



**USA** Volleyball®

# MINIVOLEIBOL

Voleibol para jóvenes



Por John Kessel

# Índice

Prefacio .....	3
CAP 1 Inicie rápidamente su programa de voleibol.....	4
CAP 2 Montaje del Minivoleibol.....	6
Normas	
Opciones de redes y canchas	
Opciones para personas con incapacidades físicas: Voleibol sentado	
CAP 3 Minivoleibol exitoso .....	13
CAP 4 ¿Está aprendiendo? .....	22
Ganar la batalla del saque	
CAP 5 Reglamento de minivoleibol .....	28
CAP 6 Equipo accesible.....	36
CAP 7 Información sobre habilidades.....	43
Planificación de clases	
Diseño del juego (ejercicio)	
Palabras e imágenes clave	
Ideas sobre el sistema de equipo	
Tareas en casa	





## Prefacio: Minivoleibol = Voleibol para jóvenes

Hace varias décadas, un entrenador de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) de Alemania Oriental llamado Horst Baacke introdujo un nuevo concepto para que los niños jugaran al voleibol, usando una bola, una red y una cancha más pequeñas, y en equipo con menos jugadores. El juego, llamado minivoleibol o minivoley, fue diseñado para que jugaran niños de 14 años o menos; de ningún modo fue pensado como un juego reducido para adultos ni de la versión de 6 contra 6.

En el mejor de los mundos, es un juego simple pensado para niños; dirigido/autodirigido por niños. Se juega en canchas cerradas o al aire libre, con poca supervisión de adultos, o sin supervisión o dirección de adultos; se adapta a la cultura de dicha nación o región; y promueve la cultura del juego. Las reglas son pocas y tienen un espíritu que no está explícito en el reglamento: promover el juego y la diversión.

Este libro está destinado a profesores de educación física de enseñanza primaria, y a directores y líderes del programa Junior Olympic Volleyball de la USAV (USA Volleyball, Federación de Voleibol de los Estados Unidos). Se compartirá la experiencia obtenida en más de 30 años de programas de enseñanza de minivoleibol y diferentes ideas en más de 40 países, y en cada estado de Estados Unidos, haciendo que el juego se desarrolle de un modo más sencillo. Existe una GRAN cantidad de información y material que le ayudará a lograr el éxito en todos los renglones de edades; sin embargo, la CLAVE es DEJAR de jugar 9 contra 9, e incluso 6 contra 6, para crear canchas más pequeñas y jugar PARTIDOS de 1 contra 1 a 4 contra 4, con redes a una menor altura, ¡o simplemente con una cuerda! A menos que se indique lo contrario, las imágenes fueron extraídas de eventos de minivoleibol/voleibol que he realizado para la USAV y la FIVB (Federación Internacional de Voleibol) a través de los años. Ahora comparto estas ideas para ayudarle a que ayude a los niños con los que usted se relaciona a amar este juego. Si ellos aman el juego, cuando estén con un mal entrenador, jugarán más fácilmente durante ese período... de lo contrario, los perderemos. Deseamos que los niños amen siempre el juego, sin importar las circunstancias.

Hoy en día, los niños tienen menos juegos físicos fuera de la escuela y durante todo el verano. El voleibol puede ser un juego divertido que se puede practicar en espacios reducidos, en casi todos lados (en lugares abiertos o cerrados), entre niños y niñas (mixto), y con varias edades. Es un deporte que requiere más habilidad que fuerza y que, cuanto más pequeño se aprenda el reto de mantener la bola en el aire, mucho mejor, ya que incluso la gravedad juega contra usted en cada segundo. El mayor reto para los niños pequeños es el que impone la Sra. Gravedad al jugador, empujando la bola hacia abajo tan rápidamente como lo hace con los adultos, quienes tienen mayor experiencia. Reducir la velocidad de la bola de cierto modo, usando bombas y vejigas de goma, es importante para poder VOLEAR la bola. Por eso, en Brasil, una versión popular del juego es una en la que se usan volantes similares a los del bádminton, que también se desplazan más lentamente.

Durante la última década, FIVB ha planteado el lema que se ajusta a todos los niveles del deporte, incluidos los niños. El objetivo de este manual es seguir ese lema y MANTENER LA BOLA EN EL AIRE. Las regiones de USA Volleyball y el Junior Olympic Volleyball le pueden ayudar a iniciar un exitoso programa de minivoleibol. En casi todas las regiones podrá encontrar membresías anuales (septiembre-agosto) para niños de 11 años o menos por tan solo 15 USD. Esto incluye un seguro de responsabilidad general y un seguro secundario contra accidentes durante la práctica de deportes, junto con la suscripción anual a la revista de la USAV, *Volleyball USA*. Para obtener más información, consulte a su Asociación Regional de Voleibol (Regional Volleyball Association, RVA) local o visite el sitio web de la USAV en [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org) y haga clic en el botón grassroots.

Cuéntenos de qué otro modo podemos ayudarle a hacer Crecer el Juego.

Citius, Altius, Fortius,

John Kessel

Director de Desarrollo de Membresías de USA Volleyball

Instructor del Nivel IV de FIVB/CAP



## Capítulo 1: INICIE RÁPIDAMENTE SU PASIÓN POR EL VOLEIBOL

No importa durante cuánto tiempo ha enseñado este deporte, este libro le brindará muchas ideas nuevas para ayudarle a hacer que el voleibol sea el momento más divertido de su día y del de los niños. Ciertamente, incluye más secretos para practicar mejor todos los deportes. Sin embargo, las claves son simples para poder:

*Crear una cultura del JUEGO, en la cual los niños no deben esperar a ser adultos para comenzar a jugar o a dirigir un juego; los niños se enseñan entre ellos.*

*Crear más canchas y más pequeñas: Vea los Capítulos 3 y 6 para conocer formas sencillas de montarlas.*

*Usar bolas de voleibol más livianas, hechas con bombas para niños pequeños y principiantes.*

*Enseñar pases, armados y golpes desde el comienzo. ¡Se sorprenderá de ver qué tan bien sus niños pueden hacerlo!*

*Bajar la red a una altura en la que todos los niños puedan rematar la bola de forma exitosa.*

*Formar equipos/juegos/ejercicios de 1, 2, 3 ó 4 jugadores primero y más a menudo, incluso si está preparando un juego de 6 contra 6... deje que los niños aprendan jugando.*

*Entrar en calor y relajarse con juegos; el último tercio de este libro incluye varios ejemplos.*

*Anotar puntos de varias formas relacionadas con los niños (como adultos, cooperativamente, transicionalmente y competitivamente).*

*Crear opciones de estaciones divertidas para que los niños aprendan una gran variedad de destrezas motrices cuando no juegan voleibol.*

### Entrenamiento de voleibol Grubroot

Conozco un equipo formado por amigos, son unos niños de 12 años que simplemente querían jugar un deporte de equipo que no implique chocar con el oponente y que fuera divertido. Más adelante en este libro, cuento cómo un proyecto que hicimos en Italia con Walt Disney incluía un cómic con Hugo, Paco y Luis como un equipo de pequeños. Ellos se acercan a Ciro Peraloca y ocurre el siguiente diálogo:

“Vi presento bic record il mio computer sportive! Battete sulla tastier le caratteristiche che il gioco deve avere!” y los tres patitos teclan “GIOCO SPORTIVO DIVERTENTE CON LA PALLA ECONOMIC A SQUADRE GICOCABILE ALL APERTO PER REGAZZINI!” A lo que Ciro responde: “Perfetto! Tra un attimo avrete la riposta” y de pronto cae un equipo de minivoley del panel lateral de la computadora deportiva. En resumen, le preguntaron a la “Computadora Deportiva” de Ciro si se le ocurría un deporte que se juegue con una bola, que sea un juego de equipo económico y que pueda ser jugado por niños...

Este equipo estaba formado por ocho amigos que no eran todos de la misma escuela y que decidieron jugar voleibol. Ingresaron a la liga de jóvenes para cuatro personas y practicaban un juego de 4 contra 4 durante una hora por semana; luego jugaban una hora, divididos en dos equipos. Luego, este mismo grupo decidió ingresar en una liga local autorizada por la USAV para niños de 12 años o menos, y sin ninguna práctica adicional, jugaban partidos de 6 contra 6, rotando todos los jugadores de forma igual. Como su opción de cuatro personas, cualquiera podía ser delantero central que arme el juego. Nunca *practicaron* el juego de seis personas; simplemente lo *jugaban* una vez por semana. Como monarcas de la cancha y su liga de cuatro personas, establecieron 3 armados desde 3 metros a la línea (a los cuales llamaban como los armados del equipo nacional) y no solían bloquear. Todos se esforzaban por sacar de la mejor forma posible, practicando en su casa contra la puerta del garaje, ya que era la única habilidad que podían aprender a controlar y practicar ellos solos. Se reían, se concentraban en corregir todos los errores en la red y se divertían mucho.

Finalmente, en las eliminatorias de la liga, este equipo de amigos ganó la liga de partidos de seis jugadores, habiendo vencido a los equipos de clubes del Junior Olympic Volleyball que habían entrenado mucho más que ellos. Esto ocurrió en el nivel de jugadores mayores. Los niños más pequeños simplemente desean jugar juntos, en la clase, con el grupo de entrenamiento y con canchas y equipos reducidos.

Advierta que no estoy haciendo distinción de sexos. Este nivel, especialmente en alumnos de 8<sup>vo</sup> grado y más pequeños, se puede jugar en equipos mixtos, de niños y niñas, con equipos de cualquier cantidad de jugadores de distintos sexos. Lo importante es tener grupos de ocho personas por “equipo” y 16 personas en cada cancha de voleibol regular. En una escuela normal en la que se encuentran SEIS aros de baloncesto, se pueden montar OCHO canchas de dobles y CUATRO de tres a cuatro personas.

A continuación se muestra el diagrama:

1. **Comience a enseñar desde el Pase-Armado-Golpe:** primero desde encima de la cabeza, hasta armado y golpe; luego muestre cómo los jugadores de playa hacen el precalentamiento con golpes de antebrazo/pase-armado-golpe.
2. **Primero, realice golpes desde la línea de fondo, luego desde el medio de la cancha y en tercer lugar desde 3 metros hacia la línea, y permanezca allí en este nivel.** No vaya a la red.
3. **Enseñe ataque y defensa** de modo que siempre puedan golpear la bola en ambos lados de la cancha. Necesitamos realizar el golpe adecuado en el lado izquierdo y en el lado derecho.
4. **Enseñe a TODOS los jugadores a realizar el armado del juego** de modo que los atacantes puedan continuar con el armado. Luego, una vez que arman, alcanzan la bola, incluso antes de realizar el golpe. Este es un impresionante cambio de cultura; los atacantes desean alcanzar sus remates y se olvidarán de armar durante varias repeticiones hasta haber adquirido el nuevo hábito/patrón.
5. **Primero realice armados bajos**, de 1 a 2 metros de altura, como máximo, para lograr un mejor ritmo. Cuanto más alto sea el armado, más difícil será armar/realizar movimientos coordinados.
6. **No intente explicar el bloqueo** todavía. Deseamos que los niños aprendan a comprender el juego/defender/moverse.
7. **En el entrenamiento, practique varias veces el saque**, con corridas hacia la cancha, una vez que se logra rematar la bola.
8. **Arme un juego de 2 contra 2** en cuatro canchas de 4x4 metros con doble red y una zona de transición de 2 metros; **luego de 3 ó 4 contra 3 ó 4** en una cancha de 6x6 metros. **Finalmente, si los niños son de 5<sup>to</sup> grado o un grado superior, arme juegos de 6 contra 6** en una cancha regular con una sola red, y rote a los dos jugadores de cada equipo de ocho (o menos) de la posición de delantero izquierdo a defensor derecho.
9. **Todos juegan con todos**, juegos por tiempo, el que va ganando al sonar el pito para rotar/jugar con el siguiente equipo, es el ganador. En caso de empate, se juega un desempate en el cual ganará el que primero que sume un punto. Para niños más grandes, realice un seguimiento de cada jugador de los ganadores, de modo que puedan ver cuál es el mejor jugador del equipo.
10. **Si está usando una bola en la cancha, los niños simplemente estarán jugando.** Por eso, muchos entrenadores incluyen otra bola en ejercicios de movimiento, mientras que otros jugadores permanecen parados. Ponga dos bolas en movimiento en una cancha, o si hay solo una bola, juegue y concéntrese en el ejercicio que quería realizar, mediante la aplicación de “reglas” de juego o de puntuación.
11. **Cambie las puntuaciones** usando combinaciones de puntuación que se ajusten a los tiempos con los que cuenta. No elimine el formato de “todos juegan con todos”. Juegue partidos de dobles de 5 minutos, y de 15 minutos para equipos de 4 contra 4, y cualquier otra versión del juego para equipos de 6 contra 6, que deben durar de 30 a 60 minutos, con cualquiera de las opciones de puntuación que desee. En este manual le brindamos cerca de 100 opciones de puntuaciones y variaciones de juego entre las que podrá elegir. Use la puntuación de “Maxivoleibol” cuando se anota un punto después de un saque y dos lanzamientos, uno para cada equipo, mediante la colaboración suplente del equipo que se encuentra fuera del juego o mediante un árbitro/entrenador “imparcial”. Luego de que ocurren estas TRES situaciones, saque/lanzamiento, jugada exitosa/lanzamiento y jugada exitosa, un lado tiene, al menos, dos de los tres puntos, quizás los tres, y obtiene el punto mayor en el tablero. Esta es una buena forma de puntuación para partidos con jugadores del 1eraño de cualquier edad.

El juego se aprende jugando, de la misma manera en la que se aprende a correr bicicleta. Aunque correr bicicleta parezca peligroso y retador, seguramente usted no ha contratado a un entrenador para aprender a hacerlo, no ha sido sometido a ejercicios de aprendizaje, ni se le ha enviado a un campamento destinado a tal fin. De la misma manera, aprendemos a jugar al voleibol principalmente mediante el juego en sí mismo y el entrenador que hace los ejercicios que utiliza lo más semejantes posible al juego real está simplemente haciendo lo correcto para enseñarle a los niños a AMAR este deporte para toda la vida. Entrenadores, jugadores, padres, árbitros, etc. encontrarán información VALIOSA -y toda GRATUITA- en la forma de afiches, libros, artículos, videos y más en el botón de grassroots del sitio web de USA Volleyball, (USAV, Federación de Voleibol de los Estados Unidos). <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots.aspx>. El último capítulo contiene material de referencia adicional de todo el mundo, y allí encontrará la versión en español del manual. También tenemos un video de 30 minutos sobre habilidades/ejercicios llamado "Aprendemos Voleibol Mediante Juegos", que puede obtenerse en la USAV.

Debe también tenerse en cuenta que los juegos para niños de edades correspondientes a la escuela primaria DEBEN ser MIXTOS, y para niños mayores pueden también serlo. La altura oficial de la red en juegos de Junior Olympic Volleyball para niños y niñas es de 2.25 metros, la cual podrá colocarse a una altura superior para los niños solo cuando alcancen los 15 años de edad. El voleibol es un deporte para niños también, por lo que los niños de ambos géneros juegan al minivoleibol.

**Seguridad, siempre:** Su programa necesita una llamada de atención que signifique permanecer en el suelo, no saltar. El término sugerido es simplemente ¡BOLA! Es un término corto y rápido para pronunciar. La segunda opción es ¡ABAJO! No queremos que se utilice el grito "¡No saltar!", que no solo es más largo, sino que puede escucharse solo la palabra ¡SALTAR!

**Reemplace Eso Cable** - Cambio el cable de la Red - Si ya tienes una red, pero es uno de esos tipos de cables deshilachados de viva-y-apuñalar-las-manos, gastar algo de dinero para reemplazar el cable con las cuerdas de fibra sintética que son más fuertes que el acero. Sugerimos conseguir en una tienda de suministros marinos en su área, o Google a los mejores precios. Kevlar® es una opción, pero no tiene la resistencia UV que es necesaria para el uso al aire libre, por lo que recomendamos Vectran® o Spectra® cuerdas. <http://en.Wikipedia.org/wiki/Vectran> la cuerda de 8 mm se vende por alrededor de 80 centavos a pie.

Cuando nació el minivoleibol, no existía otra variante que se jugara internacionalmente más allá de la versión de 6 contra 6. En la actualidad, el deporte olímpico de 2 contra 2 (voleibol de playa) es simplemente otra manera de jugar al minivoleibol. La cancha de adultos es de 8x8 metros, y muchos jugadores jóvenes aprenden a jugar en este terreno, a través de partidos con sus padres o con algún otro amigo apasionado que ama el voleibol. ¡Prácticamente cada idea contenida en este manual funciona para el voleibol de playa también!



Encontrará mucho material sobre dobles grassroots para todas las edades en los sitios web <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots.aspx>, [www.avp.com](http://www.avp.com) y [www.fivb.org](http://www.fivb.org). Destacados jugadores de voleibol en canchas cerradas, como Karch Kiraly y Misty May-Treanor, comenzaron a aprender a jugar 2 contra 2 con sus padres, contra adultos, y así ganaron repeticiones valiosas e ideas/ataques contra veteranos conocedores. Las RVA (Regional Volleyball Associations,

Asociaciones Regionales de Voleibol) de la USAV organizan maravillosos eventos de dobles padre/hijo y madre/hijo en primavera y verano. Presencie algún partido de jugadores estadounidenses profesionales cuando la gira llegue cerca de usted, y vea/grabe partidos para mostrarles a sus hijos esta versión de número reducido de jugadores, ¡dado que solo se trata de minivoleibol en la arena!

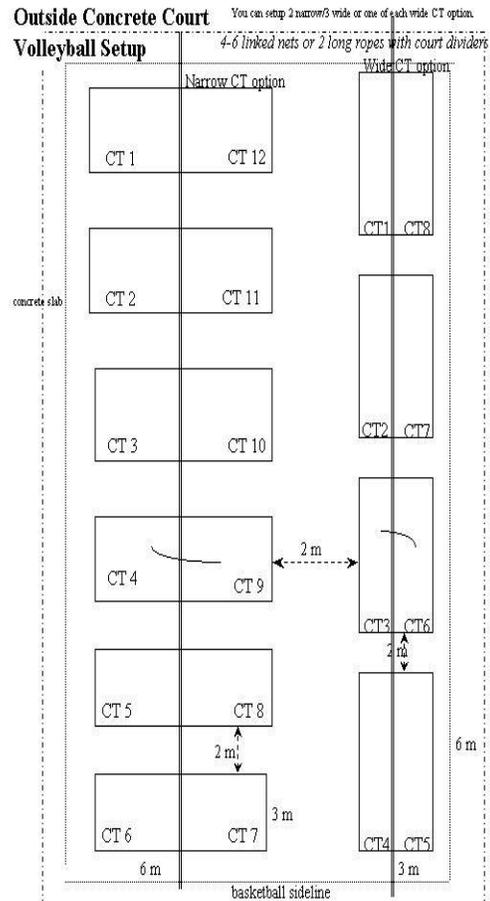
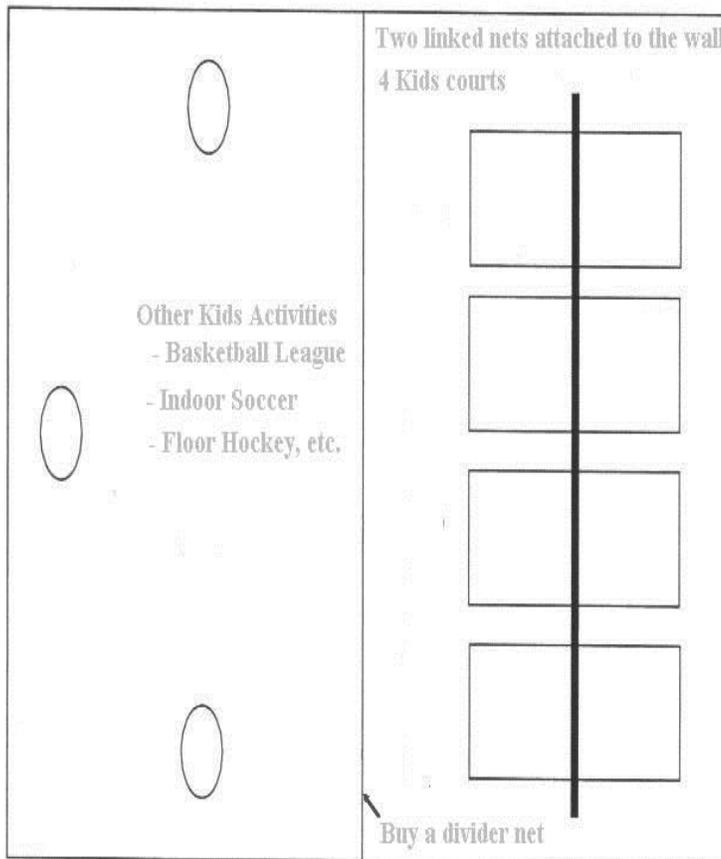
Aliente a sus hijos a jugar en la Gira de Junior Olympic Beach Volleyball de los Estados Unidos, la cual realiza paradas por todo el país, con grupos de edades de Menores de 14 (U14), y los Menores de 13 (U13), Menores de 12 (U12) y Menores de 11 (U11) en los Campeonatos de Junior Olympic Beach Volleyball en el sur de California en el mes de agosto cada año. Cuanto más jueguen, mejor jugarán.



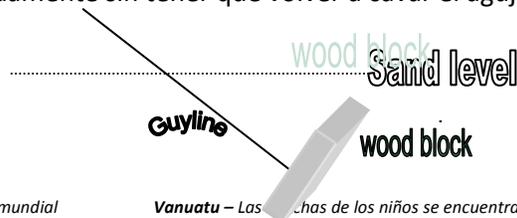


## Opciones de redes y canchas

El montaje del minivoleibol se lleva a cabo de varias maneras, según lo que se puede observar en las fotos que he tomado de otros cursos de minivoleibol realizados por todo el mundo. Una enredadera, una cuerda, un tendadero, un columpio, un arco de fútbol sin red, una cuerda en el piso, o incluso una línea dibujada en la arena sirven como “red”. Solo se necesita atar la cuerda a dos árboles, palos u otro “poste” vertical. Dado que una imagen vale más que mil palabras, a continuación encontrará un capítulo extenso sobre las variantes de instalación de red entre las cuales puede optar...



**Ejemplo de Anclaje tipo “hombre muerto”:** Deje una cuerda corta fuera de la superficie desde el ancla enterrada para que pueda instalar y anclar la red rápidamente sin tener que volver a cavar el agujero.



Brasil – El equipo nacional de voleibol N°. 1 en la tabla clasificatoria mundial

Vanuatu – Las canchas de los niños se encuentran al lado de las de los adultos



**Santa Barbara East HS – Hogar de Karch Kiraly (por Ed Gover)**



**Alaska – 80 niños jugando a la versión 2 contra 2 tarde a la noche**



**Texas - Pase/armado/golpe con el medallista de oro de 2008 Ryan Millar Estados Unidos, Centro de Entrenamiento Olímpico, Colorado Springs**

Un concepto fundamental por lo que muchos no practican suficiente para ayudar a los jugadores a aprender a golpear cada pelota tercera en que 7 pies 4 ¼ barrera para niñas / mujeres y obstáculo de 7 pies 11 5/8 de pulgadas para niños / hombres. Los jugadores también tienen que servir a cada pelota sobre la misma bola en cada servicio que hacen, ese contacto tan importante, mientras que los que reciben sirven y atacan, necesitan detectar el balón lo más pronto posible desde el otro lado de la red.

Nuestro deporte se juega sobre una red - como tenis, bádminton o tenis de mesa. Los otros deportes nunca se juegan 6 contra 6, pero 1 contra 1 o 2 contra 2, por lo que los jugadores tienen más contacto en cada cruce de red más o menos un 50 a 100 por equipo. Así que lo que tenemos que hacer es conseguir redes más altas o con más longitud.

### Tablas, Cajones o cuerdas



La primera red para muchos podría ser sólo una tabla o una cuerda, y sólo usar un globo. También se pueden utilizar cajas encontradas en un sótano, cualquier barrera que se pueda utilizar .... Uno de los partidos más intensos de mesa que he visto fue entre Steve Timmons y Kiraly Karch, con un globo. Epic. Una reunión que nunca olvidaré fue con mi compañero de cuarto Abel Wolman, en la sala de estar cuando su herramienta volo golpeó la lámpara del techo y cayó sobre la mesa y destrozo un proyecto de Laurie Glassgold de geología que había trabajado por 6 meses. Así que les recomiendo un globo o una pelota (ver la parte de atrás del libro Minivolley sobre cómo hacer esto), o pelotas de 70 gramos Molten First Touch para juegos de salón.

### Cercas, cintas y cuerdas

Una cerca de alambre, la barra de la parte superior de un arco de fútbol, o solo una cuerda o cinta es el siguiente nivel de opciones de red para jugar otra vez. Estas imágenes de muchachos que juegan 4 a 4 en una malla de tela metálica en el East High, Escuela Secundaria Karch Kiraly, fue tomada por Ed Gover quien me envió la foto.





Una malla mas alta de lo normal también ha sido una opción. El vídeo muestra jóvenes jugando en la frontera México - EE. UU. <http://www.youtube.com/watch?v=uM3SkHolLdU> Las imágenes muestran canchas de Volleyboll con 16 asientos. Usan sillas con pesas para sujetar el sistema, estas son del EE.UU. Air Force Academy del 19 liderazgo y Simposio anual. La próxima evolución de las canchas de cuerda creadas utilizando movimientos largos, listones vinculado a una "X" de madera o tubo de PVC incluso de bambú. También puede cubrir la brecha entre dos canchas, o de una norma de cerca de una pared a la pared, con cinta o cuerda para hacer un único gran espacio pequeño corte de entrenamiento. La forma más común de añadir una es dividir una "cancha extra" al final de este documento muestran dos canchas se convirtieron en seis pistas usando ya sea una cinta o 4 redes usando un cable.

### Una Red

También existen otros tipos de redes como la que no solo tiene barreras en la parte superior sino también la misma malla y este tipo no necesita mucha red que jalar especialmente porque puede ser un costo extra, pero son las regulaciones exigidas. Como estadounidense, puede que tenga que revisar red para ver si está con las medidas correspondientes en pies cuadrados, 30 metros de largo por 3 metros de ancho, o con las normas métricas de cualquier otra nación, 10 metros de largo por 1 metro de ancho. Recientemente, un entrenador había comprado las redes hechas con medidas en pies cuadrados, sólo para comprobar que los palos laterales de soporte que tenían eran demasiado largas como que para que las cuerdas puedan ser ajustadas a la parte superior. Revise su red y asegúrese de obtener las medidas correctas para no tener que usar sujetadores.

Ahora usted puede escoger las opciones de red, como le recomiendo poner una cinta o cuerda hacia arriba entre las normas regulares que pueda tener, a lo largo de la pared lateral, y especialmente entre los espacios pequeños o grande que se encuentra entre dos canchas. También tenga en cuenta que con tantas redes y pelotas de volleyball alrededor, una red divisoria puede ayudar con la seguridad el video USAV que pronto saldrá servirá de herramientas para demostrar como se puede crear una división de 50 'de largo por 14' de alto hechas de cuerdas amarrando un rollo cortado por la mitad - o si es necesario utilizar la red sin cortar, para tener de 100 cm x 7' de alto. El costo de la cadena tejida de la parte superior de la malla es menos de \$ 20, y lo puede conecta a una argolla a la altura apropiada a cada lado de la pared en el centro del gimnasio.

### Cuatro Redes en un movimientos de las cuerdas

Por último, llegamos a tener redes más pequeñas creados en el mismo espacio, para que más jugadores pueden entrenar y aprender. Un video que muestra cómo hacer esto será terminando de este otoño, pero estas imágenes muestran cómo "cuerda normas de pared" y cuerda pueden ser ajustadas usando nudos. Usted vera, en esta demostración sobre redes, que muchos todavía no saben que por lo general se instala un mínimo de 6 redes de volleyball de dispositivos de formación" en los gimnasios escolares desde la primaria hasta el nivel universitario. Las redes son pequeñas y cortas, y están unidos a un círculo de color naranja de precisión de ajuste. Si bien es bueno usarlas para establecer, e incluso pasar directamente al antebrazo (no pierde contra el tablero y pierde

precisión) seis de ellos es mucho y permite una gran cantidad de actividad de formación. Así que la idea es obtener el mayor número real redes de voleibol en el gimnasio.

El secreto de una especie es la cuerda de pared de anclaje para un gimnasio cubierto o pista de tenis, o la cruzada de madera X para jugar al aire libre en canchas de playa. No se debe perforar los puntos individuales de fijación a varias alturas, posible red de voleibol. En su lugar, establecer un punto de unión muy alta, 10-11 metros del suelo, y otro justo al lado de la planta. Luego se ata una cuerda y apretarlo de nuevo utilizando una lista de camionero anudado nudo polea, contra la pared. Puede conectar a un dispositivo de arranque de baloncesto, o perforar un cáncamo / anclaje a la pared, uno puede atornillar y salir si es necesario para cuando se pone el perno de argolla en la pared al nivel del piso bajo.

Entonces sólo tiene que conectar de una cuerda a la cuerda otra pared momento, su cinta, cuerda o red de voleibol, de nuevo con el nudo polea de tensión de la parte superior de la red a través de la distancia que se extendió. Esta red se pueden comprar por menos de \$ 100 para solicitar uno o mas enviar un correo electrónico a [info@usav.org](mailto:info@usav.org). También puedes ver el sitio web de EE.UU. en [www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org) y haga clic en la sección de Base donde puede ver videos útiles del sistema de red, y se ejecutan seminarios de programación para jóvenes, todo sin costo alguno.



La mejor parte de este sistema económico es lo fácil que se utiliza para ajustar la altura de la red - sólo tiene que deslizarse hacia arriba y hacia abajo de la cuerda. Cuando se combina con las redes de USA Volleyball "Cuatro en una cuerda una opción", puede obtener hasta ocho redes en un gimnasio donde uno o dos podrían haber sido previamente utilizado para entrenar a los jugadores. Mejor aún, puede bajarla un poco, y tienen 8 redes de formación de bádminton, y bajar aún más para tener 8 tenis juvenil, pickleball o sentados redes de voleibol! Todo esto es parte del trabajo dedicado de EE.UU. Voleibol para hacer crecer el juego para todos en nuestro deporte, no hay un solo grupo de apoyar Olímpicos y Paralímpicos de deportes Voleibol Sentado, con el tenis en silla de ruedas, tenis y bádminton.

Ir a <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots.aspx> y ver el video en la creación de los tribunales de la cuerda sobre gradas, escenarios concretos, flotantes libres, mesas de cafetería y mucho más.



**Europa – Proyecto Masivo de Voleibol de la FIVB** (foto cortesía de la FIVB)



***y en ocasiones solo necesita***



***fabricar una bola...***

## ***Opciones de postes para red***

**Postes de madera en X** - Atada a palos, enterrada con anclajes de tipo “hombre muerto” y bloques de cemento, etc.



## Postes de palos en "X"



## Postes con cubos



Simplemente cave un agujero en la arena y entiérrela...

O rellene con bolsas de 22 kg de arroz o comida para perros...

O selle los tornillos de amarre con silicona y llénelo con agua.

## Postes

### Cuerda/Pared/Gancho cerrado



## Postes de la parte trasera del tablero de baloncesto



## Postes con vallas de cancha de tenis



## Tambien Mirar Esto, en español!

<http://www.youtube.com/watch?v=n1YP91KS6x0>

## Variantes para personas con incapacidades físicas: Voleibol sentado

Se le solicita a todo profesor, entrenador y líder de programa de Junior Olympic Volleyball (JOV) que lea este manual que se convierta en un cazatalentos para los Juegos Paralímpicos de los Estados Unidos. Con el crecimiento de las reglamentaciones de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) y la integración de estudiantes con incapacidades físicas en escuelas regulares, descubrimos que a menudo son los árbitros, entrenadores y jugadores los que “encuentran” posibles atletas paralímpicos. Muchos no tienen conocimiento de las opciones deportivas que existen para estudiantes con incapacidades físicas, del importante rol que los deportes pueden jugar en su vida y de la posibilidad para aquellos que puedan jugar en un nivel superior de representar a nuestro país en competencias internacionales, hasta llegar a los Juegos Paralímpicos. Por favor, diríjase a la tabla que se encuentra en la próxima página y comuníquese estas oportunidades a estos atletas potenciales, sin importar su edad. Visite [www.usparalympics.org](http://www.usparalympics.org) o envíe un correo electrónico a [mvp@usav.org](mailto:mvp@usav.org) si desea obtener más información. *Muchas gracias.*

Pueden hacerse tres canchas de voleibol sentado en una cancha reglamentaria (como la de picklebol) dado que la medida oficial de la cancha es de 6x5 metros. Puede jugarse bajo techo, sobre una alfombra, o en una cafetería sobre linóleo. Cuando no cuente con un gimnasio, no cancele el entrenamiento; simplemente adapte y cree canchas. Coloque una cuerda o redes por el medio de una cancha de voleibol regular y obtendrá tres canchas que compartan sus líneas de banda. Si solo tiene 4.5 metros por lado, no necesita extenderla a 5 metros; juegue utilizando dichas líneas. Este juego sólo tiene cuatro reglas diferentes de las reglas de los Juegos Olímpicos (cancha más pequeña/los pies pueden cruzar las líneas/se permite bloquear el saque/no hay “pases aéreos”). Los jugadores sin incapacidades físicas juegan la versión de voleibol sentado en mayor medida en otros países; de los 3,000 miembros aproximadamente del Programa de Voleibol Sentado de los Países Bajos, más de la mitad son jugadores sin incapacidades que desean saltar menos. También puede utilizarse como un divertido ejercicio de calentamiento.

*Las siguientes fotos siguen la dirección de las agujas de reloj desde el margen izquierdo: Niños jugando en una escuela de Alaska; veteranos de guerra paralímpicos (incluso en silla de ruedas) junto con niños de cuatro años de pie; niños con incapacidades físicas del Hospital de Niños de México jugando minivoleibol con bombas junto a sus padres; jugadores del Campamento de Alto Rendimiento jugando al voleibol sentado como ejercicio de calentamiento.*





Discover U.S. Paralympics Online

Visit our Web site to find Paralympic sport programs in your community, tell us about Paralympic athletes you know, apply for a Military Sports Camp or an Academy Program, be inspired by incredible Paralympians, read the latest Paralympic news and much more!



# www.usparalympics.org

## Paralympic Sports by Physical Disability Group

Summer Sports	Amputee/ Les Autres	Blind/ Visually Impaired	Spinal Cord Injury	Traumatic Brain Injury / Cerebral Palsy/Stroke
Archery	✓		✓	✓
Basketball	✓		✓	
Boccia				✓
Cycling	✓	✓	✓	✓
Equestrian	✓	✓	✓	✓
Fencing	✓		✓	✓
Goalball		✓		
Judo		✓		
Powerlifting	✓		✓	✓
Rowing	✓	✓	✓	✓
Rugby			✓	
Sailing	✓	✓	✓	✓
Shooting	✓		✓	✓
Soccer				✓
Swimming	✓	✓	✓	✓
Table Tennis	✓		✓	✓
Tennis	✓		✓	
Track and Field	✓	✓	✓	✓
Volleyball	✓			
<b>Winter Sports</b>				
Alpine Skiing	✓	✓	✓	✓
Biathlon	✓	✓	✓	✓
Curling	✓		✓	✓
Nordic Skiing	✓	✓	✓	✓
Sled Hockey	✓		✓	✓

A continuación encontrará las mejores ideas de prácticas para comenzar un programa y desarrollar el juego del minivoleibol. Aunque las ideas no se encuentran necesariamente en “orden cronológico”, se recomienda intentar completar un reto antes de pasar al próximo. Háganos saber si tiene otras ideas que no aparezcan en este manual para que podamos compartirlas con los miembros de la familia del voleibol.

**SELECCIONE UN LÍDER EN CADA ESCUELA/CENTRO:** Lógrelo por medio del trabajo conjunto con el profesor de educación física, y en los programas de actividades para jóvenes y los programas del departamento de parques y recreación, donde más niños y jóvenes tienen acceso al gimnasio. Contar con la cantidad necesaria de entrenadores es también parte del reto. Para los jugadores, padres y ex jugadores: “SERÁN MEJORES JUGADORES SI SON ENTRENADORES”.

El concepto de “niños que entrenan a niños menores” debe estar presente en TODOS los clubes de JOV, en los que los equipos pasan tiempo entrenando a los jugadores jóvenes en el programa de minivoleibol. Trate que todos los niños participen en el equipo estadounidense. Tómese dos horas por mes de las prácticas para entrenar a los jugadores más jóvenes. Esto resulta MUY importante para el futuro de su programa y para las clases de liderazgo para los mentores. Debemos educar más. La famosa entrenadora Sally Kus tiene el récord nacional de escuelas secundarias por victorias consecutivas: aproximadamente 300 victorias seguidas. Era profesora de educación física de 4-6<sup>to</sup> grado y logró que los niños amaran al voleibol desde un principio. Mediante el método de niños que enseñan a niños, para el momento en que comenzaban 9no grado, los jugadores de Kus tenían más experiencia y eran más hábiles que la mayoría de los jugadores de 12mo.

Considero que la mayoría de los programas no aprovechan las ventajas de esta oportunidad de desarrollar a los jugadores en lo que a la habilidad y liderazgo respecta. USA Volleyball tiene una opción de membresía completa, que comienza en septiembre de cada año y dura hasta agosto del año siguiente, por medio de la cual los niños de 11 años y menos obtienen la revista de *USA Volleyball*, un seguro de responsabilidad de la USAV y contra accidentes deportivos y el boletín informativo electrónico *Rotations* por 15 USD, aún menos si la zona en la que se encuentra así lo desea. Ello representa aproximadamente de cuatro a seis ciclos de la liga de jóvenes por una cuota de membresía. Puede no resultar necesario hacerlo todas las semanas con un determinado equipo, pero los jóvenes que ingresan tienen una práctica y un partido por semana conforme a un programa “para principiantes” durante un ciclo de 8 a 12 semanas.

Haga que el grupo de 14 años enseñe cada dos noches por semana en las cuatro canchas para jóvenes que obtiene colocando una red doble en el medio de la cancha de entrenamiento. Haga que el grupo de 13 años enseñe otras dos noches al mes. Y haga que los equipos que entrenan los fines de semana por la mañana o por la tarde lleguen más temprano o permanezcan más tiempo para entrenar o dirigir los partidos de la liga o marcar sus resultados, por medio del uso de dos de tres sistemas de puntuación que tienen lugar con posterioridad o anterioridad a su entrenamiento. Grupos de otras edades pueden formar más equipos. En Japón, los alumnos de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grado entrenan a los de 1<sup>ero</sup> hasta 4<sup>to</sup> grado durante 45 minutos, luego, su entrenador trabaja con ellos durante la segunda mitad de los 90 minutos de la práctica después de clase.

Usted está creando una cadena: ayuda a sus jugadores de JOV a mejorar su autoentrenamiento, y a su vez ayuda a los jugadores más jóvenes a obtener modelos a seguir y un gran comienzo en su vida deportiva. Los costos son mínimos, dado que los entrenadores son ya miembros de la USAV y el gimnasio es también “gratis”. El equipo de 13 y menos de JOV de mi hija siguió esta práctica mientras se estaban entrenando para conseguir la medalla de bronce en los Campeonatos de Junior Olympic Volleyball de los Estados Unidos para Niñas, y el tiempo invertido en la enseñanza a otros se tradujo en un mejor autoentrenamiento para TODAS.

**HAGA JUGAR A LOS NIÑOS:** Haga jugar a los niños en la clase de educación física en la escuela o en los programas de actividades después de clase durante la tarde. Ofrezca enseñar el deporte a los fanáticos más jóvenes luego de cada partido local como parte del programa de estímulo en los establecimientos de enseñanza superior. Realice los entrenamientos en las instalaciones del Departamento de Parques y Recreación y de la Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA) e invite a los niños a que participen. Organice un entrenamiento al aire libre en un centro comercial o una calle del centro de la ciudad e invite a novatos.

**ENTRENE EN LA CANCHA:** Comparta el gimnasio o coloque redes al lado de canchas de fútbol. Elija una hora en la que el gimnasio no se use, incluso a las 7 a.m. (observe lo que los jugadores de hockey sobre hielo y nadadores hacen para entrenar). Las canchas de asfalto, cemento, de tenis y de grama, siempre que el clima lo permita, son opciones perfectas para entrenar. Necesita UTILIZAR las escuelas públicas luego del horario escolar para cumplir con su programa. Las escuelas privadas e instalaciones como las de la Asociación Cristiana de Jóvenes le permitirán ingresar probablemente si paga una membresía o si presta un servicio (por ejemplo, entrenar a sus niños). Construya canchas o postes, compre equipos nuevos y acolchado más seguro en vez pagar alquiler. Utilice canchas de tenis. Ate la cuerda o red a los palos de la valla y deje la red en alto.

### **COLOQUE MÁS REDES Y CANCHAS EN EL ESPACIO QUE DISPONGA**

En lugar de poder controlar u observar una bola moverse mientras el grupo juega 6 contra 6 o, peor, 9 contra 9, tendrá más de una bola/red/cancha para observar y enseñar. Por supuesto, el área de entrenamiento debe estar segura en todo momento. El voleibol es el deporte de cancha más eficaz en cuanto al espacio (léase “concurrido”). Usted puede agrupar a 24 o incluso 32 niños en una sola cancha reglamentaria de baloncesto. Comparta el gimnasio con los integrantes de programas de saltos, fútbol u otros programas. Cuelgue redes sólo en una mitad del gimnasio. Puede ubicar varios niños en una mitad, y comprar una red divisoria que pueda atarse a cáncamos de pared a pared. Utilice red para ciervos, la que aparece en la sección de equipos del manual.



**Corolario: Haga que estas redes sean de FÁCIL y rápida colocación.** Utilice cuerdas o redes Kevlar® (no cables) y ganchos de pared en lugar de postes, si llegaran a resultar necesarios. Se recomienda contar con un sistema de palos con mangas de AAI (American Athletic, Inc.) ya que se montan rápidamente. Marque las esquinas de la cancha con cinta adhesiva o coloque marcadores (discos planos y delgados de goma) en las esquinas. Si se encuentra al aire libre, coloque medias y juegue descalzo, o dibuje las líneas con los pies en la arena.

**Corolario: No es necesario que la red sea una red reglamentaria para adultos.** Cada red de 10 metros para adultos puede utilizarse para montar DOS canchas para niños, con un amortiguador de dos metros en la mitad. Pueden utilizarse redes de cuerdas, con marcadores que cuelguen para separar las zonas de la cancha. Si conforme a su programa de educación física se juega al picklebol ([www.pickleball.com](http://www.pickleball.com)), el mismo montaje servirá para el minivoleibol y el voleibol sentado. Las redes de bádminton son muy buenas para todos los niños, sólo coloque un tubo de PVC en el extremo para lograr una mayor altura para niños de 13 a 14 años. Y si fuera necesario, ¡un niño allí ubicado puede convertirse en red/barrera para jugar! No solo tenga una red y 20 niños por lado, sino de cuatro a diez redes y dos a cuatro niños por lado como máximo. Si no tiene cuerdas extensas, una cuicas. O utilice dos niños como “postes” por cancha para que sostengan la cuica mientras los otros cuatro niños juegan 2 contra 2. Rote a los niños, realice partidos cortos. Los niños que sostienen la “red” también continúan aprendiendo. Es RECOMENDABLE no sujetar la parte inferior de la red, de hecho, en situaciones activas de gimnasio es preferible no hacerlo, aunque la bola no pase de la red.

**Corolario: ¡Consiga más bolas de voleibol!** Su programa de voleibol debe tener tantas bolas de voleibol en el almacén como de bolas de baloncesto... y redes también (¿cuán popular/divertido sería el baloncesto si su gimnasio solo tuviera un aro y uno o dos bolas para todo el grupo?) Estas bolas NO deben ser de goma. La mejor

opción son las bolas "Lite" del tamaño reglamentario, pero más livianas, las utilizadas en los Campeonatos de Junior Olympic Volleyball de los Estados Unidos para la categoría de 12 años y menos. Las bolas de voleibol de playa (las coloreadas como arco iris cuestan 1 USD) son ideales para niños pequeños, debido a que viajan más lentamente. Las bolas del "mercado" (las que cuestan 2 USD y pueden inflarse permanentemente) son también opciones divertidas. Incluso pueden utilizarse bombas redondas para todas las edades en canchas pequeñas dado que son divertidas, viajan más lentamente y son seguras. Puede fabricar una bola con tela, nilón o cubierta de tela, con los colores de la escuela, del programa u otros colores llamativos, utilizando una bomba redonda de helio para fiestas como vejiga. Encontrará el diseño para estas bolas en la sección de "grassroots" en nuestro sitio web <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots>. Incluso pueden utilizarse pantimedias o cinta adhesiva alrededor de la bomba para darle peso a la bola y así lograr que sea rápida pero segura.

**Corolario: *Juegue en cualquier superficie.*** Utilice canchas de tenis, juegue al voleibol sentado sobre un escenario o en el comedor, juegue sobre césped, arena, cemento, asfalto. ¡Se ganan aproximadamente 100,000 USD para la organización benéfica March of Dimes en un torneo de voleibol en el fango! Juegue en la piscina, o en una cancha de rcquetbol o squash. Sport Courts® ha permitido que los Campeonatos Nacionales de los Estados Unidos se jueguen en 50 canchas bajo un solo techo ([www.sportcourt.com](http://www.sportcourt.com)). Los PowerGrips (seguro ha visto esos grandes chupones para cargar cristal de ventanas) le permiten instalar canchas de exteriores bajo techo. Las redes de Park & Sun Sports® son muy buenas opciones que pueden utilizarse sobre grama, arena o cemento, y se completan con postes y cuerdas de anclaje ([www.parksun.com](http://www.parksun.com)). Los mismos PowerGrips se utilizan para crear variantes de cancha para el voleibol sentado por medio de redes de voleibol-pared en canchas de rcquetbol. El hecho de no tener que perseguir bolas mientras se juega al voleibol-pared o voleibol sentado en esa cancha cerrada significa que los participantes reciben más pases y se perfeccionan más rápidamente.

### ***JUEGUE LA MITAD DEL TIEMPO DE PRÁCTICA***

No los est entrenando para los Juegos Olímpicos; les est enseñando a AMAR las actividades y el buen estado físico. Aprenda a enseñar la técnica a cada jugador mientras éste JUEGA el partido. Participe y demuestre lo que hay que hacer, dado que todos los ojos estarán puestos sobre usted. Nunca muestre lo que estn haciendo mal. Demuestre lo que hay que hacer todas las veces que sean necesarias. ...

Comience con el juego, y vuelva al juego. Los ejercicios se utilizan para introducir una habilidad, pero el juego es la clave. Disfrute el juego, dado que mientras se juega, se aprende a jugar. Por qué los niños querrían jugar a un deporte que no es divertido, o si rara vez pueden jugar partidos?

### ***REMATE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA***

Esta es LA habilidad que todos quieren aprender, y en la actualidad todas las personas del mundo se ven obligadas a rogar para poder usarla ("Entrenador, cundo podemos rematar?"). Practique el remate como primera introducción al deporte a cualquier edad, utilizando el pase con las manos sobre la cabeza para armar, NO el pase con el antebrazo que deja moretones y dolores en los brazos que se enseña con demasiada frecuencia. Si remata y saca desde el principio y a menudo, muchos niños comenzarán a practicar el deporte y no serán ahuyentados por el dolor de antebrazos que causa frustración.

**Corolario: *Baje las redes para que los niños PUEDAN rematar.*** Bjelas bien abajo para que todos puedan rematar fácilmente.

### ***EL EQUIPO MÁS GRANDE DEBE SER DE CUATRO JUGADORES***

Si puede, coloque muchas redes y juegue todas las variantes como el deporte olímpico de voleibol de playa, en el cual debe cubrir toda la cancha, 2 contra 2. Por medio del juego los niños realizan cientos de repeticiones, y

cuando la bola les llega por primera vez, tienen 50 por ciento de posibilidades, y un 100 por ciento de posibilidad de tocar la bola la segunda vez.

### **ENSEÑE Y RECOMPENSE LA COOPERACIÓN, EL CARÁCTER Y EL ESFUERZO**

El voleibol es un deporte que cuenta con un campeonato nacional para equipos mixtos de nivel Abierto, que decenas de millones juegan a nivel de parques y lugares recreativos e iglesias como manera de conocer nuevos amigos. Deje que los niños se muevan, corran, lancen la bola y jueguen fuerte. Ayude a los niños a entrenar DURO –antes y durante la práctica. Karch Kiraly instaló el gimnasio y lo preparó él mismo cuando era capitán. Como líder, necesita hacer el trabajo “duro” básico del deporte. Es un deporte que para ganar hay que trabajar duro y con ética. Marv Dunphy, entrenador que ganó la medalla de oro para los Estados Unidos en el 1988, indicó que una de las cosas más raras es ver a un jugador esforzándose un cien por ciento en el entrenamiento todo el tiempo. Recompense la cooperación y el esfuerzo y DIVIÉRTASE; preocúpese por la técnica más tarde.

**Corolario: Los buenos equipos conocen el concepto de “mejorar la bola”** como buen ciudadano y jugador en equipo.

### **ENSÉÑELES A AUTOENSEÑARSE**

Si tiene un grupo de 25 niños y 30 minutos, sólo puede darle su atención individual a cada uno de ellos por aproximadamente un minuto. Ellos necesitan perfeccionarse durante los restantes 29 minutos en los que no les está prestando atención. Los lanzadores, los sacadores y todos los demás deben ser los jugadores que actúan como “asistentes del entrenador”. Se prefiere el aprendizaje activo. Un folleto de un campo para aprender a montar toros contenía la siguiente frase, “Muchos toros, mucha práctica de montada”. Realice prácticas, ejercicios y juegos diseñados por los jugadores.

### **DEMUESTRE EN LUGAR DE EXPLICAR**

Las palabras no tienen mucho significado para los principiantes. Hágales preguntas; no les diga las respuestas. Oriente a los jugadores sobre el ritmo y ajustes de fallos, no solo sobre técnica. “Escucho, me olvido; veo, recuerdo; hago, entiendo” (proverbio chino). Cuanto más sabe, más intenta explicarles, y más los confunde. ...

### **CREE UN AMBIENTE POSITIVO Y DIVERTIDO**

No debe existir el temor a equivocarse. Emocíonese cuando los jugadores hacen lo correcto, e ignore la mayoría de sus errores. Enséñeles a cometer errores de los que se pueda aprender. Entrene de manera proactiva, no reactiva. Realice observaciones específicas y positivas. Si su observación comienza con la palabra “no”, entonces no la diga. Evite todo tipo de sarcasmo. Solo hable de manera afirmativa. Diga lo que se debe hacer, no lo que no se debe. Si su observación comienza con un “no”, no la diga. Sea siempre positivo. Los problemas son escalones para progresar, no obstáculos. Sea entusiasta. “Sin entusiasmo nunca se logró nada grandioso” – R.W. Emerson

**Corolario: Sea consecuente:** Los niños necesitan que usted sea positivo en las prácticas y en las competencias, y no que se convierta en Dr. Jekyll y Mr. Hyde.

### **HAGA LA PRÁCTICA LO MÁS PARECIDO POSIBLE A UN JUEGO**

Si se tiene la posibilidad de escoger entre un ejercicio y un juego, todos escogen el juego. En este nivel, aprenda a jugar “juegos” que sean en realidad ejercicios, y hágalos parecer al juego en lo que respecta a que la bola pase por encima de la red, a anotar la puntuación, etc. Incluso la etapa de “calentamiento” debe ser un juego, y deben utilizarse bolas, ejercicios de uno contra uno sobre la cuerda (tres toques seguidos por el mismo jugador). Puede organizar estaciones, incluso utilizando los “aparatos de entrenamiento de voleibol” (comúnmente denominados aros de baloncesto) para juegos de un rebote para lograr precisión en la colocada y en los pases.

**Corolario: Ayude a los niños a *MOVERSE por la cancha*.** No les enseñe a no moverse (X en el suelo y jugando 6 contra 6). Uno de los aspectos únicos acerca del voleibol en el nivel inicial es que para ganar tácticamente se juega mal (con un golpe se gana contra con tres golpes por lado se pierde). El pase de pares enseña a NO moverse. Realice los ejercicios de calentamiento corriendo hacia la BOLA, y no corriendo por la cancha. Lo que estamos tratando de hacer es ayudarlo a terminar con el “golpe de bola”, donde los niños están parados y pasan la bola por encima de la red. Ellos necesitan aprender a LEER, ANTICIPAR, JUZGAR y SINCRONIZAR el flujo del juego y la trayectoria de la bola.

**Corolario: *Permítales practicar el saque CON FRECUENCIA, pero durante períodos breves de 1 a 2 minutos.*** El saque, debido a que es una habilidad motriz cerrada (es decir, la única habilidad que los niños ponen en práctica por sí mismos) será la habilidad en la que más rápido logren ver buenos resultados. De hecho, puede resultarles necesario modificar las reglas y sólo permitirle a un niño sacar un máximo de tres veces antes de la rotación de un nuevo sacador.

### ***ASEGÚRESE DE LLEVAR LA PUNTUACIÓN Y DE LA EXISTENCIA DE “CONSECUENCIAS”***

Lleve una puntuación continua para los niños en lugar de una puntuación por cambio de saque. Cada partido debe durar entre cinco y diez minutos y el ganador será el equipo que esté alante al momento que suena el pito. Modifique el juego correspondiente a la liga; no lleve puntuación. El festival termina al fin de la liga. Retrase el comienzo de la competencia con puntuación hasta el final de la temporada y RECOMPENSE el aprendizaje. Utilice el sistema de puntuación Maxi Scoring para todos los partidos de atletas, sin importar su edad, en su primer año de experiencia. Más adelante encontrará una explicación.

**Corolario:** Utilice la pérdida de tiempo de juego como “consecuencia”. No utilice la actividad física como castigo (por ejemplo, con abdominales o “push ups”). El voleibol de playa enseña la idea de que “los ganadores se quedan en la cancha”. Utilice el Monarca/Rey/Reina de la Cancha, donde el equipo ganador, en un juego de un punto con “ganador instantáneo”, se queda jugando. Este es el juego favorito de todos los niños.

**Corolario:** Lleve una puntuación cooperativa al principio, luego una de transición, y por último una competitiva.

**Puntuación cooperativa:** El punto se anota cada vez que la bola cruza la red luego de tres toques. Los dos equipos trabajan para evitar que la bola toque el suelo en ambos lados, y cometen únicamente errores positivos, con lo cual el punto continuo incrementa.

**Puntuación de transición:** Los jugadores cooperan hasta un cierto nivel, y una vez alcanzado, la jugada comienza a ser competitiva, con cualquier clase de puntuación competitiva. Es muy similar a la tradición de jugar por el saque en el tenis de mesa (ping pong).

**Puntuación competitiva:** Es la puntuación tradicional, pero los niños responden mejor a la puntuación continua (un punto en cada saque). Este punto en cada saque ha sido el sistema de puntuación para niños en todo el mundo desde el 1ro de enero de 1999 (y en los Juegos Olímpicos de 2000, 2004 y 2008).

**COLOQUE AFICHES PARA ESTUDIAR:** En la clase de educación física o en el entrenamiento en el club, colocar afiches de habilidades para estudiar cuando hay tiempo libre, antes de la práctica, durante los recreos para refrescarse, etc., es una muy buena manera de ganar más tiempo de práctica intencional. Encontrará muchos afiches GRATUITOS en el sitio web de USA Volleyball en el botón de grassroots, en la sección de afiches.



## GANAR LA BATALLA DEL SAQUE

En este nivel, mientras que deseamos que los equipos pasen/defiendan-armen-golpeen, la realidad es que los juegos los ganará el equipo que saque mejor o que realice los mejores pases. El segundo y tercer golpe no se pueden desarrollar o aprender si el sacador no logra colocar la bola dentro del campo de juego o si quien recibe el saque no puede comprender y realizar el primer golpe de la bola.

En términos de habilidades, el saque es un programa motriz cerrado y, por tanto, se desarrollará antes que el programa motriz abierto de la recepción del saque. A menudo recibo cartas de jugadores jóvenes que escriben a la USAV para informarnos que han realizado 32 puntos seguidos del saque, que ganaron el partido 25-0 con su saque y, habiendo observado al equipo olímpico de los EE. UU. perder tantos saques, desean que sepamos que están a disposición para entrenar o jugar para el equipo de los EE. UU. ahora mismo. Si podemos desarrollar mejores sacadores, podremos ayudar a desarrollar mejores receptores; pero esto lo lograremos solamente si los entrenadores y profesores dejan de emplear tiempo pasando bolas en pares enfrentados en la tediosa red, ignorando la red, y por el contrario deberían comenzar por enseñar la habilidad más importante de nuestro deporte: COMPRENDER la bola.

### **COMPRESIÓN: LA habilidad más importante de nuestro deporte**

He tratado este tema en profundidad y le recomiendo que visite el sitio web de USA Volleyball para descargar varios artículos al respecto y poder obtener más información. A los fines de este libro de minivoleibol, la realidad es sencilla. La comprensión se realiza SOBRE la red, con una bola en el aire cruzando a la otra área luego de un saque, de modo que el golpeador pueda ganar tiempo y las destrezas de anticipación/criterio para poder llevar a cabo esta habilidad. Usted lo puede ver, realizar un pase como un concepto/sin habilidades con la pelota es algo sencillo de hacer. Se puede enseñar a niños de dos años que mantengan sus manos firmes y que realicen un movimiento simple y mínimo para “pasar” una bola. Lánceles una bola y... ¡voilà! podrán pasarla. El problema surge cuando deben registrar y moverse hacia la bola, y colocar sus brazos en el lugar correcto y en el momento preciso para desviar la bola hacia el armador. Lograr que ESE movimiento sea estupendo toma años de práctica.

Cuanto más joven el niño comience, mejor será cuando crezca. Lo que es más importante, esta habilidad de comprensión no se aprende contra una pared, sino jugando y seguir la bola de saque que ATRAVIESA la red. He preguntado a varios golpeadores y líberos de diferentes equipos olímpicos qué porcentaje de su éxito en la recepción del saque ocurre ANTES de que la bola cruce el plano de la red. Las respuestas, tanto de hombres como de mujeres, son siempre iguales: para los saques flotantes, cerca del 80% del éxito, y para los saques con salto (que suelen ser más rápidos), cerca del 90%. Esto es REALMENTE importante... la mayor parte del éxito de los receptores de saque ocurre al momento en que la bola cruza el plano de la red. Es por esto que en otros deportes los investigadores estudian la información previa y del momento de contacto, pero no emplean tiempo en estudiar la información del vuelo de la bola después del contacto. Necesitamos aumentar la cantidad de oportunidades que nuestros jugadores tienen al ver cómo la bola atraviesa la red o cuerda, desde el otro lado de la cancha, no una vez que se encuentra en la propia área.

Si ha jugado y ahora desea devolverle algo a nuestro deporte enseñando el deporte o entrenando jugadores, usted sabe que esto también es cierto. Por eso, ¿qué se aprende acerca de la recepción del saque cuando realizamos un pase a un compañero o a una pared? ¡A ser un mal golpeador! Si recibe una medalla olímpica de oro por sus pases a un compañero y a paredes, y luego es colocado en la cancha para recibir un saque, ¿en qué especialidad es el mejor del mundo? En pasar una bola de vuelta justo al lugar del cual proviene. Es por esto que muchas bolas provenientes de un saque se dirigen al sector izquierdo de la cancha, luego no pasan al armador que está más

**“No nos olvidemos que el programa escolar es de por sí aburrido y sin vida. Necesita de la personalidad de un profesor para respirar el aire de la vida y convertirlo en un ser viviente y con vitalidad”.**

**– Inez Johnson Lewis, Colorado State  
Inspectora de Instrucción Pública,  
“Curso de estudios para Escuelas Primarias”, 1936**

hacia la derecha sino directamente al sector izquierdo de la red, haciendo que el armador deba adelantarse. Pregunte a un armador, ellos saben que esto es cierto. Nunca se realiza un pase como defensor derecho hacia el lugar desde donde provino en un juego; sin embargo, estos ejercicios antiguos crean hábitos difíciles de modificar y no enseñan NADA importante acerca de la habilidad más importante: la comprensión. Los jugadores de todas las edades deben aprender a recibir saques; no bolas lanzadas por el entrenador ni bolas pasadas con un golpe de antebrazo de un compañero. Advierta que estas mismas habilidades de comprensión deben darse de modo que los armadores puedan ser golpeadores que comprenden la jugada, y los rematadores armen jugadas comprendidas, no simplemente lancen bolas.

## VARIANTE DE MAXIVOLEIBOL

El enlace para tener un error de saque/juego con saque ganador, sin jugadas, que ocurre en los niveles iniciales de nuestro deporte implica que le pidamos que también enseñe y desarrolle jugadas. Dado que comprende que los mejores ejercicios/juegos de pases son aquellos de pase-armado-golpe; que los mejores ejercicios/juegos de armado son pase-armado-golpe; que los mejores ejercicios/juegos de remate son pase-armado-golpe; y que los mejores ejercicios/juegos de defensa constan de pase-armado-golpe, debe desarrollar esta combinación de habilidades desde el primer momento. Cuando comienza la competencia, y el saque tiene un exceso de potencia o falla la mayoría de los primeros golpes, simplemente continuará enseñando la combinación pase-armado-golpe como parte de su verdadero juego. *Esta versión no está basada en determinadas edades, sino en la experiencia; una vez que los equipos pueden pasar con regularidad saques reales, cambiar a un sistema de puntuación regular y usar una puntuación indirecta (con varias jugadas consecutivas exitosas hasta alcanzar un punto) en la práctica para aumentar los golpes por período de entrenamiento.*

El maxivoleibol es el juego en el cual se cambia la puntuación del partido para equipos de 3 contra 3 y hasta 6 contra 6 jugadores. Cada punto del tablero está formado por tres partes: 1. El saque (servicio) del equipo que obtuvo el último punto; 2. La bola lanzada por un jugador (preferentemente suplente fuera del campo de juego) o adulto fuera del campo de juego a un equipo, que tiene tres golpes restantes; 3. La bola lanzada por un jugador o adulto al otro equipo, que también tiene tres golpes restantes. Cada uno de estos casos da lugar a la anotación de un punto parcial y, luego de que finaliza la segunda jugada con lanzamiento de la bola, un equipo tendrá dos puntos parciales en comparación con un punto parcial del otro equipo, y ese equipo anotará el punto completo en el tablero. También un equipo podría tener los tres puntos parciales, y algunos programas podrían finalizar con el mejor de dos de los tres. Esta idea central está haciendo que regrese el LANZAMIENTO nuevamente a estos juegos, en lugar de la versión actual con saque-punto de saque/saque-error que se juega normalmente. Debemos aprender a sacar y a recibir el saque, pero también es necesario que aprendamos el segundo y tercer golpe y a realizar una jugada, no simplemente que hagamos puntos con el saque o cometamos falta al sacar. El Maxivoleibol introduce esto en el juego.

En niveles más avanzados, el Maxivoleibol cambia de que la segunda y tercer bolas sean lanzadas al equipo para que realice los tres golpes restantes, a que la bola sea lanzada a cada lado de la cancha para que pase por ENCIMA de la red como una bola "fácil" por parte del equipo que recibió la bola lanzada. Hay una tradición poderosa de que el ENTRENADOR es quien golpea la tercer bola en cada equipo, parado desde el costado para defender-armar-golpear, o haciéndola cruzar por encima de la red para defender-armar-golpear. Esta tradición también debe cambiar en TODOS los niveles de nuestro juego, para que los JUGADORES sean quienes aprendan a pasar la bola luego del tercer golpe, no los entrenadores. Por esto, una vez que las habilidades de comprensión del voleibol de sus jugadores han mejorado lo suficiente como para pasar una bola lanzada desde el mismo lado de la red, es necesario que aprendan los diferentes niveles de reto que conlleva pasar la bola recibida por ENCIMA de la red. Usted sabe cómo los jugadores de playa entran el calor con la fórmula defensa-armado-golpe, incluso cuando son solamente 2; este es el primer nivel del maxivoleibol. Trabaje en el momento justo con la versión de este nivel superior, en el cual los jugadores pasan la bola al tercer golpe, haciendo que un compañero del equipo o el entrenador fuera de la cancha lancen la bola del "segundo golpe", y enséñeles cómo ser más dinámicos para pasar la bola con el tercer golpe. Advierta que puede lanzar la bola del "segundo golpe" a una altura baja, que

será una bola fácil/pasable. También la puede lanzar a una altura media, de modo que los jugadores podrán realizar un disparo de pase sobre la cabeza o un remate al tercer golpe permaneciendo de pie; o bien puede realizar un lanzamiento alto, para el que deberán saltar y rematar, dependiendo de la velocidad y altura de la bola.

A causa de este saque efectivo que favorece una adecuada recepción del saque, en algunos países y programas se estableció una regla, si no respetan la variante del maxivoleibol, de que después de 5 saques el equipo debe rotar para que haya otro sacador, de modo de evitar esta dominación en el saque. La idea es que quizás un equipo no tenga dos excelentes sacadores seguidos. Debe tener en cuenta dicha regla, especialmente si enseña el saque de modo que cada jugador tenga un saque fuerte y exitoso. El hecho es que estos jugadores que realizan saques fuertes están aprendiendo a pasar la bola, necesitan más tiempo para desarrollar habilidades de comprensión y anticipación del juego para poder ubicarse en el lugar adecuado en el momento oportuno.

Esta falta de habilidad para sacar/recibir se observa en todos los niveles, hasta en nuestros jugadores destacados del Equipo Nacional de los EE. UU. que compiten a nivel internacional. Jim Stone, Entrenador principal del equipo nacional de jóvenes, National Youth Team 2009, y entrenador asistente del equipo nacional de niños Junior National Team 2009, escribió el siguiente comentario al regresar de los dos campeonatos del mundo, en los cuales ambos equipos obtuvieron el 12<sup>mo</sup> puesto.

*“En las estadísticas de equipo se observó que tanto el equipo de niños como el de jóvenes se encontraban en la mitad inferior de la lista del torneo en todas las habilidades. Específicamente, las habilidades de saque y pase no alcanzan el estándar internacional. No sacamos con la velocidad o precisión de otros equipos. Dado que no tenemos este tipo de saque dinámico dentro del club, nuestras habilidades de recepción también son escasas. Los pases del USA Youth alcanzan un nivel de 2.41 en una escala de 4 puntos. Nosotros alcanzamos una puntuación del nivel de 2.90 en los pases. Esto se debe principalmente a las buenas habilidades de pase y parcialmente a nuestro nivel promedio de saque. Nuestro saque alcanza una puntuación 1.50 en una escala de 4 puntos. Esto se traduce en que nuestro oponente estará en el sistema el 80% del tiempo. La defensa se convierte en algo más retador con este tipo de saque. Otra diferencia asombrosa es el ataque exterior. Debemos contar con mejores atacantes exteriores que terminen la jugada. Al mismo tiempo, estos jugadores exteriores deben estar capacitados para recibir el saque. Por ello, todavía hay mucho por hacer.*

## **IDEAS PARA EL SAQUE**

El botón grassroots del sitio web de la USAV también incluye artículos para jugadores, incluidos algunos muy buenos sobre cómo ser un mejor sacador, realizador de pases, armador, atacante y defensor. Desde el punto de vista de enseñar habilidades motrices, los dos principales cambios en la cultura tradicional para enseñar el saque consisten en practicar el saque más seguido, durante períodos de tiempo más cortos, y correr rápidamente dentro de la cancha después de realizar el saque.

El saque se realiza en niveles avanzados en un promedio de tres veces, antes de que se pierda el servicio y pase al equipo contrario. Este jugador no volverá a sacar hasta que todos los jugadores DE AMBOS EQUIPOS tengan su oportunidad de sacar. Esto toma entre 5 y 10 minutos, antes de que el mismo jugador vuelva a sacar. En nuestras prácticas, debemos imitar más el patrón de saque/práctica de otras habilidades por un rato/nuevo saque. Por eso, simplemente practique el saque 10 veces durante 2 minutos; no durante una sesión larga de saques al final de la práctica. Los jugadores necesitan concentrarse en que el saque sea bueno en un determinado momento, y saber cómo hacerlo esta y otras veces luego de practicar diferentes habilidades durante un rato, como cuando es el turno de que los demás jugadores saquen. Sacar 5 bolas después del fin de cada juego/ejercicio antes de pasar al próximo ejercicio/juego (y realizar 5 saques después y/o antes de un descanso u otro tipo de receso durante el entrenamiento) permite a los jugadores desarrollar la capacidad para concentrarse en estos pocos momentos preciados para sacar.

Correr para ocupar su lugar en la cancha es lo que ocurre en TODAS las jugadas del partido. Lo que solemos ver en todas las sesiones de práctica de saque, ya sean extensas o breves, es que los entrenadores dejan que los jugadores practiquen el saque y se queden OBSERVANDO, en lugar de sacar y correr hacia su posición inicial/base.

Por esto, lo que usted debe hacer es enseñar a sus niños a realizar todo el movimiento, la habilidad de sacar como si estuviera en un partido, haciendo que los jugadores saquen y corran hacia su posición. Luego, que tomen la bola y realicen otro saque. Un excelente derivado de este entrenamiento similar a un juego es que los jugadores practican decenas y cientos de corridas en cada práctica, y se ponen en forma para un juego real.

No se olvide que la fuerza proviene del torque, de modo que cuanto más pequeños y jóvenes sean los jugadores para sacar con torque, parados a los laterales y golpeando la bola por encima de los hombros como con el costado del brazo, mucho mejor. No necesitan sacar con la parte inferior de la mano para comenzar; pueden hacer este giro del lanzador de béisbol cayendo del montículo para lograr la potencia en un principio. Luego esto evolucionará en un saque regular por sobre la cabeza (con la fuerza de torque), en lugar de un saque sin potencia. Vea las imágenes sobre habilidades de saque para ver cómo se realiza esto en un juego con jugadores muy jóvenes u obtenga los videos en línea de Lions Cup.

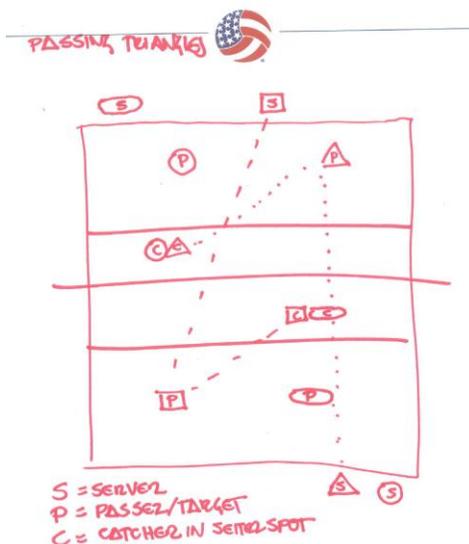
Como siempre, en estas dos habilidades tan importantes, cuanto más simple sea, mejor. Los sacadores deben observar a un excelente lanzador de tiros libres para ver cómo se realizan los pequeños movimientos para



ser más precisos. No es necesario realizar diferentes pasos. Lanzamiento bajo y constante, no uno alto. Velocidad del brazo hacia un punto de contacto firme y constante. Para realizar el pase, recuerde lo mismo, cuanto más simple mejor. No se necesita “rezar” antes o después del pase. Simplemente espere y saque los brazos (hacia el frente o el costado) y dirija la bola en ángulo hacia el armador. La bola solo conoce el ángulo del rebote que se le aplica. No conoce qué tan grande es el jugador o si presenta alguna incapacidad (algunos jugadores de voleibol sentado no tienen piernas, y aun así

realizan excelentes pases). Ponga ojos en los pulgares de los jugadores y mire el destino que desea darle a la bola, no el vuelo de la bola que se acerca. Si esos ojos apuntan al armador al hacer contacto con la bola, ¡tremendo, irá directamente al armador! Los niños pequeños adoran los ojos que los ayudan a realizar el pase (y usted puede colocarlos en las palmas de sus manos para armar y bloquear también).

Por eso, todo se trata de interpretar el movimiento de las bolas que se acercan a la red y de sacar mucho por encima de esa misma red maldita. Es sencillo pero importante. ¿Cuál es el mejor juego/ejercicio para hacer esto si está jugando un partido de seis contra seis en una cancha? Pases de tres golpes, en donde CUATRO grupos de tres personas pueden realizar juegos con puntos de sacadores contra golpeadores con una red regular. Cuando jugamos minivoleibol y entrenamos a grupos pequeños con más redes, tenemos esta misma ventaja de mayor cantidad de golpes e inclusive estamos haciendo pases de tres golpes/triángulos. Una muy buena adaptación es la Concentración de pases, en la cual usted segrega en tres grupos de cuatro y el cuarto jugador intenta distraer al golpeador de cualquier forma posible, sin tocar la bola ni al jugador. Esta versión que se observa a continuación muestra el vuelo de la bola de dos de los cuatro grupos: se deben usar cuatro bolas al inicio y los jugadores con más habilidad pueden hacer que el receptor (C) sostenga una segunda bola, la cual será lanzada al sacador, luego volverá y atraparará la bola que ha sido lanzada, nuevamente aumentando la cantidad de golpes por hora.



Esta es una parte del proceso de enseñanza/entrenamiento para compartir con los niños de mayor edad de su programa, en parte para ayudar a aquellos que entrenan a los jugadores más jóvenes a aprender más acerca de la filosofía de entrenamiento, y en parte para guiarlos a autoentrenarse mejor.

**SI DEJAS DE COMETER ERRORES, SE ACABÓ** – El brillante actor de Monty Python, John Cleese, escribió por primera vez esta idea en un artículo con el mismo título en la revista *Forbes* hace más de 20 años. El hecho es que cuando está aprendiendo a jugar al minivoleibol, o está entrenándose para llegar al nivel de Junior Olympic Volleyball como jugador o jugador-entrenador, realizará cosas nunca antes hechas, y como resultado, cometerá errores. Los errores son parte de fomentar a un atleta de CUALQUIER edad para alcanzar un nivel superior.

¿Cómo aprendió a correr bicicleta o a caminar? ¿Sus padres contrataron a un entrenador para que lograra hacerlo? ¿Lo sometieron a realizar ejercicios para correr bicicleta o caminar? ¿Lo enviaron a un campamento para aprender a correr bicicleta o caminar? También sabrá que, a pesar de miles de horas y años de entrenamiento, todavía se tropieza, se cae y se equivoca. Se cometen errores, pero no intencionalmente.

**SE TRATA DE SER “MÁS”, NO DE SER “EL MEJOR”:** Citius, Altius, Fortius es el lema de los Juegos Olímpicos, y es una buena manera de enfocar el aprendizaje a cualquier edad. MÁS rápido, MÁS alto, MÁS fuerte significa que cada individuo trabaja a diario para ser un poco mejor en lo que hace; solo una persona puede ganar la medalla de oro. Todos los demás competidores, si se empeñan en ser “más”, pueden sentirse orgullosos de lo que han hecho, y de lo que están haciendo mientras recorren el camino que lleva al éxito, sin importar el destino.

**LOS ERRORES SON SIMPLEMENTE OPORTUNIDADES PARA APRENDER:** Esta es la manera en que los buenos profesores ven a los errores, no como consecuencia de una mala enseñanza. No como algo que el jugador hace a propósito en su contra o en contra del equipo. Es simplemente otra oportunidad para verificar si los jugadores han comprendido lo explicado y para enseñar.

**EL JUGADOR QUE CONOCE EL POR QUÉ VENCE AL JUGADOR QUE CONOCE EL CÓMO:** Esta es una afirmación simple, convincente y verdadera. Es la razón para enseñar “socráticamente”: haciendo preguntas en todo momento, entre ellas ¿POR QUÉ?, para que entiendan que no solo es porque usted lo dice. Puede resultar una “enseñanza” más lenta, pero nuevamente, usted prepara jugadores que resultan mejores líderes, y que se enseñan mejor a sí mismos.

**APARTE O UNA PARTE:** Todos los niños necesitan encontrar actividades en las que sean buenos, y cada niño necesita ser PARTE del programa que usted está creando, no sentirse APARTE. Los valores compartidos del minivoleibol y el voleibol ayudan a los participantes a tener conciencia del NOSOTROS más allá del YO.

**HAY QUE REALIZAR REPETICIONES SIN SER REPETITIVOS:** Esta declaración, hecha por el Dr. Richard Schmidt, se refleja en la sección de diseño de ejercicios de Hugh McCutcheon. Varias investigaciones demuestran que el entrenamiento al azar es superior al entrenamiento cerrado, en lo que respecta a la retención, y a la solución de problemas y situaciones difíciles y nuevas. Un concepto relacionado con esta afirmación pero en lo que se refiere al aprendizaje motor consiste en el hecho de que la práctica variable es superior al aprendizaje y rendimiento obtenido en las prácticas fijas. Realice pequeñas modificaciones en las prácticas, por ejemplo, juegue sobre grama o arena (no sólo bajo techo), utilice canchas más pequeñas o variados niveles de ruido e incluso bolas distintas. Modifique la puntuación, cambie los equipos, la cantidad de toques antes de pasar la bola sobre la red (el reglamento de 1897 permitía “driblear en el aire” por el tiempo que el jugador deseara hasta que cruzaba la línea de dribleo de 1.22 metros). PREGÚNTELE A LOS JUGADORES cómo podrían hacer modificaciones a las prácticas para que resulten más divertidas o retadoras.

**PRACTICAMOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO, NO ÚNICAMENTE PARA PRACTICAR:** En un simposio reciente del Comité Olímpico de los Estados Unidos sobre aprendizaje motor, se les preguntó a los entrenadores de manera recurrente lo siguiente: “¿Están practicando únicamente para practicar o para mejorar el rendimiento?” En realidad, estamos practicando para tener un mejor rendimiento en el futuro. Como resultado, a pesar de que el caos del entrenamiento al azar parece peor, es lo que va a ayudar a todos los atletas a lograr un mejor rendimiento, ¡para cuando lo necesiten! Los jugadores entrenados con el método al azar tienen un mejor rendimiento que los entrenados con el método cerrado en los días posteriores a la práctica. Schmidt observó con ironía en uno de sus textos sobre aprendizaje motor cómo un golfista entrena en el campo de práctica (con el mismo palo una y otra vez), comparado con cómo juega (cambia constantemente de palos y muestra un hándicap que no baja gran cosa hasta que juega más). Algunos de ustedes saben que esto es verdad con solo observar a un equipo haciendo ejercicios de calentamiento utilizando el método de entrenamiento cerrado (por ejemplo, lanzando bolas).

**APRENDA CUANDO EL PROFESOR NO ESTÁ OBSERVANDO:** En una hora de práctica de minivoleibol, en un grupo de 30 niños, el profesor puede observar a cada niño un promedio de 2 minutos. En una práctica de dos horas para niños de mayor edad, incluso en un grupo más reducido de solo 12 niños, el profesor puede observar individualmente a cada atleta un promedio de 10 minutos. La pregunta es: ¿qué hacen los jugadores los restantes 58 ó 110 minutos? Los jugadores deben trabajar lo más duro posible cuando los líderes no están observando. De lo contrario, solo mejorarán durante 2 ó 10 minutos por período de entrenamiento.

**LA PRÁCTICA DELIBERADA ES IMPORTANTE:** El Dr. Ericsson de Florida State ha llevado a cabo investigaciones durante varias décadas para demostrar que el talento y un rendimiento de alto nivel para la mayoría de actividades toman unas 10,000 horas de práctica deliberada. Su trabajo ha inspirado a muchos libros nuevos, como *Outliers*, de *Malcom Gladwell*, y *The Talent Code* de *Daniel Coyle*. No es solo cuestión de realizar una actividad, es necesario concentrarse; de allí la palabra práctica “deliberada”. Un profesor sabio dijo una vez, “Aquello que se mide y se recompensa, mejora”.

**Juegue y vuelva a jugar:** La práctica, junto con observaciones posteriores (tanto extrínsecas [externas, como las palabras de entrenador, videos y ayuda de compañeros de equipo] e intrínsecas [internas, provenientes de su voz interior]) son la razón principal para mejorar. Los jugadores deben siempre trabajar para alcanzar aquellas 10,000 horas de práctica. Burt Fuller, cuando estaba en la Universidad de California en los Ángeles (UCLA), entrenó a Wiz Bachman del Equipo Estadounidense de Voleibol Olímpico de mujeres del año 2004. No hace mucho tiempo recordó que cuando Wiz estaba lesionada, fuera del circuito oficial y aún en recuperación, solía practicar con un brazo, con su brazo no lesionado que era el brazo no dominante, y realizaba todos los ejercicios de habilidades que podía con una sola mano. Para todos los aspectos de este juego se necesita más tiempo de voleibol “callejero”, es decir, sin entrenador, e incluso en ocasiones, sin red. Debe ser la razón por la que los equipos nacionales aman jugar al voleibol-tenis como ejercicio de calentamiento. ...



La foto muestra más de 80 niños jugando en solo “dos” canchas. Colocar sogas le permite a este gran grupo calentar y entrenar Pase/Defensa baja–Armad –Golpe por sobre la “red” en pequeños grupos de dos a cuatro

niños. Conté más de 25 bolas en el aire al mismo tiempo mientras los niños jugaban, y los entrenadores observaban a niños haciéndolo de la manera correcta. Luego de demostrar los conceptos y las nuevas habilidades del día, realizamos ejercicios de calentamiento con estos juegos y más tarde nos dividimos para ir a los gimnasios de la escuela secundaria y de la primaria e incluso salimos a dos canchas exteriores para seguir con el patrón de rotación. En total, había aproximadamente 110 metros de red posible, e incluso cuando se jugaba al tenis en la etapa de calentamiento o al speedball y al monarca de la cancha, el tamaño del equipo por red real cayó a 10-12 niños por cancha, según el grupo de edad.

**FOMENTE LÍDERES ASOMBROSOS:** No se trata de exigir liderazgo, sino de inspirarlo. Esta es mi filosofía personal de enseñanza de tres palabras (¿cuál es la suya en aproximadamente la misma cantidad de palabras?). ¿Por qué no le digo al jugador ni siquiera donde ubicarse para sacar en un partido? Mi trabajo es hacerlo en las prácticas, porque las prácticas es la “competencia” que debo ganar... Debo tratarlos como niños aprendiendo a jugar al voleibol, ¡no como a jugadores de voleibol que resultan ser niños!

**CUENTE MÁS HISTORIAS:** Los niños de todas las edades pueden recordar historias con mayor facilidad que hechos o detalles, así que convierta en historias los hechos y detalles que quiera que aprendan. Como nuestros ancestros de hace miles de años, recordaremos esos cuentos. Un proverbio judío expresa este concepto claramente: “¿Qué es más verdadero que la verdad? ...la historia”. Sea un mejor contador de historias.

**CONSULTE A MENUDO A LOS SEIS AMIGOS:** Este es mi poema favorito para recordares a los niños, y también a los entrenadores, que se lo pregunten antes de que me entreguen algo a mí o a otros...

TENGO SEIS AMIGOS  
QUE ME SON LEALES  
SUS NOMBRES SON QUÉ, DÓNDE, POR QUÉ  
CÓMO, CUÁNDO Y QUIÉN

**SORPRÉNDALOS HACIENDO LO CORRECTO:** El castigo no es necesario en el voleibol juvenil. El voleibol es divertido; los niños quieren esforzarse y aprender. Por lo tanto, para inspirarlos y motivarlos, elija siempre el aliento y el elogio en lugar de las amenazas de castigo.

**ESCUCHO Y ME OLVIDO – VEO Y RECUERDO – HAGO Y ENTIENDO:** Los niños aprenden haciendo, no escuchando. Cuando pueda optar entre explicar y demostrar, siempre elija demostrar brevemente, luego haga que practiquen con la bola lo más rápido posible. Los ejercicios deben ser juegos, y las introducciones deben ser de 30 segundos como máximo, ¡luego ponga las bolas en juego!

**RECOMPENSE EL RENDIMIENTO POR SOBRE EL RESULTADO:** Elogie un *intento* de aprender una habilidad o el *intento* de incorporar una estrategia más que el resultado real. Los niños que se sienten libres para intentar nuevas cosas se convierten en aprendices de por vida... y mejores jugadores de voleibol.

**ENSEÑE ERRORES POSITIVOS EN LUGAR DE ERRORES NEGATIVOS:** De esta manera, se aprende más rápido y las jugadas durarán más tiempo. Para obtener mayor información sobre este concepto, visite el sitio web de la USAV; la idea es cometer errores de una manera en la que aún se pueda ganar puntos, en lugar de errores que impidan que el juego continúe. Por ello, permita que se remate sobre la red y afuera, para que los compañeros de equipo aprendan lo que significa “¡AFUERA!”, en lugar de que los remates se queden en la red. Pase/defienda la bola hacia arriba, en lugar de sobre la red. Arme la bola bien lejos de la red en lugar de muy cerca o sobre la red, etc.

**LAS OBSERVACIONES PREVIAS FUNCIONAN MEJOR QUE LAS POSTERIORES:** Resulta natural para todos nosotros aceptar un recordatorio positivo y alentador sobre lo que estamos *a punto* de hacer voluntariamente. Nuestro trabajo no consiste en señalar errores pasados, sino que consiste en alentar e inspirar el éxito futuro. Explicar a los aprendices jóvenes lo que están a punto de hacer también les enseña a convertirse en sus propios

entrenadores y a controlar su propio destino. El entrenamiento con observaciones previas es de tipo colaborador. Los atletas pueden sentir que usted está a su lado para ayudarles a triunfar en lugar de ser sólo otro adulto explicándoles lo que hicieron mal. Este entrenamiento con observaciones previas le permite a usted como entrenador marcar una diferencia real en la vida de los niños, ¡y también hace del entrenamiento una actividad más divertida para usted!

**A LOS NIÑOS NO LES INTERESA CUÁNTO SABE, HASTA QUE SABEN CUÁNTO USTED SE INTERESA POR ELLOS:**

Necesita saber lo máximo posible acerca de los niños con los que está trabajando; al final del libro encontrará una “Página de Información sobre Jugadores” que puede imprimir por ambos lados para tener una hoja informativa sobre sus jugadores de mayor edad.

**GRITE CUANDO TRIUNFEN, NUNCA CUANDO COMETAN ERRORES:** Lo que más me asombra cada vez que realizo clínicas de entrenamiento es la cantidad de manos que se levantan cuando pregunto cuántos de los presentes recuerdan una experiencia negativa o incluso un comentario negativo por parte de un entrenador. Estas personas recuerdan las experiencias dolorosas incluso medio siglo después... debido a que la energía surge cuando sucede algo negativo, en lugar de algo positivo. Dado que solo recordamos la acción, emocionéme cuando hacen lo correcto y permanezca tranquilo cuando lo hacen mal. Esta tranquilidad ayuda mucho a los niños a entender que cometer un error no es malo. ...

**EL CALENTAMIENTO NO EXIGE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:** Recuerde las horas que se pasaba sentado, y luego sonaba el timbre del recreo. ¿Algún niño trotaba o estiraba antes de disfrutar al máximo la oportunidad de estar activo durante 15 minutos? ¿Los niños volvían al aula quejándose de tirones musculares? Necesita calentar su cuerpo si hace frío, pero con los juegos es suficiente.

**ENSEÑE CÓMO ATACAR CON AMBAS MANOS:** ¡No voy a dejar de repetirlo! Desde un principio, los niños pequeños deben saber cómo jugar/atacar una bola con ambas manos para que puedan realizar salvadas/ajustes en el aire y aterrizar de manera segura. ¿Haría jugar a jugadores de baloncesto, fútbol, fútbol americano, y tenis con una mano? Enséñeles a usar su mano no dominante. Lograrán así ser jugadores más completos.

**UTILICE SOLO APODOS MOTIVADORES:** Es asombroso ver lo que sucede cuando a los niños pequeños les inventa apodos motivadores: pasan a ser sus nombres. Muy a menudo los apodos se inventan por errores pasados y situaciones similares; asegúrese, si les inventa un apodo, que sea positivo y no negativo.

**RECUERDE LOS DÍAS FESTIVOS:** Es importante para los niños celebrar los días festivos, incluso en el gimnasio. Por muy poco dinero en la tienda del dólar, puede decorar las canchas de entrenamiento para celebrar el día de Acción de Gracias, el día de San Patricio, el día de San Valentín, etc. Consiga “guirnaldas” navideñas de 7.5 metros y entretéjalas en la red. Lleve papeles y crayones y encárguele a los niños la decoración de la cancha/gimnasio. Asimismo, cuando sepa que es el cumpleaños de uno de los niños, celébrelo. Otórguele la “Silla del Monarca” para que se siente durante los recesos para refrescarse, y llévele un vaso de agua especial. Permítale tomar el primer lugar/dirigir los juegos. Finalice la práctica con una ronda en donde todos compartan algo positivo acerca del cumpleaños.

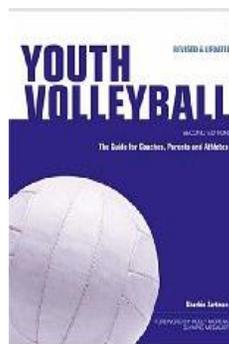
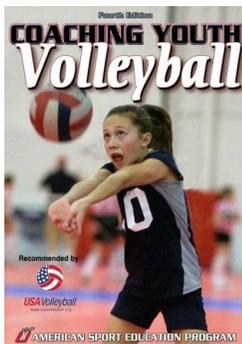
**BIENVENIDO AL CARRUSEL:** El voleibol es un juego MUY al azar y de equipo, por lo que nadie puede ganar un juego por sí mismo. Esto también significa que los jugadores y equipos jugarán bien y mal durante un punto y varios consecutivos. He visto un equipo de jugadores de 13 años y menos en un torneo clasificatorio para los Junior Olympic ganar el primer juego 25-0, y luego perder con el mismo equipo 0-25. He visto equipos perder Campeonatos de la Asociación Atlética Colegial Nacional (National Collegiate Athletic Association, NCAA) y Semifinales Olímpicas por perder juegos en cero en este alto nivel. Si ello sucede, sólo tiene que concentrarse en lo que puede controlar, es decir, sólo en el próximo punto, no en los puntos anteriores, ni en los dos puntos siguientes. Esto es lo que llamamos concentración “Aquí y ahora”, y cuanto antes pueda ayudar a los niños a comprenderlo, mejor. Concéntrese en el rendimiento más que en el resultado; recompense el esfuerzo y la

voluntad y no le dé mucha importancia al marcador, así ganará más juegos cuando el resultado sí importe. Joan Duda de Inglaterra estudió a los nuevos medallistas olímpicos y descubrió que cerca del 80 por ciento de las medallas fueron otorgadas a equipos/entrenadores que se concentraban más en el proceso que en la medalla, conforme a la Alianza de Entrenadores Positivos. Los niños no estarán siempre igual, en ocasiones mejor y en otras peor. Disfrute todo el proceso, ya que es un juego y debe ser divertido.

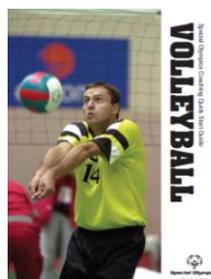
## DIEZ REGLAS PARA EL ENTRENAMIENTO INICIAL Y DE MINIVOLEIBOL

1. NUNCA SEA EL ÚLTIMO ENTRENADOR DE UN NIÑO
2. NUNCA DIGA NO PUEDES, NO LO HAGAS O INTÉNTALO
3. CONCÉNTRASE EN EL POTENCIAL MÁS QUE EN LAS LIMITACIONES
4. CONCÉNTRASE EN EL ESFUERZO MÁS QUE EN EL RESULTADO
5. ES LO QUE ES
6. EL ENTRENAMIENTO AL AZAR PROMUEVE EL APRENDIZAJE SUPERIOR, AL IGUAL QUE EL ENTRENAMIENTO DE TODAS LAS HABILIDADES
7. SIEMPRE SE COMETEN ERRORES
8. SEA EXIGENTE, NUNCA DEGRADANTE
9. UTILICE SIEMPRE OBSERVACIONES POSITIVAS PREVIAS A LA PRÁCTICA DE MANERA ESPECÍFICA, NUNCA UTILICE OBSERVACIONES NEGATIVAS POSTERIORES O COMENTARIOS GENERALES
10. PROMUEVA LA PASIÓN, CONFIANZA, RESPETO, HABILIDAD, DEDICACIÓN, ETC. POR MEDIO DE LO QUE USTED MISMO DEMUESTRA.

Para obtener más sugerencias sobre cómo hacer del minivoleibol su mejor opción deportiva todo el año, existen dos libros que vale la pena agregar a su biblioteca. *Coaching Youth Volleyball*, de Human Kinetics, está ahora en su 4<sup>ta</sup> edición, la primera se publicó en 1993. *Youth Volleyball* de Sharkie y Pat Zartman, es el segundo.



Otros recursos para principiantes del voleibol de todas las edades, actualizados en 2008, son dos guías llamadas *Special Olympics Coaching Guide* y *Quick Start Guide for Volleyball*. Ambas pueden descargarse gratuitamente desde el sitio web <http://www.specialolympics.org/sports.aspx>, donde también encontrará guías para muchos otros deportes.



## Material Olímpico de los Estados Unidos para Profesores y Entrenadores

Para profesores, visite:

[http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special\\_/English/Coach/Coaching/Volleyba/default.htm](http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special_/English/Coach/Coaching/Volleyba/default.htm)

Para obtener ediciones anteriores de la revista electrónica *Olympic Coach*, visite: <http://www.teamusa.org/About-the-USOC/Sport-Performance/Coaching-Education/Coach-E-Magazine.aspx>

Antes de salir de los sitios, **comparta sus ideas y secretos para ayudar a desarrollar el juego para todos los niños**. Como verá a continuación, existen muchas más ideas que son valiosas, aunque no estén en nuestra lista de las 10 mejores. **Todo cambia**, así que tómese el tiempo para leer todas las nuevas ideas en este libro sobre minivoleibol, debido a que muchas le ayudarán, ¡en TODOS los niveles del juego!

Puede descargar docenas de artículos para jugadores, por ejemplo, “No se trata de donde esté, sino de quién es”, “¿Soy muy bajo para jugar al voleibol?”, “¿Cómo remato con más fuerza?”, como también sugerencias para cada habilidad y mucha más información en el sitio web de USA Volleyball, (USAV, Federación de Voleibol de los Estados Unidos). Simplemente haga clic en el botón grassroots. También recomiendo incluir el concepto de Olimpismo en sus entrenamientos. Para citar la Carta Olímpica, “*El Olimpismo es una filosofía de vida, que exalta y combina de manera equilibrada todas las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Por medio de la unión del deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo busca crear un estilo de vida basado en la alegría que produce el esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales*”. Aproveche todo lo que el Comité Olímpico Internacional ofrece gratuitamente a los educadores en su sitio web [http://www.olympic.org/uk/passion/studies/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/passion/studies/index_uk.asp) y la Campaña “Lo Mejor de Nosotros” que comunica a los jóvenes de todo el mundo los valores olímpicos fundamentales de excelencia, amistad y respeto.



**APRENDA MÁS A TRAVÉS DE LOS CURSOS IMPACT Y CAP:** Este libro contiene mucha información para ayudarle a comenzar a entrenar en el nivel juvenil de voleibol. El próximo paso es la escuela secundaria y el Junior Olympic Volleyball, y la USAV tiene cursos para ayudarle con su próximo paso.

Entrenadores (Coaching Dominio y Aplicación Profesional de Professional Application of Coaching el de educación, y verá el seminario



CAP en línea sobre voleibol de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias Estatales, y cursos CAP presenciales que se ofrecen en todo el país. Llevará las ideas contenidas en este libro sobre minivoleibol al próximo nivel de

MARAVILLOSOS tanto en línea como presenciales CAP significa Programa de Acreditación para Accreditation Program) e IMPACT significa Mayor la Teoría del Entrenamiento (Increased Mastery and Theory). Haga clic en el botón de recursos, luego en de IMPACT en línea (curso de cinco horas), el curso

entrenamiento, y obtendrá la certificación del Consejo Nacional de Administración del deporte reconocido por el Comité Olímpico Estadounidense—USA Volleyball.



## Capítulo 5: “Libro de Reglas” de Minivoleibol

USA Volleyball cuenta con un libro de reglas que se actualiza anualmente llamado *Domestic Competition Regulations (Reglamento de Competencias Nacionales)*, el cual sigue las reglas de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). El conjunto de reglas de esta publicación está diseñado para simplificar las reglamentaciones del Departamento de Conservación y Recreación para el juego juvenil para equipos de 3 a 11 años, los que deben jugar partidos de menos de 6 personas.

### Equipos

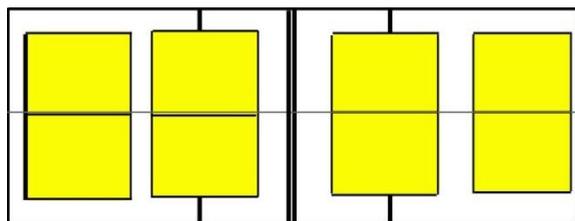
Los equipos pueden estar formados por dos, tres o cuatro jugadores por lado. Los equipos pueden estar conformados por integrantes de un solo género, o pueden ser mixtos en cualquier porcentaje. Es un juego sin contacto. Estas reglas pueden también utilizarse para jugar *uno contra uno*, donde cada jugador puede golpear la bola de una a tres veces seguidas antes de pasarla sobre la red.

*Espíritu de la regla: Los cambios son ilimitados, y a menudo deberían hacerse por “circulación,” los jugadores rotan de jugar a esperar fuera de la cancha de manera consistente, incluso cuando la bola está en juego, rotan posiciones, de fuera hacia dentro de la cancha cada vez que la bola cruza la red. Un equipo puede jugar con un jugador menos que el número normal para el programa. Los equipos estadounidenses juegan muchos partidos de dos, tres y cuatro jugadores, con números impares para permitirle a los jugadores tocar más la bola por jugada, para cubrir mejor el área de la cancha y para aprender más rápido a jugar 6 contra 6.*

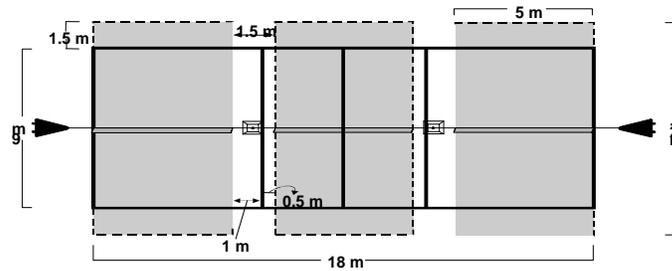
### Opciones del área de juego

Las canchas necesitan ser consistentes para la liga, y son más pequeñas que las canchas para adultos. La opciones más usuales incluyen:

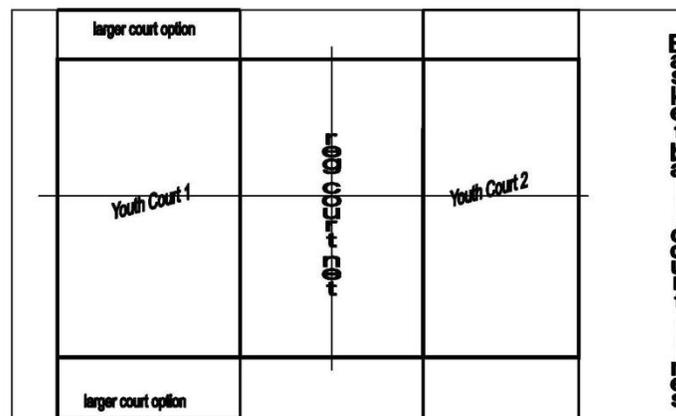
- a. Dos canchas para jóvenes en una red de cancha normal para adultos: 4 metros de ancho para cada una con una zona de separación de 2 metros entre cada línea lateral; la zona de separación se marca con antenas, cinta adhesiva, flotadores, etc. La *profundidad* de la cancha puede variar de 4 a 4.5, a 6 metros, y para jóvenes de mayor edad, 9 metros. Es importante tener una zona de separación de 2 metros, y no usar una línea lateral compartida (canchas de 5 metros de ancho sin separación), por razones de seguridad.
- b. CUATRO canchas para jóvenes en dos redes unidas para adultos, nuevamente 4 metros de ancho, y 4.5 metros de profundidad (línea lateral de una cancha para adultos), o 6 metros (línea lateral normal de una cancha de baloncesto).



- c. TRES canchas en una cancha regular con dos redes atadas.



- d. CUALQUIER cancha de racquetbol, con la instalación de redes de “voleibol-pared”. No se persigue la bola, hay ruidos alentadores cuando los niños rematan, el tamaño es ideal para el voleibol juvenil Y para el voleibol sentado, la opción deportiva para experimentar o utilizar en los Juegos Paralímpicos.
- e. ¡CUALQUIER cancha de tenis! Deje la red alta como red divisoria, coloque cuerdas/redes en el centro de la cancha (átelas a la valla, marque las líneas de la cancha con tiza). Estas áreas son ideales para entrenamientos/programas y pueden encontrarse en toda ciudad sin importar su tamaño.
- f. DOS canchas para jóvenes en dos redes unidas de cancha de adultos, 6 metros de ancho (de la línea de fondo de cancha para adultos hasta la línea de 3 metros de cancha para adultos) y 4.5 ó 6 metros de profundidad al igual que en B.



### **Opciones de superficie de juego**

El libro de reglas establece que la superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. Alrededor del mundo los jóvenes juegan en calles de ciudades, superficies de cemento (las canchas de tenis pueden convertirse en canchas ideales para niños), canchas de grama, de madera y en arena de mar o de río. Siempre que las condiciones de la cancha sean iguales para los dos equipos, ¡a jugar! Se requiere una zona de separación de 2 metros antes de cambiar a una nueva superficie o una pared alrededor de todos los laterales de la cancha.

*Espíritu de la regla: Se sugiere la existencia de líneas en el voleibol juvenil, pero no son obligatorias. Marcar solamente las esquinas le permite a los niños determinar si la bola se encuentra fuera o dentro de la cancha por consenso, y se introduce el importante concepto de “¡se juega de nuevo!”*

### **Redes y bolas**

Cuando sea posible, debe utilizarse una red para que los jugadores puedan aprender a jugar por fuera de la red. Para fabricar más redes y ahorrar dinero, una sola cuerda puede funcionar como una buena “red” para todos los niveles juveniles. La bola oficial para niños menores de 12 años es una versión “liviana” de la bola para adultos. Son bolas de igual tamaño que aquellas diseñadas para adultos, pero se fabrican con materiales más livianos y así a los jugadores más jóvenes les resulta más sencillo realizar pases. La altura de la red para un programa juvenil puede variar, desde 1.5 - 1.8 metros para los jugadores más jóvenes, hasta 2.15 metros para aquellos de 12 años o menos. Una red/cancha de bádminton, sin extensión para los jugadores más jóvenes y con extensión para los mayores, es una excelente opción de cancha juvenil.

*Espíritu de la regla: Cuando se preparan dos canchas para jóvenes en una red de cancha para adultos (redes para canchas bajo techo o exteriores portátiles), coloque una antena o algún marcador en el extremo superior de la red, para que pueda verse el borde de esa cancha. Si no existe tal marcador, el poste es el marcador que señala los límites de la cancha de un lado, mientras que la línea que se encuentra debajo de la red es el otro marcador. Con respecto a las bolas, las bolas de playa, las de uso exterior, las de gran tamaño, las que se consiguen en el “mercado”, e incluso las bombas y las bolas fabricadas con bombas son buenas opciones, ya que algunas viajan más lentamente y no se ven afectadas por el viento si se utilizan en interiores. Ambos equipos utilizan la misma bola, por lo que el juego es justo.*

### **Uniformes**

Los pantalones cortos y camisetas tienen que combinar, y deben llevar números entre el 1 y el 99.

*Espíritu de la regla: Para los programas juveniles, mientras que verse como equipo es importante, no se exige que los pantalones cortos y las camisetas combinen. Esto permite que su programa se distinga claramente, pero no es obligatorio. No se permiten prendas, salvo las utilizadas por razones médicas o religiosas.*

### **El entrenador**

Pide tiempos muertos y cambios, y determina la formación inicial.

*Espíritu de la regla: Por medio del juego se aprende a jugar, por lo que el equipo no necesita tener un entrenador para jugar. Aquello que se enseña, se aprende; por lo tanto, recomendamos que los jugadores mayores (de 10 a 12 años) pasen tiempo entrenando a los jugadores menores de su programa. Solo debe existir supervisión de un adulto en la zona de actividad; muchos buenos momentos de educación física suceden cuando un profesor entrena a una clase de 30 o más alumnos.*

### **Calentamiento**

Es opcional para el nivel juvenil. Si el espacio con el que cuenta permite que los jugadores realicen ejercicios de calentamiento mientras otros equipos están jugando, entonces puede simplemente entrar a la cancha y comenzar el juego una vez elegido el primer sacador. Los equipos que se encuentran calentando deben dedicar la misma cantidad de tiempo en la cancha. Durante este tiempo, se determinan los lados o el saque, con lanzamiento de una moneda, “par o impar” o incluso con piedra-papel-tijera. El equipo que gana puede elegir el saque, u optar por un lado, y luego al otro equipo le toca elegir la otra opción. Ambos equipos pueden compartir la cancha para calentar, o uno de ellos puede hacerlo en la cancha (para golpear la bola, sacar, etc.) por un período breve, de dos a cuatro minutos, mientras el otro equipo espera fuera de la cancha.

*Espíritu de la regla: Cuando se realizan ejercicios de calentamiento al aire libre, un equipo ayuda al otro a frenar los remates o saques para que nadie tenga que perseguir la bola lejos en el campo o en la playa. La mejor manera de calentar es que los equipos pasen, armen y golpeen, y cambien de lado luego de algunos minutos para golpear del lado izquierdo y del subdesarrollado lado DERECHO de la cancha.*

### **Formato de juego**

Cómo se anota un punto: Básicamente, hay tres maneras de anotar un punto: 1) el equipo contrario comete un error; 2) el equipo contrario es sancionado por mala conducta; 3) el equipo logra que la bola toque el suelo en el lado contrario de la cancha. Si se comete un error simultáneo, la jugada se repite; de lo contrario, se tiene en cuenta la primera falta, y los errores que se cometen luego, a menos que se trate de una falta disciplinaria, no cuentan.

*Espíritu de la regla: La puntuación de transición y cooperativa de un “punto” es también una buena opción para promover jugadas más extensas. En la puntuación cooperativa, la bola es el contrario, y ambos equipos trabajan juntos para conseguir una puntuación lo más alta posible contando un punto cada vez que con los tres toques por lado se logra que la bola cruce la red. Un punto puede anotarse en el tablero con la puntuación de transición sólo luego de que los dos equipos realizan una cantidad predeterminada de jugadas a través de la red (similar a lo que hacen los estadounidenses cuando determinan quién sacará en un partido de tenis de mesa cuando juegan “P-I-N-G”).*

Cómo se gana un set

Los sets, o juegos, se juegan a 25 puntos en todo el mundo y el equipo vencedor debe tener como mínimo dos puntos de ventaja.

*Espíritu de la regla: A los niños les gusta jugar en varios equipos, durante partidos más breves, más que en un equipo por mucho tiempo. Puede realizar partidos a menos de 25 puntos, o comenzar cada juego por encima de cero (por ejemplo, 10-10 y se juega a 25).*

Cómo se gana un partido

Un partido puede ser de un juego o de tres (triumfa el que gana dos juegos), y el tercer juego, si llegara a ser necesario, se juega a 15 puntos.

*Espíritu de la regla: Cuando un partido se termina antes del tiempo programado, permítale a los niños seguir jugando hasta que comience el próximo partido.*

### **Faltas de rotación y posición**

Al momento del saque, todos los jugadores de cancha deben estar dentro de ésta o en las líneas, no fuera de la cancha. La rotación para el saque se mueve en la dirección de las agujas del reloj. Los jugadores no pueden tocar ninguna parte del lado de la cancha del equipo contrario, salvo que lo hagan con uno o ambos pies. Debido a que en muchas canchas no hay línea en el centro, enséñele a los jugadores a permanecer fuera del lado del equipo contrario asegurándose que sus pies se encuentran parcialmente dentro de su lado en la cancha. Se pueden tocar los postes de la red y los tirantes involuntariamente.

*Espíritu de la regla: Se recomienda que todos los jugadores jueguen la misma cantidad de tiempo, en lugar de dividirlos en titulares y suplentes. Se recomienda también rotar hacia adelante para que los jugadores pasen al saque o a la fila del frente, siempre que cada jugador circule de igual manera conforme al patrón de rotación (y no según la cantidad de saques o errores).*

*OBSERVACIÓN: En el norte de Europa el minivoleibol se juega conforme a la “regla de circulación”, lo que significa que cada vez que la bola cruza la red, el equipo que saca rota, y si hay uno o dos “suplentes” fuera de la cancha, ellos deben rotar inmediatamente e ingresar. Se recomienda utilizar esta opción en ocasiones para evitar la especialización de jugadores y promover el aprendizaje que deriva del entrenamiento al azar.*

### **Estados de juego**

Bola adentro

Se da cuando la bola toca la superficie de la cancha, la cual comprende las líneas de demarcación.

Espíritu de la regla: *Si rebota en la línea, la bola está dentro de la cancha.*

Bola afuera

Se da cuando la bola toca la superficie totalmente fuera de la cancha; toca algún objeto o persona fuera de la cancha (a más de 2 metros de las líneas laterales o de fondo); pasa por debajo de la red; o toca las líneas de soporte, antena, postes, o la red por fuera de la antena.

Espíritu de la regla: *La bola puede tocar el techo, y la jugada continúa, salvo que la bola rebote y cruce hacia el lado contrario.*

Manejo de la bola

La bola no puede trasladarse ni lanzarse. Los jugadores no pueden golpear la bola dos veces, salvo en el primer toque de los tres golpes posibles. Los golpes dobles involuntarios (por ejemplo, cuando sale del brazo de un jugador y rebota en su cabeza) están permitidos. La bola debe pasarse sobre la red con un máximo de tres toques. La bola puede tocar CUALQUIER parte del cuerpo del jugador, los pies incluidos.

Espíritu de la regla: *Déjelos jugar: sancione solamente faltas notorias y permítales aprender. Concéntrese en el rendimiento sobre el resultado del toque o juego. Las jugadas extensas son divertidas, ya que se trata de un deporte de VOLEAR. Se permite pasar la bola luego de uno o dos toques; sin embargo, los buenos equipos trabajan para lograr los tres toques: pase-armado-ataque o buen pase, buen armado, ¡adiós!*

Faltas de manejo de la bola

Golpear la bola más de cuatro veces. Levantar/trasladar/lanzar la bola.

Espíritu de la regla: *Debido a que la bola, conforme a las leyes de la física, debe hacer una pequeña pausa antes de rebotar, la frase “visiblemente hace una pausa” es una sanción subjetiva. Deles mucha libertad de decisión cuando comienzan a jugar, para que las jugadas continúen y sancione solamente cuando la bola se traslade notoriamente.*

La red

Los jugadores no tienen permitido tocar la red, salvo que la bola lleve la red hacia ellos. La bola puede golpear la red y continuar cruzando en cualquier momento, siempre que cruce completamente entre las antenas.

Espíritu de la regla: *Las lesiones más comunes en el voleibol ocurren por choques/golpes directos contra la red. Asegúrese de enseñar a los jugadores atacantes a saltar hacia atrás y a permanecer siempre distanciados de la red.*

## **Habilidades específicas del juego**

Saque

El saque puede consistir en un pase sobre la cabeza, en un movimiento de salto y remate, en un pase bajo mano o de tipo “molino” (con movimiento de péndulo). Los jugadores jóvenes pueden golpear la bola con las manos, pero deben trabajar para alcanzar un lanzamiento bajo y consistente con el paso del tiempo. Los jugadores jóvenes tienen dos oportunidades para lanzar el saque, deben dejar caer la bola al suelo (no atraparla) si el primer lanzamiento no es bueno. Puede sacarse de cualquier punto de la línea de fondo de su lado de la cancha, y hasta 5 metros detrás de dicha línea, si el espacio lo permite. El sacador debe golpear la bola antes de pisar la línea de fondo o la cancha (en el saque con salto el sacador puede estar por encima de la cancha, pero debe completar el saque antes de aterrizar en la cancha). Sin embargo, no está permitido patear la bola para sacar.

Espíritu de la regla: *Debido a que algunos sacadores pueden dominar el juego en el nivel juvenil, está permitido que a cada sacador se limite en un máximo de tres a cinco saques antes de rotar y tener un nuevo sacador del mismo equipo. De la misma manera, se permite mover la posición de saque hacia dentro de la cancha para que los jugadores más jóvenes o más débiles logren pasar el saque sobre la red. En el caso de que la línea de fondo esté a menos de 2 metros de la pared de fondo, los jugadores de cualquier nivel pueden entrar a la cancha hasta 2 metros desde la pared de fondo. Sancione únicamente faltas de pie en el saque si el jugador se ve claramente beneficiado. Un error de saque es positivo cuando la bola pasa la red y sale de la cancha... Un error de saque es negativo cuando se queda en la red.*

### Recepción/Defensa

Se aplican las reglas normales de manejo de la bola; solamente recuerde que la primera recepción de la bola puede hacerse sobre la cabeza, como un armado, o con un pase de antebrazos. La bola puede rebotar en cualquier parte de su cuerpo, por lo que se permite cabecear la bola, como en el fútbol, o incluso se puede levantar la bola con los pies para salvar la jugada. La bola puede también tocarse con una o ambas manos.

Espíritu de la regla: *Queremos alentar la voluntad y el esfuerzo. ¿Error positivo? Que la bola viaje muy alto o hacia el centro de la cancha. ¿Error negativo? Que la bola cruce la red o tenga una trayectoria muy baja.*

### Armado

Este es el segundo toque del equipo, y frecuentemente consiste en levantar la bola con ambas manos para su posterior remate. El armado no necesita dirigirse hacia el frente de la posición del jugador, e incluso puede armarse detrás del armador, lo que se denomina armado hacia atrás. Se permite realizar este segundo toque también, por supuesto, mediante un pase de antebrazo o defensa baja. La principal intención es hacer que el atacante pueda rematar la bola.

Espíritu de la regla: *Esta es la bola que, armada con ambas manos, los jugadores pueden trasladar/lanzar. Deles mucha libertad de decisión cuando comienzan a armar. ¿Error positivo? Que la bola viaje muy lejos de la red o muy dentro de la cancha. ¿Error negativo? Que la bola viaje muy lentamente, quede demasiado cerca de la red o muy lejos de la cancha.*

### Ataque

Consiste en el acto de dirigir la bola hacia el lado contrario. El jugador puede saltar y rematar o colocar la bola, permanecer en el suelo y pasarla con una levantada, pasarla con un pase de antebrazo, etc. En el movimiento de colocar la bola (con una o ambas manos) ésta no puede ser trasladada o lanzada. Cualquiera de los dos o cuatro jugadores de un equipo juvenil puede saltar y atacar la bola por arriba del extremo de la red.

Espíritu de la regla: *Hacer que los atacantes aprendan primero ALEJADOS de la red a correr, saltar y balancearse rápidamente. ¿Error positivo? Que la bola pase la red pero salga de la cancha. ¿Error negativo? Que la bola se quede en la red.*

### Bloqueo

Una bola bloqueada cuenta como un toque, pero no cuenta como uno de los tres golpes del equipo, y por lo tanto, el bloqueador puede tocar la bola nuevamente sin que se considere un doble golpe. Un equipo no puede bloquear el saque o una bola que esté completamente del otro lado de la red (la bola debe dirigirse hacia su lado; no se puede bloquear una bola salvo que parte de ésta se encuentre en su lado de la cancha, o que el golpe del equipo contrario choque con su bloqueo). En el voleibol juvenil, sólo un jugador debería saltar para bloquear.

Espíritu de la regla: *El bloqueo es una de las maneras de liderar el marcador (punto de bloqueo). Sin embargo, a menos que la red se encuentre lo suficientemente baja para que el bloqueador pueda mantener su mano*

completamente por encima del extremo superior de la red durante el bloqueo, se recomienda no bloquear y enseñarle a los jugadores a comprender el juego y a defender. Muchos ataques en el nivel juvenil no son aptos para el bloqueo, y como máximo, el ataque necesita un bloqueo de solo una persona que tome el ángulo cruzado de la cancha. Las reglas oficiales permiten el bloqueo doble, pero no se recomienda en absoluto. ¿Error positivo? Que no se toque la bola. ¿Error negativo? Que se toque la red o que el bloqueo haga que la bola salga de la cancha.

### **Lesiones**

Interrumpa el juego inmediatamente y atienda al jugador lesionado. Se marca una repetición.

Espíritu de la regla: *El voleibol es un deporte muy seguro, sin contacto. Sin embargo, los esguinces de tobillo y los dedos pillados son cosas que pueden ocurrir. En caso de que la cantidad de jugadores del equipo sea inferior a la cantidad correcta por cada lado debido a un jugador lesionado o ausente, se puede permitir que el equipo al que le falte un jugador continúe el juego.*

### **Árbitro**

Se para al lado de uno de los soportes de la red y dirige el partido desde comienzo a fin, y su decisión es concluyente. El árbitro hace sonar el pito por cada saque nuevo. Los árbitros sancionan los manejos de la bola, marcan las bolas dentro y fuera de juego y toman otras decisiones a su juicio. Es recomendable que los niños aprendan a dirigir cuando no estén jugando en un partido y que algún adulto les ayude y les enseñe al comienzo de su experiencia juvenil como árbitros. Si un árbitro hace sonar el pito por error, se marca una repetición.

Espíritu de la regla: *No es necesario que haya un árbitro mientras que ambos equipos estén dispuestos a marcar sus propias faltas, incluso las faltas por contacto con la red. Cuando no hay un árbitro es importante que las anulaciones sean acordadas de forma rápida para que el juego pueda continuar. Cuando no hay un árbitro ningún jugador podrá tocar la red en ningún momento (por contrario, cuando hay un árbitro un jugador puede tocar la red después de que la bola toca el piso).*

### **Conducta de los padres**

Los niños son lo primero, ganar es lo segundo. Elogie en público, critique en privado. Sea el padre más alentador que conozca. Espíritu de la regla: *Si usted tiene problemas con los padres, le recomendamos dos grupos para obtener ayuda adicional.*

La alianza Positive Coaching Alliance en [www.positivecoach.org](http://www.positivecoach.org)



Y Promise of Good Sports en [www.promiseofgoodsports.org](http://www.promiseofgoodsports.org)

Parents for Good Sports  
19855 Southwest Freeway, Suite 200  
Sugar Land, TX 77479  
Teléfono 281-207-1070  
Fax 281-207-1071

## **PROGRAMAS PARA QUE SIGAN JUGANDO (KEEP 'EM PLAYING)**

Este es un pedido a todos los educadores y Clubes JOV en nombre de la USA Volleyball a que contribuyan a darle a los niños la oportunidad de adoptar al voleibol como su deporte. Es un deporte que requiere más que unos pocos días para comenzar a dominarlo. Pero en los programas escolares, donde varias escuelas de enseñanza primaria se vierten en una escuela intermedia y luego varias intermedias pasan a una escuela secundaria, docenas, incluso cientos de niños son excluidos de la oportunidad de jugar al voleibol en el nivel escolar.

En Colorado Springs, el distrito escolar más extenso trabajó junto con la USAV para crear un lugar en el programa escolar para estos jugadores que fueron excluidos en el pasado. Las escuelas aún tienen sus equipos de 8<sup>vo</sup> y 7<sup>mo</sup> grado, pero también han creado los equipos de Lunes, Martes, Miércoles y Jueves. Los equipos del 8<sup>vo</sup> y 7<sup>mo</sup> grado han practicado de lunes a jueves, y los otros cuatro equipos (incluso menos si era una escuela intermedia pequeña), han practicado con el equipo/entrenador del 7<sup>mo</sup> grado que lideraba ambos equipos en el entrenamiento una práctica por semana para los demás cuatro equipos. Algunas escuelas tienen tres canchas y/o un entrenador ayudando un día a cada equipo de días semanales específicamente.

Los equipos de días semanales podrían enfrentarse a otros equipos de días semanales del mismo día/nivel y jugar escuela contra escuela un viernes o un sábado, con los padres ayudándoles, durante las 10-12 semanas de la temporada de voleibol. En una escuela secundaria, la mitad del equipo de estudiantes del primer año seleccionados provienen de los equipos de días semanales es decir, niños que de otra forma hubieran sido excluidos en el pasado.

De forma relacionada, los Clubes JOV y las Regiones de la USAV han contribuido a levantar todos los niveles. Ellos han organizado

1. Festivales de la escuela de enseñanza primaria: Un largo día de torneos entre equipos de 3 ó 4 personas en canchas pequeñas, para que las escuelas puedan jugar contra otras escuelas.
2. Festivales de las Escuelas del Distrito: Donde los equipos de educación física de clases de escuelas de enseñanza primaria e intermedia compiten dentro los mismos distritos escolares más grandes.
3. Campeonatos de intermedia estatales o de la ciudad: Donde las áreas que no tienen equipos académicos invitan a cada escuela en el estado a que envíen un equipo de Estrellas de educación física (que generalmente entrena por 2 ó 3 semanas antes de los "campeonatos").
4. Ligas de Entrenadores del Club JOV: Mencionadas anteriormente, en donde los equipos de intermedia entrenan equipos de minivoleibol en sus canchas de práctica durante una hora como parte de su práctica de dos horas y ayudan a entrenar a aquellos equipos de minivoleibol en las competencias de fin de semana.

### **Jugadores de Juegos Paralímpicos, Juegos Olímpicos para Sordos y Juegos Olímpicos Especiales**

Un jugador con un yeso no puede jugar voleibol, incluso si el yeso está reforzado. Solo se permite una pequeña férula en un dedo. Por favor, conviértase en un cazador de talentos para nuestros equipos de los EE. UU. con estos jóvenes jugadores. El voleibol se juega tanto de forma "unificada" como estándar en los Juegos Olímpicos Especiales. Se encuentra disponible un programa y un manual de entrenamiento completo para estos atletas (visite [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)). Los atletas que tienen incapacidades auditivas deberían considerar entrar a los Equipos Nacionales para Sordos de los EE. UU. (hombres y mujeres) que compiten cada cuatro años en las Olimpiadas para Sordos en todo el mundo (<http://www.usdeafsports.org>). Finalmente, aquellos atletas incapacitados a quienes les falte alguna extremidad deberían consultar los Programas de Equipos Nacionales de Voleibol Sentado y Voleibol de Pie, con equipos sentados que entrenan todo el año en la Universidad de Oklahoma Central. Las becas se encuentran disponibles para jugadores del nivel universitario, y los equipos compiten en los Campeonatos Mundiales, organizados en 2006, 2010, etc., y en los Juegos Paralímpicos, organizados dos semanas después de los Juegos Olímpicos en la misma ciudad ([www.usparalympics.org](http://www.usparalympics.org)). Las mujeres de los EE. UU. han ganado una medalla de bronce en los Juegos de Atenas y una medalla de plata en los

Juegos en Beijing. ¡Uno de los mejores jugadores en China fue un joven de tan solo 15 años! La WOVD – el mundo organización de voleibol para discapacitados - tiene carga del programa. Asegúrese de visitar su sitio Web y páginas de Facebook, [www.wovd.info](http://www.wovd.info) para más información sobre el juego internacional. Si usted está interesado en iniciar un programa de discapacitados sentada aquí en los Estados Unidos, simplemente [info@usav.org](mailto:info@usav.org) con su dirección de correo electrónico y le enviaremos el CD del programa de desarrollo de WOVD sin costo alguno. Tiene porciones de material de archivo de sentarse a jugar voleibol, sesión de carteles de voleibol, artículos, historia y el coaching nivel uno WOVD curso material todo en un solo lugar!



## Capítulo 6: Equipo Accesible

A continuación exponemos una lista de los materiales que utilizamos para desarrollar alegremente una amplia variedad de habilidades motoras y de conciencia corporal en los niños pequeños para el programa de USA Volleyball. La gran mayoría de estos artículos son gratuitos o muy baratos, dado que este manual es para todas las naciones de NORCECA, con un enfoque sobre los EE. UU. Usted no encontrará motocicletas caras o artículos técnicos de alta calidad como opciones. Para los programas JOV, puede solicitar el material para profesores de educación física de [www.sportime.com](http://www.sportime.com), el más grande y mejor proveedor de equipo en línea, o también existen otros que ofrecen equipo deportivo. El armario de educación física promedio tiene muchos artículos excelentes, y si su escuela realiza días de actividades al exterior, también pueden pedir prestado a dicho programa muchos otros equipos divertidos.

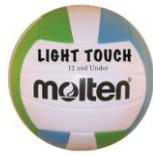
El listado a continuación proviene de décadas de haber estado creando actividades divertidas de destreza motora para niños de escuelas de nivel primario, mientras que al mismo tiempo nos concentramos en el voleibol. Gracias mamá, y grazie, thanks, y muchas muchas gracias a los miles de entrenadores y profesores con los que tuve la suerte de trabajar provenientes de todo el mundo por sus divertidas y creativas ideas. Si tiene alguna otra actividad de bajo costo que sus jugadores disfruten, háganosla saber a [mvp@usav.org](mailto:mvp@usav.org).

Puede utilizar música para comenzar y detener los movimientos. Puede pedir que los niños caminen hacia atrás, de rodillas, que salten y se acuesten, etc. Los límites pueden marcarse con cuerdas y conos; recuerde que las líneas pueden ser demasiado abstractas para niños preescolares. Aproveche la opción de seguir al líder y si usted tiene habilidades para el juego “Simón dice”, ¡aprovéchelo o apréndalo! Todas estas actividades están centradas en el niño para que desarrolle sus habilidades locomotoras y el control de objetos.

**Bolas de voleibol:** Las bolas Molten First Touch® son la mejor opción para niños de 3 a 9 años cuando son utilizadas en lugares cerrados. Vienen en versiones de 70, 140 y 210 gramos y solo cuestan alrededor de 10 USD cada una cuando son compradas en cantidades de 6 o más. La bola de 70 gramos es IDEAL para los pequeños niños que juegan dentro de la casa. Compre gran cantidad para sus pequeños sobrinos y sobrinas. La bola de 140 gramos es la MEJOR opción para todos los usos escolares. La bola de 210 pesa tan solo 20 gramos menos que la Lite Ball (bola liviana) más duradera que se describe a continuación, por lo tanto la diferencia de precio es la única decisión que tiene para tomar. Todas las bolas para voleibol de tela First Touch vienen con una cámara/válvula y tienen pesos variables de las telas de la cobertura.



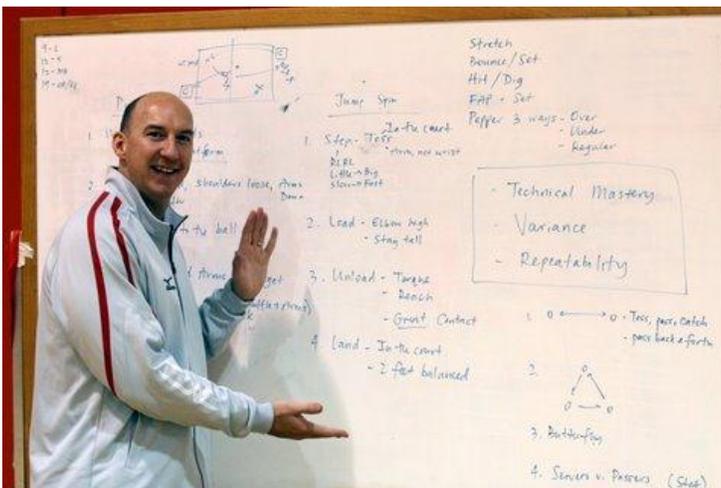
Las bolas Molten® VB U12, bolas oficiales para niños de 12 años o menos de USA Volleyball y la USYVL, son la mejor opción y la más duradera para el entrenamiento de niños de entre 10 a 12 años. La bola pesa 230 gramos y tiene una cobertura de cuero sintético, mientras que la nueva “Light Touch” es una que puede entregarle a cada jugador “viejo” ya que son muy baratas.



**Bombas:** Son las bolas ideales para que los niños menores comiencen a aprender a jugar, ya que les toma mucho más tiempo caer al suelo. Básicamente, las bombas de helio de 12 pulgadas se consiguen en tiendas para fiestas y en los Xmarts en todo los Estados Unidos. En el apéndice podrá encontrar una explicación acerca de cómo hacer una bola de bombas para jugar dentro del hogar.

**Pito:** Forma parte del juego y protege su voz cuando necesita reunir a grandes grupos de niños.

**Pizarra:** Utilizada para jugar al ahorcado o al cerito y para escribir otros mensajes o listados de actividades para cada día. Los buenos profesores tienen una pizarra y la usan. Los profesores de gimnasia también necesitan una, incluso si son papeles Post-it Notes® pegados en la pared, o un atril con papel para un “flip chart”. Aquí vemos una foto del entrenador ganador de una medalla de oro, Hugh McCutcheon, y su herramienta de enseñanza favorita.



**Bolsas de tela de malla para lavar ropa:** Ahorre dinero y obtenga una manera fácil de trasladar sus bolas de voleibol y otro equipo suelto. Al elegir diferentes colores usted podrá organizar su equipo de diferentes formas, ya sea por edad o áreas.

**Bolas de goma:** Tal como las encuentra en todas las tiendas de alimentos y en Wal-Mart® –generalmente a 1-2 USD, infladas de forma permanente y confeccionadas con plástico súper liviano, con todos los personajes de caricaturas y las opciones de diseño.

**Entrenadores para hacer equilibrio:** Simplemente utilice bolas aplastadas y desechadas, pueden ser de baloncesto, fútbol o voleibol. Haga que los niños se paren sobre ellas con ambas piernas, y luego en una sola pierna sobre la superficie despereja de la bola.

**Fabricar una bola:** En el África, los niños fabrican bolas con hojas de guineo tejidas, atadas a una bola por medio de una cuerda tejida fuerte.

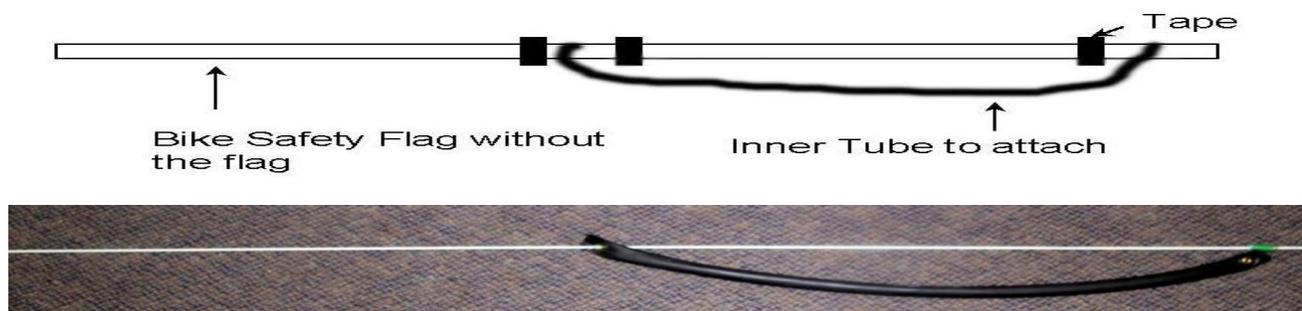
**Gomas usadas:** Simplemente coloque una o dos alrededor de la cancha para hacer equilibrio y para realizar otros movimientos retadores que usted pueda inventar.

**Sábanas y mantas:** Son el blanco plano al cual deben dirigirse los lanzamientos y saques. Las sábanas y mantas pueden doblarse en tamaños más pequeños de acuerdo a las habilidades y edades de los niños. También pueden ser utilizadas para jugar al “voleibol manta”, en donde de cuatro a seis jugadores sostienen los extremos de la manta y aprenden a correr juntos para atrapar una pequeña bola u otro objeto volador seguro y luego lo arrojan hacia arriba al unísono sobre la red/soga/espacio a sus oponentes o compañeros de equipo. Nuevamente, esta actividad es calificada de forma cooperativa para comenzar y enseñar la habilidad. Luego, a medida que maduran, es calificada de forma competitiva. Otros juegos divertidos son el “voleibol bloqueado” donde los niños juegan un partido con sábanas que cuelgan de la red y que bloquean su vista, y “limpiando la basura” donde las sábanas se colocan nuevamente sobre la red y se colocan de 10 a 20 objetos livianos en un lado. Los niños deben limpiar su lado antes que el otro lado por medio de arrojar los objetos sobre las sábanas al otro equipo. Además, ya que tiene una manta, ¡algunos niños muy pequeños necesitan una siesta!

**Piedras de los ríos:** Enciente el piso al azar armando “piedras” coloridas y de formas irregulares; luego salte sobre un “arroyo”, variando los esquemas de color para hacer que cada viaje sea retador.

**Tablones de 2x4 y cuerda:** Fabrique pies de monstruo (un solo jugador caminando) o tablas para caminar en equipos de dos a cuatro niños. Compre tablones de 2x4 y taladre agujeros en cada lado para atar una cuerda por cada participante. Haga un lazo a la cuerda para obtener las dos manijas necesarias; no tenga sólo una línea de cuerda por lado/persona. Luego, puede enseñarles a caminar sobre estos novedosos zancos bajos e incluso organizar carreras a medida que mejoran sus habilidades. Los pies de monstruo pueden ser fabricados para que un jugador los utilice en varias longitudes, mientras que los pies de monstruo en equipo son mucho más largos. Los tablones de 2x4 pueden ser utilizados como vigas para caminar por encima y hacer equilibrio.

**Banderines de seguridad:** Creados a partir de tubos de gomas de bicicletas desechados, un poco de cinta y la varilla. Recuerde que los cilindros de goma espuma también pueden ser utilizados en toda su extensión para delimitar el “espacio seguro” que usted debería tener entre cada cancha.



**Cilindros de goma espuma:** Son indicadores de blancos y de áreas de “zona muerta” para redes de cuerda y redes regulares. Simplemente corte el cilindro desde la parte inferior del tubo hasta el centro, pero no en todo su ancho, y engánchelo. Corte indicadores de área cortos o deje 2 metros de largo para marcar los límites de las zonas de seguridad entre las canchas. Estos cilindros serán utilizados para muchas otras cosas; incluso únalos por medio de tejido a la parte superior de una red y realice un corte en la parte inferior de 0.6 a 0.9 metros en el cilindro para obtener una antena barata. Finalmente, utilice los cilindros más cortos para jugar al hockey sobre piso con una lata de gaseosa aplastada, o como un bate para pegarle a una bola de bombas o a una bola Molten First Touch® para juegos seguros de “bolas y palos”.



**Gimnasia/Danza:** Simplemente cree áreas que sean parte de un circuito, en donde los niños deban realizar “sit ups”, elongaciones, saltos con palmada, variaciones de flexiones y otros movimientos de gimnasia. Esto puede incluir movimientos de danza, que pueden inventar ellos mismos (hacerse el mono, ser un canguro), o que pueden aprender tal como el twist o la caminata lunar. Tenga uno o más dados en esta área; los niños podrán arrojarlos para ver cuántas acciones deben realizar (entre 2 y 12), realizando un poco de enseñanza matemática al mismo tiempo.

**Cuerda:** Cada programa debería tener muchas cuerdas para saltar, para varios usos. Dichas cuerdas para saltar pueden ser confeccionadas a partir de la misma cuerda de 5/8" utilizada para hacer la red de los niños, tal como se ha visto en muchas variaciones anteriores. Ciertamente, cada niño necesita saber cómo saltar la cuerda y sus pares deben enseñarle las variaciones divertidas y los esquemas de salto, y cómo maniobrar la cuerda. Luego, simplemente ate dos cuerdas para saltar y haga que los niños formen grupos de tres o cuatro, con dos niños haciendo girar una o incluso dos cuerdas para que su(s) compañero(s) la(s) salte(n).

Las cuerdas también pueden ser convertidas en blancos al cual deben dirigirse los lanzamientos y saques. Finalmente, las cuerdas sirven como formas para aprender a caminar sobre la “cuerda floja”, que consiste simplemente en la cuerda tirada sobre el piso en forma de espirales, curvas difíciles, círculos y mucho más. Las cuerdas y las cuerdas para saltar pueden ser combinadas y formar un laberinto, con rutas sin salida.

**Elástico:** Generalmente puede comprarlo en una tienda de telas en largas longitudes que después puede cortar en otras longitudes deseadas. El primer juego para enseñar o jugar es el juego de GRAN coordinación y equilibrio que en Estados Unidos llamamos “Saltar la Cuerda China”. Generalmente se juega con tres jugadores (dos en los extremos y el saltador).



**Hula Hoops:** Sirven para aprender y enseñar destrezas con aros (¡no olvide la música!). También sirven como blancos planos para lanzamiento. Sirven de hoyos para jugar al golf miniatura (cuántos saques, tiros o lanzamientos se necesitan para embocar la bola dentro del aro, incluso tiros por banda para algunas versiones. Puede hacer un “tiro al hoyo” al golpear una bola de goma o incluso una pequeña bola First Touch con el cilindro de goma espuma funcionando como “palo de golf” o incluso puede usar sus piernas como “palo de golf”). Extienda un cilindro de goma espuma entre las dos caras de un “hula hoop”. De este modo, al colocar la estructura en el suelo o en un ángulo, obtendrá un blanco con dos extremidades, una superior y una inferior, al cual lanzar las bolsitas rellenas. También puede sostenerlos y que los niños se arrastren a lo largo de ellos como en un túnel

**Ventosas Power Grip:** Se utilizan para colocar una red en una superficie de pared suave en una cancha de squash. Obtenga la ventosa Power Grip de seis pulgadas TL6-FH con una línea roja que sirve como indicador del vacío y una almohadilla protectora de plástico duro. PO Box 368 Laurel, MT 59044 888-POWRGRIP (888-769-7474)  
<http://www.powrgrip.com/cgi-bin/powrgrip/index.html>



**Volantes Plásticos de Bádminton:** La mayoría de las escuelas y los hogares tienen uno o dos volantes dando vueltas; caso contrario, son artículos muy baratos. Lance el volante con la mano o péguelo con su pie como a una bolsita rellena. En Brasil se juega con “petecas” más grandes que tienen plumas coloridas o blancas



(<http://en.wikipedia.org/wiki/Peteca> ).

**Zancos:** Puede fabricarlos con LATAS grandes, con sogas como agarraderas, o los clásicos de mano con las barras de madera y las clavijas de apoyo para los pies. Le sugiero que le dé un vistazo a la historia y el uso de los zancos en <http://en.wikipedia.org/wiki/Stilts> para aprender más acerca de porqué los niños deberían aprender a usarlos. Existen muchos modelos en línea para fabricar zancos, así como compañías que venden una gran variedad de niveles de los muchos zancos disponibles.

**Redes Divisorias:** La malla anudada es la opción más accesible. Su precio varía desde los 15 USD por rollo de 7'x100". Córtele por la mitad y una las mitades con una abrazadera; obtendrá una red divisoria de 14 pulgadas que tendrá 15.2 metros de largo por tan solo 20 USD. La malla es ligera y permite que aquellos que están realizando otros deportes lo vean rematando y jugando. Aquí puede verla en uso mientras que los niños juegan.



**Botellas vacías de gaseosa de 2 litros:** Funcionan como bolos de boliche para ser derribados con una bola, o para ser derribados con el cuerpo y aprender a mover las partes del cuerpo para derribar los pinos. También sirven como simples conos para indicar esquemas para correr tal como cualquier cono.

**Papel de construcción:** Dóblelo a lo largo y obtendrá una valla de poca altura que es retadora para los niños menores. Doble la otra parte y obtendrá una valla más alta para saltar por encima. Si el niño falla, simplemente romperá el papel en vez de caer en o sobre la valla. También puede escribir cosas sobre el papel (cosas que sean importantes para su programa en el proceso de desarrollar el liderazgo y el buen espíritu deportivo; crear juegos de compartir/blanco a partir de mensajes en un lado).

**Papel blanco y crayones:** En combinación con cinta adhesiva de pintor o “masking tape”, podrá dibujar contornos, crear blancos más grandes, escribir planes si no tiene una pizarra blanca, una herramienta elemental del profesor sin dudas. Dibuje el contorno de cada jugador acostado sobre el piso y haga que cada uno rellene su propio contorno, luego córtelo y haga un rompecabezas, en una carrera o juego cronometrado.

**Túneles:** Aquí usted puede preparar simples túneles para trepar usando las mantas, sábanas y los “hula hoops”. También puede gastar de 35-50 USD y comprar un túnel completamente hecho de 1.8 metros para utilizar de varias formas, incluso en carreras de obstáculos y como hoyos de golf más altos.

**Tizas:** Dele la bienvenida a los niños en la entrada del gimnasio escribiendo Hola a todos o sus nombres. Lleve a los niños afuera cuando el tiempo lo permita y juegue a la peregrina. Dibuje los contornos de sus cuerpos y píntelos con color. Luego juegue a lanzar cosas dentro de sus dibujos. ¡Todo lo que necesita es una tiza!

**Bolsitas rellenas:** Pueden estar hechas con arroz o con habichuelas secas, cosidas de forma permanente en unas coloridas bolsitas de tela, o también puede comprarlas. Puede atacar la colección de Beanie Babies® de un hermano mayor y reclamar aquellos que no desea. Los animales pueden ser utilizados para diferentes esquemas de lanzamiento u otras opciones de puntuación en algunos juegos. Haga que los niños dibujen los blancos usuales o algún otro blanco absurdo para lanzar. Dibuje un cerito grande o incluso un triángulo de “shuffleboard” en el papel (aquí la opción es papel blanco, cinta adhesiva de pintor debajo). Puede jugar a las bochas con bolsitas rellenas en un gimnasio, utilizando un Beanie Baby® como la bola meta.

**Varas de equilibrio:** En una tienda de artesanías podrá encontrar plumas de pavo real completas, que constituyen un gran reto para aprender a equilibrar verticalmente durante el mayor tiempo posible. También puede aprender a hacer esto por medio de pequeños palos y con aquellos versátiles cilindros de goma espuma de cualquier longitud.

**Malabares:** Es importante aprender a hacer malabarismo. Cuando las cosas pesan lo mismo, se puede aprender de manera más fácil. Le sugerimos que también comience lentamente, utilizando bufandas coloridas fabricadas con malla de nilón, que permite realizar malabares en cámara lenta. Luego cambie a pelotas de golf o pequeñas bolsas como bolsitas rellenas.

**Yo-Yos:** Utilice yo-yos simples y baratos de modo que los niños que saben hacer trucos puedan enseñárselos a los niños que no saben, desde los movimientos más simples hasta sacar a pasear al perro y hacer la cuna del gato, una vez que ya sabe cómo hacer dormir al yo-yo.

**Skillastics:** Crea diversión física para todos, [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com). Es una tabla de destrezas/gimnasia basada en el voleibol ideal para utilizar en estos niveles de edades.



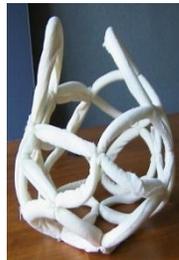
**“Tape” de ducto:** Siempre llevo un rollo conmigo cuando viajo y enseño. Ahora viene en colores y con diferentes densidades; el “tape” de ducto es indispensable. Visite un sitio web para líderes creativos: los Duct Tape Guys en <http://www.ducttapeguys.com>. Úselo para dibujar un patrón de peregrina sobre una alfombra enrollable larga. También es útil para armar el área para practicar saques y remates.



**Cinta adhesiva de pintor:** Viene en una gran variedad de grosores y dos niveles de adhesión. La cinta color lila es la menos pegajosa, mientras que la azul estándar es la opción más pegajosa. La cinta le permite marcar la superficie de su programa de forma temporal para realizar figuras como cuatro cuadrados, objetivos, líneas de partida/parada, etc.

**Piñatas:** Utilizando los cilindros de goma espuma, golpee las bombas que cuelgan de una cuerda.

**Vasos:** Pueden ser utilizados en juegos de relevo (vasos de Styrofoam®, pequeños cubos, etc.). Los vasos pequeños cuestan aproximadamente 1 USD por cada 10 vasos de plástico duro/suave. Son ideales para apilar a velocidad, el juego en donde se aprenden los patrones y se entrena (hablando específicamente de entrenamiento...) y los niños practican para ser los apiladores más rápidos en los patrones desarrollados. Haga que los equipos sean pequeños, para que haya mucha actividad y no demasiado tiempo libre para merodear y mirar. Con los niños menores puede realizar algunos juegos de “memoria”. Esconda una cantidad igual de pequeños objetos, números en papeles o incluso papel coloreado aplastado debajo de los vasos y los niños tomarán turnos para adivinar dónde se encuentran los dos objetos correspondientes, colocando las conjeturas erróneas nuevamente para calmarse.



**Bolas de voleibol de los ejemplos** se utilizan esferas que le permite como el modelo del caparazón le da cierto agarre para los niños

**nilón:** Confeccionados con tela larga y liviana –en medias de nilón dañadas– cosidas en forma de colocar una bomba en su interior e inflarla. Tal bola de bombas incluido en el apéndice, este peso a la bola, mientras que le brinda áreas de menores o con incapacidades.

**Bolas Z:** Son imprescindibles para los niños de todas las edades para entrenar y jugar. Simplemente debe comprarlas. Cuestan aproximadamente 7 USD cada una, y con sus múltiples protuberancias, rebotan y se dirigen al azar a cualquier parte. Crea reacciones divertidas y opciones de juego impredecibles. En forma relacionada, jugar con una bola de rugby o una bola liviana de fútbol americano, incluso con un rebote como la opción de juego Newcomb/Tennis, ¡es muy divertido!

**Triciclo:** Lleve un triciclo a la práctica y organice un juego de relevo para niños de las edades adecuadas que incluya subirse al triciclo. Haga que los niños mayores se suban a un pequeño triciclo y también habrá muchas risas.

**La tienda del éxito:** Diríjase a una tienda de a dólar o visite [www.funexpress.com](http://www.funexpress.com). Compre 100 USD en chucherías, paquetes de recuerdos de fiestas y obtenga una tonelada de cosas. Luego rellene el premio con todos

estos artículos para premiar los logros de los jugadores. Pueden ser 3 saques al hilo, pasar el blanco X veces, torneo 2 contra 2 juega con ganadores, etc. Jimmy Peden de Palmetto RVA dijo: "A ellos LES ENCANTA".

#### **NOTAS DE MINIVOLEIBOL:**

La comprensión de la bola es la habilidad más importante del voleibol, y en el caso de niños pequeños, tomará un largo tiempo lograr que aprendan esta destreza. La comprensión requiere realizar actividades SIMILARES AL JUEGO de modo que la habilidad sea importante al momento en que realmente jueguen un partido.

Para aprender CUALQUIER habilidad, siempre lo más sencillo es lo mejor (mientras menor sea el movimiento, mayor precisión en general). Por ejemplo, al realizar un pase con el antebrazo, puede doblar sus brazos antes y “rezar” o terminar balanceando los brazos hacia arriba o incluso rezando nuevamente. Sin embargo, un buen realizador de pases mantiene los brazos extendidos y firmes, y se mueve hacia la bola casi sin mover los brazos. Dado que sus brazos se mueven más rápido que sus pies, si la bola está cerca suyo ya no tendrá tiempo de mover los pies.

Ya que la mejor forma de aprender es mirar, tómesese un tiempo para ver los mejores videos de cada habilidad, divididos por género y habilidad, y almacenados por nuestra Federación Internacional de Voleibol, la FIVB.

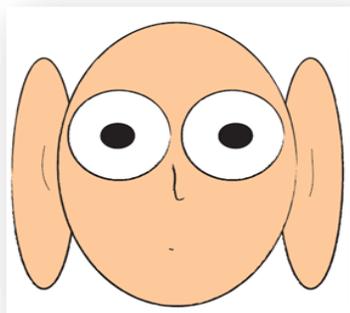
<http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/men/>

<http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/women/>

<http://www.fivb.org/EN/Technical/eLibrary/>

Tómesese tiempo para mirar todos los videos compilados de Dartfish en [www.dartfish.tv](http://www.dartfish.tv) y el sitio web de la USAV tiene otros videos de las competencias por edades de Junior Olympic Volleyball. Por supuesto, YouTube® y otros sitios tienen una abundante cantidad de videos; sin embargo, tenga cuidado que las ideas que se transmiten estén actualizadas y no sean muy antiguas.

La investigación sobre destrezas motrices, ampliamente abordadas en los cursos IMPACT y CAP ofrecidos por USA Volleyball, cuenta con un capítulo completamente dedicado a esta área fundamental sobre habilidades de enseñanza. Regístrese en línea para realizar un curso presencial o para tomar los cursos IMPACT y CAP en línea a través de la USAV. La clave es simple: **Mostrar-Hacer-Comentar de antemano**. Para los principiantes, las palabras no tienen demasiada pertinencia, no importa cuál sea la habilidad que están aprendiendo. Por eso, a continuación le mostramos cómo sería el *entrenador ideal* para los niños:



Por ejemplo, más abajo Ryan Millar está mostrando algo a los jugadores y ellos lo imitan con la bola. Luego, usted realiza toda la destreza CON la bola y realiza un seguimiento individual de cada uno de los estudiantes, realizando un comentario individualizado en relación a su próximo intento.



## Planificación de clases

Se puede armar una planificación de clases de tres, seis, ocho o doce semanas, de acuerdo a las opciones que presentamos a continuación. El formato es simple para cualquier clase, sin importar su duración:

1. **Juego de calentamiento:** 1 contra 1/1 contra 1 contra 1/2 contra 2, juegos para jóvenes, relevos, etc. (5 minutos como máximo)
2. **Opciones de estaciones con movimiento:** una o más estaciones con movimiento para rotar cuando no se está jugando al voleibol (durante períodos de aprendizaje de nuevas habilidades y de desarrollo de un juego).
3. **Nueva habilidad:** desde la más sencilla hasta la más compleja. El orden de la presentación de las habilidades es el siguiente: *remate, golpe por encima de la cabeza, armado, saque, pase con el antebrazo, defensa, bloqueo*. A veces ni siquiera resulta necesario que enseñe a bloquear; sin embargo a los niños les gusta eso. Ocurre que no es necesario bloquear sus remates y la habilidad de comprensión/defensa es más valiosa en niveles menos avanzados (50% del tiempo restante después del calentamiento/relajamiento)
4. **Jugar un partido:** partidos de 1 contra 1 a 4 contra 4 con circulación. Dadas todas las opciones de puntuación y variaciones del juego, puede pasar meses con variaciones nuevas (50% del tiempo restante después del calentamiento/relajamiento).
5. **Juego de relajamiento:** juego físico o mental (5 minutos como máximo)

**Notas para el entrenador:** Advierta que NO se incluye el entrenamiento para mejorar el estado físico como una sección individual. Los juegos incluidos en este manual permitirán a los niños no solo estar activos, sino también mantenerse en forma. Se deben mencionar tres conceptos importantes sobre la enseñanza para aumentar la cantidad de golpes a la bola que el niño podrá hacer en cada clase. 1. Cada vez que llame al grupo haciendo sonar el pito, haga que LOS NIÑOS CORRAN, de modo que hacia el final de la clase habrán corrido varias veces hacia donde está usted. 2. Cada vez que les hable, haga que se encuentren mirando hacia una pared u otra área que no los distraiga de la zona de entrenamiento. Si hay objetos que se mueven, elementos de distracción u otros equipos detrás de usted, los niños aprenderán más lento ya que no le prestarán atención. 3. Cuando saquen, los jugadores deben CORRER hasta su zona de defensa, en lugar de permanecer quietos mirando cómo estuvo su saque.



## Diseño del juego (ejercicio)

Citando a Hugh McCutcheon, entrenador principal del equipo olímpico de 2008 ganador de una presea de oro, simplemente debemos *“realizar variaciones leves de temas similares al juego”*.

El entrenador del equipo olímpico de 1988 ganador de una presea de oro, Marv Dunphy, dijo lo siguiente: *“Dado que solemos aprender mejor en situaciones de entrenamiento que son básicamente similares al juego, debemos incorporar ejercicios de tres golpes tan a menudo como sea posible. Estoy convencido de que los mejores ejercicios para practicar el golpe son los de Pase-Armado-Golpe (PAG), los mejores ejercicios de armado son los P-A-G y los mejores ejercicios para practicar el pase son P-A-G. Asimismo, los mejores ejercicios de defensa son combinaciones de Defensa-Armado-Golpe”*.

Y en una cancha de CAP de Nivel III no hace mucho, el entrenador del equipo olímpico de 1984 ganador de una presea de oro, Doug Beal (quien también entrenó al equipo en 2000 y 2004, y obtuvo el cuarto puesto en Atenas), comentó: *“No tenemos más que cerca de una docena de buenos ejercicios; simplemente cambiamos la puntuación o solicitamos al jugador una pequeña variación para realizar el ejercicio”*.

En un artículo de 2004 de *Sports Coach*, el Dr. Damian Farrow escribió: *“Que un jugador se convierta en un jugador habilidoso para tomar decisiones depende de cuánto le haya hecho notar el entrenador esos detalles. Los entrenadores que brindan a sus jugadores oportunidades de entrenamiento basadas en el juego en lugar de ejercicios estereotipados con mínimos requisitos de toma de decisiones desarrollarán jugadores menos competentes para tomar decisiones”*.

Es más importante cambiar la puntuación y los ejercicios similares al juego que aprender ejercicios nuevos. Después de todo, pregunte a un niño si desea jugar un juego o realizar un ejercicio y verá por qué necesita dar un nombre de juego a todos sus ejercicios.

En este manual, también advertirá que no hay una sección de “acondicionamiento físico” para el entrenamiento, ni recomendaciones para los jugadores para trotar, realizar “push ups” o ser castigados de algún otro modo por tales actividades. Varios juegos se usan como estaciones con movimiento para el aprendizaje de destrezas motrices para niños, tales como correr y muchas otras actividades que no son específicamente para el voleibol. Los niños más pequeños deben conocer su cuerpo de todas las formas posibles. Sin embargo, la especificidad en el entrenamiento implica que una vez que desea que sus jugadores aprendan habilidades de voleibol, ellos ya deberían estar jugando dicho deporte. Es por esto que, en parte, los niños de todo el mundo gritarán “¡NO!” cuando su entrenador les dice que deben dejar de jugar juegos. ...

En voleibol, el juego N<sup>o</sup>. 1 es el “Monarca de la Cancha” (también conocido como reina de la cancha, rey de la cancha, ganadores instantáneos, etc.), un juego de un único punto, en el cual los ganadores quedan. Desde el punto de vista del diseño de ejercicios, observemos por qué éste es tan popular. 1) Comienza con la habilidad que inicia cada punto que se anota en un juego regular: el saque. ¿Cuántos ejercicios comienzan con un saque? 2) Se pasa la bola al otro lado de la red: ¿cuántos de sus ejercicios se juegan con una red (permitiendo el tiempo necesario para aprender las destrezas cruciales de comprensión/anticipación/criterio)? 3) ¿Cuál es la posibilidad de tocar la bola en el ejercicio/práctica (llamadas oportunidades de responder, las cuales deseamos aumentar para poder aprender más en la misma cantidad de tiempo)? En juegos de 3 contra 3, tiene una buena posibilidad de ser una de las personas que realizan uno de los tres golpes. En versiones de 2 contra 2, es muy probable que esté involucrado en cada jugada. En juegos de 6 contra 6, la mitad del equipo observa, no toca la bola ni aprende. 4) Aprenderá que “los ganadores se quedan”, y el castigo es no jugar en lugar de la vieja forma de que “los

perdedores se ponen a hacer ‘push ups’/correr” sin supervisión del entrenador. 5) Existe mucho movimiento y cobertura de la cancha si el equipo trabaja en conjunto. Es por esto que incluso los mejores equipos con más tiempo en el deporte realizarán este ejercicio/juego durante un tercio de la práctica.

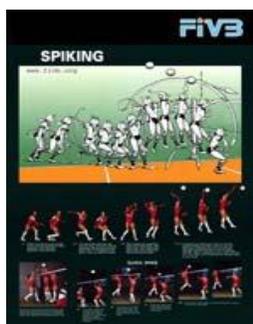
Use la red, juegue sobre ella, realice más combinaciones de PAG y DAG, cambie la puntuación para alcanzar los resultados que desea, sea paciente (lleva tiempo aprender a comprender el vuelo de la bola), ¡y diviértase!

## *Palabras e imágenes clave*

Uno de los proyectos que desarrollamos mientras prestamos servicios en la Comisión Técnica y de Entrenadores de la FIVB fue la creación de carteles sobre habilidades de hombres de los EE. UU. y mujeres de Rusia, ganadores de medallas olímpicas de oro. Estos carteles se pueden descargar sin cargo en la página de la FIVB y se pueden imprimir en alta resolución (mediante la opción de impresión de cartel de nueve cuadrículas o yendo a una empresa de arquitectura/construcción y usando el “plotter” grande a color) A continuación se observan dos ejemplos de remates. En el sitio web de la USAV, también se pueden descargar y usar otras series, como la secuencia de movimientos para rematar que se observa en el siguiente ejemplo. Más adelante en esta sección también se incluye una muestra de cartel con habilidades para jóvenes que consiste en una cuadrícula de nueve páginas. Colgar carteles es otra forma de incorporar un tiempo de práctica deliberado para los momentos de descanso en su gimnasio, junto con otras citas sobre habilidades o frases motivadoras, y otros materiales en papel. Por esta razón, en el centro de entrenamiento olímpico Colorado Springs Olympic Training Center hay muchas frases colgadas, tanto en el comedor, en el gimnasio como en otras áreas de entrenamiento.

<http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots/Posters.aspx>

[http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical\\_ePosters.asp](http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_ePosters.asp)



NOTA IMPORTANTE sobre la técnica: sus niños aprenderán que la técnica es bastante sencilla, pero raramente se ASEMEJARÁN a las imágenes que imitan. Esto ocurre sencillamente porque este juego requiere mucha anticipación y experiencia de comprensión para lograr realizar la habilidad en el lugar y el momento adecuado. Durante un largo tiempo, sus niños estarán en el lugar y/o momento equivocado. Se acomodarán lo más que puedan para hacer rebotar la bola, dado que esta es la regla del juego, pero simplemente no se asemejarán a las imágenes. Algunos harán algo bien, pero continuarán cometiendo errores al realizar el golpe. Por el contrario, los MEJORES jugadores realizarán varias cosas de forma “incorrecta”, pero continuarán realizando el GOLPE exitosamente y el juego seguirá. Estas imágenes representan el objetivo deseado, pero relájese cuando los niños no las interpreten correctamente y no logren realizar la actividad adecuadamente. No es necesario gritarles “¡MUEVE TUS PIES!” o algo similar. Ellos necesitan jugar más intentando realizar sobre la red para lograr mover los pies en el momento justo, sabiendo lo que está ocurriendo al otro lado de la red. Al momento en que la bola atraviesa la red ya es demasiado tarde. O malinterpretarán el armado, ya que el armado de jugadores jóvenes

varía ampliamente en los tres ejes del vuelo, y golpearán inadecuadamente la bola. Este es el motivo por el cual un armado MÁS BAJO (que cae más lentamente hacia la zona del golpe y que es más fácil de armar adecuadamente que un armado alto exterior) es el PRIMER tipo de armado que los nuevos atacantes logran rematar (manteniéndolo bien alejado de la red, de modo que exista lugar para balancearse sin tocar la red). No es porque se quieran equivocar, sino porque necesitan tener más experiencia en actividades similares al deporte para llegar A DONDE desean estar, EN EL MOMENTO en que lo desean. Relájese y disfrute el juego. ...

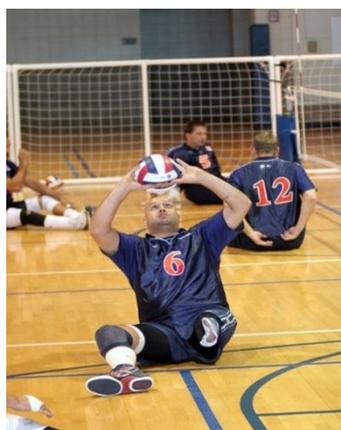
## Remate

Correr/Saltar/Balancearse: es tan complejo como puede serlo en un inicio.

Busque, *Trabajo con ambos pies – Elevación de los dos brazos estirados – Apertura amplia de las manos – Golpe/Balanceo rápido*



**Pase/Armado por sobre la cabeza – Postura recta – Manos curvas imitando la forma de la bola – Volar como Superman – Hacer que sea posible de rematar**





**Saque**

*Buscar el espacio más desprotegido – Posición sencilla de preparación – Lanzamiento lento, constante – Punto de contacto firme, constante*

**Torque (brazo hacia arriba)**

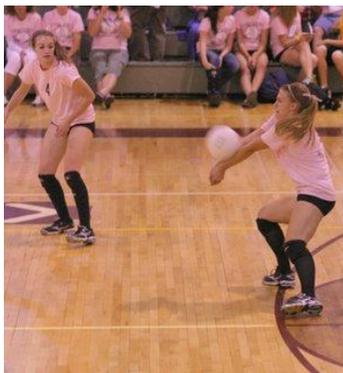
**De abajo**

**De arriba**



**Pase con el antebrazo**

*Alistarse y comprender – Posición firme – Brazos extendidos – Armar una plataforma hacia el blanco*



**Defensa en suelo**

*Prepararse – Comprender – Defender hacia arriba, nunca al otro lado de la red – Hacerlo tan lento como sea Necesario*



## Bloqueo

Habilidad simple, salvo lo que implica el reto de aprender a *saltar* en el *lugar* adecuado en el *momento* justo. Quizás hasta ni deba tocar la bola, pero si logra forzar al rematador a que no realice su tiro favorito, habrá hecho bien su trabajo.

Mirar al rematador (no a la bola) - Atrapar el tiro favorito del rematador - No tocar la red



Incluso estando solo, el mejor entrenamiento es realizar un pase hacia arriba... armar y golpear como muestra este jugador joven que juega 1 contra 2.



Este cartel para jóvenes con diferentes destrezas y con señales de mano de los árbitros está disponible en la sección grassroots en <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots/Posters.aspx>. Se presenta en nueve páginas y, por tanto, conforma una excelente gran estación de aprendizaje de habilidades. También se puede descargar un conjunto completo de carteles, que incluyen las seis habilidades con jugadores olímpicos (hombres y mujeres).

# Volleyball Skills

**Referee Signals**

**Passing**

**Blocking**

**Setting**

**Serving**

**Hitting**

**Mini-Court Volleyball**

**Disabled**

**USA Volleyball.**

**USA Paralympics**

**NORCECA**  
Volleyball Confederation



## SISTEMAS DE EQUIPO DESDE DOBLES HASTA SEIS PERSONAS

Dado que este libro está destinado a profesores desde jardín de infantes hasta 8<sup>vo</sup> grado, en este capítulo se mostrarán ideas y opciones para armar grupos para juegos desde dobles hasta el equipo completo de seis personas. Los conceptos del minivoleibol permanecen siendo clave para el entrenamiento, incluso si su programa o liga lo obliga finalmente a realizar competencias con niños pequeños en un juego de seis personas. Deseamos que use opciones que mantengan el objetivo de desarrollo de todos los jugadores como premisa.

### **Entrenamiento alejado de la red**

Sin perjuicio del tamaño del equipo o sistema elegido, es MUY importante recordar que debe enseñar a todos los jugadores inexpertos a pasar la bola y armar el juego sin tocar la red. Teniendo como objetivo pasar la bola lejos de la red (desde la línea de 3 metros en una cancha regular, o un mínimo de 1.5 metros para canchas más pequeñas), el jugador que realiza el pase puede fallar mucho e incluso así retener la bola en su campo de modo que se pueda armar la jugada. Esto también es más seguro para el armador (pues reduce la probabilidad de contacto con la red) y es lo que llamamos un error positivo (pase hacia arriba hacia donde están sus compañeros de equipo) en lugar de un error negativo, es decir, pasar la bola al otro lado o ajustada (a la red o regalarla a los oponentes). Desgraciadamente, en este nivel sin experiencia el pase al otro lado de la red puede causar varios puntos, pero como usted está enseñando la técnica de voleibol de tres golpes, no debe celebrar tales errores, sino concentrarse en el próximo punto. Realizar el juego de calentamiento "Tenis" también puede ayudar mucho para comprender y manejar el primer pase al otro lado de la red.

Una vez que el armador arma el juego, se aplica con fuerza el mismo concepto de armar lejos de la red primero (y raramente más cerca de un metro, incluso en niveles avanzados). Cuando los jugadores jóvenes deben realizar el remate cerca de la red, no solo se plantea un problema de seguridad en caso de que los bloqueadores u oponentes se encuentren cerca de la red, sino que también la red se convierte en una gran barrera para despejar. Al realizar el armado lejos de la red, el rematador puede balancearse sin preocuparse por la red, y puede golpear la bola con el brazo más rápidamente (y, por tanto, con más fuerza) y, así, desarrollar un mejor rango de ataque. Aunque también es importante fallar dentro de la cancha, en lugar de hacerlo fuera de la cancha/pasando la antena (nuevamente, por cuestiones de seguridad hasta que el jugador haya dominado el uso de sus manos), es más importante fallar lejos de la red que realizar un pase ajustado.

Una cosa útil en este momento es comenzar enseñando a rematar usando las llamadas de armado del Equipo Nacional de los EE. UU. Sí, estos jugadores desde jardín de infantes hasta 8<sup>vo</sup> grado no solo deben anticipar sus armados, sino también usar las llamadas de ataque de la línea de defensa del equipo de los EE. UU. tal como lo hacen sus modelos en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Por tanto, mientras practican pase-armado-golpe desde lejos de la red luego de realizar el pase logran gritar:

Lado izquierdo "¡ROJO! o ¡A!" Centro de la cancha "¡BLANCO! o B y C!" Lado derecho "¡AZUL! o ¡D!" El armado al centro, bajo de casi un metro, se llama "¡Bic!" Las bolas hacia la banda izquierda del centro son B y hacia la banda derecha son C. Nuestro equipo Paralímpico también tiene otros dos gritos que los niños adoran: ¡Rosa!, que significa la banda entre rojo y blanco, y ¡CIELO!, que consiste en una banda celeste entre el blanco y el azul.

Usted se convierte en mejor jugador si entrena a otros, de modo que no olvide la opción de poner a un jugador experimentado más grande como jugador/entrenador, quien será el primero en convertirse en armador y podrá reducir más rápidamente los pases errantes y hacer que ocurran los tres golpes. Asimismo, el profesor puede comenzar ocupando este rol, siempre que los jugadores, una vez atrapados en la diversión del juego, también comiencen a armar jugadas. La versión ideal de esto es el Club JOV que hace que los equipos saquen como

entrenadores durante la primera hora de sus dos horas de práctica. Colgar la red para hacer cuatro o más canchas pequeñas. Los jugadores de JOV enseñan el minivoleibol a los niños, usando las bolas Molten First Touch de 140 gr que cada jugador puede obtener al inscribirse, ya que estas bolas cuestan únicamente 10 USD. El gimnasio, los entrenadores y las verificaciones de historial están cubiertos por el programa JOV; lo único que necesita son camisetas, estar asociado a la USAV y una bola por cada niño, la cual deberán llevar a la práctica y a los partidos. Esta es una magnífica situación en la que todos ganan en la cual se reducen los costos y los niños más grandes crecen como jugadores al entrenar a otros.

### ***Equipos de dos personas***

Los jugadores comparten toda la cancha. Si tiene un compañero de equipo zurdo, por lo general ese jugador se encuentra jugando más al lado derecho, pero lo más importante es que debe garantizar que los jugadores puedan jugar de ambos lados. Un mejor jugador debería saber ocupar más de la mitad de la cancha y dejar que sus compañeros de equipo deban preocuparse únicamente por una parte más pequeña. Con la habilidad de recibir el saque por encima de la cabeza, los jugadores se encuentran más cerca de la red que anteriormente y, por ello, pueden recibir tanto sobre la cabeza como con un pase con el antebrazo. La belleza del juego de dos personas radica en que cada compañero de equipo toca la bola durante una jugada con tres golpes. A medida que los jugadores desarrollan habilidades, comienzan a trabajar con sus debilidades (ya que en un equipo no sacaría el mejor atacante, permitiendo que el atacante remate la tercera bola) de modo que el mejor atacante logra armar más veces y se convierte en un mejor armador.

---

X      X

### ***Equipos de tres personas***

Los jugadores comparten la cancha en tercios, o pueden hacer que un jugador esté más cercano a la red (hacia el centro o el sector derecho) y dejar que los otros dos jugadores reciban el saque. Con mayoría de jugadores diestros, el jugador del sector derecho se convierte en el armador, en caso de que los demás no realicen pases; de este modo se permite la mayoría de armados frontales. El armador también puede armar desde el centro de la cancha, originando armados frontales y traseros, especialmente si el jugador de la derecha debe controlar el primer golpe. Se prefiere que enseñe la versión con tres golpeadores, dado que así se logra una transición más rápida al juego de cuatro y seis personas en niveles más avanzados.

---

X    X    X

### ***Equipos de cuatro personas***

Esto se suele hacer con una formación de diamante, con tres jugadores como en la versión anterior y el cuarto jugador dentro de la línea de tres metros, que se encarga de armar a los tres compañeros, nuevamente usando las llamadas de juego del Equipo Nacional de los EE. UU. No se recomienda una formación cuadrada de dos golpeadores y dos armadores cerca de la red, dado que así no se podrá continuar rápidamente con un juego de seis personas. En este nivel, todavía debe intentar que TODOS los jugadores armen el juego cuando se encuentran en la posición delantera central, dado que usted todavía está desarrollando jugadores completos. Si usted tiene un equipo habilidoso con jugadores con experiencia en equipos de seis jugadores que usa ejercicios de cuatro jugadores para lograr más golpes en juegos como Monarca de la cancha y Speedball, puede designar oportunamente diferentes armadores; sin embargo, incluso con jugadores habilidosos, armar el juego en los complicados partidos de minivoleibol o con canchas pequeñas es ideal para el caso en que el armador debe pedir ayuda.



### ***Equipos de seis personas***

Hay miles de libros y artículos sobre el 4-2, 5-1 y 6-2. Aquí presuponemos que usted DEBE jugar 6 contra 6 debido a las reglas de su liga; por eso deseamos que presente dos sistemas que mejor se adapten a las necesidades de desarrollo de todos los jugadores. Estos se conocen como 6-6 y 6-3.

El 6-6 es la primera opción para hacer crecer a todos en todos los roles. Este es el sistema que estoy seguro que todos los lectores han usado y jugado. Hasta cinco jugadores están lejos de la red para realizar el pase al armador, que es el más cercano a la red. Este armador puede, como en los sistemas de 4 jugadores que se muestran más arriba, armar desde el centro o la derecha de frente a todos los jugadores. Los jugadores de la línea delantera realizan el golpe cerca de la red, casi 1.5 metros por detrás, y los tres jugadores de la línea trasera golpean la bola desde la línea de 3 metros o incluso por detrás de ella. Es importante entrenar a todos los jugadores de modo que aprendan a golpear la bola desde la línea más profunda de la cancha, incluso de 7-8 metros en una cancha de regulación. Los niños deben saltar y rematar el tercer golpe todas las veces que puedan.

Yo le sugiero que emplee más patrones de recepción de tres y cuatro personas, tal como si estuvieran practicando en los juegos indicados más arriba, dado que de este modo se lograría una transición simple que evita los jugadores que se “agachan” y permite que el armador permanezca en el lugar al cual irá el pase, a 2 metros de la red, hacia el sector más o menos derecho de la cancha. Esto es cierto en el siguiente sistema, que es ideal para un juego de seis personas con niños de 7<sup>mo</sup> y 8<sup>vo</sup> grado.

El sistema 6-3 es para equipos más grandes y con algo más de experiencia, en caso de que desee que durante una temporada los jugadores aprendan a ser armadores-atacantes, no solo atacantes. Se ubica a los armadores en todas las posiciones, según el orden de rotación. Las dos versiones más usadas son aquéllas en las cuales el delantero derecho se torna armador, luego rota a la posición de saque y vuelve a armar por segunda vez. Cuando el equipo realiza una nueva rotación, el jugador que ahora se encuentra en la posición de delantero derecho volverá a armar durante las siguientes dos rotaciones y, de igual modo, las últimas dos rotaciones deben ser armadas por el tercer jugador designado como armador, nuevamente proveniente de la posición de delantero derecho y defensor derecho.

---

Patrón de 4 personas con armador en el lugar deseado de armado.

### **Sistemas de defensa de equipo**

La mayoría de los juegos del nivel de minivoleibol no suelen incluir el bloqueo. Se intenta enseñar a los jugadores que comprendan la bola y defiendan los ataques de cualquier forma, desde remates hasta un simple pase de la bola a través de la red, o un golpe que cambie la dirección de la bola. Si siente que los oponentes MERECEAN que se incluya bloqueador, bastará un solo bloqueador que salte al momento justo y en el lugar adecuado. Recuerde que el bloqueo es una habilidad que requiere comentarios del entrenador, ya que no se puede ser un buen bloqueador (uno que despeje el tiro favorito del atacante) si nunca toca la bola, cuando se coloca la bola, se remata ésta fuera de la cancha, o si de algún modo cambia la dirección del tiro favorito del atacante.

En este nivel, este tiro suele ser cruzado, hacia donde se encuentra el mayor espacio de la cancha al cual disparar. Por tanto, el bloqueador simplemente necesita saltar “dentro” del ángulo de alcance del atacante, frente a este tiro cruzado. Al igual que en otros deportes, tales como el fútbol y el baloncesto, ponerse frente al oponente es lo más adecuado y es la forma en que encontramos a las personas (parándonos frente a ellas), los jugadores más pequeños también suelen saltar por debajo del área de la línea del atacante, y no alcanzan a bloquear este importante disparo angulado cruzado. Ayúdelos a que aprendan cuándo y dónde saltar; así, la habilidad de bloquear será bastante sencilla de aprender. Este salto cambia según cuán lejos de la red esté el atacante, qué tan alto sea en comparación con el bloqueador y cuán rápido salte y se balancee el atacante.

Por eso, los sistemas usados incluyen el sistema de bloqueo nulo, con defensores ubicados en la cancha en el lugar al cual la bola suele ser dirigida (ver arriba, tiro cruzado), y un jugador cerca de la red para las bolas colocadas y los pases a través de la red. El segundo es un sistema con un bloqueador, ya sea con un niño lo suficientemente alto como para bloquear un rango amplio a lo largo de la red, o con niños más altos, que bloquean a los jugadores en su mitad del tercio del espacio de la red. Nuevamente, es posible que tenga un jugador cerca de la red para los tiros cortos y que el resto del equipo esté en una posición más profunda y pueda adelantarse en caso de que sea necesario. No deben estar muy por detrás, ya que también pueden defender con golpes sobre la cabeza y por debajo de la cintura.

### **Conclusión**

Este ha sido un breve repaso de las opciones de sistemas de equipos, principalmente compartidas para programas con jugadores desde jardín de infantes hasta 8<sup>vo</sup> grado que juegan partidos de seis personas. En tal situación, entrene cuanto sea posible en grupos de tres y cuatro personas, realice muchos golpes que impliquen la comprensión de la bola y el contacto con la bola que cruza la red, y use sistemas 6-6 ó 6-3 para desarrollar todo su programa. Es posible que se encuentre con equipos en los cuales el entrenador utiliza un sistema 5-1, ya habiendo determinado quién cree que armará el juego y quién rematará. Es muy probable que este equipo, con un jugador clave que toca cada segundo golpe, le gane al suyo. ¿Quién recuerda al ganador del nivel de 6<sup>to</sup> grado? ¿Quién recuerda la diversión de jugar y al entrenador que lo ayudó cuando todavía no había crecido o el que lamentablemente no cree en sus jugadores? Nuevamente le pido que se concentre en confiar en cada uno de los jugadores, en enseñarles que se necesitan características de liderazgo y trabajo arduo para ser bueno, y a disfrutar al jugar el juego en este momento de la vida; incluso cuando tienen muchos errores de criterio e inexperiencia.

Recuerde también que simplemente es interesante hacer que un equipo de dos personas juegue con un equipo de tres personas, que un equipo de tres juegue con uno de cuatro, y que uno de cuatro juegue con uno de seis. No es necesario que los equipos sean idénticos para ser justos. Más aun, he jugado más de 400 partidos 1 contra

6 en campamentos y clínicas. Los demás realizan tres golpes, y yo también: paso, armo y remato yo mismo. Ellos pueden colocar la bola y yo también; sin embargo, yo no puedo saltar y golpear, únicamente puedo realizar un remate parado, dado que es una red para mujeres. Si gano, me deben mi pizza favorita y viceversa. Les doy 15 puntos de ventaja para comenzar, y de ese modo comienzo perdiendo 0-15. A los 10-16 ellas dicen “¡Vamos, es solo un hombre!”. A los 15-17 celebran haber obtenido un punto en un disparo imposible de comprender que realizó una compañera de equipo. A los 20-16 se incitan unas a otras a jugar de verdad. A los 25-18 se juntan y conversan sobre los motivos de mi victoria y la importancia de comprender, no solo golpear la bola tal como la encuentras, y de sacar adecuadamente siempre. En todos los niveles, este es un juego principalmente de habilidades, experiencia y comprensión, más que de estar en buen estado físico, ser más alto o más fuerte. He perdido un solo partido en años, pero vamos, ¿quién los cuenta?

Necesitamos jugadores de todos los niveles que puedan hacer TODAS las habilidades y que sean buenos en una o dos de ellas. No se debería escuchar a los jugadores decir, aunque ocurre a menudo, “no podemos golpear la bola” o “solamente puedo armar el juego”. Como indica nuestro entrenador principal y medallista de oro, Hugh McCutcheon, en varias oportunidades: “Necesitamos que los jugadores sean buenos en TODAS las habilidades y que sean excelentes en una o dos...”. Jugar al voleibol a esta edad no se trata de ganar, sino de aprender a esforzarse y a practicar un tiempo prudente para convertirse en un jugador completo en un entorno de equipo que sea divertido.



USA Volleyball.

## Asignación para el hogar

El tiempo que pasa en el gimnasio con sus niños debe ser el mayor posible, de modo que podrán jugar mejor al voleibol y realizar menos estaciones con movimiento y juegos, siempre que jueguen la mayor cantidad posible de tiempo al voleibol. No es necesario que corran o hagan ejercicios de piernas en niveles más avanzados, ya que durante el juego correrán mucho y realizarán movimientos acrobáticos. Ahora citaré al Dr. Richard Schmidt, en su libro sobre aprendizaje de destrezas motrices Motor Skill Learning “*Los ejercicios y actividades de rutina llevan mucho tiempo de práctica y no brindan muchos resultados, de modo que debe usarlos con moderación en las etapas posteriores del entrenamiento. Es inútil que intente enseñar las capacidades fundamentales (p. ej. rapidez, equilibrio), por eso, concéntrese en las habilidades más importantes.*”

Y para continuar con esta tendencia a incluir citas, a continuación agregaré dos de Anson Dorrance, 19 veces entrenador principal en torneos de fútbol de la División I femenina de NCAA, en su libro Training Soccer Champions – Capítulo 8 – The Off Season – (El receso) “*Durante el tiempo de receso, todo lo que hacemos es jugar... el mejor partido que puede jugar, a mi criterio, es un cinco contra cinco: cuatro jugadores de campo y un arquero. Esto le brinda los elementos básicos del juego. Le brinda la cantidad suficiente de jugadores para tener un esencial diseño de ataque... no se puede ocultar o desaparecer en este juego, de lo contrario sus compañeros de equipo lo sufrirán. Le permite a los jugadores estar mucho tiempo con la bola. Tiene todas las dimensiones, tantas que los alemanes (que en lo que respecta a los hombres podría generar la mayor cantidad de buenos jugadores masculinos por cápita en el mundo) lo han convertido en religión... Y dado que siempre jugamos con arqueros en este entorno, estamos practicando la jugada final en todo momento. Una cosa más: Es muy divertido jugarlo*”  
Extraído del capítulo 9 – Fit for Life – “*Algo que aprendí muy rápidamente es que si desea que su equipo sea exitoso, los jugadores deben ser responsables de su estado físico.*”

Por ello, el cuidado físico es una asignación para el hogar. Y recuerde que en voleibol, tanto en los niveles inferiores como en los más avanzados, el juego se trata mucho más de ser habilidoso que de estar en óptimas condiciones físicas. Deles ideas para saltar con la cuerda y guíelos sobre cómo crear una base de entrenamiento de todas las formas posibles que se puedan practicar en el hogar.

El aprendizaje de habilidades es más difícil de hacer en el hogar; sin embargo, a continuación se incluye una breve lista de lo que se puede hacer, que sea lo más parecido a un juego posible, como por ejemplo una estación en casa. Simplemente deben encontrar una pared que puedan usar como compañera de equipo y una cuerda sobre la cual pasar la bola. Invitar a otro jugador es una muy buena ayuda. Encontrará más información al respecto en el artículo *“Training without a Net or Friends”*, (Entrenar sin una red o amigos) en la sección para jugadores en el botón grassroots de la USAV.

**Saque:** Párese de 6 a 9 metros de distancia a la puerta del garaje (o de una pared sin ventanas) y saque superando una línea marcada con tiza o cinta de ducto que se encuentra a la altura de la red de su nivel de juego. Corra para buscar la bola para realizar un nuevo intento de saque.

**Pase con el antebrazo/sobre la cabeza o defensa:** A medida que la bola rebota con la pared sin ventanas, golpéela realizando un pase a usted mismo (aprendiendo del error positivo) y luego pásela a la pared. Repita este movimiento. La idea es aprender a golpear cualquier bola que se dirija a usted y levantarla, no devolverla al lugar del que provino. De este modo, la bola se eleva, luego se dirige a la pared, hacia arriba y nuevamente a la pared. Luego desea comenzar a trabajar con pases hacia los ángulos de la cancha, pasando una bola proveniente de un saque realizado contra la pared hacia una caja colocada “lejos de la red” hacia un lateral (por lo general a la derecha).

**Armado:** Tire la bola contra la pared y luego corra para tomar el rebote para armar el juego frontal o hacia atrás (párese frente a la pared girando 180 grados para realizar las dos opciones diferentes). Su armado debe ser paralelo a una línea de red imaginaria y no puede “cruzar” dicha línea/red. Luego de armar, “cubra” al atacante imaginario y alcance su propio armado. Finalmente regrese a su posición inicial y repita el ejercicio. Puede encontrar una esquina, por ejemplo en el gimnasio, en la cual puede armar el pase proveniente de la pared a usted mismo. De este modo, el armado rebotará contra la pared hacia usted, sin necesidad de cubrir al atacante.

**Remate:** Nuevamente, use una pared del garaje que no tenga ni ventanas ni puertas, con una cinta que marque la altura de la red. Párese de 3 a 5 metros por detrás, realice el armado y remate la bola a través de la “red”. Recuerde girar a la derecha y a la izquierda para practicar el remate al lado opuesto al que mira (como en tiros cortados/rectos) mientras la bola todavía se encuentra rebotando hacia usted. Recuerde practicar disparos colocados y rodadas, no solamente remates, trabajando para tener esa misma postura “neutral” indiscrutable durante todo el tiempo que sea posible antes de decidir qué tiro hacer. Puede hacer rebotar una bola fuerte contra el piso, saltar y rematarla. Sin embargo, este es el caso en que ciertamente necesita que un amigo o familiar le ayude realizando el armado. Puede rematar hacia el otro lado de una cuerda en una esquina, en la cual haya colgado una sábana (o un poco más de ese alambrado a prueba de venados que se usa para crear redes divisoras en el capítulo sobre equipos accesibles) contra la cual rematar, lo que amortigua la bola y le frena a usted.

Si consigue alguien que le ayude (aunque no juegue voleibol), podrá practicar todas las habilidades mencionadas de forma más similar a que si estuviera jugando un partido. Busque una o dos personas más y juegue 1 contra 1 más uno (en el cual el armador armará las jugadas para ambos lados) o partidos dobles con una red, incluso similar al handbol, contra la puerta del garaje.

La asignación para el hogar también puede incluir la realización de ideas de crecimiento comunitario y de equipo, que se encuentran casi al final de este libro, tales como enseñar el juego a otras personas con menos experiencia o menores, y aprender la historia del deporte. En el apéndice se incluye el Reglamento de Voleibol de 1897 original y el sitio web de la USAV incluye una sección completa dedicada a la historia del deporte, la cual se encuentra debajo del botón grassroots y que le será de utilidad en estos casos.

## NOTAS SOBRE MINIVOLEIBOL:



## Capítulo 8: Opciones de puntuación

Diagrama de ROTACIÓN: Si luego de X minutos el partido está empatado, use la opción de muerte súbita (realice un saque para finalizar con el empate, luego rote hacia la cancha siguiente y juegue con un nuevo oponente). La rotación se hace de la misma forma, tal como se observa en la rotación de las siguientes canchas. Si tenía un grupo de cuatro equipos, primero hará:

grupo 1 contra grupo 4

grupo 2 contra grupo 3

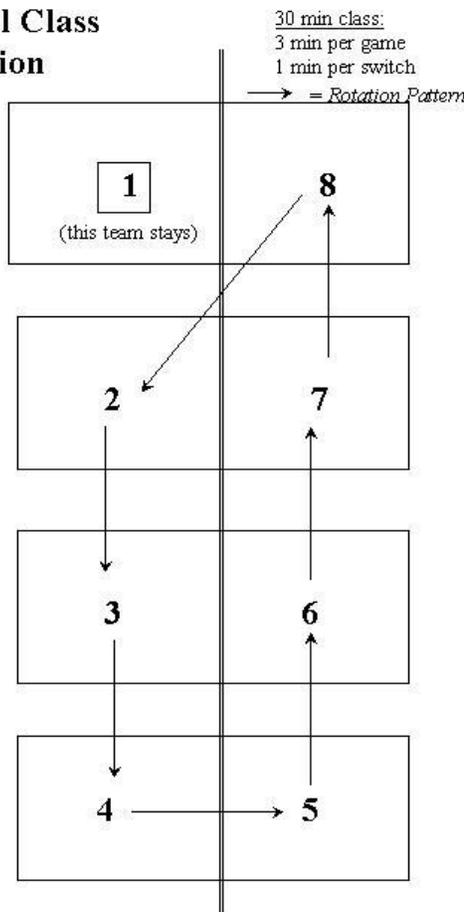
Luego moverá los números en sentido contrario a las agujas del reloj, de modo que jugará

grupo 1 contra grupo 3                      y finalizará grupo 1 contra grupo 2

grupo 4 contra grupo 2                      grupo 3 contra grupo 4

Los equipos cabeza de serie juegan en último lugar. Si los equipos son impares, determine que uno pase sin jugar.

### GYM Volleyball Class Competition



**Sistema de puntuación continua:** Se anota un punto por cada jugada ganada; no existe el cambio de saque. Este es el modo en que se realiza la anotación de puntos en el voleibol desde el 1ro de enero de 1999 en todo el mundo, incluidos los Juegos Olímpicos. Se juegan, al mejor de cinco, tiempos a 25 puntos durante los primeros cuatro tiempos y el tiempo decisivo a 15. Los juegos para niños pueden ser al mejor de tres o uno a 25; o incluso con puntuaciones más bajas para no excederse con el horario. La bola en la red no cuenta como una falta en el saque.

**Puntuación cooperativa / de transición / competitiva:** Ya la hemos mencionado anteriormente y consiste en la MEJOR forma de enseñar a “controlar la bola” haciendo que ambos lados trabajen en conjunto para mantener jugadas que crucen la red y, así, sumen puntos durante el mayor tiempo posible. Recuerde, los errores negativos (p. ej. tirar la bola a la red) terminan la jugada, mientras que los errores positivos (p. ej. rematar la bola fuera del área) pueden omitirse. En el ejemplo, se muestra una bola que cayó fuera como un “toque del bloqueo” y ésta no se tendrá en cuenta, de modo que no se terminará la jugada.

**Puntuación para juegos de niños:** Use como “Tableros” estos juegos clásicos que los niños conocen y adoran. Algunos niños no conocerán todos los juegos. Por eso, les estará enseñando algo nuevo. En un tablero blanco (ubicación del barco oculto o en un papel del juego Hundir la flota) o en una tabla (4 en línea), cada equipo obtiene/coloca su X después de ganar la jugada. Recuerde, usted determina la definición de un punto de jugada ganadora.

Cerito (Cruces y círculos)

Ahorcado

4 en línea

Hundir la flota

Candyland



**Robar los cocos:** Cada equipo comienza con la misma cantidad de objetos colocados bien lejos de la cancha, en un lugar seguro (cuatro equipos por cancha, dos de cada lado). El equipo ganador corre y roba el coco, el equipo perdedor sale de la cancha y los otros dos equipos continúan jugando un partido de un punto. El juego finaliza cuando todos los cocos se encuentran del mismo lado de la cancha (se pueden usar botellas con agua o cualquier otro elemento).

**X antes de Y:** Un equipo tiene que obtener “X” puntos antes de que el otro equipo obtenga “Y”. Lo más habitual es hacer Cuatro antes que Dos y Siete antes que Tres. Puede determinar esta proporción de acuerdo a su equipo y permitir que quienes comienzan el juego tengan que enfrentar un verdadero reto contra los suplentes.

**X de Y:** Gana el equipo que obtiene la mayor cantidad de puntos (X), dada una cantidad de bolas (Y) introducidas por el entrenador.

**X seguidos:** El ganador tiene la mayor cantidad de puntos consecutivos. Cuando el equipo que obtuvo los puntos de forma consecutiva comete una falta (incluido todo tipo de éxito de su oponente), el marcador vuelve a 1 (como si sólo hubiera obtenido ese punto) y el otro equipo intentará ganar la mayor cantidad de jugadas consecutivas.

**Puntuación exponencial:** Se puede guardar cada punto anotado o se puede intentar duplicarlo. En caso de error, se pierden los puntos. De este modo, puede anotar 4, luego 6, luego 16; sin embargo, si pierde vuelve a cero.

**Puntuación a mano (indirecta):** Creada por Doug Beal y Bill Neville, entrenadores de voleibol masculino del equipo olímpico de 1984 ganador de una presea de oro, recibió su nombre a base del concepto “Yo pagué el almuerzo y tú te encargaste de la cena, así que estamos a mano”. Por eso, para obtener un punto en el tablero, el equipo debe ganar dos o más jugadas. Si un equipo gana la jugada del saque y el otro equipo gana la jugada de la

bola introducida por el entrenador, habrá empate. Se usa la puntuación continua, no hay puntuación con cambio de saque. Puede resultar muy complicado llevar un récord de la puntuación en este tipo de situación intensa. Yo uso mis dedos, levantando uno o más del lado del equipo que ha ganado el punto parcial antes de obtener el punto completo. Algunos entrenadores usan bolas, mientras que otros usan al representante o jugador suplente del equipo para llevar un récord de la puntuación. El arte de ser entrenador incluye permitir a los jugadores que discutan sobre los puntos para ver quién es el que tiene más memoria, aunque el objetivo es tocar más bolas en la misma cantidad de tiempo, no practicar la discusión. Esta tarea también incluye determinar qué equipo obtiene las bolas introducidas por el entrenador, ya que pueden ser entregadas al equipo que pierde la jugada o al que la gana, y pueden ser, asimismo, entregadas fácilmente o enérgicamente por la persona que introduce la bola adicional en la cancha.

**Criterio:** En cualquier juego, se designan algunos puntos como puntos por criterio. El primer equipo que llega a esa puntuación obtiene puntos adicionales. También puede “apostar” puntos adicionales a estos puntos por criterio.

**Equipo deletreante:** De forma rotativa, el equipo deletrea una palabra en voz alta antes de que la bola lanzada toque el suelo.

**X en Y minutos:** Jugar partidos por tiempo, sin puntos, es otra opción. Jugar para ver quién acumula la mayor cantidad de puntos en cada unidad de tiempo, con un total al final, es otra opción.

**Cubo de bolas:** Existe un límite de tiempo prefijado y una cantidad de bolas en el carro. Cuando una bola cae, ésta se retira del juego. Los jugadores solo cuentan con las bolas en el carro, las cuales deben conservar en la cancha durante el tiempo predeterminado.

**Ventajas y refuerzos:** Este concepto queda a criterio del entrenador. Generalmente, los principiantes deberán realizar algo tres veces, mientras que el segundo grupo sólo deberá hacerlo dos veces. En cualquier juego, puede otorgar dos puntos al equipo que pierde y un punto al que va ganando.

**Comenzar con dificultades:** Comience en 12-12, 23-22, 20-20 ó 14-13, etc., no en 0-0.

**Puntuación negativa:** Se pueden descontar puntos por actitudes comentadas con antelación o por falta de entusiasmo.

**Bongo:** Un equipo debe ganar “X” cantidad de jugadas para sacar por un punto en el tablero.

**Dos en uno:** Cada jugador saca dos veces seguidas, ni más ni menos, sacando velocidad del juego y, en niveles inferiores, eliminando las situaciones de 15 saques seguidos por un único sacador.

**Traspaso de puntos:** En cualquier momento, el entrenador puede invertir las puntuaciones, por motivos de aprendizaje, competitividad e intensidad. Sin quejarse, cada equipo deberá manejar la nueva puntuación, tal como se encuentra, usando cualquier variación de puntuación. Por este motivo, los que comienzan podrían pasar de una ventaja de 14-10 a súbitamente perder por 10-14.

**Montaña final de puntos:** Debe anotar “X” cantidad de puntos parciales consecutivos para alcanzar un punto completo.

**Deletrear una palabra muy larga o EL:** Esto se usa en etapas de puntuación cooperativa o de transición, en las cuales se deben formar palabras largas o cortas, y el equipo obtiene una letra por cada tercer golpe que cruce la red por los equipos que cooperan. Una vez formada la palabra, los equipos puede pasar al modo competitivo de

esta jugada y anotar cada uno un punto real; o bien, pueden ayudarse para ver cuál es la mayor cantidad de puntos que pueden obtener en conjunto.

**Puntos negativos:** No se contará un punto si un jugador realiza una acción indeseada. Por ejemplo, si Sandra remata con el puño cerrado (y usted, como entrenador, desea que lo haga con la mano abierta con un golpe de muñeca), no se contará ese punto.

**Ola a mano:** Los ganadores se quedan en la cancha, mientras que la fila trasera del equipo perdedor sale de la cancha.

**Puntuación ponderada:** 0 por bola fácil, +1 por bola descendente, +2 para una bola de ataque, -2 si no pasa la red, -1 si no entra en la cancha del oponente.

**Muerte a la primera bola:** El equipo que tiene la bola puede anotar un punto únicamente en la primera jugada, mientras que el equipo que defiende puede obtener un punto por ganar la jugada en cualquier momento. La puesta a mano ocurre cuando el equipo que obtiene la bola saca la bola de la cancha, pero en una jugada que no es la primera.

**Jugada eterna:** Simplemente continúe lanzando bolas, controlando el factor de cansancio de los jugadores y buscando las bolas errantes que caen al suelo para comprobar qué cantidad de bolas o durante cuánto tiempo el equipo puede jugar de forma continuada.

**Mezcla:** Otorga a cada equipo "X" minutos para anotar puntos en situaciones con bolas libres/descendientes. Los errores no forzados pueden ser puntos negativos, mientras que si ninguno de los equipos se esfuerza podría causar una rotación de los equipos.

**Tanto con presión de los compañeros:** Juegue durante un minuto seguido, haciendo que todos peguen fuerte a la bola y/o que todos estén lentos, o determine cualquier otro objetivo a cumplir. En caso de que alguno no lleve a cabo el objetivo solicitado: 1) detenga la jugada, 2) diga su nombre, 3) comience otra jugada desde cero.

**Tiempo con la bola en el aire:** Se establece una cantidad de tiempo durante la cual la bola no puede tocar el suelo, así todo el equipo deberá mantener la bola en el aire. Si el entrenador observa o escucha que una bola toca el suelo, el tiempo volverá a computarse desde cero nuevamente para dicho equipo.

**Puntuación del sombrero:** Coloque todos los tipos de puntuaciones en un sombrero: 22-24, 12-14, 12-12, 14-12, 21-21, 10-20, 20-10, etc. Un jugador extrae la puntuación del sombrero y comienza la sesión de entrenamiento con esa puntuación.

**Silla de M&M/Granola:** Recuerde que los blancos verticales NO son adecuados para el saque, pero SON adecuados para quienes realizan pases. Por ello, deje una silla vacía con una bolsa de granola saludable o un tubo de mini M&M. El primer jugador que remate a la silla deberá sentarse allí y *lentamente* comerá M&Ms hasta que otro jugador le golpee y ocupe su lugar.

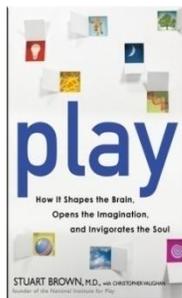
**Yo-Yo** – Empiezo a 5, la squadra a la derecha debe arivar a "O" mientras la squadra a la izquierda desear 10.

**Colocar Canchas para niños al lado de las canchas para adultos es una forma CLAVE de enseñar. El club Outrigger Canoe Club tiene una cancha para niños junto a las dos canchas de adultos y varios jugadores olímpicos han surgido de esas canchas para niños.**



## Capítulo 9: Estaciones de MOVimiento y Juegos

Una vez que las opciones de puntuación anteriormente explicadas se ponen en marcha, la segunda parte de la enseñanza de minivoleibol consiste en crear estaciones de movimiento, especialmente para niños pequeños. Esto ha comenzado a ser más necesario debido a que los niños que crecen actualmente en los Estados Unidos salen cada vez menos al exterior, y tienen menos oportunidades de JUGAR. No puede subestimarse la importancia del juego; puede observar mi trabajo con el Instituto Nacional para el Juego de Stuart Brown en el sitio web <http://www.nifplay.org/index.html>. Brown también ha publicado un nuevo libro, el que vale la pena agregar a su biblioteca. Un artículo excelente del *New York Times* sobre este tema puede verse en: <http://www.nytimes.com/2008/02/17/magazine/17play.html?ex=1360904400&en=370521e3a96cf510&ei=5124&partner=permalink&exprod=permalink>



La oportunidad de JUGAR es vital para que los niños sean buenos jugadores de voleibol. Hay 7 millones de jugadores de voleibol de playa en los Estados Unidos, pero solo unos pocos entrenadores de este deporte, debido a que mediante el juego se aprende a jugar. Algunas investigaciones, por ejemplo, demuestran que el fútbol callejero (sin entrenadores, canchas imperfectas, que se juega solamente para jugar) resultó ser el factor decisivo para conseguir contratos profesionales, contrariamente a lo que sucedió con aquellos despedidos luego de años de entrenamiento con las mismas características en las academias inglesas de fútbol. Para obtener más información sobre este tema, visite el blog titulado "Voleibol Callejero" en <http://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Grassroots/Grow-The-Game-Blog.aspx>.

Y sin importar de QUÉ habilidad se trate, todos aprenden HACIENDO, no observando. Investigaciones de la FIVB demuestran que en el juego de 6 contra 6 para niños alcanzaba un promedio de 206 acciones con la bola por set, mientras que en el juego de 4 contra 4 alcanzaban 332 toques por set. Ello se traduce en 34 toques de bola por jugador por set en el juego de 6 contra 6, contra 83 toques en el juego de 4 contra 4. Asimismo, el número de jugadas con más de cuatro toques incrementaba de 24 en el juego de 6 contra 6 a 45 en el juego de 4 contra 4. Se trata de enseñar VOLEIBOL, no de observar a otros tocar la bola, fallar y lograr puntos de saque.

*Hace pocos años comencé a tocar el violonchelo. La mayoría diría que lo que estoy haciendo es "aprender a tocar" el violonchelo. Pero estas palabras crean en nuestra mente la idea extraña de que existen dos procesos muy diferentes: (1) aprender a tocar el violonchelo; y (2) tocar el violonchelo. Dan a entender que trabajaré en el primer proceso hasta completarlo, y en ese momento finalizaré dicho proceso y comenzaré el segundo. En pocas palabras, continuaré "aprendiendo a tocar" el violonchelo hasta que haya "aprendido a tocar" y luego comenzaré a tocar. Por supuesto, ello carece de sentido. No existen dos procesos, solo uno. Aprendemos a hacer algo haciéndolo. No existe otra manera... - John Holt*

Cuando enseñamos a niños de 3 a 9 años, se necesita invertir tiempo en ayudarlos a conocer sus cuerpos. Ello se logra **creando una combinación de variantes de estaciones alrededor del espacio de entrenamiento**, muchas veces será el espacio creado cuando arma canchas más pequeñas para niños, o en las canchas de armado y desarmado rápido, o aquellas que se diseñan con cinta adhesiva en el suelo y que se usan en los recreos de

voleibol. Arme su gimnasio con canchas de cinta adhesiva de pintor para realizar juegos como el de los cuatro cuadrados, peregrina, o incluso “shuffleboard”. (Encontrará más ideas sobre equipos y juegos en las siguientes secciones).

En todos estos juegos, también puede crear “**Retos sobre el lema Citius, Altius, Fortius**”, en los que se combinen todas las clases de variantes de movimiento en series, sincronizadas o no. Fije el timbre o la campana en un período de tiempo que todos puedan batir (los niños aman oír el sonido del timbre luego de que terminan) y los niños se alentarán entre ellos. Los ejercicios cronometrados muestran también cómo cada niño cumple con la idea de más rápido, más alto y más fuerte (Citius, Altius, Fortius, CAF) batiendo su propio tiempo. Enseñe los nuevos cursos que organice utilizando la modalidad de el rey manda.



## JUEGOS

**Limbo:** Nuevamente las barras flotadoras entran en juego y se utilizan como varas de diferentes alturas para pasar por debajo de ellas. Puede colocarlos en sillas, utilizando los postes con baldes y palos, sujetar la barra flotadora con clavijas, o simplemente ubicar a dos niños para que sostengan las barras flotadoras ligeramente con las palmas de las manos.

**Quemado:** Si les pregunta a los niños de todo el mundo a qué juego prefieren jugar en la clase de educación física, ellos contestan al quemado. Si utiliza bolas de patio o de tipo Molten Lites, este juego puede resultar rápido y divertido, y los niños no sentirán el dolor que causa una bola lanzada con fuerza. Asegúrese de que haya médicos para salvar y hacer regresar a compañeros de equipo, o solo para llevar la puntuación y así nadie tenga que salir de la cancha, y como resultado, ¡los niños aprenderán mucho sobre movimiento corporal! A continuación encontrará fotos del juego del quemado en el agua en Vanuatu y del Centro para el Intrépido, con veteranos de guerra heridos jugando a este juego.



**Quemado con Boliche:** El juego consiste en lanzar bolas para derribar los pines del equipo contrario mientras se defienden los propios. Los bolos se fabrican con botellas de soda de 2 litros, a las que se las llena parcialmente para lograr un balance con peso.

**Juegos de PATIO:** Enséñele a TODOS los niños (para desarrollar el liderazgo por medio de la enseñanza de niños a otros niños) los juegos de béisbol con el pie (cuatro bases), el de los cuatro cuadrados y el de peregrina. Estos juegos de patio son simplemente una opción para jugar en el gimnasio a fines de permitir que aquellos que todavía no sobresalen en el voleibol puedan sobresalir en otra actividad. Solo necesita cinta adhesiva de pintor.

**Fútbol en círculos:** Círculos de cuatro a seis jugadores cuyos pies se extienden para formar el “arco”, los pies de los jugadores de cualquier lado se tocan para formar un círculo cerrado; se usa una mano para

lanzar, la otra para atajar la bola, y se intenta marcar lanzando la bola a través de las piernas de cualquier otro arco.

**Fútbol con la mano:** Sólo se puede tocar la bola con una mano, no hay arqueros. Los arcos se forman con un par de rodilleras (dos equipos de línea de fondo a línea de fondo o cuatro equipos de línea lateral a línea lateral).

**El rey manda:** Se sigue al “rey” por todo el gimnasio durante algunos minutos y se imita todo lo que éste hace.

**Día de bombas:** Se realizan todos los ejercicios de calentamiento con bombas. Finalice con el juego de explotar bombas (ate una bomba a su cordón).

**Papa caliente en equipo:** Se juega dentro de la línea de 3 metros o en toda la cancha. Cada jugador comienza con una bola y la guerra entre una mitad contra la otra con bolas en movimiento se suscita. En el momento en que el entrenador indica el final del juego, el equipo con más bolas pierde.

**Baloncesto con baldes:** Coloque dos recipientes para bolas en cada línea de fondo de la cancha de voleibol, con la red instalada. Driblee las bolas y juegue conforme a las reglas normales del baloncesto, pero con no más de tres jugadores por equipo. Utilice la “mitad de la cancha” primero. No se anotan puntos si la bola rebota y sale del balde.

## JUEGOS DE VOLEIBOL

**Estaciones:** Utilice estaciones para realizar juegos de calentamiento; de cuatro a seis jugadores deben siempre utilizar la red desde el momento en que entran al gimnasio.

**Uno contra uno:** Los jugadores compiten en canchas pequeñas; coloque no más de cuatro canchas en cada red y utilice como línea de fondo la línea de 3 metros.

**Uno contra uno contra uno contra uno:** Cada jugador lleva la cuenta de los puntos que anota, o los puntos totales del equipo. La puntuación eliminatoria hace que el jugador que falle quede eliminado hasta que haya un solo ganador; luego los jugadores vuelven a la cancha en la próxima jugada.

**Voleibol-pared:** Algunos de los entrenadores y jugadores de voleibol más conocidos denominan al deporte de voleibol-pared, cuando se le presenta a jugadores jóvenes y novatos en un ambiente recreativo, *¡voleibol con ruedas de entrenamiento!* Es una oportunidad para que los jóvenes tímidos, sin experiencia y sedentarios desarrollen su confianza y autoestima rápidamente por medio de un juego familiar, en un ambiente seguro y controlado. Este juego se caracteriza por tener más toques, jugadas más largas, por ser un muy buen ejercicio físico y por la existencia de paredes que contienen la bola, los jugadores pueden volver a jugar y ejercitarse mucho más.

Para aquellos que no lo conocen, el voleibol-pared consiste, en pocas palabras, en voleibol que se juega en una cancha de racquetbol con la característica adicional de jugar la bola contra las paredes. El voleibol-pared fue creado en 1979 por Joe García y el entrenador de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), Al Scates, quien colaboró con la creación de las reglas del juego, y se estima que hay más de un millón de jugadores en todo el mundo. El deporte combina las reglas básicas y el conjunto de habilidades del voleibol mientras que incorpora las paredes de la cancha para aumentar la velocidad del juego, ya que la bola se mantiene en juego y se promueve la interacción entre los jugadores y su participación.

**Circulación en el voleibol:** Juegan de tres a cinco jugadores con tres de cada lado, los que rotan cada vez que la bola cruza la red. Cuando hay un jugador fuera de la cancha, cada vez que la bola cruza la red otro jugador rota y

espera afuera. Cuando hay seis, dos jugadores esperan en cada lado de la cancha para rotar inmediatamente en el próximo cruce de bola (uno espera afuera, juegan dos, uno espera afuera, etc.).

**Tenis:** Uno contra uno o dos contra dos, uno remata la bola en vuelo, o incluso puede hacer que rebote. Es el juego favorito de calentamiento del equipo nacional femenino y masculino de los Estados Unidos. Es muy útil para enseñar a comprender el juego y ubicarse en los espacios para poder ganar el juego.

**Tres contra tres contra tres contra tres CAMBIO DESDE EL FONDO DE LA CANCHA:** Tres adentro y tres afuera de cada lado. Puntuación cooperativa. El rol del entrenador consiste en lanzar la bola a un jugador en el momento en que está cometiendo un error para que lo corrija, y detener el tiempo.

**Pases en círculo:** Prácticas y variantes de saque y recepción. Para grupos de nueve o menos, un círculo por grupo es suficiente. Para 10 o más, dos grupos deben utilizar cada lado de la red.

**Juego de “Pepper” sobre la red:** Cuando haya una red o cuerda para golpear la bola sobre ella, no se necesita un compañero para realizar este juego.

**Opciones de juegos para calentamiento:** Utilice la puntuación cooperativa o transitoria. Use sólo un brazo para todos los toques. Use su mano no dominante para todos los saques y ataques. Sólo permita ataques cortados o ataques sobre la línea; no permita ataques directos. Gire rápidamente cada vez que la bola cruce la red o haga un “sit up”.

**Juegos de despeje de bolas (“wash drills”):** Creado por los entrenadores del equipo nacional estadounidense Doug Beal y Bill Neville, son una manera de mejorar la forma en que el juego enseña a jugar. El juego consiste en que el entrenador agregue una o más bolas en el juego de manera inmediata, mientras los jugadores deben aprender cómo sacar la bola de la cancha de manera rápida y segura para poder concentrarse en la próxima bola. Un aspecto importante de estas clases de ejercicios con rápida incorporación de bolas es que, según lo que demuestran varias investigaciones, los jugadores logran hasta un 30 por ciento más de toques de bola en la misma cantidad de tiempo como en un partido de entrenamiento normal en el que se imita la realidad del juego. Asimismo, los jugadores aprenden un elemento clave del juego, la competencia, dado que también existen ganadores y perdedores. La mayor intensidad también le enseña a cada jugador cómo manejar la presión que resulta superior que en la mayoría de los partidos.

**Torneo ¡Nos Vemos!:** Consiste en juegos de ganador instantáneo o de un solo punto que se llevan a cabo en todas las canchas disponibles. Cuando un jugador pierde, se traslada hacia la próxima cancha. Cuando termina en la última cancha, regresa a la primera y el juego comienza nuevamente. Quien logra el mayor número de juegos ganados de un punto, gana el juego completo.

**Bola Veloz:** Coloque el doble de equipos en una cancha y mantenga a todos los jugadores activos, mientras la bola se encuentra esencialmente en el aire TODO el tiempo (cuatro equipos, dos en cada lado de la cancha, un equipo dentro de la cancha y otro fuera, ambos equipos fuera de la cancha deben tener una bola lista para sacar). En el momento en el que el equipo que está en cancha pierde, éste sale de la cancha mientras el equipo “fuera” de cancha del lado perdedor saca la bola por encima de ellos, y el ganador permanece en cancha. La bola se encontrará en el aire casi la totalidad del tiempo siempre que los equipos perdedores se apresuren.

**Monarca de la Cancha:** También se le conoce como Reina de la Cancha y Rey de la Cancha en situaciones de competencia de un solo sexo. Puede asignar un lado de la cancha para que defienda el equipo ganador y al que el contendiente pasará cuando gane una jugada de un punto. También se puede determinar que el equipo ganador deba cambiar de lado cada vez que defienda su puesto para agregar más movilidad al juego.

**Enfrentamientos:** Atacante contra bloqueador, sacador contra quien realiza pases, defensor contra atacante, armador contra bloqueadores.

**Dos contra cuatro:** El equipo de dos jugadores puede rematar desde cualquier punto de la cancha, el equipo de cuatro jugadores puede bloquear con solo un bloqueador y solamente puede atacar desde un punto alejado de la red.

**Voleibol con prisioneros:** Con cada punto de jugada anotado, el equipo ganador consigue un jugador del otro equipo, el jugador que cometió el error o el que se encontraba más cerca de la bola cuando se anotó el punto de ataque.

**Softbol:** Este juego cuenta con tantas entradas como jugadores haya en un lado de la cancha.

- Cada mitad de entrada finaliza cuando el equipo lanzador (sacador) consigue eliminar a tres jugadores.
- Un jugador queda eliminado cuando el equipo bateador (receptor) comete un error o cuando el equipo lanzador consigue un punto de bloqueo, un saque ganador, o un punto por ataque de transición.
- Un saque ganador sin toque de bola elimina a dos jugadores.
- Un punto de bloqueo elimina a dos jugadores.
- Jonrón: El equipo bateador anota un punto de ataque en el primer intento.
- Triple: El equipo bateador consigue un punto en o antes del segundo cruce de la bola por sobre la red o antes.
- Doble: El equipo bateador consigue un punto en o antes del tercer cruce de la bola por sobre la red o antes.
- Simple: El equipo bateador consigue un punto en o antes del cuarto cruce de la bola por sobre la red o antes.
- Cualquier otra jugada más larga es considerada una falta.
- Los saques a la red son puntos dobles para el equipo bateador.
- Los saques por encima de la red pero fuera de la cancha significan un robo de base para el equipo bateador.

Puede decretarse toda clase de hits y outs para las acciones deseadas, permitiendo que el equipo defina acciones mientras el juego se desarrolla. (por ejemplo, una jugada triple si nadie se traslada para alcanzar una bola, o una base robada debido al esfuerzo adicional o una jugada de equipo por parte del equipo bateador).

**Fútbol americano:** Por medio de la creación de puntuación indirecta para fútbol, se logra seguir en posesión de la bola, y luego de dos jugadas ganadas de manera consecutiva, el equipo puede optar por un “gol de campo”, y obtener tres puntos. Sin embargo, si el equipo contrario bloquea su intento, ellos “regresan por una anotación”. Se puede esperar e intentar obtener seis puntos seguidos, es decir, una anotación, y luego un punto adicional, o intentar obtener dos puntos por medio del ataque de la bola desde la fila del fondo. Juegue por cinco o diez minutos por “cuarto”, cambie de lado en cada cuarto, y otórgueles un descanso de dos minutos en el “entretiempo”.

**Eres la estrella:** Uno contra dos, tres o cuatro. Si el único jugador del equipo puede tocar la bola, éste permanece en la cancha.

**Tengo al mundo entero:** Cuatro sacadores contra uno que realiza pases a ambos lados de la red al mismo tiempo. Quien puede tocar el saque, permanece en la cancha.

**Golf** (lanzamiento a los “hula hoops”): Se lleva la cuenta de la cantidad de saques que golpean en el aro/objetivo. Los jugadores menos habilidosos anotan si golpean cualquier parte del objetivo. Los jugadores con mayor habilidad deben golpear el objetivo completamente dentro de sus límites.

**Juego al Sepak Takraw (voleibol con los pies):** En la variante que aparece en la primera foto, el equipo de rugby está jugando al voleibol con una cuerda, y los jugadores deben ajustar los rebotes al azar de la bola alargada.

El Sepak Takraw, deporte jugado desde el siglo <sup>XV</sup> en el Lejano Oriente, se juega con bolas tejidas a mano con rattán. Éstas se secan demasiado en las áreas menos húmedas del mundo, por lo que comercialmente fabrican una versión de plástico duro. Las bolas de Hackey Sack (también conocido como footbag) son otra buena opción, como también lo son las bolas más pequeñas y no muy infladas.



**Juego al voleibol sentado y al voleibol olímpico especial unificado, incluso en una cafetería o un pasillo alfombrado.**



**EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON BOLA** usando una bola de voleibol (cantidad por equipo)

**Rebotes con las Piernas:** Haga rebotar la bola con las piernas hacia delante y atrás (1 ó 2, espalda con espalda).

**Bola en Alto:** Lance la bola hacia arriba y realice una rodada de extensión antes del primer o segundo rebote (1, 2).

**Aplauso Rápido:** Sostenga la bola con ambas manos por debajo de la cintura, agachándose con las rodillas dobladas. Deje caer la bola, aplauda una o dos veces en frente de las rodillas, y atrape la bola antes de que golpee el suelo (1).

**Rebote de Bola en Mano:** Lance la bola hacia arriba, ubique su mano de manera plana y rígida en el suelo antes que la bola para que ésta rebote en la palma de su mano y alcance la máxima altura posible. Continúe con cualquier clase de rebote hasta que la bola deje de rebotar. El objetivo consiste en maximizar la cantidad de rebotes por lanzamiento (1,2,3).

**Boliche:** Lance la bola por toda la extensión de la cancha. El compañero consigue un “pino” cada vez que toda la bola pasa por entre las piernas hasta que sale de la cancha o se detiene (2).

**Piques:** Coloque la bola bajo su camiseta y comience a correr rápidamente (1).

**Bola Presionada:** Corra con la bola presionada entre el trasero, la espalda, la cabeza, las caderas, el pecho sin utilizar las manos (2,3).

**Saltos con Bola:** Corra o salte con 1, 2 ó 3 bolas entre las piernas hacia delante y hacia atrás (1).

**Robo de Bola:** Cada jugador intenta robar la bola del otro entre las piernas mientras se encuentran de espaldas, o de espaldas por encima de la cabeza, o cara a cara unidos por el pecho (2).

**Corrida de Cangrejo:** Sin levantar los pies del suelo, “corra” y pase la bola entre sus piernas de una mano a la otra; un pase por cada paso hacia delante o hacia atrás(1).

**Bola Escondida:** Arrástrese, desde la línea de fondo hasta la red, con la bola por debajo suyo. Protéjase de su compañero que intentará robarle la bola (2).

**Bote de Remos:** Tome la bola y “reme” para adelante y atrás (2).

**Piernas Arriba:** Cabeza con cabeza de espaldas, pase la bola usando los pies sólo sobre la cabeza; regrese los pies al suelo luego de cada pase .

**Por Arriba y Por Abajo:** Pase la bola por encima de la cabeza para tomarla con las piernas; cambie la rotación de la bola (2,3).

**De Lado a Lado::** Pase la bola hacia atrás y hacia adelante reflejando el movimiento de inclinación lateral del otro (2,3).

**Ola Parada::** Pase la bola de espaldas de un lado hacia el otro alrededor de su cuerpo. Los pares pasarán la bola copiando la forma del número 8 y pueden recibirla de izquierda a derecha o de derecha a izquierda (2,3).

**“Sit Ups”:** Colocados pies contra pies, pase la bola con ambas manos, recuéstese sobre su espalda y levántese para recibir la bola, luego vuelva a acostarse con los brazos extendidos sobre la cabeza con la bola; imite el movimiento si no tiene la bola (2,3).

**Softbol con la mano::** Utilice una bola de voleibol, las bases son las esquinas de la cancha en un lado de la red. La distancia de lanzamiento es de aproximadamente 4.5 metros. El bateador golpea la bola con el puño o la mano abierta. El lanzador lanza por debajo del hombro. Puede eliminarse a un corredor de base golpeándolo con la bola.

## JUEGOS DE PERSECUCIÓN

Nuevamente, si se confina la acción a los límites de la cancha o a un espacio más reducido que el gimnasio entero, los jugadores podrán ejercitarse más. No utilice eliminaciones. Los juegos de persecución como ejercicios de calentamiento deben permitir al jugador, una vez tocado, ponerse en actividad de manera inmediata, o permanecer quieto solo por muy poco tiempo. Permita que los niños inventen reglas o acciones para modificar el juego. Siempre debe variar la habilidad motora utilizada para el escape, brincando, girando, saltando, galopando, etc., no solo corriendo.

**Mancha del Pie Loco:** Debe jugarse poniendo en práctica habilidades de movimientos de pie (cruzados, arrastrándolos, etc.).

**Mancha de Bola Poderosa:** Se utiliza toda la cancha, y debe tocarse con la bola (solo una bola). Una vez tocado, el jugador puede lanzar la bola a otras “manchas”. Estas otras “manchas” pueden atrapar o arrinconar jugadores.

**Pato Pato ¡Ñato!** Este es un ejemplo de cómo se puede convertir un juego antiguo en uno moderno. Así se hace: No existen círculos ni ollas. Divida a los estudiantes en pares y utilice la línea central del gimnasio. Los compañeros se paran a cada lado de la línea y quedan enfrentados. Cada estudiante tiene una línea llamada

“casa” detrás de él/ella al final del gimnasio a la que debe correr si dice ñato y toca a otro. Los dos estudiantes alternan los turnos para tocarse en los hombros y decir “pato”. El juego continúa así hasta que uno toque al otro y diga “ñato”. El ñato persigue a su compañero hasta la línea de base o casa. Luego vuelven a la línea central y el juego comienza nuevamente. Las ventajas son: muy pocos estudiantes permanecen sin actividad, pueden realizarse hasta 10 juegos individuales al mismo tiempo, nadie en la clase sabe cómo le está yendo a los demás (bien o mal).

**Mancha Carretilla:** La carretilla es una persona conducida por otra por detrás. El conductor no puede ser tocado, sino la carretilla queda fuera de acción. La carretilla debe moverse con los ojos cerrados. Doce o más bolas se colocan en la cancha y el conductor debe hacer que la carretilla tome las bolas y las cargue (¡con los ojos cerrados!). La carretilla lanza a la orden de ¡DISPAREN!, expulsando la bola con ambas manos desde el pecho.

**Tiburones y pececitos:** Igual que en la piscina. Comience con un tiburón parado en una línea de aproximadamente 27.5 metros de ancho, a una distancia de 27.5 metros. Cuando el pito suene, los pececitos corren desde la otra línea hasta la línea del tiburón y deben tratar de que el tiburón no se los “coma” (toque). Todos los pececitos tocados se convierten en tiburones en el próximo turno, mientras que los pececitos que sobrevivieron regresan a su línea. Pueden utilizarse otras habilidades locomotoras aparte de correr.

**El Rey Manda:** En grupos de no más de cuatro a cinco personas al aire libre, el rey comienza a realizar cualquier tipo de movimiento locomotor y puede cambiar la clase, velocidad, nivel o grado del movimiento, cambiar a otro tipo de movimiento, frenar y realizar cualquier movimiento no locomotor o agregar sonidos. Si los estudiantes no son pequeños, ellos pueden utilizar la geografía física del espacio en sus movimientos (por ejemplo, trepar una mesa, raspar una valla con las manos, etc.). Con cada sonido de pito del profesor, el rey cambia.

**Palmadas Detrás de la Espalda:** Se debe correr con una mano detrás de la espalda y se obtiene un punto cada vez que golpea la mano de otro estudiante.

**Caza de Bolas:** Se esparcen aproximadamente 20 bolas numeradas en el gimnasio. A los equipos de estudiantes se les da una lista de las bolas numeradas que deben recuperar (por ejemplo, 7, 11, 17). Cuando el pito suena, los estudiantes corren a buscar las bolas y las llevan a la línea inicial lo más rápido posible. Se utiliza un cronómetro para controlar el tiempo de los estudiantes. Los tiempos acumulados de los equipos pueden registrarse, debido a que pueden jugarse varias rondas de este juego en un período. Asimismo, hágale saber a los estudiantes que solo por ganar una ronda no significa que ganarán el juego completo. La resistencia cuenta y un equipo que obtiene el tercer lugar en todas las rondas podría tener posibilidades de lograr el menor tiempo acumulado.

**Mancha Borrón:** Los jugadores pueden jugar individualmente, de a dos, o de a tres; una vez tocado, el jugador o equipo se engancha a quien ocupa el lugar de “mancha” para convertirse en una “mancha” más grande; la “mancha” grupal sigue creciendo hasta que todos formen parte del “borrón”.

**Mancha con Defensa:** Esta es una mancha uno contra uno con una tercera persona (o dos personas con ambas manos entrelazadas) que ayuda a defender y proteger al jugador de la “mancha” (3,4).

**Serpiente en la Cancha:** Todos se ubican en el espacio que hay entre las dos líneas de 3 metros. Los jugadores deben acostarse sobre sus estómagos con los brazos cruzados detrás de la espalda; solo pueden “arrastrarse” como una serpiente, pero no pueden rodar; la “serpiente” debe mover su lengua rápidamente. Una vez que tocado, el jugador se convierte en una serpiente, y el juego continúa hasta que todos se hayan convertido en serpientes (1).

**Mancha Cangrejo:** El jugador se recuesta sobre su espalda y camina con pies y manos; una vez tocado, el jugador se convierte en un “cangrejo” identificado por un gran ceño fruncido (1).

**Zorro, Hombre, Revólver; o Sapo, Lapa, Serpiente:** Esta variante puede jugarse al mismo tiempo como equipo o uno a uno. De cualquier manera en la que se realice, un jugador debe pararse frente al otro con la red entre medio separando los lados; a la cuenta de tres, el jugador debe revelar qué es. El perdedor intenta tocar al ganador antes de que pueda escapar y alcanzar la victoria cruzando la línea de fondo (2,5).

**Mancha Congelada:** La mancha puede ser un jugador, dos o tres agarrados de las manos; las técnicas de descongelamiento pueden consistir en arrastrarse moviendo las piernas o saltar sobre sus espaldas; aquellos tocados pueden tener también que ponerse en cuclillas para que las dos técnicas de descongelamiento sean similares pero más difíciles (1,2,3).

**Mancha con Dribleo de Bola:** Puede jugarse de manera continua o con la variante “congelada”, y el descongelamiento se produce cuando se logra hacer rebotar la bola entre las piernas (1,2).

**Levántate y Mancha:** Dos jugadores se recuestan sobre sus estómagos uno frente al otro, en la línea de la red, los brazos deben estar extendidos y deben tocar la línea del centro y las yemas de los dedos de sus oponentes. El entrenador da una señal dejando caer la bola en cualquier lado de la red (tiene una bola en cada mano); se congela el jugador del lado donde cae la bola y así comienza una carrera hasta la línea de fondo (2).

**Pac Man:** Los jugadores brincan con una bola entre las rodillas; solo las líneas marcadas en el suelo del gimnasio (de cualquier deporte) que se encuentran dentro de la cancha de voleibol marcan la zona permitida para moverse. Un jugador es el que come y se le identifica por sus brazos extendidos que se abren y cierran. Una vez tocado, el jugador pasa al lado de los que comen. Sólo puede comerse a un jugador si éste se encuentra en la misma línea que el que lo come (1).

**Cola de Dragón:** Forme una cadena de tres o más jugadores con las manos de un jugador en las caderas del otro que tiene en frente. Coloque una rodillera o una media en los pantalones cortos del jugador para representar su “cola”. La cabeza intenta agarrar la rodillera de otro “dragón” mientras que protege su propia cola (3,4,6).

**Tiburón:** Todos menos los dos “tiburones” tienen un “bote” en el que están a salvo (rodillera en el suelo) en el que se sientan y realizan movimientos de remo. Cuando el entrenador lo indica, todos deben levantarse y salir de sus botes y “nadar” utilizando cualquier clase de movimientos de brazos para nadar. Al grito de “¡Tiburones!”, los tiburones (que deben identificarse abriendo y cerrando los brazos representando una “mandíbula” gigante) intentan tocar a los demás antes de que puedan regresar a sus botes; los tocados se convierten en tiburones. Se puede escapar a cualquier bote o sólo al propio, decídalo de antemano (1).

**Una Mano en el Suelo/Un Pie en el Suelo:** Son juegos de persecución en los que todos deben dejar siempre una mano o un pie en contacto con el suelo (1).

**Mancha con Brincos/Mancha con Agarre de Tobillo:** Todos deben brincar con un pie, o agarrar el tobillo de un pie. También puede hacerse en grupos de a dos en donde los compañeros se agarran los tobillos mutuamente (1,2).

**Mancha Aferrada:** Dos jugadores son la “mancha”, otros dos se encuentran “en peligro”; los demás se agrupan en pares entrelazando los brazos con los codos doblados. Si uno de los jugadores en peligro se refugia en el brazo de otro jugador, el lado no tocado se convierte en inseguro y debe conseguir otro refugio. Si la mancha toca a alguien, éste debe encontrar un refugio aferrándose a otro jugador antes de que vuelva a ser convertido, ya que se permite que quien ha tocado vuelva a ser tocado al instante. Otra variante consiste en tener a dos jugadores parados palma con palma creando un arco (1).

**Mancha Cola:** Dos jugadores son la mancha. Todos los demás tienen una rodillera en la parte posterior de sus pantalones cortos; cuando la mancha toma la cola de un jugador, éste se convierte en mancha. El jugador que fue tocado no puede convertirse en mancha a quien recién lo ha tocado (1,2).

**Mancha de Luchadores:** Dos jugadores se toman las manos izquierdas mutuamente e intentan tocar la rodilla derecha de su oponente mientras protegen la suya (2).

**Mancha de a Tres:** Un jugador es la mancha, mientras que el otro protege a un tercero para evitar que la mancha lo toque (3).

**Mancha Trompo:** Los jugadores se ubican en un círculo de cuatro a seis jugadores, los que tienen que proteger a un jugador. El jugador que está fuera del círculo intenta tocar solo al jugador meta mientras que el grupo gira para intentar protegerlo (4,5,6).

**Mancha Piedra, Papel y Tijera:** Divida a los jugadores en dos equipos. Cada equipo se agrupa para elegir UN símbolo para el equipo (piedra, papel o tijera). Los equipos se ubican enfrentados con la red de por medio en dos líneas, cada uno en frente de un oponente. La línea de fondo es la línea de fin de zona. Los jugadores golpean simultáneamente sus puños en la otra mano tres veces, y muestran su elección en la tercera. Los perdedores escapan y los ganadores los persiguen. Todos aquellos atrapados pasan a formar parte del otro equipo y se repite el juego. Si hay empate, los niños realizan cinco “jumping jacks” en el lugar y luego se vuelven a agrupar.

**Mancha Codo:** Para comenzar, los jugadores deben agruparse en pares y sus codos deben estar unidos. Los jugadores deben formar un círculo y dejar de 1 a 1.5 metros entre cada par. Elija a uno o DOS de los pares para empezar el juego. Un jugador es el zorro y el otro la ardilla. El zorro persigue a las ardillas dentro o alrededor del círculo hasta que a ardilla une sus codos con los de alguno de los pares. Cuando la ardilla une su codo al del jugador A de un par, el jugador B de ese par se convierte en ardilla. Si la ardilla es tocada antes de unirse a otro par, se convierte en zorro y el zorro en ardilla.

**Mancha Hospital:** En esta actividad, todos son la “mancha”. El objetivo es evitar ser “tocado” por otro jugador, mientras se intenta tocar a la mayor cantidad posible de personas. La primera vez que un jugador es tocado, éste debe colocar una mano en el lugar en el que lo tocaron. Por ejemplo, si lo tocan en la parte superior de la cabeza, el jugador debe jugar con una mano en la parte superior de su cabeza. Luego puede continuar intentando tocar a otros. La próxima vez que el jugador es tocado, éste tiene que colocar la otra mano en el lugar en el que lo tocaron esta vez. La tercera vez que es tocado, el jugador queda eliminado.

**Peces en el Mar:** Todos los jugadores excepto uno permanecen parados en la línea de la red. La “mancha” se para entre esa línea y la de fondo. La mancha grita “Peces en el océano, peces en el mar; no se crean que no los atraparé”. Los peces dejan su línea e intentan cruzar la línea meta sin ser tocados. Los jugadores tocados pasan a ser “manchas” y ayudan a atrapar a otros.

**Mancha Sopa de Vegetales:** Cada niño elige un vegetal en el que se convertirá. Cuando la “cuchara” del medio adivina un vegetal correctamente, los niños comienzan a caminar en círculos cantando “la sopa está hirviendo”, y la “cuchara” continúa adivinando hasta que todos se encuentran dentro de la “olla” representada por el espacio que hay entre la línea de 3 metros y la línea del centro. Cuando la cuchara grita “¡Está hirviendo!”, todos huyen de la cancha y el tocado se convierte en la próxima “cuchara”.

**Mancha Tortuga:** Por razones de seguridad, los jugadores deben estar acostados de espaldas con pies y manos en el aire. El jugador “mancha” cuenta hasta 10 y todas las tortugas (los demás jugadores) deben incorporarse y correr un mínimo de 10 pasos antes de volver a adoptar la posición de tortuga. Si la “mancha” puede tocar a un jugador antes de estar “a salvo”, se intercambian las posiciones y el tocado pasa a ser la “mancha”.

**Proteger el Tesoro:** Se elige a un jugador para que sea la “mancha”, el guardián del tesoro, que protege las “piedras preciosas” (una bola, etc.). Todos los demás forman una ronda alrededor de la “mancha”. El grupo parado alrededor de la “mancha” intenta robar el tesoro sin ser tocado. Los tocados por la “mancha” quedan congelados en el lugar y ya no pueden intentar obtener el tesoro. El juego termina cuando se logra robar las “piedras preciosas”.

**Rizos de Oro y los Tres Osos:** Tres niños se ubican en sillas (mamá, papá y bebé osos utilizan distintas voces; el tamaño del paso hacia los osos depende del tamaño del oso). Un niño pregunta, “¿Quién está en la casa?” Los niños sentados en las sillas cambian de oso. Cuando los niños sentados en las sillas o el profesor dicen “Rizos de Oro”, todos huyen tratando de no ser tocados.

**Interpretar la intención del oponente y la de los compañeros de equipo es la habilidad más importante de nuestro deporte....**



## RELEVOS Y CARRERAS

La mayoría de estos juegos pueden limitarse de forma segura a la cancha, desde la línea de fondo hasta la red y volver, o desde una línea de fondo hasta la otra línea de fondo. También es posible correr para calentar mientras que permanece en contacto con un compañero de equipo todo el tiempo.

**Zigzaguo en Línea:** Colocar las manos sobre el jugador de enfrente permite establecer un espacio justo. Los jugadores zigzaguean a través de la línea lo más rápido posible (3, 4, 6). NOTA: El equipo también puede realizar un calentamiento conjunto corriendo alrededor del gimnasio, evadiendo obstáculos.

**Arrastrarse:** De la misma forma que antes con las manos sobre los hombros del compañero para marcar la distancia; arrastrarse entre las piernas (3,4,6).

**Caballo y Jinete:** Subir al jinete en su espalda y correr o arrastrarse hasta un punto a mitad de camino y después volver; luego al jinete le toca ser el próximo caballo (2,3,4,6).

**Escabullida Lineal:** Los jugadores se sientan sobre su trasero en frente de cada uno (casi sobre su falda) y colocan sus manos sobre los pies del jugador detrás; luego se “escabullen” hacia adelante al mismo tiempo (2,3,4,6).

**Juego de Rompespaldas:** Los jugadores saltan unos por encima de otros. Puede agregar un salto en bloqueo entre las agachadas (2,3,4,6).

**Despellejar a la Serpiente:** Los jugadores deben pararse en una fila, luego inclinarse y estirarse a través de la pierna con la mano derecha para tomar la mano izquierda del jugador que se encuentra por detrás (el jugador de adelante y el de atrás de la fila tendrán una mano libre). En la marcha, correr hacia adelante a un punto a mitad de camino, comenzando con la persona de atrás de la fila, cada uno se acuesta a medida que los demás serpentean hacia atrás sobre ellos, sin soltarse. Cuando todos estén en el suelo, deben levantarse y correr para llegar a la meta aún conectados (3,4,6).

**Corrida de Dragón:** Los jugadores deben unirse para hacer una corrida hacia adelante, con las manos sobre las caderas o los hombros de los demás, luego dar media vuelta para reagruparse y correr enfrentando a la persona que estaba por detrás (2-6).

**Cuerpo Completo:** Los jugadores deben colocarse cabeza con cabeza/pies con pies recostados sobre el estómago o la espalda. También pueden recostarse lado a lado (2,3,4).

**Transporte del Entrenador:** En grupos de tres, cuatro o seis (dependiendo de cuán pesado sea usted o su asistente; ¡este juego solía llamarse la arrastrada de entrenadores hasta algunos pantalones se rompieron a causa de la fricción con el suelo!) le acarrearán desde atrás hacia adelante por tiempos o la mitad del equipo contra la otra mitad. Ofrezca como voluntario a su asistente (3-6).

**Líneas:** Corra o camine de costado comenzando desde la línea de fondo, toque la línea de 3 metros, regrese a tocar la línea de fondo, luego la línea central, regrese a la línea de fondo, la línea de 3 metros a lo lejos, regrese, luego haga una corrida por todo el recorrido. Toque con ambas manos o realice algo habilidoso como una vuelta o un salto en bloqueo en cada línea (3,4).

**Paso de Foca:** Utilizando únicamente las manos, arrastrando los pies por detrás, los jugadores se balancean con la cabeza hacia abajo o de espaldas (2,3).

**Paso de Cangrejo:** Sobre las espaldas, los jugadores se arrastran en cuatro patas (1,2).

**Toque en Cucullas:** En cuatro patas, arrástrese tocando con la mano derecha el talón izquierdo, luego con la mano izquierda el talón derecho (1,2).

**Carretilla:** Las piernas del jugador que actúa como “carretilla” deberían estar rectas; cambiar a mitad de camino (2,3).

**Batón:** El mismo jugador actúa como el batón que es llevado alrededor de la cancha. Los jugadores son distribuidos con un espaciado parejo por toda la cancha. Uno de los batones puede ser alguien del personal, como puede ser cualquiera (como en el transporte del entrenador) (4,6).

**Avestruz:** Inclínese y con su mano izquierda agarre su tobillo derecho y con su mano derecha agarre el tobillo izquierdo; y “corra” (1,2).

**Gusano Medidor:** Puede mover únicamente ambos pies o ambas manos al mismo tiempo, agachado boca abajo (1,2).

**Perro Cojo:** Puede moverse únicamente utilizando un brazo y la pierna contraria para equilibrar y propulsarse (1,2).

**Zapatos Planos:** “Corra” hasta la red y luego regrese con los pies sobre, pero no dentro, de cada zapato (1,2).

**Carrera de Sábanas:** Cada equipo debe permanecer sobre dos sábanas (viejas, que ya no sirvan) y propulsarse desde una línea de fondo hasta la otra línea de fondo arrastrándose (¡y limpiando el suelo!) (3,6).

**Túneles y Montañas:** El movimiento continuo de los jugadores en grupos que o están formando túneles y montañas al sentarse con las manos extendidas como se muestra, o están trepando sobre los obstáculos, hasta una línea de llegada (4,6).

**Pájaros sobre el Cable del Teléfono:** Divida al grupo en dos equipos de relevo. Sujete 20 o más pinches de ropa con extremos redondeados en la red; actuarán como “pájaros”. Después de la señal, el primer jugador de cada equipo debe correr hasta la línea, quitar un pinche con sus dientes (¡sin usar las manos!), traerlo a su equipo y tirarlo pasando la línea de los 3 metros. El equipo que junte más pinches gana.

## **OTROS CALENTAMIENTOS**

**Jugador con Jugador:** Para realizar esta actividad debe haber un número impar de personas. El entrenador debe pararse en el medio del grupo y pedirle a cada uno de los jugadores que elija un compañero. Explique que les dará de dos a cinco órdenes que deberán realizar como pareja. La último comando orden será “jugador con jugador” y todos, incluso el jugador que anuncia las órdenes, deberán mezclarse para encontrar un nuevo compañero. El jugador que quede solo irá al medio del grupo y anunciará las próximas órdenes. El juego comienza oficialmente cuando el jugador en el centro da instrucciones tal como “hombro con hombro” y las parejas deben colocarse hombro con hombro. Luego, el entrenador puede decir, “oreja con oreja” y las parejas deben colocar una oreja con oreja, pero seguir manteniendo el hombro con hombro. Luego el entrenador dice “jugador con jugador”; cada uno debe buscar una nueva pareja y el próximo jugador continúa anunciando las órdenes.

**Agente Secreto:** En este juego, lo mejor es contar con un área grande y abierta. Haga que los jugadores formen un círculo. Dígalos que hay alguien en el grupo que los quiere atrapar, el “agente secreto”, y sólo usted sabe quién es. Cada individuo también posee un “guardaespaldas”, que sólo ellos conocen. Luego, en silencio, sin señalar o contarle a nadie, cada individuo identifica a su “agente secreto” para este juego. Después de que cada jugador haya hecho su selección, haga que elijan a otro individuo, en silencio, sin señalar ni contarle a nadie, quien actuará como su “guardaespaldas” para esta actividad.

Después de que cada uno haya hecho sus elecciones, hágales saber que son libres de moverse por donde quieran, pero que deben conservar a su “guardaespaldas” y a su “agente secreto” cerca todo el tiempo. Esto puede llegar a ser muy divertido e interesante a medida que las personas empiezan a moverse. Generalmente se vuelve un caos debido a las combinaciones impares de “guardaespaldas” y “agentes secretos”.

**Bolas Voladoras:** Sostenga sábanas y utilícelas para lanzar y atrapar una bola. Utilice las mismas sábanas para realizar una búsqueda nebulosa en el gimnasio.

**Equilibrio con los Pies:** Los jugadores deben pararse en frente de un compañero con un pie levantado del suelo; deben intentar empujar o forzar al oponente a que apoye el pie sobre el suelo (2).

**Toques Circulares:** Toque el mismo punto en el suelo y corra alrededor de éste “X” veces (1).

**12 Días de Práctica:** Cante la canción “Los 12 Días de Navidad”. Comience con el número uno y cante toda la canción. Es un calentamiento por sí mismo. Desde el último día, la canción es la siguiente: El doceavo día de práctica, mi entrenador me dijo que haga 12 vueltas de extensión, 11 saltos de remate, 10 corridas con muñeca de trapo, 9 (cosas relacionadas con el equipo), 8 saltos en bloqueo, 7 ejercicios de espalda con extensión, 6

saques en la línea, 5 pases con el antebrazo, 4 saltos de colocada, 3 colocadas altas afuera, 2 balanceos de brazo marcando el movimiento completo y una semi-plancha con saltos... y pronto”.

**Salto Circular:** En un círculo, cada jugador realiza el salto que hace el líder, sólo cuando es realizado por el compañero que se encuentra a su derecha. El líder realiza saltos como menear las caderas dos o tres veces en el aire; tocarse los tobillos; arquear la espalda; remate falso marcando el movimiento completo; “leprechauns” (saltos) con patada de costado; pliegues; saltos traseros; esquemas cuadrados; piruetas; bloqueos; giros; zigzag de lado a lado con las manos sobre las caderas.

**Simón Dice:** Con un líder hábil y engañoso, este viejo juego puede ser un ejercicio de calentamiento muy divertido.

**Canciones para Bailar:** Realizar algunas partes o toda la rutina de danza aeróbica o creaciones similares a partir de las canciones favoritas de los jugadores. El hula (usando canciones hawaianas clásicas como “Hilo Bay”), punk rock (como la versión famosa de Sherman del tema de B-52, “Rock Lobster”), canciones del folclor nativo e incluso el “Lago de los cisnes” (en versión más rápida realizada por el entrenador de campamentos Drew Steele para volverse “Duck Pond”); todas han sido transformadas en un buen ejercicio de calentamiento. Leo Apel transformó el tema de Barry Manilow “Jump, Shout, Boogie” en un clásico de campamentos utilizando la rutina de danza aeróbica de Jackie Sorenson. Invente una rutina especial con su equipo.

**Círculo XXXX:** Muchos de los ejercicios de calentamiento y relevos o carreras con bolas pueden ser transformados en un buen ejercicio de calentamiento grupal en círculos, donde la acción no se interrumpe hasta que el entrenador lo dice.

**Halón de Insectos** Inclínese y cruce los brazos entre las piernas, tome a los oponentes de las manos contrarias; intente empujarlos más allá de la línea neutral. Este juego también puede realizarse grupo contra grupo al agarrar a la persona a cada lado, no directamente opuesta.

**Reventar Bombas:** Cada jugador ata una bomba al gabete de su zapato y corre alrededor de la cancha intentando proteger su bomba mientras que trata de reventar las bombas de los demás. El ganador es el jugador que conserva la última bomba sin reventar.

**Carreras en Túneles:** Los jugadores deben arrastrarse a través de un túnel hecho por los compañeros, luego hacer una corrida hasta la línea central y volver, luego de otra arrastrada, a formar un túnel de pie para que los demás compañeros se arrastren a través del éste (2,3,4).

**Flipper Humano:** Todos los jugadores menos uno se paran en círculos mirando hacia afuera. Separe sus piernas lo más que pueda, hasta que sus pies toquen los pies de su vecino en ambos lados. Cada uno debe agacharse y balancear sus brazos entre sus piernas; estos son los flippers. Un jugador se coloca en el medio. Se tira una bola y los flippers intentan pegarle al jugador que se encuentra en el medio (posiblemente por puntos si tiene un uso para ellos). Intente con varias bolas y más personas en el centro si el grupo es muy numeroso.

**Dulces:** Use las barras de caramelo Kudos®, Tootsie Rolls® o Popsicles® como premios de interruptores de patrones. Es increíble cuán duro puede entrenar un jugador a cambio de un mini Tootsie Roll®.

### Calentamientos con Compañeros

#### Eskimo Roll

(vuelta de carnero al mismo tiempo)

#### Poderes de las piernas

(presione para arriba y para abajo)

#### “Sit ups” negativos

(haga que las piernas no toquen el suelo)



## RELAJAMIENTO FÍSICO

*Terminar un período de entrenamiento con niños de cualquier edad debería ser algo positivo. Este es un compilado de mis ejercicios favoritos de relajamiento y juegos mentales para el tiempo de recreación durante viajes y competencias que he realizado en mis más de 35 años de organización de campamentos de voleibol de verano. Edifican el carácter y la cohesión en su equipo y su programa; cumplen con las necesidades de competencia del grupo, ya que un suplente será mejor que los principiantes; y usted se divertirá mucho. Si conoce algún otro ejercicio de relajamiento físico que debiera incluir en este listado maestro, hágamelo saber a [john.kessel@usav.org](mailto:john.kessel@usav.org). ¡Muchas gracias!*

### RELAJAMIENTO FÍSICO

**Maniobra de Giro:** Los jugadores se recuestan sobre sus estómagos bien cerca el uno del otro en una hilera, todos mirando hacia el mismo lado. Uno tras otro, desde un extremo del grupo hasta el otro, dan una vuelta sobre la parte superior de los otros, con los brazos cruzados sobre el pecho, hasta que todos hayan tenido su oportunidad.

**My Bonnie Lies Over the Ocean:** La mitad del grupo se coloca en cuclillas, la otra mitad se queda parado, alternando las posiciones. Cante la canción y en cada sonido de la letra “B”, los jugadores deben cambiar de posición. Una segunda versión consiste en cantar la misma melodía, solo que utilizando palabras más pertinentes: “My body lies over the bleachers, my body lies over the floor, my body lies over the bleachers, oh why is my body so sore, bring back...my body to me. ...”

**Máquina:** La mitad del grupo juega contra la otra mitad; el objetivo es construir una “máquina” con sonidos muy extraños y que sea muy extraña. Cada jugador debe hacer su propia parte con sonidos cómicos y un movimiento único. También pueden adjuntarle cosas a la máquina. El entrenador decide qué máquina ganó.

**JA / JA-JA / JA-JA-JA:** Los jugadores se recuestan sobre sus espaldas con sus cabezas sobre los estómagos de otros jugadores para formar el patrón. El primer jugador dice “Ja”, el segundo “Ja-Ja”, el tercero “Ja-Ja-Ja”, etc. Si están de buen humor, habrá mucha diversión. También pueden sentarse, y el equipo deberá pasar la palabra “ja” en un círculo. En el comienzo, el primer jugador del equipo comienza el relajamiento al decir “Ja”. El siguiente debe responder el “Ja” y luego decir otro “Ja”. El tercer jugador debe decir “Ja, Ja” y luego decir un “Ja” adicional. De esta forma, el “Ja” continua a través de toda la ronda. El relajamiento finaliza cuando todos están tratando de no reírse (una imposibilidad virtual), han repetido los “Ja” que los precedieron y luego han agregado su propio “Ja”.

**Masaje con la Bola de Voleibol:** Los jugadores se turnan dándose masajes corporales completos, amasando con la bola de voleibol, incluso los brazos y hasta la punta de los dedos. Una segunda versión consiste en que los jugadores se dan masajes a sí mismos al hacer rodar su espalda y sus piernas hacia atrás y hacia adelante sobre la bola.

**Animales:** Para crear un animal se necesitan tres personas. La persona del medio realiza la característica principal distintiva del animal (por ej. la trompa del elefante, al extender sus brazos entrelazados hacia afuera). Los dos jugadores de ambos lados deben realizar una parte diferente a partir del medio, pero las mismas partes cada uno (por ej. las “orejas” del elefante, al colocar ambas manos abiertas en la cabeza de la persona del medio). Todos se paran en un círculo con una persona que actúa como “apuntador” en el centro, quien da vueltas para señalar al jugador que debe ser la parte del medio de cualquier animal que se indique. El último de los tres que crean el animal se vuelve el próximo apuntador. Algunos animales simples para hacer son un conejo (dientes/dos orejas), un ciervo (nariz/dos cuernos), un canguro (bolsa/dos “patas grandes”), un león (boca rugiente/media melena), una serpiente cascabel, un macho cabrío, una gallina, un pato y un caimán. Incluya efectos sonoros.

**Oruga:** Todo el equipo o una mitad contra la otra debe formar la oruga al colocar sus piernas sobre los hombros del jugador que se encuentra detrás de ellos y caminar sobre sus manos.

**Pase Corporal:** Todos se colocan de espaldas, con las manos entrelazadas. Con las manos en el aire deben propulsar a un jugador, quien se recuesta sobre su espalda sobre la “cinta transportadora” de manos, de una punta a la otra.

**Pulso:** Todos se toman de las manos en un círculo, cada uno parado o recostado sobre sus estómagos. Cuando alguien sienta un apretón en la mano izquierda, debe apretar la mano derecha tan pronto como sea posible y decir “OOOH”. Cuando sienta el apretón en la mano derecha, debe apretar la mano izquierda y decir “AAAH”. Únicamente el líder puede comenzar un pulso. El objetivo es obtener el pulso o los pulsos por medio de la red interconectada lo más rápido posible sin que desaparezcan.

**Instrumentos musicales:** Este es un juego rítmico. Todos se sientan con las piernas extendidas y de frente; cada jugador en el círculo tiene un “instrumento” único que “toca” a un ritmo de dos tiempos. Todos mantienen el ritmo al hacer sonar las manos sobre el suelo o sobre las piernas dos veces, y luego aplaudir dos veces. Un jugador “toca” su instrumento dos veces en vez de aplaudir la primera vez y luego “envía” una orden a otro jugador para que toque su instrumento al “copiar” la acción de la otra persona en vez de aplaudir la segunda vez. El receptor de la orden no debe romper el ritmo pero primero debe realizar su acción, luego enviar otra orden para que otro toque (no se permiten “envíos de vuelta” inmediatos). Este puede ser un juego de eliminación o simplemente un esfuerzo de equipo para ver cuán rápido puede ir el ritmo sin que se pierda ni siquiera un tiempo. Cualquier instrumento funciona: piano, violín, tuba, címbalos, armónica, etc.

**Equilibrio Circular:** Todos se toman de las manos formando un círculo extendido; cada uno tira del otro para intentar que alguno pierda su equilibrio y tenga que mover sus pies. Elimine al jugador o a los jugadores que pierden el equilibrio y continúe hasta que solo queden dos jugadores.

**Nudo Humano:** Grupos de seis o más jugadores forman un “nudo” por medio de tomar la mano izquierda de una persona del grupo excepto de los dos que estén a su lado, y luego la mano derecha de otra persona (excepto de las dos personas a su lado). Luego, el nudo es desatado sin romper el contacto entre manos por medio de pasar por encima de los brazos del otro, haciendo zigzaguear el círculo hasta que se transforma en un gran círculo.

**Guerra de Equilibrio:** Dos personas se paran cara a cara a un brazo de distancia. Cada uno se para con sus pies uno al lado del otro y juntos. Las palmas deben mirar hacia adentro para comenzar. El objetivo es hacer que la otra persona pierda el equilibrio sin tocar ninguna parte del cuerpo excepto la palma. Juegue al mejor de tres. Puede evadir y engañar con sus manos, pero no puede tocar ninguna otra parte de su cuerpo. Otra versión es a partir del arte marcial aikido. Los jugadores comienzan con las palmas juntas y deben permanecer juntas a lo largo de todo el juego. El objetivo es hacer que su compañero pierda el equilibrio, pero no se permiten movimientos repentinos.

**Circuitos Interrumpidos:** Crúcese de brazos, apriete las manos por debajo y sobre el pecho, y luego trate de mover el dedo que su compañero le indica.

**Gato y Ratón:** Un compañero se encuentra en la red con su espalda hacia el “gato”, que tiene el objetivo de tocar al “ratón”. El “ratón” puede girar su cabeza en cualquier momento y, si ve al “gato” en movimiento, el jugador debe regresar a la línea de fondo para tratar de acecharlo nuevamente.

**Hokey Pokey:** Canción clásica: “Agita una mano, agita ahora un pie, agita la otra mano y también el otro pie, bailamos Hockey Pockey y giremos otra vez/de eso se trata ese deporte” (“Put your right foot in/you put your

right foot out/you put your right foot in/and you shake it all about; then you do the hokey pokey/and you turn yourself about/that's what this sport's about"). Los jugadores están parados formando un círculo, con las manos sobre las caderas de la persona de enfrente; deben hacer las partes del cuerpo, mano izquierda y derecha, codo, cadera, trasero, hasta que todo el cuerpo este "colocado".

**Lanzamientos de Algodón:** Pruebe la fuerza de los brazos del equipo al ver quién puede lanzar un pedazo de algodón más lejos.

**Saltar al Lápiz:** Coloque un lápiz en el suelo en frente de los pies de un jugador. El jugador debe inclinarse y agarrarse de las puntas de los pies, luego saltar sobre el lápiz sin soltar los pies.

**Sentadillas:** Los jugadores se colocan de espaldas en grupos de dos a seis. Se sientan sobre el suelo y luego deben pararse sin usar sus manos, presionando contra la espalda de su compañero para obtener ayuda.

**Lucha de Pulgares:** Una vez que sea bueno con un pulgar, crúcese de brazos y "luche" para sujetar uno o ambos pulgares de su oponente mientras que aprieta sus manos. Cruce los brazos de uno de los dos competidores y haga doble tiempo.

**Círculo de Masajes en la Espalda:** Mientras que le hace un masaje en la espalda al jugador que tiene adelante, dígame cuán bien está haciendo la práctica. Agregue el "Círculo Sentado" al sentarse al mismo tiempo uno en las rodillas del otro; luego arrástrense alrededor.

**Toalla Curvada:** Enrolle una toalla firmemente, comenzando desde la parte superior. Siga hacia abajo de la toalla, alternando las manos para apretar la toalla hasta que se "rompa" y se doble.

**Regazos:** Cada jugador se sienta sobre las rodillas de un compañero de equipo en un círculo. Haga preguntas de cualquier tipo (anoche hice mi tarea/tengo 17 años/ me dieron un beso esta semana, etc.). Si la respuesta es "sí", significa que deben moverse un regazo adelante (ocupado o no, ¡simplemente deje que se apilen!) y si la respuesta es "no", significa que deben permanecer donde están. El objetivo es dar toda la vuelta al círculo primero.

**Trucos con Monedas:** Enséñeles un par de trucos con monedas en el relajamiento. Uno es la Triple Moneda, en donde se colocan tres monedas en la parte de atrás de la mano y, después de lanzarlas al revés, debe intentar atraparlas en sucesión (de forma separada) antes de que caigan al suelo. Otro juego consiste en atrapar una pila de monedas apoyadas sobre su codo, usando la mano del mismo brazo. Los juegos de reacción como el billete escurridizo también son divertidos. Un jugador sostiene un billete entre el hueco del dedo pulgar y del índice del compañero. Debido al tiempo de reacción, puede dejar que el billete caiga con la ayuda de la gravedad, y el compañero no podrá pellizcar el billete a tiempo, si el hueco es ancho. Cuánto más angosto el hueco, más posibilidades de pellizcar el billete que cae.

**Brújula Humana:** TODOS los miembros del equipo deben cerrar sus ojos y reunirse en un lugar en el gimnasio. Pueden llegar hasta allí como grupo, o de forma individual, pero no pueden abrir sus ojos. Una vez que llegan allí (a la persona o al objeto), pueden abrir sus ojos y dirigir a las demás brújulas en el grupo.

**Papa Caliente:** Un jugador está "saltando" en el medio mientras que el resto se pasa una bola de voleibol en círculo; cuando el jugador deja de saltar, aquel jugador que tenga la bola pierde y se vuelve el próximo saltador.

**Boom Sónico:** Todos se reúnen en un grupo y a la cuenta de tres dicen "BOOM" bien fuerte y rápido.

**Golpear las Manos:** Juego de reacción. Un jugador pone sus manos por debajo de las del oponente y rápidamente las da vuelta y le pega en la parte superior de las manos de su compañero. Continuar hasta que el jugador falle un golpe, en cuyo caso los jugadores deben cambiar posiciones.

**Sorteo de Nombres:** Al comienzo de la práctica, un jugador dice el nombre de un compañero de equipo a quien debe contar, en frente del grupo, tres cosas que se vieron hacer bien durante la práctica.

**Caminata por el Tablón:** Dar seis o más giros rápidos, inmediatamente luego, mareado, tratar de caminar sobre la línea de fondo sin salirse de la línea.

**Caminata de Confianza:** Los jugadores están dos minutos con los ojos vendados y moviéndose alrededor del gimnasio guiados por un compañero del equipo.

**Pila de Zapatos:** Se mezclan los zapatos de todos en una pila a la altura de la red. La carrera consiste en ver quién puede encontrar y ponerse sus propios zapatos y luego volver a la línea de fondo más rápido.

**Terrones:** El juego comienza a medida que todos se reúnen formando un gran grupo. Al principio, el entrenador dice un número, generalmente entre 2 y 15. Este número no debería ser mayor a la mitad de la cantidad total de jugadores. Cuando menciona el número, todos deben tratar de juntarse en un grupo que contenga dicha cantidad de jugadores. Los miembros del grupo deberían entrelazar sus brazos o abrazarse de modo que el entrenador pueda ver quién forma parte del grupo. Si alguno no puede ingresar a un grupo debido a que el número requerido de miembros ha sido alcanzado, debe retirarse del juego. A medida que se van mencionando diferentes números, la cantidad de jugadores se vuelve cada vez más pequeña. Eventualmente, habrá menos de 10 personas. El último grupo, o el grupo ganador, debería tener entre dos y 5 personas.

Una variación consiste en no pedirle a los jugadores que se “retiren” del grupo. En su lugar, reagrupar a la gente de forma constante en grupos de diferentes tamaños. Haga que todos digan algo tal como “mezclen mezclen mezclen” mientras que caminan dando vueltas esperando oír un número. Finalmente, intente que todos formen un grupo.

**Rugido del León:** Este juego sólo funciona una vez por temporada. Todos excepto dos jugadores forman parte de la trampa para hacer que el primer jugador haga el rugido solo. Esto se consigue al engañar al primer jugador haciendo que todos rujan tan fuerte como puedan mientras que el primero intenta encontrar al jugador que tiene la cabeza del león y que ruge más alto. Nadie la tiene; sólo diga que lo es la persona que el jugador elige en cuarto lugar. Luego, traiga al segundo jugador y explíquele lo que recién hizo con el primer jugador, y que el objetivo es seleccionar a la “cabeza de león”. Nadie va a rugir en esta vuelta, pero el primero no lo sabe y rugirá él solo. Al primero se le puede decir con anterioridad que él o ella es la cabeza de león; asegúrese de que todos hagan como si fueran a rugir e incluso que abran sus bocas, pero sin pronunciar un sonido. Una versión similar es el Gorila Feroz, con todos saltando locamente y tratando de “elegir” al más feroz. Necesita determinar con anterioridad en cuál de los rugidos todos permanecen en silencio menos el jugador engañado, por supuesto. Generalmente es al tercer grito. De manera similar, generalmente se deja que la primera persona en la ronda uno “gane” con la tercer elección que realice.

**Círculo de Confianza:** Todos se paran o se sientan alrededor de un jugador que debe caer en sus manos y confiar en que ellos no le dejarán caer al suelo mientras que pasan su cuerpo rígido alrededor de un círculo.

**Veo a un Oso:** Este juego también funciona sólo una vez. Todos se paran en fila, hombro con hombro. Uno a la vez dicen “Veo a un oso”, a lo cual usted responde, “¿Dónde?” Luego, ellos se agachan en cuclillas mientras que dicen “Ahí mismo”, y señalan. Continuar toda la fila hasta que usted se agache en cuclillas, luego puede decir

“Están todos equivocados; el oso está allá”, y cuando usted señala, empuja a todo el grupo de modo que caigan al suelo desde una punta a la otra.

**Bim Bum Bam:** Un jugador elige par o impar y el otro jugador acepta la opción que quede. Deben decir “Bim, Bum, Bam” y sacar una mano cada uno, con algún número del 1 al 5. El ganador es aquel que esté de conformidad, par o impar, con la suma par o impar de los números de las dos manos. Esta es una opción divertida en vez de tirar una moneda.

**Abrazo de Voleibol:** Todo el equipo se toma de las manos y se enrolla en un espiral alrededor de la persona que recibe el “abrazo”. Cuando el equipo se enrolla alrededor del jugador, todos aprietan fuerte juntos para darle a la persona del centro un buen abrazo.

**Surfing Corporal:** Todos los jugadores se recuestan sobre el suelo y ruedan constantemente mientras que un compañero de equipo se monta sobre ellos.

**Bola Voladora:** Coloque una docena o más bolas a un pie de distancia entre sí en una línea recta. Con dos compañeros de equipo tomando a una persona por los brazos, uno de cada lado, haga que el “volador” y los ayudantes den un pequeño salto lateral hacia las bolas. El jugador “volador” es empujado sobre las partes superiores de las bolas de voleibol por los jugadores ayudantes.

**Masaje de Percusión:** Todos los que reciben suaves golpes de karate en sus espaldas cantan “Rema, rema, rema tu bote”.

**Relajamiento en el Campo Minado.** Con las bolas desparramadas por toda la cancha, tienen que llevar a caminar a un compañero con los ojos cerrados alrededor del campo minado.

**Ameba:** Materiales: pedazos de hilo de 3 pies de largo, dos vendas para ojos. Ate un pedazo de hilo entre cada uno creando una fila. Ate una venda para ojos al primer jugador y al último en la fila. Luego continúe para que la fila de jugadores camine por un curso de obstáculos establecido con anterioridad.

**Aura:** Dos personas se paran cara a cara, con los brazos extendidos, tocándose las palmas. Luego, cada una da tres vueltas y trata de encontrar las palmas de la otra nuevamente y volver a la posición original sin abrir los ojos. Este es un gran deporte para espectadores y también es muy divertido si un grupo entero de duplas lo intenta hacer al mismo tiempo.

**Sacudida Psíquica:** Este ejercicio de relajamiento necesita todo el silencio posible. Cada jugador elige un número del 1 al 3. Totalmente en silencio, cada uno en el grupo camina alrededor dando la mano a las personas. La cantidad de veces que den la mano debería corresponder con el número elegido. Habrá un momento de tensión inconfundible cuando los números no correspondan. Pero cuando hacen lo hagan, las dos personas deberían decidir silenciosamente cómo agruparse. Eventualmente, todos estarán en tres grupos. Es sorprendente, pero los grupos generalmente están divididos de forma pareja. Debe ser algo psíquico....

**Animales:** El grupo se divide en dos líneas paralelas enfrentándose a lo largo del salón (quizá niños/niñas, pero eso no importa). A cada jugador se le asigna un animal. Al menos dos jugadores tendrán el mismo animal. Luego de un momento para pensar, todos en el salón actúan como el animal asignado y caminan (se arrastran, aletean, se balancean, etc.) alrededor de la cancha en busca de otro de su misma especie. No se permite usar lenguaje humano.

**Manos en la Masa:** También llamado “Button, button, who’s got the button?” El grupo forma un círculo y un jugador, el que se “queda”, se para en el centro. El grupo lo enfrenta, con los puños cerrados y las palmas hacia arriba. El que se “queda” coloca una canica (o un botón u otro objeto pequeño) en la mano de una persona. El que

se “queda” luego cierra sus ojos. Mientras que los ojos están cerrados, el grupo se pasa la canica. La idea es engañarlo; para eso, todos hacen que se pasan la canica.

El que se “queda” grita una palabra (cualquier palabra sirve, “MANOS EN LA MASA” por ejemplo) y abre sus ojos. Luego trata de adivinar (o agarrar) al que tiene la canica. Todos presentan sus manos en la posición original (puños cerrados, palmas arriba) y el que se “queda” elige una mano. Si un jugador es sorprendido con la canica, se vuelve el próximo que se “queda”. Si el que se “queda” no puede atrapar a nadie, vuelve a ser el que se “queda” otra vez.

**Sillas Musicales:** Es muy divertido jugar a este juego clásico como un ejercicio de relajamiento, pero coloque obstáculos en el camino (por ej. entre los números) para que los jugadores deban agacharse, saltar y darle la vuelta, o caminar arrastrados, brincando o saltando.

**¡Zoom!** - El objetivo de Zoom es ser uno de dos ganadores. El juego comienza con todos sentados en un círculo, enfrentándose. Un jugador comienza diciendo la palabra “zoom” y mirando al jugador a su derecha o a su izquierda. El jugador que recibió el “zoom” puede hacer dos cosas. O dar vuelta su cabeza y mirar al siguiente jugador en el círculo y decir “zoom”, entonces continuar en la misma dirección. O también puede hacer un ruido chillón como el de un freno y mirar nuevamente al jugador que le dio el “zoom” (o que lo frenó), y entonces revertir la dirección del zoom. El juego debe ser rápido y con ritmo. Si alguien se confunde y mira a la dirección equivocada, dice la palabra equivocada o duda, debe retirarse del círculo. El juego continúa hasta que solo haya dos jugadores (no se puede jugar con solo dos jugadores).

**Cuadros Eléctricos:** Utilizando la Sport Court® o losetas del piso para formar un cuadrículado, los jugadores encuentran su camino a través de un laberinto que sólo usted sabe como cruzar hasta el otro lado. Una vez que dan un paso equivocado, usted hace un zumbido, y ellos deben volver al mismo camino. Luego, el siguiente jugador da los mismos pasos hasta que llega al otro lado o es “electrocutado”. Nadie puede decir nada para ayudar a la persona en el laberinto. Pueden moverse únicamente hacia adelante, atrás, o hacia los costados (no de forma diagonal). El ganador es el equipo que hace que todos sus miembros crucen al otro lado. El tamaño ideal es de 10x10, pero puede hacerlo más simple o difícil agregando más cuadrados.

**Todos Mis Vecinos:** Necesita un número impar de personas para este juego, que es un primo lejano de las sillas musicales. Todos comienzan sentados en un lugar en un círculo (nuevamente, las sillas también pueden utilizarse) con el entrenador parado en el medio. Explique que el jugador en el medio debe encontrar algunos “vecinos”. Para hacerlo, deben realizar una afirmación verdadera acerca de ellos mismos y esperar que sea verdadera para otros. Todos los que se “identifiquen” con la afirmación tienen que ponerse de pie y encontrar un lugar vacío. El jugador en el centro también está buscando una silla, entonces, nuevamente, alguno se quedará sin lugar y esa persona deberá dirigirse al medio y encontrar algunos “vecinos”. El entrenador luego comienza a decir algo similar a: "Todos mis vecinos están usando zapatos negros". En este momento, todos los que usen zapatos negros deben saltar de sus asientos y buscar una silla vacía. El jugador que quede fuera debe ir al medio.

*Todos mis vecinos que:*

estén en el segundo año de voleibol  
tengan un hermano mayor  
hayan nacido en un mes que tenga una R  
el último dígito de su número de seguro social sea impar  
les gusten los Frosted Flakes®  
no coman carne  
sepan el nombre del amigo del Oso Yogui



hayan visto *Lo que el viento se llevó* de una sola vez

sepan tocar el piano (al menos un poquito)

hayan ido a un concierto de Hannah Montana

hayan escrito una canción

no puedan tomar leche

**Juan se Fue a Dormir:** Todos se paran formando un círculo. El primer jugador comienza diciendo “Juan se fue a dormir”. El resto del grupo responde, “¿Cómo se fue a dormir el Juan?” El líder luego dice, “Juan se fue a dormir así, así”, repitiendo un pequeño gesto como mover la cabeza o doblar la muñeca. El resto del grupo debe copiar el gesto y responder “así, así”. Todo el grupo continua repitiendo el gesto a medida que el siguiente jugador en la línea dice “Juan se fue a dormir”, y los demás responden tal como antes. El segundo jugador agrega un nuevo gesto, entonces ahora hay dos movimientos que deben continuar. El juego continua a lo largo del círculo, y cada jugador agrega un gesto. Al final del juego, todo el grupo debería estar moviendo los pies, pestañeando, moviendo la cabeza, torciendo la nariz, etc. Intente agregar todos los gestos posibles antes de que el juego se desbarate totalmente. Ya que es difícil hacer más de 10 gestos a la vez, puede que no todos en el grupo lo logren, pero el reto es ver cuán lejos puede llegar. Comience lentamente con cosas pequeñas, tal como dedos de los pies y de las manos, y luego avance a cosas más grandes como brazos y piernas.

**Puesto Centinela:** El premio es para el equipo más silencioso del juego. Dos jugadores con los ojos cerrados fuertemente (la confianza es parte del juego; no se necesitan vendas para los ojos) se paran al borde de la cancha, a tres metros de distancia, como centinelas enfrentados. Los demás jugadores se dividen en dos equipos. Cuando el líder da la señal, el primer jugador en cada línea pasa sigilosamente en puntillas y trata de pasar entre los dos centinelas sin emitir ningún sonido. Si alguno de los centinelas oye algo, debe gritar y señalar en la dirección de dónde vino el sonido. Si tiene razón, el jugador es “capturado” y retirado del juego. Si el centinela señala a la dirección equivocada, el jugador pasa. Cada equipo pasa sólo una vez. El ganador es el equipo que pasa más jugadores entre los centinelas.

**Bombardeo:** Tire un pequeño objeto como una roca o una hebilla en una lata de gaseosa vacía o una botella desde una posición erguida en rodillas sobre una silla. El objeto arrojado debe ser sostenido al nivel de los ojos. Anote un punto por cada objeto arrojado dentro de la botella.

**Lanzamiento al Calendario:** Lanzar monedas de un centavo u otros objetos pequeños a un calendario numerado colocado sobre el suelo a 5 pies del jugador. Anote la puntuación al sumar las fechas sobre las cuales caen las monedas.

**Contar Hasta Diez:** Todos los jugadores se paran a la altura de la red, excepto uno que se “queda”, que debe pararse dándole la espalda a los demás jugadores sobre la línea de fondo. El que se “queda” cuenta hasta 10 tan rápido y claramente como pueda. Mientras que el que se “queda” cuenta, los demás jugadores avanzan lo más rápido posible al poner un pie directamente en frente del otro (talón, pie, talón, pie). A la cuenta de 10, el que se “queda” se da vuelta. Todos se congelan. Si alguien se mueve, esa persona comienza todo otra vez. El primer jugador que llegue a la línea final gana y se convierte en el próximo que se “queda”.

**Electricidad Estática:** Entregar una bomba a cada jugador y cuando dé la señal, el jugador debe explotar la bomba, atarla y frotarla contra su pelo para crear electricidad estática. Luego la debe pegar contra la pared. La bomba que permanezca pegada por más tiempo es la ganadora.



## RELAJAMIENTO MENTAL/FORMADORES DE EQUIPO

Dado que el voleibol es principalmente un deporte mental, es divertido hacer que los miembros del equipo usen su mentes con adivinanzas, bromas y otros juegos mentales que suelen continuar fuera de la práctica y que pueden satisfacer varias necesidades sociales de los jugadores (incluidas necesidades de competencia y de pertenencia). A menudo, puede confiar el secreto a los miembros más débiles del equipo o es mucho mejor que ellos obtengan primero la respuesta. Algunos de estos ejercicios que desarrollarán verdaderas técnicas de equipo, mientras que todos mejorarán la unión del grupo.

**Trabalenguas:** Hay algunos muy divertidos (recordar, la velocidad es primero...):

Para Lola una lila di a Adela, mas tomola Dalila. Y yo dije: ¡Hola! Adela, dile a Dalila que le dé la lila a Lola. Daría salario diario mi Darío a Diorio el dorio, si lección doria a Darío diariamente diera Diorio.

Bote de juguete, bote de juguete, bote de juguete. Nueva York única, Nueva York única, Nueva York única.

**Misterios Breves:** Contada la historia breve, hay que resolver el misterio de lo que ha ocurrido realizando preguntas que una persona que sepa lo que ocurrió pueda responder simplemente con sí o no (o respuestas no importantes). Por ejemplo: Hay un hombre muerto en un campo con una mochila puesta y un anillo en su mano. ¿Qué ocurrió? Era un paracaidista. Un niño estaba en un tribunal luego de rematar tres bolas altas y atacar a una niña. El juez determinó que el caso estaba resuelto, pero el niño debía permanecer detenido. ¿Qué ocurrió? Simplemente se trataba de un partido de voleibol mixto. Un hombre camina hacia un bar para tomar una bebida; el camarero saca una pistola, el hombre dice gracias y se va. Tenía hipo. Hay muchos otros ejemplos y, con un poco de imaginación, puede crear sus propias situaciones. En este libro se incluye una lista completa de situaciones.

**Instrucción Unilateral:** Dibuje un pavo o un caballo, sin que su compañero de equipo con el que está sentado espalda con espalda vea lo que está dibujando y sin que usted pueda ver de qué modo su compañero de equipo escucha las “instrucciones” sobre su dibujo. Cuando se realiza como un ejercicio de equipo, quienes dan las instrucciones deben colocarse de un lado y los jugadores que dibujan y escuchan deben estar del otro lado de modo que el dibujo listo de los “instructores” no pueda ser visto por los jugadores. Se deben usar formas y líneas, no se puede decir “dibujar la pata de un caballo ...” Esto también se puede realizar usando dos grupos de Legos®/bloques idénticos o otros elementos similares que se puedan acomodar del mismo modo, siempre estando espalda con espalda y sin mirar el arreglo mientras que los instructores hacen el suyo.

**Charlas sobre Logros:** En la escuela de mis niños tiene un miembro de Junior Achievement que todas las semanas asiste a dar charlas sobre la vida y los logros. Tómese tiempo para buscar a los padres de los niños del equipo o a líderes de la ciudad y pídales que den charlas al equipo acerca de cuáles son sus logros y de cómo los alcanzaron.

**Collage de Confianza:** Durante la temporada o luego de ésta, haga que los jugadores recorten imágenes o frases que creen son alentadoras y péguelas en una pizarra para compartirlas con el resto del equipo en algún momento.

**Bote Vacío:** Los jugadores deben aprender a concentrarse en lo que pueden controlar, sin preocuparse por las cosas que están fuera de su control. Para esta discusión de equipo uso la parábola del Barco Vacío. Para obtener el resultado deseado, es necesario que se concentre en el presente y en aquellas cosas que puede controlar, lo cual aumenta las posibilidades de alcanzar su objetivo. Los objetivos del proceso, tales como Citius, Altius, Fortius, ayudan al equipo/jugador a alcanzar el pedestal, pero tal como lo indicó Baron Pierre de Coubertin “No se trata de ganar, sino de participar. ...” Cuelgue carteles y listas de las cosas que los jugadores pueden y no pueden controlar, ayudándoles a recordarlas.

**Picnics:** “Me voy de picnic y puedo llevar XXXXX pero no XXX”. Las cosas que puede y que no puede llevar tienen un determinado patrón que, una vez conocido, es más fácil saber qué se puede llevar. No es necesario que los elementos sean adecuados para un picnic real. Una versión le permite llevar cualquier cosa que comience con la misma letra de su nombre o apellido; por tanto, Carlo Czerniakowski puede llevar caramelos, cartas, cubos. Se pueden crear muchos otros patrones simplemente con las letras de las palabras que se pueden o no se pueden “llevar”, como por ejemplo permitir que solo se “lleven” palabras con la letra “e”. La versión “Hondo pero no Profundo” significa que puede llevar palabras con letras dobles, tales como arroz, llaves, pero no otras tales como “profundo” o “palabras”.

**Semántica y Lógica:** Estas oraciones parecen simples a primera vista, pero requieren escuchar y pensar. Unos pocos ejemplos son los siguientes: Si toma dos manzanas de tres manzanas, ¿cuántas manzanas tiene? Dos manzanas, ¡las acaba de agarrar! ¿Qué leyes en \_\_\_\_\_ evitan que un hombre se case con la hermana de su viuda? Si tiene una viuda, ¡el hombre está muerto! Se encuentran dos monedas en un pozo muy antiguo con fecha 49 a.C. ¿Cómo sabe el arqueólogo que las monedas son falsas? No pueden tener fecha a.C. Las revistas *Games* y *Omni* son excelentes recursos para varias temporadas de juegos mentales, simplemente obtenga una copia y aplique los mejores juegos.

**Ahorcado:** En primer lugar, use únicamente términos de voleibol, luego algunos relacionados de algún modo con el equipo.

**Juego Lanzar la Bola con nombre:** Sentado en su grupo, el niño menciona el nombre de un compañero de equipo, el niño dice el mismo nombre del compañero de equipo al que lanza la bola. Se pueden realizar variaciones haciendo rodar una manzana, un huevo duro hervido, una papa, una bomba u otro objeto. Existe una canción que mi madre me enseñó hace mucho tiempo: *“Tengo un (color) (objeto), redondo como se ve, te lo lanzo a ti y tu me lo devuelves a mí (I have a [color here] [object here], as round as it can be, I’ll roll it over to you and you roll it over to me).”*

**Idiomas:** Enseñar al equipo la terminología y frases de voleibol de otro país puede no solo ser una experiencia de aprendizaje, sino también puede ayudar a brindar un aspecto de exclusividad a los miembros del equipo mientras que los ayuda a advertir la universalidad del deporte. También puede aprender la jerga del voleibol que se incluye en el apéndice, o bien crear una propia. Una forma de jerga también ayuda a proporcionar un sentido de pertenencia al equipo. Un ejemplo es el idioma “Ong”. A las palabras normales se agrega -ong al final de todas las consonantes. CAT (gato) se convierte en Cong-A-Tong, dog (perro) en Dong-O-Gong. Cussigungaringhi significa “red” en un idioma australiano aborigen. Bellbudgeri significa malo.

**Declaración con los Zapatos del Equipo:** Cada jugador del equipo tiene dos letras de una frase (se pueden incluir espacios) que forman una poderosa declaración del equipo. Generalmente, las letras se colocan en el área detrás del talón o en los dedos de los pies, de modo que al alinearse, se pueda leer la declaración.

**Tijeras:** Se pasa una tijera a lo largo del círculo tanto en su posición abierta como cerrada. Los jugadores dicen “La recibo abierta/cerrada y la paso abierta/cerrada”. Mientras que se está prestando mucha atención a la tijera, lo que importa ciertamente es si el receptor/entregador tiene las piernas cruzadas o no. Los jugadores que pueden cambiar levemente la posición de sus piernas harán notar a los que no advierten la clave principal del juego y frustrarán a sus compañeros de equipo que no pueden demostrar la misma habilidad. Hay muchos juegos de “pistas” interesantes que pueden ser tan simples que se hace complicado descodificarlos, tal como “Números Chinos” y “¿Me escuchas?”.

**Leyendo Mentes** Coloque nueve revistas en un cuadrulado de 3x3. Si toca la revista del centro en el mismo cuadrante que sobre el que está ahora verá la respuesta. Por tanto, la esquina superior derecha de la revista central implica que esa es la tercera, la que se encuentra arriba a la derecha de las nueve revistas.

**Osos Polares:** Tire dos dados y con los números que puede ver diga cuántos “osos polares” están alrededor del “orificio de hielo”, de ninguno a varios. El truco consiste en que solamente los dados que tiene un número con un punto en el dado (3 y 5) tienen este orificio de hielo y de este modo puede llevar un largo tiempo que los niños comprendan este patrón.

**Manos Arriba:** Cuatro o más personas pasan una moneda por debajo de una mesa y ante el grito de “Manos arriba” todos deben poner ambas manos sobre la mesa. Luego simplemente dejan caer las manos golpeando la mesa, incluida la que tiene la moneda y la persona que se encuentra fuera debe adivinar en qué mano se esconde la moneda. Si luego se grita trepadores, el jugador debe bajar lentamente sus manos.

**Cumplidos en Círculo:** Similar a una memorización en círculo, pero con cumplidos. Cada persona dice un cumplido acerca del compañero de equipo que se encuentra junto a él/ella y agrega otro de forma que se cree una larga lista de cumplidos para el último jugador del círculo, ya que se deben ir repitiendo progresivamente todos los cumplidos.

**Palabras de Camiseta:** Se entrega a cada jugador una silueta dibujada de una camiseta, con muchos espacios para escribir palabras y frases dentro. Los jugadores colocan su número de camiseta en la camiseta dibujada, luego cada uno pasa su papel al resto de los jugadores, quienes escriben una palabra, frase, pensamiento u observación positiva acerca del compañero al que pertenece el papel. Al finalizar, la camiseta estará repleta de grandes comentarios para que cada miembro del equipo lea acerca de sí mismo, tal como sus compañeros de equipo lo consideran.

**Decir el Nombre de estos Logos:** Mire varias revistas y corte símbolos de publicidad (es decir, el círculo de 7 UP®, pero no la palabra 7 UP®). Pegue cada recorte en el lado blanco de una tarjeta de 3x5 y haga que todos los niños recorran el salón con una hoja de respuestas e intenten identificar la mayor cantidad posible de símbolos.

**Pictografías Olímpicas:** Mis niños trajeron de la escuela a su hogar un dibujo de ellos mismos en tamaño de real (un compañero de equipo dibujó una silueta de su cuerpo). Para el voleibol, puedo ver que los compañeros de equipo silueteándose entre sí con sus peores o mejores habilidades, en tamaño real, mientras que los jugadores los rellenan con comentarios de aliento. Las copas y demás elementos que se usan actualmente como premios olímpicos con poses deportivas estilizadas o dichos/citas alentadoras de los equipos también se pueden hacer sobre una bola de voleibol o en la neverita del equipo que se trae a cada evento.

**Cuatro Datos:** Cada jugador escribe cuatro cosas sobre sí mismo, una de las cuales será mentira. Cada jugador se turna para leer su lista en voz alta y el resto del equipo anota el dato que considera que es mentira. Cuando todos hayan terminado de leer en voz alta las listas, el primer jugador lee su lista nuevamente e identifica la mentira. Luego se evalúa qué tan bien estuvo todo el equipo.

**¿Qué Cambió, Amigo?:** Pida a todos los jugadores que se junten con un compañero (alguien que no conozcan o que tenga el mismo color de ojos). Pídales que se coloquen espalda con espalda y cambien cinco cosas de su apariencia, una que sea muy tonta. Los compañeros se dan la vuelta cuando están listos e intentan adivinar las cinco cosas que han cambiado. Así se demostrará qué tan observadores somos.

**Luz Roja y Luz Verde:** Cuando estaba creciendo, el Ingeniero Bill del Canal 9 en Los Ángeles tenía un concurso para ver quién podría tomar más rápidamente un vaso de leche usando frases para comenzar y detenerse. Lo que hago ahora es hacer que cada jugador escriba palabras o acciones en trozos de papel individuales que los haga comenzar o dejar de ser palabras extraordinarias; palabras o acciones que piensan cuando se ven a sí mismos o a sus compañeros de equipo jugar muy bien o muy mal. Coloque las palabras de aliento en el vaso de luz verde y las que debiliten el equipo en una taza roja, y sáquelas para discutir las en equipo con el transcurso del tiempo. También puede hacer que los jugadores hagan esto en relación con escenarios específicos con respuestas para

continuar/detenerse, tal como estar en el banco, jugar un partido en un contexto complicado o realizar una mala jugada y haga que escriban las respuestas de ambas formas que las vean. Finalmente, esto se puede hacer a modo de autoevaluación respecto de cómo jugaron un partido o torneo, con preguntas similares a “¿Cuánto tiempo emplearon en modo de luz verde?” o “¿Cómo llegaron allí y cómo permanecieron allí?”.

Como entrenador, piense acerca de las mismas cosas de los mejores y peores profesores que ha tenido (cuáles fueron esas características y acciones de comienzo/detención) y concéntrese en las acciones de luz verde.

**Orden de Nacimiento:** Coloque uno de los siguientes rótulos en cada esquina del salón: Hijo único, Hijo mayor, Hijo menor, Hijo del medio. Haga que los jugadores vayan a la esquina adecuada del salón según su propio orden de nacimiento. Cuando todos estén ubicados, pídale que comenten qué características especiales tiene su orden de nacimiento y cómo eso se refleja en su selección de trabajo. Asigne a un encargado de realizar los récords a base de ciertos criterios (es decir, un jugador que nació más lejos del lugar de reunión, el jugador que ha estado durante más tiempo en su compañía, el jugador más alto, etc.).

**Torbellino de Ideas sobre Voleibol:** Anuncie un tema (cosas asociadas a la temporada, las vacaciones, el contenido de la práctica, el próximo torneo, etc.). Luego pase la bola entre los jugadores. Haga que todos se pongan de pie y pasen la bola. Cuando alguien agarra la bola, deberá gritar algo relacionado con el tema en cuestión y después lanzarla a otra persona.

**Insecto:** Este es un juego de viaje/campeonato con tiempo muerto. Cada jugador recibe un lápiz y un papel. Se usa un dado. Los jugadores tiran el dado uno a la vez. Cada cara del dado representa una parte del insecto. Los jugadores dibujan una parte del cuerpo a medida que lanzan el dado. 1) Con el 1 dibujan el cuerpo. Los jugadores tienen que sacar un 1 antes de que puedan dibujar otra parte de su “insecto”. 2) 2 es la cabeza. 3) 3, las antenas. Un insecto tiene dos antenas. 4) 4, las patas. Un insecto tiene 6 patas. 5) 5, los ojos y la boca. Un insecto tiene dos ojos y una boca. 6) 6, la cola. Ganará el jugador que primero dibuje el insecto.

**Nombres, Adjetivos e Historias:** Pida a cada jugador que tome unos instantes para pensar un adjetivo que comience con la misma letra de su nombre (p. ej. “Daniel Divertido”). Comience dando un ejemplo. Luego continúe con los integrantes del grupo, pidiendo a cada jugador que mencione su combinación de nombre/adjetivo. Pida a los jugadores que se presenten, hablando brevemente sobre la cosa más ridícula que hicieron en relación a un deporte. Asimismo, puede pedir a los jugadores que brinden otro tipo de información pertinente.

**Cosas de Campeonatos:** Lleve algunos paquetes de cartas, unos juegos de ajedrez y un juego de “backgammon”. No es necesario que diga ninguna palabra. Lleve bolas contra el estrés Koosh, Silly Putty® y Slinkies®, o un recipiente grande de Legos®. Elija un juego de cartas, como Rummy, Ochos Locos o Concentración. Lleve yoyos para hacer nuevos trucos. Enseñe a los miembros del equipo a hacer malabarismos. Trabaje con rompecabezas cúbicos pequeños u objetos metálicos que sean flexibles y rompecabezas 3D, como los que tienen objetos dentro en donde el reto sea sacarlos.

***Por medio del juego se aprende a jugar... sólo necesita una bola, una barrera y otros tres amigos... Juntos hacemos que el juego crezca***



Comencé a dar entrenamientos en 1971 en Colorado College, tanto en equipos de hombres y de mujeres. En 1976, me mudé con mi compañía, Holubar Mountaineering, a su sede central en Boulder, en donde comencé a dar entrenamientos en la Universidad de Colorado con Elvie McKenzie. Ella y su esposo, Bill, tenían dos hermosos niños, Joy y David. Ambos terminaron jugando a nivel universitario en el nivel de la División I de NCAA, y David jugó para el equipo nacional masculino de los EE. UU. por varios años. Allí en Boulder entrené a mi primer programa para jóvenes (que se muestra a continuación) en 1976 con un jugador de la Universidad de Colorado, llamado Jamie Kane. También entrené con los Denver Comets en la Asociación Internacional de Voleibol, bajo la dirección de Jon Stanley. Todavía sigo en contacto con Joe, cuyo hijo, Clay, ganó una medalla de oro en Beijing con los hombres en 2008, y doy gracias a estos niños por darme la primera oportunidad de enseñar minivoleibol.



A principios de 1980, estaba jugando voleibol de forma profesional en Italia y, en mis tiempo libre, solía escribir y dar entrenamientos de minivoleibol. De forma extraordinaria, gracias a Internet y Facebook, todavía permanezco en contacto con la mayoría de mis compañeros de equipo que se han convertido en entrenadores, médicos y líderes de otros países. En Génova, solíamos cerrar una calle principal del centro, ya que era difícil encontrar un terreno nivelado que no fuera el usado para jugar fútbol, y armábamos canchas portátiles. Se entregaban docenas de trofeos a los ganadores de diferentes edades, y los campeones solían ascender a la Copa Topolino, el torneo nacional patrocinado por Disney.

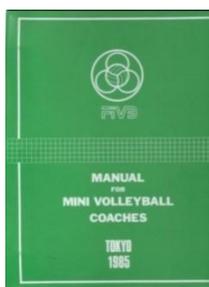


Topolino significa el Ratón Mickey en italiano y el equipo de minivoleibol modelo era Hugo, Paco y Luis. El trío era entrenado por el Pato Donald y compartía los materiales con todas las escuelas. Todavía tengo un libro de historietas de 60 páginas en las que se muestra a Hugo, Paco y Luis haciendo movimientos corporales, saltando a lo largo de un arroyo para salvar la fortuna de Rico McPato de los Chicos Malos, usando sus habilidades para rematar y jugando minivoleibol mientras tanto.



De FIPAV 1983

En 1985, asistí al primer Simposio sobre Minivoleibol realizado por la FIVB en Japón, junto con Dick Powell, en nombre de nuestra federación nacional, la Asociación Estadounidense de Voleibol o USA Volleyball. Al regresar compartimos esta información con los integrantes del mundo del Junior Olympic Volleyball en todas las regiones, con revistas de voleibol, tales como *Volleyball USA* y Clínicas de Entrenamiento de la USVBA. Horst Baake y Hiroshi Toyoda dirigieron el evento, y todavía el Sr. Toyoda permanece activo a sus 70 años, ayudando a hacer crecer este deporte. USA Volleyball debe muchos agradecimientos a estos dos líderes internacionales de larga trayectoria, como así también al anterior presidente de la FIVB, el Dr. Rubén Acosta de México, quien hizo crecer ampliamente nuestro deporte durante 25 años.



Diez años más tarde, muchos de estos líderes se juntaron en Québec, Canadá, en otro Simposio Internacional sobre Voleibol en Escuelas organizado por la FIVB, en el cual se trataron temas como la programación del minivoleibol en escuelas primarias. Yo tuve la suerte de ser instructor y luego, en 2007, viajé después del cumpleaños de 80 años de mi madre en México hacia Canadá para unirme a personas de más de 30 países y compartir las mejores ideas prácticas que cada uno había desarrollado durante los doce años previos a la reunión. Las presentaciones y el material seleccionado proveniente de ocho países fue cargado a Internet para que todos pudieran utilizarlo a partir de ese momento, tanto en Canadá como a través de la FIVB. Visite los sitios web para obtener más ideas y ejemplos sobre cómo se juega el minivoleibol en todo el mundo.



<http://www.fivb.org/EN/Programmes/SchoolVolleyball/presentedMaterial.asp>

Además de las dos décadas de respaldo al minivoleibol, la FIVB hizo que el juego de voleibol de playa de 2 contra 2 se convirtiera en deporte olímpico en 1996. En la última década, la federación deportiva internacional más grande del mundo (con más de 220 federaciones nacionales, incluida USA Volleyball) también promovió competencias para jugadores de alrededor de 6 pies de altura y menos, como así también el voleibol recreativo, tal como voleibol de plaza de 4 contra 4. Hoy se pueden encontrar centros de desarrollo de todas las zonas olímpicas, competencias internacionales con premios en dinero de millones de dólares para los mejores equipos nacionales de hombres y de mujeres, y muchas otras cosas. USA Volleyball y sus regiones, como así también otras organizaciones afiliadas representan una gran parte de este esfuerzo por hacer que el voleibol se convierta en un deporte internacional para todos.





Durante las últimas dos décadas, mientras que muchos clubes y RVA (Regional Volleyball Associations, Asociaciones Regionales de Voleibol) comenzaron programas de minivoleibol de diferentes formas, Randy Sapozniak ha empleado varios años en dirigir y expandir su bien organizada United States Youth Volleyball League ([www.usyvl.org](http://www.usyvl.org)), una organización que está afiliada a la USAV. Los programas de Sapozniak se llevan a cabo principalmente al aire libre, sobre grama, y emplean versiones de 4 contra 4 para estudiantes de escuelas primarias y secundarias de 7 a 14 años de edad. Más recientemente, John Sample ha tomado estos conceptos y se concentró especialmente en el nivel de 3 a 9 años de edad, con un programa que él mismo denominó VolleyTots. Mis agradecimientos a Sapozniak y a Sample por sus esfuerzos por hacer crecer el deporte en niveles para niños, como así también a todos los clubes y regiones de JOV (Junior Olympic Volleyball, Voleibol Olímpico Júnior) que han hecho lo mismo.

En el año del Centenario de las Olimpiadas de Atenas, las Asociaciones Regionales de Voleibol (Regional Volleyball Associations, RVA) de la USAV y los líderes de Voleibol Olímpico Júnior y para Jóvenes (Youth and Junior Olympic Volleyball, YJOV) recibieron un CD gratuito que se puede copiar de *MVP Grow the Game* (Que los Mejores Jugadores Hagan Crecer el Deporte) para expandir el voleibol para niños, personas con incapacidades, jóvenes y el voleibol de playa. A principios de este año, los líderes del minivoleibol de la USAV y de Brasil presentaron un taller de cinco horas en la convención nacional de profesores de educación física. La alianza American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAPHERD), que es una organización afiliada a la USAV, y las RVA están trabajando para alcanzar las ocho convenciones regionales de AAHPERD, como así también las convenciones estatales.



En la zona de América del Norte, América Central y el Caribe (North, Central America and Caribbean, NORCECA), que cuenta con 43 países, el Centro de Desarrollo de la FIVB en Santo Domingo, República Dominicana, ha implementado los cursos de Solidaridad Olímpica de la FIVB y el curso para Entrenadores y Árbitros. La Comisión Técnica y de Entrenadores de la FIVB en la cual trabajo también incorporó un Seminario sobre Voleibol para Escuelas que coincide con la asamblea anual de nuestra comisión, en el cual participan más de 200 profesores de la región en febrero, aprendiendo las más nuevas ideas en el minivoleibol. Ellos se benefician al aprender con el entrenador del equipo femenino que obtuvo tres veces el Oro Olímpico, Eugenio George, el actual entrenador del Equipo Olímpico de Inglaterra, Lorne Sawula, con el director de voleibol de los World University Games, Mark Tennant, entre otros. Esta nueva información se incorpora a los cursos anuales de CAP e IMPACT de la USAV, de modo que todos puedan beneficiarse.

Con todos los años de trabajo arduo y crecimiento, en los EE. UU. se alcanzó un excelente nivel en los Juegos Olímpicos de Beijing en 2008, nivel que nunca antes había sido alcanzado por ningún país en la historia de nuestro deporte.



**Oro – EE. UU. Equipo Masculino.....**

**Oro – EE. UU. Equipo Femenino de Voleibol de Playa....**

**Oro – EE. UU. Equipo Masculino de Voleibol de Playa....**

**Plata – EE. UU. Equipo Femenino de Voleibol en Cancha Cerrada... Plata – EE. UU.**

**USA Volleyball.**

**Equipo Femenino de Voleibol Sentado...**

Por tanto, la bola con cinco medallas es una representación de la dedicación al deporte (y también es una calcomanía o un broche que puede solicitar para mostrar su respaldo). Las cinco medallas que nunca antes se habían obtenido se consiguieron a causa del entrenamiento duro de decenas de miles de líderes de voleibol como usted. Los EE. UU. compitieron en los Juegos Olímpicos de 1964 y 1968, y luego estuvieron más de una década sin estar en los Juegos, no acudiendo en 1972, 1976 y 1980. En el futuro deseamos tener una mejor actuación aún y nunca más perdernos un Juego Olímpico. Su trabajo para que los niños jueguen y aprendan a amar el deporte de por vida es esencial para este esfuerzo. Las ideas que se brindan a continuación pretenden ayudarle en esta tarea, y sus regiones de la USAV y clubes de Junior Olympic Volleyball se encuentran cerca suyo para ayudarlo siempre que lo desee. ¡No dude en consultar!

Durante el invierno de 1895-96, el Sr. W.G. Morgan de Holyoke, Massachusetts, desarrolló un juego en su gimnasio, al cual llamó Bola Volea. El juego fue presentado en la Conferencia de Directores Físicos y la impresión general fue que podría cubrir un espacio que no cubría ningún otro juego. Se puede jugar en lugares cerrados y, para quienes desean un juego que no sea tan rudo como el baloncesto, el voleibol representa un deporte que requiere el mismo nivel de actividad. Dado que los profesores de educación física evalúan las clases a base de ciertos elementos de la historia de un deporte, estamos incluyendo esto para que pueda ser usado y para mostrar nuestros orígenes a todo el mundo. A continuación se incluye el informe que el Sr. Morgan brindó en la conferencia:

El Bola Volea [Voleibol] es un nuevo juego que principalmente es apto para el gimnasio o área de deportes, pero que también se puede jugar al aire libre. Muchas personas pueden practicar este deporte. El juego consiste en mantener la bola en movimiento, haciéndola cruzar a través de la red, de un lado a otro, de modo que toma elementos de dos deportes: el tenis y el handbol.

El juego se inicia con un jugador que saca la bola haciéndola atravesar la red hacia el campo o cancha contraria. Luego, los oponentes, sin dejar que la bola golpee el suelo, la devuelven y, de este modo, continúa el juego haciendo pasar la bola de un lado a otro hasta que un equipo no logra devolverla o la bola cae al suelo. Así, un equipo anota un "punto" o procede un "cambio de saque" para el otro equipo, según cuál sea el equipo que anote. El juego consta de nueve entradas o "innings", de modo que cada equipo saca una determinada cantidad de veces por entrada, según el reglamento.

## REGLAMENTO DE BOLA VOLEA

### I. JUEGO

El juego consta de nueve entradas.

### II. INING

Una entrada ocurre cuando: cuando una persona está jugando de un lado, otra está sacando del otro lado; cuando dos jugadores juegan en cada lado, dos saques por lado; cuando tres o más jugadores están jugando a cada lado, se efectúan tres saques a cada lado. El hombre continúa sacando hasta que su equipo cometa una falta al devolver la bola. Cada hombre debe sacar por turno.

### III. LA CANCHA

La cancha o campo de juego debe medir 25 pies de ancho por 50 pies de largo, que serán divididos en dos terrenos cuadrados, de 25 x 25 pies, separados por la red. A cuatro pies de la red de cada lado y de forma paralela a ella se trazará una línea a lo largo de la cancha, que consiste en la línea de dribleo. Las líneas que delimitan los límites deben estar claramente marcadas de modo que se puedan ver de todas las partes de la cancha. Observación: Se puede modificar el tamaño exacto de la cancha según las medidas del lugar.

### IV. LA RED

La red debe medir, al menos, 2 pies de ancho y 27 pies de largo, y debe estar colgada desde los extremos superiores a, aproximadamente, 1 pie de distancia de las líneas laterales. La parte superior de la red debe estar colocada a 6 pies y 6 pulgadas del suelo.

### V. LA BOLA

La bola será una vejiga de goma cubierta de cuero o lona. Su medida debe comprender no menos de 25 ni más de 27 pulgadas de circunferencia. Su peso deberá comprender de 9 a 12 onzas.

## VI. SACADOR Y SAQUE

El sacador debe pararse con un pie en la línea final. La bola debe ser golpeada con una sola mano. Se permiten dos servicios o pruebas para colocar la bola en el campo contrario, como en el tenis. El sacador debe enviar la bola al campo contrario, y dirigirla a cualquier lugar de ese lado. Con el saque, la bola debe ser enviada a no menos de 10 pies, no se permite driblearla. Un saque que tocaría la red, pero antes es alcanzado por otro jugador del mismo equipo, será considerado bueno si pasa al otro lado de la cancha; sin embargo, si cae afuera no se dará una segunda oportunidad al sacador.

## VII. PUNTUACIÓN

Cada servicio bueno no devuelto, o bola en juego no devuelta por los receptores vale un punto para el equipo que realiza el saque. Un equipo sólo obtiene la puntuación cuando efectúa el saque. Una falta en el saque implica que la bola sea ganada por el otro equipo.

## VIII. BALÓN EN LA RED

La bola que toque la red, siempre que no sea el primer saque, se llama una bola en la red y equivale a la imposibilidad de devolver la bola, de modo que se contará para el otro equipo. La bola que golpea la red luego del primer saque se denomina bola muerta y sirve como prueba.

## IX. BALÓN EN LAS LÍNEAS

Es la bola que toque las líneas que delimitan el campo de juego. Es equivalente a la bola que toca el suelo fuera de la cancha, y se contará como tal.

## X. JUEGO Y JUGADORES

Se permite jugar con diferentes cantidades de jugadores. Cada jugador debe cubrir un área de, aproximadamente, 10 x 10 pies. Si algún jugador toca la red, se considera como falta y cuenta para el otro equipo. No se permite retener la bola; si esto ocurre, se considera una falta que cuenta para el otro equipo. Si la bola golpea cualquier objeto fuera de la cancha que no sea el suelo, y rebota para continuar jugando, se considera como buena.

Driblear la bola consiste en mantenerla constantemente, haciéndola rebotar. Al driblear la bola, ningún jugador debe cruzar la línea de dribleo; de lo contrario se considerará la acción como una falta y contará para el otro equipo.

Cualquier jugador que no sea el capitán, que se dirija al árbitro o realice comentarios vulgares al árbitro o a cualquiera de los jugadores del otro equipo podrá ser descalificado y se exigirá que su equipo juegue el partido sin dicho jugador o con un suplente; de lo contrario perderá el juego.

### **AYUDAS PARA JUGAR EL JUEGO (1897)**

Remate la bola con las dos manos.

Busque el área no cubierta en el campo de juego del equipo contrario.

Juegue en equipo; cubra su propia área.

Siempre que sea posible, pase la bola a los compañeros de equipo.

Observe constantemente el partido, especialmente a los contrarios.



# Cloth / Balloon Volleyball Sewing Instructions

--3 pattern pieces, included at end of these instructions  
--All seams are 5/8 inch

## Materials

--1/2 yard of 45" fabric  
--1/8 yard of heavy "sew in" interfacing (optional)

1. Cut all pattern pieces. Marking all notches, dots and diamonds.
2. Pattern Piece "C", Bottom End Cover for ball.  
Stay stitch 5/8" around edge. Clip several notches up to the stitching Line (See Diagram 1). Fold & press the clipped edges to the wrong side. Set aside.

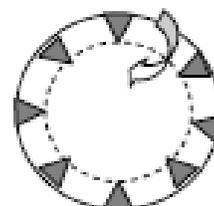


Diagram 1

### NOTE: IF USING HEAVYWEIGHT NYLON MATERIAL...

Cut along the sew line and simply singe the edges of the piece with a lighter to seal and then proceed.

3. Top Cover, Piece B  
Sew piece "B" the same as Piece C.  
Sew a button hole in the middle of piece C and slit. Set aside.

### NOTE: IF USING HEAVYWEIGHT NYLON MATERIAL...

Cut along the sew line and simply singe the edges of the piece with a lighter to seal and then proceed.

4. Ball Sides: Pattern Piece "A" , 6 pieces

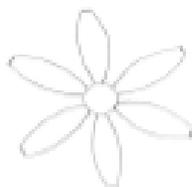


Diagram #2

With right sides together, matching notches, sew 5/8" seam from top to large dots. Do this with all 6 pieces. Press the seams open forming a "daisy" shape (see Diagram #2 ). On the outer side, center ball top cover "B" (the one with the slit button hole in it) over opening. Top stitch close to the edge. On the inner side, trim the seams close to stitching.



Diagram #3

On the bottom side of the ball side-pieces, sew from the bottom edge to the diamond marks. Connecting all 6 pieces the same as in the previous step (see Diagram #3). Press the seams open. Turn right-side-out through one of the open panels. Center the "C" disk over the opening and top stitch close to the edge.

Turn the ball inside out and sew a 5/8" seams to close up 5 of the 6 panels. On 6th side, sew up the seam, leaving a 4" opening for turning. Turn the ball right-side-out and close the opening by hand, using a slip stitch.

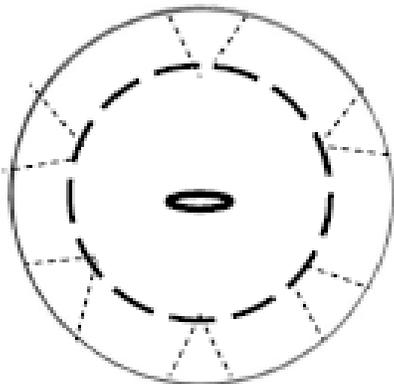
Insert a deflated 11" balloon through the button hole slit in top of ball, holding onto the balloon top. Inflate the balloon and tie a knot. Push the knot inside the button hole.

## PLAY BALL!

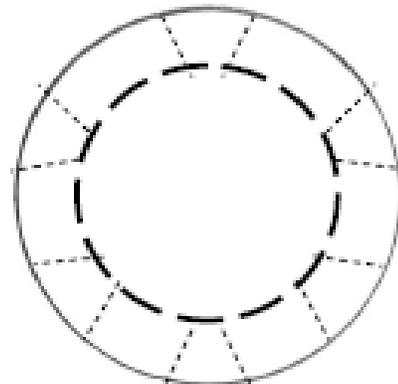
**NOTE:** cloth used can be white to allow kids to sign each others' ball, or panels can be made utilizing school or club colors, etc.

## PATTERN PIECES

**PLEASE NOTE:** Pieces B & C have been reduced to fit this document. When you print them out, enlarge these pieces by 155% to compensate.



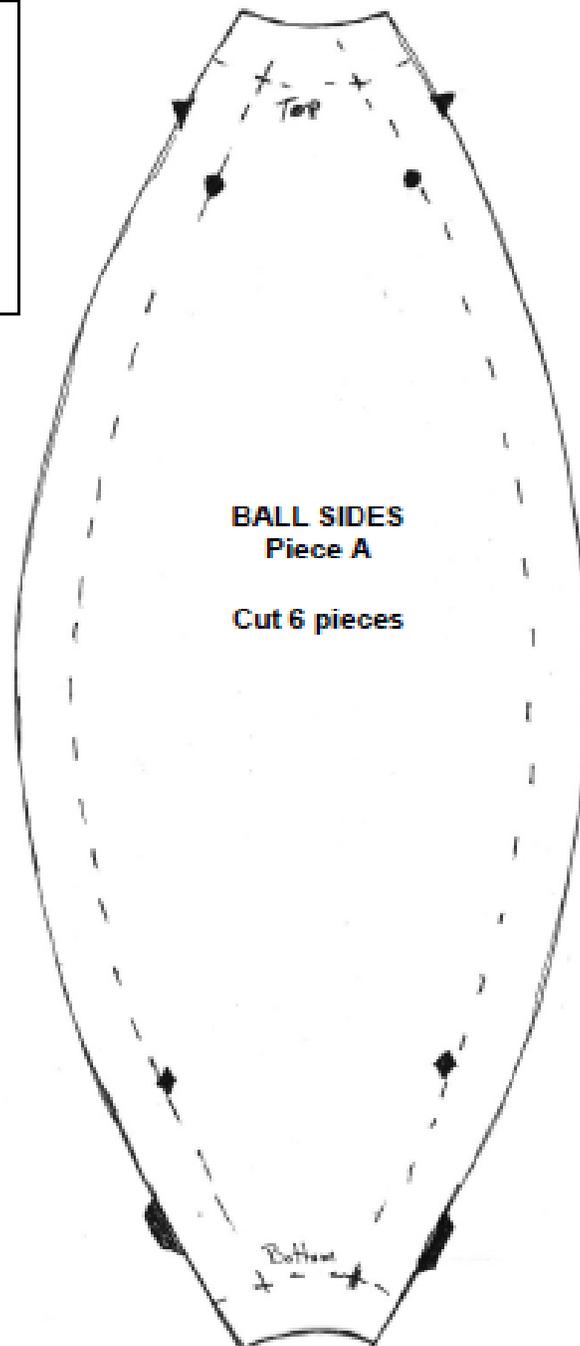
**TOP COVER**  
Piece B  
Cut 1



**BOTTOM COVER**  
Piece C  
Cut 1

**PLEASE NOTE:**

Piece A has been reduced to fit this document. When you print it out, enlarge this diagram by 198% and print to 11"x17" paper to compensate.



Name \_\_\_\_\_

What is your favorite childhood memory?

Favorite Candy?

What makes a season a success?

What are you specific goals for the season?

Your favorite number?

List 3 things you dislike:

List 3 things you like about volleyball.

Favorite color and food?

Describe yourself in 15 words or less.

One person you admire? Why?

A Happy memory? Why?

Favorite music group?

What other sports do you play?

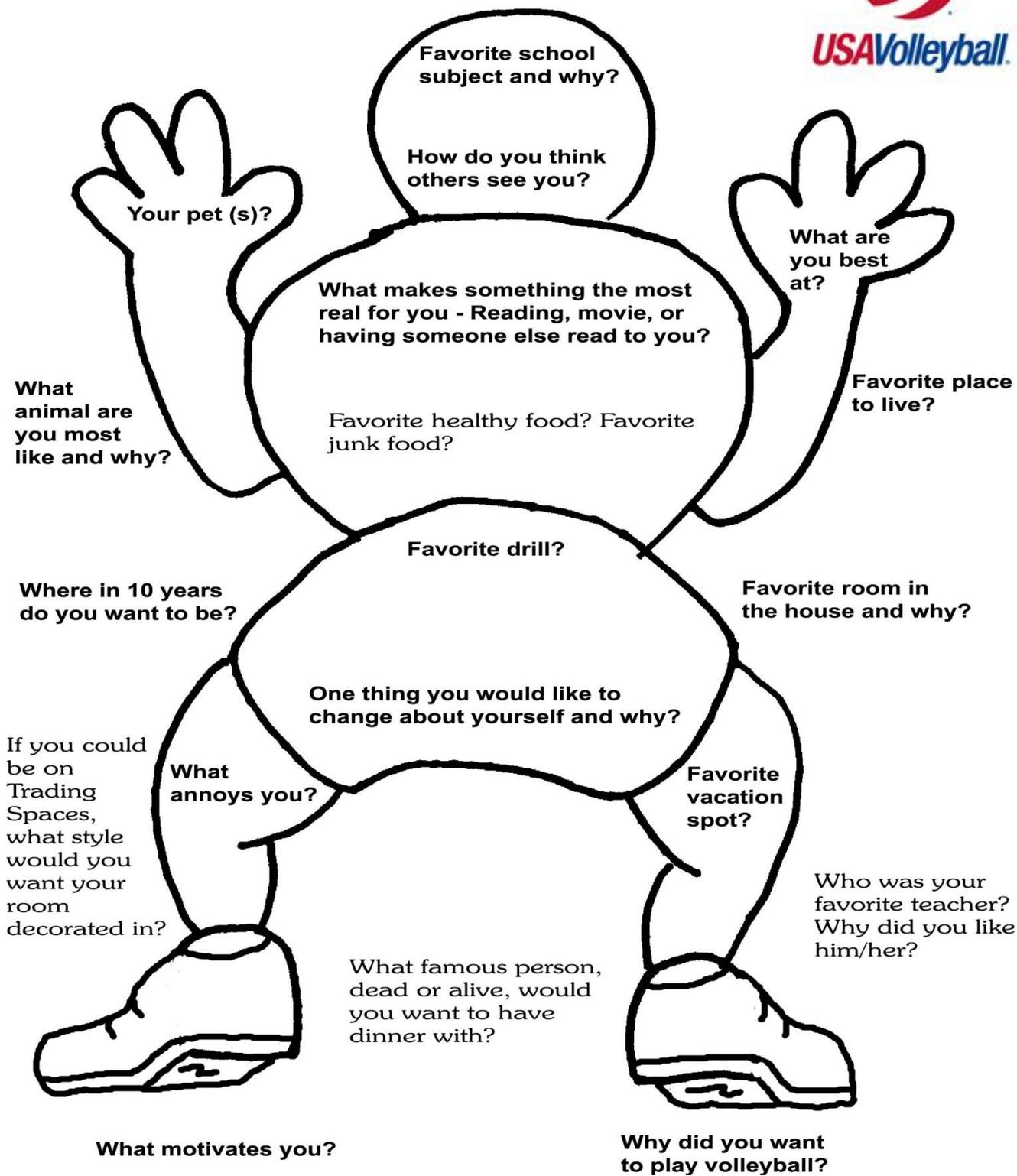
Favorite time of day?

Your most recent success?

Your most recent disappointment?



**USA**Volleyball.



# Sitting Volleyball

**Value:** Respect for sporting achievement  
**Activity:** Practicing Sitting Volleyball skills

## GENERAL GOAL

Students gain respect for the sporting abilities of athletes with a movement impairment.

## SPECIFIC GOALS

- To learn about the rules of Sitting Volleyball.
- To create understanding for the specific needs based on movement limitations.
- To experience Sitting Volleyball skills.
- To experience different ways of movement and the concept of differentiation.

## ENVIRONMENT

- Indoor or outdoor court.

## SUGGESTED EQUIPMENT

- Balls of varying size and weight, depending on age (e.g., volleyballs, balloons, beach balls, slow motion ball, monsterball, etc.).  
Note: a monsterball is several balloons bound together with a very light net.
- Low net for every court (official height: 1.15m for men and 1.05m for women).

## PEOPLE INVOLVED IN THE ACTIVITY

- Session leader, classroom teacher, athletes (optional).

## REQUIRED KNOWLEDGE

Basic ball control skills (throwing, catching, passing).

## STARTING THE ACTIVITY

The session leader divides the group in pairs and each group receives one ball. The session leader gives the task to play with the ball for about two minutes without further instructions. After two minutes, the session leader gathers all students and initiates a discussion on how to modify this activity for persons with a motor impairment.



Photo © Lievev Condenys



Photo © Getty Images



Photo © Erdelmann

## RUNNING THE ACTIVITY

The aim of the following stages within this activity are to demonstrate the differences in performance among ball handling skills from a seated versus standing position.

1. Throw and catch over the net: Two students opposite each other throw and catch a ball over the net and indicate the maximal distance position with a cone. The exercise is repeated from a seated position. Compare the distances between standing and sitting.
2. Service: Students stand/sit on the service line and practice service over the net. Compare the differences between standing and sitting.
3. Moving skills: Students are lined up in two lines (one standing, one seated), one on either side of the net. While moving horizontally across the court, the students pass the ball back and forth over the net. Compare the difficulty level between sitting and standing.
4. Two-on-two game. This game is similar to Volleyball, the only difference is that students are to catch and throw rather than perform traditional Volleyball actions. With elementary school students, this game is more appropriate when considering skill level.
5. Four-on-four (or six-on-six).
6. Monsterball - an adapted version of Sitting Volleyball: Students are divided into teams of six players and play Volleyball from a seated position (on the knees or bottom) with a monsterball (see page 1).

© U.S. Paralympics, texto incluido con las respectivas autorizaciones.



Photo © Prezioso



Photo © Lieven Coudenys



Photo © Lieven Coudenys



Photo © Lieven Coudenys

#### GUIDELINES FOR ADAPTATION TO YOUNGER PARTICIPANTS

- Use lighter/softer/bright coloured balls and allow the students to sit on their knees instead of buttocks.
- Throw volleyball to targets from standing and sitting positions and talk about differences.

#### GUIDELINES FOR ADAPTATION TO OLDER PARTICIPANTS

- All exercises are performed using Volleyball skills: finger play, service, attack, defense, setting and bumping.
- Explain the rules of the game and play a regular game of Sitting Volleyball (preferably with an athlete).

#### REFLECTION

In order to reach the desired goals of this activity, it is extremely important that in the reflection process, the session leader emphasizes the challenges of ball handling from a sitting position. Through a group discussion, the session leader directs the conversation towards the realisation that only through physics and skill can persons with a disability practice a challenging sport such as Sitting Volleyball. Video clips (provided on the DVD) can be shown to demonstrate these skills.

#### Sample Questions:

- How did you feel playing? What was most difficult action to do?
- What are the differences between Sitting and Standing Volleyball?
- Is it easy to become an elite Sitting Volleyball player?
- What skills and abilities must one gain to become an elite Sitting Volleyball player?
- What difficulties might these players face in daily living situations? How might they overcome those difficulties?

## sitting volleyball rules

**History:** Standing Volleyball became a Paralympic Sport in 1976 (it was removed in 2000 as it did not have required number of countries/territories widely and regularly practicing the sport). Sitting Volleyball first appeared on the Paralympic Programme at the Arnhem 1980 Paralympic Games.

**Court:** The court is separated into two equal parts divided by a centre line, each side measuring 5m x 6m.

**Net:** Measures 1.15 metres for men and 1.05 metres for women.

**Duration:** A maximum of five sets is allowed and each of the first four sets is completed when a team wins 25 points, having a difference of at least two points over the opposing team (e.g., 25:23). In case of a 2:2 set draw, a fifth set will follow which is completed when one team wins 15 points. The winning team is the first to win three sets.

**Players:** There are only six players allowed on the court at one time. Teams may have up to 12 athletes.

**Rules:** Compared to Standing Volleyball it is permitted to block an opponent's service. Contact of the feet or the legs with the opposing team's side of the court is allowed, on condition that the play of the opposing team is not obstructed. Contact with the hands is allowed with the condition that one part of the hand is either in contact with the central line or exactly above it.

Upon performing an attacking hit, the pelvis of the front zone's player must touch the ground. A defense player can take attacking action which means to send or spike the ball from whatever height behind the attacking zone, as long as the pelvis does not touch or pass over the attacking line. After the hit, the player can touch the attacking zone.

Throughout the game, the players who are involved in a defensive effort must have contact with the ground with some part of the body between the pelvis and the shoulders. In certain cases of defensive action at the back end of the court, for example while "saving the ball", the players are allowed to lose contact with the ground for a short time. But they are not allowed to stand up, lift up their body or take steps.

The official rules of Sitting Volleyball can be found at [www.wovvd.info](http://www.wovvd.info).

#### LINKS

Website: [www.paralympic.org/release/Summer\\_Sports/Volleyball](http://www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Volleyball)  
 PSD Manual: Section Two, Chapter 8

#### Did you know...?

Sitting Volleyball can be played by people both with and without a disability, of all ages and genders - in any combination!



© U.S. Paralympics, texto incluido con las respectivas autorizaciones.



## Lista de libros sugeridos para jugadores y entrenadores de minivoleibol y Junior Olympic Volleyball

***Big Girl in the Middle*** de Gabrielle Reece y Karen Karbo (1997). Crown Publishers, Nueva York, NY (ISBN 0-517-70835-3).

***Can I Play?*** de J. Dillard (2005), Stickyrocks Publishing (ISBN 0-9768954-0-4).

***The Edge: The Guide to Fulfilling Dreams, Maximizing Success, and Enjoying a Lifetime of Achievement*** de Howard E. Ferguson (1990). Getting the Edge Co., Cleveland, OH (ISBN 0940601044).

***Get With It, Girls! Life Is Competition*** de Teri Clemens (2001), Diamond Communications, South Bend, IN (ISBN 1-888698-37-3).

***The Inner Game of Tennis*** de W. Timothy Gallwey (1982), Random House, Nueva York, NY (ISBN 0-553-247557).

***The John Wooden Pyramid of Success*** de Neville L. Johnson (2003). Cool Titles, Los Ángeles, CA (ISBN 096739202-0).

***Man's Search for Meaning*** de Viktor E. Frankl (2006), Beacon Press (ISBN 978-0807014295).

***The Man Watching*** de Tim Crothers (2006), Sports Media Group, Ann Arbor, MI (ISBN 13-978-1-58726-434-4).

***Mental Toughness Training for Sports*** de James E. Loehr (1982), Donnelley & Sons, Harrisonburg, VA (ISBN 0-8289-0574-6).

***Mental Toughness Training for Volleyball*** de Mike Voight (2005). Coaches Choice, Monterey, CA (ISBN 1-58518-942-1).

***My Mom Thinks She's My Volleyball Coach...but She's Not! Humorous Reminder for Parents About Sports Etiquette*** de Julia Cook (2007), Ctc. Publishing (ISBN 9781934073100).

***No Excuses*** de Kyle Maynard (2005), Regnery Publishing, Washington, DC (ISBN 0-89526-011-5).

***Power of One*** de Bryce Courtenay (1989), Random House, Nueva York, NY (ISBN 345-41005-X).

***Rules of the Red Rubber Ball***, de Kevin Carroll (2004), Hammerpress, Kansas City, MO (ISBN 1-933060-02-6).

***Sacred Hoops*** de Phil Jackson y Hugh Delehanty (1995), Hyperion, Nueva York, NY (ISBN 0-7868-8200-X).

***Season of Life*** de Jeffrey Marx (2003), Simon and Shuster, Nueva York, NY (ISBN 0-7432-6974-8).

***Strength & Power for Young Athletes: Exercise Programs for Ages 7-15*** de Avery Faigenbaum, Ed.D. y Wayne Westcott, Ph.D. (2000), Human Kinetics, Champaign, IL (ISBN 0-7360-0218-9).

***The Vision of a Champion*** de Anson Dorrance y Gloria Averbuch (2002), Huron River Press, Ann Arbor, MI (ISBN 1-932399-10-0).

***Volleyball Centennial*** de Byron Shewman (1995), Masters Press, Indianápolis, IN (ISBN 1-57028-009-6).

***Wooden on Leadership*** de John Wooden y Steve Jamison (2005), Professional Publishing, Nueva York, NY (ISBN 0-07-145339-3).

***The Young Athlete's Handbook: Your Guide to Success in Sports***, de Youth Sport Trust (2001), Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, IL (ISBN 0-7360-3712-8).

Un “letrero” especial para su área de entrenamiento:

**SE PROHÍBE  
EL USO  
DE LA  
CANCHA  
SIN USAR  
LA RED**



Nuevo programa VOLLEY COOL por la FIVB en este enlace gratuito:

[http://www.fivb.org/EN/Development/Cool\\_Volley.asp](http://www.fivb.org/EN/Development/Cool_Volley.asp)



FIVB  
FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE VOLLEYBALL

The FIVB | Volleyball | Beach Volleyball | **Development** | Refereeing/Rules | Technical/Coach | Medical | News

Volleyball Cooperation Programme | Volley All Festival | Cool Volley | Development Fund | Development Centres | Development Tools

Contact | RSS | Login

### COOL VOLLEY



## WE PLAY IT COOL!

We play it Cool is the [new FIVB campaign](#) to attract the youth to participate in volleyball and beach volleyball. Cool Volley is a proactive development tool aimed at assisting National Federations to recruit youth through their projects at a national level. Each Federation can download a complete set of the Cool Volley campaign and rebrand it in line with its needs and goals. Cool Volley promotes volleyball as an easy, fun, and competitive way of playing.



**Main Goals**

- Spread volleyball at a national level
- Develop new opportunities for volleyball
- Create interest and passion

**Educational Goals**

- **Enjoy Sport**  
Cool Volley aims to provide opportunities for children and young people to enjoy sport, make new friends, learn new skills, acquire habits of self-discipline, learn to cooperate, to compete fairly and thus occupy their free-time.
- **Building new relationships**  
Fostering personal relationships between young people, with the other Cool Volley Centres/Clubs, with coaches, referees and with other people connected to the sporting community.

**Levels**

- Beginners (8-10 years old)
  - > Stage 1
- Youth (students) from 1st level (11-12 years old)
  - > Stage 2
- Youth (students) from 1st level (13-15 years old)
  - > Stage 3

**COOL VOLLEY DOWNLOADS**



You will need the Adobe Reader application to view the PDF files. Download it free of charge by clicking on the image.

**Promotional material (available soon) and Forms**

- [Candidature Form](#)
- [Registration Form](#)
- [Scoreboard](#)
- [Scoresheet](#)
- Diploma: [English](#) | [Français](#) | [Español](#)

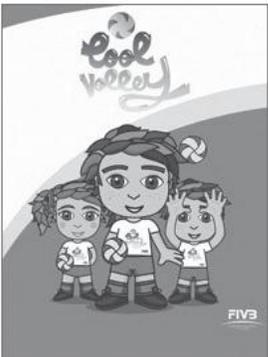
**Logos**

- PDF: [Logo 1](#) | [Logo 2](#) | [Logo 3](#)
- [Adobe Illustrator: here](#)

**Mascots**

- PDF files: [Mascot 1](#) | [Mascot 2](#) | [Mascot 3](#)
- [Adobe Illustrator: here](#)

**Manual**



English | Français | Español

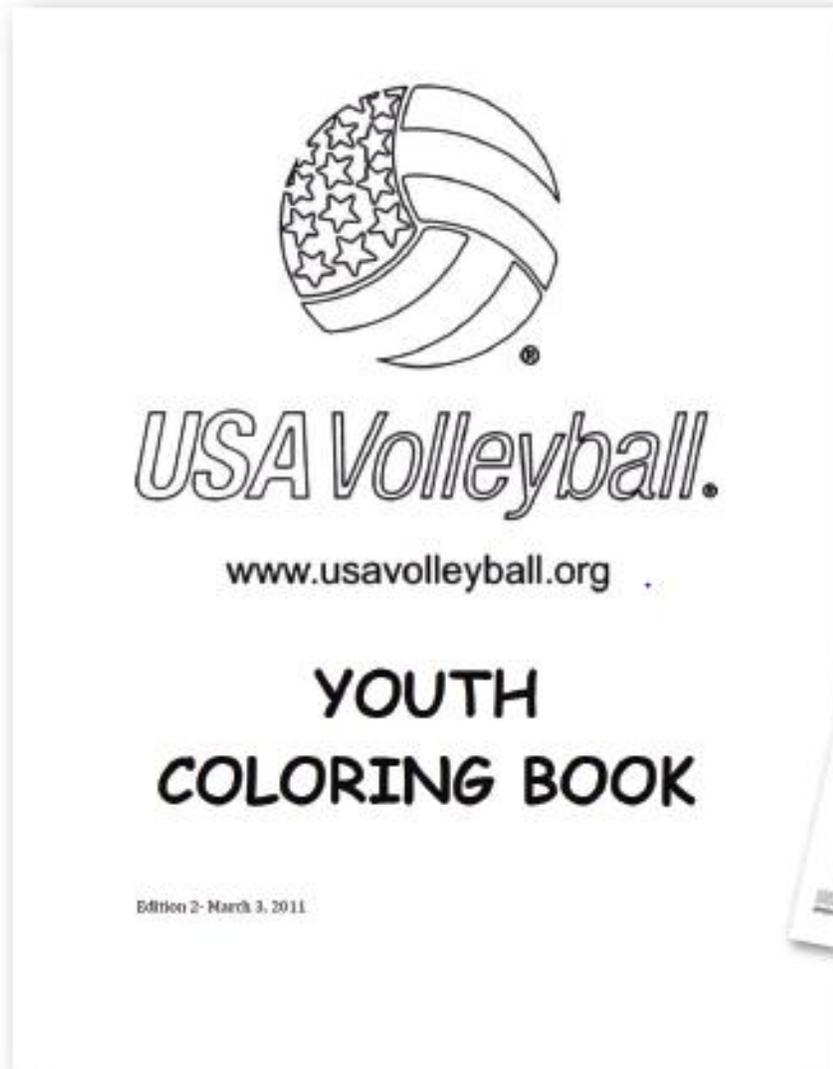
## EASY

## FUN

## COMPETITIVE

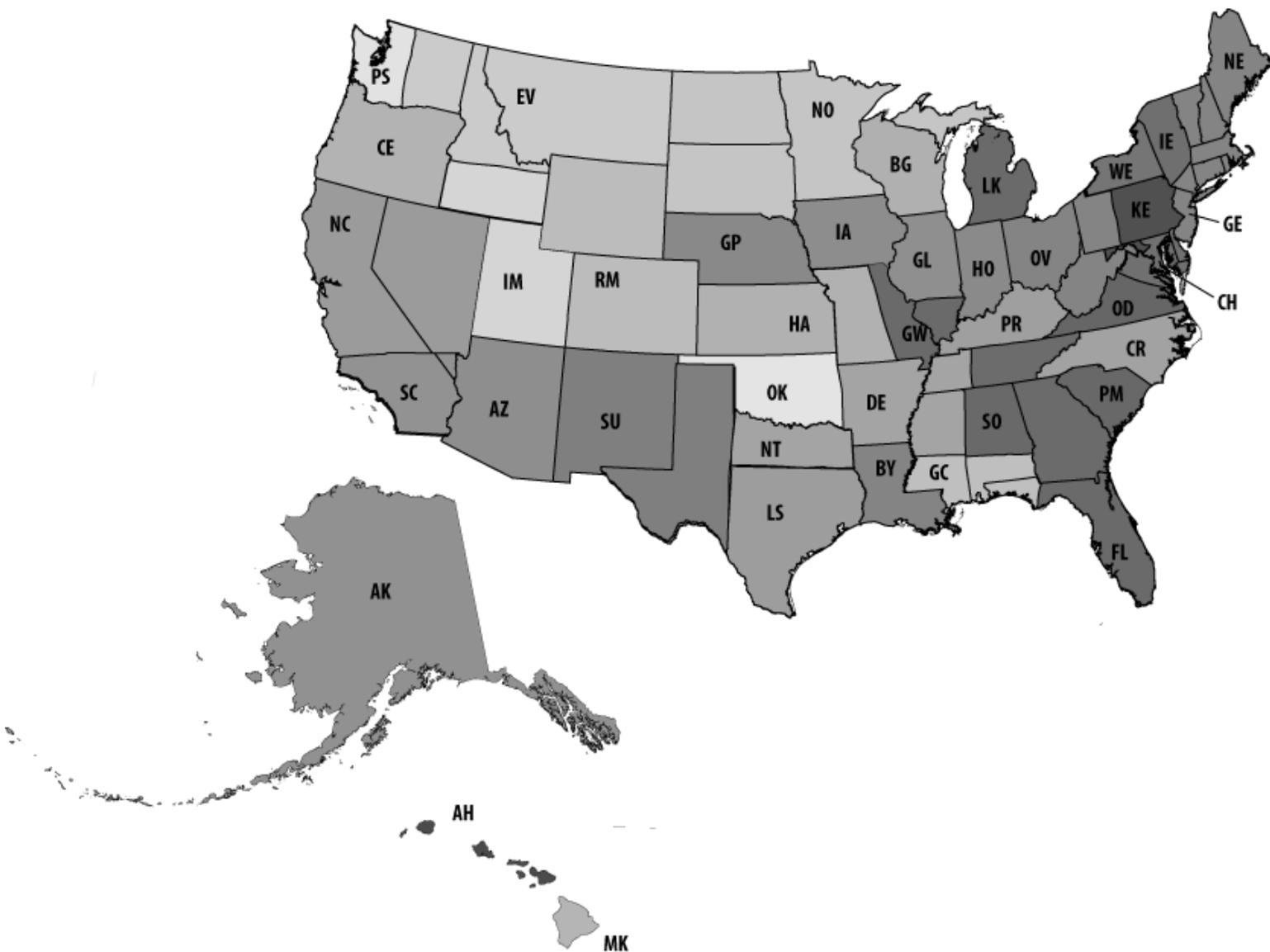
**GRATIS! Youth Volleyball libro para colorear en este enlace:**

[http://www.teamusa.org/~media/USA\\_Volleyball/Documents/Resources/USAV%20Coloring%20Book%20v10%204612.pdf](http://www.teamusa.org/~media/USA_Volleyball/Documents/Resources/USAV%20Coloring%20Book%20v10%204612.pdf)



Visite el sitio web de EE.UU. Voleibol encontrara este mapa en la sección “Base” con mucha más información sobre cómo convertirse en un mejor jugador y entrenador oficial.

El RVA local le ayudará a encontrar los programas para adultos y jóvenes, y encontrar jóvenes en su área. Hay membrecías a bajo costo en la mayoría de las regiones, incluso los gratuitos para menores de 8 años!



<b><u>Code</u></b>	<b><u>Region</u></b>	<b><u>Web-site</u></b>
AH	Aloha	<a href="http://www.aloharegion.com">www.aloharegion.com</a>
AK	Alaska	<a href="http://www.alaskavolleyball.com">www.alaskavolleyball.com</a>
AZ	Arizona	<a href="http://www.azregionvolleyball.org">www.azregionvolleyball.org</a>
BG	Badger	<a href="http://www.badgervolleyball.org">www.badgervolleyball.org</a>
BY	Bayou	<a href="http://www.bayouvolleyball.com">www.bayouvolleyball.com</a>
CE	Columbia Empire	<a href="http://www.columbiaempirevolleyball.com">www.columbiaempirevolleyball.com</a>
CH	Chesapeake	<a href="http://www.chrva.org">www.chrva.org</a>
CR	Carolina	<a href="http://www.carolinaregionvb.org">www.carolinaregionvb.org</a>
DE	Delta	<a href="http://www.deltavolleyball.net">www.deltavolleyball.net</a>
EV	Evergreen	<a href="http://www.evergreenregion.org">www.evergreenregion.org</a>
FL	Florida	<a href="http://www.FloridaVolleyball.org">www.FloridaVolleyball.org</a>
GC	Golf Coast	<a href="http://www.gulfcoastvolleyball.org">www.gulfcoastvolleyball.org</a>
GE	Garden Empire	<a href="http://www.geva.org">www.geva.org</a>
GL	Great Lakes	<a href="http://www.greatlakesvolleyball.org">www.greatlakesvolleyball.org</a>
GP	Great Plains	<a href="http://www.gpvb.org">www.gpvb.org</a>
GW	Gateway	<a href="http://www.gatewayvb.org">www.gatewayvb.org</a>
HA	Heart of America	<a href="http://www.hoavb.org">www.hoavb.org</a>
HO	Hoosier	<a href="http://www.indianavolleyball.org">www.indianavolleyball.org</a>
IA	Iowa	<a href="http://www.iavbreg.org">www.iavbreg.org</a>
IE	Iroquois Empire	<a href="http://www.ireva.org">www.ireva.org</a>
IM	Intermountain	<a href="http://www.imvolleyball.org">www.imvolleyball.org</a>
KE	Keystone	<a href="http://www.krva.org">www.krva.org</a>
LK	Lakeshore	<a href="http://www.lakeshorevolleyball.org">www.lakeshorevolleyball.org</a>
LS	Lone Star	<a href="http://www.lsvolleyball.org">www.lsvolleyball.org</a>
MK	Moku O Keawe	<a href="http://www.leaguelineup.com/mokuokeawe">www.leaguelineup.com/mokuokeawe</a>
NE	New England	<a href="http://www.nevolleyball.org">www.nevolleyball.org</a>
NC	Northern California	<a href="http://www.ncva.com">www.ncva.com</a>
NO	North Country	<a href="http://www.ncrusav.org">www.ncrusav.org</a>
NT	North Texas	<a href="http://www.ntrvolleyball.org">www.ntrvolleyball.org</a>
OD	Old Dominion	<a href="http://www.odrvb.org">www.odrvb.org</a>
OK	Oklahoma	<a href="http://www.okrva.com">www.okrva.com</a>
OV	Ohio Valley	<a href="http://www.ovr.org/index.php">www.ovr.org/index.php</a>
PM	Palmetto	<a href="http://www.palmettovb.com">www.palmettovb.com</a>
PR	Pioneer	<a href="http://www.pioneervb.com">www.pioneervb.com</a>
PS	Puget Sound	<a href="http://www.pugetsoundvb.org">www.pugetsoundvb.org</a>
RM	Rocky Mountain	<a href="http://www.rmrvolleyball.org">www.rmrvolleyball.org</a>
SC	Southern California	<a href="http://www.scvavolleyball.org">www.scvavolleyball.org</a>
SO	Southern	<a href="http://www.srva.org">www.srva.org</a>
SU	Sun Country	<a href="http://www.suncountryvb.org">www.suncountryvb.org</a>
WE	Western Empire	<a href="http://www.wevavolleyball.org">www.wevavolleyball.org</a>

**USA Volleyball (USAV) es la nacional federación (NGB) de voleibol en todos los niveles en los Estados Unidos y es la única organización tan reconocida por el Comité Olímpico de Estados Unidos (USOC) y la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) por tanto interior y voleibol de playa. USAV, una organización sin fines de lucro, gubernamentales y de compatible, establece las normas a todos los niveles de los equipos nacionales a la edad más joven y más antigua grupos en interior, playa, hierba y Paralímpicos disciplinas para ambos sexos. USAV alberga campeonatos nacionales para 12 & menores a 75 & sobre jugador de edad – para esto realmente es un deporte de por vida. Contacto USAV si usted está interesado en las posibilidades de jugar, entrenamiento, arbitro , educación para padres, capacitación de alto rendimiento o voluntariado. Ninguna otra organización es tan totalmente invertido en la creación de Voleibol como un deporte de por vida de arriba hacia abajo. Voleibol de Estados Unidos tiene un personal a tiempo completo de la Oficina nacional, junto con un personal dedicado y voluntarios en todos los 40 de sus oficinas regionales (RVAs) y trabaja con las organizaciones afiliadas como la YMCA y la Federación Nacional de la escuela secundaria. Las oficinas regionales y la Oficina nacional se dedican a proporcionar Gobierno estandarizado y programación para crecer el juego de voleibol.**



**USA Volleyball.**

USA Volleyball  
4065 Sinton Rd.  
Suite 200

Colorado Springs, CO 80907  
719-228-6800

[www.usavolleyball.org](http://www.usavolleyball.org)