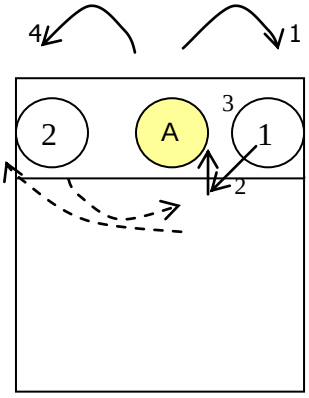
81) 1 y 2 atacan siempre hacia la diagonal. 3 y 4 se desplazan para defender y enviar la pelota hacia el armador. 3 y 4 se alternan en defensa.



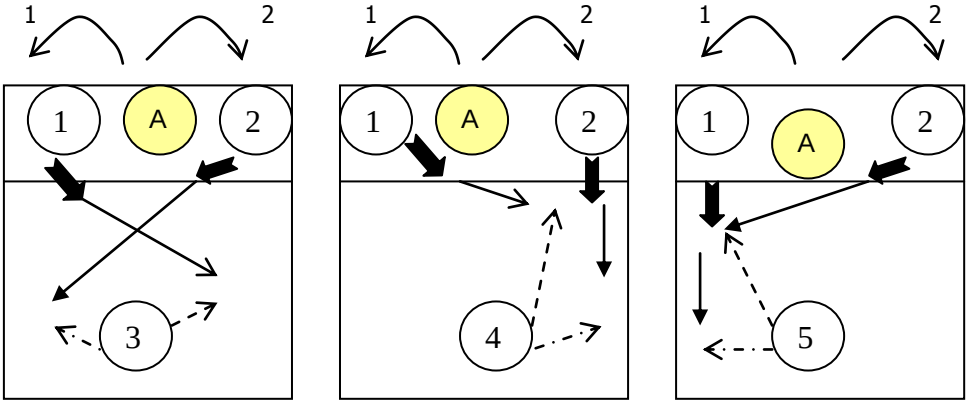
82) 1 ataca siempre hacia posición 5, 2 ataca siempre hacia la diagonal corta. 3 defiende según corresponda desplazándose según donde se produzca la levantada.
Variante: quien defiende es el jugador de la posición 1.



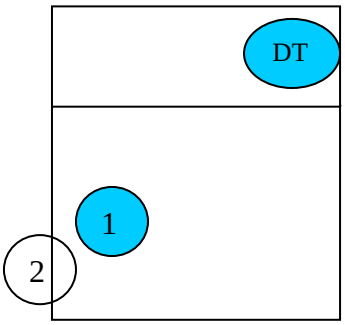
83) 2 defiende detrás del bloqueo, un toque y salida de ataque por posición 4.
Variante: el jugador que defiende y luego ataca es el de posición 2.



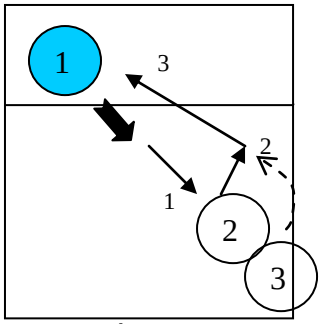
84) En las ejercitaciones nº 58, 59 y 60 se pueden agregar más jugadores hasta completar el movimiento defensivo.
85)
86) Trabajo de observación. Según sea el jugador que entra a defender (léase posición habitual de juego en defensa) se ataca de manera diferente. Ejemplo: jugador nº 3 posición 6, jugador nº 4 posición 1 y jugador nº 5 posición 5.



87) DT marca son su posición el lugar del ataque. 1 y 2 se desplazan a enfrentar con la línea de los hombros al DT, quien no defiende pasa la pelota hacia el DT para que vuelva a atacar.

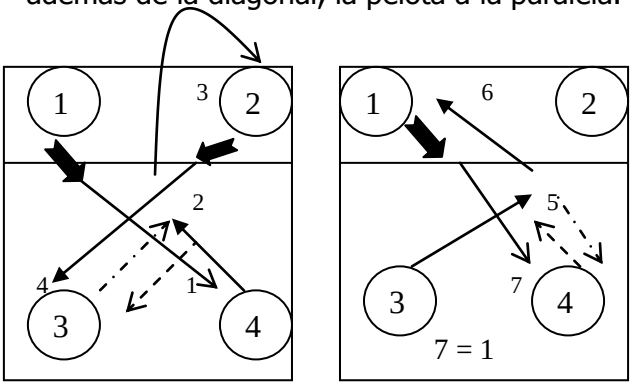


88) 1 ataca, 2 defiende, 3 arma y pasa a 1, 3 retrocede a defender la diagonal, 2 y 3 alternan una acción de levantada y una de defensa.

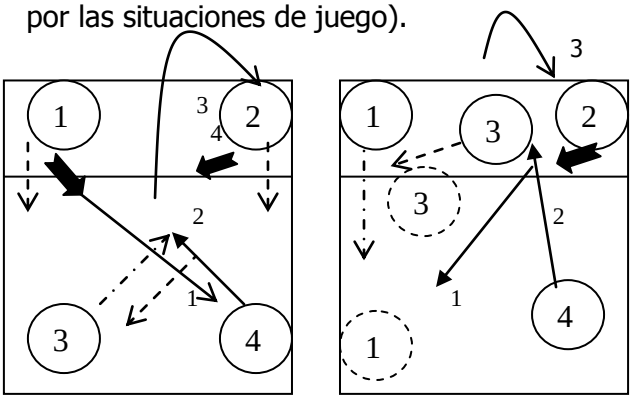


89) Ataque y defensa por parejas, uno ataca el otro defiende, cada vez que cae la pelota cambian las funciones.

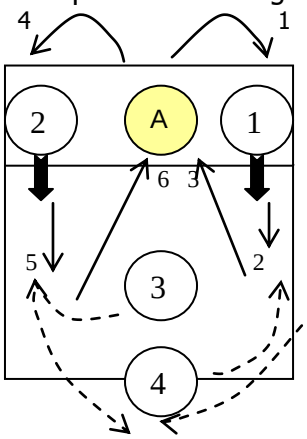
90) 1 y2 ataque sobre la diagonal. 3 y 4 defienden la diagonal luego de levantar (la defensa de 3 ó 4) a quien lo atacara.
Variante: la levantada se realiza sobre 1 ó 2 en forma indistinta y se defiende además de la diagonal, la pelota a la paralela.



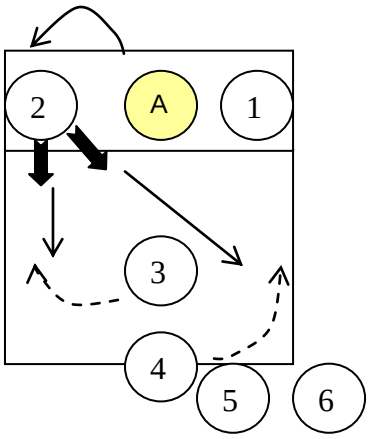
91) Ídem anteriores agrega ahora la defensa de la diagonal corta por los jugadores 1 y 2 según corresponda. En caso de que 3 ó 4 tenga que levantar desde cerca de la red cambia de posición con su compañero quien pasa a defender la diagonal larga y éste (3 ó 4) la diagonal corta. Sigue la ejercitación con las posiciones cambiadas y las funciones también cambian.
Variantes: a) ídem anterior se agrega la defensa de la paralela por el jugador 3 ó 4 (en el inicio de la ejercitación) según corresponda, b) levantar en forma indistinta a 1 ó 2 (o quien corresponda de acuerdo a las variaciones producidas por las situaciones de juego).



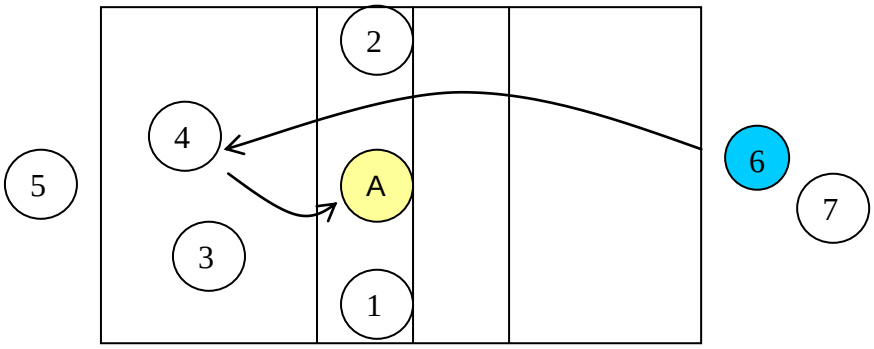
92) 1 y 2 atacan sobre la paralela, 3 y 4 defienden alternadamente tratando de pasar al armador.
Variante: Ídem con ataque sobre la diagonal.



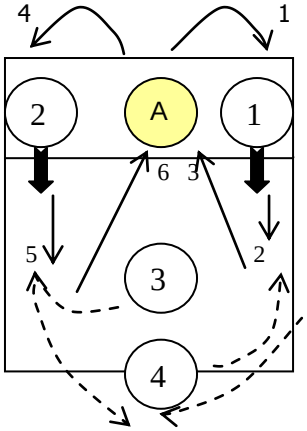
93) Ídem anterior salen dos jugadores a defender: uno la paralela y otro la diagonal, el ataque se dirige sobre cualquiera de los dos. Quien defiende para al armador para reiniciar, ambos (incluido quien no defendió) vuelven a la hilera. Salen otros dos jugadores.
Variante: el que está adelante defiende la diagonal y el otro la paralela.



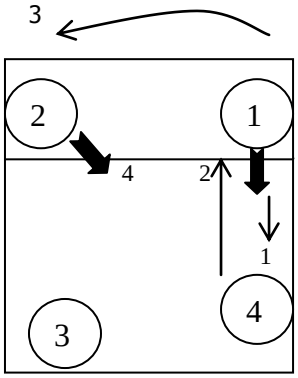
94) Ídem anterior, luego de la defensa 1 y 2 atacan hacia el campo contrario como delanteros mientras que 3 y 4 lo hacen como zagueros.
95) Ídem anterior con un equipo en el campo contrario para continuar la acción hasta que se pierda la pelota, para reiniciar como en el ejercicio nº 71.
96) 3, 4 y 5 reciben (lo hacen por parejas, 5 cambia con quien recibió, 4 en el ejemplo), 1 y 2 atacan como delanteros, 3 y 4 como zagueros.
Variantes: a) con un equipo en el campo adversario para continuar la acción, b) luego de la recepción, el armador juega por los extremos de la red con 1 y 2 quienes atacan a 3 ó 4 que defienden uno la paralela y otro la diagonal, para continuar como en el ejercicio anterior.



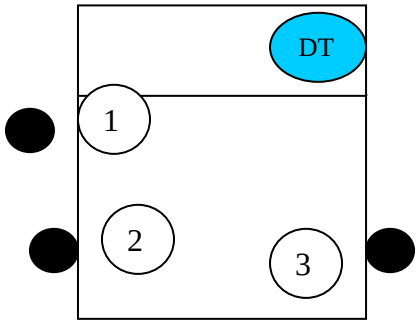
97) Armador levanta una vez hacia cada posición extrema. 3 y 4 salen simultáneamente hacia cada línea lateral (uno defiende la paralela y el otro la diagonal. Quien ataca cambia con quien defendió



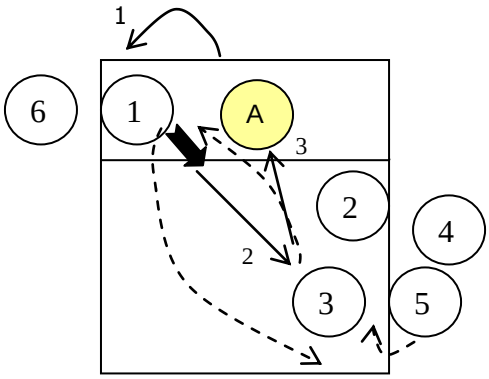
98) 1 y2 atacan a los tres jugadores restantes según corresponda. Quien defiende devuelve a quien lo atacó, éste levanta al otro jugador delantero para que éste ataque y se reinicie la ejercitación.
Variante: agregar un armador en posición 3, la pelota defendida es pasada hacia él.



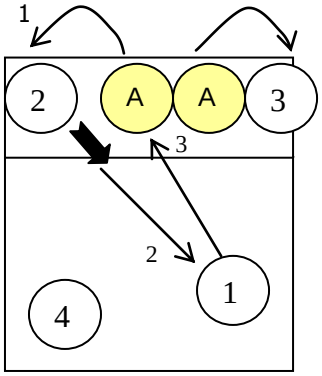
99) DT ataca desde cualquier lugar de la zona de frente. 1, 2 y 3 defienden ubicándose de acuerdo al sistema defensivo. Cuando un jugador se equivoca en defensa cambia con el jugador correspondiente que se encuentra afuera de la cancha.
Variante: agregar un armador.



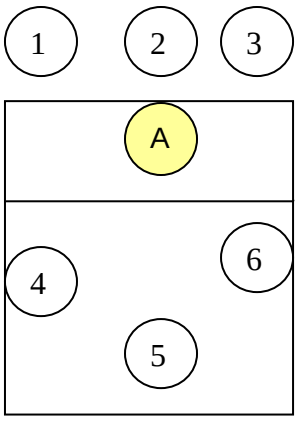
100) Quien ataca pasa a defender, quien defiende pasa a atacar.
Variante: quien defiende y quien ataca cambian con el que espera fuera.



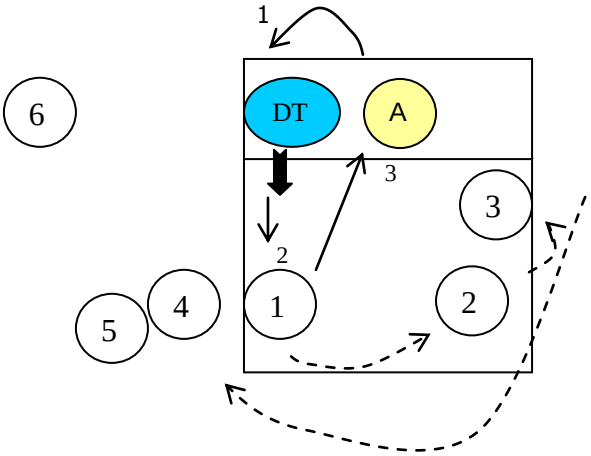
101) Trabajan simultáneamente dos grupos. 1 y2 con su armador y 3 y 4 con su propio armador



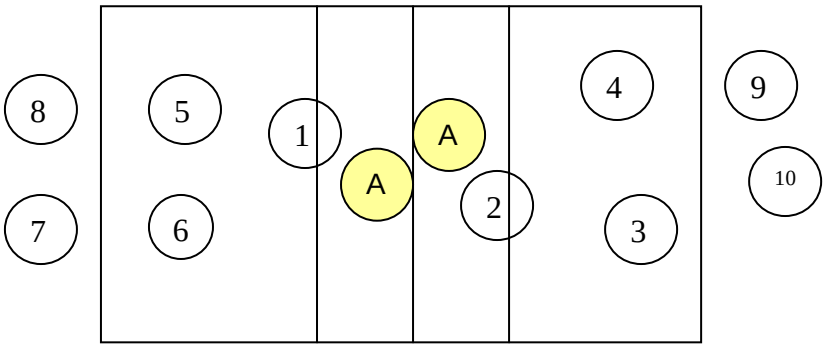
102) 4, 5 y 6 defienden y pasan al armador quien levanta pasada al campo contrario para que 1, 2 y 3 ataquen
Variante: dos equipos con jugadores que saquen. Ejemplo: equipo A saca, equipo B recibe y su armador pasa vendida al equipo A, B defiende. Repetir hasta que se pierda la pelota. Luego saca B para invertir las funciones.



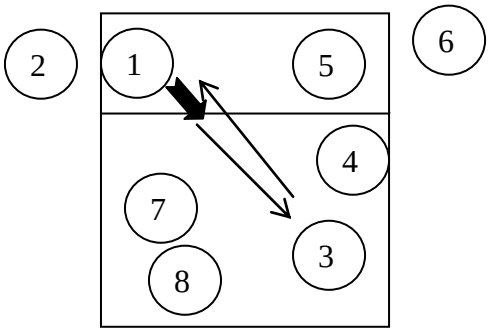
103) DT ataca a cualquiera de los defensores, éstos tratan de pasar al armador para que éste arme nuevamente hacia la posición del DT, luego de cada defensa rotan una posición (como indica el gráfico).
Variante: a) DT ataca desde posición 2, b) variar el sentido de rotación.



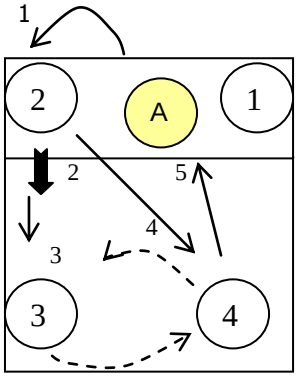
104) 7, 8, 9 y 10 sacan una vez por equipo. 3, 4 5 y 6 reciben saques. 1 y 2 atacantes de 1er. tiempo, quien no recibe ataca segundo tiempo, quien recibió ataque de seguridad. Armador y atacantes de 1er. tiempo bloquean. Receptores más el sacador defienden y siguen jugando hasta que la pelota caiga (según el sistema defensivo).



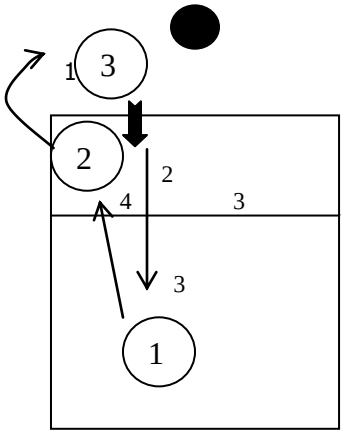
105) 1 y 2 atacan a 3 y 4 (que defienden las diagonales, un jugador por turno hasta perder la pelota, cuando se caen las dos pelota inician 5 y 6 atacando a 7 y 8, repitiendo sucesivamente.
Variantes: a) realizar un número determinado de repeticiones, b) intercambiar la posición de defensa de diagonal en cada cambio.



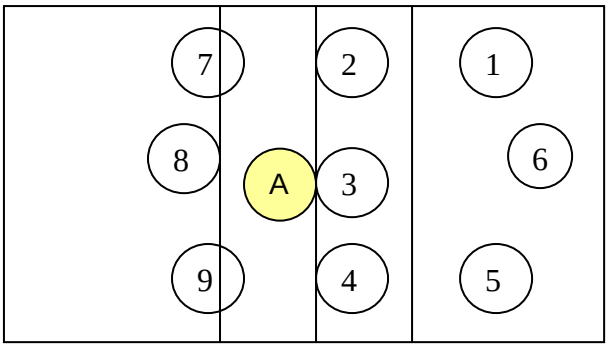
106) 1 y 2 atacan a los jugadores 3 y 4. armador pasa la pelota defendida a 1 y 2. 3 y 4 defienden diagonal larga o paralela según corresponda, luego de cada defensa cambian de posición (durante el pase nº 4).



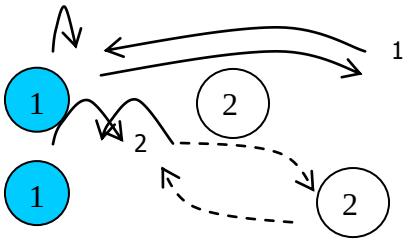
107) 1 defiende y pasa a 2, éste levanta hacia el campo adversario al jugador 3 que ataca para que 1 defienda. Cuando la pelota cae ingresa a atacar otro jugador.



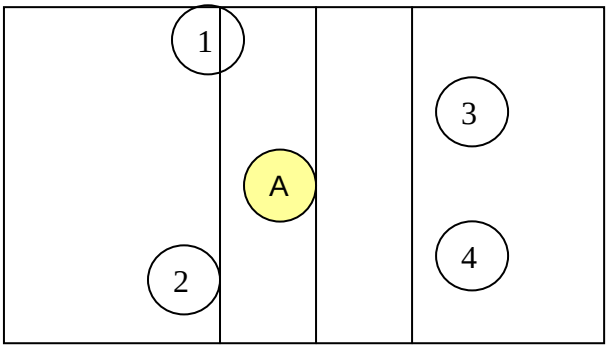
108) 7, 8 y 9 auto levantada y ataque al campo adversario. Equipo defiende y pasa suave a quien atacó, éste pasa al armador para construir un nuevo ataque repitiendo hasta que caiga la pelota.
Variante: atacar por cualquier posición y con cualquier tiempo.



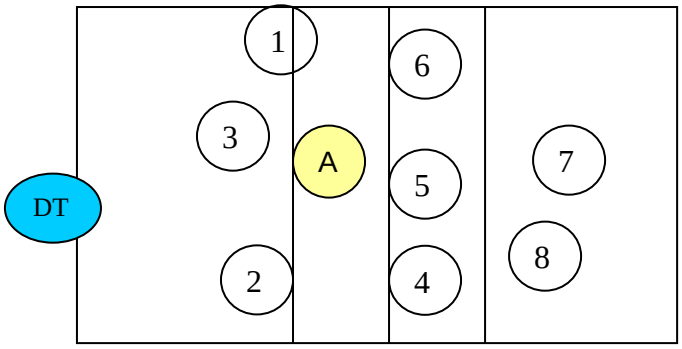
109) 1 conduce, 2 trabaja en defensa. 1 pase vertical y pasa lejos ó toca cortó sin realizar el toque vertical.



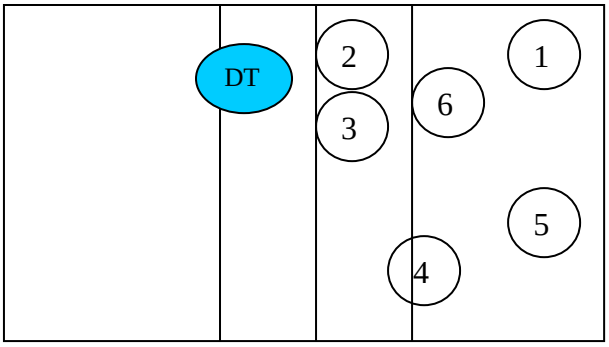
110) 3 Y 4 defienden ídem anterior. 1 y 2 pasan paralela o cruzado. armador puede tocar en segundo toque.



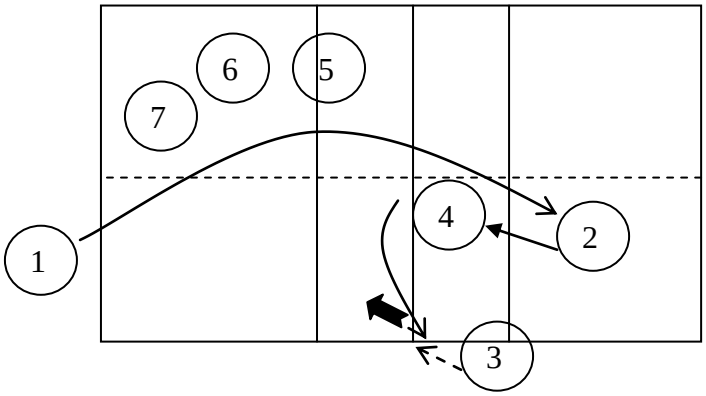
111) DT pasa pelotas al armador, 1 y 2 y 3 atacan, 4, 5 y 6 bloquean, 7 y 8 defienden. Si se defiende se continua el juego.
Variante: incorporar el ataque de segunda línea.



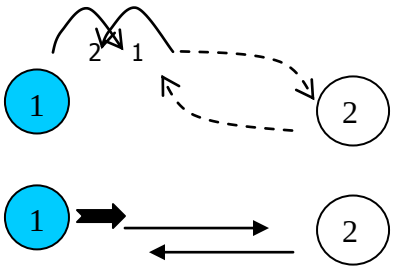
112) Defensa del sistema 3 – 1 – 2. a) DT coloca una pelota detrás del bloqueo, armador arma para atacar en segundo toque al jugador de posición 4, o defiende y pasa al opuesto o al central delantero para que éste construya el contraataque, b) DT ataca para hacer funcionar el sistema y el equipo contraataca.
Variante: a) colocar bloqueo en el campo adversario, b) colocar un equipo en el campo adversario para continuar el juego, c) DT ataca desde posición 2.



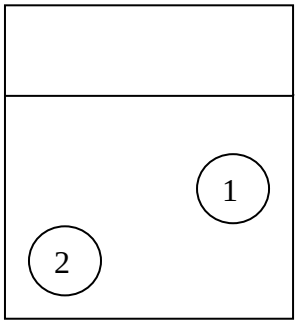
113) 1 saca al jugador nº 2 que recibe y pasa al jugador nº 4, éste levanta a 3 quien ataca cruzado para que 6 y 7 defiendan y traten de continuar el juego, siempre con ataque a la diagonal.



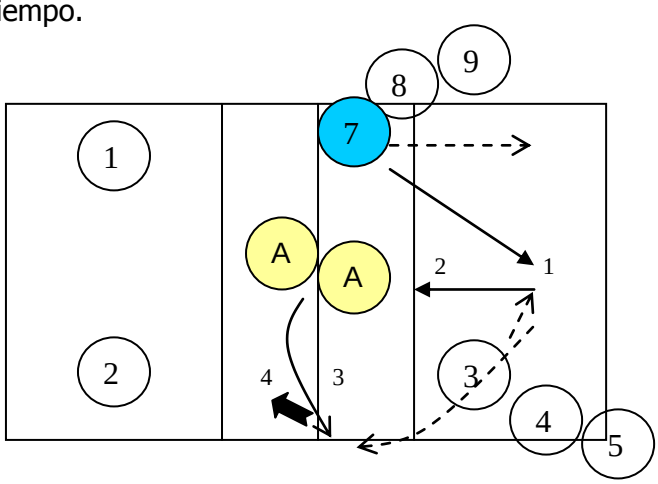
114) 1 pasa corto para que 2 se desplace hacia delante y devuelva el pase, luego se desplaza hacia atrás y defiende el ataque de 1. comienza nuevamente con un pase corto.



115) 1 ataca, 2 defensa. Deben recorrer media cancha manteniendo siempre que 1 esté más adelantado que 2, es decir mantener la relación de que el ataque proviene desde la red y la defensa está más alejada de la misma.
Variante: realizarlo en toda la cancha.

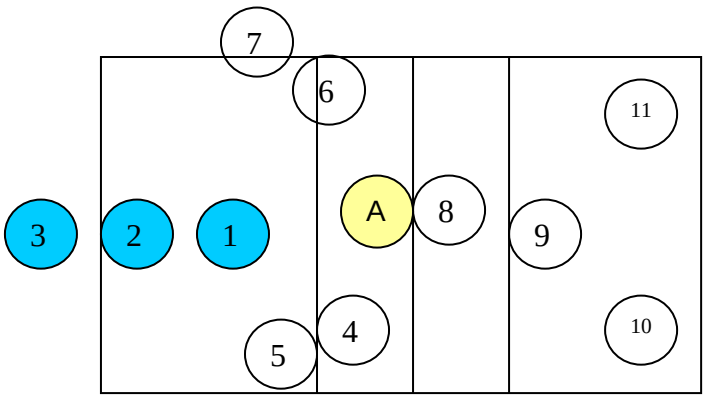


116) 7 pasa pelotas a posición 6 del campo y toma posición 1 para defender, 3 se desplaza y pasa al armador para atacar por posición 4.
1, 2 y su armador defienden y contraatacan. Sigue el juego hasta que la pelota caiga, luego 3 pasa a la hilera con pelotas y 7 a la hilera sin pelotas.
Variante: a) ídem con ataque desde posición 2, b) ídem colocando un equipo para defender, c) ídem con dos hileras sin pelotas (una en posición 5 y otra en posición 1) ambos jugadores pueden atacar (según el nivel distintos tiempos de ataque) quien pasa la pelota actúa como bloqueador, d) jugador nº 7 puede atacar 1er. tiempo.

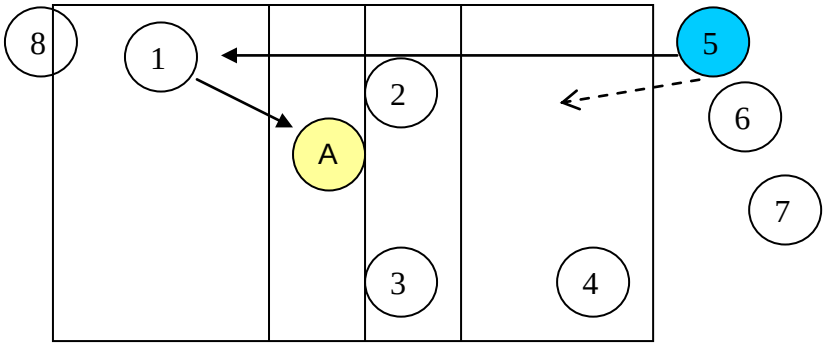


117) Equipo A defiende el ataque del equipo adversario. 8 bloquea, 9 defiende toques, 1 y 2 y 3 pasan la pelota al armador quien pasa a 6 ó 4 para atacar. Si se defiende la pelota siguen jugando sin bloqueo el equipo B y 1 defiende la diagonal larga. 1 pasa al lugar de quien realiza el primer ataque, quien ataca busca la pelota y pasa a la hilera.

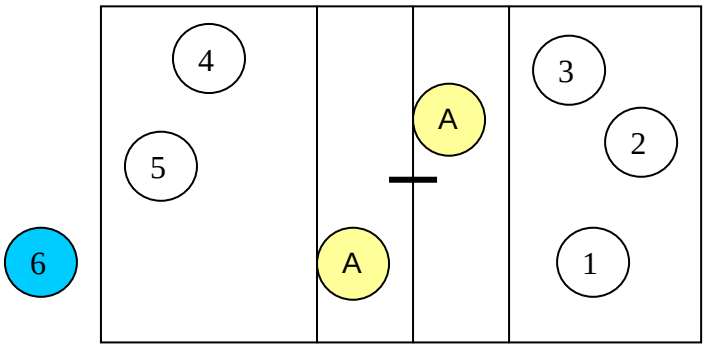
Equipo B Equipo A



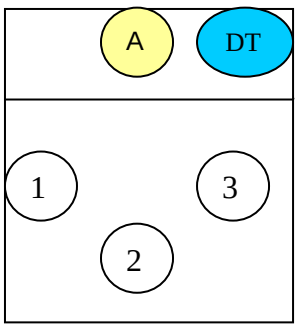
118) 2, 3, 4 y armador fijos en sus posiciones. 5 saca y ocupa posición 1. 1 pasa al armador ataca por posición 4. si se defiende continúan jugando 4 jugadores vs. 2 jugadores. El sacador pasa como receptor, el receptor como atacante.
Variante: a) ídem agregando una hilera de receptores en posición 1 y atacar indistintamente por posición 2 y/o 4, b) en los dos campos idéntica ubicación inicial con saque una vez desde cada campo.



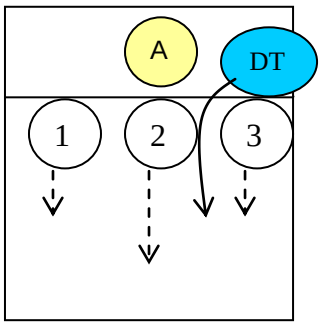
119) Defensa y armador. 6 saca a los jugadores 1, 2 ó 3 que reciben y pasan al armador para atacar por los extremos de la red. una antena divide la red por la mitad. 6 entra a defender en posición 1. armador pasa a la mitad opuesta en la que cae el saque. En contraataque se ataca por el lugar opuesto al ataque realizado por el equipo adversario.



120) DT ataca. Armador arma hacia el DT. 1, 2 y 3 defienden siguiendo la secuencia de dos defensas ante el ataque del DT y luego una asistencia (DT simula ser el atacante de posición 2. luego continúa con una nueva secuencia de dos defensas. El armador participa de la asistencia.

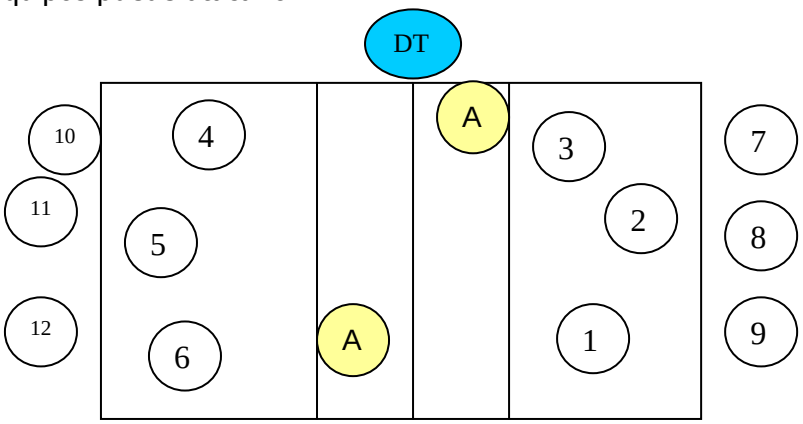


121) DT pasa la pelota al fondo de la cancha. 1, 2 y 3 se desplazan a a defender pasando al armador quien pasa al DTY para que ataque y 1, 2 y 3 defiendan hasta perder la pelota. Luego ingresa otro trío.
Variante: a) DT ataca desde posición 4, b) agregar otro jugador en posición 4 para que también ataque, c) agregar un equipo en el campo adversario para continuar el juego después del ataque de 1, 2 ó 3.

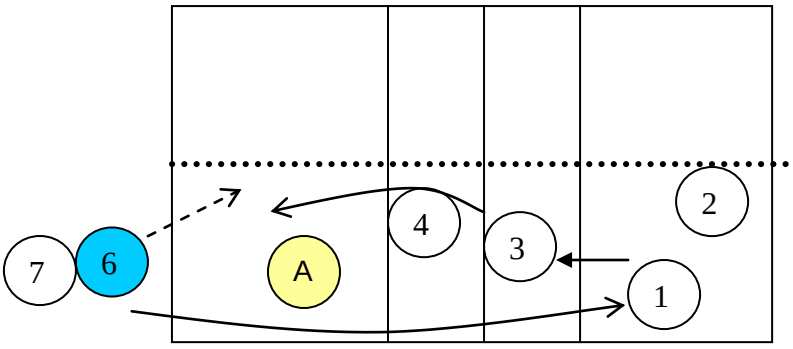


122) Juego de tríos: jugar com pelota pasada por el DT, armadores fijos en cada campo que además bloquean. El trío de afuera reemplaza al que pierde el intercambio de jugada, el ingreso a la cancha se hace por la línea final, el trío que gana la jugada se adelanta hasta ubicarse dentro de la zona de frente para recibir en la zona de fondo la pelota pasada por el DT y reiniciar.
Variante: a) jugarlo con ataque de segunda línea, b) jugar con el ataque hacia una dirección o posición en el campo.

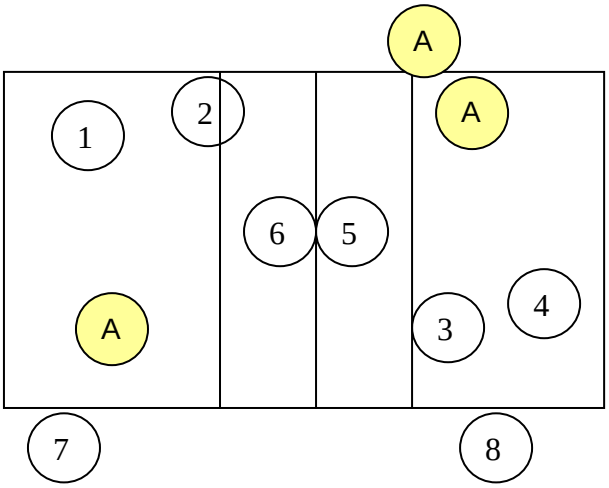
123) Armadores quedan fijos. Los tríos cambian con el error propio. DT pasa la primera pelota sobre el trío que ingresa por el error del que estaba en la cancha. El trío que defiende debe entregar todas las pelotas defendidas. Cada trío deberá sumar un número determinado de aciertos, restando cada vez que cometa un error. El trío que recibe la primera pelota siempre atacará, el ataque de primer tiempo convertido suma dos puntos y en este caso cualquiera de los dos equipos puede atacarlo.



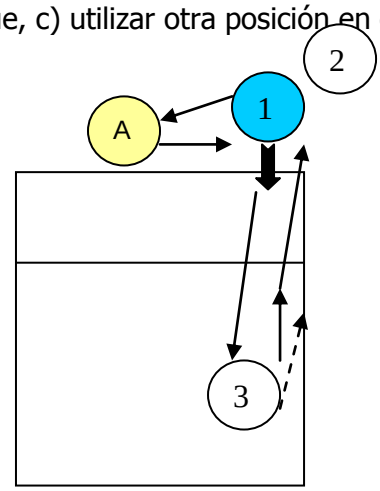
124) 6 y 7 sacan y entran a la cancha. 1 y 2reciben saques pasando a 3. éste entrega la pelota al otro campo para luego continuar en juego formal 3 vs. 3 con un bloqueo. 3 bloquea, 4 ataca 1er. tiempo y bloquea, 3 cambia con el receptor que falla. 1, 2, y 3 deben sumar un número determinado de aciertos, restando cada error, o sumar dos errores consecutivos de recepción para cambiar por otro trío de jugadores.



125) Armador defiende en posición 1 y arma juego. 3, 4, 1 y 2 atacan cruzado y defienden. 5 y 6 bloquean y atacan 1er. tiempo. Armador, 7 y 8 que están afuera con una pelota reemplazan a quien comete el error (armador que está afuera a cualquiera de los que están dentro del campo). Si hay más jugadores se los ubica para reemplazar a los centrales.

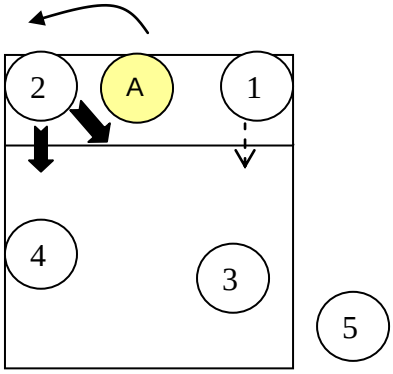


126) 1 y 2 atacan por turno hasta perder la pelota. 3 defiende y luego se desplaza para pasar al otro campo la pelota al atacante y volver a defender.
Variantes: a) ubicar mayor cantidad de jugadores en defensa, b) utilizar otra posición de ataque, c) utilizar otra posición en defensa.

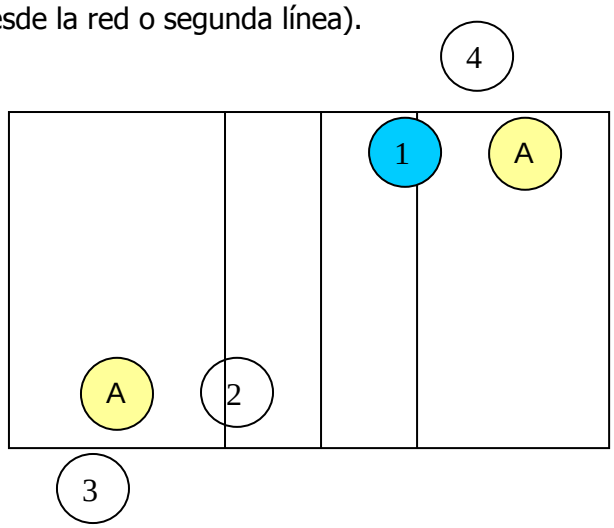


127) El armador pasa alternadamente una vez hacia la derecha y otra hacia la izquierda para que los extremos ataquen y los tres jugadores restantes

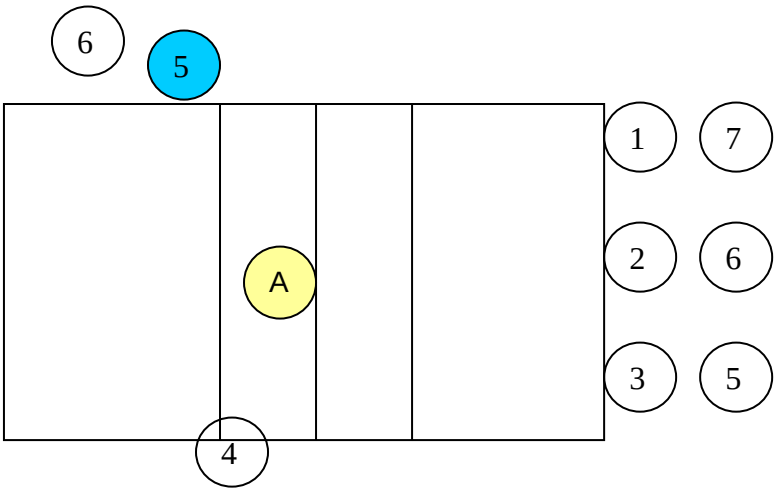
defiendan la paralela y la doble diagonal (puede defenderse a la inversa). Luego de defender cambian el que defendió con el que atacó. Si la pelota cae ingresa 5 en el lugar de quien se equivocó.



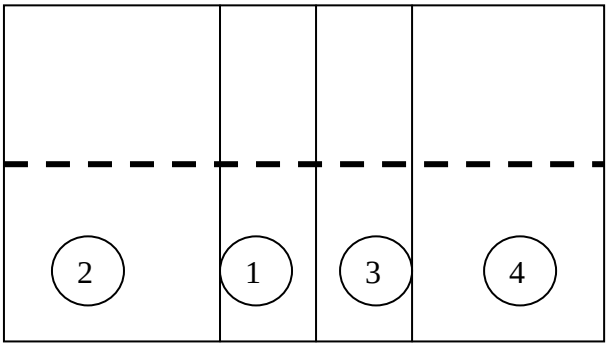
128) 1, 2, 3 y 4 rotan según se equivoquen. Armador no rota, si hubiera mayor cantidad de armadores rotarían en el error. Todos juegan con ataque diagonal (desde la red o segunda línea).



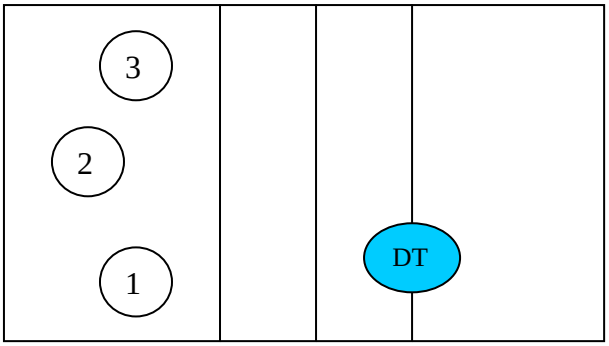
129) 1, 2 y 3 se encuentran decúbito ventral sobre la línea final, se incorporan cuando se produce la levantada y luego defienden el ataque adversario.
Variantes: a) cuando se defiende la pelota se devuelve fácil para continuar, en el error de la defensa cambia el trío, b) el trío defensor también ataca luego de la defensa, c) sumar un número determinado de puntos de contraataque.



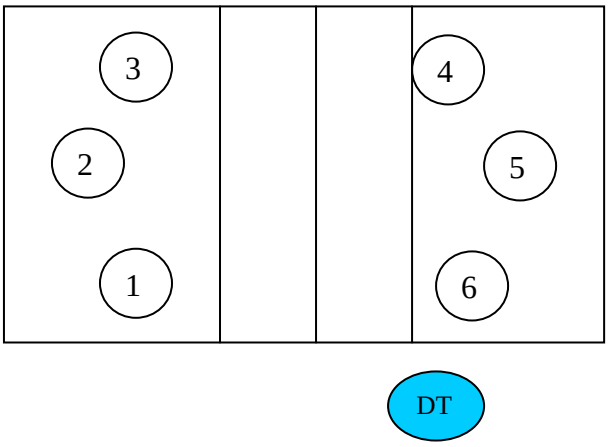
130) 1 y 2 juegan con ataque de segunda línea siempre vs. 3 y 4. cada vez que la pelota pasa al campo contrario cambian de posición y función. Cuando se pierde la pelota una nueva pareja reemplaza a la que cometió el error.



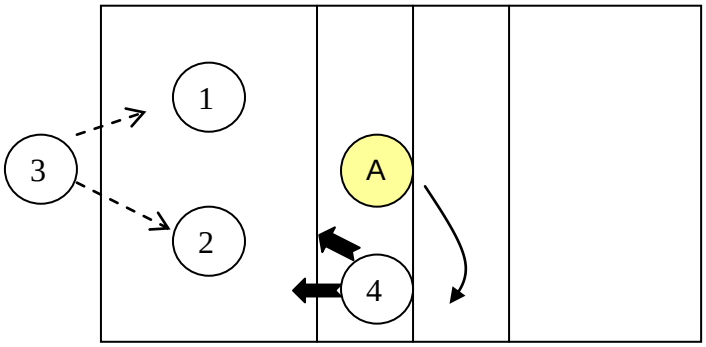
131) DT ubicado sobre un cajón ó en el piso lanza una pelota hacia el otro campo. 1, 2 y 3 defienden y construyen ataque, inmediatamente cae el ataque el DT pasa una nueva pelota preferentemente a una zona no cubierta. Los defensores deben completar un número determinado de ataque.
Variante: ubicar jugadores (puede ser un equipo) en el campo adversario para que continúen el juego atacando sólo de segunda línea.



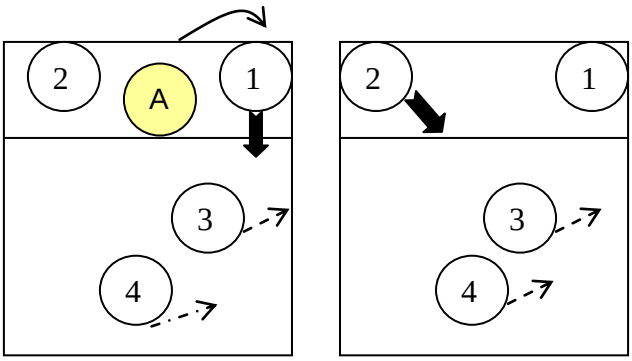
132) DT pasa una pelota al campo A donde los jugadores que están en la red previamente deberán ejecutar un salto al bloqueo, defenderán una pelota y tratarán de atacar a 4, 5 ó 6 quienes continuarán el juego, 1, 2 y 3 deberán conseguir un número determinado de ataques de transición correctos.
Variante: por error en la primera pelota pasada por el DT restarán un punto.



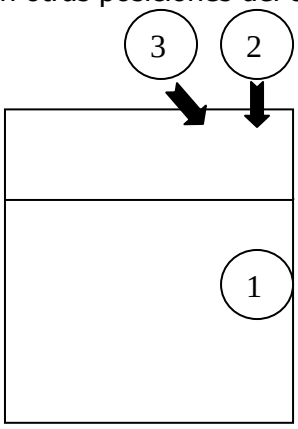
133) 4 ataca diagonal a la paralela, 3 cambia con quien defendió, en cada pelota se produce un cambio de jugador. Ante un error se comienza desde esa posición.
Variante: ubicar al armador y atacantes en campo adversario.



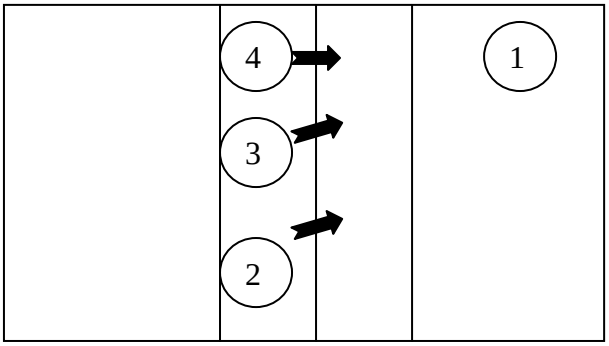
134) 1 ataca hacia la paralela y 2 hacia la diagonal, 3 y 4 defienden en parejas (juntos sobre la paralela o la diagonal).
Variantes: a) colocar un único atacante que se desplaza hacia un extremo u otro de la red para atacar, b) realizar dos ataques comenzando por la paralela para cambiar luego de función el atacante con el armador, atacando ahora hacia la diagonal, c) defender sobre la zona izquierda de la cancha.



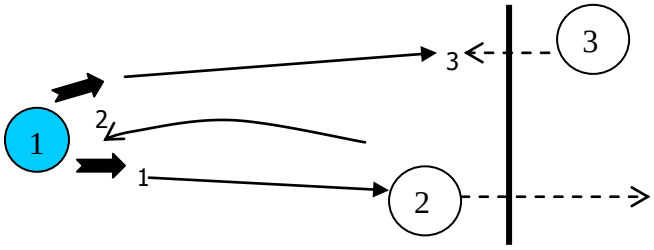
135) 2 y 3 sobre una silla atacan alternadamente a 1, quien deberá defender un número determinado de pelotas correctamente.
Variante: repetir en otras posiciones del campo según función de los jugadores.



136) Ídem anterior defendiendo alternadamente ataques desde las tres posiciones delanteras.

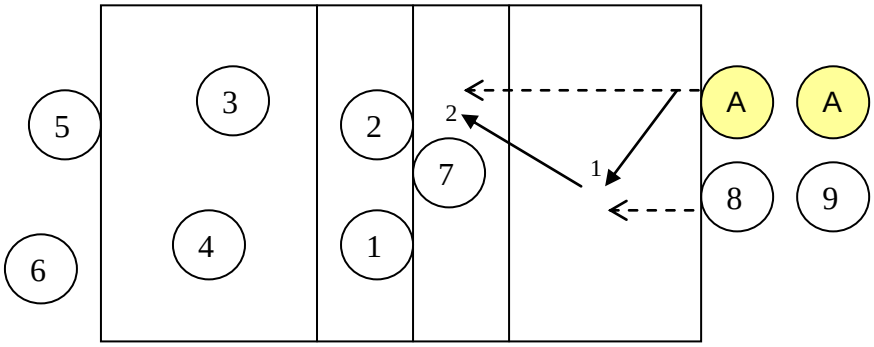


137) Defensa en tríos. 1 ataca una vez a cada jugador de manera alternada. 2 y 3 luego de cada defensa retroceden a pasar una línea y luego se adelantan para defender.
Variante: pasar la línea y tocar con el pecho el suelo

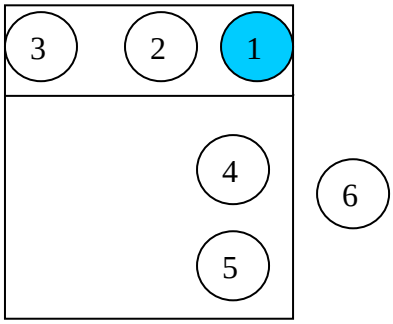


138) 1 y 2 bloquean, 3 y 4 defienden, 5 y 6 ocupan el lugar de quien se equivoca en el lado A, 7 ataca 1er. tiempo o salida por posición 2, armador pasa a 8 y 8 pasa al armador. Armador levanta a 7 ú 8. luego siguen el juego.

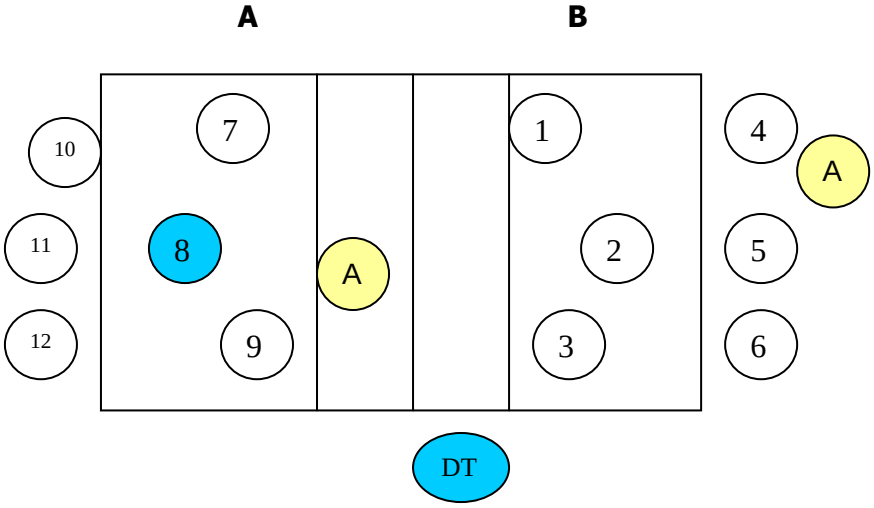
A **B**



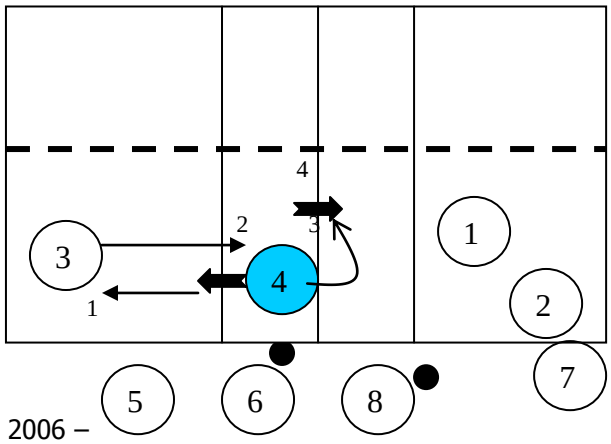
139) 1, 2, y 3 atacan hasta que caiga la pelota, pueden cambiar entre ellos. 4, 5 y 6 defienden. El jugador que está afuera cambia con el defensor que cometió el error. Desde los extremos se ataca hacia las diagonales, desde el centro hacia el centro.



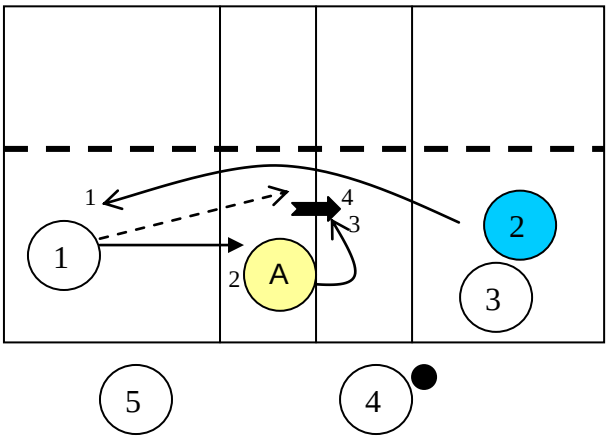
140) Lado A: atacan al lado B (como delantero o segunda línea). Lado B: defienden el ataque del lado A y entregan la pelota al equipo adversario. Deben sumar un número determinado de aciertos. Los tríos cambian cuando cometen un error.
Lado A: ataque fuera, en la red, infracción reglamentaria, pelota atacada que toca la red.
Lado B: pelota no defendida o pelota pasada de primera. Si el lado A gana la jugada DT pasa una pelota para reiniciar.



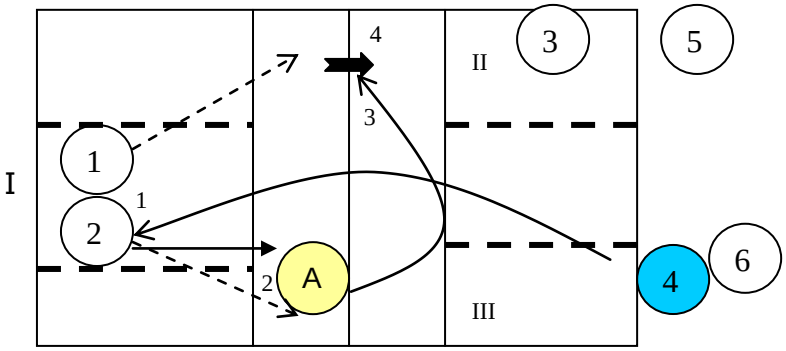
141) Se arman dos canchas en forma longitudinal. 4 inicia atacando a su compañero nº 3 quien defiende para luego atacar el pase levantada de 4. en el otro campo la pareja defiende y continúa el juego hasta que caiga la pelota. La pareja que gana la jugada continúa en el campo. Se reinicia ingresando la pareja de afuera en el lugar de quien perdió el punto. Las parejas producirán una rotación cuando alguna de ellas obtenga un número determinado de puntos.



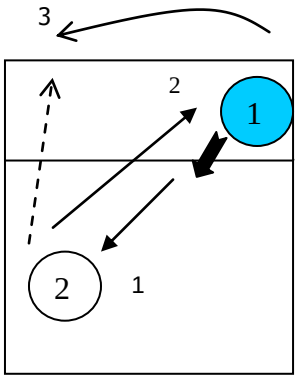
142) Armador y 3 se mantienen fijos en sus posiciones hasta lograr un número determinado de aciertos. 2 inicia con saque desde detrás de la línea de frente (puede hacerse con saque reglamentario). 1 pasa al armador para luego producir un ataque hacia el campo contrario (pueden jugar distintos tipos y tiempos de ataque). quien sacó y el jugador fijo defienden y continúan el juego hasta que la pelota caiga. Se reinicia con el saque de 4 hacia el jugador 5 pasando a esperar en la posición de recepción y ataque, y 1 pasa a la posición del sacador.



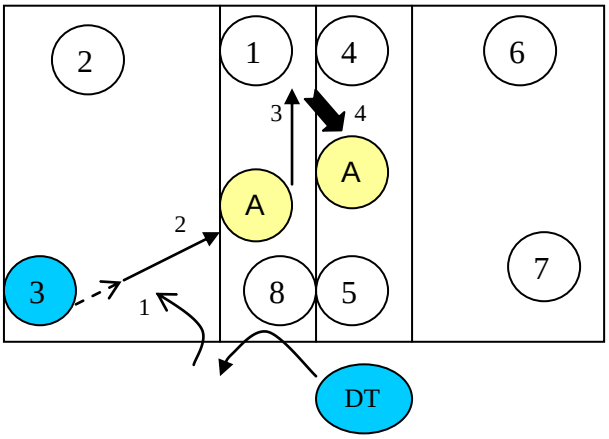
143) Parejas 1 y 2 (7 y 8 reciben en la zona I) y atacan por posiciones 2 y 4 hacia las zonas II y III, cambian cuando reciben mal. 4 luego de sacar ingresa a defender y queda en la cancha hasta el saque del jugador 5.



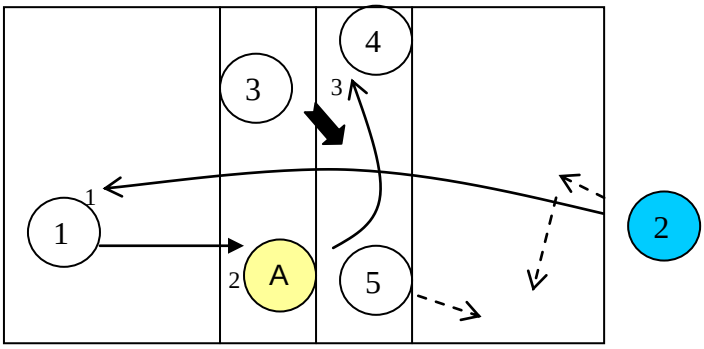
144) 1 ataca, 2 defiende, 1 arma, 2 toma la pelota. Luego cambian de función.
Variantes: a) atacar a la posición, b) atacar desplazando al defensor, c) defender la pelota y atacar al campo adversario, d) defender y pasar hacia la posición 3 para atacar desde allí.



145) DT pasa desde afuera con un pique. Atacar siempre sobre la diagonal o la paralela.
Variante: a) agregar un jugador en cada campo que saque y que juegue por posición 6 (según el sistema defensivo).

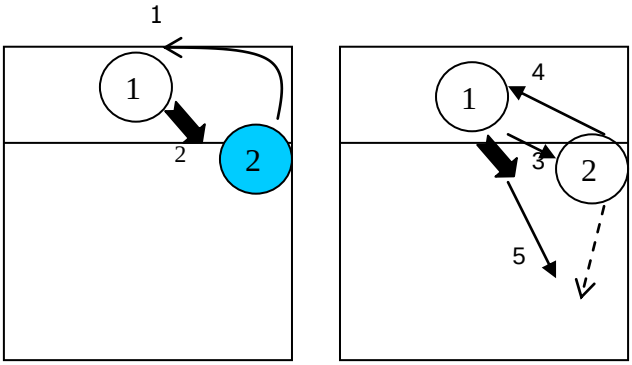


146) Saca y entra a defender en posición 6. obligatorio ataque a la diagonal. Delantero que no bloquea toma el toque, ataque por posición 4 el jugador de posición 6 defiende la diagonal, ataque por 2 el jugador de posición 6 defiende la paralela.
Variante: sacar alternadamente una vez desde cada campo.



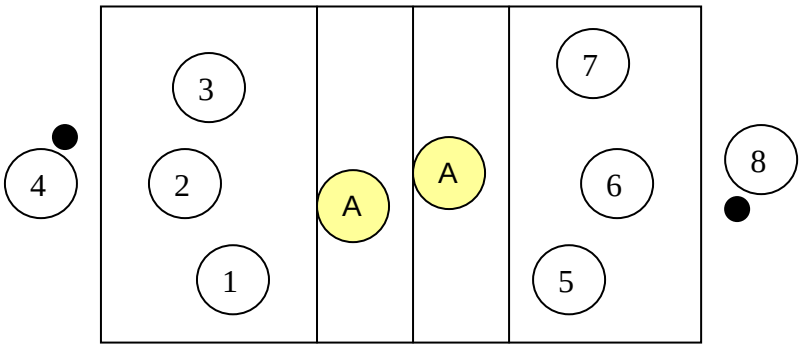
147) Juego: 3 vs. 3 con armador en posición 3 de cada campo. Jugar con ataque de segunda línea con 3 ataques controlados por cada equipo para luego jugar el punto.
Variante: colocar en el juego por el punto una o dos opciones de ataque en la red.

148) 2 pasa a 1 y defiende la diagonal corta, 1 pasa a 2, 2 devuelve y defiende la diagonal larga. 2 deberá sumar un número determinado de ambas defensas correctas.

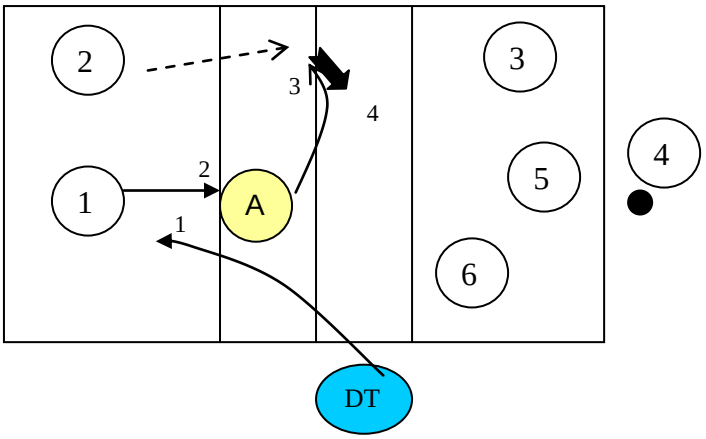


149) Ídem anterior partiendo desde la red: la primera defensa de toque, la segunda sobre la línea. Sumar un número determinado de aciertos, restar si la pelota sobre la línea no es defendida.

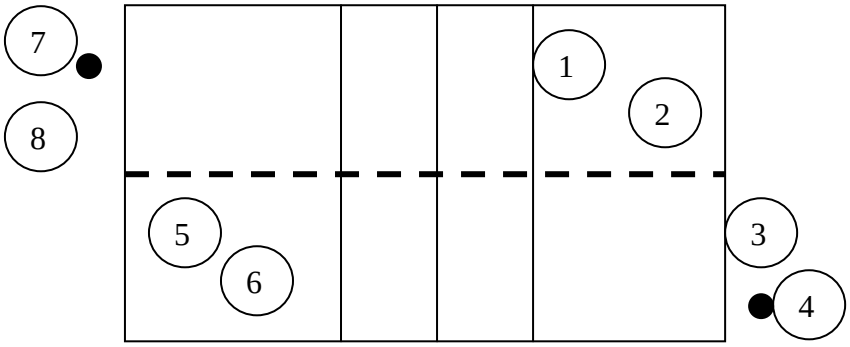
150) Ambos equipos deberán atacar siempre por posición 4. en caso de no poder hacerlo deberán obligatoriamente entregar la pelota al equipo adversario. El armador bloquea al atacante. Ante un error el jugador de afuera reemplaza a quien lo cometió, reiniciando la ejercitación pasando la pelota hacia el campo contrario.
Variantes: a) jugar con ataque desde ambas posiciones 2, b) jugar con ataque desde el centro, c) un equipo ataca por posición 4 y el otro por posición 2, d) jugar con un delantero quien no podrá atacar dos veces consecutivas por la misma posición o tiempo de ataque.



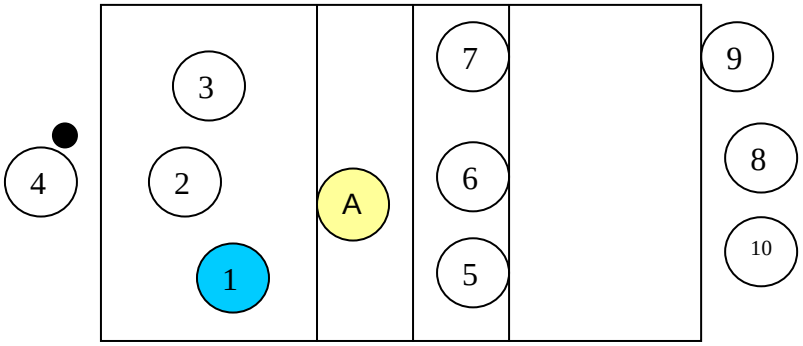
151) DT pasa una pelota a 1, quien pasa al armador y éste a 2 para que ataque hacia el campo contrario. La serie de ataque del jugador nº 1 finaliza cuando atacó correctamente una pelota en cada una de las seis posiciones del campo. Según el nivel de los participantes los tres jugadores rotarán una posición y terminará la serie cuando todos hayan pasado por las tres funciones. En el otro campo defienden y pasan fácil la pelota defendida, en el caso de error en la defensa, 4 ingresa luego de efectuar el saque hacia el jugador nº 1, en el lugar de quien se equivocó. Si hay error en el campo atacante el que pone una pelota en juego es el DT.



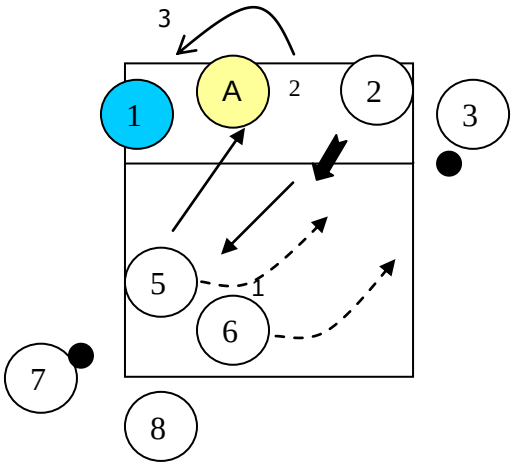
152) Juegan 2 vs. 2 en cada mitad del campo, se cambia de pareja cuando se termina la jugada ingresando al campo la pareja que espera fuera en lugar de la que perdió la jugada. Se juega sobre la diagonal, pero también se puede jugar lado vs. Lado rotando a todos lo jugadores. Variante: jugar 3 vs. 3.



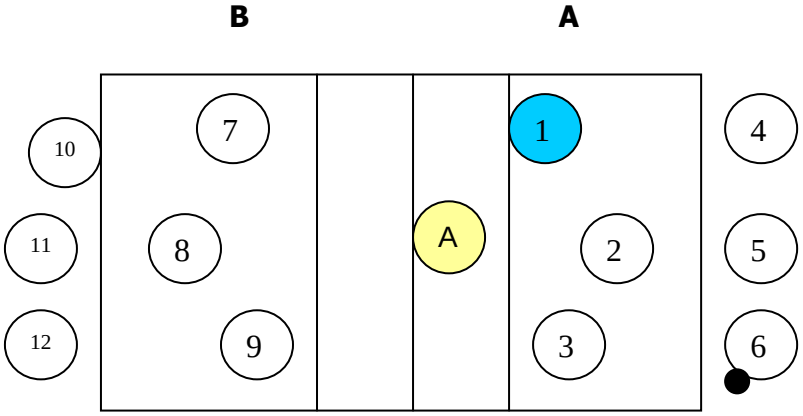
153) 1, 2, 3, y 4 atacan hacia el campo adversario, el jugador de afuera ingresa ante el error de uno de sus compañeros. El trío que defiende inicia siempre la defensa dentro de la zona de frente, luego que el armador toca la pelota bajan a defender en caso de error cambian con el trío de afuera. Deberán lograr un número determinado de aciertos defensivos considerándolos cuando luego de la defensa entregan la pelota en el segundo toque, si lo hacen con un tercer toque continúan defendiendo pero no suman.



154) 1, 2 y 3 atacan sobre la diagonal y cambian entre sí cuando cometen un error. 5 y 6 se desplazan y defienden la diagonal. Cuando se equivocan en defensa ingresan 7 y 8 pasando la pelota al armador. El armador no necesariamente jugará una pelota hacia cada extremo.



155) Juego: ataque vs. defensa. Equipo A ataca libremente en cualquier posición y tiempo de ataque (suma un punto cuando gana la jugada con un ataque directo). Equipo B defiende y pasa fácil la pelota al campo adversario con bloqueo del jugador nº 7 (suma un punto cuando controla la pelota en el primer toque y la pasa al campo contrario, cuando el equipo que ataca erra y con bloqueo punto).



156) Ejercicios juego de defensa y concentración

a) jugar 3 vs. 3 con un cuarto jugador en cada equipo que ingresa ante el error de un compañero. jugar con ataque de segunda línea para mantener la pelota en juego con ataque, cuidando la pelota sin cometer errores con ataque a pasar. Variantes: a) iniciar pasando fácil la pelota, b) iniciar con saque.

b) Ídem anterior con ataque más violento pero el punto ganado luego de construir el ataque a partir de un balón libre del equipo adversario suma doble (dos puntos).

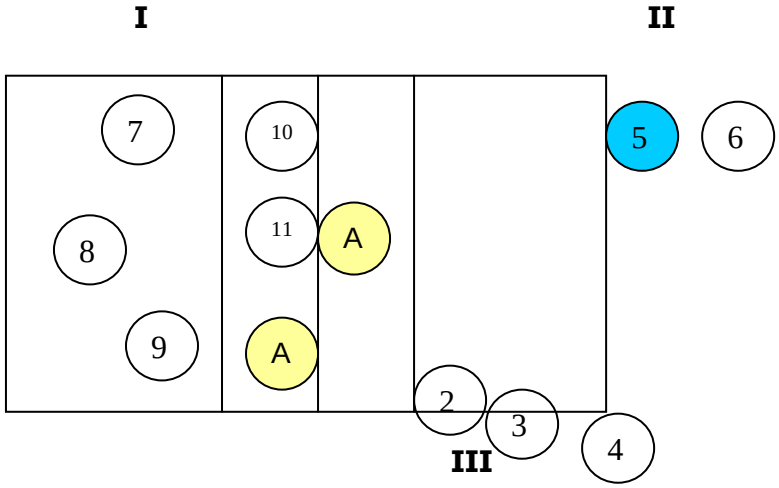
c) Ídem anterior pero el equipo que pierda la jugada con un pique directo del balón en el suelo (sin tocar la pelota un defensor o el bloqueo) pierde todos los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.

d) Ídem anterior pero el equipo puede atacar desde la red cuando su puntaje es un número par.
e) Desde recepción de saque se puede atacar sobre la red, desde el contraataque de segunda línea (o a la inversa).

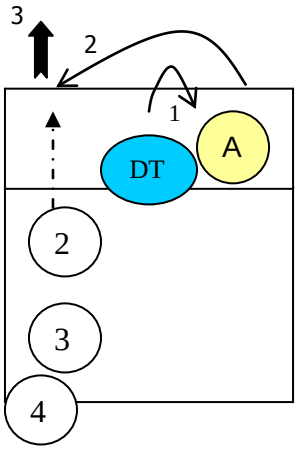
Son los sabios quienes llegan a la verdad a través del error, los que insisten en el error son los necios. (Friedrich Rückert – Poeta alemán)

8. EJERCITACIONES DE TRABAJO TÉCNICO CON APLICACIÓN TÁCTICA

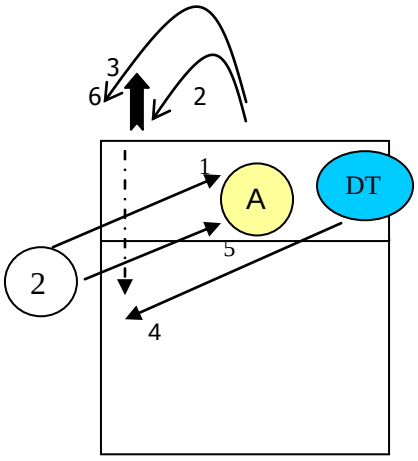
1) Equipo I recibe saques y defiende (Complejo 1 y Complejo 2). II grupo de sacadores. III grupo de atacantes. Sacan y atacan por turno según orden del DT. No se sigue un orden determinado. Realizar el ataque por todas las posiciones de ataque.



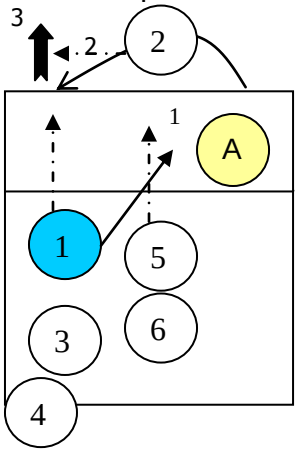
2) DT arroja pelotas al armador que realiza distintos tipos de armados y en distintas posiciones de ataque. 2, 3 y 4 atacan. Atacar seis pelotas buenas cada jugador, luego cambian de grupo (pelota buena que caiga dentro del campo adversario sin tocar la red).



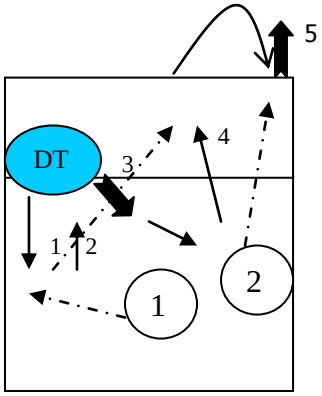
3) 1 armador, 2 realiza un pase a 1 quien arma una pelota alta para que 2 ataque, 2 luego defiende una pelota atacada por el DT, trata de pasar a 1 para que éste vuelva a levantar para un nuevo ataque.



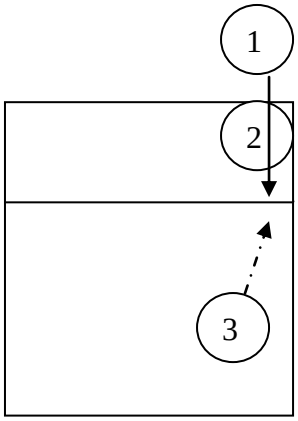
4) Trabajo de bloqueo y salida a otro bloqueo del jugador de posición 3. 1 armador. Dos hileras una realiza un amague de primer tiempo, la otra ataca. El jugador nº 2 deberá intentar el bloqueo (utilizar dos tácticas de bloqueo: leer y reaccionar ó compromiso).
Variante: la hilera del centro puede atacar 1er. tiempo.



5) DT pasa la pelota con dos manos a 1 quien devuelve la pelota al DT, éste ataca a 1 ó 2 indistintamente quienes tratarán de construir un ataque y ejecutarlo.

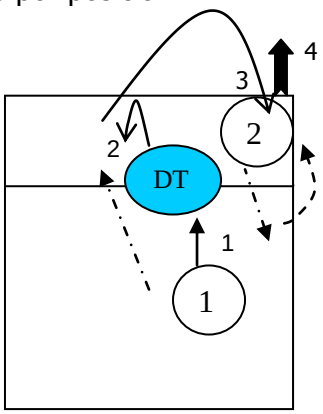


6) 1 coloca suave por detrás del bloqueo de 2 para que 3 defienda.

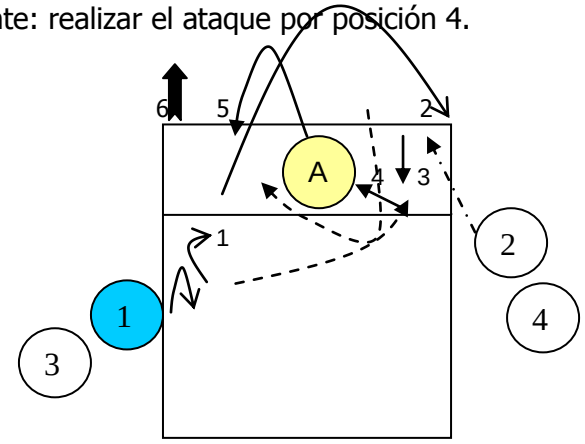


7) 1 pasa al DT, DT pasa hacia atrás, 1 corre a buscar la pelota y arma a posición 2 al jugador nº 2 quien desde la red luego del toque del DT retrocede para tomar la carrera de aproximación del ataque, 1 luego del armado realiza el cubrimiento correspondiente.

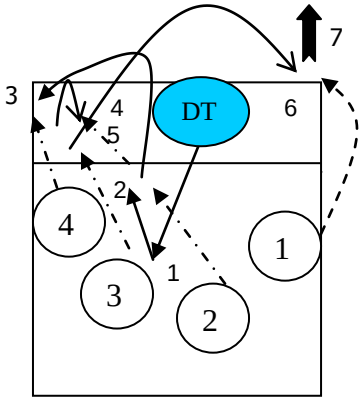
Variante: realizarlo por posición 4.



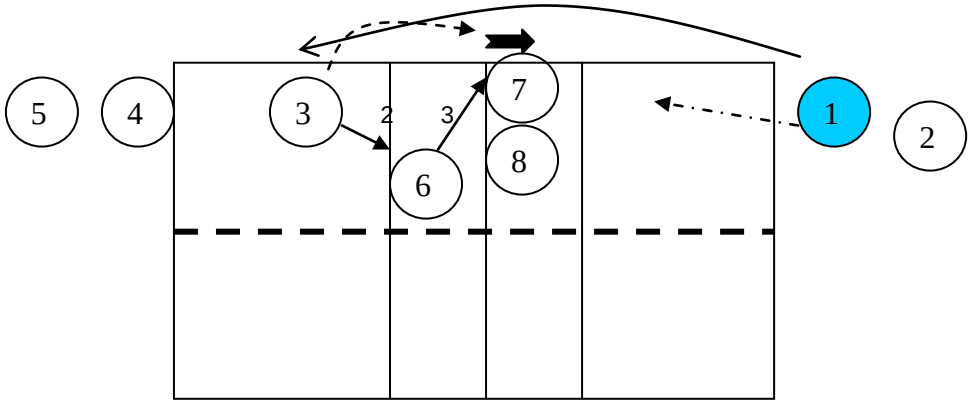
8) Ídem anterior, 2 juega la pelota hacia atrás en lugar de pasar la pelota al campo contrario, para que 1 realice una defensa simulando el rebote del balón en el bloqueo adversario.
9) 1 arroja pelota contra el suelo, luego del pique arma hacia posición 2 donde el jugador nº 2 juega la pelota hacia atrás (similar al ejercicio anterior) a 1 quien fue a realizar el cubrimiento, 1 pasa la pelota al armador quien arma una pelota en posición 3 ó 4 (según el tiempo y la posición acordada anteriormente)
Variante: realizar el ataque por posición 4.



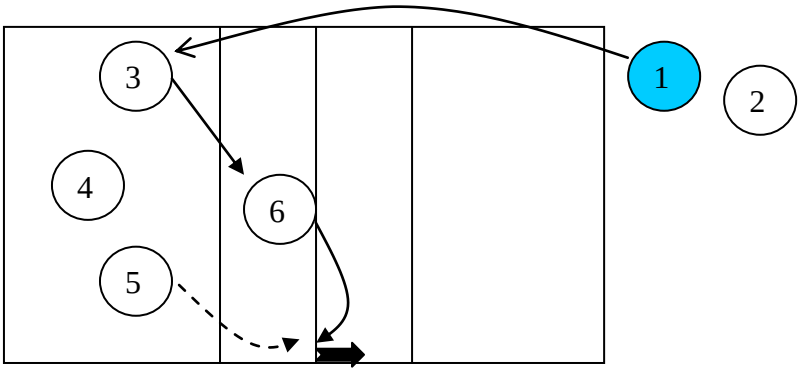
10) DT ataca a 2 ó 3 quienes defienden. Quien no toca la pelota realiza una levantada a posición 4, éste juega la pelota hacia atrás, 2 y 3 asisten en ataque y defienden la pelota jugada hacia atrás por 4. la que queda libre arma hacia posición 2 para que 1 ataque hacia el campo contrario.



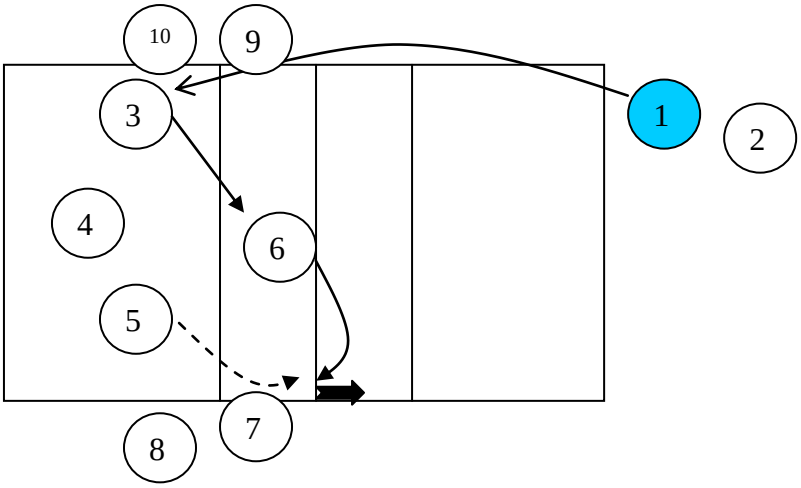
11) 1 y 2 sacan y defienden detrás del bloqueo. 3, 4 y 5 reciben y atacan, 6 armado, 7 y 8 bloquean. Se divide la cancha en dos mitades longitudinales donde trabajan simultáneamente 8 jugadores en cada uno de ellos.



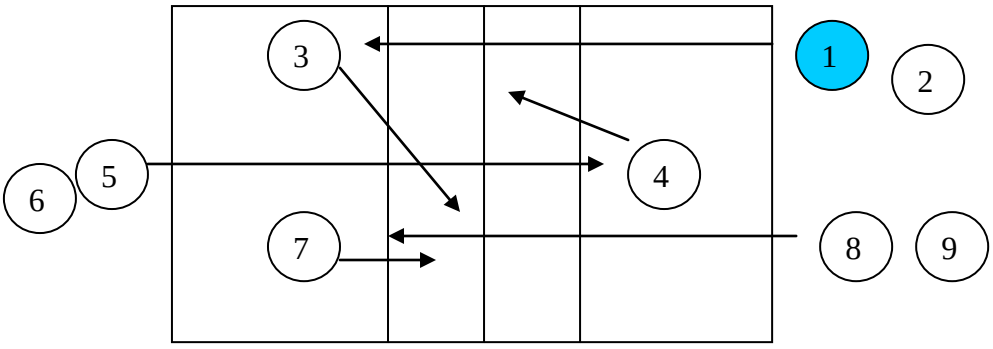
12) Saque libre, armado a cualquiera de los dos jugadores que no reciben.
Variantes: a) realizar el cubrimiento, b) colocar bloqueadores.



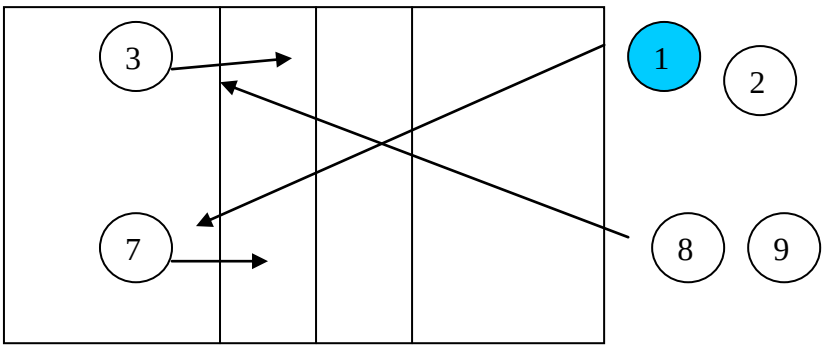
13) Ídem anterior, armado hacia las posiciones 2 y 4 donde se encuentran dos hileras de atacantes.
Variantes: ídem anterior, c) atacar distintos tiempos de ataque.



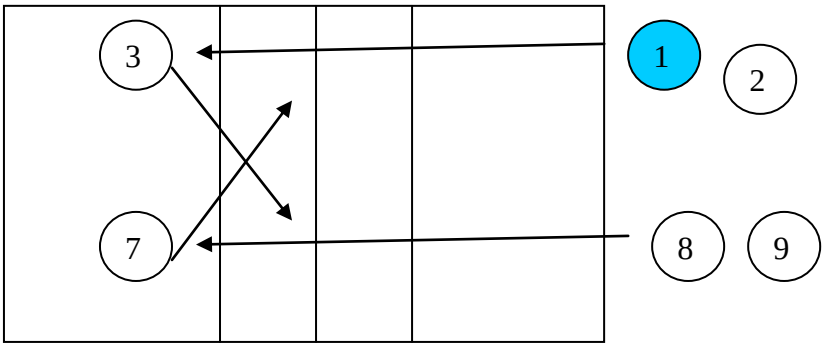
14) Recepción de saques: saque recto pase a posición 2-3.



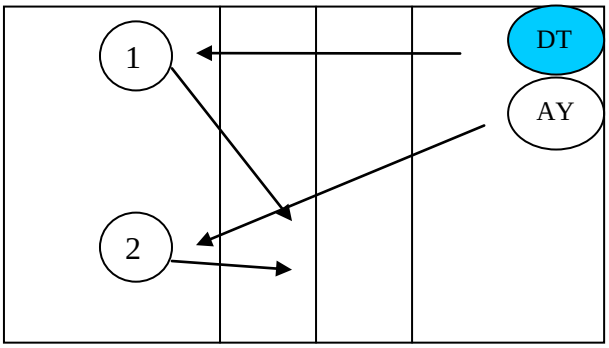
15) Recepción de saque: saque cruzado, pase recto. Realizarlo desde ambas líneas finales.



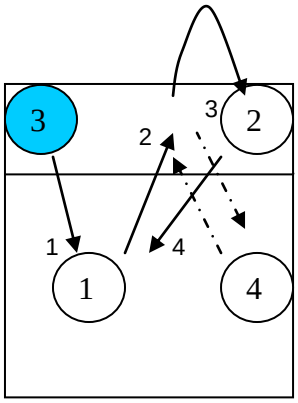
16) Recepción de saque: saque recto pase cruzado.



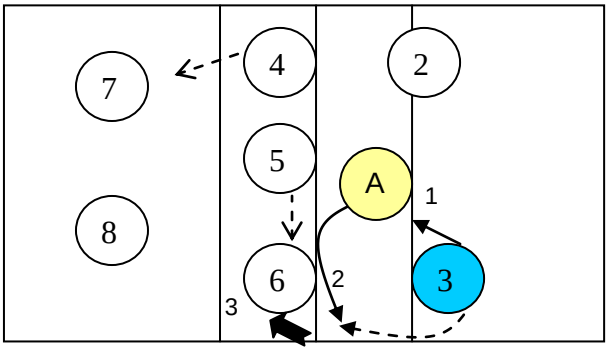
17) DT y Ayudante sacan, 1 y 2 pasan hacia posición 2-3.



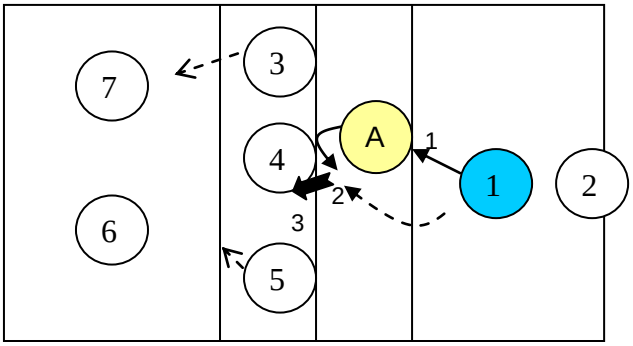
18) 1 pase de abajo con dos manos, 2 y 3 pasan con dos manos de arriba hacia el jugador nº 1, 4 arma luego de una penetración hacia posiciones 2 ó 4.
Variantes: a) DT arroja pelotas desde el campo adversario, b) DT ataca suave desde el campo adversario, c) saque dirigido hacia el jugador nº 1.



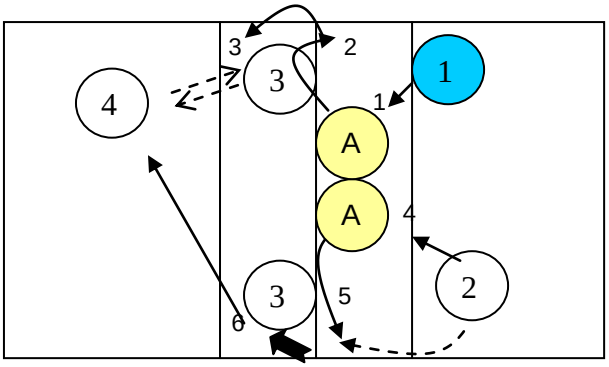
19) Armador juega para que ataquen por las posiciones 2 y 4 los jugadores nº 2 y 3, los jugadores nº 4 y 6 bloqueos de punta, retroceden a defender si no bloquean, 5 bloqueo centro, 7 y 8 defienden la paralela o la diagonal.



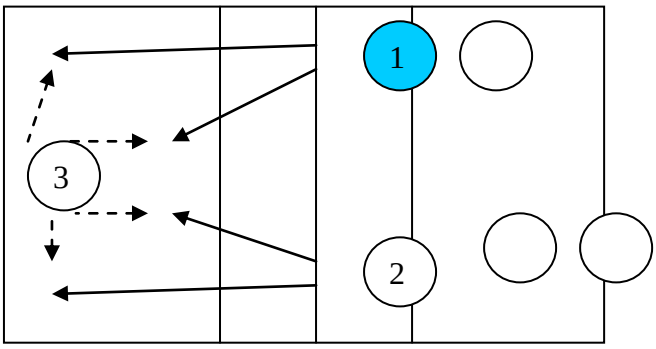
20) Hilera de atacantes por posición 3, jugadores nº 3 y 5 defensa de toques o ataques sobre su posición, 4 bloqueo (simple o agrupado según nivel), 6 y 7 defensa.



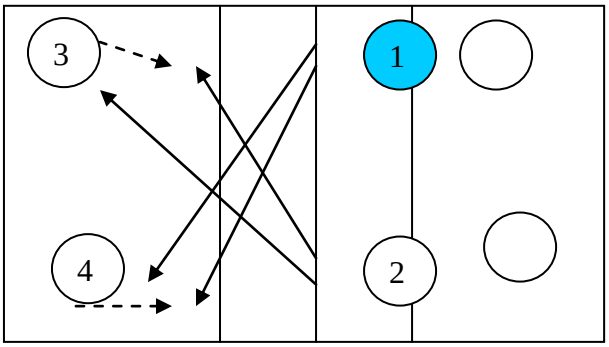
21) 1 coloca sobre el bloqueo, 2 ataca cruzado, 3 bloquea, 4 defiende toques de 1 y ataques de 2.



22) 1 y 2 hileras de atacantes (se auto levantan). 3 jugador de posición 6. atacan alternadamente una vez cada hilera a la paralela y toque sobre el centro de la cancha.

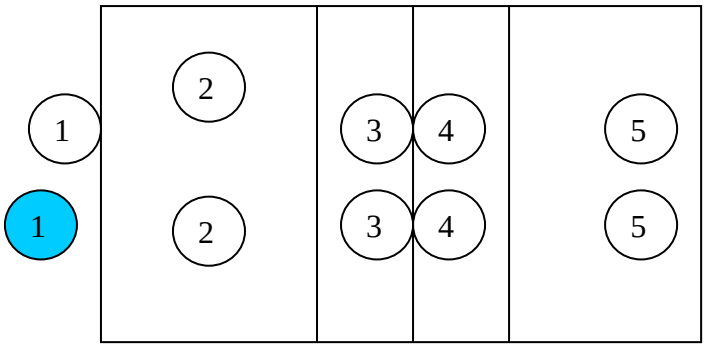


23) Ídem anterior con ataque cruzado. 3 y 4 jugadores de posición 5 y 1 respectivamente. Se trabaja simultáneamente.

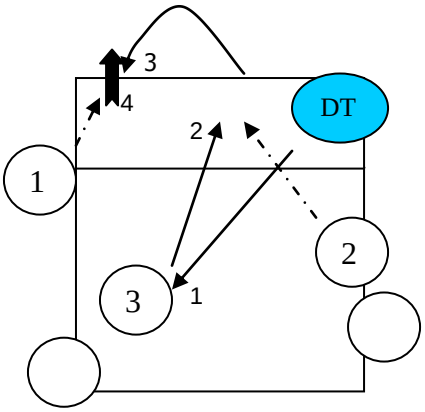


24) Variantes de los ejercicios nº 22 y 23 con un armador. Con bloqueo individual o agrupado en cada posición.

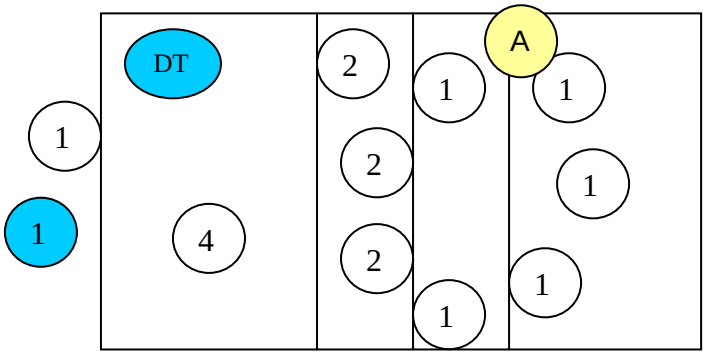
25) Trabajo combinado en parejas que juegan vóleibol. Desplazamiento siguiendo el orden numérico: 1 saque, 2 defensa de campo (K 2), armado y ataque, 3 bloqueo, 4 bloqueo, 5 recepción de saque, armado y ataque (K 1).
Variantes: a) en parejas, b) en tríos, c) cambiar de posición cada dos, tres o más saques, d) con un armador fijo en cada campo.



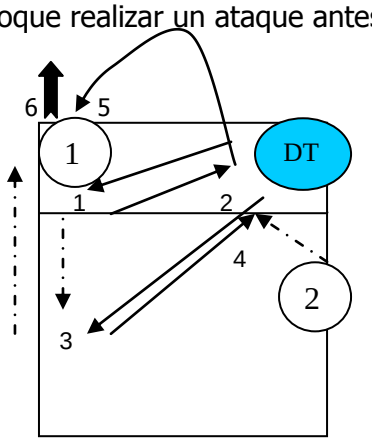
26) DT ataca a 3 (hilera de defensores), 3 pasa la pelota a posición 2 – 3, 2 hilera de armadores que arman hacia posición 4, 1 atacante.
Variantes: a) cada atacante realiza un número determinado de ataques, b) colocar bloqueadores, c) realizar la asistencia por los jugadores nº 2 y 3, d) 1 juega la pelota hacia atrás simulando un rebote en el bloqueo y luego tratan de construir un nuevo ataque.



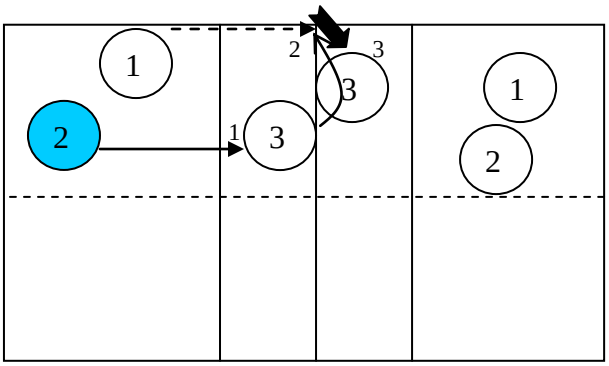
27) Trabajo combinado: 1 equipo (K 1 y K 2), 2 bloqueadores, 3 sacadores, 4 armador. Comienza el trabajo con un saque jugándose hasta que caiga la pelota, luego DT pasa una pelota a 4 para armar el ataque para los delanteros que se convierten en atacantes.
Variantes: con un equipo completo desde el lado que se saca (1 + 1).



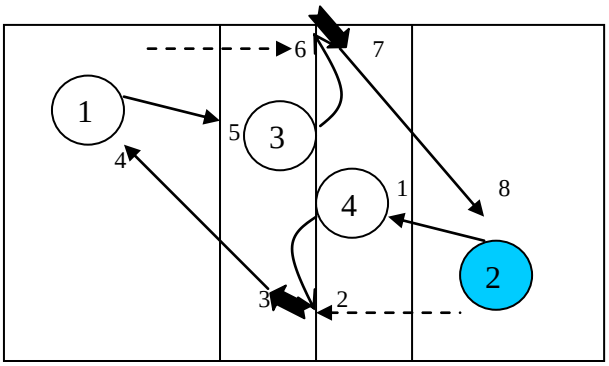
28) 1 salta a bloquear una pelota simulada. Defiende una pelota colocada por el DT (detrás del bloqueo), baja a posición 5 para defender un ataque del DT pasando la pelota a posición 2 – 3 desde donde 2 levantará a posición 4 para que 1 ataque.
Variantes: a) colocar bloqueadores, b) realizarlo desde posición 2, c) luego de la defensa del toque realizar un ataque antes de la próxima defensa.



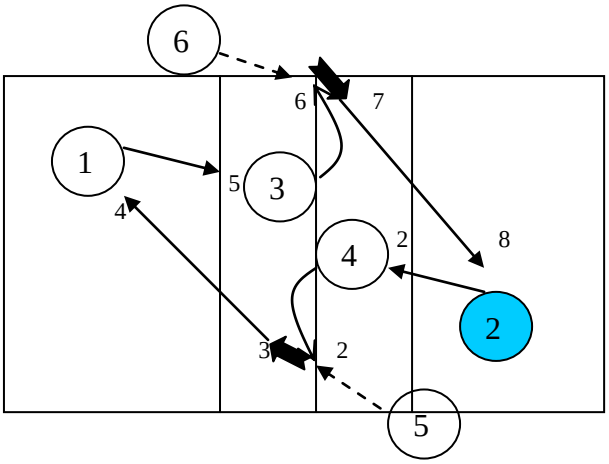
29) 1 y 2 atacan y defienden. 3 armador. Se divide la cancha en dos mitades longitudinales. Con y sin bloqueo armar al jugador que no defendió.
Variante: atacar siempre por el lado externo del campo.



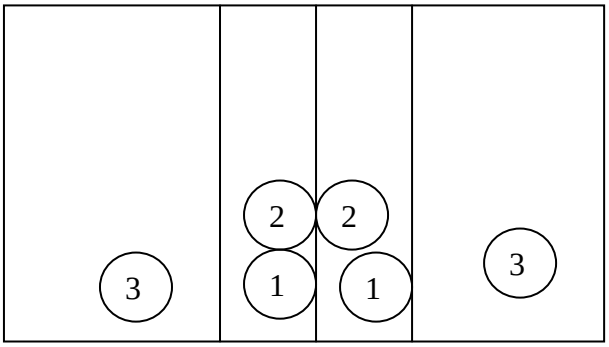
30) 1 y 2 atacan y defienden, 3 y 4 arman. Variante: los armadores pueden bloquear.



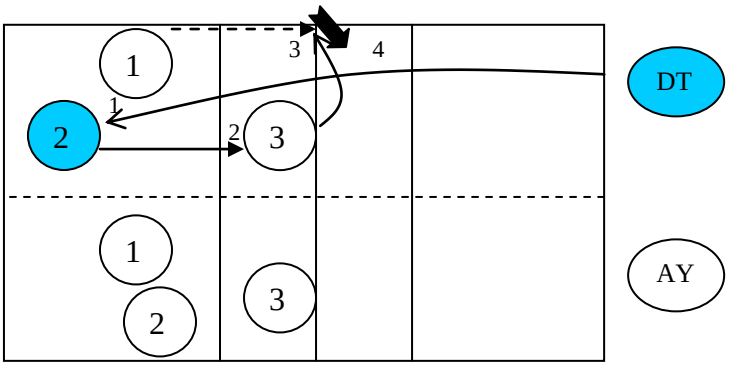
31) 1 y 2 defienden, 3 y 4 arman, 5 y 6 atacan.
Variantes: a) 3 y 4 bloquean, b) 5 y 6 también defienden, c) 1 y 2 también pueden atacar.



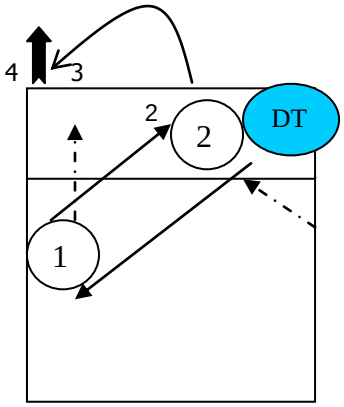
32) 1 y 2 bloquean, 1 ataca con un toque colocado detrás del bloqueo, 2 arma, 3 defiende el toque detrás del bloqueo.
Variante: puede haber ataque a la paralela que también deberá defender 3.



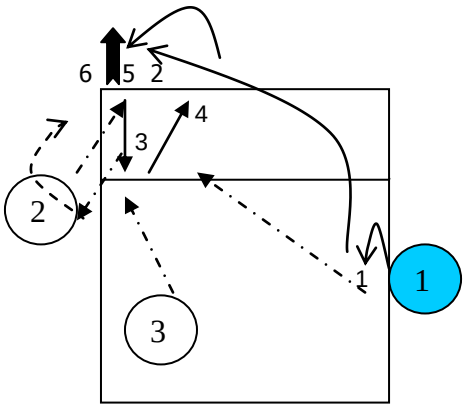
33) El campo dividido en dos mitades longitudinales. DT y Ayudante sacan. 1 y 2 reciben saques y atacan (distintas variantes de combinaciones ofensivas). 3 armador.



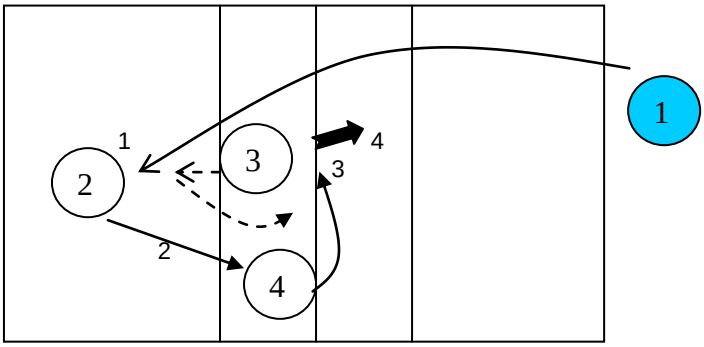
34) 1 defiende la pelota atacada por el DT tratando de pasar a 2 que arma la pelota para que 1 ataque, en caso de que la pelota no llegue a 2, el jugador nº 3 pasará una pelota. Repetir en series de un número de repeticiones correctas.
Variante: 2 puede estar fijo o salir desde la línea lateral



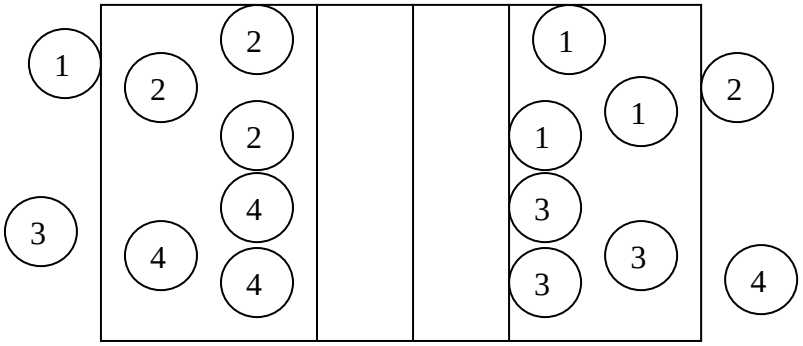
35) 1 hace picar la pelota en el suelo y luego realiza una levantada hacia posición 4 al jugador nº 2 y corre a realizar el cubrimiento junto con 3. 2 luego de la levantada recibida pasa la pelota hacia atrás, 1 y 3 tratan de defenderla, quien no la toma vuelve a levantar al jugador nº 2 quien ataca hacia el campo adversario, 1 y 3 vuelven a cubrir. Realizarlo también sobre las posiciones 2 y 3 según el nivel del equipo.



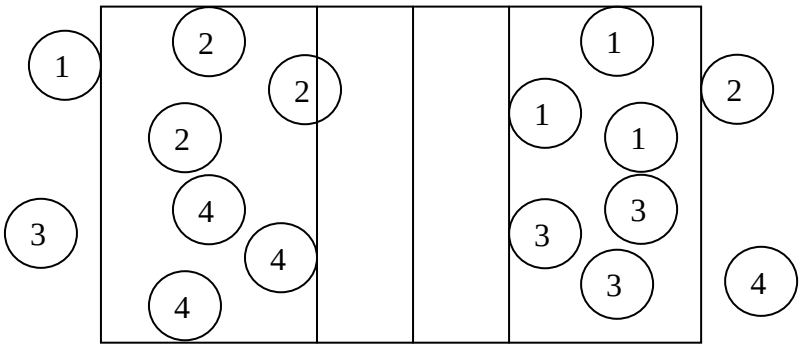
36) 1 realiza saques, 2 recibe saques y 4 arma para que 3 ataque (trabajo de ataque del central eliminado de la recepción del saque). Variante: ubicar al receptor a la izquierda y a la derecha del campo.



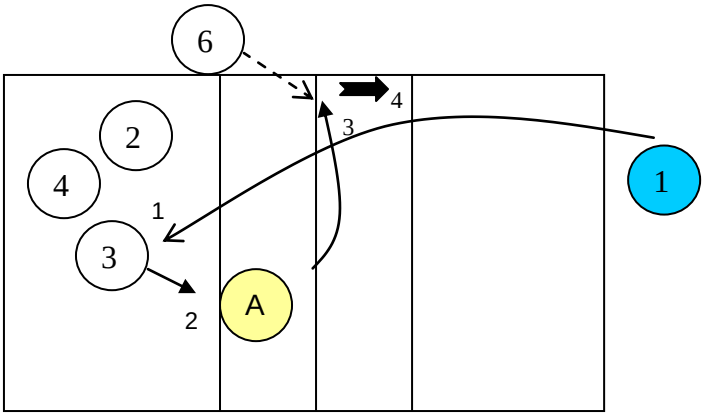
37) Trabajo de recepción de saque en triángulos (relación con tres jugadores). Rotar pasando por todas las posiciones.



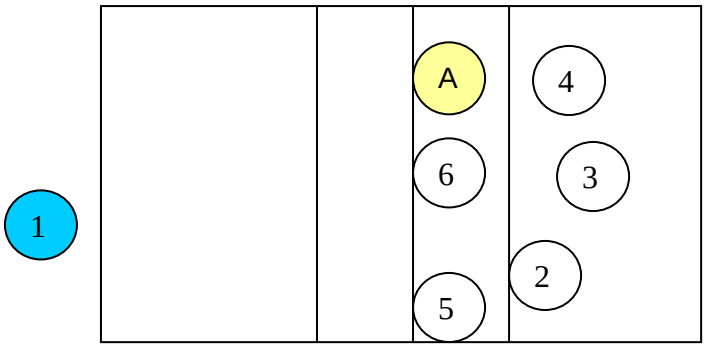
38) Ídem anterior invirtiendo la forma del triángulo.



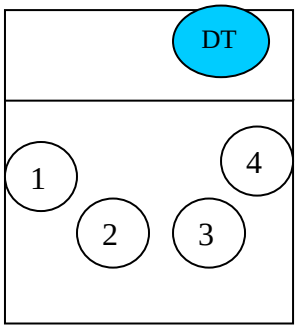
39) 1 realiza una serie de saques. 2, 3 y 4 reciben saques y pasan la pelota al armador para que luego del pase 6 ataque. rotar pasando por todas las posiciones y funciones según nivel del equipo. Variante: jugar con oposición de bloqueo individual o colectivo.



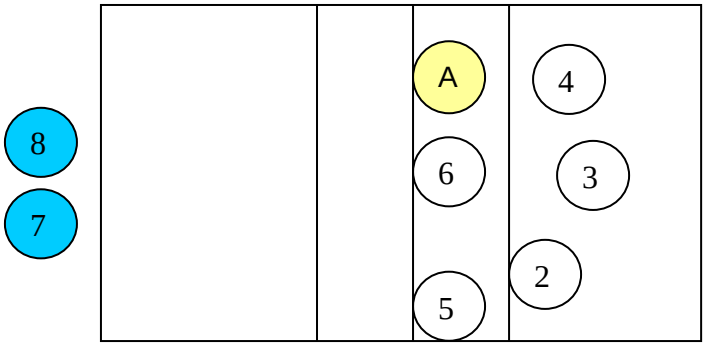
40) 1 realiza una serie de saques. 2, 3 y 4 reciben saques y pasan la pelota al armador, 5 y 6 atacan como delanteros. Variante: jugar con oposición de bloqueo individual o colectivo.



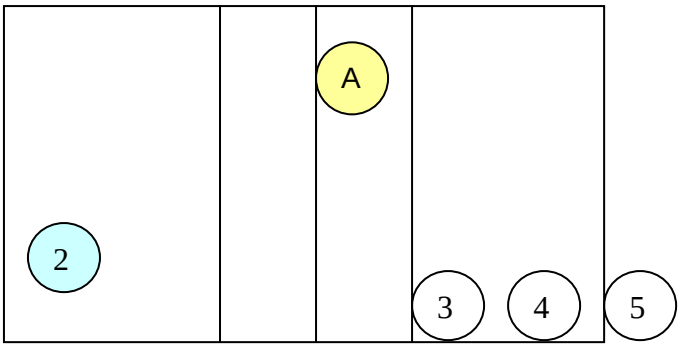
41) Acciones similares al ejercicio nº 35. DT ataca una pelota a2 ó 3, quien no defiende arma a 1 ó 4 quines juegan la pelota hacia atrás, mientras se realiza el cubrimiento. La pelota defendida debe ser levantada a los jugadores nº 1 ó 4 que atacarán ahora hacia el campo adversario.
Variante: a) puede oponerse bloqueo individual o colectivo, b) se puede ubicar en el campo adversario un grupo para continuar con el punto.



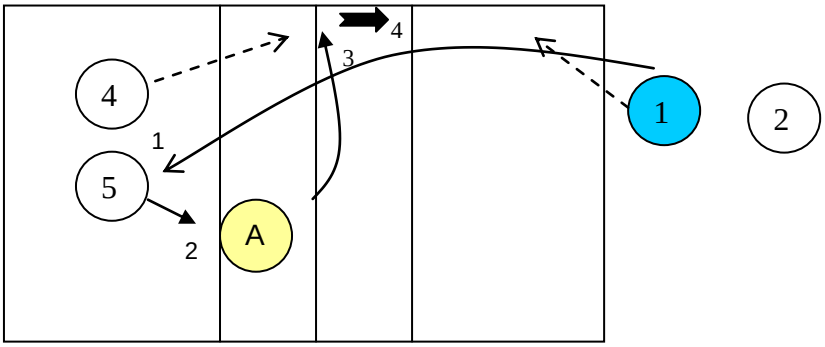
42) Ídem anterior, 7 y 8 sacadores, con un equipo que recibe saque y construye el ataque. el primer ataque se juega hacia atrás para trabajar sobre el cubrimiento.
Variantes: a) ídem anterior, b) si en el primer ataque se puede construir un primer tiempo directamente se ataca al campo adversario.



43) 3, 4 y 5 hilera de atacantes que deberán atacar a la zona opuesta donde se ubica el jugador de referencia nº 2. según el nivel se podrá aumentar el número de zonas a atacar, por ejemplo: sólo adelante o atrás de la referencia, adelante o atrás derecha o izquierda, etc.

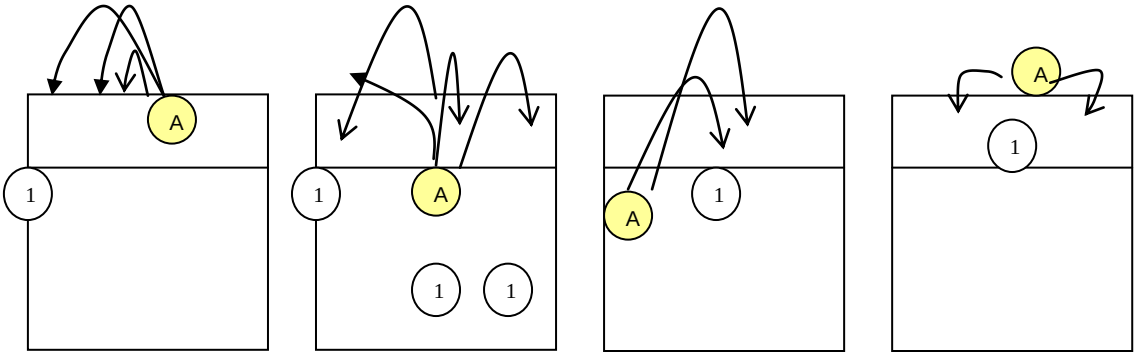


44) 1 y 2 sacan por turno. 4 y 5 reciben en todo el campo y pasan al armador quien levanta al jugador que no recibió el saque para que realice el ataque, 1 luego de sacar toma una posición zaguera en defensa donde deberá defender el ataque dirigido hacia esa posición por el atacante.
Variantes: a) el armador juega con cualquiera de los dos receptores, b) colocar tres receptores, c) el ataque dirigirlo hacia las posiciones libres dejadas por el defensor, d) colocar dos defensores y atacar hacia esas posiciones, e) ídem anterior atacando a la posición libre, f) colocar tres defensores para continuar el juego.

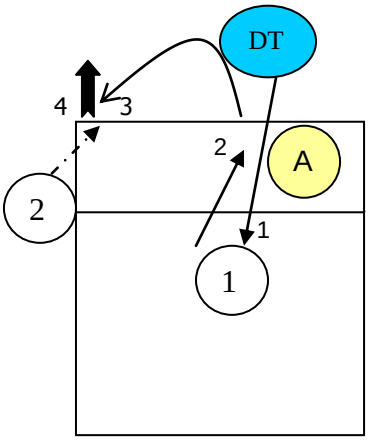


45) Ejercitaciones de saque recepción:
- Sacar corto, el jugador que recibe parte desde la línea final (desplazamiento hacia delante)
- Sacar largo, el jugador que recibe parte desde la línea de frente (desplazamiento hacia atrás)
- Receptor en posición decúbito ventral, levantarse en el lanzamiento y recibir

46) 1 ataca. Armar con distintas trayectorias de pases y distintas velocidades. Buscar distintas posiciones para el armador de manera que el atacante tenga que acomodar el cuerpo y el desplazamiento al tipo y lugar desde donde se produce la levantada. Simular malos pases tanto para el atacante como para el armador.
Variante: el atacante realiza previamente una acción, por ejemplo golpea una pelota, realiza un salto, etc.

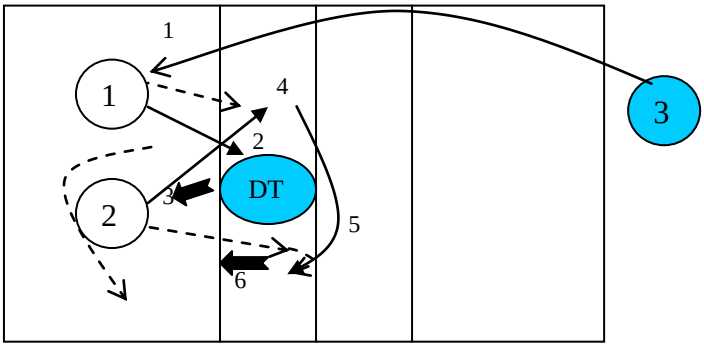


47) DT pasa pelotas, 1 recibe y pasa al armador, éste pasa al atacante. El atacante puede hacerlo con oposición o sin oposición de bloqueo y/o defensa.

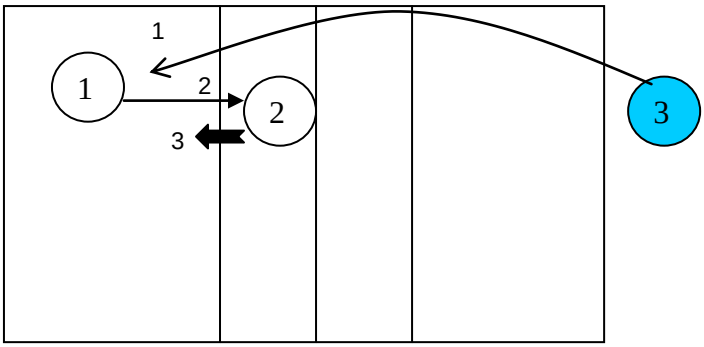


48) Variante del ejercicio nº 44. DT saca a 2 quien pasa al armador para que ataque 1. el armador juega hacia quien no recibe. DT saca a continuación a quien atacó para que pase al armador y realice la asistencia mientras el otro jugador produce el ataque.

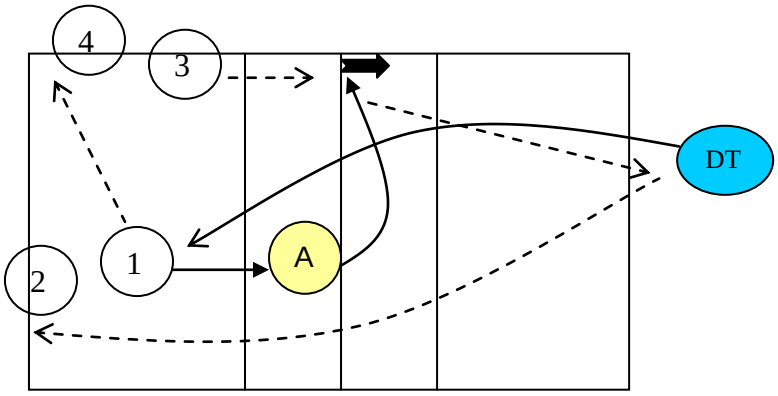
49) 3 saca a los jugadores 1 ó 2, 1 pasa al DT que ataque a quien no recibió, 2 pasa la pelota a la zona de frente, 1 se convierte en armador del jugador nº 2 y regresa a tomar una posición defensiva, 2 ataca a 1 que defiende la pelota atacada por 2.
Variantes: a) continuar la pelota hasta que se pierda, b) DT puede atacar a quien recibió la pelota, c) ubicar tres jugadores en el campo.



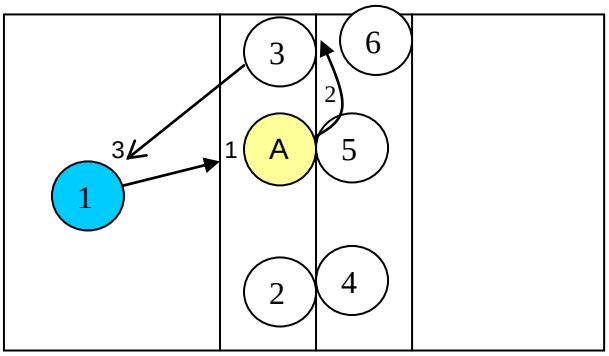
50) 3 saca, 1 recibe y pasa a 2 que ataca a 1. 1 defiende hasta que se caiga la pelota, cuando recibe mal cambia con 2 de lugar y función. Deberán sumar un número determinado de repeticiones.



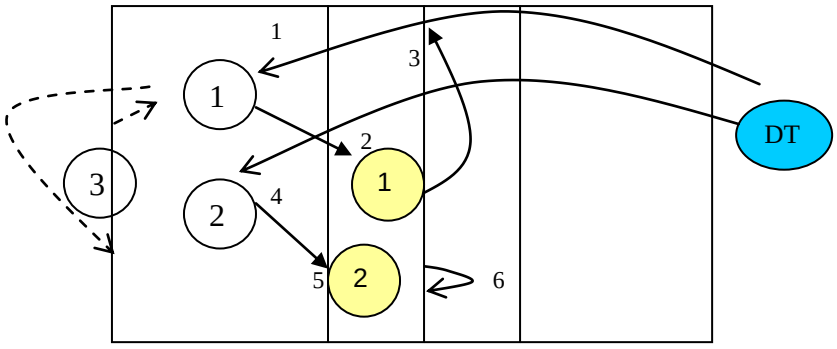
51) Ídem anterior con tres jugadores en toda la cancha.
52) DT saca, 1 recibe y pasa al armador y cambia a la hilera de atacantes, 3 ataca y pasa a recibir. Variante: atacar por posición 2.



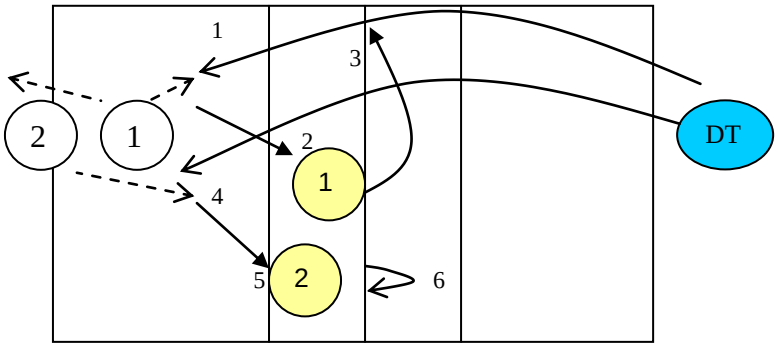
53) 1 siempre pasa al armador, 2 y 3 siempre pasan a 1. 4, 5 y 6 bloquean. Armador juega a 2 y 3 distintos tiempos de ataque, y si arma en suspensión el bloqueo supone un primer tiempo en posición 3. puede seguir un orden determinado de armado o hacerlo indistintamente. Variante: a) 2 y 3 pueden atacar hacia el campo adversario, b) el delantero libre puede ejercitar la defensa de la diagonal corta.



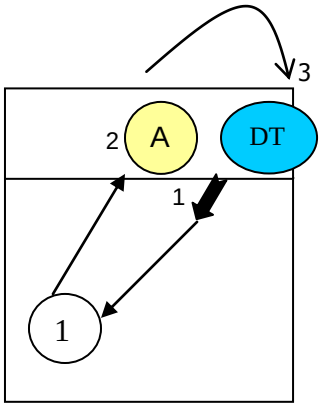
54) DT saca. 1 y 2 y 3 reciben pasando hacia los armadores. A1 y A2 arman por turno. 3 entra a recibir por quien recibió en primer lugar. Deberán sumar un número determinado de aciertos. Variante: el saque lo pueden realizar jugadores.



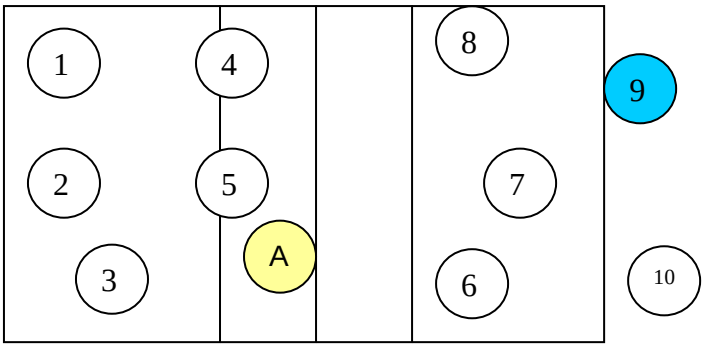
55) Ídem anterior, 1 y 2 entran por turno a recibir en toda la cancha.



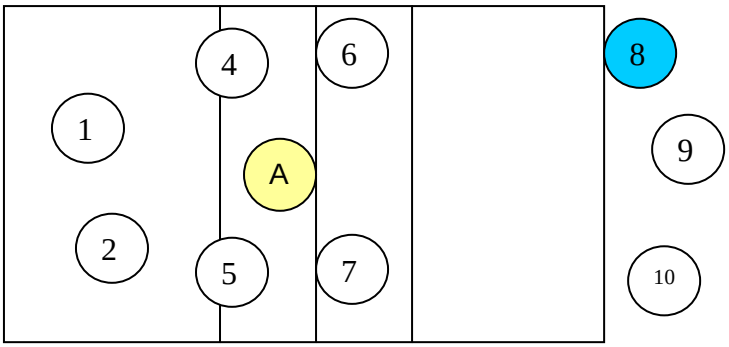
56) DT ataca a 1 que defiende tratando de pasar al armador que la pasará al DT para continuar. Variante: a) cambiar la ubicación de la defensa, b) cambiar la ubicación del ataque, c) agregar más jugadores en defensa.



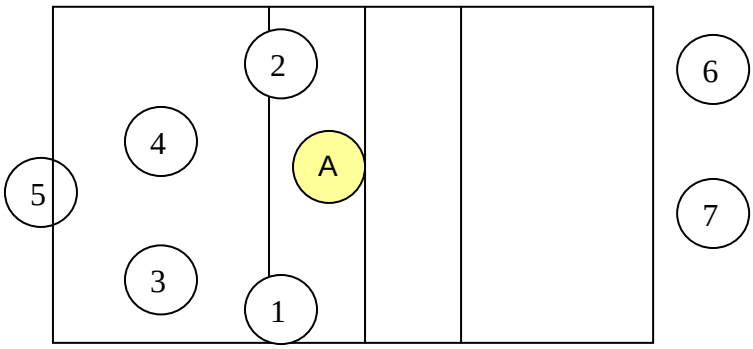
57) 1, 2 y 3 receptores que pasan al armador, 4 y 5 atacantes. 6, 7 y 8 defensores de campo. Cada línea deberá sumar un número determinado de aciertos. Si la defensa es correcta se sigue jugando.



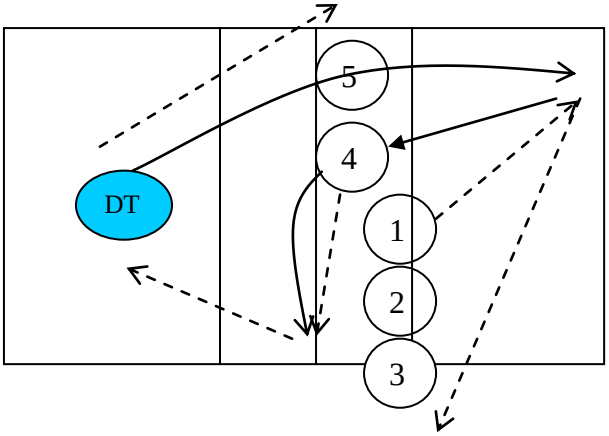
58) 1 y 2 receptores fijos (pueden estar en parejas o tríos) pasan al armador. 4 y 5 atacantes, 6 y 7 bloqueadores. Si el bloqueo toca la pelota o el ataque falla, cambian de posiciones: el atacante a sacar, el bloqueador a atacar y el sacador a bloquear.



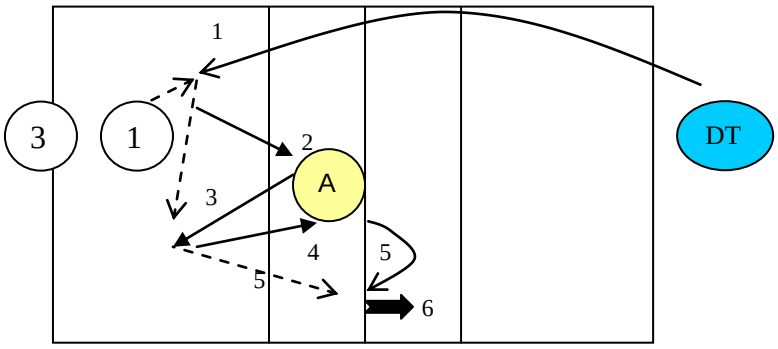
59) 3, 4 y 5 reciben (por parejas, 5 cambia con quien recibió, 4 en el ejemplo), 1 y 2 atacan en combinación, 3 y 4 atacan de segunda línea. Variantes: a) sumar un número determinado de repeticiones correctas, b) con un equipo en el campo adversario para continuar el juego, c) luego de recibir el saque el armador pasa a 1 ó 2 por los extremos de la red quienes a tacarán hacia los propios receptores y a partir de la defensa continuarán con la variante anterior.



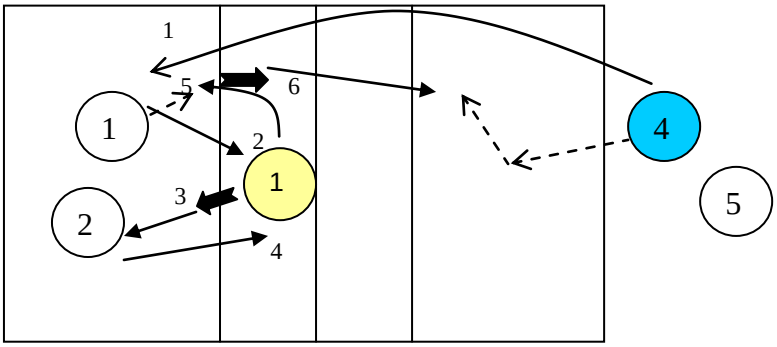
60) DT saca sobre la diagonal. 1, 2 y 3 reciben saques, 4 y 5 se desplazan y arman una pelota alta hacia la posición 4 del campo. Variantes: a) DT saca desde la línea final, b) sacan los propios jugadores, c) saque a posición 5, d) todos reciben y arman.



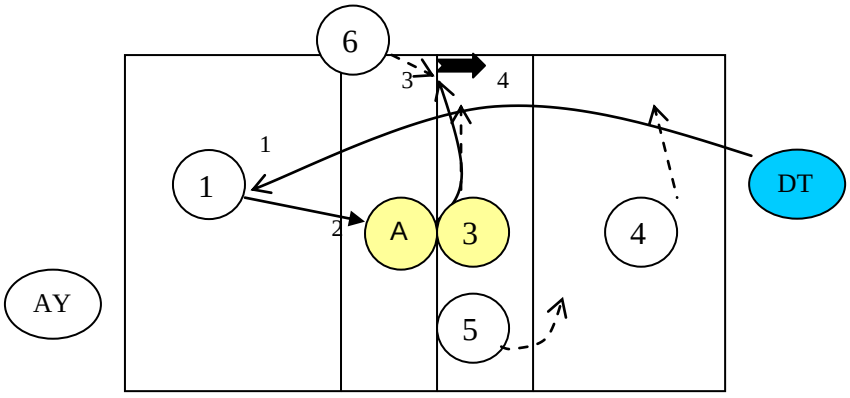
61) DT saca. 1 recibe y pasa al armador que realiza el pase nº 3 para que lo tome el jugador 1 y luego arma hacia posición 2 para que 1 ataque.



62) 1, 2 y 3 reciben y pasan al armador, 3 cambia con el receptor. Ante mala recepción el receptor cambia con el sacador. Luego del primer toque el armador ataca a 1 y 2 que defienden para luego atacar de segunda línea, el jugador que sacó defiende el ataque.



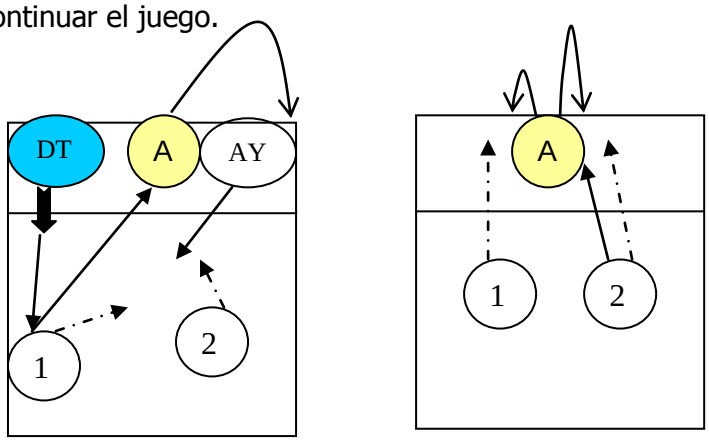
63) DT y ayudante sacan, 1 recibe,6 ataca, 1 y armador realizan el cubrimiento, 4 y 5 desplazamiento defensivo, si se defiende se continúa el juego. Sacar una vez desde cada campo. Variante: realizarlo con bloqueo doble.



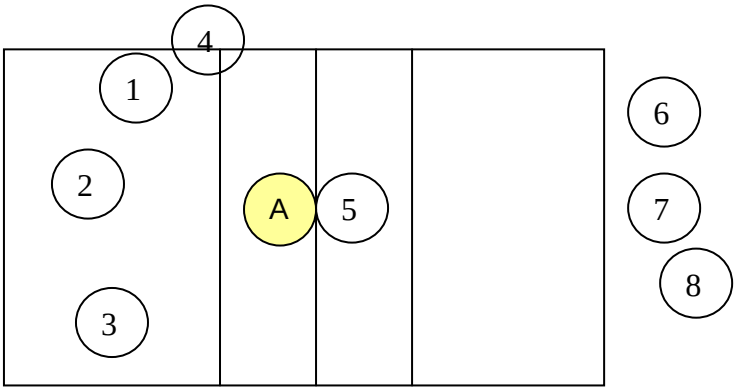
64) 1 saca y luego bloquea, 2 recibe y pasa al armador. El armador ataca a 2 que defiende para luego realizar un ataque al campo adversario.

65) DT ataca a 1 quien pasa al armador, éste arma hacia posición 2 donde está el ayudante que coloca una pelota suave, 1 ó 2 toman esa pelota y pasan nuevamente hacia el armador, quien no toma esa primer pelota ataca 1er. tiempo y el otro ataca 2do. Tiempo por la posición donde se encuentra. Para continuar 1 pasa al lugar de 2, 2 sale del campo colocándose detrás de la hilera, 3 entra en el lugar de 1.

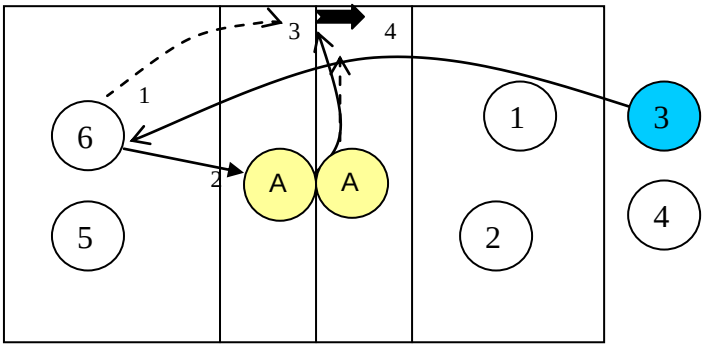
Variantes: a) colocar bloqueadores, b) colocar jugadores en el campo adversario para continuar el juego.



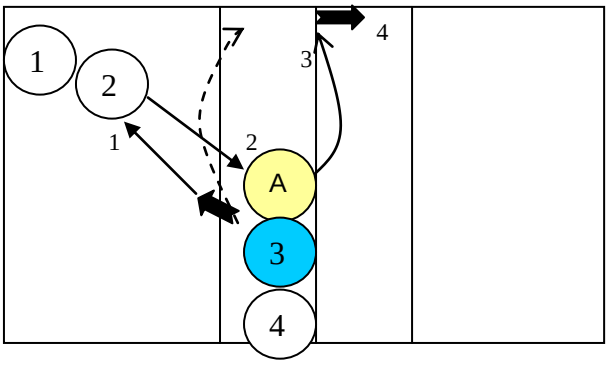
66) 6, 7 y 8 sacan, 1, 2 y 3 reciben y pasan al armador que pasa al jugador nº 4. éste ataca a 1, 2 ó 3 que defienden según el sistema defensivo y tratan de pasa nuevamente hacia el armador que nuevamente armará hacia el jugador nº 4 para que ataque hacia el campo adversario. 5 bloquea y 6 luego de sacar ingresa a defender. Rotación: 4 cambia con el 1er. receptor. El receptor cambia con el sacador que le hace punto. Bloqueo efectivo cambia con el atacante. Punto directo de bloqueo por falta de asistencia cambia todo el grupo.



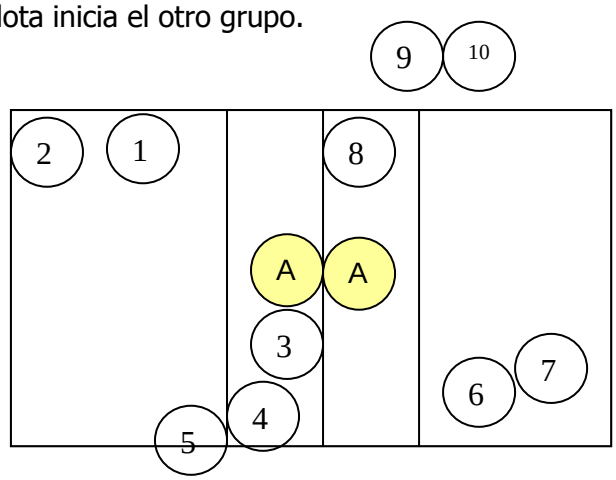
67) 3 y 4 sacan. 5 y 6 reciben y pasan a su armador para atacar. 1 y 2 defienden y siguen el juego hasta que se pierda la pelota. La pareja que pierde la jugada sale y cambia con la que está fuera pasando a sacar.



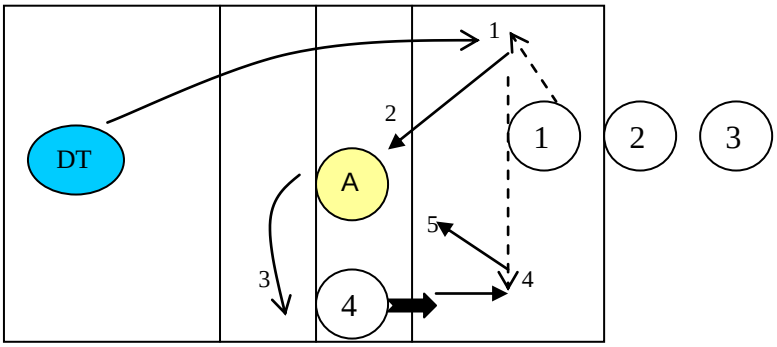
68) 3 ataca a 1 y 2 que defienden y pasan al armador, éste arma hacia posición 4 para que 3 ataque hacia el campo adversario.
Variantes: a) 3 en lugar de atacar pasa hacia atrás para que 1, 2 y armador realicen la asistencia, para atacar entonces sí hacia el otro campo, b) agregar bloqueo, c) agregar defensores para continuar el juego.



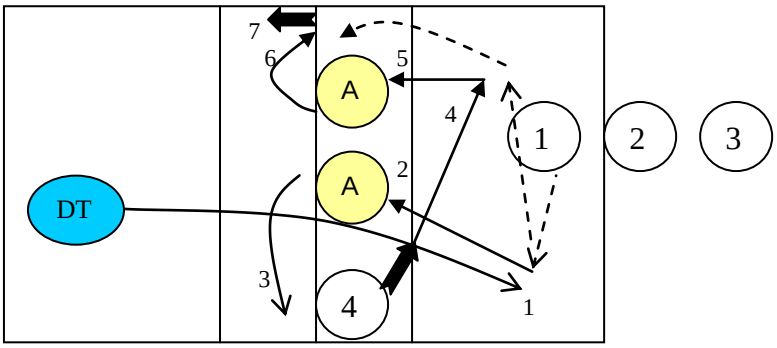
69) Ídem anterior continúan el juego con defensa en el campo contrario. Cuando se pierde la pelota inicia el otro grupo.



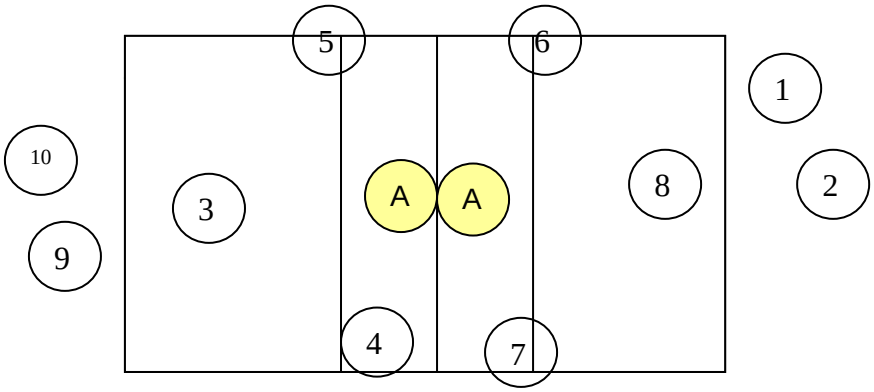
70) DT saca a posición 1, el jugador nº 1 se desplaza y pasa al armador, luego se dirige a posición 5 para defender. El armador pasa al jugador nº 4 quien ataca a 1 que luego de defender toma la pelota y se la alcanza al DT. Variante: DT saca a posición 5 y se defiende un ataque desde la posición 2.



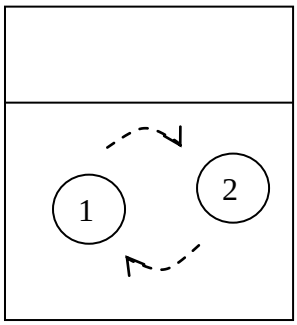
71) Ídem ejercicio anterior hasta el pase nº 5. 1 luego de defender el ataque diagonal de 4 pasa a otro armador que levanta hacia posición 2 para que 1 remate hacia el campo adversario.



72) 1, 2, 9 y 10 sacan una vez cada equipo, 3 y 8 reciben en toda la cancha. Armadores pasan a 4, 5, 6 ó 7 quienes atacan de acuerdo a su nivel diferentes tiempos de ataque y bloquean también al atacante que enfrentan. El juego continúa.
Variantes: a) el receptor ataca en segunda línea, b) el armador defiende en posición 1 junto con el receptor y el sacador, moviéndose según el sistema defensivo utilizado por el equipo, c) puede agregarse el sacador como otro receptor.

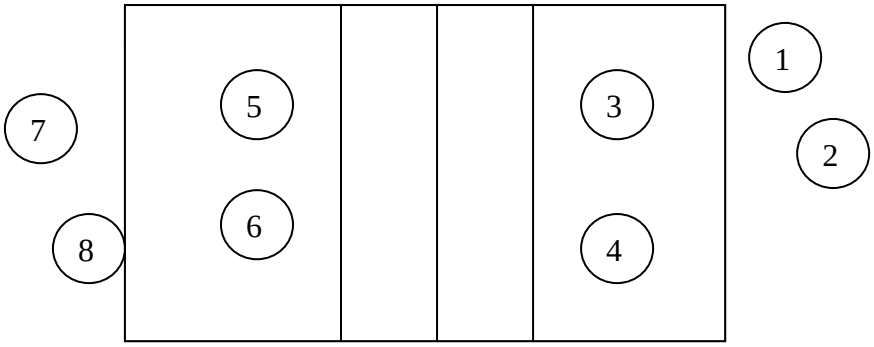


73) Entrenamiento del saque y la recepción. Relación lateral entre jugadores receptores. 1 y 2 en el momento de producirse el lanzamiento de la pelota en el saque cambian de posición y luego reciben la pelota. En cada saque se produce un cambio de posición.

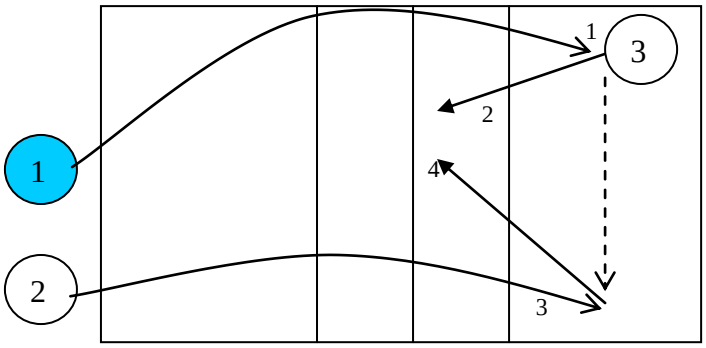


74) Saque y recepción: jugar en duplas sin saltar en el ataque. Variantes: a) jugar en tríos, b) atacar sin salto siempre desde una misma posición determinada previamente por ejemplo posición 1, 6 ó 5, c) un equipo ataca desde una posición y el equipo adversario desde otra.

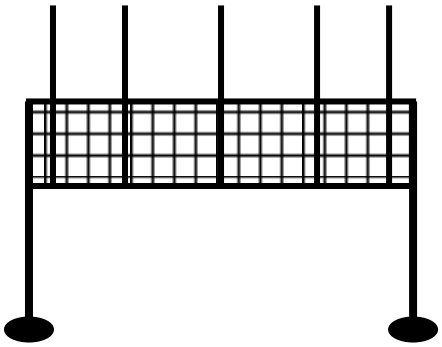
75) Juego saque – recepción: 1, 2, 3 y 4 forman un equipo, 5, 6, 7 y 8 otro se enfrentan con saque y recepción y se suman puntos con el saque y las recepciones correctas. Variante: ídem ejercicio nº 73.



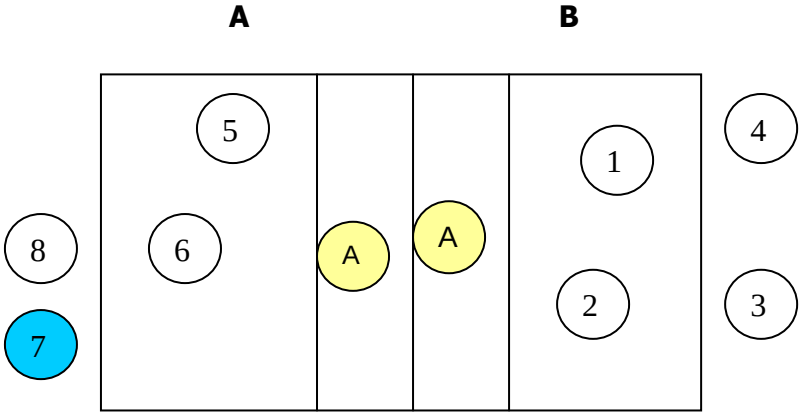
76) 1 saca siempre hacia posición 1, 2 saca siempre hacia posición 5, 3 debe completar un numero de terminado de repeticiones recibiendo ambos saques.



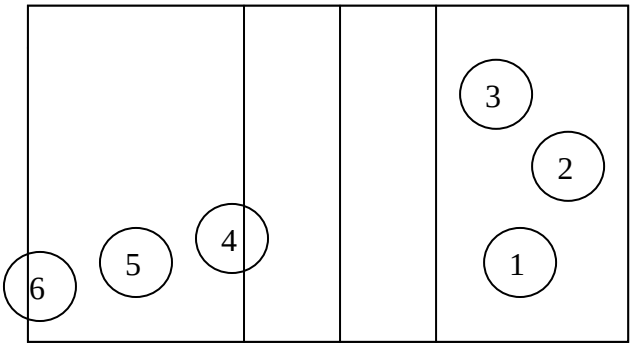
77) Entrenar la precisión del saque ubicando antenas sobre la red para formar espacios por los que debe pasar la pelota.
Variantes: a) realizar un número determinado de saques sobre cada sector de la red, b) para entrenar simultáneamente saque y recepción utilizar el mismo sistema, sacar desde un determinado sector de la zona de saque pasando la pelota sobre cada sector de la red dividida.



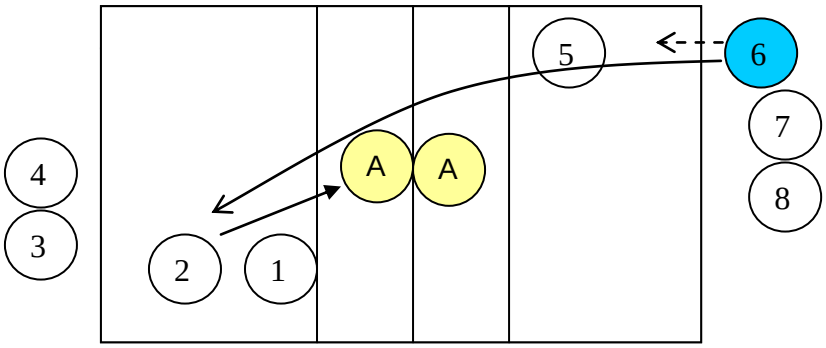
78) Equipo B: 1, 2, 3 y 4 reciben un saque cada pareja, pasan al armador para atacar al equipo A que seguirá el juego. Equipo A: 7 saca y ocupa posición 1, este grupo defiende y sigue el juego, luego del saque rotan una posición excepto el armador.



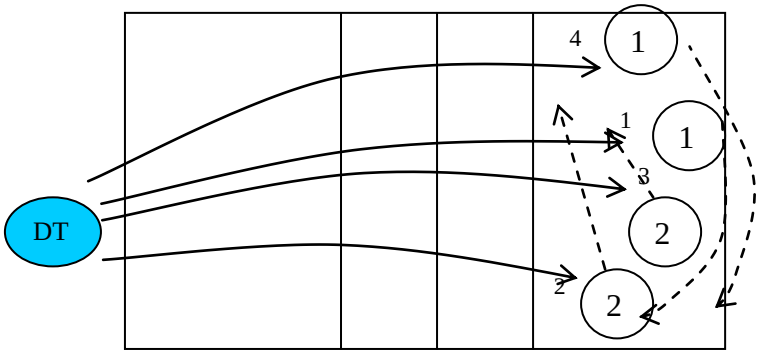
79) 4 saca hasta que erra, luego lo hace 5 y así sucesivamente. 1, 2 y 3 reciben y deben sumar un número determinado de aciertos, pero luego de cada saque rotan una posición.
Variantes: a) colocar un armador, b) rotar hacia derecha e izquierda, c) sacar desde la zona de saque.



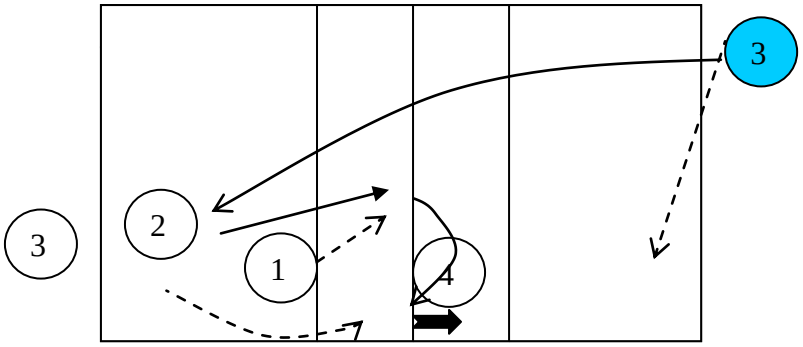
80) 6 saca cruzado hacia el campo contrario e ingresa a defender, 1 y 2 reciben y pasan al armador para atacar 1 como delantero y 2 como zaguero, el armador además bloquea. Se continúa el juego siempre con ataque cruzado. Cuando se pierde la pelota el jugador que cometió el error es reemplazado por uno de los que están afuera previa realización del saque para poner en juego la pelota.



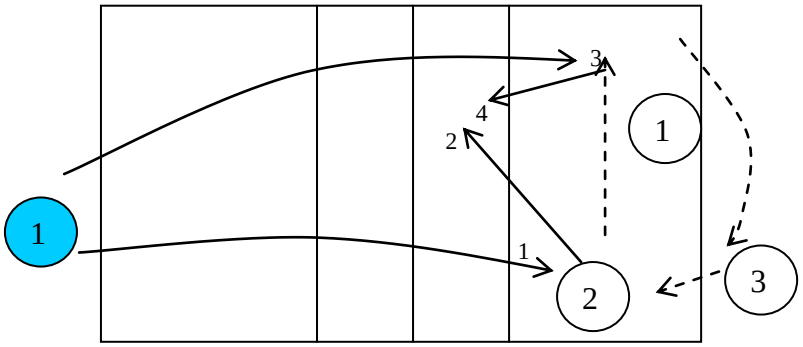
81) Saque nº 1 lo recibe la pareja 1 y ataca por posición 2. saque nº 2 lo recibe la pareja 2 y ataca por posición 4. saque nº 3 lo recibe la pareja 1 y ataca por posición 4. saque nº 4 lo recibe pareja 2 y ataca por posición 2.
Variantes: a) ubicar un armador para armar hacia posición 2 y 4, b) ubicar un armador en cada pareja, c) ubicar un único armador, d) sacar los propios jugadores.



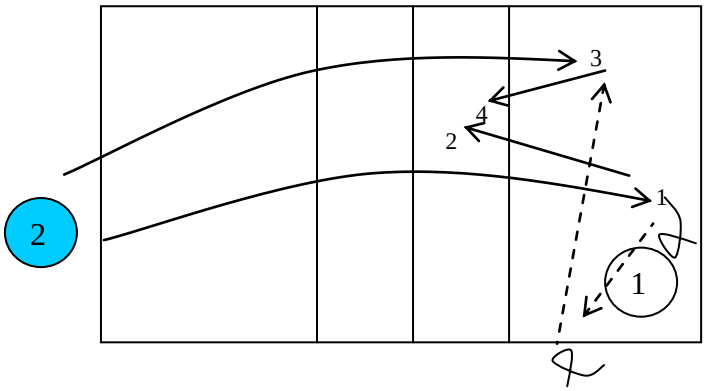
82) 1 y 2 reciben y construyen ataque, 4 bloquea y 3 luego de sacar defiende en posición 5. se sigue jugando 2 vs. 2 hasta que caiga la pelota.



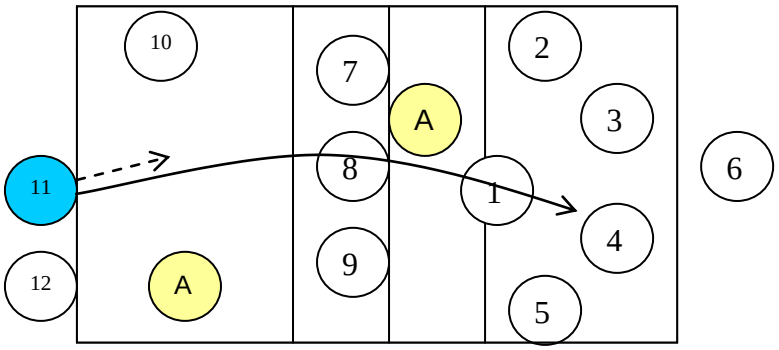
83) Ídem anterior con saque a posición 5 y defensa en posición 1. se puede trabajar simultáneamente en las dos mitades longitudinales de la cancha.
84) 1 saca a posición 5 y luego a posición 1 alternadamente, 2 y 3 reciben (una vez en posición 5 y luego en 1) una vez cada cambiando cada dos repeticiones.



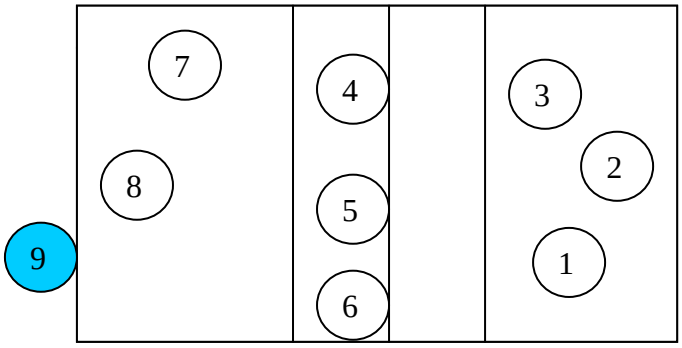
85) 1 realiza una caída lateral hacia posición 6 y luego recibe una pelota en posición 5. realiza otra caída lateral hacia fuera y recibe una pelota en posición 1.
Variante: iniciar desde posición 1.



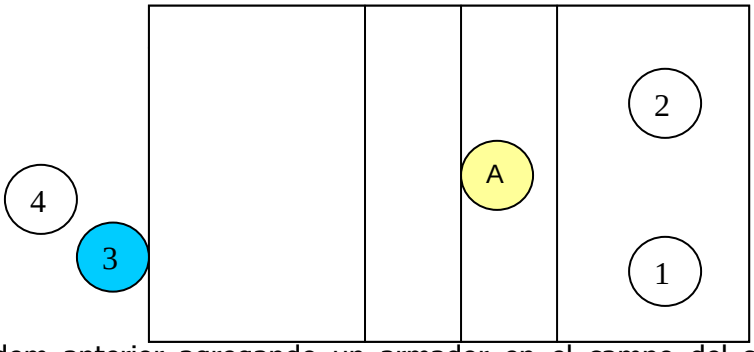
86) Armador en cada equipo fijo juegan en posición 1. jugador nº 1 fijo en posición 3 (central) para atacar 1er. tiempo, 6 cambia con el receptor que falla. 2, 3, 4, 5 y 6 reciben saques y siguen el juego, deberán sumar un número determinado de aciertos, con los errores restarán un punto, con dos errores consecutivos de recepción dejarán su lugar a otro grupo.



87) 9 saca e ingresa a la cancha. 1, 2 y 3 reciben saques y juegan contra el equipo adversario. Para cambiar deberán sumar un número determinado de puntos ganados a partir de la recepción (complejo 1) o un número mayor de puntos de juego.

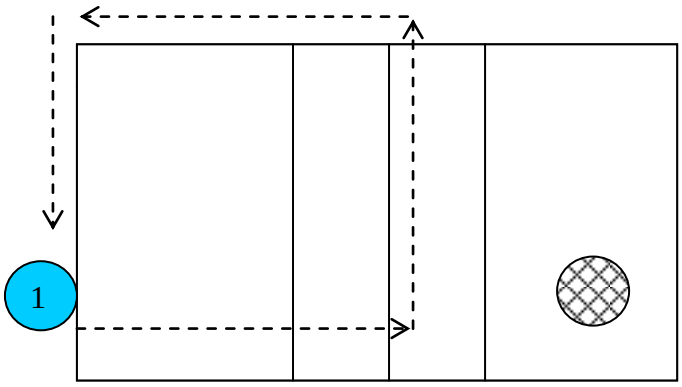


88) 3 saca al jugador 2 y defiende en posición 1, 2 pasa al armador y ataca por posición 4 al jugador 3. 4 cuando se produce la levantada saca al jugador 1 quien atacará por posición 5 donde se ubicará 54 para defender. Sumar un número determinado de recepciones correctas.

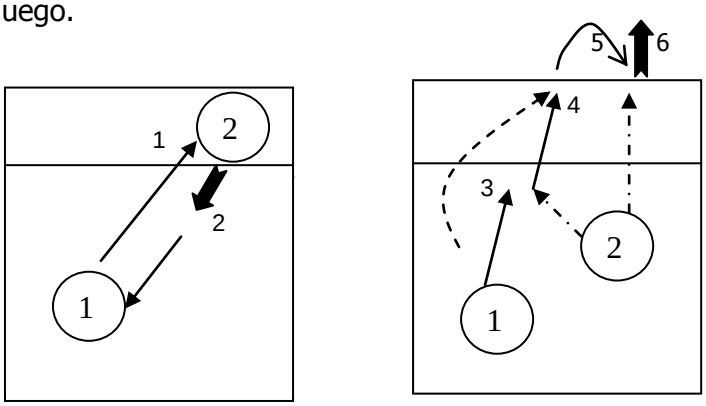


89) Ídem anterior agregando un armador en el campo del saque. Si el sacador defiende se sigue el juego hasta perder la pelota. El campo receptor deberá sumar un número determinado de puntos, pero con dos errores consecutivos en la recepción dejará su lugar a otra pareja. Variante: trabajar en tercetos.

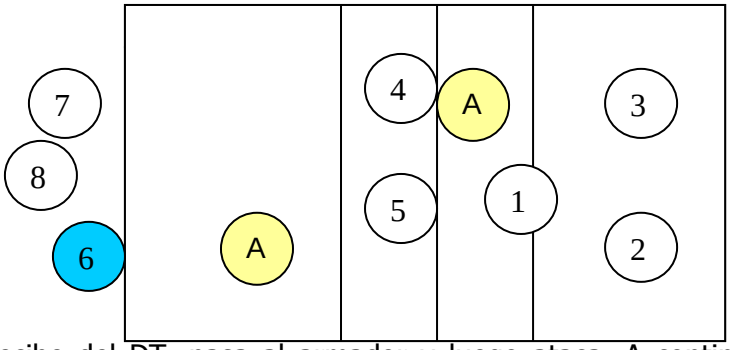
90) Ejecutar un número determinado de saques correctos a una zona determinada. Si el saque es correcto el jugador se desplaza hacia otro lugar dentro de la zona de saque para continuar. Si el saque es errado realiza una acción motriz en el ejemplo realizar el desplazamiento marcado y luego realizar un nuevo intento. Variante: a) realizarlo por equipos.



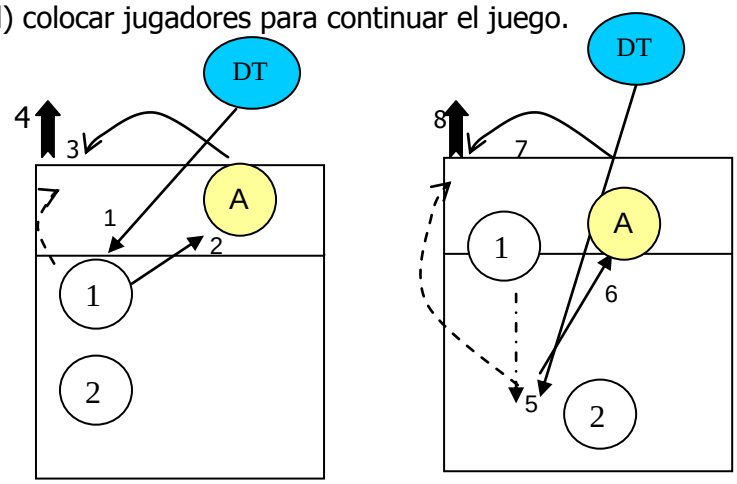
91) 1 pasa a 2 quien lo ataca. 1 defiende. 2 pasa la pelota a la zona de frente y solicita el lugar para atacar. Variante: colocar jugadores en el campo adversario para continuar el juego.



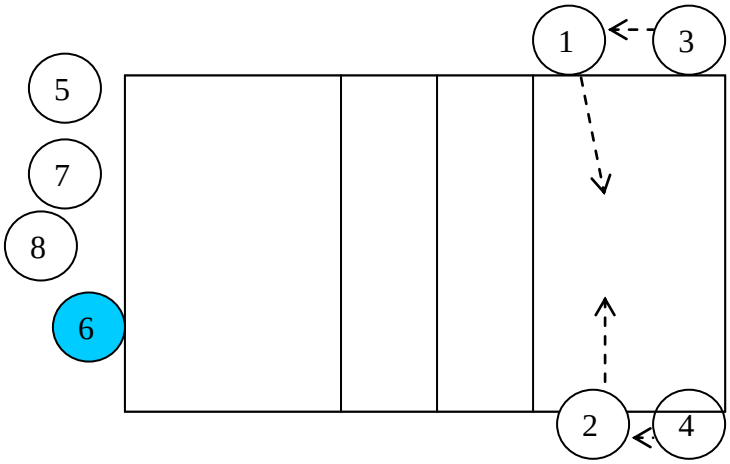
92) 6 saca y entra al campo, 2 y 3 reciben el saque. Si hay buen pase para 1er. tiempo se juega con el jugador nº 1, si no es así se debe pasar fácil el balón para que la tome el sacador que se encuentra dentro de la cancha y la juegue hacia su armador para entrenar la salida por posición 2 del central y ataque rápido por delante del amador con el jugador de posición 4. luego se continúa el juego.



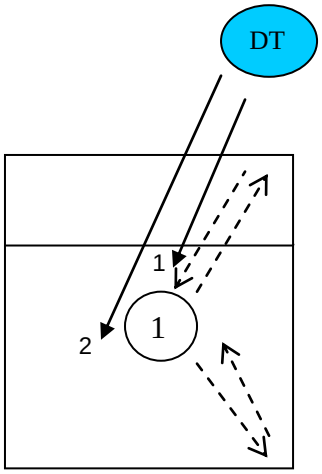
93) 1 recibe del DT, pasa al armador y luego ataca. A continuación DT vuelve a sacar más atrás, 1 recibe pasa al armador y vuelve a atacar. En ambos ataques 2 deberá realizar el cubrimiento. La serie se completa cuando2 realiza los dos ataques con el cubrimiento de 1.
Variantes: a) deberán lograr un número determinado de aciertos, b) el atacante en lugar de pasar la pelota al campo contrario puede jugarla hacia atrás para que quien realiza la cobertura pase al armador para reiniciar la serie, c) colocar bloqueadores, d) colocar jugadores para continuar el juego.



94) 1 y 2 forman una parejas al igual que 3 y 4. cuando el sacador lanza la pelota se desplazan hacia el centro de la cancha para recibir el saque. Si reciben bien vuelven a las líneas laterales para el próximo saque. Si reciben mal salen y entra la otra pareja. Mientras tanto 1 y 2 intercambian de posición en la cancha. Cada pareja deberá sumar un número determinado de aciertos, pero con dos errores consecutivos pasarán a sacar.

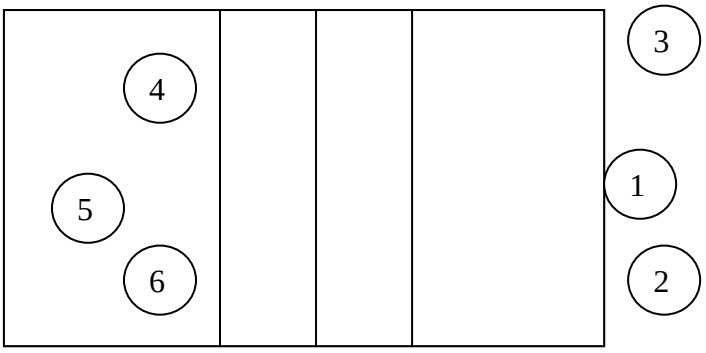


95) Saque cuatro esquinas en media cancha. DT saca 4 veces, el receptor luego de recibir cada pelota debe desplazarse hasta una de las esquinas del campo. Debe completar las cuatro esquinas.

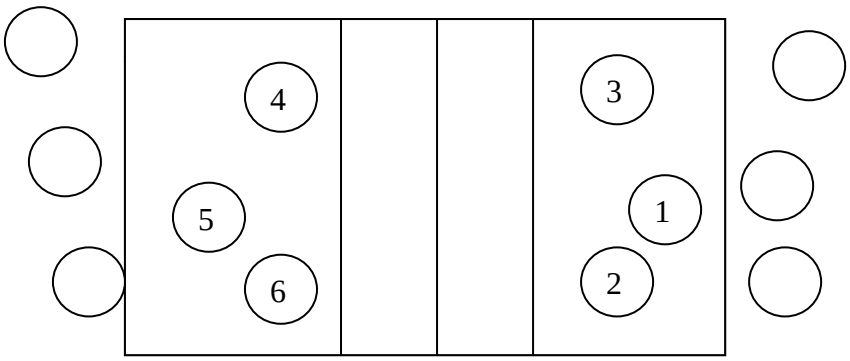


96) Juego: saques vs. Recepción. Un equipo saca el otro recibe. Se jugarán una cantidad determinada de set con un puntaje fijado con anterioridad.

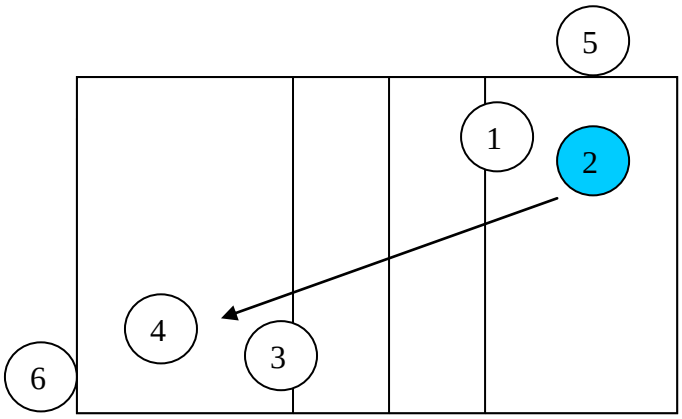
- El equipo que sacad obtiene puntos por: a) saque directo, b) tocar la pelota el receptor y no mantenerla dentro de la cancha, c) según el nivel el receptor no pasa la pelota dentro de la zona de frente.
- El equipo receptor obtiene puntos por: a) saque errado, b) pase alto dentro de la zona de frente, c) según el nivel pase en zona 2-3.
- Variantes: a) si al equipo receptor le hacen un punto de saque directo se le restan los puntos obtenidos y comienza nuevamente de cero, b) si el equipo sacador erra dos o tres saques consecutivos (según el nivel del equipo) se le restarán los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.

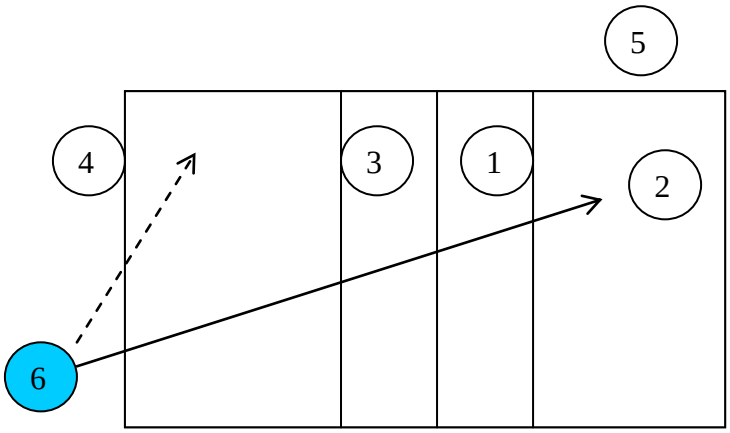


97) Jugar 3 vs. 3 con equipos de tres integrantes fuera de la cancha que ingresan ante la pérdida de la jugada de uno de los equipos pasando la pelota fácil hacia el campo adversario. Jugar con ataque sin salto. Se sumarán los ataques realizados sumando doble el ataque que cierra la jugada.
Variantes: a) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea aflojando el brazo, b) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea, c9 ídem anterior en la forma de obtener puntos, pero si en defensa la pelota cae directamente al suelo sin que ningún jugador toque la misma, el equipo perderá todos los puntos obtenidos.

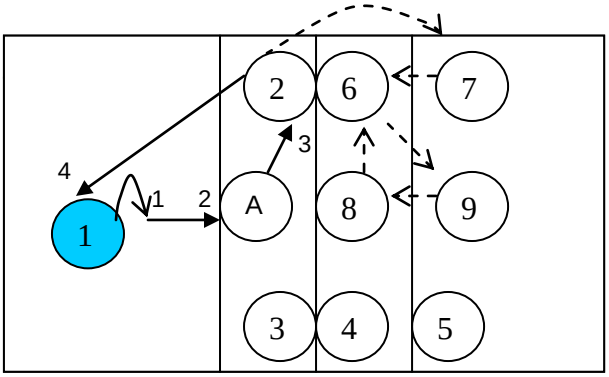


98) Jugar 2 vs. 2 en media cancha, puede ser diagonal o perpendicular. La pareja que gana se mantiene en cancha. El jugador que pierde la jugada sale y es reemplazado por quien está fuera que ingresa sacando, trasladándose con su compañero a la otra mitad de la cancha.

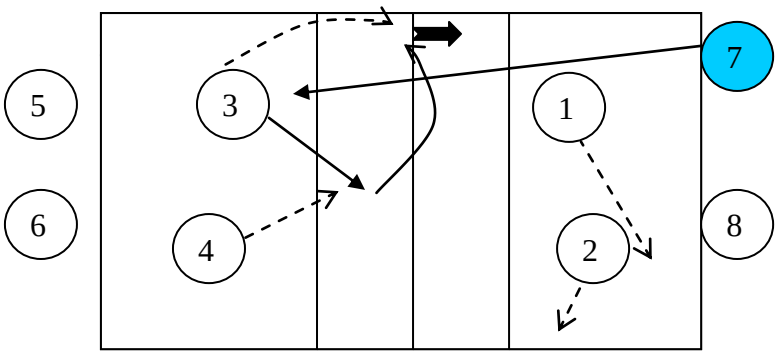




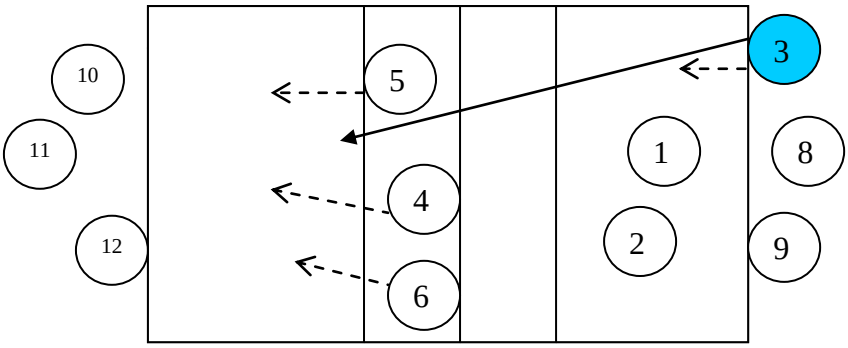
99) 1 juega siempre con doble jugada (un auto pase y pase hacia delante). Armador pasa indistintamente hacia posiciones 2 ó 4 (jugadores nº 2 y 3). Los puntas pasan hacia el jugador nº 1 y cambian hacia el campo adversario. Los centrales se desplazan y acoplan en bloqueo sobre las puntas.
Variantes: a) agregar el desplazamiento a defender del jugador de la diagonal corta con una caída con rolido, b) agregar un ataque suave y dirigido hacia la diagonal corta, quien defiende y pasa al central, éste levanta hacia atrás y el punta pasa hacia el campo adversario, c) ídem agregando asistencia al ataque propio.



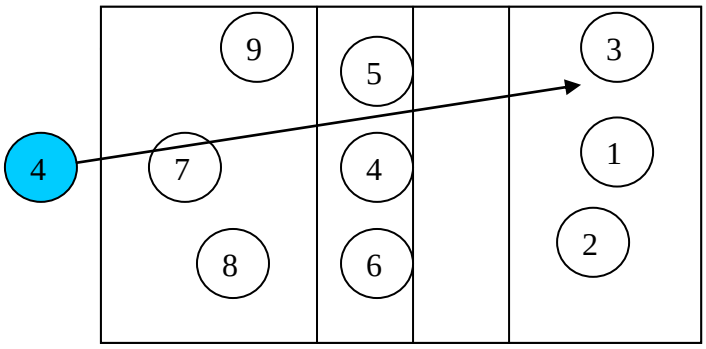
100) 3 y 4 reciben la pelota y construyen ataque por los extremos (posiciones 2 y 4) y atacan sobre la diagonal, desde la red o de segunda línea. 1 y 2 desplazándose defienden la diagonal, luego pueden atacar también por los extremos hacia la diagonal para que 3 y 4 defiendan. Ante el error ingresa la pareja que está fuera pasando la pelota como balón libre.
Variantes: a) iniciar con saque, b) atacar y defender la línea (ambos defienden o uno defiende y el otro jugador bloquea), c) atacar desde el centro defendiendo sobre las posiciones 1 y 5, d) jugar en tríos colocando bloqueo.



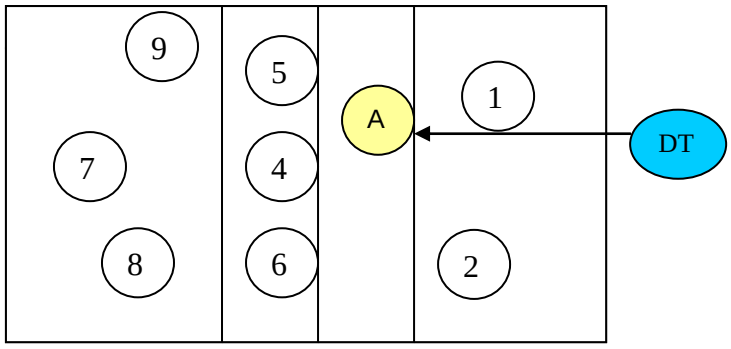
101) Juego 3 vs. 3 iniciando con saque. El equipo ganador de la jugada se desplaza dentro de la zona de frente para esperar el próximo saque. Los tríos cambian con el error.



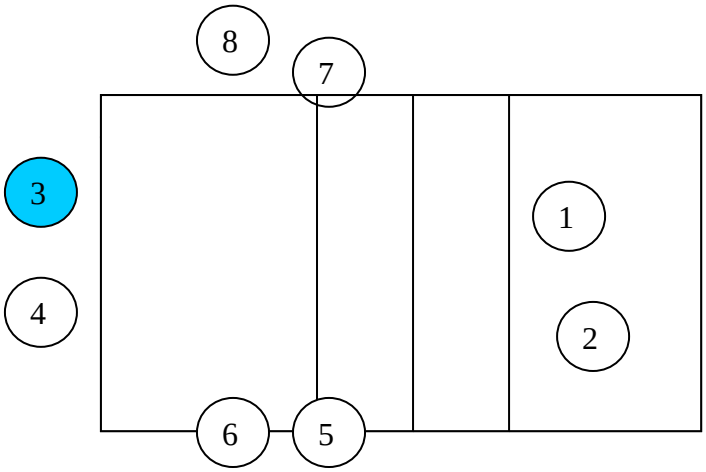
102) Saque y recepción. 4 saca, 1, 2 y 3 reciben y luego juegan vs. El equipo. 1, 2 y 3 deben sumar un número determinado de pases dentro de la zona de frente.
Variantes: a) sumar un pase más al número pactado como objetivo cuando el balón no entra en la zona de frente, b) sumar un pase más al número pactado como objetivo cuando el trío recibe un punto directo de saque.



103) DT pasa al armador para que 1 y 2 ataquen libre. 1 y 2 deben ganar un número determinado de puntos con su ataque. Cada vez que ataque y dejen la pelota en la red deberán agregar uno más al número pactado como objetivo.

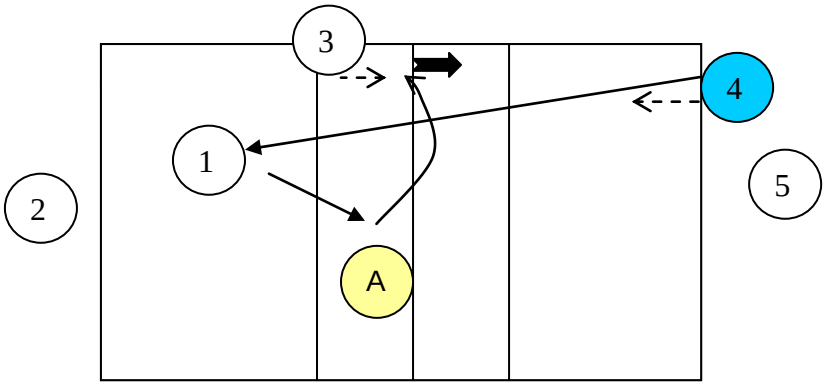


104) 3 y 4 sacan y juegan vs. 1 y 2. cuando termina la jugada 5 y 6 atacan por posición 2 a los jugadores nº 1 y 2. luego de finalizar esta nueva jugada 7 y 8 atacan por posición 4 a los jugadores 1 y 2.
Variantes: a) realizar el saque con una dirección determinada, por ejemplo saque a la diagonal o saque a la línea, b) ídem con el primer ataque desde las posiciones 2 y 4, diagonal a la línea, c) combinar por ejemplo saque diagonal y ataque a la línea, d) realizar un número de acciones correctas en cada posición.



105) Ídem anterior realizándolo por tríos definiendo a un jugador para que juegue como delantero por ejemplo quien toma el primer pase de cada equipo en el inicio de la jugada o quien ataca por primera en cada jugada.

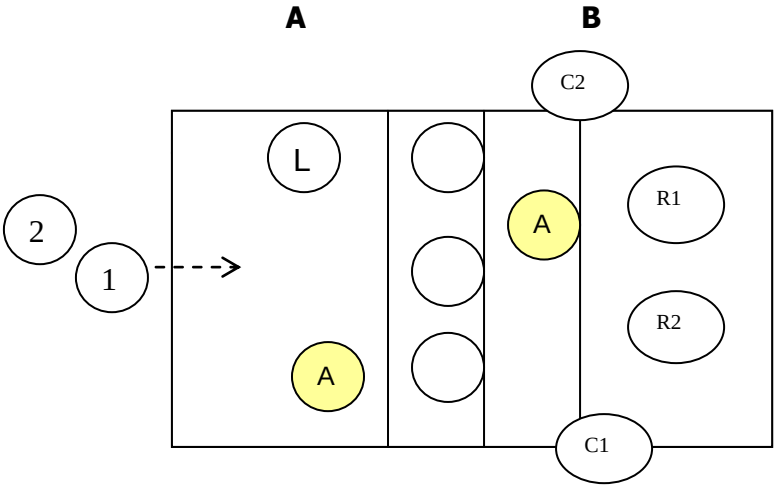
106) 1 y 2 reciben por turno. primero en posición 5, luego en 6 y finalmente en posición 1. con el error cambian entre ellos debiendo sumar un número determinado de pases correctos. 3 ataca libremente en tiempo y posición debiendo sumar un número de ataques limpios. 4 y 5 luego del saque defienden el ataque de 3.
Variantes: a) colocar bloqueadores para enfrentar el ataque, colocar un armador en el campo del saque, c) colocar más jugadores en la zona de defensa.



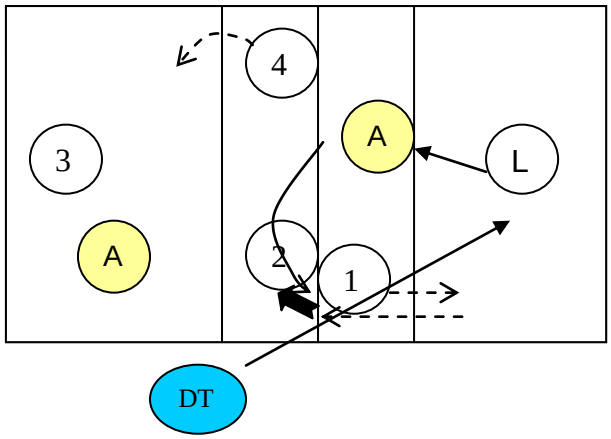
107) Ídem con tres jugadores en el campo de defensa para continuar el juego donde el jugador nº 3 (el atacante) deberá ganar con su primer ataque un número determinado de puntos.

Ejercitaciones con especialistas

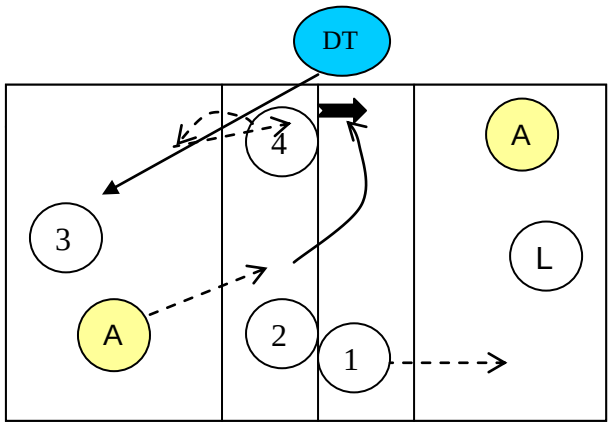
108) 1 y 2 sacan. R1 y R2 reciben el saque. Todos los jugadores quedan fijos excepto los sacadores y los centrales del campo B. precisamente en este campo se trabajan dos combinaciones: 1) cuando entra C1 éste juega primer tiempo por delante del armador y R1 ataca por detrás, 2) cuando entra C2 éste ataca primer tiempo por detrás del armador y R2 ataca por posición 4. El equipo del otro campo continúa la jugada.



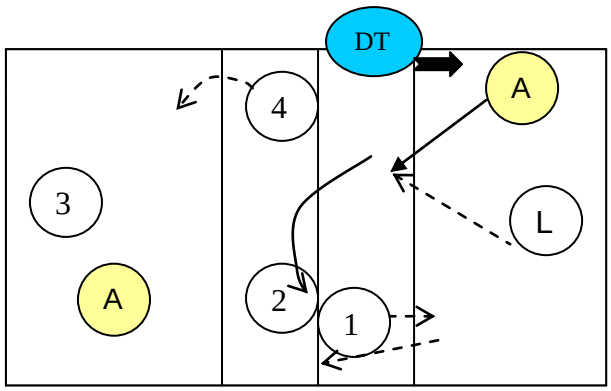
109) 4 jugadores de punta, 2 armadores y un líbero: DT pasa balón libre al líbero que envía el balón hacia el armador. El armador levanta al jugador nº 1 para que ataque por posición 4 previo retroceso de la espera de bloqueo, 4 que está preparado para bloquear retrocede a defender. 2, 3, 4 y su armador defienden y siguen el juego. Variante: 1 en lugar de retroceder, previamente realiza un salto al bloqueo en la pelota lanzada por el DT.



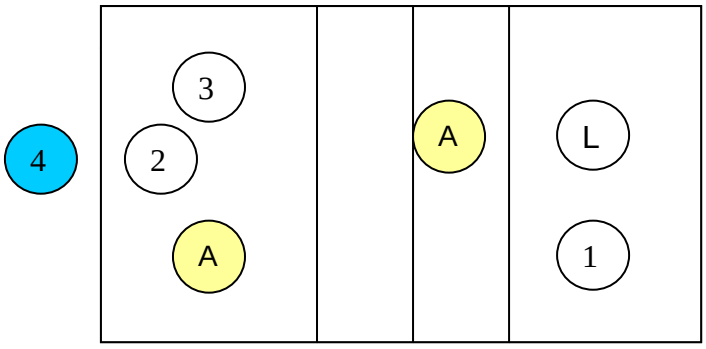
110) Ídem anterior con ataque del DT sobre el líbero.
111) Ídem anterior con ataque a la diagonal que defienden 1 y el líbero.
112) DT pasa a 3, éste al armador que pasa al jugador nº 4 que ataca sobre la diagonal para que 1 y el líbero defiendan y luego continúen el juego.



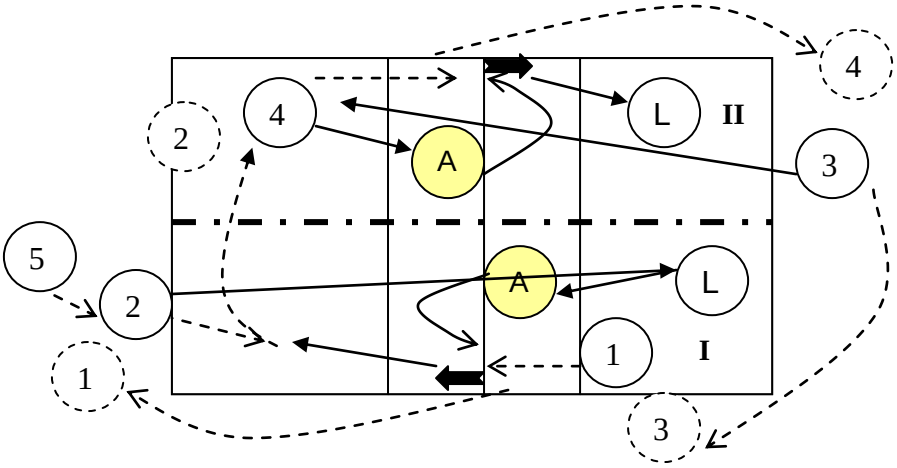
113) DT ataca al armador para que el líbero arme al jugador nº 1 ubicado en posición 4 previo retroceso de la posición de bloqueo.



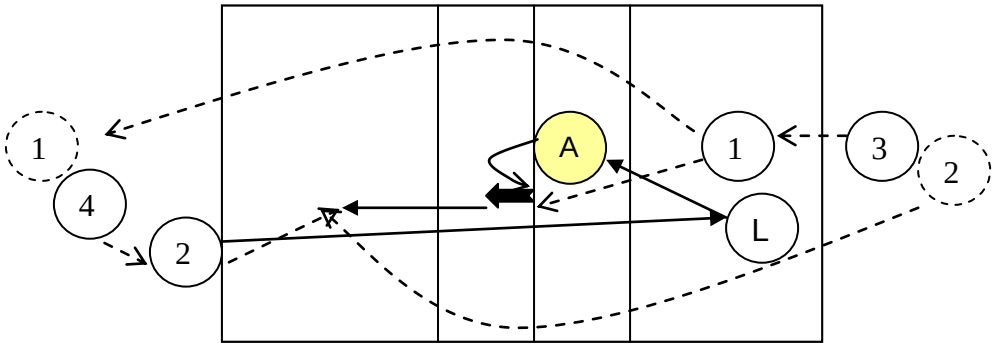
114) 4 saca, Líbero y 1 reciben, 1 ataca, armador, 2 y 3 siguen el juego.



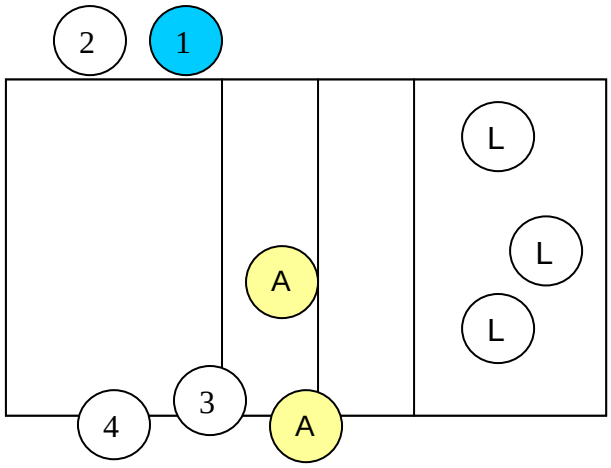
115) Puntas receptores y líbero: sobre media cancha, secuencia: en primer lugar juega el sector I y luego el sector II y así sucesivamente, en la tercer secuencia ataca el jugador nº 3 y saca y defiende el jugador nº 5. armadores y líberos fijos.



116) Ídem anterior con los centrales.

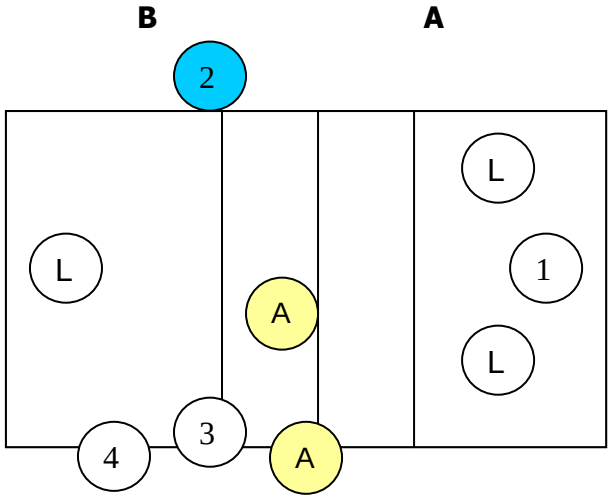


117) Tres líberos: 1, 2, 3 y 4 con una pelota cada uno. Pasan al armador y luego atacan libremente. Los líberos defienden y entregan la pelota, el atacante toma la pelota pasándola hacia el armador y continúa atacando hasta que caiga la pelota. Si hay dos armadores se alternan.

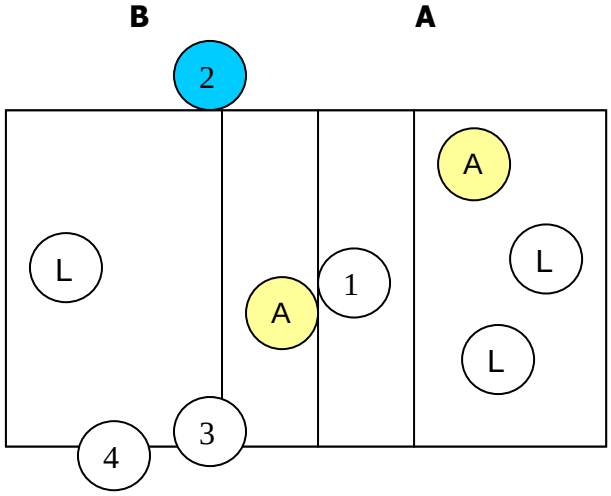


118) Ídem anterior, los líberos entregan la pelota realizando los tres toques y e atacante luego de cada ataque salta a bloquear, sale luego de la red toma el pase y vuelve a atacar.

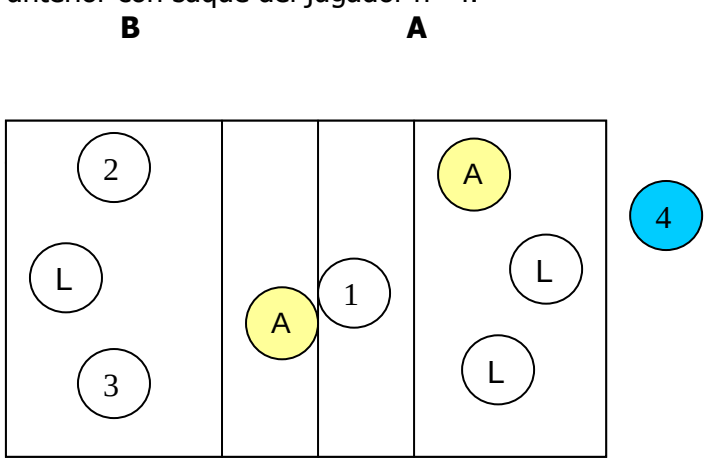
119) Ídem anterior el lado A del campo con un atacante en defensa que luego puede atacar. El primer atacante junto con un líbero y un armador, defienden el contraataque para continuar el juego.



120) Ídem anterior con bloqueo en el campo A y un armador en la zona zaguera (el bloqueo puede ser simple o doble de acuerdo a la cantidad de jugadores participantes).



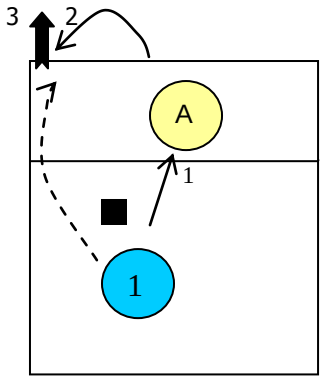
121) Ídem anterior con saque del jugador nº 4.



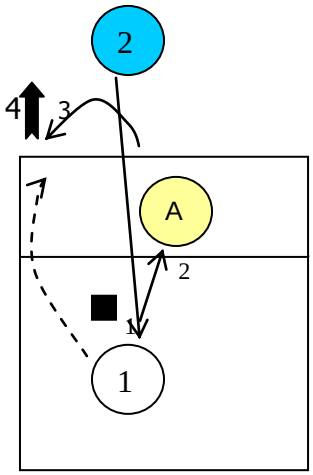
Ejercitaciones de ataque para los diferentes roles de jugadores

Atacantes de punta

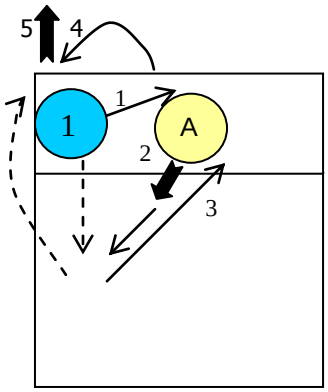
1) 1 pasa la pelota al armador quien produce la levantada. 1 se desplaza esquivando un obstáculo para atacar.



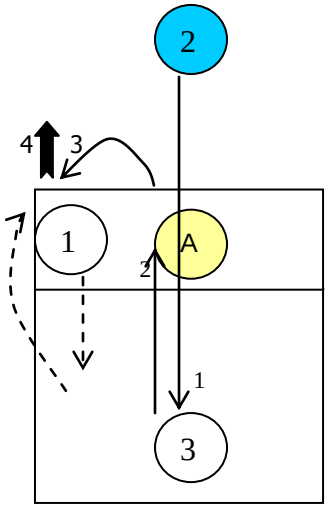
2) Ídem anterior pero 2 pasa la pelota a 1 (puede o no estar el obstáculo). 2 puede bloquear.



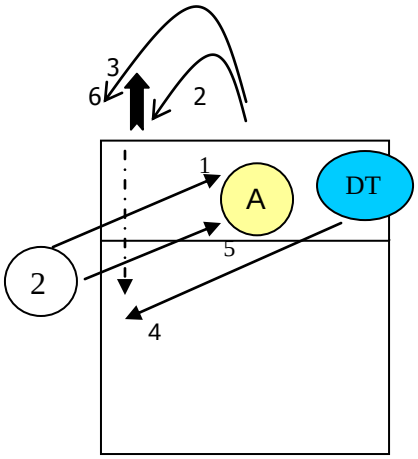
3) 1 pasa al armador y retrocede para defender la diagonal corta. Armador ataca a 1 y luego levanta la pelota defendida por 1, quien atacará al campo contrario.



4) Situación de balón libre para 1 (o puede partir desde un salto a bloquear). 2 pasa la pelota a 3 que está como receptor fijo pasando la pelota al armador. 1 retrocede (o salta y retrocede si sale del bloqueo) y ataca el pase del armador.

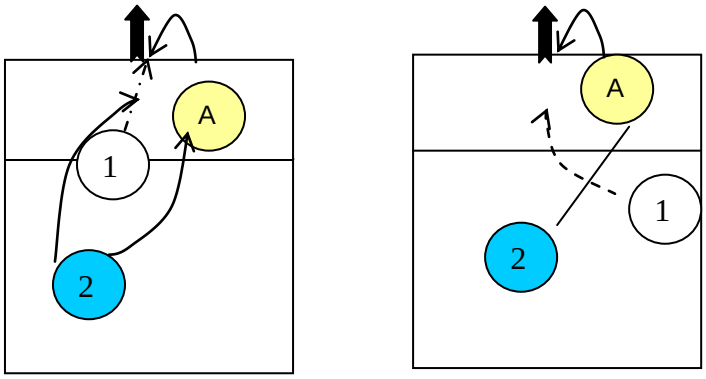


5) 1 armador, 2 realiza un pase a 1 quien arma una pelota alta para que 2 ataque, 2 luego defiende una pelota atacada por el DT, trata de pasar a 1 para que éste vuelva a levantar para un nuevo ataque.



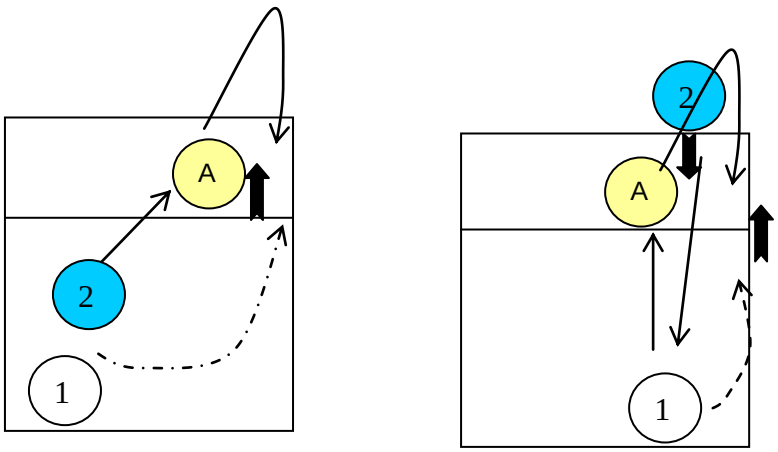
Centrales

1) atacar 1er. tiempo desde distintas posiciones de partida del central y de diferentes lugares de llegada de la pelota en el primer toque del equipo.



Opuesto

2) Atacar desde distintas posiciones de partida y acciones del opuesto y de diferentes lugares de llegada de la pelota en el primer toque del equipo.



Puedes sentirte desilusionado si fallas pero estás condenado si no lo intentas. (Beverly Sills)

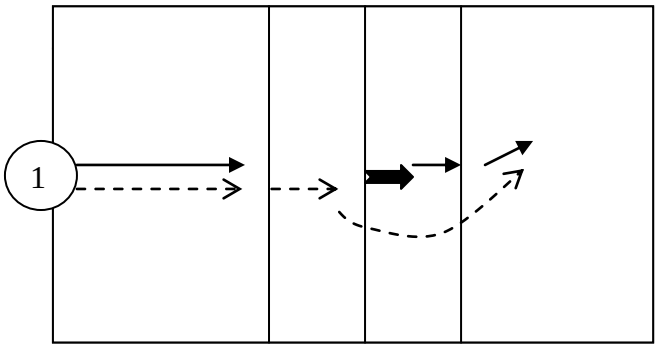
9. EJERCITACIONES CON PELOTAS DE TENIS

Ejercitaciones generales con pelotas de tenis

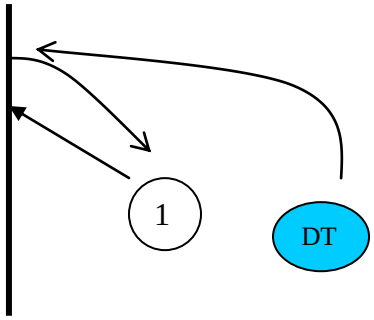
1) llevar rodando la pelota con las manos en diferentes direcciones.
2) Arrojar la pelota rodando, correr, levantarla sin detenerse.
3) Arrojar la pelota rodando, correr, saltarla, girar a enfrentar el lugar de salida y tomarla.
4) Arrojar rodando la pelota, pasar girando por delante de ella la mayor cantidad de veces antes de que llegue a una línea determinada. Girar hacia la derecha y hacia la izquierda.
5) Lanzar la pelota hacia arriba, dejar picar y elevarla nuevamente con golpe de antebrazos, realizarlo con uno u otro brazo.
6) En parejas con una pelota cada uno. Uno pasa sobre hombro y el otro pasa rodando.

Ejercitaciones específicas con pelotas de tenis

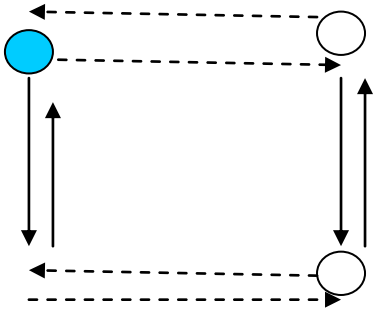
7) Saltar a rematar. Pasar por debajo de la red. correr a tomarla luego del primer pique antes de que rebote nuevamente en el campo adversario.
8) Arrojar rodando la pelota, correr a tomarla antes de llegar a la línea de frente, luego ídem ejercicio anterior.



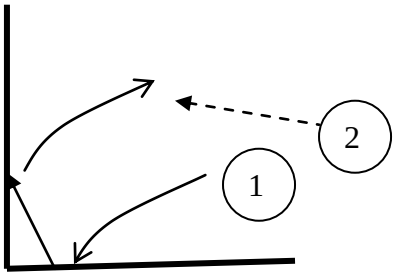
9) Ídem anterior arrojando desde la mitad de ka zona de fondo, correr a tomarla pasando por debajo de la red antes de que llegue a la línea de frente del otro campo, rematar hacia el campo donde se inició la ejercitación.
10) Saltar a rematar tratando d que luego del pique de la pelota en el suelo, ésta toque el tablero de básquetbol.
11) Lanzar al aire, girar, tomarla y rematar.
12) Lanzar al aire, realizar una caída o ir al piso, tomarla y rematar.
13) De espaldas, pasar la pelota por entre las piernas, girar, tomarla y rematar.
14) DT pasa la pelota contra la pared, devolver de arriba, de abajo, con uno u otro brazo, con una u otra mano. Variante: realizarlo en parejas.



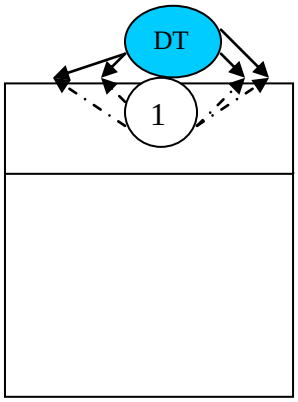
15) Con dos pelotas por parejas pasar simultáneamente ambas pelotas.



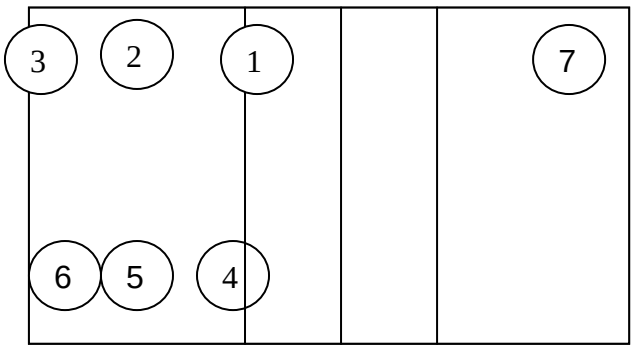
16) Ídem ejercicio nº 14 en un ángulo del gimnasio.
17) Ídem anterior con un pique en el suelo y rebote en la pared.



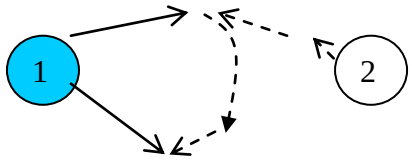
18) DT pasa pelotas, 1 bloquea distintas pelotas.



19) En parejas con 10 pelotas. Uno de rodillas devuelve todas las pelotas pasadas por su compañero (pasar de distintas maneras).
20) Con pelotas de tenis o pelotas desinfladas. Defensa del toque, la línea y la diagonal. 1, 2 y 3 atacan sobre el sector derecho de la defensa, 4, 5 y 6 atacan diagonal. 7 defiende. se puede agregar otro defensor en posición 5 según el sistema defensivo.



21) Soga elástica colocada 50 cm. por encima de la red. realizar el lanzamiento similar al saque tenis buscando profundidad en el saque.
22) Soga elástica colocada a 20 ó 30 cm. por encima de la red (según el nivel de los participantes) con pelotas de tenis rematar por encima de ella. Buscar realizar fintas de desplazamiento o fintas de en movimiento del brazo.
23) Ejercitación clásica de entrada en calor de remate. Iniciar de costado en elación al lugar donde se encuentra el compañero, saltar, girar en el aire y arrojar la pelota contra el suelo con gesto de remate. Iniciar una vez hacia cada lado.
24) Iniciar con una pierna más adelantada que la otra. Pierna izquierda (para los diestros) adelantada, juntar a ésta la pierna atrasada (derecha), saltar, ídem anterior.
25) Trabajo en parejas. 2 jugador que trabaja. 1 arroja pelota. 2 realiza una caída, se desplaza, toma la pelota y la devuelve a 1 que arroja una pelota hacia el otro lado para repetir.



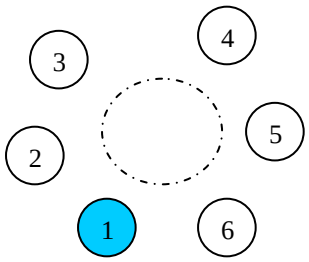
Actitud es ser quien quieras ser: Evita la pedantería, se humilde, anda por la vida acumulando pequeñas victorias en silencio (Anónimo)

10. JUEGOS

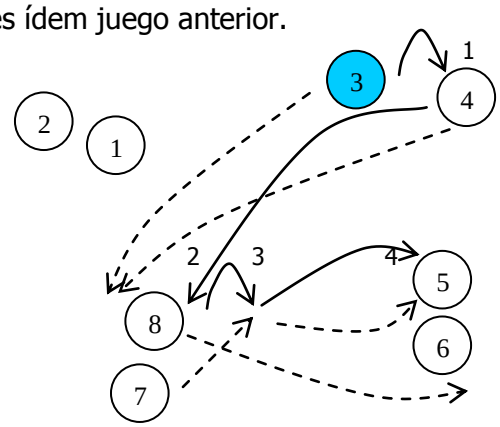
. Juegos de iniciación
. Juegos en grupos
. Juegos de aplicación técnica - táctica
. Posibilidades del juego 4 vs. 4

JUEGOS DE INICIACIÓN

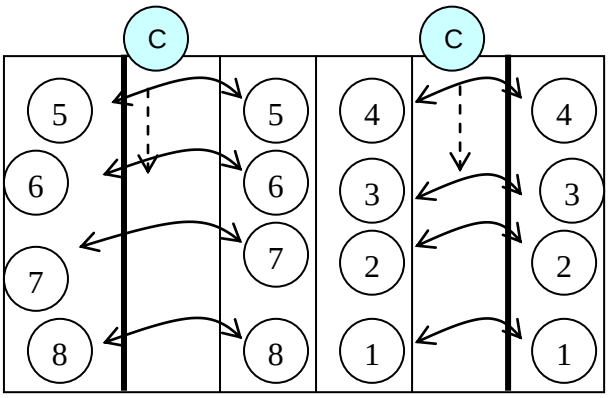
1) Vóleibol con un pique. En parejas con un aro colocado en el piso o dibujado con tiza. Con un toque cada uno intentará hacer ingresar la pelota en el aro. Anotarán un punto cada vez que lo consigan.
2) En parejas enfrentados red o elástico por medio, colocando un aro en cada campo o dibujándolo con tiza. Jugar vóleibol con un pique tratando de pasar la pelota por encima de la red o elástico y embocar en el aro del campo contrario.
3) Ídem anterior realizando hasta tres toques de pelota.
4) Ídem juego nº 2 pero luego que se pasa la pelota al campo adversario se puede modificar la posición el aro en el suelo con la obligación de jugar con los tres toques de balón (por ejemplo cambiar la posición del aro pero debe quedar siempre en el campo propio.
5) Grupos numerosos. Marcar un círculo en el suelo. Los alumnos con pases deberán tratar de que la pelota caiga en el círculo, quien continúa en el orden deberá dejar picar una vez la pelota en el suelo.
   Variantes:
   - Entran en un orden numérico.
   - Entran sin orden, solamente pidiendo la pelota.
   - Jugar por eliminación: si la pelota cae dentro del círculo sigue jugando, si cae fuera queda eliminado.
   - Jugar hasta lograr un número determinado de puntos, en forma individual, grupos, tríos, etc.
   - Si se juega con un aro en lugar de un círculo marcado en el piso, luego del toque de la pelota si ésta no entra, el alumno podrá correrlo para que entre en él.



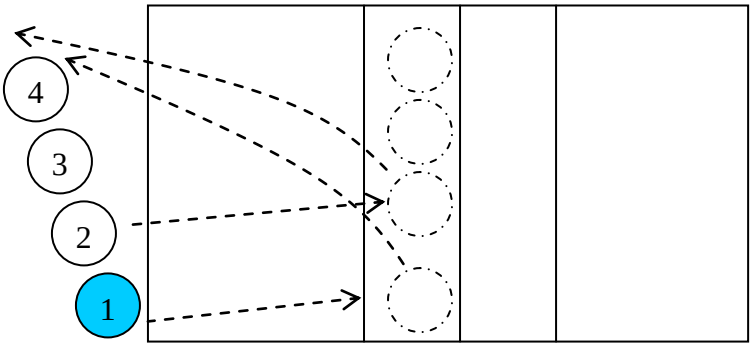
6) En parejas uno pasa vertical y el otro pasa hacia delante, ambos ocupan el lugar de la pareja que recibe el pase.
   Variantes:
   - Ídem anterior con dos toques la pareja intentará hacer entrar la pelota en el círculo o aro.
   - En el segundo toque llamar a una pareja para que continúe.
   - Variantes ídem juego anterior.



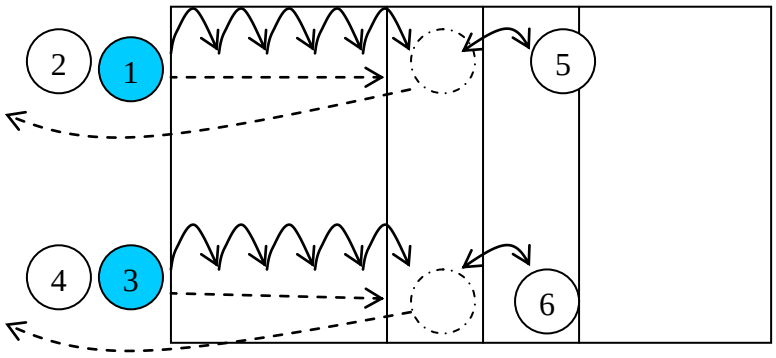
7) Por parejas pasarán la pelota con pase de arriba o de abajo, en la zona de peligro habrá un cazador que intentará interceptar los pases sin salir de la misma.
Variantes:
   - Ganará la pareja que logre menor cantidad de intercepciones.
   - Al jugador que interceptan su pase ocupa el lugar del cazador.
   - El cazador con un aro, para interceptar la pelota tendrá que hacer pasar la misma por el aro.
   - El cazador con una pelota de tenis, para interceptar el pase tendrá que golpear la pelota de vóleibol con la de tenis y tomar la misma antes que toque el suelo o deberá caer dentro de la zona del cazador.
   - Colocar varios cazadores.



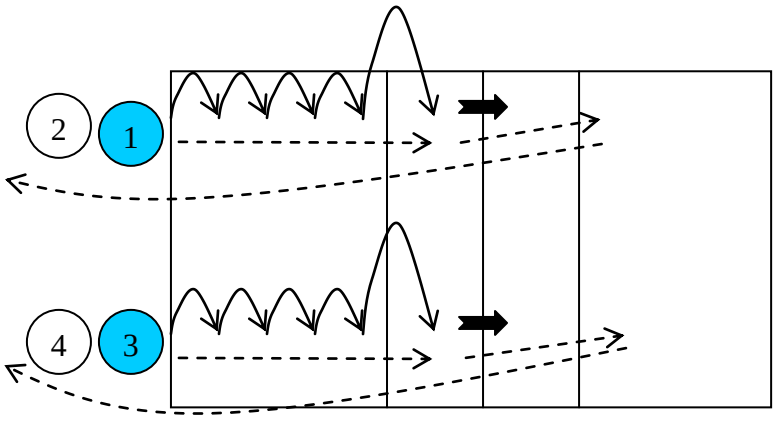
8) En la zona de frente se colocan o dibujan en el suelo tantos aros como pelotas tenga el equipo. A la orden de partida el primer jugador llevará la pelota realizando toque de arriba o de abajo (determinar el número de toques, puede ser con un pique intermedio), hasta el primer aro, al regresar tocará la mano del segundo participante para que continúe. Ganará el equipo que finalice primero. En caso de contar con muchos alumnos un primer grupo llevará la pelota y un segundo grupo lo traerá de regreso.
Variantes:
   - Colocar los aros del otro lado de la red, cuando llegan a la misma pasan la pelota por encima, toman del otro lado y colocan la pelota dentro del aro y regresan.
   - Con el pase por encima de la red si embocan dentro del aro suman dos puntos.
   - Colocar un alumno para que mueva los aros sin levantarlos del piso.



9) Los jugadores deben llegar a la línea de frente llevando una pelota con toque de arriba, la deja dentro de un aro tomando la que está dentro del mismo. Con la segunda pelota pasa por encima de la red l compañero que está en el otro campo, éste devuelve el pase, el primero toma la pelota y la deja dentro del aro, toma la primera pelota, regresa, se la entrega al segundo participante para continuar. Ganará el equipo que complete en primer lugar el número de participantes.
Variantes:
- Luego del pase los jugadores que están fijos corren a tocar la línea final del campo.
- Pasan la pelota por encima de la red tantas veces como puedan, sumando el número de pases que realiza todo el equipo, cuando la pelota cae el jugador regresa.

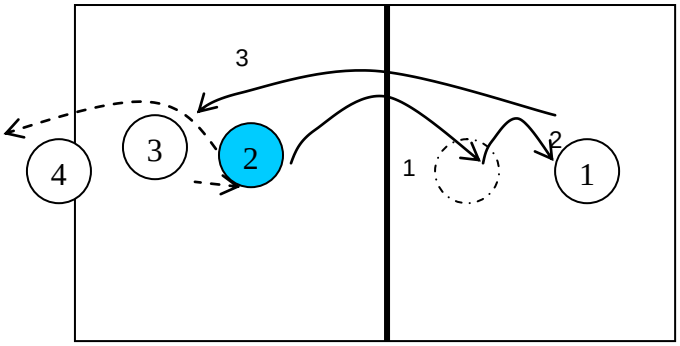


10) Los jugadores deben llegar hasta la zona de frente con toque de arriba, cuando se encuentran dentro de la zona y después de una levantada alta, rematarán hacia el campo contrario, si pasa y cae dentro del campo adversario se anotará un punto.
Variante: correr a tomar la pelota, realizar tres pases hacia la pared en forma continuada y regresar ara que salga el segundo participante.

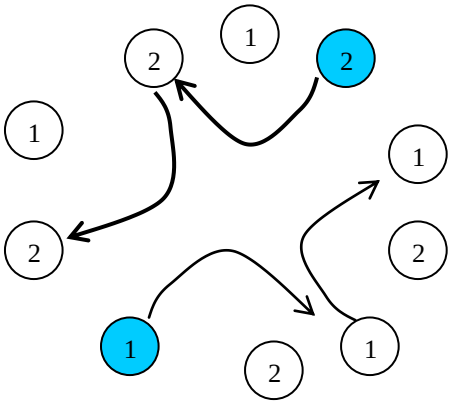


11) El jugador pasa la pelota por encima de un elástico o la red tratando de embocar en un aro, el jugador nº 1 luego del pique de la pelota en el suelo realiza un toque vertical y pasa al nº 3 quien realiza lo mismo que el jugador nº 2, éste último pasa al final de la hilera. Gana el equipo que logre el mayor número de pelotas que caigan dentro del aro.
Variantes:
- Colocar dos aros en el suelo con distintas valoraciones.

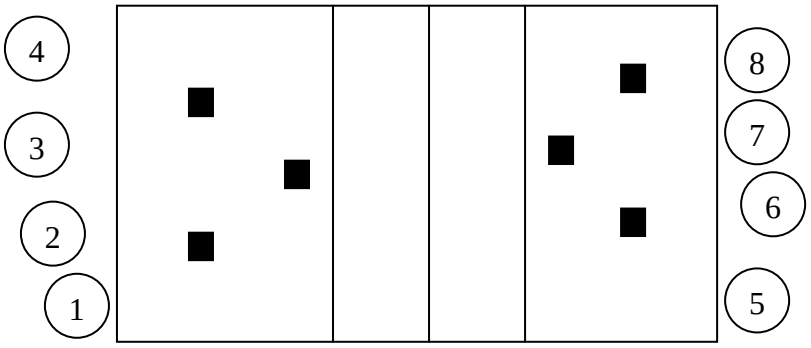
- Los jugadores en la hilera pueden recibir la pelota con un toque vertical antes de pasar hacia el aro.



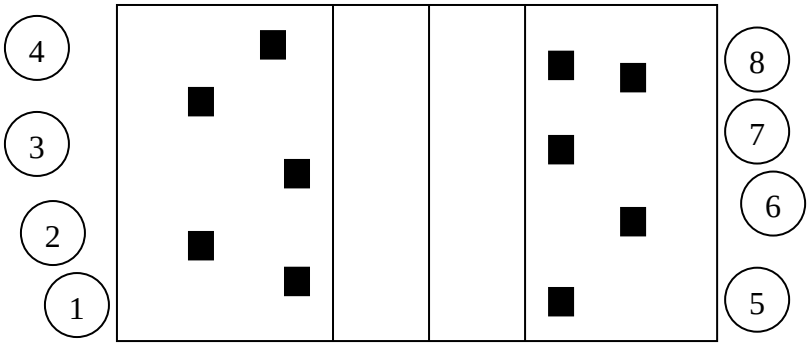
12) Difícil: con una pelota y un aro cada pareja. El jugador B pasa la pelota a A que se encuentra dentro del aro, A devuelve la pelota a B quien la mantiene con toque vertical mientras A pasa por dentro del aro y lo cambia de lugar. B con toque vertical se dirige hacia ese lugar y vuelve a pasar la pelota para repetir. Cada vez que se caiga la pelota cambiarán de función. Ganará la pareja que en un tiempo determinado logre el mayor número de repeticiones.
13) Los 10 pases: se tratará de sumar 10 pases consecutivos entre los miembros de un equipo, quien recibe el pase puede realizar uno o dos toques verticales (que no serán contados como pases) y luego pasa a un compañero. la pelota puede ser interceptada únicamente en el pase a un compañero. si la pelota pasa por encima de la red se cuentan dos puntos. Cada vez que se produce una intercepción los equipos cambian de función. Para interceptar un pase hay que golpear la pelota de vóleibol con una de tenis, la también se pasará para tratar de acercarse a la de vóleibol.
Variante: colocar varias pelotas de tenis.
14) Se formará un círculo con los jugadores mirando hacia el centro, a los que se los numerará de dos en dos. Los número 1 formarán un círculo y los número 2 formarán otro. Se entregará una pelota al primero de cada equipo que se encuentran opuestos en el círculo. A la voz de inicio comenzarán a pasar la pelota en el mismo sentido. Tratando de alcanzar la pelota del equipo contrario. Ganará el equipo que alcance la pelota del equipo adversario. Está prohibido saltear jugadores o interferir el accionar del equipo adversario, cada vez que se caiga la pelota se reanuda desde ese lugar. El sentido de circulación de la pelota será una vez hacia cada lado.



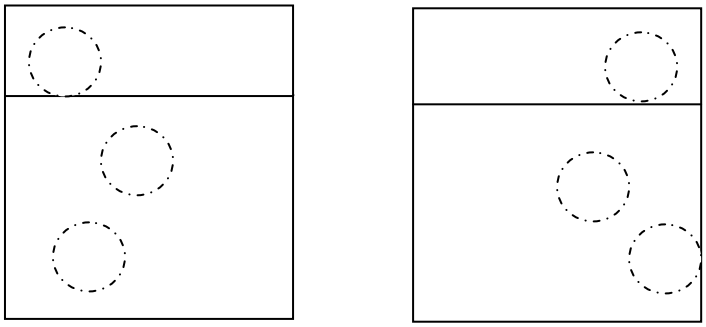
15) Juego de saque: dos equipos realizan saques tratando de golpear tres sillas ubicadas en distintos lugares del campo contrario. Al equipo que golpea las sillas del propio campo realizarán un castigo, por ejemplo correr una vuelta alrededor de la cancha, realizar un número determinado de saltos, etc.



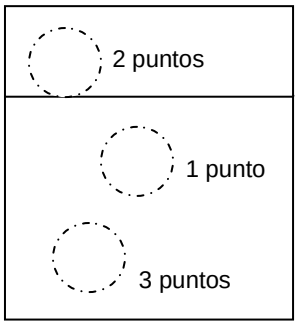
16) Juego de saque: ídem anterior ubicando cinco sillas en distintos lugares del campo. En este juego se tratará de NO pegar a las sillas del campo contrario, en caso de hacerlo el castigo lo cumplirá el equipo que toca la silla.



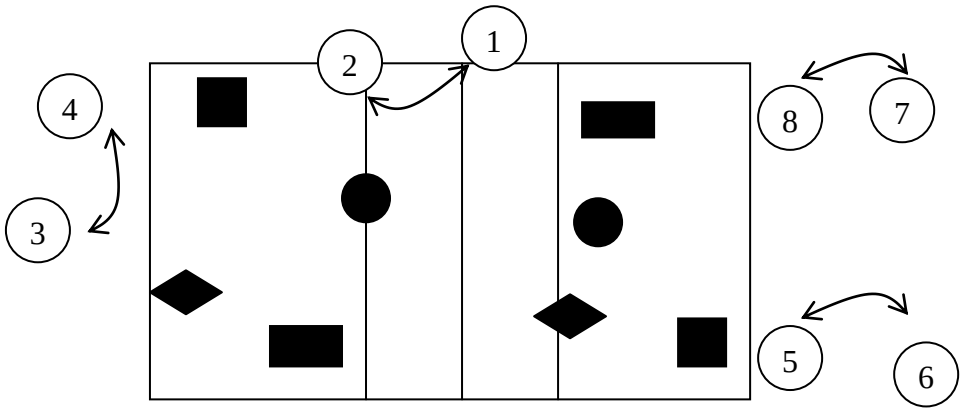
17) Dividir el grupo en dos equipos colocados detrás de las líneas finales del campo. Colocar en el piso aros con distintas valoraciones. Los participantes son saque tratarán de embocar en los aros. Ganará el equipo que al cabote un tiempo determinado logre hacer caer la mayor cantidad de saques en los aros.
Variantes:
- Ganará el equipo que sume mayor cantidad de puntos.
- Colocar los aros de manera que los alumnos logren la diferenciación de sacar a la derecha, izquierda, corto, largo y sus combinaciones.
- Colocar un alumno para que mueva los aros (sin levantarlos del piso) en el caso que el saque no caiga dentro del mismo.



18) Ídem juego anterior colocando dos o tres alumnos con un aro cada uno en el campo donde caerán los saques. Tratarán de hacer pasar la pelota por el aro y si cae dentro del campo se cuenta como punto. Ganará el equipo que en un tiempo determinado logre la mayor cantidad de puntos.
Variantes:
- Marcar tres zonas en el campo con distintas valoraciones (por ejemplo 2 puntos cerca de la red, 3 puntos cerca de la línea final y 1 punto en el centro del campo)
- Dos alumnos sostienen cada aro, para marcar el punto además de pasar por el mismo la pelota deberá caer dentro del campo y los alumnos que sostienen el aro no deberán soltarlo.



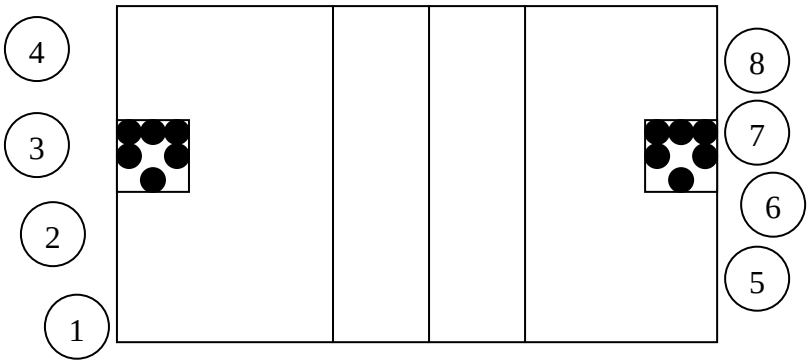
19) Dibujar en el campo distintas figuras (por ejemplo círculos, cuadrados, rectángulos, rombos). Los alumnos se encuentran pasando la pelota con un pase determinado previamente. A la voz del profesor correrán a ubicarse dentro de la figura indicada. Quienes queden fuera quedarán eliminados o se le anotarán puntos en contra.
Variantes:
- Ubicar alumnos con un aro cada uno distribuidos en cualquier lugar del campo (colocar un alumno menos que el número de parejas). A la voz del profesor los dejarán en el suelo para que quienes están realizando pases correrán a ubicarse dentro de ellos.
- Jugarlo sobre las líneas o los ángulos de la cancha.
- Correr al lugar opuesto al indicado por el profesor.



20) Quita y pon: el grupo dividido en dos equipos con una canasta con pelotas cada uno. Sacarán las pelotas de la canasta del equipo adversario y la llevarán a la propia con una acción indicada por el profesor (por ejemplo: llevar rodando con las manos, con los pies, con pase, de cabeza, etc.). Se juega en un tiempo determinado y ganará el equipo que reúna mayor cantidad de balones.

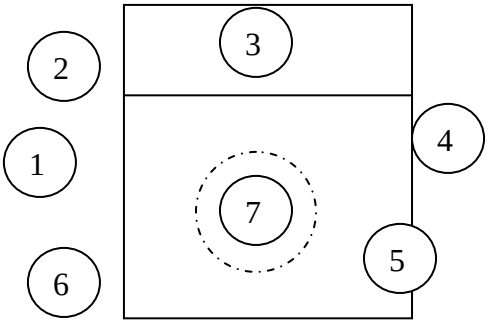
Variantes:

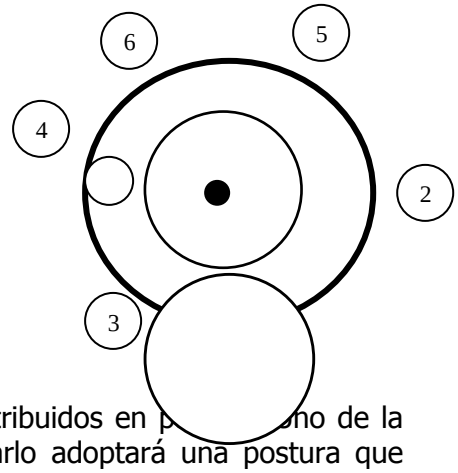
- Salir todos los jugadores juntos
- Salir por turno en forma de relevos
- Ídem anteriores en parejas



21) Los jugadores distribuidos alrededor de un sector (defender el castillo) donde se encuentran dos jugadores. Los de afuera con una pelota cada uno o cada dos tratarán de hacer picar con pases la pelota en el castillo. Quienes lo defienden también con una acción de pase lo evitarán.
Variantes:
- Ídem jugando red por medio
- Ídem anterior donde la zona a defender es la zona de frente
- El castillo se marca con dos círculos concéntricos

En el más pequeño se coloca un balón, en el más grande se ubican los defensores. Los pases se utilizarán como distracción para tratar de apoderarse del balón. Para evitarlo los defensores devolverán los pases y tocarán a quienes pretenden ingresar.



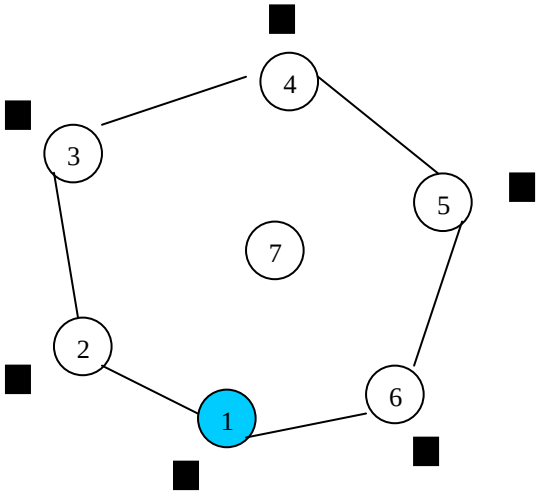


22) Los alumnos juegan a las estatuas. Estarán distribuidos en p[illegible]no de la pareja tratará de tocar al otro, éste para evitarlo adoptará una postura que quiera o realiza un gesto del vóleibol, con ello el otro la adopta también. Cambian e acción cada vez que son tocados.
Variante: los alumnos se encuentran realizando pases, a la voz del profesor tratarán de tocar al compañero, para salvarse además de hacer lo anterior podrá tomar la pelota, en posesión de l apelota no podrá ser tocado.

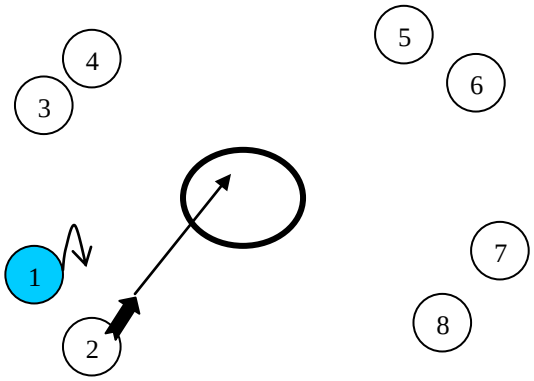
23) Corta hilo: los jugadores estarán distribuidos en cualquier lugar del campo en parejas realizando pase de arriba, mientras no se le caiga la pelota por error podrán tomarla y cambiar de lugar en el campo, si se les cae deberán pasar de abajo y no podrán cambiar de posición.

El corta hilo es un alumno designado por el profesor que tratará pasar por debajo del pase dado por la pareja. Si así lo hace corta el pase y la pareja pasará al otro campo. Ganará la pareja que sea cortada la menor cantidad de veces.
Variante: el corta hilo cambia de lugar con el jugador que realiza el último toque cuando se corta el pase.

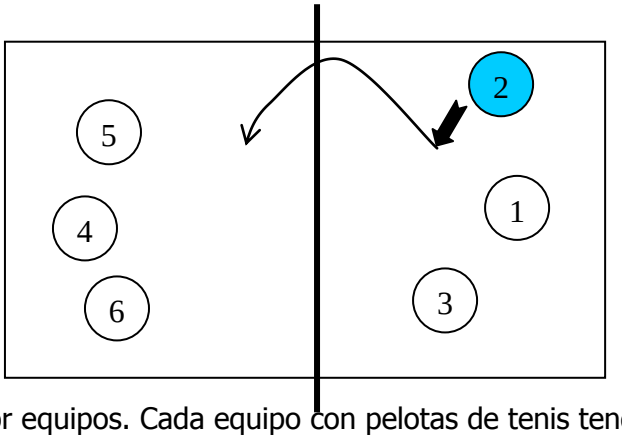
24) Búsqueda del tesoro: con un elástico pasado por detrás de la cintura de los miembros de un equipo se sitúan como indica el dibujo con un objeto (tesoro) ubicado dos metros más atrás.
Se comienza por turno, el primero tratará de tomar el tesoro, realiza 10 toques verticales de arriba y pasa a un compañero en el centro que será quien recoja todos los tesoros.
El jugador nº 2 comenzará a buscar el tesoro luego que el nº 1 comienza con los toques verticales. Ganará el equipo que logre todos los tesoros en el menor tiempo posible.



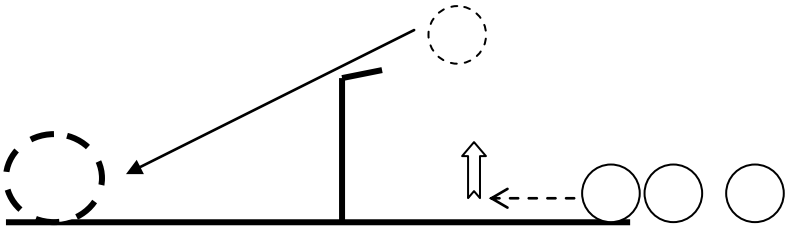
25) Los participantes estarán distribuidos en parejas o tríos alrededor de un círculo que será el blanco donde realizar el ataque, pasarán la pelota entre sí con pases de vóleibol y en el tercer toque realizarán el gesto de ataque tratando de embocar la pelota en el aro.
Variantes:
- Ídem anterior elástico por medio y un aro en cada campo
- Ídem anterior con un elástico y un aro, los jugadores se distribuirán de manera tal de atacar siempre detrás del elástico



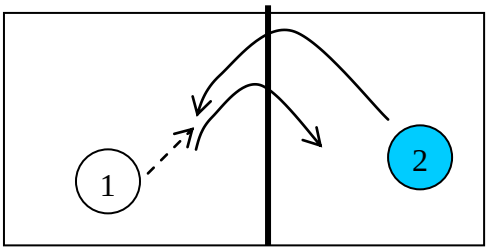
26) Pelota pique: similar al juego del frontón pero por equipos en un campo con un obstáculo colocado a determinada altura (puede ser un banco sueco o un elástico).
Variante: ídem jugando con golpe de cabeza



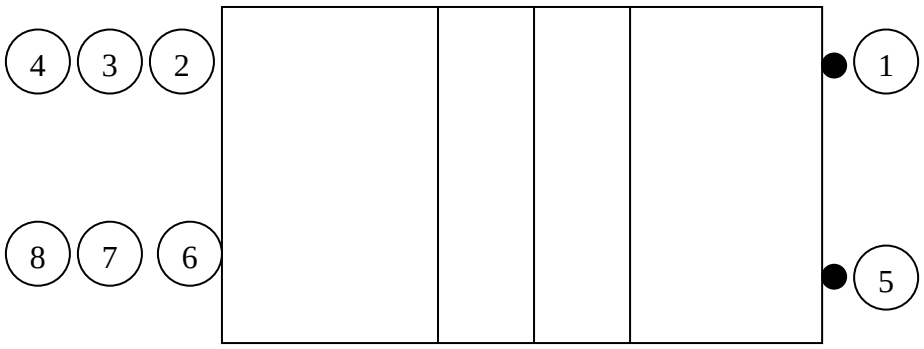
27) De relevo por equipos. Cada equipo con pelotas de tenis tendrán que lanzar por encima de la red tratando de golpear un objeto colocado en el campo adversario.



28) La caña de pescar: los participantes se distribuyen sobe el campo, en el centro se ubica uno de ellos que hace girar la caña de pescar (una soga con una pelota de tenis o de vóleibol en el extremo) por debajo de las piernas de los jugadores mientras éstos saltan la soga con la pelota. perderá aquel que es tocado la mayor cantidad de veces.
Variante: jugarlo por eliminación cuando el jugador es tocado
29) La pelota saltarina: trabajo de manualidad para el remate. Los participantes enviarán el balón con un golpe dado con una mano hacia el suelo tratando de que supere la propia altura del participante, se anota error cuando se producen dos toques seguidos del balón en el suelo o no se logra alcanzar la altura de quien golpea.
30) Los dos cuadrados: por parejas se pintan dos cuadrados iguales ubicándose dentro de ellos cada uno para cada participante con una pelota por parejas. Se tratará de conseguir hacer picar la pelota en el cuadrado contrario con toque de antebrazos.
Los toques aunque sean de poca altura siempre deberán ser realizados hacia arriba. Ganará quien consiga mayor número de puntos.
Variante: jugar tipo tenis permitiendo hasta un pique de la pelota en el suelo



31) El rescate: varios equipos formados en hileras detrás de la línea de partida. El capitán se ubica frente a su grupo detrás de la línea final opuesta con una pelota. A la señal de partida el capitán corre hacia el segundo jugador (el ubicado en primer lugar en la hilera), lo toca y vuelven juntos hacia la línea final realizando previamente una acción determinada en la red con la pelota.
Desde allí el jugador rescatado hace lo mismo con el jugador nº 3, y así sucesivamente hasta completar todos los jugadores.
Ejemplos de acciones en la red
- Lanzar la pelota y tomarla sin que pique
- Pasar con pases de vóleibol (de arriba, de abajo, en suspensión)
- Pasar y mantener con toque vertical hasta que el compañero se una en el campo luego de realizar una acción de bloqueo en la red.
- Pasar desde detrás de la línea de frente



JUEGOS EN GRUPOS

1) Trasportar y trasladar pesos, objetos o un compañero.
2) Juego de relevo y persecución: dos equipos, uno en el campo (perseguido) el otro fuera (perseguidor). Sale uno del grupo que está fuera a perseguir a un adversario hasta tocarlo, luego corre a tocar la mano de un compañero para ser relevado por éste, siguiendo así sucesivamente. Gana el equipo que consigue atrapar al equipo contrario en el menor tiempo posible.
3) Jugar al fútbol sentados, en cangrejo o en cuadrupedia.
4) Jugar handbol en cuadrupedia.
5) Con una medicine ball liviana pegarle a una pelota que está ubicada en un círculo. Dos equipos, un círculo con una pelota defendida por cada equipo.
6) Juego de relevo: dos o más equipos con tres pelotas cada uno. El primero corre desde la línea final de la cancha de vóleibol hasta la línea central y la deja allí, vuelve por la otra pelota y repite lo mismo con las dos pelotas restantes y toca la mano del compañero siguiente. Saliendo éste a correr a traer de a una por vez cada pelota. La distancia de las carreras se maneja en función de la línea del campo elegida como meta.
7) Juego de relevo: llevar la pelota cabeceando, pasar por encima de la red y regresar corriendo.
8) El grupo dividido en equipos formados uno detrás del otro en el final de la cancha, corren todo el equipo junto hasta la línea final opuesta, utilizar distintas posiciones de partida:
   - parados frente a la meta.
   - sentados frente a la meta corren de espaldas.
   - parados frente a la meta corren en cuadrupedia.
   - sentados en la posición inicial desplazamiento lateral.
   - ídem la primer actividad, corren hasta la red, regresan a la línea final de partida y corren hacia la meta.
9) Juego de relevo: posición inicial parados correr a tocar la red (tocarla con distintas partes del cuerpo en posición de pie y en distintos lugares de la red – soga, centro, fleje –).
10) Ídem anterior, tocar la red con un pie y las manos apoyadas en el piso.
11) Juego de relevo: una pelota por equipo. Correr hacia la red, pasar la pelota por encima de la misma y tomarla antes de que caiga al suelo, regresar pasando la pelota al compañero que repite.
12) Ídem anterior arrojando la pelota por encima de la red desde detrás de la línea de frente y tomarla en el otro campo antes de que toque el suelo.
13) Juego de relevo: llevar una pelota en cuadrupedia ventral (cangrejo).
14) Juego de relevo: una pelota por equipo. Arrojar la pelota contra la red desde la línea de frente, tomar el rebote sin que caiga al suelo y regresar pasando la pelota al compañero siguiente. Variante: arrojar la pelota desde la línea final.
15) Ídem juego nº 11 con dos pelotas por equipos. Pasar de una pelota por vez y tomarla del otro lado de la red. Variante: pasar ambas pelotas juntas y tomarlas sin que piquen en el suelo.
16) Ídem anterior con tres pelotas.
17) Ídem juego nº 11 pasar la pelota desde detrás de la línea de frente y tomarla sin que pique en el otro campo.
18) Ídem anterior pasando con dos manos de arriba hacia delante.
19) Ídem juego nº 11. arrojar la pelota hacia la zona de frente desde la línea final, correr a tomarla antes de que pique en el suelo.
    Variantes: - tomarla luego del pique en el suelo.

- correr únicamente luego del pique de la pelota.
- desde la línea final arrojar sobre la red a la zona de frente del campo contrario, ídem variantes anteriores.
- realizar estas variantes con pase de arriba hacia delante.

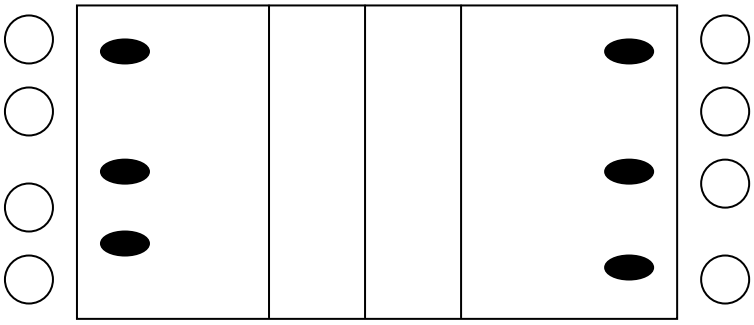
20) Ídem juego nº 11: arrojar la pelota rodando por el suelo y tomarla detrás de la línea central (variante: línea de frente), correr y entregarla al compañero o pasarla rodando al siguiente.
21) Ídem anterior tomarla detrás de la línea de frente, pasar por encima de la red a la zona de fondo contraria, tomarla y regresar a entregar al compañero.
22) Ídem anteriores, pasar la pelota por encima de la red a la zona de frente adversaria, tomarla y pasarla rodando detrás de la linea de fondo, correr a tomarla y entregarla al compañero.
23) Sobre el largo de la cancha. Juego de relevos o individual. Echar rodando el balón hacia delante y correr hasta adelantarlo, pasar seguir corriendo delante de él en su misma dirección pero de espaldas a la meta sin llegar a ser tocado por él.
    Variante: el adelantamiento debe producirse antes de que la pelota supere una línea determinada previamente.
24) Varios alumnos corriendo suavemente por el interior del campo de juego. El profesor llamará a uno de ellos para que corra tras un balón que éste lanzará, el alumno deberá evitar que sobrepase una de las líneas que delimitan el campo.
25) Con la misma estructura del juego anterior, el profesor lanzará un balón alto que deberá ser recogido por el alumno mencionado antes de que toque el suelo.
26) Juego de reacción: día y noche, blanco y negro.
    Dos equipos enfrentados en línea con distintas posiciones de partida. Ante la mención de uno de los integrantes de un equipo por parte del profesor el adversario (pareja del primero) correrá a ponerse a salvo detrás de una línea mientras el perseguidor trata de tocarlo. Gana el equipo que apresa a todos los jugadores del equipo contrario.
27) Variantes de los juegos de relevo con pelota. Utilizar pelotas pesadas (medicine ball). En los juegos de relevo para habilitar al siguiente s realiza un salto rango sobre el mismo.
28) Un grupo de alumnos forman un círculo tomados de la mano. Uno de ellos fuera del círculo señala a un compañero al que tratará de tocar. El círculo sin soltarse se desplazará tratando de evitar que el compañero sea tocado.
29) Ídem anterior formando una hilera, tratando de tocar al último de la misma.

JUEGOS DE APLICACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA

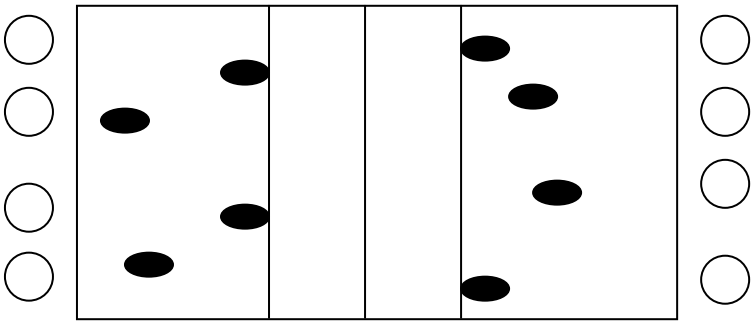
1) Jugar al vóleibol con dos pelotas, en forma reglamentaria con saque simultáneo desde ambas zonas de saque (según el nivel técnico el saque puede ejecutarse desde más cerca de la red).
   Variantes: a) tomar la pelota y pasarla.
   b) tomar la pelota y pasarla con saque tenis desde el lugar.
   c) recibir con pase de abajo y pasarla al campo contrario con saque tenis.
   d) recibir con pase de abajo, con pase de arriba pasar a un compañero quien la pasa al compañero (puede ser tomándola y pasando con saque tenis o continuar directamente el juego).
   e) juego reglamentario 6 vs. 6 en forma libre.
   LAS VARIANTES DEPENDERÁN DE LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES Y EL NIVEL TÉCNICO DEL GRUPO.
2) Dos equipos: uno de seis jugadores y el otro de tres.
   6 jugadores: trabajan sobre el complejo 1.
   3 jugadores: trabajan en saque y bloqueo, de haber 6 jugadores trabajarán sobre el complejo 2.
3) Dos equipos: uno de 6 jugadores, otro de 4 jugadores.
   Variantes: a) jugar vóleibol libremente.
   b) todas las incluidas como posibilidades del juego 4 vs. 4.
4) Intensivo de juego 6 vs. 6. cada vez que cae la pelota el DT arroja otra pelota para reanudar. No se entrena la recepción del saque.
5) Vóleibol con castigo. Jugar vóleibol en forma reglamentaria, realizando alguna acción (caída, salto, etc.) cuando:
   a) Todo el equipo cuando le convierten un tanto.
   b) El jugador que falla en la ejecución del saque.
   c) El jugador responsable de la pérdida del punto.
6) Vóleibol con desplazamiento. Jugar vóleibol con pase de arriba o de abajo con un mínimo de dos toques por equipo. Cada vez que la pelota es enviada al campo contrario:
   a) Todo el equipo corre a tocar una pared o marca o línea determinada.
   b) Corre a tocar una línea determinada según sector de la cancha, por ejemplo: jugadores de posiciones 2 y 1 línea lateral derecha, posiciones 4 y 5 línea lateral izquierda, posición 3 línea central, posición 6 línea final.
   c) Los delanteros tocan la línea central y los zagueros la línea final.
   d) Realizar una rotación de una posición.
   e) Todo el equipo toca al jugador que pasa la pelota al campo contrario.
   f) Los delanteros tocan la línea final y los zagueros la línea central cambiando de roles.
   g) Incorporar esta modalidad al juego nº 8.
   h) Cada pelota que se juega vale un punto, la pelota pasada por el profesor si pica en el suelo o si se recibe mal suma dos puntos al equipo adversario.
7) Jugar vóleibol normalmente, cada vez que la pelota pasa al campo contrario todo el equipo realiza una acción determinada, por ejemplo caída, salto, etc.
   Variante: combinar con las del juego anterior.
8) Variante del vóleibol con castigo: el jugador que comete el error que ocasiona la pérdida del punto, sale de cancha y corre una vuelta alrededor de la cancha,

reingresando por la zona de saque de su equipo (aplicación del principio de corrección del error anterior, reconocimiento de los errores cometidos).
El juego continúa aunque no estén todos los jugadores dentro de la cacha, mientras el jugador afectado está cumpliendo con la tarea asignada.

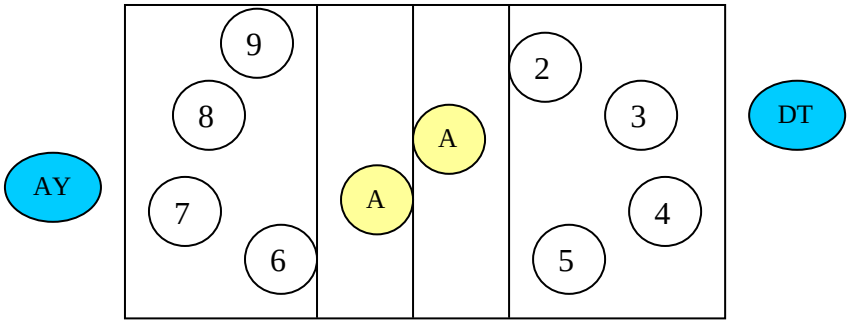
9) Juego de saque:
Dos equipos realizan saques tratando de golpear sillas ubicadas sobre el último metro de la cancha. Al equipo que golpean las sillas de su propio campo realizan una acción motriz.



10) Juego de saque:
Dos equipos realizan saques tratando de no golpear a algunas sillas ubicadas en el campo adversario (distintas formaciones de recepción de saque), en caso de hacerlo cumplen con un castigo similar al juego anterior.

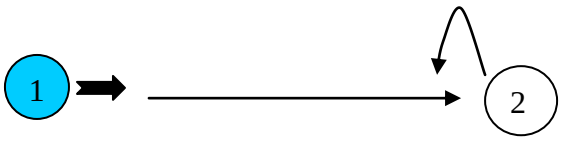


11) DT y Ayudante sacan según corresponda. Cada equipo recibe y arma su juego. Cuando se pierde la pelota se produce una rotación en las posiciones. Si el DT o Ayudante convierten un tanto por saque directo ese equipo pierde los puntos obtenidos y vuelve a cero puntos.

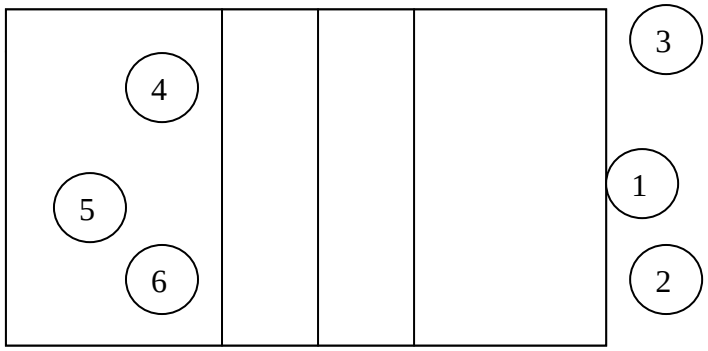


12) Combinar los juegos número 6 y 4.
13) Juego de defensa: 1 ataca con fuerza a 2 que defiende vertical con toque de control, luego pasa para reiniciar. Deberá lograr 5 defensas consecutivas

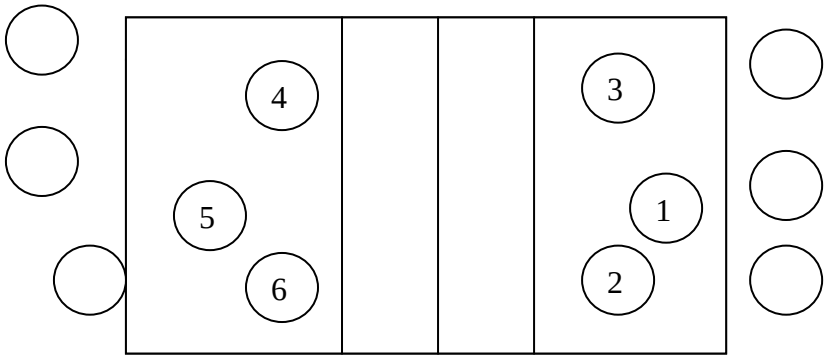
correctas, en caso de error recomienza desde 0 punto y tendrá 3 intentos para lograrlo, luego cambian de función. Jugar un encuentro a mejor de 3 ó 5 sets.



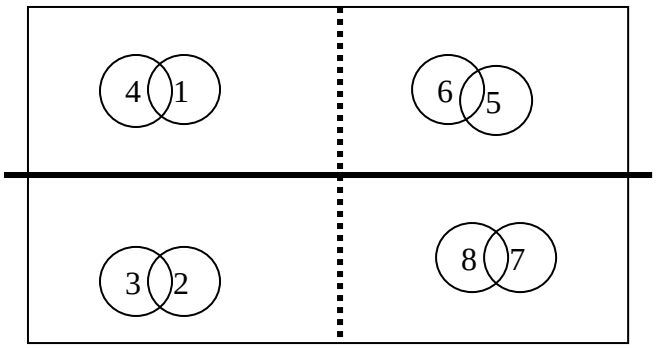
14) Juego: saques vs. Recepción. Un equipo saca el otro recibe. Se jugarán una cantidad determinada de set con un puntaje fijado con anterioridad.
   a) El equipo que sacad obtiene puntos por: a) saque directo, b) tocar la pelota el receptor y no mantenerla dentro de la cancha, c) según el nivel el receptor no pasa la pelota dentro de la zona de frente.
   b) El equipo receptor obtiene puntos por: a) saque errado, b) pase alto dentro de la zona de frente, c) según el nivel pase en zona 2-3.
   c) Variantes: a) si al equipo receptor le hacen un punto de saque directo se le restan los puntos obtenidos y comienza nuevamente de cero, b) si el equipo sacador erra dos o tres saques consecutivos (según el nivel del equipo) se le restarán los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.



15) Jugar 3 vs. 3 con equipos de tres integrantes fuera de la cancha que ingresan ante la pérdida de la jugada de uno de los equipos pasando la pelota fácil hacia el campo adversario. Jugar con ataque sin salto. Se sumarán los ataques realizados sumando doble el ataque que cierra la jugada.
   Variantes: a) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea aflojando el brazo, b) ídem anterior agregando ataque con salto desde la segunda línea, c) ídem anterior en la forma de obtener puntos, pero si en defensa la pelota cae directamente al suelo sin que ningún jugador toque la misma, el equipo perderá todos los puntos obtenidos.



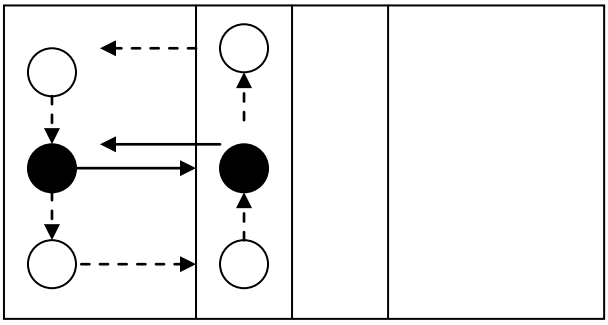
16) Por rotación: Jugar a un número determinado de puntos por rotación.
Variante: jugar la rotación en complejo 1 y complejo 2. Para ganar la rotación se deberá ganar ambos juegos.
17) Sumar por bloqueo: jugar sumando solamente los puntos obtenidos por el bloqueo. Según el nivel se le puede asignar diferente puntaje al bloqueo: por ejemplo bloqueo que toca la pelota 1, bloqueo que cierra el tanto 3 puntos.
18) Sumar con la primera pelota: únicamente sumar los puntos ganados con la primera acción de ataque tanto sea en el complejo 1 como en el complejo 2. o asignar un mayor puntaje a esta pelota y 1 punto a quien gane la jugada.
19) Recuperar puntos: un equipo inicia con una ventaja de puntos el set, por ejemplo 0 – 8. un equipo deberá intentar recuperar y el otro mantener la diferencia.
20) Jugar con dos saques: cada jugada se inicia con la posibilidad de ejecutar dos saques como en el tenis. O jugar también con dos saques por turno para cada equipo.
21) Cerrar el set: tanteador por ejemplo 22 iguales y cerrar el set con juego normal.
Variante: a) con el mismo marcador cerrar el set con uno de los complejos. b) cerrarlo por rotación.
22) 1 + 1: para ganar el punto cada equipo deberá ganar el tanto a partir del complejo 1 y recibirá a continuación un balón libre entregado por el DT que también deberá ganar.
Variante: realizarlo a partir del complejo 2.
23) En parejas, tomados por la cintura con una mano cada uno y con el otro brazo lo ubican para armar la toma del pase de abajo:
    a) Realizar un toque de pelota luego de un pique de la pelota en suelo.
    b) Ídem sin pique
    c) Realizar el mayor número posible de toques en un tiempo determinado, con pique o sin pique previo.
    d) Ídem anteriores con pase de arriba.
    e) Cada pareja compite contra las otras formadas en el grupo
24) Ídem anterior red por medio:
    a) Jugar tenis Vóleibol con un pique de la pelota en el suelo.
    b) Jugar con 2 pases por equipo y un pique entre cada pase.
    c) El primer toque lo realizan tomados luego juegan sueltos (con o sin ataque).



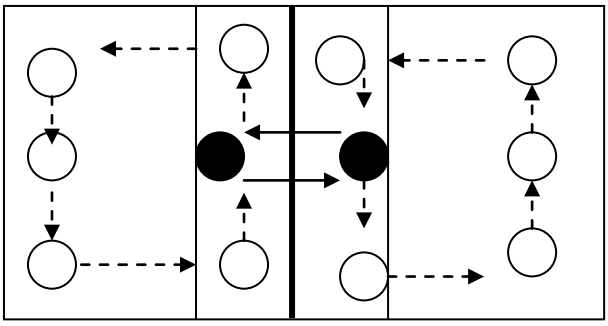
25) Los alumnos distribuidos en dos círculos, uno en cada campo, deberán pasarse la pelota entre los integrantes del círculo, luego de efectuar el pase el alumno deberá salir del círculo y correr dando una vuelta alrededor del mismo para regresa r a su lugar. Todos los alumnos deberán realizar lo mismo. Puntaje: 1) Realizar un número determinado de pases. 2) Ídem anterior si cae la pelota

resta un pase. 3) Realizar un número determinado de pases en el menor tiempo posible.

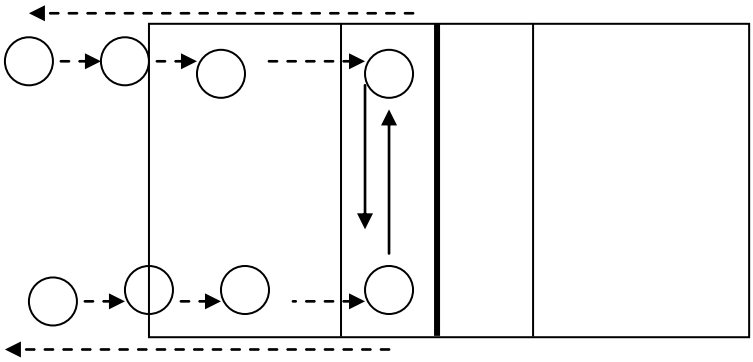
26) Cuatro esquinas: ídem anterior con hileras de alumnos ubicados en cada una de las esquinas de cada campo.
27) Los alumnos ubicados en cada una de las seis posiciones del campo, la pelota pasa únicamente desde posición 3 a posición 6, mientras tanto los alumnos van rotando una posición. Variantes: 1) pasar desde posición 1 a posición 4. 2) Pasar desde posición 2 a posición 5.



28) Ídem anterior pero ahora pasando la pelota por encima de la red interactuando con el grupo del otro lado de la cancha. La pelota puede pasar sobre ambas posiciones 3, sobre posición 2 y 4 de cada campo, o en diagonal: ambas posiciones 4 ó ambas posiciones 2.
29) Ídem anterior con dos pelotas simultáneas en los extremos de la red, es decir posición 2 y 4 de cada campo.
30) Dos alumnos ubicados en la zona de frente, el resto de los alumnos en círculo rotando pasan la pelota con los alumnos de la zona de frente.

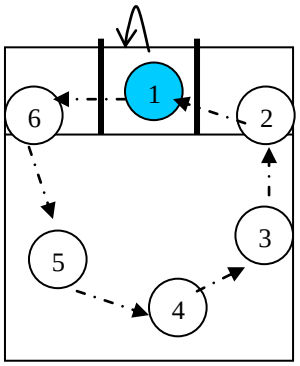


31) Dos hileras enfrentadas cerca de cada línea lateral, se desplazan y mantiene la pelota con un pase paralelo a la red dentro de la zona de frente.

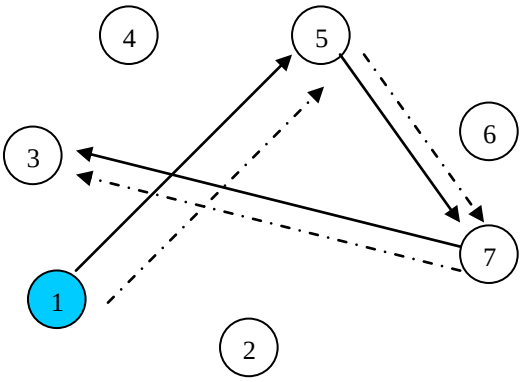


32) Ídem anterior cambiando de hilera cruzando la cancha en el desplazamiento.
33) Marcar una zona sobre posición 3 de cada campo, los alumnos en círculo rotarán y pasarán por turno la pelota en forma vertical dentro de la zona. Cada pase correcto dentro de esa zona será considerada un punto. Ganará el equipo que logre mayor número de puntos.
Variantes:

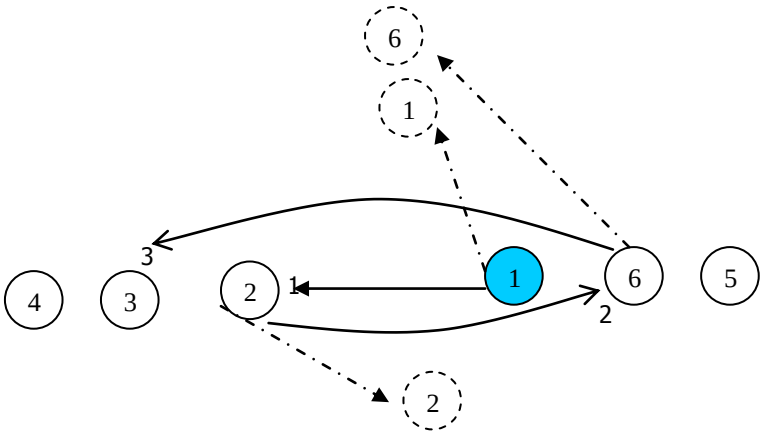
- Jugar por tiempo y contar los pases correctos
- Realizarlo con un pique de la pelota en el suelo dentro de la zona
- Variar el orden de rotación
- Pasar desde la zona a un compañero ubicado en posición 4 quien devuelve el pase
- Ídem anterior variando el orden de rotación para pasar hacia posición 2



34) Un grupo de alumnos en círculo pasando la pelota. A la orden del profesor cambian de lugar entre sí sin que caiga la pelota al suelo.
Variante: en lugar de estar fijos en una posición, en cada pase ocupar el lugar de quien lo recibe además de cambiar todos entre ellos cuando lo indique el profesor.

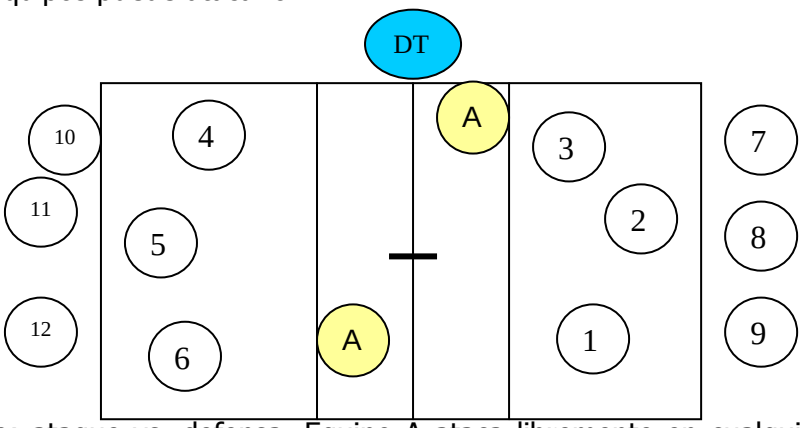


35) El reloj: pasar la pelota y luego ubicarse completando ¼ de círculo. Repetir rotando en el sentido de las agujas del reloj 4 veces hasta llegar a la posición inicial sin que caiga la pelota (ganará el equipo que logre darla vuelta completa sin errores. Si cae la pelota regresar a la posición inicial y comenzar nuevamente.

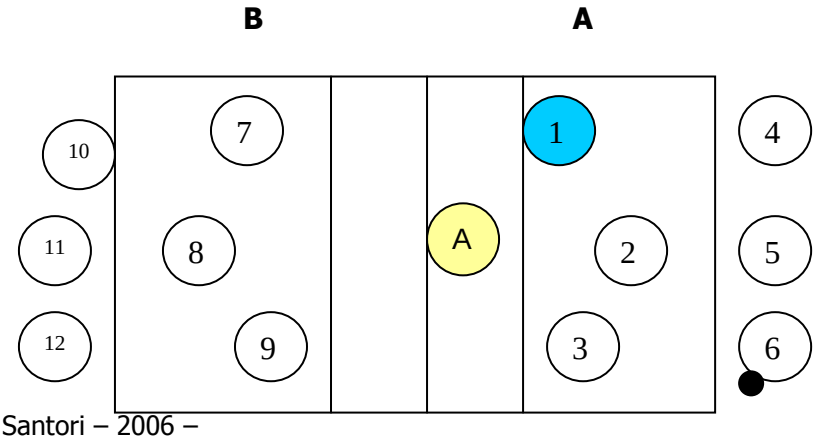


36) Juego de tríos: jugar com pelota pasada por el DT, armadores fijos en cada campo que además bloquean. El trío de afuera reemplaza al que pierde el intercambio de jugada, el ingreso a la cancha se hace por la línea final, el trío que gana la jugada se adelanta hasta ubicarse dentro de la zona de frente para recibir en la zona de fondo la pelota pasada por el DT y reiniciar.
Variante: a) jugarlo con ataque de segunda línea, b) jugar con el ataque hacia una dirección o posición en el campo.

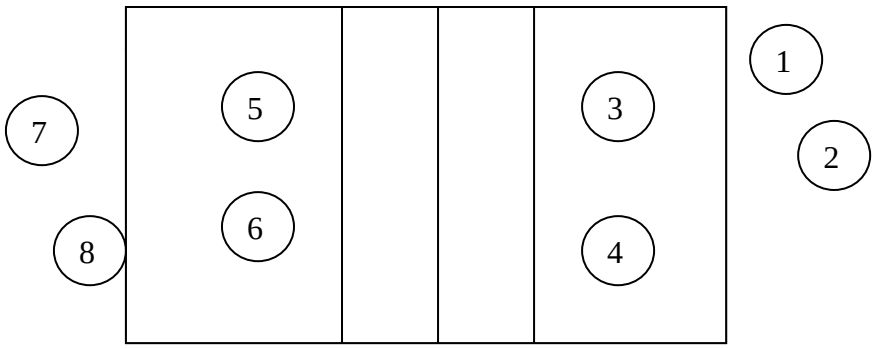
37) Armadores quedan fijos. Los tríos cambian con el error propio. DT pasa la primera pelota sobre el trío que ingresa por el error del que estaba en la cancha. El trío que defiende debe entregar todas las pelotas defendidas. Cada trío deberá sumar un número determinado de aciertos, restando cada vez que cometa un error. El trío que recibe la primera pelota siempre atacará, el ataque de primer tiempo convertido suma dos puntos y en este caso cualquiera de los dos equipos puede atacarlo



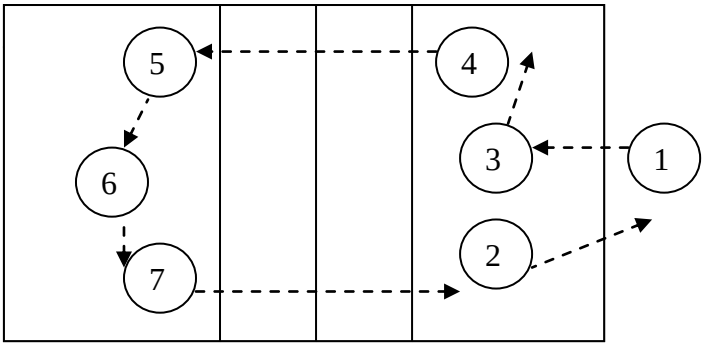
38) Juego: ataque vs. defensa. Equipo A ataca libremente en cualquier posición y tiempo de ataque (suma un punto cuando gana la jugada con un ataque directo). Equipo B defiende y pasa fácil la pelota al campo adversario con bloqueo del jugador nº 7 (suma un punto cuando controla la pelota en el primer toque y la pasa al campo contrario, cuando el equipo que ataca erra y con bloqueo punto).



39) Ejercicios juego de defensa y concentración
   a) jugar 3 vs. 3 con un cuarto jugador en cada equipo que ingresa ante el error de un compañero. jugar con ataque de segunda línea para mantener la pelota en juego con ataque, cuidando la pelota sin cometer errores con ataque a pasar. Variantes: a) iniciar pasando fácil la pelota, b) iniciar con saque.
   b) Ídem anterior con ataque más violento pero el punto ganado luego de construir el ataque a partir de un balón libre del equipo adversario suma doble (dos puntos).
   c) Ídem anterior pero el equipo que pierda la jugada con un pique directo del balón en el suelo (sin tocar la pelota un defensor o el bloqueo) pierde todos los puntos obtenidos y comienza nuevamente desde el punto cero.
   d) Ídem anterior pero el equipo puede atacar desde la red cuando su puntaje es un número par.
   e) Desde recepción de saque se puede atacar sobre la red, desde el contraataque de segunda línea (o a la inversa).
40) Saque y recepción: jugar en duplas sin saltar en el ataque. Variantes: a) jugar en tríos, b) atacar sin salto siempre desde una misma posición determinada previamente por ejemplo posición 1, 6 ó 5, c) un equipo ataca desde una posición y el equipo adversario desde otra.
41) Juego saque – recepción: 1, 2, 3 y 4 forman un equipo, 5, 6, 7 y 8 otro se enfrentan con saque y recepción y se suman puntos con el saque y las recepciones correctas. Variante: ídem ejercicio nº 73.



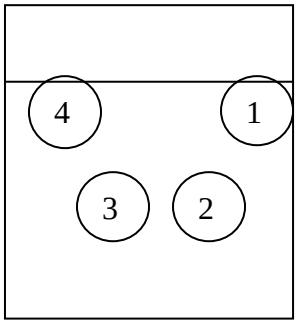
42) Los dos equipos juegan un set a diez puntos por ejemplo. 1 saca todo el set, luego rotan para que 2 saque y jueguen otro set. Rotar hasta completar los siete turnos de saques de este ejemplo. Variante: puede haber mayor número de jugadores por equipos.



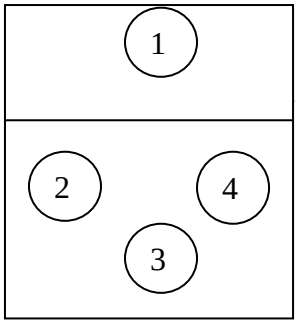
43) Juego de bloqueo
. Jugar Vóleibol: Obteniendo solamente puntos por bloqueo.
. Jugar a 5 puntos con bloqueo (utilización táctica del bloqueo por cada equipo en relación a lo rápido de la victoria).

POSIBILIDADES DEL JUEGO 4. Vs. 4

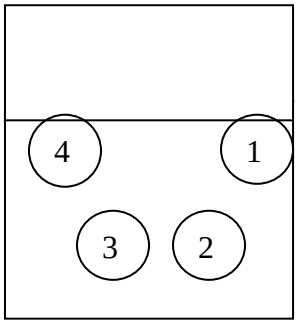
1) Jugar vóleibol en forma continua con ataque desde la zona de fonda. El DT arroja una pelota cada vez que se pierde la que está en juego. No se entrena la recepción del saque.
Variantes: a) Todos sacan con rotación normal.
b) Jugar con o sin bloqueo.
c) Atacan solamente 1 y 4.
d) Todos pueden atacar.



2) Jugador nº 1 actúa como armador y bloqueador en todas las posiciones ofensivas, además defiende la zona de frente si no bloquea. Rotación normal. Todos sacan. Jugadores nº 2, 3 y 4 reciben el saque y atacan por las tres posiciones delanteras y defienden en toda la cancha.

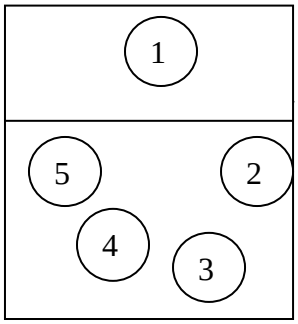


3) Todos sacan. Rotación normal. Todos reciben saques. Armador jugador nº 2, jugadores 1 y 4 atacan por la red, jugador nº 3 ataca en segunda línea. 1 y 4 bloquean en forma individual por los extremos de la red y agrupado por el centro.



4) Posición inicial y recepción de saque ídem anterior. Juegan sin bloqueo (sobretodo puede ser en femenino).

5) DT pasa pelotas. 2, 3, 4 y 5 reciben y pasan a 1 que cumple la función de armador, 2 y 5 atacan por los extremos de la red, 3 y 4 atacan de segunda línea. Realizar los cubrimientos correspondientes de acuerdo a quien realice el ataque.

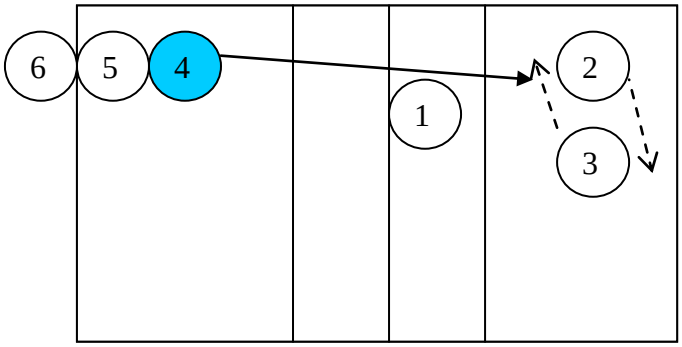


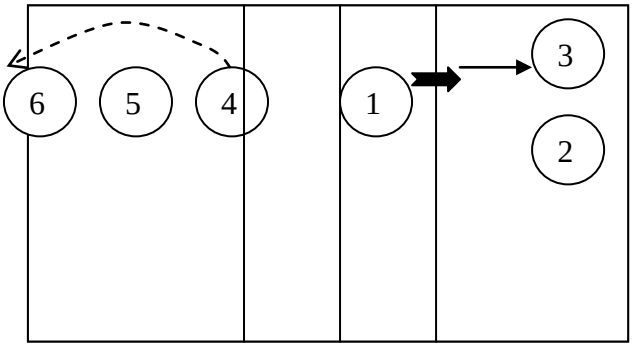
Le enseño a los jóvenes todo lo que sé, pero me pregunto si es lo que los alumnos quieren saber (Anónimo)

11. EJEMPLOS DE PARTE PRINCIPAL DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

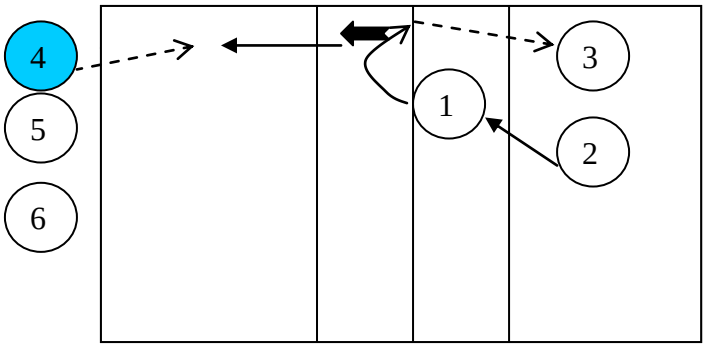
Sesión de entrenamiento con acento sobre EL SISTEMA DEFENSIVO Y EL CONTRAATAQUE (Complejo 2)

1) 4 saca suave, 2 y 3 cambian de lugar en el momento del lanzamiento de la pelota para el saque y reciben pasando a 1 que ataca al jugador que no recibió. Luego saca 5 para reiniciar la ejercitación.

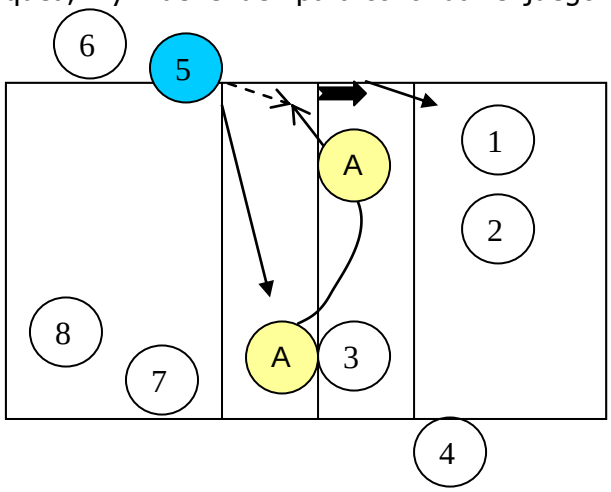




2) Ídem anterior sacando desde la línea final e ingresando a defender el sacador. Luego de la defensa del no receptor 1 arma al receptor quien atacará a través de la red al jugador que sacó iniciando la ejercitación.

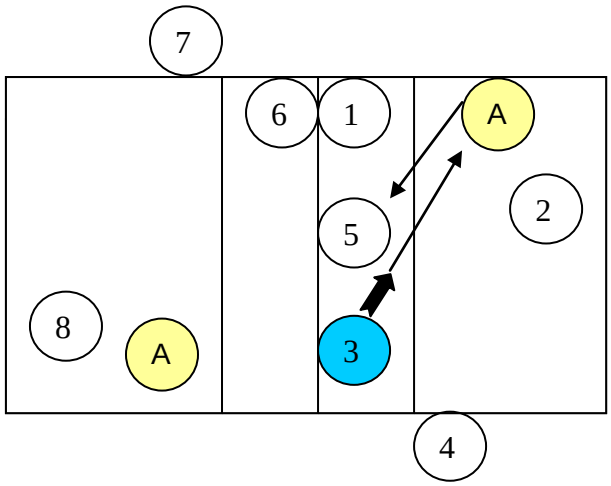


3) En ambos equipo se juega igual.3 pasa a su armador para atacar a la línea. El armador bloquea, 1 y 2 defienden para continuar el juego.



4) Ídem anterior agregando la defensa del toque por el delantero que no bloquea. Agregar luego el ataque de segunda línea desde posición 1 y 6.

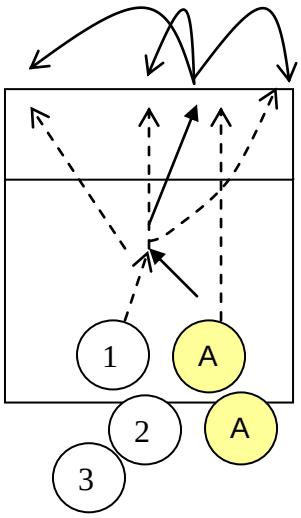
5) Agregar un central a cada equipo. Iniciar con ataque hacia la zona 1 donde se ubica el armador, para jugar con el primer ataque armado por un atacante.



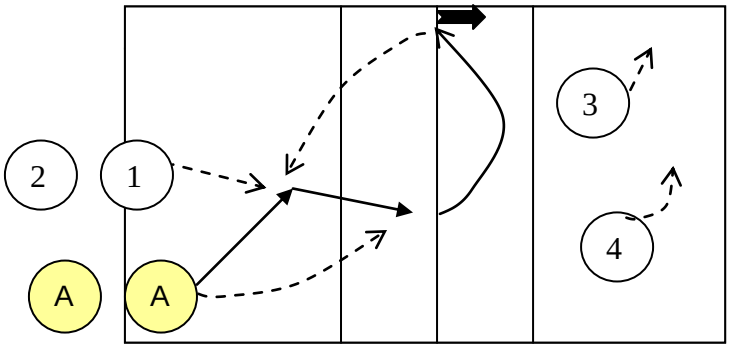
EN LAS EJERCITACIONES 3, 4 Y 5 JUGAR LA PRIMERA PELOTA DE ATAQUE DE CADA EQUIPO CON ATAQUE CONTROLADO (suave y dirigido: ataque a pasar), LUEGO JUEGO LIBRE.

Sesión de entrenamiento con acento sobre LA COORDINACIÓN DE TIEMPOS DE ATAQUE

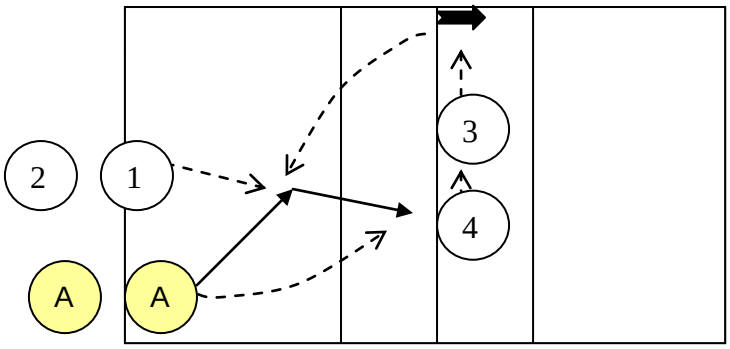
1) Armador pasa la pelota al centro de la cancha. 1 se desplaza a tomar esa pelota y pasa hacia posición 2-3 donde se ubicará el armador, que armará hacia la posición solicitada por el jugador nº 1, con un tiempo de ataque también determinado. Luego inicia el jugador nº 2 con otro armador.



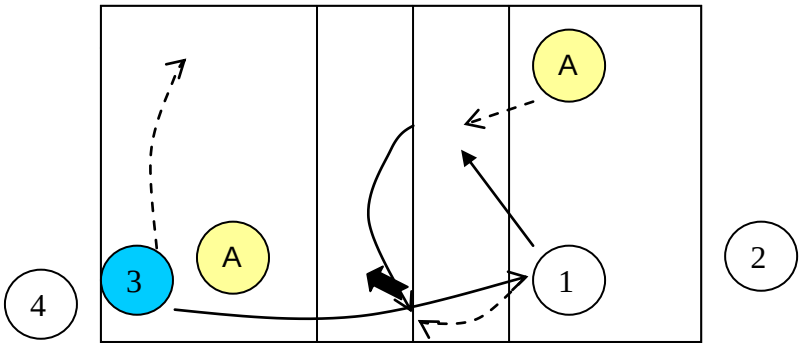
2) Ídem anterior con dos jugadores en el campo adversario (números 3 y 4). Si 3 y 4 defienden continúan jugando contra la pareja del armador y el atacante nº 1. Variante: el armador sale desde posición 5.



3) Ídem anterior pero con bloqueo en lugar de defensa de campo. 3 y 4 deben tratar de oponer un bloqueo agrupado en todas las posiciones y tiempos de ataque.

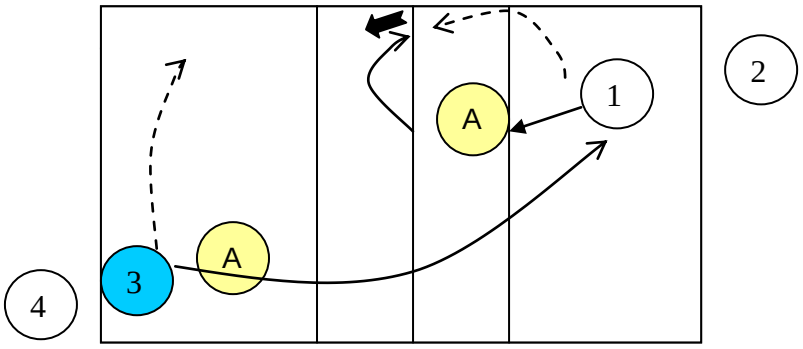


4) De acuerdo a la cantidad de jugadores en el entrenamiento se pueden combinar los ejercicios nº 2 y 3.



5) Ídem anterior. 1 y 2 entran por turno, reciben saques de corta trayectoria (más seguridad y continuidad en el ejercicio) y pasan al armador solicitando tiempo y posición de ataque. 3 luego de sacar se dirige hacia posición 5 y defiende junto con su armador. Si la pelota es defendida se continúa el juego hasta que se pierda la pelota. Luego ingresan los jugadores nº 4 y 2.
Variante: a) para lograr mayor continuidad 1 y 2 en su primer ataque pueden realizarlo a pasar (suave y dirigido), excepto si es un primer tiempo, luego atacan libremente, b) sacar desde la línea final si se tiene un saque dirigido.

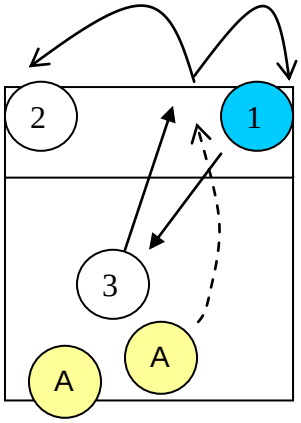
6) Ídem anterior con saque cruzado. 1 y 2 defienden en posición 5.



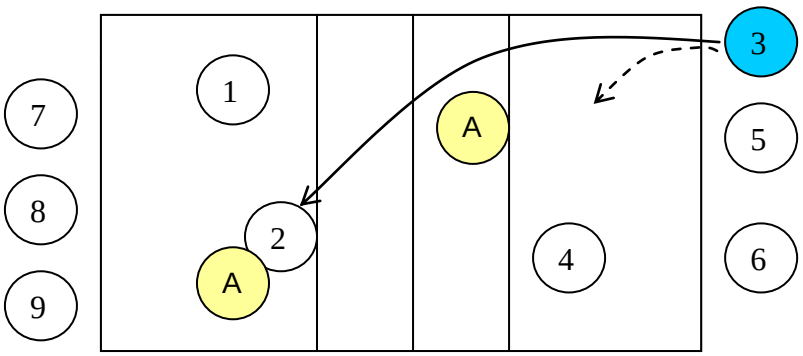
7) Como trabajo para el armador (observación) el atacante en todas las ejercitaciones solicita el tiempo de ataque, el armador debe observar la posición hacia donde se dirige el atacante y producir la levantada.

Sesión de entrenamiento con acento sobre LA CAPACIDAD DE LLEGADA DEL ARMADOR A LA PELOTA

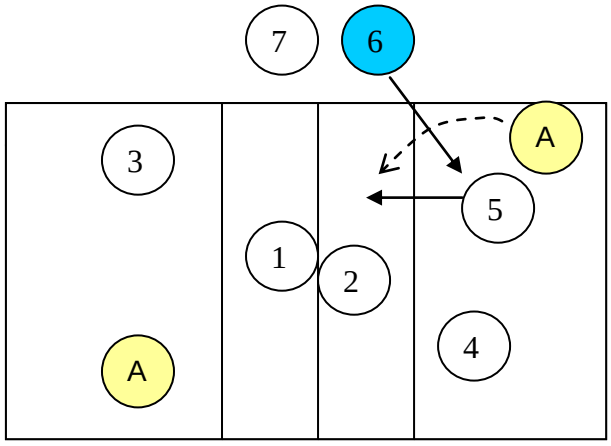
1) Los armadores pasan a los jugadores nº 1 ó luego del pase del jugador 3 (con distintas consignas dadas por el DT). 3 se desplaza a recibir el pase de 1 ó 2 en las posiciones zagueras sin seguir un orden determinado. Los armadores se deben ubicar para iniciar a la derecha del jugador nº 3 simulando una penetración.
   Variante: a) agregar un jugador en posición 3, b) se pueden colocar bloqueadores en el campo adversario para trabajar sobre el desplazamiento.
   Consignas: a) no levantar a la misma posición jugada por el armador que lo precede, b) armar al lugar más alejado o más cercano del lugar donde cae el pase del jugador 3, c) armar en suspensión.



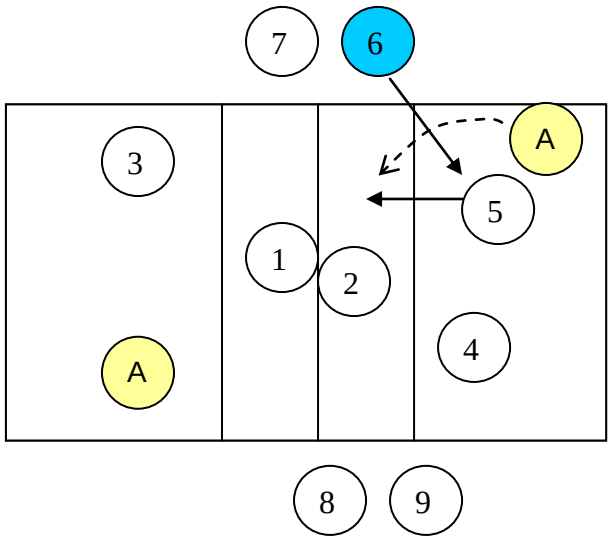
2) Saca una vez cada equipo. Los armadores no rotan y se ubican cuando su equipo está en recepción (complejo 1) a la derecha de algún receptor para simular la penetración, luego se continúa con el juego.



3) 6 y 7 pasan desde afuera a los jugadores nº 4 y 5 simulando un balón libre quienes pasan a la zona de frente al armador para construir un ataque. 1 y 2 centrales que bloquean y atacan primer tiempo. 1, 3 y el armador defienden y continúan el juego. Cuando se pierde la pelota los jugadores de la derecha rotan.

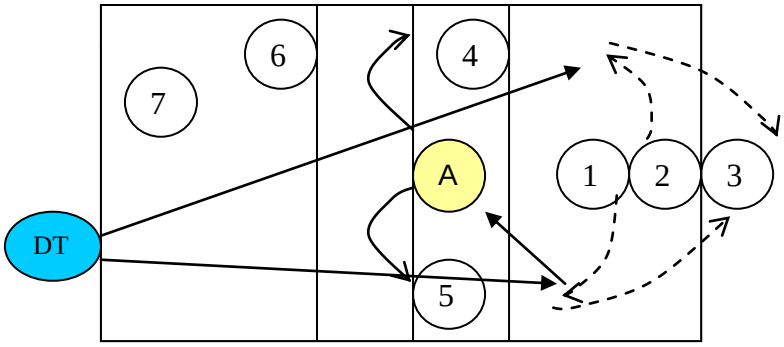


4) Ídem anterior pero 6, 7, 8 y 9 inician con ataque hacia los jugadores nº 4 y 5 para continuar como en la ejercitación anterior.

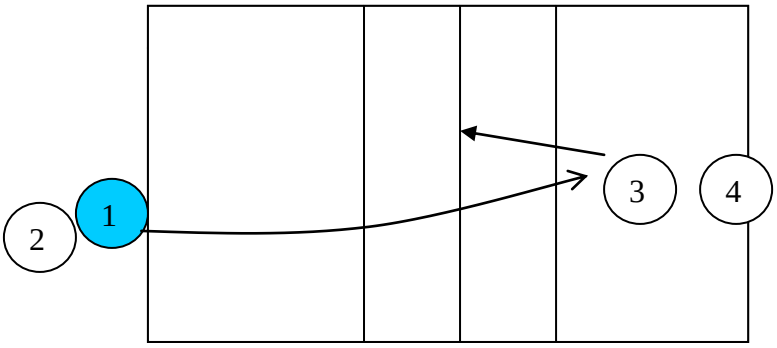


Sesión de entrenamiento con acento sobre LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

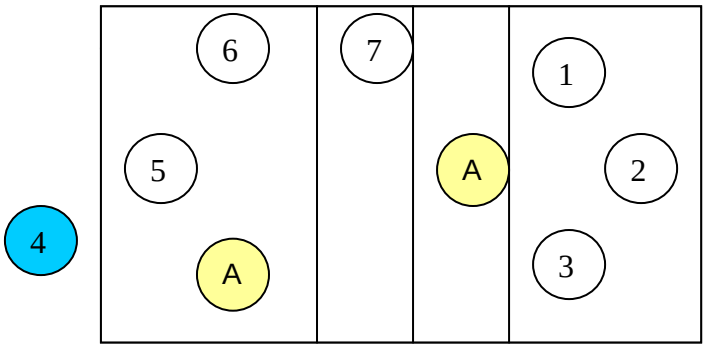
1) DT saca una vez hacia posición 5 y otra hacia posición 1. armador levanta a las posiciones 4 y 2. Los jugadores nº 4 y 5 pasan junto al resto de los jugadores las pelotas al DT. 1, 2 y 3 reciben y pasan al armador, cuando suman un número determinado de pases correctos cambian con otro grupo.
   Variante: sacan los jugadores.



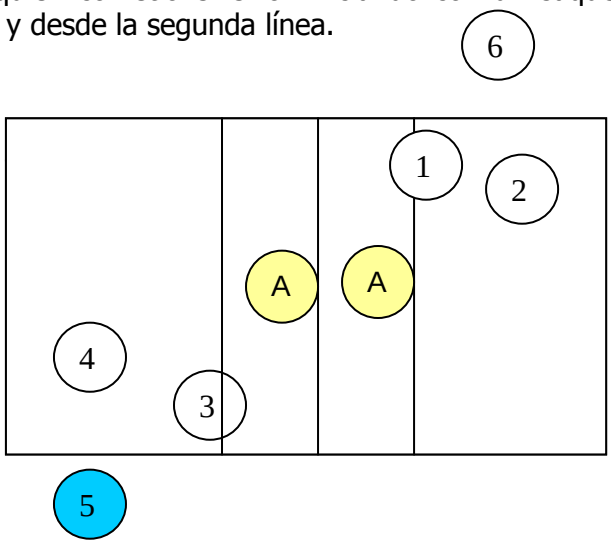
2) 3 recibe en toda la cancha. Si recibe correctamente cambia con 4, si lo hace mal cambia con el sacador. Cada jugador debe sumar un número determinado de pases correctos. Otro grupo trabaja en el otro campo.



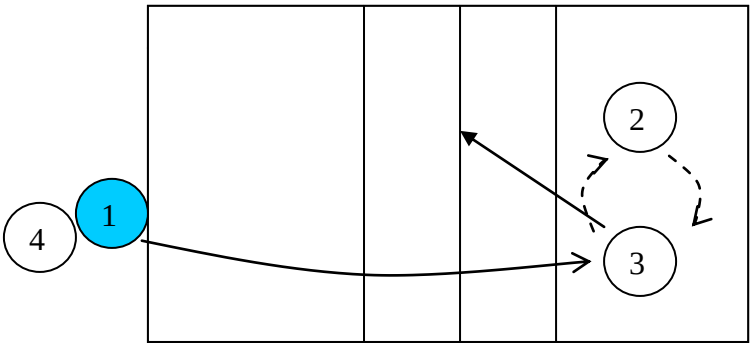
3) Ídem anterior con saque hacia posición 5.
4) Ídem anterior con saque hacia la posición 1.
5) 1, 2 y 3 reciben y pasan al armador y siguen el juego. 4 saca. 1, 2 y 3 deben sumar un número determinado de pases correctos. Luego cambian con otro grupo.



6) Juegan con ataque cruzado, cuando se pierde la pelota cambia el jugador de afuera con quien cometió el error iniciando con un saque diagonal. Se ataca desde la red y desde la segunda línea.

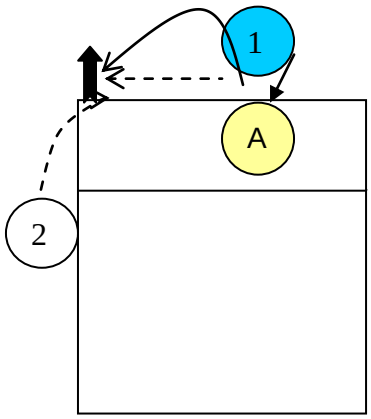


7) Luego de cada recepción 2 y 3 cambian de posición debiendo sumar un número determinado de pases correctos.
Variante: cambian de posición durante el lanzamiento de la pelota por parte del sacador.

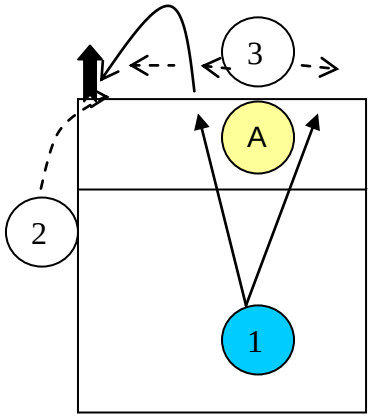


Sesión de entrenamiento con acento sobre EL BLOQUEO (Jugador central)

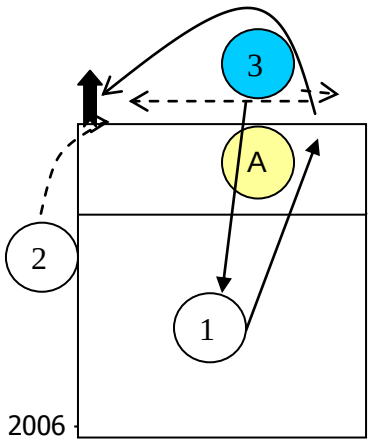
1) 1 pasa la pelota al armador en suspensión y luego bloquea el ataque de 2. armador pasa a 2 para que ataque la pelota recibida del jugador nº 1.
Variante: atacar desde posición 2.



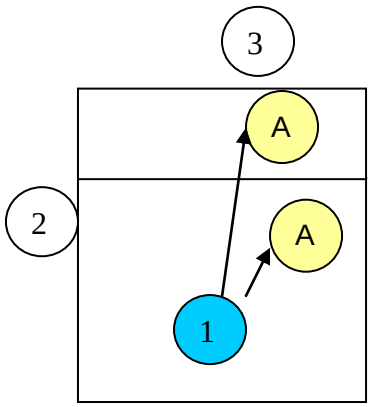
2) 1 pasa a derecha o izquierda del armador. 3 se desplaza a enfrentar al armador y luego bloquea el ataque de 2. el armador puede hacer un toque vertical (simula un 1er. tiempo), 3 debe bloquear. De la caída de la pelota se arma al jugador nº 2.
Variantes: a) agregar un jugador en posición 3, b) agregar un jugador en posición 2.



3) 3 pasa la pelota a 1. El armador se encuentra en la zona de fondo y recibe el pase de 1 para armar, luego continúa de idéntica forma que el ejercicio anterior.
Variante: DT pasa la pelota a 1 desde el campo adversario.

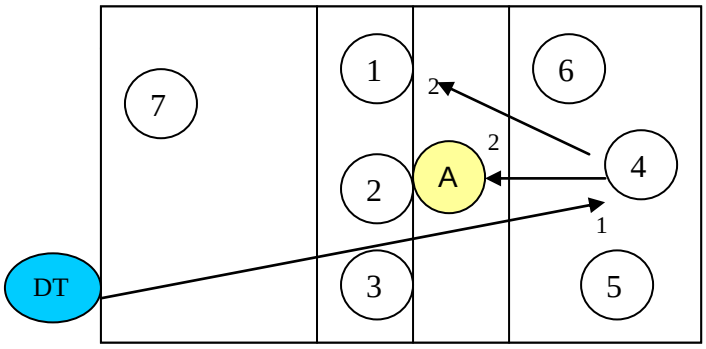


4) 1 pasa al armador más cercano o más alejado de la red. 3 bloquea: a) si el pase llega al armador más cercano a la red espera el 1er. tiempo y luego bloquea al jugador nº 2, b) si recibe el pase el armador más alejado de la red suelta el 1er. tiempo y luego bloquea a 2.
Variantes: a) la pelota llega desde el campo adversario al jugador nº 1, b) agregar un jugador en posición 3 para que ataque, c) agregar un jugador en posición 2 para que ataque.



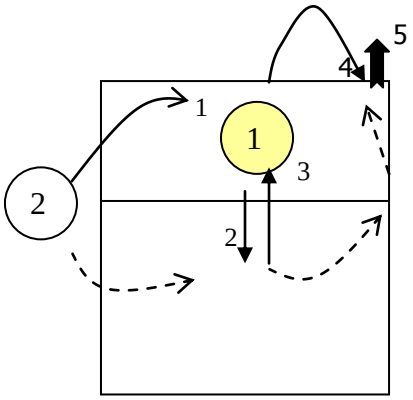
5) Ídem ejercicios anteriores para entrenar el bloqueo agrupado de 2 ó 3 jugadores en la red.

6) DT pasa la pelota al jugador nº 4 quien pasa al armador: a) si pasa sobre el centro de la cancha 5 atacará 1er. tiempo delante del armador y 6 atacará en otro tiempo por posición 2 (el jugador nº 2 bloquea el 1er. tiempo), b) si pasa sobre posición 2 el jugador nº 6 atacará el 1er. tiempo (1 bloquea el 1er. tiempo) y 5 atacará otro tiempo en posición 4.



Sesión de entrenamiento con acento sobre EL ARMADOR EN SALIDA DE ATAQUE Y CONTRAATAQUE

1) 1 pasa al armador quien pasa al centro de la cancha (2), 1 devuelve al armador (3), éste levanta hacia la posición 2 para que el jugador nº 1 ataque hacia el campo adversario.
   Variante: iniciar por posición 2 para atacar por posición 4.

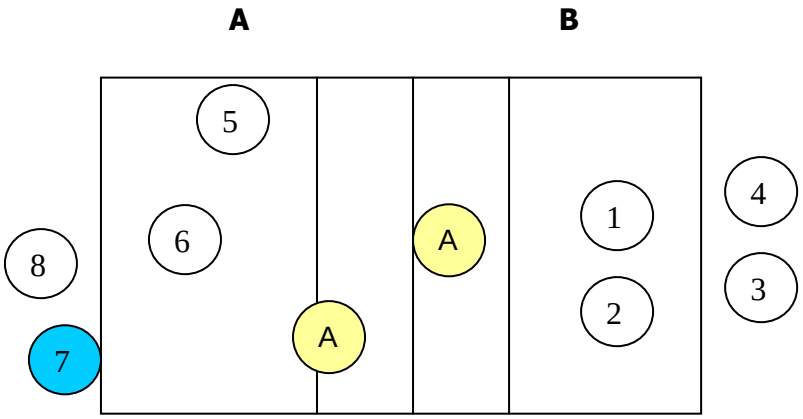


2) Iniciar por posiciones 2 ó 4 atacando por cualquier posición con distintos tiempos de ataque.

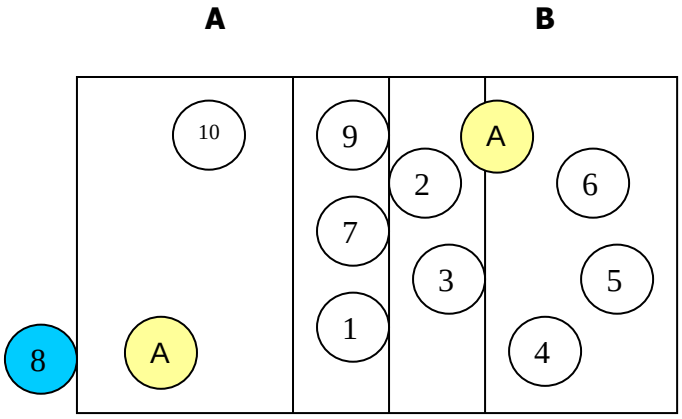
3) Colocar uno o dos bloqueadores en el campo adversario, si son dos bloqueadores deberán oponer un bloqueo agrupado en todas las posiciones y tiempos de ataque.

4) Agregar jugadores en defensa. Si se defiende pasan fácil al jugador que atacó, éste vuelve a atacar para repetir hasta que se pierda la pelota. El equipo en defensa cambia cuando logra un número determinado de defensas correctas.

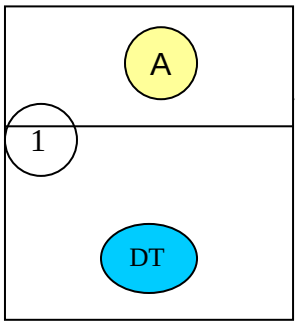
5) Equipo B: 1, 2, 3 y 4 reciben por parejas un saque. Pasan al armador para atacar al equipo adversario que seguirá el juego. En la próxima entrada de 1 y 2 cambian de posición entre ellos.
   Equipo A: 7 saca y ocupa posición 1. Éste grupo defiende y sigue el juego contra el equipo B. Luego de cada saque rotan una posición excepto el armador.



6) 8 realiza una serie de un número determinado de saques.
Equipo B: recibe y construye ataque, el último jugador que atacó cambia con quien recibió el saque en el próximo inicio de jugada.
Equipo A: defiende el ataque del equipo B y contraataca. Cuando cumple la serie del sacador, los atacantes realizan una rotación. El armador puede estar ubicado como delantero en posición 2 o como zaguero en posición 1, en este caso el sacador toma posición 6.



7) DT pasa la pelota al armador quien realiza una levantada al jugador nº 1, éste debe atacar 6 pelotas (2 en cada posición delantera), pueden ser tiempos diferentes pero NO 2 pelotas seguidas en la misma posición.

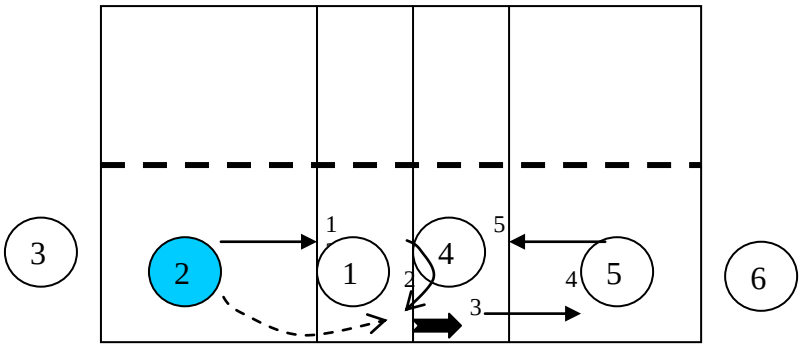


Sesión de entrenamiento con acento sobre EL CONTROL DE LA PELOTA Y JUEGO CONTRA EL ERROR

1) En parejas: ataque y defensa donde un jugador ataca y el otro defiende. Deberán sumar 15 repeticiones correctas consecutivas con no más de tres errores (caída de la pelota – no seguir la sucesión de la ejercitación). En cada error comenzar desde 0 punto. Jugar un partido: con 15 repeticiones consecutivas gana un set, con tres errores pierde un set.

2) Parejas: ataque y defensa combinados. Realizar 10 repeticiones consecutivas con un máximo de tres errores. Luego realizar 15 repeticiones. Luego 20.

3) Las dos parejas deberán mantener la pelota con: defensa, pase levantada, ataque (siempre debe haber un golpe de ataque). deberán lograr 4 ataques consecutivos cada parejas, es decir 8 pasajes de la pelota por encima de la red (el número depende del nivel técnico de los ejecutantes). Ante el error ingresa el jugador de afuera reiniciando la cuenta.

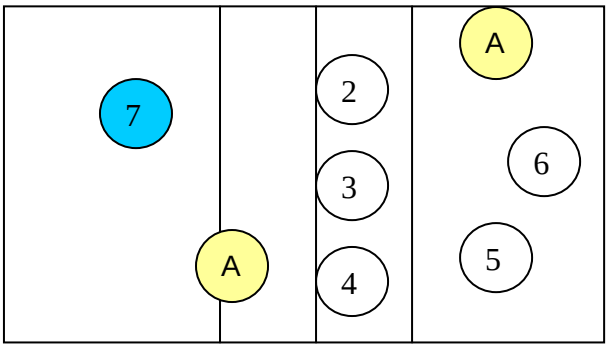


4) Ídem anterior cuando la pelota pasa al campo contrario los jugadores en cancha cambian entre sí, de la zona de fondo a la de frente y viceversa.

5) Ídem ejercicio nº 3 pero los dos jugadores se ubican uno al lado del otro en la zona de fondo y quien realiza el 1er. toque efectuará el ataque.

6) Ídem anterior con juego sobre la diagonal.

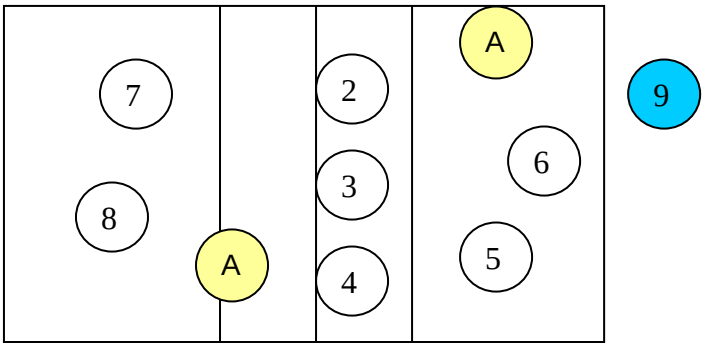
7) Inicia el jugador nº 7 con pase al armador y ataca al campo contrario. El equipo en la primera defensa pasa fácil la pelota al jugador nº 7 para que ataque nuevamente. Luego pueden contraatacar. 7 deberá sumar 10 puntos: 2 puntos con el 1er. ataque y 1 punto con el ataque que gane la jugada que continúa.



8) Ídem anterior modificando la manera de sumar puntos. Si 7 y el armador pierden la jugada (puede ser error propio o por acierto del equipo adversario), 7 resta un punto.

9) Ídem anterior con dos atacantes y el armador. Puede haber jugadores fuera del campo para reiniciar.

10) 7 y 8 reciben saques y atacan, el equipo ubicado en el otro campo defiende y contraataca. 7 y 8 suman en forma individual (por ejemplo 5 puntos). Suman cuando con su ataque ganan la jugada. Los ataques neutros no reconsideran y continúa la jugada. Restan 1 punto cuando son bloqueados (y la jugada no continúa) o el ataque es errado.
Variante: cuando el ataque queda en red la cuenta vuelve a 0 punto.



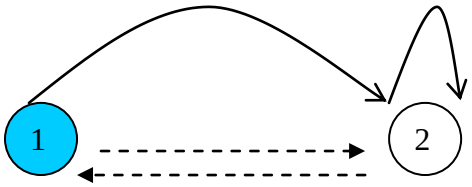
Vive el ejemplo que te han dado o que has recibido y no dejes que la opinión que otros tengan de ti cambien la que tú tienes de ti mismo (Anónimo)

12. EJEMPLOS DE PROGRESIONES METODOLÓGICAS DE SISTEMAS, COMPONENTES DE SISTEMAS Y CONCEPTOS TÁCTICOS

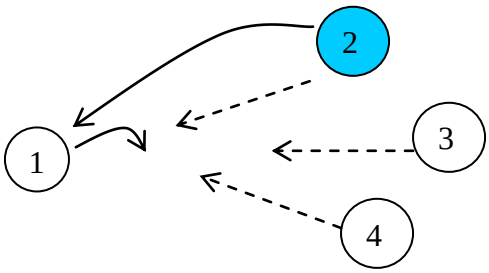
. Asistencia al ataque propio
. Ataque de 1er. tiempo
. Sistemas defensivos

Asistencia o cubrimiento al ataque propio

1) En parejas enfrentadas: 1 pasa la pelota hacia delante al compañero y corre luego a tocar los pies de 2 (variante: ubicarse cerca o al lado del compañero) para regresar a su lugar mientras el jugador nº 2 realiza varios toques verticales para permitirle regresar a 1 a su lugar de partida para luego repetir. La ejercitación puede realizarse con solamente un toque vertical y en forma individual o simultáneamente con el desplazamiento de ambos ejecutantes.



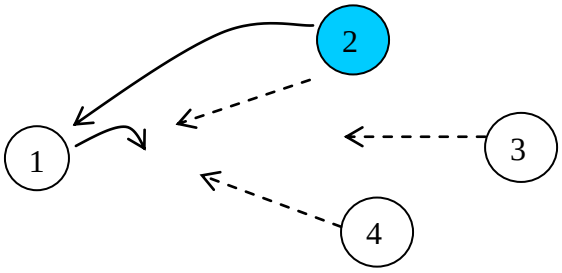
2) En tríos o cuartetos: 2, 3 y 4 pasan a 1 y se desplazan a tomar la posición de asistencia (antes que 1 toque la pelota) luego retroceden, mientras tanto 1 realiza uno o dos toques verticales de control y devuelve la pelota a 2, 3 ó 4 para reiniciar.



3) Ídem anterior pero 2, 3 ó 4 pasan ahora la pelota más alta para que 1 realice un toque que éstos deberán defender. Con toques de control reinician luego sin que la pelota caiga al suelo.

4) Ídem anterior donde el jugador nº 1 salta para realizar el toque.

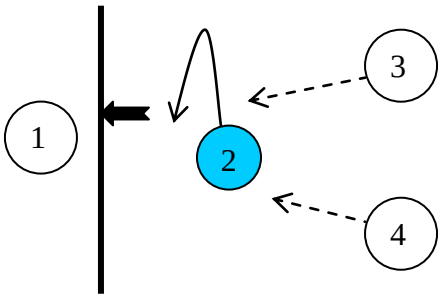
5) Inician similar al anterior, 2 y 3 un poco más adelantados defienden un toque suave y 4 más alejado un toque más rápido o violento.



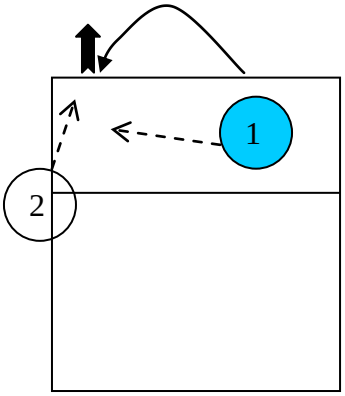
6) Ídem ejercitaciones 4 y 5 pero red por medio. Siempre con toques verticales tratan de controlar la pelota para continuar sin que caiga al suelo.
Variante: si con el pase no se logra llegar a la red, colocar al pasador cerca de la misma para que éste lance una pelota.

7) Ídem anterior, 2 se auto levanta y ataca sobre las manos de 1 (para que bloquee) quien se encuentra sobre una silla del otro lado de la red.

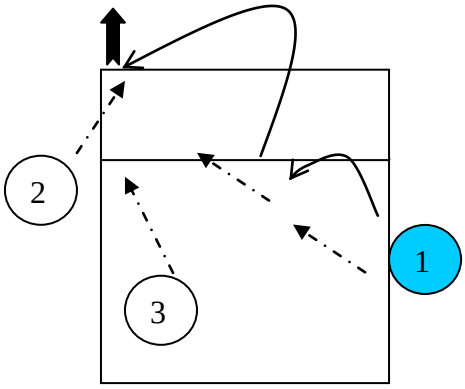
Variante: se puede simplificar realizando la ejercitación frente a una pared, atacando hacia la misma.



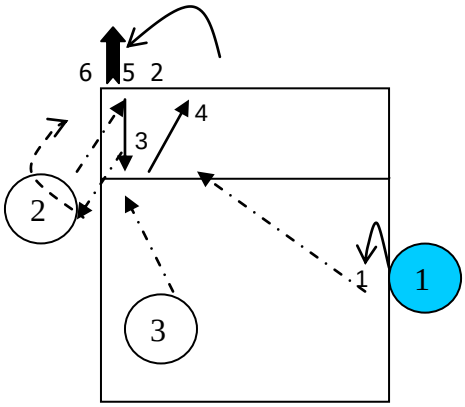
8) 1 arma hacia posición 4 y se desplaza a realizar el cubrimiento antes que 2 produzca el golpe de ataque hacia el campo adversario.
Variante: realizarlo con ataque desde otras posiciones de ataque.



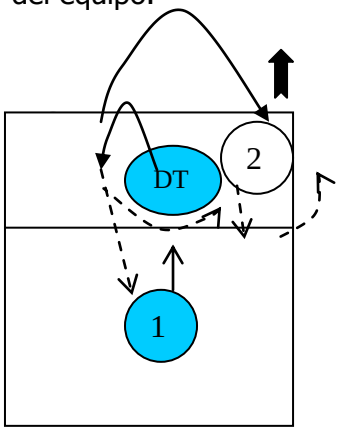
9) 1 lanza la pelota contra el piso, luego del rebote realiza una levantada hacia posición 4 al jugador nº 2. Luego se desplaza a realizar el cubrimiento.
Variantes: realizar un toque vertical y ejecutar la levantada, b) realizarlo con ataque desde otras posiciones de ataque.



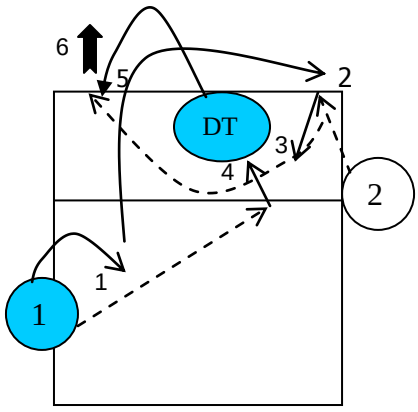
10) Ídem anterior agregando al jugador nº 3 para realizar la asistencia o cubrimiento.
Variante: 2 juega la pelota hacia a tras luego de la levantada de 1, para que éste junto a 3 realicen el cubrimiento, si lo logran efectúan una nueva levantada siguiendo con el cubrimiento pero en este caso 2 ataca hacia el campo adversario.



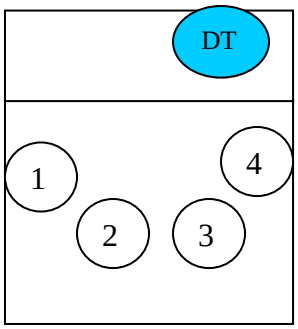
11) 1 pasa al DT quien pasa hacia atrás, 1 se desplaza y realiza una levantada hacia posición 2. El jugador nº 2 luego del toque del DT se aleja de la red para realizar su carrera de aproximación. 1 se desplaza a realizar el cubrimiento. 2 puede atacar hacia el campo adversario jugar la pelota hacia atrás para que 1 realice el cubrimiento.
Variantes: a) realizarlo con ataque desde posición 4, b) se puede reemplazar al DT por un jugador del equipo.



12) 1 arroja la pelota hacia el suelo y luego del pique levanta hacia posición 2 y realiza la asistencia. El jugador nº 2 n suspensión juega la pelota hacia atrás (similar al ejercicio anterior). 1 defiende la pelota de 2, pasa al DT quien arma hacia posición 3 ó 4 al jugador nº 2.
Variantes: a) realizarlo con ataque desde posición 4, b) se puede reemplazar al DT por un armador del equipo.



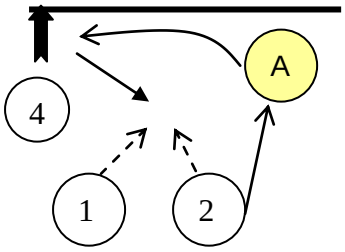
13) DT ataca, 2 y 3 defienden la pelota atacada, quien no defiende se convierte en armador para los jugadores nº 1 ó 4. El resto de los jugadores deben realizar la asistencia de idéntica forma que en los ejercicios anteriores.



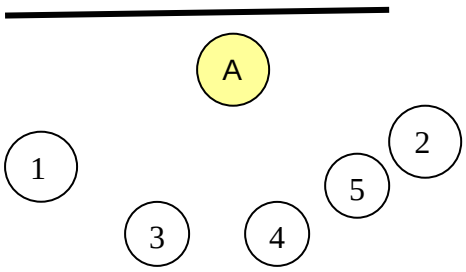
14) Ídem anterior cuando se produce la levantada hacia los jugadores nº 1 ó 4, éstos realizan un toque hacia atrás (similar a la ejercitación nº 10), si se defiende la pelota se trata de construir nuevamente el ataque, ahora rematando hacia el campo adversario.

15) Frente a una pared 1 y 2 pasan al armador, que pasa al jugador nº 4 quien remata contra la pared. 1 y 2 realizan el cubrimiento, si se defiende la pelota la pasan al armador que hace un toque vertical y pasa a 1 ó 2 (que retrocedieron) para recomenzar.

16)

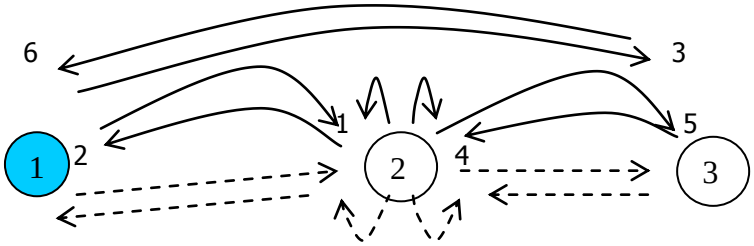


17) Ídem anterior con dos opciones de ataque (jugadores nº 1 ó 2).

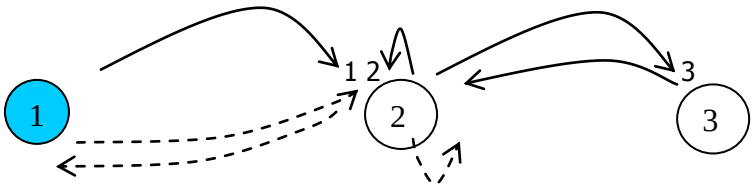


Ataque de 1er. tiempo

1) 1 y 3 luego de realizar el pase largo corren hacia delante a tocar a 2, regresando a su posición para repetir. Alternar las posiciones.



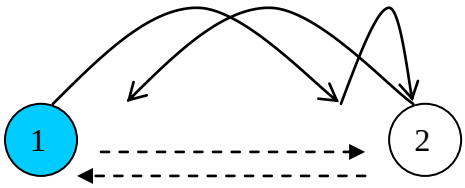
2) 1 y 3 pasan hacia delante a 2 y se desplazan hacia delante y pasan al jugador extremo que corresponda. 2 pasa siempre vertical para que 1 ó 3 tomen su pase y gira luego para enfrentar al otro jugador extremo.



3) Ídem anterior jugador nº 2 pasa en suspensión.
4) Ídem anterior cuando 1 ó 3 realizan el segundo pase hacia delante desde cerca de la posición del jugador nº 2 hacia 1 ´3 según corresponda lo hacen en suspensión.
5) Ídem anterior con ataque suave y dirigido de los jugadores 1 ó 3 y defensa de 1 ó 3 según corresponda.

Otros ejercicios intermedios

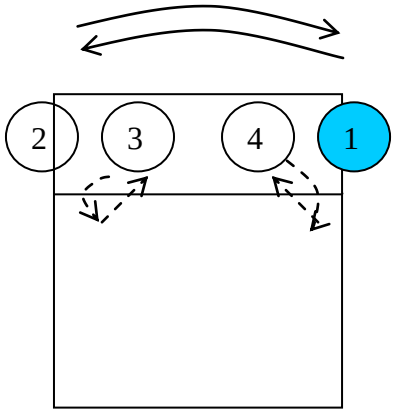
6) En parejas, realizar pase de arriba con dos manos hacia delante luego de asar la pelota correr hacia delante hasta colocarse al lado del compañero, quien realiza un pase vertical y luego pasa hacia delante.
7)



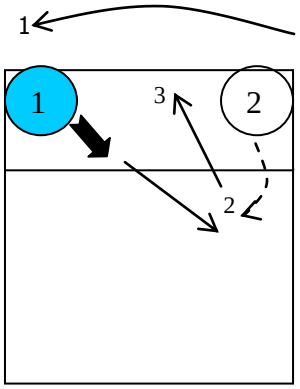
8) Ídem anterior corriendo a realizar y gesto de ataque al lado del compañero nº 2.
9) Ídem anteriores, ejercicios nº 6 y 7, en parejas, tríos, grupos enfrentados, sin cambiar de lugar, cambiando de lugar pasando al grupo de enfrente.

Sistemas defensivos: ***Retroceso del delantero que no bloquea***

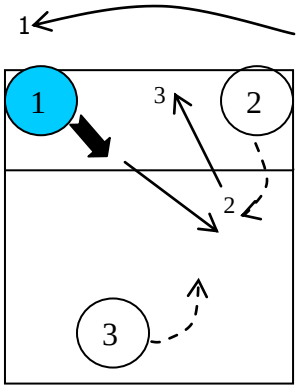
1) 5 ejercitaciones para entrenar el retroceso del delantero que no participa del bloqueo.
   1 y 2 realizan pases directos, pueden realizar un auto pase vertical.
   3 y 4 retroceden a tomar una posición defensiva, defensa de la diagonal corta.



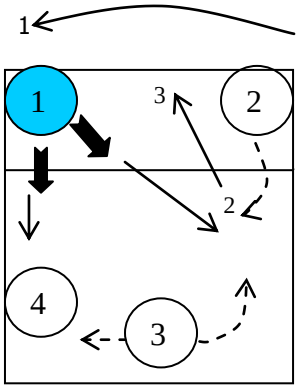
2) Ídem anterior. 1 y 2 luego de recibir el pase ataca a 3 ó 4 según corresponda, éstos defienden devolviendo la pelota a quien lo atacó, quien pasa al jugador ubicado enfrente para reiniciar
3) 2 realiza una levantada alta a 1 y se desplaza tomando la ubicación defensiva del jugador de posición 2. éste defiende y trata de pasar a posición 2-3.
   Variantes: a) 2 se desplaza a posición 1 y defiende desde allí, b) realizarlo sobre el lado izquierdo de la cancha.



4) Ídem anterior agregando al jugador de posición 6 en la defensa de la pelota diagonal. Como variante realzarlo desde el otro lado de la cancha.

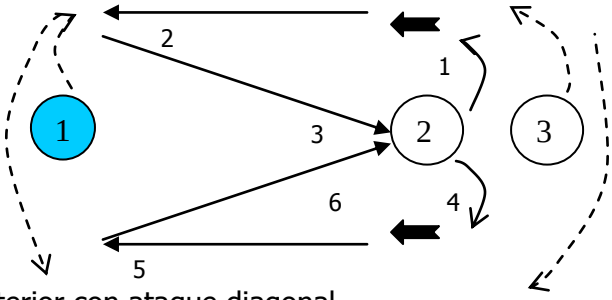


5) Ídem anterior agregando al jugador de posición 5.
Variante: de acuerdo a la ubicación del ataque, el jugador ubicado en posición 6 defiende una doble paralela o doble diagonal.

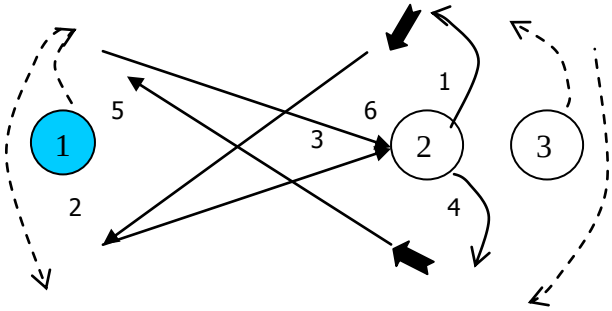


Sistemas defensivos: ***Defensa de las diagonales corta y larga***

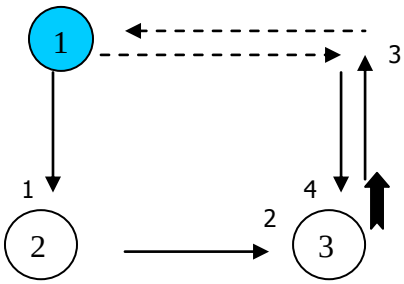
1) 1 defiende pasando siempre a 2, que con pase lateral o de frente pasa hacia su derecha o izquierda. 3 desplazamiento y ataque a 1.



2) Ídem anterior con ataque diagonal.

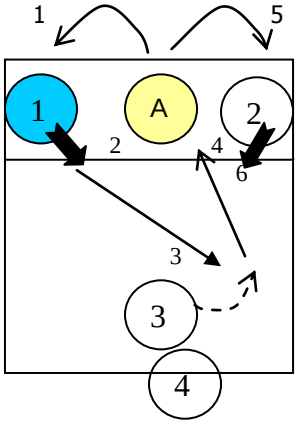


3) 1 pasa a 2 y éste pasa a 3. 3 ataca a 1 que se desplazó hasta enfrentarlo para devolver la pelota e iniciar hacia el otro lado para enfrentar a 2 quien lo atacará también.

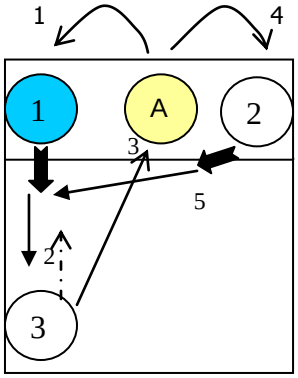


4) Ídem anterior con ataque en diagonal.

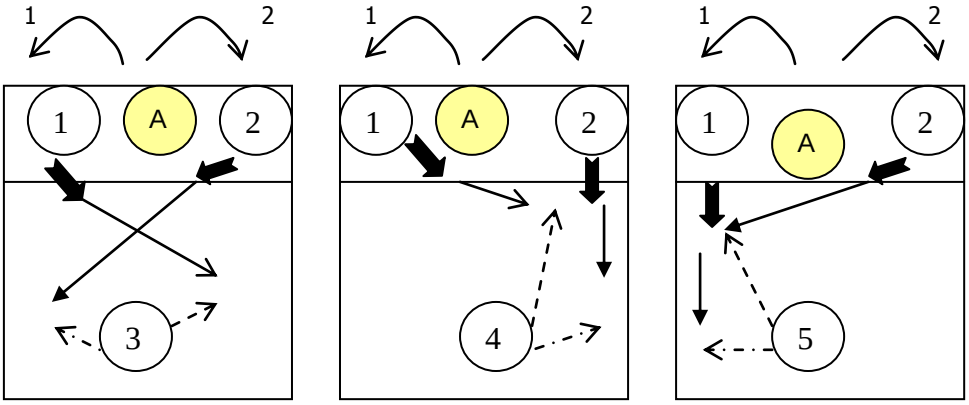
5) 1 y 2 atacan siempre hacia la diagonal. 3 y 4 se desplazan para defender y enviar la pelota hacia el armador. 3 y 4 se alternan en defensa.



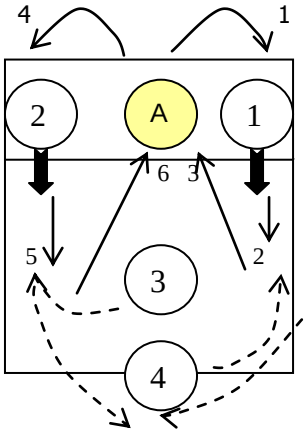
6) 1 ataca siempre hacia posición 5, 2 ataca siempre hacia la diagonal corta. 3 defiende según corresponda desplazándose según donde se produzca la levantada.
Variante: quien defiende es el jugador de la posición 1.



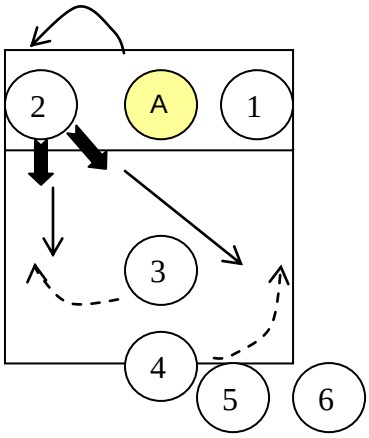
7) Trabajo de observación. Según sea el jugador que entra a defender (léase posición habitual de juego en defensa) se ataca de manera diferente. Ejemplo: jugador nº 3 posición 6, jugador nº 4 posición 1 y jugador nº 5 posición 5.



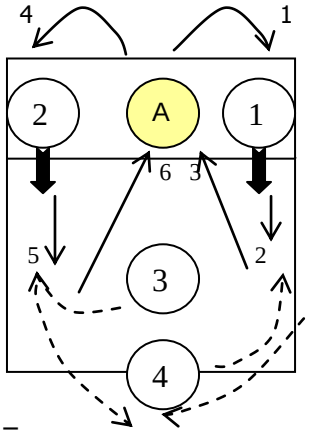
8) 1 y 2 atacan sobre la paralela, 3 y 4 defienden alternadamente tratando de pasar al armador.
Variante: Ídem con ataque sobre la diagonal.



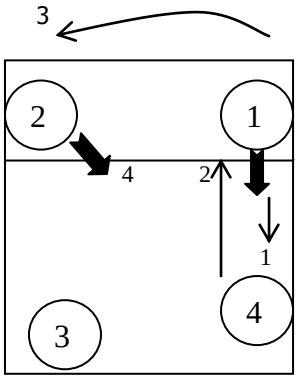
9) Ídem anterior salen dos jugadores a defender: uno la paralela y otro la diagonal, el ataque se dirige sobre cualquiera de los dos. Quien defiende para al armador para reiniciar, ambos (incluido quien no defendió) vuelven a la hilera. Salen otros dos jugadores.
Variante: el que está adelante defiende la diagonal y el otro la paralela.



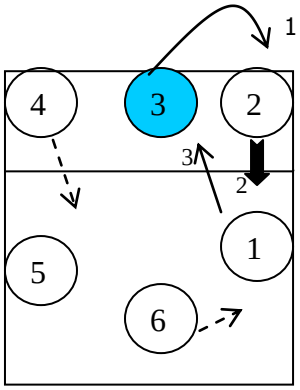
10) Ídem anterior, luego de la defensa 1 y 2 atacan hacia el campo contrario como delanteros mientras que 3 y 4 lo hacen como zagueros.
11) Ídem anterior con un equipo en el campo contrario para continuar la acción hasta que se pierda la pelota.
12) Armador levanta una vez hacia cada posición extrema. 3 y 4 salen simultáneamente hacia cada línea lateral (uno defiende la paralela y el otro la diagonal. Quien ataca cambia con quien defendió



13) 1 y2 atacan a los tres jugadores restantes según corresponda. Quien defiende devuelve a quien lo atacó, éste levanta al otro jugador delantero para que éste ataque y se reinicie la ejercitación.
Variante: agregar un armador en posición 3, la pelota defendida es pasada hacia él.



14) 3 es el armador, 2 y 4 atacantes, cuando uno de ellos ataca el otro se convierte en defensor junto a los zagueros 1, 6 y 5 quienes tratan de defender pasando la pelota a 3 para reiniciar con una nueva levantada.
La ubicación defensiva se realiza de acuerdo al sistema defensivo utilizado.
Variante: 3 realiza un auto pase y ataca desde su posición.



Hay que saberlo: educamos con lo que hacemos y con lo que dejamos de hacer y nunca sabremos cual de todas nuestras conductas han dejado mayor impronta en los alumnos o en nuestros hijos o amigos. Porque nunca sabremos qué es lo que la sensibilidad de ellos capta en cada momento. (Jaime Barilko. 1999)