

# Voleibol



**Engánchate  
a la vida**

**Club del**  
  
**Buen  
Deportista**



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



© **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 2008**

**Edición y distribución:**

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

Avda. de Burgos, 1 y 3

28036 Madrid

Tfno.: 91 383 80 00

**Dirección técnica:** Eulalia Alemany Ripoll (FAD)

**Diseño y elaboración de contenidos:** Cristina Gil Rodríguez (FAD)

**Colaborador:** Real Federación Española de Voleibol (RFEVB)

**Maquetación:** ADDO Estudio Gráfico

**Ilustraciones:**

Alvaro del Olmo Fernández.

Editorial Biblioteca Nueva.

**Fotografías:** cortesía del fotógrafo de la RFEVB.

**Impresión:** Centro Especial de Empleo Ponce de León (Asociación de Gestión Docente y Cultural)

**Depósito legal:** M- 10173-2008

# Engánchate a la **vida**



Una de las primeras cosas que aprendemos, y que todos hacemos con placer, es jugar. Con nuestros padres primero, más tarde con nuestros hermanos y amigos. Y así, con el juego, vamos creciendo y adquiriendo experiencias personales que nos marcan profundamente.

El deporte es un juego, y sin dejar de ser divertido, nos enseña a vivir: nos marca reglas, formas de colaboración con los compañeros, estímulos, afectos... todo un mundo de sensaciones y sentimientos.

Mi consejo es que nunca dejéis de hacer deporte. Lo pasaréis bien y su práctica os ayudará a ser mejores, ayudando de esta forma también a la sociedad.

**S. M. la Reina.**



Elena García Márquez  
Atacante-Receptora,  
Selección Absoluta femenina  
de Voleibol.

Elena García comenzó a jugar al voleibol con su hermana y sus amigas en el patio del colegio Giner de los Ríos. Todas ellas, al igual que el resto de compañeros, estaban fuertemente influenciadas por las series de dibujos animados de "La panda de Julia" y "Juana y Sergio", series que engancharon a toda una generación de niños a los que les fascinaba jugar, hacer deporte y pasar un buen rato con sus amigos del "cole". Para la promoción de 1979 esta serie de dibujos significó mucho.

Es en este tiempo cuando comienza a gestarse en España la mejor promoción de jugadoras de voleibol de la historia. Elena García pasa rápidamente a las categorías inferiores de clubes de su ciudad, cambiando el patio del colegio por un pabellón, y a sus profesores por entrenadores de voleibol, comenzando a forjar su carrera deportiva y profesional. A los 14 años comienza a participar en las categorías inferiores de la selección nacional. Desde entonces hasta hoy, lleva una carrera plagada de éxitos: campeona de Liga, campeona de la Copa de la Reina y más de un centenar de convocatorias con la selección absoluta femenina.

El voleibol y las ganas de estar al máximo nivel le han enseñado valores importantísimos para la vida de cualquier persona, independientemente de lo adquirido deportivamente. Ha podido aprender el valor de la victoria, la constancia, el sacrificio, la cooperación... "La panda de Julia" fue la semilla. Sus cualidades físicas, la persistencia, el trabajo diario, el esfuerzo y la dedicación al voleibol han constituido el agua imprescindible para el crecimiento de Elena. La participación decidida, la ilusión por mejorar y la entrega han llevado a Elena no sólo a los más grandes éxitos deportivos, sino también a ser una persona íntegra y con valores positivos.

**Real Federación Española de Voleibol.**

## Historia del Voleibol

En 1895, William G. Morgan, director de Educación Física en el Youth Men's Christian Association (YMCA) de Holyoke, Massachusetts inventa el "Voleibol". Buscaba un deporte que implicara trabajo intenso y en el que no existiese contacto con los jugadores del equipo oponente. Morgan establece las reglas iniciales y los conceptos básicos, llamando a este nuevo deporte "Mintonette", pero es el profesor Halstead quién le da su nombre definitivo, "Voleibol", centrando la atención para renombrarlo sobre la "batida" o la fase activa del lanzamiento volea.

Gracias al YMCA el juego del Voleibol fue **introducido** en Canadá y en muchos países como Filipinas, China, Japón, Birmania, e India, y a nivel continental en América de Sur, Europa y África. Pero la mayor difusión se produce con la II Guerra Mundial, de la mano de las tropas estadounidenses, que lo difunden por Europa y África.

### **Amigos Inventores**

*El Voleibol fue "inventado" en 1895 en Estados Unidos por William G. Morgan, amigo de James Naismith, el "inventor" del baloncesto cuatro años antes. El Voleibol se llamó originalmente "Mintonette".*

Los **primeros campeonatos nacionales** de Voleibol tuvieron lugar en los EE.UU. en 1922. Las primeras asociaciones nacionales no surgen hasta 1928, año de creación de la *United States Volleyball Association* (USVA). Los primeros contactos internacionales se establecieron en 1938 entre Polonia y Francia, pero la segunda Guerra Mundial los interrumpió hasta finales de 1945. En 1946, la federación francesa de Voleibol organizó una reunión en la que se acordó celebrar al año siguiente un **Congreso** Constitutivo en París, creándose la primera organización internacional. Gracias a Libaud y la federación francesa se pone en marcha esta organización y ayudan a la formación de las Federaciones Nacionales de Bélgica, Países Bajos, Luxemburgo y Suiza. En este Congreso Constitutivo, las 13 Federaciones presentes establecieron los estatutos y reglamentos de las **Federaciones Internacionales de Voleibol**, unificando los reglamentos americanos y europeos. Libaud se convierte en el primer presidente y se fija la sede de la Federación Internacional en París. En el Congreso de Florencia (1955) la federación japonesa decidió introducir las reglas internacionales en su país y en toda Asia.

El **primer Campeonato de Europa** se celebró en Roma en 1948. El primer Campeonato del Mundo masculino se jugó en Checoslovaquia, en una pista de tenis al aire libre adaptada para el evento. A todos los efectos fue un Campeonato de Europa, pues los diez equipos participantes eran europeos.

El despegue definitivo del Voleibol se produce cuando es reconocido **Deporte Olímpico** en 1964, incorporándose al programa de los Juegos de Tokio. Ocho años después, en los Juegos Olímpicos de Munich de 1972, las federaciones nacionales afiliadas son ya 115 y más de 45 millones de jugadores lo practican en el mundo.

## Historia del Voleibol Español

El Voleibol (balonvolea) llega a nuestro país aproximadamente hacia el año 1920 como juego recreativo practicado en las playas catalanas. El Voleibol se empieza a **practicar a nivel escolar** tras la Guerra Civil, en el Frente de Juventudes y la Sección Femenina.

El primer reglamento en castellano se edita en 1925 en la Escuela de Educación Física de Toledo, y se basaba en la traducción del que se utilizaba en Europa. Pero no es hasta 1949, en el Congreso de Praga, cuando se recoge el **primer reglamento oficial** con motivo del primer Campeonato del Mundo de voleibol.

El Voleibol en España ha dependido de numerosas estructuras deportivas hasta llegar a constituirse como Federación independiente. Fue gestionado en un inicio por la Federación de Baloncesto. Más tarde se creó una subsección de balonvolea. A continuación pasó a depender de la Federación de Rugby. Por último, en 1959 se crea la Federación Española de Voleibol, con Benito López Arjona como primer presidente.



*Bosma y Herrera, medalla de plata de Voleyplaya en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.*

## Anécdotas



*Karch Kiraly, ganador de 3 medallas de oro.*

**No siempre fueron 6 contra 6:** A lo largo de la Historia del Voleibol los equipos no siempre han sido de seis jugadores. Sobre todo en Asia, y pese a los esfuerzos por homogeneizar los reglamentos también en China y Japón, los equipos llegaron a estar formados por 16 jugadores, siendo la modalidad de 9 contra 9, versión tan popular que todavía se celebran competiciones no oficiales con este "multitudinario formato".

**Karch Kiraly, el mejor, en Voleibol y también en la playa:** El jugador norteamericano Karch Kiraly es el único jugador de Voleibol en la historia Olímpica que ha ganado 3 medallas de oro. Kiraly formó parte de los equipos norteamericanos que obtuvieron el oro en los Juegos Olímpicos de 1994 en Los Ángeles y 1988 en Seúl, y obtuvo su tercer oro olímpico junto a Kent Steffes en la modalidad de Voley playa en las Olimpiadas de 1996 en Atlanta.

# Engánchate a la vida



**Rafael Pascual, el mejor jugador español de todos los tiempos:** Este brillante deportista español obtuvo en el Campeonato del Mundo de 1998 en Japón el título de "Mejor Jugador del Mundo". Nacido en Madrid en 1970, ha jugado en las mejores ligas del mundo. En España, Italia y Japón es una figura deportiva muy destacada. Todavía en activo, aporta al equipo su experiencia y profesionalidad.

*Rafael Pascual, "Mejor Jugador del Mundo (1998)".*

## Características del Minivoley

### Historia del Minivoley

Los inicios del Minivoley son bastante recientes. Su creador, Horst Baacke, entrenador de la ex-República Democrática Alemana idea en los años 60 el Minivoley, entendido en un comienzo como un "voleibol para niños", o al menos como un juego que debía derivar en el voleibol de adultos. Este nuevo método de preparación para el Voleibol imitaba sus acciones y proponía una reducción de las medidas del campo, del balón, de la altura de la red y del número de jugadores participantes. A mediados de los años 70, la Federación Internacional de Voleibol impulsa la investigación, el desarrollo y el intercambio de experiencias en esta materia.

De este modo, el concepto de Minivoley fue sufriendo profundas modificaciones, que comenzaron en el Primer Simposio Internacional de Suecia, en 1975, y en los sucesivos Congresos de Italia, Argentina y Francia, con el apoyo de la Comisión de Minivoley de la Federación Internacional de Balón Volea (FIVB). Recientemente, la Federación Internacional de Voleibol ha reconocido y promociona la modalidad del "Park Volley", que es una variante sencilla y reducida (4x4) del voleibol, jugado en forma recreativa.

### Características

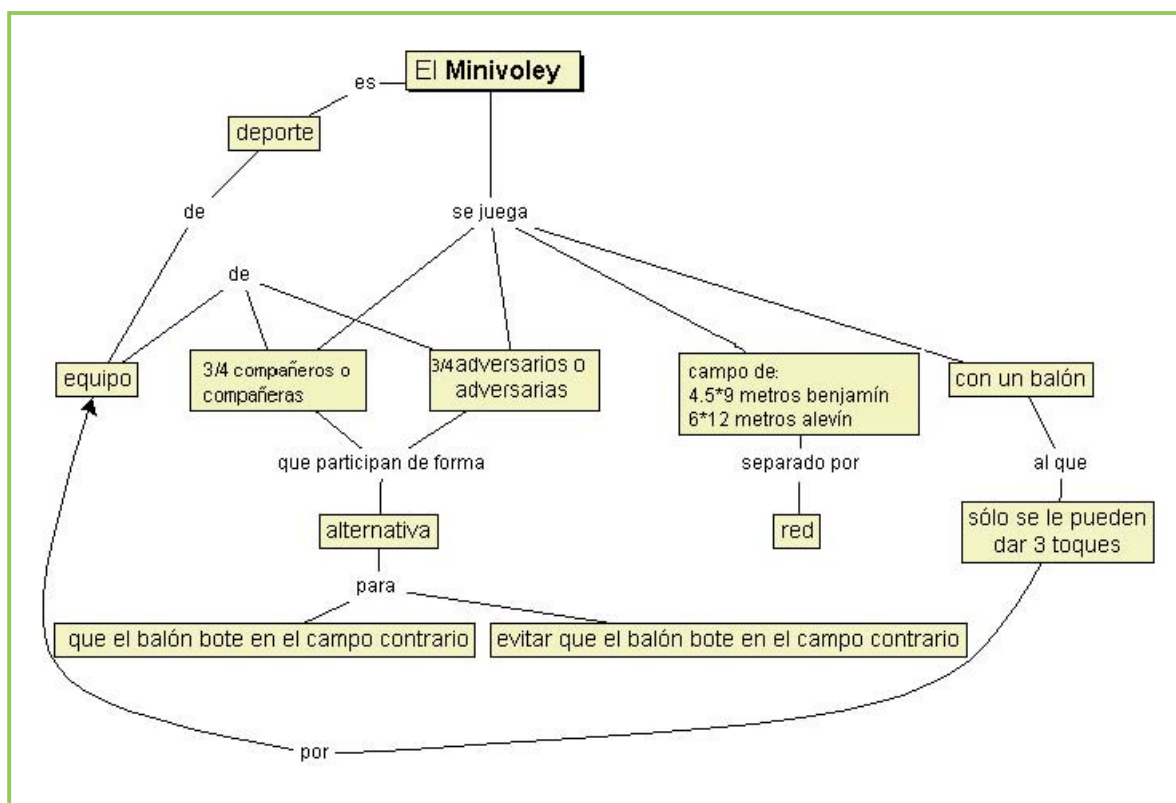
El Minivoley es un proceso pedagógico que incluye la adaptación de las reglas y las condiciones del juego del Voleibol a la edad infantil para facilitar y permitir su aprendizaje. Con esta adaptación se busca favorecer el desarrollo de una correcta motricidad de base, como fundamento de una predisposición general a la práctica deportiva.

Algunas de las características que diferencian el deporte del voleibol de otros deportes son el saque, los pases, la rotación de los jugadores en el campo, los saltos, la acción explosiva, el ataque y la defensa. Se trata de un deporte colectivo jugado por dos equipos en una cancha dividida por una red.

El **objetivo** del juego es enviar el balón por encima de la red al suelo contrario e impedir esta acción por parte del equipo oponente. El equipo puede dar hasta tres golpes o toques para devolver el balón (además del golpe de bloqueo).

El balón se pone **en juego** con un saque: golpe del sacador por encima de la red hacia el campo contrario. La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso de forma correcta. En Voleibol, el equipo que gana una jugada anota un punto (sistema jugada-punto).

Cuando el equipo que recibe gana una jugada, obtiene un punto y el derecho al saque, y sus jugadores **rotan** en el sentido de las agujas del reloj: sistema "jugada-punto" o "acción-punto".



# Engánchate a la vida

## Categorías del Minivoley

Existen distintas categorías en función de la edad: Minivoley Benjamín, hasta los 10 años, y Minivoley Alevín, 11-12 años.

Las categorías en Minivoley abarcan los dos grupos de edades y tienen en cuenta la evolución y maduración de las aptitudes psico-físicas. Por ello es recomendable que compitan por separado ya que en las competiciones oficiales los equipos de niños y niñas deben hacerlo por separado, respetando las edades en cada caso. Cuando la escasez de equipos sea muy marcada, podrá organizarse competiciones mixtas en sus dos variantes: equipos mixtos o partidos de equipos de niños contra equipos de niñas.

## Composición de los equipos

En función de la categoría, el número de jugadores varía:

- Minivoley Benjamín: 3 jugadores en el campo (3x3). El equipo deberá presentar un mínimo de 4 jugadores. Todos deberán jugar por turnos al menos 1 set completo sin sustitución (salvo fuerza mayor).
- Minivoley Alevín: 4 jugadores en campo (4x4). El equipo deberá presentar un mínimo de 5 jugadores. Todos deberán jugar por turnos al menos 1 set completo sin sustitución (salvo fuerza mayor).

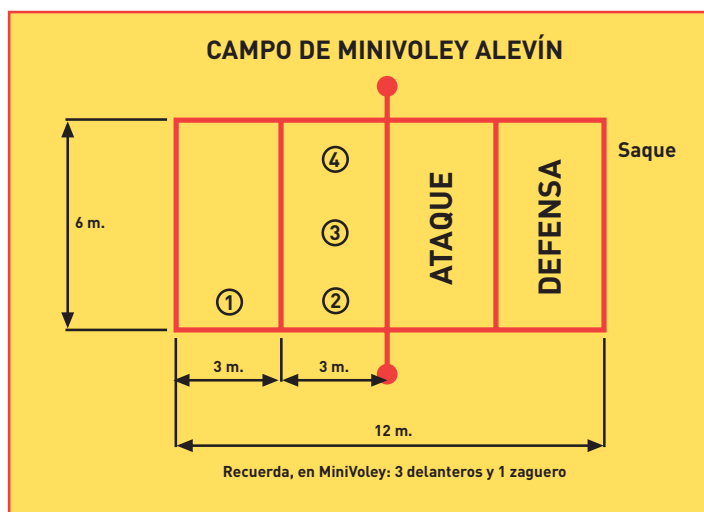
## El Campo

El campo tiene distintas dimensiones en función de la categoría deportiva:

- Minivoley Benjamín (3x3): 4,5 metros de ancho y 9 de largo.
- Minivoley Alevín (4x4): 6 metros de ancho y 12 de largo.

La superficie de juego se divide a lo largo en dos mitades iguales, delimitado por líneas de colores que contrasten con la superficie de juego. El terreno de juego será plano y sin desniveles peligrosos para los participantes.

En competiciones no oficiales, las medidas del campo pueden adecuarse a las aptitudes de los participantes, modificándolas si fuera necesario. La superficie de juego puede ser de cemento, madera, sintéticos, asfalto, hierba, etc. con la condición de que no supongan un riesgo para los niños y niñas.



## Zona de saque

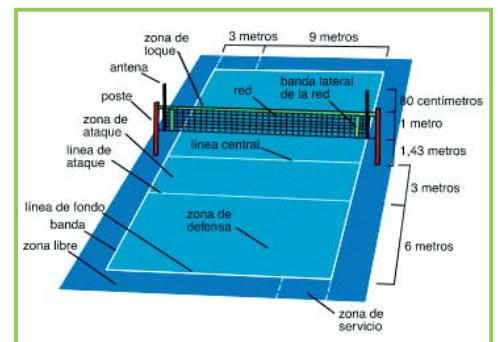
Se puede sacar desde cualquier parte de la línea de fondo. Se entiende que la línea final no debe pisarse en el momento del saque. En caso de competiciones no oficiales, con participantes muy pequeños o inexpertos, puede autorizarse a efectuar el saque desde dentro de la pista en vez de desde la zona de saque, para aumentar las posibilidades de éxito.

## La red

La altura de la red también cambia según la categoría:

- Minivoley Benjamín (3x3): 2,00 m (niños y niñas).
- Minivoley Alevín (4x4): 2,10 m (niños y niñas).

La altura de la red es uniforme para niños y niñas, ya que en estas edades por lo general la talla de ambos grupos es similar, con ligero predominio del sexo femenino. En competiciones no oficiales la altura de la red puede adecuarse a las características de los participantes, pero siempre debe respetarse el concepto de que una red muy baja, lejos de favorecer el juego, lo transforma en más rápido y con menor continuidad.



En competiciones oficiales, el lugar de paso del balón sobre la red estará delimitado por dos varillas situadas sobre las líneas laterales del campo. En competiciones no oficiales podrá prescindirse de las varillas, pero en ese caso es recomendable utilizar bandas blancas sobre las líneas laterales, que ayuden al árbitro a controlar que el balón pase al otro campo por dentro del espacio correspondiente.

## El balón

El balón es esférico, blando y ligero, cubierto de piel o sintético, con una circunferencia de 62-64 cm. y un peso de 190-220 gramos aproximadamente. Se recomienda una leve reducción de la circunferencia para facilitar su manejo y control, especialmente con el pase de dedos.

Con esta reducción en el peso y la dureza de la cubierta se favorecen unas primeras experiencias agradables con el balón. Los balones de espuma, plástico o goma pueden utilizarse en etapas iniciales de la enseñanza o en actividades de tipo recreativo.



## Reglamento del Minivoley

### Sistema de puntuación

El partido se disputa a tres sets, de 25 puntos cada uno, siguiendo un sistema de "acción-punto": cada jugada concede un punto al ganador, independientemente de quien ha servido.

En caso de empate en 24 puntos, el set terminará cuando uno de los equipos marque el punto 26. Al final del partido, el equipo que haya ganado más sets (3-0, 2-1) será el ganador.

*Comentario: Recomendamos este sistema de puntuación (acción-punto) porque se identifica con el Voleibol adulto, es de fácil comprensión y permite marcar puntos tanto por aciertos propios como por fallos del rival.*

Para ofrecer un mayor estímulo de aprendizaje proponemos disputar siempre 3 sets independientemente de quien sea el vencedor. La **asignación de puntos** puede realizarse de tres formas: a) Otorgar un punto por set ganado; b) El ganador del partido se adjudica 2 puntos, el perdedor 0 puntos, y los sets cuentan sólo para el set average (que se obtiene dividiendo el número de set a favor entre el número de puntos en contra); c) El ganador se adjudica 2 puntos, y el perdedor puede sumar 1 punto si gana algún set.

Cada organizador deberá estipular la forma de controlar el desarrollo del partido (acta del partido) pero recomendamos establecer la menor cantidad de formalidades posibles. Es conveniente que en cada campo de Minivoley exista un marcador bien visible que permita seguir con facilidad el resultado del partido.

El tiempo de juego no está fijado. El partido finaliza cuando uno de los dos equipos gana dos sets. Cada set se juega a 15 minutos, teniendo que acabar con dos puntos de diferencia sobre los del contrario. Se conceden dos tiempos muertos de descanso en cada set, de 30 segundos cada uno, a requerimiento del entrenador. Los tiempos muertos carecerán de formalidades, pudiendo el equipo permanecer dentro o fuera de la pista.

En competiciones no oficiales, si hay muchos equipos participantes se puede usar el sistema "a tiempo".

### Equipación

Todos los jugadores/as deberán vestir una camiseta de color uniforme y con un número del 1 al 18 en el pecho y en la espalda. Se recomienda pantalón o braga de color uniforme.

Se trata de un requisito mínimo indispensable, teniendo en cuenta que la indumentaria identifica a un deporte y a un equipo, contribuyendo al concepto de unidad y representación. Pero no se debe impedir a los equipos jugar por razones de equipación, debiendo arbitrarse otros medios para lograr el cumplimiento de este apartado.

### El Juego

#### Protocolo:

En el primer set, un sorteo decide a cada uno de los equipos, el saque, la recepción o la elección del campo. En el segundo set, los equipos cambian de campo. Y en el tercer set los equipos cambiarán de nuevo cuando uno de ellos alcance el punto 12.

Antes de comenzar el partido los equipos dispondrán de 5 minutos de utilización conjunta del campo de juego y la red para calentar. El tiempo de calentamiento es libre para cada equipo, sin formalidades ni intervención arbitral en el mismo.

#### Inicio del juego:

El juego se inicia con un servicio de saque desde detrás de la línea de fondo. El jugador golpea el balón con una sola mano, de manera que pase por encima de la red y caiga en el campo adversario. Este jugador no puede entrar en el campo, ni pisar la línea de fondo antes de haber efectuado el servicio.

*Comentario: En competiciones no oficiales, con jugadores/as muy pequeños o inexpertos puede autorizarse el inicio del juego golpeando el balón mediante pase de dedos.*

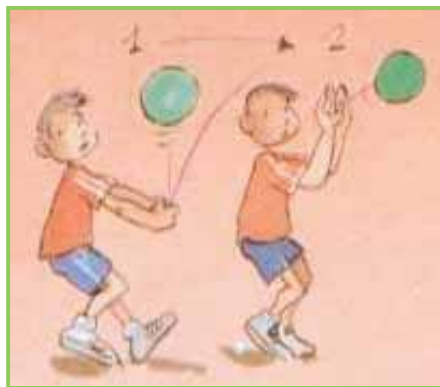
Para que el servicio sea válido, el balón no debe tocar la red, ni a un compañero, ni otro obstáculo y caerá dentro del campo adversario.

Todos los jugadores deberán sacar, guardando su turno de servicio, **rotando** en el sentido de las agujas del reloj.

#### Reglas especiales para el saque:

En la categoría **Minivoley Benjamín** el servicio se efectuará golpeando el balón bajo la cadera, estando **prohibido** el saque sobre el hombro, estilo tenis o en salto. *Comentario: En la categoría Minivoley Benjamín se pretende facilitar la continuidad de la acción con saques de trayectoria más alta, e incluso como ya se ha comentado, en competiciones no oficiales puede permitir el saque con pase de dedos.*

En la categoría **Minivoley Alevín** el saque es libre y el jugador que saca (o acaba de sacar en la jugada



anterior), es considerado zaguero y no puede jugar el balón al campo rival por sobre el nivel de la red. *Comentario: En el Minivoley Alevín se autoriza el saque libre, para poder exhibir todos los aprendizajes. Asimismo aparece la figura del zaguero con limitaciones de sus acciones, para favorecer la transición al Voleibol 6 x 6.*

#### Desarrollo del juego:

El balón debe ser rechazado, pudiendo efectuarse el contacto con cualquier parte del cuerpo. Este contacto debe ser breve y simultáneo. No se puede agarrar, empujar o retener el balón. Debe golpearse.

**Un jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas salvo en un bloqueo.**

Después de un máximo de tres toques, el balón debe superar nuevamente la red y caer en campo contrario. El equipo que ha efectuado un bloqueo tiene derecho a 3 toques más. *Comentario: En competiciones no oficiales podrán adoptarse medidas para favorecer o premiar la ejecución de más de un toque por equipo mejorando con ello la calidad del juego.*

# Engánchate a la vida

Desde el momento en que un jugador del equipo toque el balón, este no debe caer al suelo en el propio campo, tocar ningún obstáculo, ni caer al suelo fuera del campo de juego.

Los jugadores no deben tocar la red con el cuerpo, el balón en campo adversario, ni superar completamente la línea central que divide ambos campos. Sin embargo sí que se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.



*Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.*

## Sustituciones

Las sustituciones se harán sin más formalidades que la petición del entrenador antes de la orden de saque, y deben respetar la regla que todos los niños jugarán al menos un set completo, sin sustitución (salvo fuerza mayor). El número de sustituciones permitidas varía según la categoría: en Minivoley Benjamín, se permiten dos sustituciones por set, y en la categoría Minivoley Alevín se permiten tres sustituciones por set.

## Consideraciones arbitrales

El nivel de exigencia técnica en lo relativo a los toques de balón será **permisivo**, favoreciendo en todos los casos la continuidad de la acción. Sólo se pitará el toque de red e invasión de campo en caso de que la acción sea intencional, excesiva, peligrosa para el resto de los jugadores o desnaturalice el juego (bajar la red para rematar, bloquear, etc.)

El árbitro en todos los casos intentará **advertir** a los jugadores/as antes de que cometan la falta (pisar línea de saque, falta de posición, etc.) y la pitará después de al menos dos advertencias.

*El árbitro en el Minivoley tiene un **papel pedagógico** y debe contribuir con sus indicaciones y sus actitudes al proceso de formación. Sin embargo, el árbitro no debe transformarse en un elemento preponderante del partido, haciendo excesivas observaciones y correcciones a los jugadores, papel reservado a los entrenadores.*

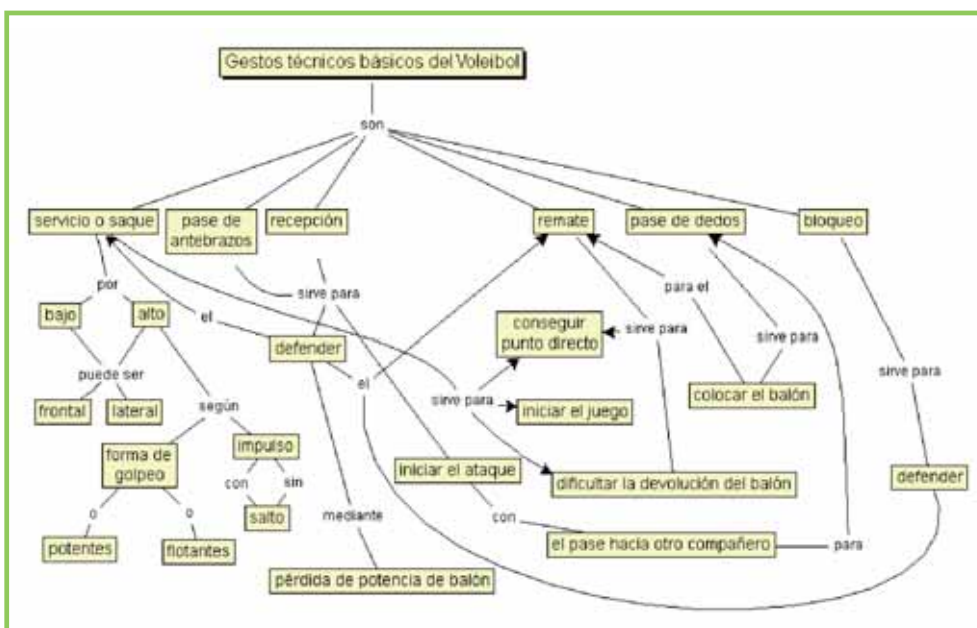
En caso de **actitudes incorrectas** de un niño, consigo mismo o con el resto de los participantes en la competición, el árbitro preferirá la corrección del propio entrenador. En caso de ausencia de la corrección del entrenador procederá a avisar en forma personal al entrenador de la actitud del niño, y sólo en ausencia evidente de corrección, procederá a advertir y en caso de extrema necesidad de apartar al niño de la competición. Si fuera necesario corregir la actitud de algún entrenador o allegado al equipo, el árbitro lo hará de la forma que resulte menos evidente para los niños.

Es conveniente que en las competiciones oficiales piten árbitros que se hallen capacitado para la función, aunque sean jóvenes e inexpertos. Recomendamos que sean mayores de 14 años, para establecer al menos una diferencia de dos años respecto a los jugadores/as.

## Elementos fundamentales de la técnica

La descripción de los gestos específicos de Voleibol en este apartado tiene como objetivo servir de orientación básica para el profesorado, como apoyo al programa de intervención y de guía para el aprendizaje. Por ejemplo, introduciendo pequeñas cuñas técnicas que ayuden al joven deportista a asimilar las posiciones y posturas, muchas veces forzadas, que van a secuenciar los diferentes gestos. Asimismo, es un instrumento muy útil para que el alumnado obtenga una visión global de los gestos que va a aplicar y que adquiera una perspectiva integral de su aprendizaje.

A continuación se detallan los siguientes gestos técnicos básicos: 1.- El saque: de abajo y de tenis, 2.- El pase: de dedos y de antebrazos. 3.- El bloqueo: en la descripción se diferenciarán claramente las tres fases principales del gesto: antes, durante y después del golpeo.



**Progresión de aprendizaje:** es conveniente empezar en una primera fase con el pase de dedos. En una segunda fase, el pase de dedos y el pase de antebrazos, a través de los cuales podemos introducir gestos como el saque o el remate. Si se desea profundizar en el deporte del Voleibol, se pueden introducir el resto de los elementos.

## El saque de abajo

En los primeros momentos, el saque se realizará con el pase de dedos (descrito posteriormente). El primer saque específico que enseñaremos será el saque desde abajo, ya que resulta más fácil su ejecución y es de mayor precisión.

### • Antes del golpeo:

1. Cuerpo orientado hacia el campo.
2. Apoyo adelantando del pie contrario al brazo ejecutor.
3. Sostenimiento del balón con la mano contraria a la ejecutora a la altura de la cadera contraria y enfrente del hombro ejecutor.
4. Armado del brazo ejecutor que se mantiene extendido en todo el recorrido: llevar abajo y atrás, para deshacer este movimiento a continuación, a modo de péndulo.
5. Como consecuencia del armado del brazo, se torsiona el tronco (involuntariamente) colocando la línea de los hombros casi perpendiculares a la red.
6. Liger flexión de piernas.



*El saque de abajo.*

### • Durante el golpeo:

7. Golpeo en la parte posterior y debajo del balón con toda la mano (mano en forma de cuchara; y mano tensa).
8. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpeo, pero el balón no se lanza, o se lanza muy poco.
9. Coordinación con la extensión de piernas, manteniendo el apoyo de ambas durante todo el contacto.

### • Después del golpeo:

10. Cambio de peso de la pierna retrasada a la adelantada y se puede llegar a dar un paso entrando en el campo de juego, aunque no es necesario.
11. El brazo ejecutor sigue su recorrido pendular, intentando que todo el recorrido sea perpendicular a la línea de hombros.



*Puntos clave del saque de abajo.*

## El saque de tenis

Intentamos desde el principio que sea un saque controlado, basado más en la dirección que en la potencia. Además de iniciar el juego nos va a servir como progresión al remate.

- **Antes del golpeo:**

1. Línea de hombros paralela a la red.
2. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.
3. Lanzar el balón en la vertical del brazo ejecutor con remate, es mayor con dos aunque es más fácil lanzarlo con una, preparando la otra para el armado.
4. Armado del brazo ejecutor: llevar el hombro atrás y arriba con el codo alto sin bajar demasiado la mano.
5. Acción hacia abajo del brazo/hombro no ejecutor antes del golpeo.



*El saque de tenis.*

- **Durante el golpeo:**

6. Golpeo en la parte posterior e inferior del balón, con toda la mano, principalmente el carpo (la parte más dura).
7. Golpeo en la máxima altura, con apoyo simultáneo de los dos pies y el brazo bien estirado, incluido el hombro, lo más alto posible. Importante para la transferencia al remate, aunque no para el saque en si mismo.

- **Después del golpeo:**

8. Continuar con el movimiento de forma natural, de modo que entremos en el campo a defender.

## El pase de antebrazos

- **Antes del golpeo:**

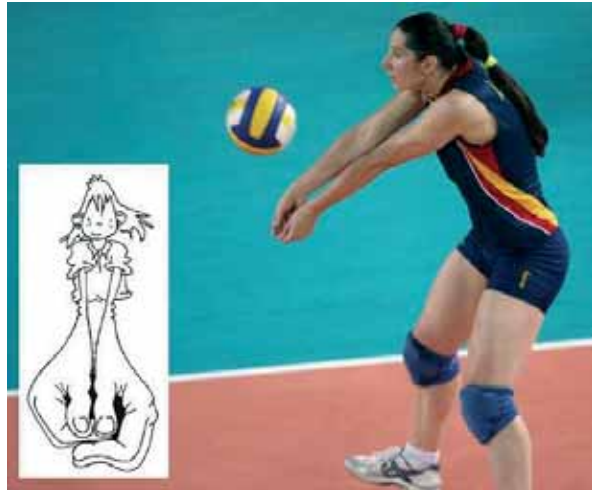
1. Desplazamiento, si es necesario, hacia donde se va a ejecutar el pase y orientado hacia la dirección del pase que vamos a dar.
2. Antebrazos a la misma altura y lo más juntos posible.
3. Brazos extendidos formando un ángulo de  $90^\circ$  con el tronco y  $45^\circ$  con el suelo si la trayectoria lo permite.
4. Peso del cuerpo repartido en ambas piernas y recayendo sobre todo en las puntas.



*El pase de antebrazos.*

# Engánchate a la vida

5. Pies separados la anchura de hombros o un poco más y orientado a donde se dirige el pase.
6. Muñecas juntas y a la misma altura.
7. Piernas semi-flexionadas  $90^\circ$  o más.
8. Agarre de las manos:
  - a. Cruzando las palmas, se coloca el dorso de una sobre la palma de la otra, formando un ángulo de  $90^\circ$ . La mano es bloqueada por el pulgar de la otra que sujeta los dedos de la mano superior. Unión de los pulgares y dirigidos hacia delante.
  - b. Dedos entrelazados por su primera falange y extendidos con los pulgares unidos y orientados en la prolongación de los brazos.
  - c. Puño semi-cerrado y la otra mano se cierra sobre él, con los pulgares unidos y dirigidos hacia delante.



*Detalle del agarre de manos en el pase de antebrazos.*

- **Durante el golpeo:**

9. Existe casi siempre un movimiento de extensión de piernas mientras se dirige el balón desde los hombros.
10. El balón contacta en el tercio distal del antebrazo.
11. Los brazos se fijan por los hombros (amortiguando el pase o acompañando el gesto según la velocidad del balón y la distancia a la que se quiera enviar).
12. Existe un acompañamiento del tronco hacia arriba y ligeramente hacia delante.
13. Los codos se mantienen extendidos en todo momento, siendo siempre lo más importante la orientación adecuada de la zona de contacto.

- **Después del golpeo:**

14. Se continúa la extensión de piernas.
15. El balón debe salir de las manos sin girar, dirigido hacia el colocador.



*Puntos clave del toque de antebrazos*

## El pase de dedos

- **Antes del golpeo:**

1. Desplazamiento metiéndose debajo del balón y siempre orientado hacia la dirección donde vamos a enviar el pase colocación.  
Hay que interceptar el balón y ejecutar siempre que se pueda en la posición básica.
2. Tronco vertical.
3. Cabeza orientada hacia el balón.
4. Brazos semi-flexionados con codos ligeramente abiertos y a la altura de los hombros.
5. Manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas dirigidas al balón, totalmente flexionadas atrás y ligeramente adentro.
6. Comienzo de una extensión continuada del cuerpo en dirección al pase.
7. Piernas semi-flexionadas y pies simétricos preferentemente (posición natural y relajada, aunque en el juego siempre en estado de alerta).



*El pase de dedos.*

- **Durante el golpeo:** cubrimiento completo, proporcionado y en forma de copa, de la cara inferior del balón:

8. Manos (entre sí) a distancia prudencial para que el contacto se haga por los lados del balón.
9. Dedos abiertos y flexionados, con los índices más separados que los pulgares (triángulo).
10. El balón se coge encima, delante y cerca de la frente, viendo el balón a través de la ventana triangular formada por índices y pulgares.
11. El toque puede ser de dos tipos:
  - a) Con amortiguamiento amplio y elástico de los dedos y las manos al contactar con el balón.
  - b) Con un toque seco y corto donde tan sólo se empuja sin realizar ningún amortiguamiento.
12. No tocar el balón con la palma de la mano.
13. Dirigir el pase con todos los dedos.



*El contacto de dedos con el balón en el pase de dedos.*

- **Después del golpeo:**

14. Extensión de piernas, tronco y brazos hacia arriba y adelante.
15. El balón debe salir de las manos sin girar, dirigido hacia el atacante.
16. Extensión final del movimiento.



*Puntos clave del toque de dedos.*

## El remate

- **Antes del golpeo:**

1. Carrera de tres pasos, finalizando con el pie opuesto al ejecutor.
2. Llevar brazos atrás para tomar el impulso.
3. El salto debe ser lo más vertical posible, aunque es normal ir ligeramente hacia delante.
4. Elevación de los dos brazos simultáneamente.
5. Armado correcto del brazo ejecutor (codo alto, brazo y mano atrás)
6. Acción del brazo/hombro libre hacia abajo antes del golpeo.

- **Durante el golpeo:**

7. Deshacer rotación de tronco y acción abdominal flexionando el tronco.
8. Golpeo en la parte superior del balón, siempre que la altura lo permita.
9. Golpe en la máxima altura.

- **Después del golpeo:**

10. Caída con dos pies y equilibrada.



*El remate.*

## El bloqueo

- **Antes del contacto:**

1. Muy importante la fase de observación, tanto de la colocación de la trayectoria del balón como del desplazamiento y posición del rematador con respecto a la red.
2. Flexión de piernas que pasa de unos 10° (espera) a 90° aproximadamente, para extenderse posteriormente.
3. Tronco erguido y paralelo a la red (separación de 30-40cm).
4. Brazos flexionados y con manos abiertas mirando a la red a la altura de los hombros.



*El bloqueo.*

- **Durante el contacto:**

5. Brazos completamente extendidos y el cuerpo estirado (estos dos segmentos mantienen una angulación dependiendo de la altura de la red y el salto).
6. Esta misma angulación la mantienen las piernas hacia delante compensando el movimiento.
7. Manos abiertas y separadas de forma que el balón no pase entre ellas. Orientación hacia el centro del campo contrario y hacia el suelo.
8. Brazos y antebrazos separados a la distancia necesaria para que no quepa el balón.

- **Después del contacto:**

9. Recepción con los 2 pies, equilibrada para reaccionar ante una acción posterior.
10. Deshacer la angulación de brazos con respecto al tronco para no tocar la red.
11. Seguir con la vista el balón.
12. El elemento técnico nos lleva a decir que es más importante dónde y cuándo se salta que cuánto se salta; Hay que tenerlo en cuenta para la enseñanza y el aprendizaje. Lo importante del bloqueo es, como en el resto de los gestos técnicos, el contacto con el balón y por tanto la orientación de la zona de contacto.



*Bloqueo completado.*

## Elementos fundamentales de la táctica

Todo deporte colectivo es algo más que la suma de las realizaciones individuales de sus componentes. Por ello, se hace necesario determinar nuestras acciones individuales dentro del juego.

Mientras que la técnica es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinadas acciones o gestos motrices, la **táctica** es el conjunto de situaciones de adaptación que se realizan ante un problema (un oponente, un obstáculo, etc.) y que requiere escoger entre diferentes alternativas de respuesta.

En la **táctica colectiva** el verdadero protagonista es el equipo, y todas las acciones de un jugador tienen sentido al integrarse con las de los demás jugadores. Ejemplos de táctica colectiva son, por ejemplo decidir el orden de la distribución de los componentes del equipo, o el orden de saque de los jugadores (que decide el entrenador al comienzo de cada set).

Otro aspecto importante relacionado con la táctica colectiva es lograr una buena relación entre los jugadores, ya que su unión como grupo permitirá que los sistemas tácticos se lleven a cabo con éxito.

Los sistemas tácticos del voleibol pueden ser defensivos (defensa) u ofensivos (ataque):

### LA DEFENSA

Cuando no tenemos control del balón intentamos que el equipo contrario no nos haga un tanto: entonces defendemos.

#### El bloqueo:

Es una acción que utilizamos para interceptar un balón que viene del campo contrario. Podemos hacerlo uno, dos o tres jugadores.

**La caída:** cuando no podemos dar el golpe de mano baja

**La plancha:** cuando tenemos problemas para llegar a un balón que está muy lejos de nosotros.

**Pase de mano baja:** para intentar recepcionar los saques que nos lleguen a baja altura.



### EL ATAQUE

Cuando tenemos posesión del balón intentamos hacerle un tanto al equipo contrario: entonces atacamos.

**El saque:** es el elemento técnico que utilizamos para poner el balón en juego (no puede tocar la red).

**El pase:** lo utilizamos para recibir el balón y mandárselo con precisión al compañero.

**El remate:** es el elemento de ataque más importante para marcar un tanto. La jugada de ataque se procura finalizar con un remate cerca de la red.

## ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

A continuación presentamos una serie de juegos con los que el alumnado podrá acercarse al Minivoley de forma divertida. Estos juegos se dividen en tres bloques: una parte inicial, que engloba el calentamiento y actividades basadas en juegos modificados de cancha dividida; una parte principal, que comienza con una explicación de los fundamentos básicos del juego y actividades de tipo cooperativo ("con") o competitivo ("contra"); y una parte final, que comprende actividades de vuelta a la calma progresiva.

### Juegos, parte inicial

#### Balones Calientes:

**Contenidos:** Lanzamientos y recepciones de balón. Lectura de trayectorias. Apreciación de distancias en los lanzamientos. Desplazamiento y cálculo del lugar para recibir el balón. Cooperación con los compañeros.

**Materiales:** a) Campo de juego y red; b) Balones: todos los que se puedan; c) Dos cajones, o similares.

**Descripción:** Dos equipos de mismo número de participantes se colocan en un espacio del juego dividido por una red en dos campos iguales. Las dimensiones de los campos serán proporcionales al número de alumnos que participen. Cada uno de los equipos tendrá igual número de balones, que tendrán que lanzar por encima de la red y dentro de los límites del campo contrario, en el momento en que el profesor lo indique. Se dejarán de lanzar balones cuando el profesor pare el juego. En cada equipo habrá tres alumnos encargados del control de todos los balones que salgan fuera, para llevarlos a un cajón que estará preparado en cada campo. Ganará el equipo que cuando se pare el juego tenga más balones en su cajón. En cada partido se cambiarán los alumnos que meten los balones dentro del cajón. Los balones lanzados por debajo de la red se consideran como balones fuera.

**Variantes:** "Balones calientes cooperativos": Antes de lanzar el balón al campo contrario hay que pasárselo a un compañero. Podemos proponer 1 pase, 2 pases, 3 pases, etc. y normas como la obligatoriedad de coger el balón antes de pasarlo sin que éste toque el suelo, pues en ese caso el balón no se podría jugar y se dejaría en el cajón.

#### Super-voley:

**Contenidos:** Lanzamientos y recepciones de balón. Lectura de trayectorias. Apreciación de distancias en los lanzamientos. Desplazamiento y cálculo del lugar para recibir el balón. Cooperación con los compañeros.

**Materiales:** a) Campo de juego y red; b) Balones: todos los que se puedan.



# Engánchate a la vida

**Descripción:** se organizan los campos y equipos como en el juego "balones calientes", es decir, en dos grandes equipos. Se juega con dos balones a la vez, que salen de cada uno de los campos al mismo tiempo. Cada equipo tiene que pasarse el balón hasta que lo hayan tocado todos los componentes. El último debe lanzarlo al otro campo por encima de la red de los límites del campo contrario. Esto supone que el alumno este pendiente de su propio balón y del que viene del adversario. El punto se consigue cuando el balón cae en el campo del oponente o si éste lo envía fuera de los límites del campo. Los balones que pasan por debajo de la red se consideran fuera. Gana el equipo que consigue 5 puntos.

**Variantes:** "Super-Voley con golpeo". El balón debe ser enviado al campo contrario con un golpeo, es decir, el último jugador no puede coger y lanzar. Puede utilizar diferentes formas de golpear el balón: por encima de la cabeza, de la cintura, con una mano, con dos... "Super-Voley con bloqueo". Uno o varios jugadores pueden aproximarse a la red para tratar de interceptar (bloquear) el balón que viene del campo contrario.

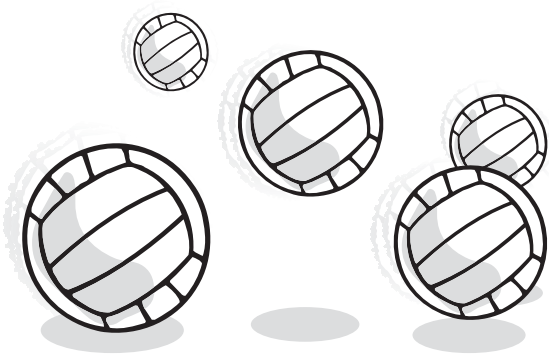
## Saca balones:

**Contenidos:** Práctica de diferentes tipos de golpeos del balón. Lectura de trayectorias al golpear el balón en el aire. Apreciación de distancias que recorre el balón en los golpeos. Desplazamientos y cálculo de lugar para recibir el balón.

**Materiales:** a) Campos de juego y redes; b) Balones: todos los que se puedan.

**Descripción:** Se hacen dos grandes equipos del mismo número de personas. El equipo que comienza el juego se sitúa en la línea de fondo del campo con un balón cada uno mientras que los del otro equipo se distribuyen cubriendo el mayor campo posible. El profesor dará la señal y cada alumno con balón tiene que golpearlo para que pase al campo contrario por encima de la red. Mientras, los que están en el otro campo intentarán coger los balones para que no caigan en su campo. En la siguiente ronda los que estaban sacando pasan a recoger y los que recogían pasan a sacar, comenzando de nuevo el juego. En cada equipo dos alumnos harán de jueces (en cada partido se cambiarán los jueces), uno cuenta los balones que han caído en su campo y otro los que han ido fuera. Gana el equipo que consigue que caigan más balones en el campo del contrario. Los balones que son cogidos por el equipo contrario no se cuentan. El balón que se pasa por debajo de la red se considera fuera.

**Variantes:** "Saca balones con bote". En el que se permite que el balón dé un bote previo antes de cogerlo. "Saca balones con cambio": en un campo sólo se saca y en el otro se coge el balón. El que coge el balón sin que bote se cambia con el que ha hecho el saque.



## Juegos, parte principal

El objetivo principal de los siguientes juegos es que el alumno se habitúe a tomar decisiones para resolver los problemas motrices que surgen en situaciones de juego reales:

- El cálculo de las trayectorias que puede tener un pase.
- Las distancias que puede recorrer el balón en esos pases.
- La distribución del espacio de juego entre varios jugadores.
- Los desplazamientos para llegar a cada balón.
- El contacto con el balón para controlarlo lo mejor posible.
- La comunicación con los compañeros para hacer las jugadas.
- La observación del equipo rival y de los espacios libres en el campo contrario, etc.

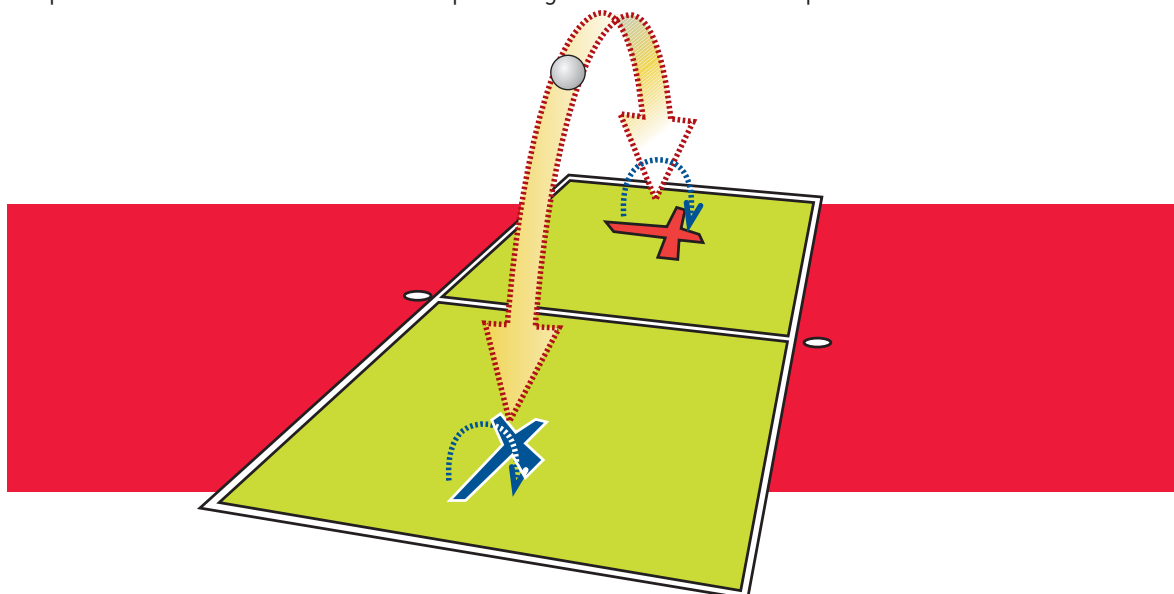
Son aspectos fundamentales que se desarrollan constantemente en todas las situaciones planteadas y que, de forma progresiva, evolucionan en dificultad y complejidad.

### 1 con 1

Por parejas, uno a cada lado de la red, los niños colaboran tratando de hacer el máximo número de toques sin que el balón caiga al suelo, enviándolo al campo contrario en las mejores condiciones para que el compañero lo devuelva. Cada jugador da 2 toques de pase de dedos (autopase y pase). El control del balón y la apreciación de diferentes distancias y trayectorias son los principales objetivos.

### 1 contra 1

Con la misma disposición, ahora se compete para mandar el balón en las condiciones más desfavorables para el contrario, que intentará hacer lo mismo. La ejecución técnica cobra una mayor importancia y los desplazamientos son fundamentales para llegar correctamente al punto de contacto con el balón.



# Engánchate a la vida

## 1 con 1+1

Por tríos, uno a cada lado de la red y el tercero "+1" hace funciones de colocador para los dos campos y, de forma alternativa, pasa por debajo de la red y colabora con los dos lados para mantener el balón en juego el mayor tiempo posible. El principal objetivo es conseguir hacer tres toques. La incorporación de un jugador más con el que hay que colaborar permite practicar el saque y la recepción. El jugador "+1" siempre debe hacer el segundo toque.

## 1 contra 1+1

Por tríos, se compite buscando la forma de enviar el balón al campo contrario para que no puedan devolverlo. El jugador "+1" colabora con los dos lados pero no participa en acciones finales para conseguir el punto, es decir, siempre da el segundo toque. El principal objetivo es colaborar para hacer tres toques y que "+1" pueda colocar lo mejor posible para pasar el balón al campo contrario en las mejores condiciones. Se trata de facilitar el trabajo del colocador.

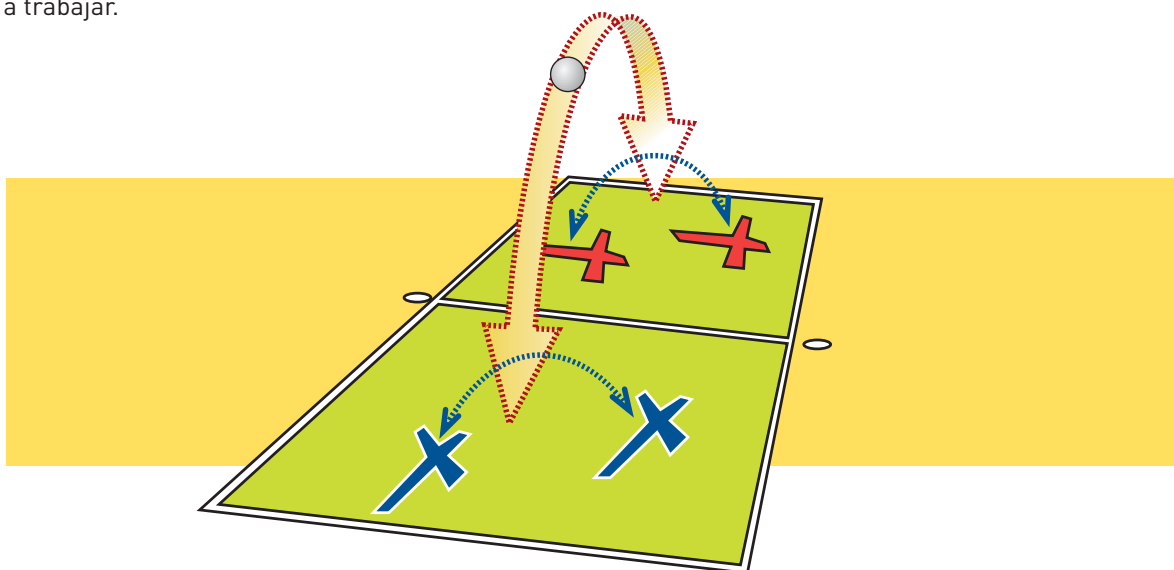
## 2 con 2

---

En grupos de cuatro, dos a cada lado de la red. Ahora hay un compañero fijo para elaborar cada jugada. Se colabora con los dos compañeros adversarios para conseguir continuidad en el juego y lograr el mayor número de pases posible. La comunicación y la distribución del espacio de juego son los objetivos primordiales. Se realiza un sólo toque por jugador y tres toques por equipo. Se saca de mano baja. Los toques serán de dedos o antebrazos.

## 2 contra 2

Igual que antes, pero se compite para evitar que el contrario devuelva el balón. Siempre hay que intentar hacer 3 toques, por lo que los roles de juego (receptor, colocador y atacante) pueden variar en cada jugada. La ejecución técnica, la comunicación y la observación del campo y equipo contrarios son objetivos a trabajar.



### 2 con 2+1

En grupos de cinco, se colabora para conseguir el mayor número de pases. El jugador "+1" es el colocador para los dos equipos. Hay más personas implicadas en la construcción de cada jugada, y más contrarios cubriendo el otro campo, por lo que debe aumentarse la precisión de los pases y la comunicación entre compañeros.

### 2 contra 2+1

Igual que antes, pero se compite para conseguir el punto. El "+1" juega para los dos equipos y coloca lo mejor posible a sus compañeros, que deben intentar facilitar su labor controlando el balón y haciendo siempre los 3 toques. La mayor dificultad para conseguir el punto desarrolla el pensamiento táctico de los alumnos. Los aspectos clave son la comunicación entre compañeros, observar el campo y controlar al equipo contrario.

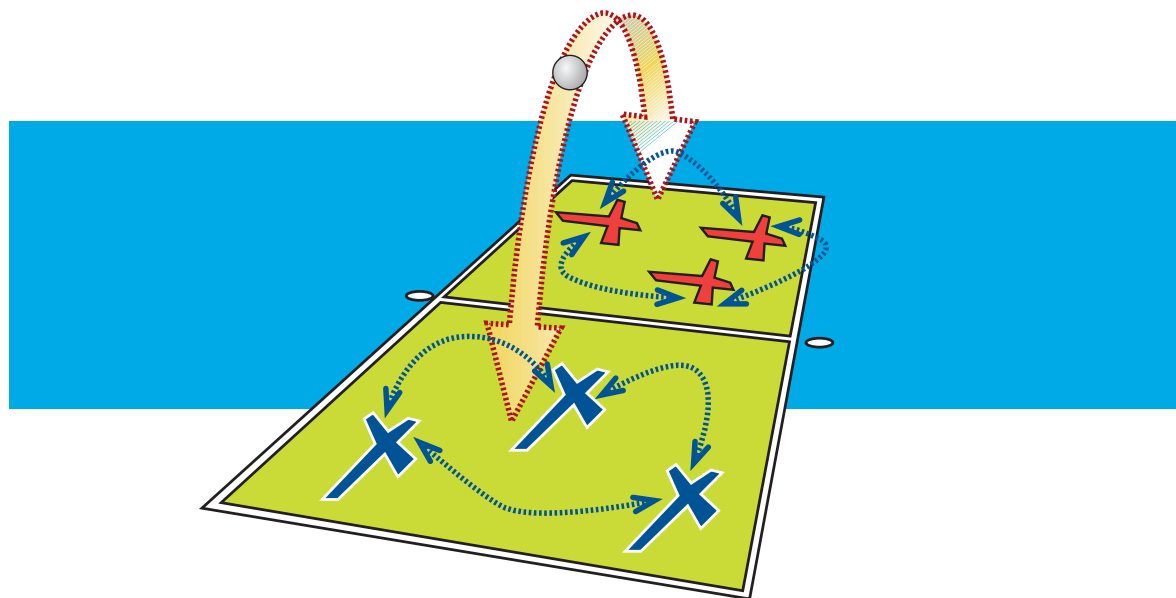
### 3 con 3

---

En grupos de seis, tres a cada lado de la red (uno delante y dos detrás). Se trata de hacer el mayor número de pases posible. Ahora hay dos compañeros con los que colaborar en cada jugada para mantener el balón en juego y menos espacio que cubrir por cada jugador, pero crecen las interferencias entre ellos y la comunicación entre compañeros será importantísima. Los roles de juego se diversifican cada vez más porque aparece la figura del bloqueador. Un sólo toque por jugador, tres toques por equipo (de dedos o antebrazos) y saque de mano baja. Dentro de cada equipo se rotará cada vez que se pasa el balón.

### 3 contra 3

Siempre se compite intentando hacer jugadas de 3 toques para conseguir el punto. Los jugadores deben ponerse de acuerdo para cubrir todo el campo y las posibilidades tácticas aumentan. Hay que ser más preciso en cada acción, pedir siempre el balón y observar qué pasa en el campo contrario para buscar la mejor forma de conseguir el punto. El jugador de delante bloquea.



## Juegos, parte final

### Playa-Voley:

**Contenidos:** Práctica de diferentes tipos de golpes del balón en un entorno lúdico. Lectura de trayectorias del balón cuando es golpeado por el aire. Apreciación de distancias que recorre el balón en los golpes.

**Descripción:** Todos los alumnos se sientan en una zona en la que no hay red y, con un balón de playa hinchable (grande), juegan a intentar mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible, sin levantarse, con diferentes tipos de golpes. Se pueden introducir más balones al mismo tiempo.

**Materiales:** a) Campos de juego y redes; b) Tres balones hinchables de playa.

**Variantes:** "Globo-Voley". El mismo juego con globos. "Espuma-Voley". El mismo juego con balones de espuma. "Dado-Voley". Con un dado de goma espuma, el cual, a pesar de ser cuadrado, permite ser golpeado como un balón, el grupo intenta mantenerlo en el aire sin que caiga al suelo y, cuando este cae, se cuentan los puntos que marque el dado. Se juega a conseguir el mínimo número de puntos posible entre toda la clase.

### Saque de puntería:

**Contenidos:** Práctica de diferentes tipos de saques en un entorno lúdico. Lectura de trayectorias del balón cuando es golpeado por el aire. Apreciación de distancias que recorre el balón en los golpes.

**Descripción:** Se divide la clase en dos grupos grandes de igual número. Se situarán el fondo de los dos campos. Tienen que realizar un saque para que el balón contacte con alguno de los objetivos que, previamente, el profesor ha colocado en cada campo, pueden ser colchonetas, sillas, un chándal o lo que considere adecuado. El alumno que consigue acertar en alguno de los objetivos se convierte en el otro objetivo, es decir, elige un punto del campo donde se sienta y espera a ser golpeado por el saque de algún compañero. El objetivo del juego consiste, en que todos los jugadores consigan sentarse dentro del campo en el menor tiempo posible.

**Materiales:** a) Campos de juego y redes; b) Balones: todos los que se puedan.

**Variantes:** "Guerra de saques". La distribución es la misma, se saca desde los dos campos y los jugadores que no sacan, distribuidos por el campo, deben intentar coger el balón para poder sacar. Gana el jugador que consiga sacar más veces cuando el profesor de la señal de finalizar el juego.

## Recursos en general para realizar variantes de los juegos

Se puede variar el tipo de material o sus dimensiones, el tipo o altura de la red, el número de jugadores, el número o el tipo de toques permitidos, así como las formas de puntuar.

### El material

Hay que utilizar materiales adaptados a la edad y capacidad motriz de los alumnos:

- **Diferentes tipos de balones.** Pueden ser de goma, de espuma, hinchables... o de otras dimensiones y pesos, para que los alumnos se sientan más cómodos y les resulte más fácil manejarlo.
- **Materiales alternativos.** Discos voladores, indiacas, globos, etc., que van a permitir plantear juegos modificados, cuya estructura sea similar a la del Voleibol y favorezca el desarrollo de habilidades y conceptos transferibles.

### La red

- **Redes alternativas.** Con gomas elásticas, cuerdas, cintas sin fin, redes de bádminton e incluso redes fabricadas por los propios alumnos, que, atadas a porterías, canastas, espalderas, columnas o postes de salto de altura, evitan la dependencia de las redes y postes convencionales, permitiendo habilitar espacios más grandes para jugar y más niños jugando al mismo tiempo.
- **Redes a distintas alturas.** La red más alta: permite mayor continuidad en el juego, jugadas más largas y menos intensas. Favorece el pase de dedos, existe mayor tiempo para leer y calcular distancias y trayectorias del balón y estimula al alumno para buscar los espacios libres del campo contrario. La red más baja: acelera el juego restándole continuidad con jugadas más cortas e intensas. Favorece el pase de antebrazos, reduce el tiempo para leer y calcular distancias y trayectorias del balón, y motiva al alumno a utilizar técnicas en salto para pasarlo al campo contrario (remate) o interceptarlo en la red (bloqueo).

### Los Jugadores

- **Mayor número de jugadores.** Supone menor número de toques por jugador, menor espacio a cubrir por jugador, mayor número de relaciones entre compañeros, menos espacios libres en el campo contrario y mayor complejidad de juego.
- **Menor número de jugadores.** Supone mayor número de toques por jugador, mayor espacio a cubrir por jugador, menor número de relaciones entre compañeros, más espacios libres en el campo contrario y menor complejidad de juego.

# Engánchate a la vida

## Los toques

- **Variar el número de toques.** Menos toques: supone mayor velocidad de juego, menor tiempo de reacción, menor control sobre el balón, menor tiempo para tomar decisiones y la participación de menos jugadores. Más toques: supone menor velocidad de juego, mayor tiempo de reacción, mayor control sobre el balón, mayor tiempo para tomar decisiones y participan más jugadores.
- **Limitar en los tipos de toques.** Supone establecer el tipo de toque que se puede utilizar en cada juego: sólo de antebrazos o de dedos, primero de antebrazos y luego de dedos, o al revés. Se pueden permitir autopases de control, botes previos, acompañamientos o que el balón toque o no la red, etc.

## Las formas de puntuar

- **Variar las formas de puntuar.** Que todas las acciones valgan un punto. Que el punto se tenga que conseguir de una forma determinada. Doble punto si se consigue de la forma indicada. Doble punto si la jugada es de 3 toques, etc.

DENOMINACIÓN	EDAD (Curso)	ACTIVIDADES Y JUEGOS	CAMPO	RED	COMPETICIONES	PREPARACIÓN FÍSICA
Base del Minivoley (Desarrollo de habilidades básicas)	Hasta los 9 años (4º Educación Primaria)	Introducción y motivación Actividad motriz de base Adaptación al balón Juegos menores	Áreas adaptadas a la edad y a la capacidad motora	Altura Libre adaptada	Superación de tareas-problemas	Actividad motriz de base. Desarrollo de habilidades perceptivas motoras. Posturas y desplazamientos hacia el balón.
Minivoley Benjamín (Preparación e introducción al Minivoley)	9 - 10 años (4º - 5º EP)	Aprendizaje técnica global Observación del adversario Anticipación del balón Juegos competitivos y cooperativos: 1x1, 2x2, 3x3 con reglas adaptadas Juego 3x3 con reglas oficiales	Estándar: 9 x 4,5 m	Estándar: 2,00 m	Informales Dentro de la clase Entre cursos: con compañeros de otras clases Locales	Capacidad de reacción ante distintos estímulos: auditivos, sonoros, visuales. Desplazamientos veloces: adelante - atrás - laterales. Agilidad, caídas y giros. Capacidades Motoras Básicas.
Minivoley Alevín	11 - 12 años (5º - 6º EP)	Aprendizaje técnica global Uso táctico de las técnicas Tácticas básicas de equipo Juegos competitivos y cooperativos: 2x2, 3x3, 4x4 con reglas adaptadas Juego 4x4 con reglas oficiales	Estándar: 12 x 6 m	Estándar: 2,10 m	Dentro de la clase Entre cursos: con compañeros de otras clases Locales Territoriales	Habilidades para: Combinación de movimientos con elementos (carrera y salto). Transformar los movimientos (recibir, salir y entrar a atacar). Cadenas coordinativas complejas. Capacidades Matora Básicas.

**Variaciones en los juegos: resumen de recursos aplicables en función de la edad de los jugadores.**

## Glosario

**ÁREA O ZONA DE JUEGO:** Es toda zona practicable para jugar al voleibol en un partido. Está compuesta por la pista de juego y la zona libre. Las zonas son secciones dentro del área de juego definidas por razones específicas o que cuentan con restricciones especiales según el reglamento. Todo lo que no sea área de juego se puede usar también (gradas, escaleras, etc) en cualquier punto (es decir, que si se va el balón hacia las gradas es válido subirse por ellas para intentar salvar esa jugada).

**BATIDA:** Gesto previo al remate de mano alta. Su misión es transmitir toda la potencia posible a la mano que golpea el balón.

**BLOQUEO:** Acción defensiva y hasta algunas veces ofensiva que se desarrolla en la red, y cuya finalidad es impedir que los contrarios rematen cómodamente. No se contabiliza como toque. **"Chapa"/" Gorro":** Bloqueo efectivo o directo con el que se logra un punto.

**DRIBLAR:** Son los medios para botar el balón (normalmente en la preparación del salto o del saque). Otras formas de preparación pueden ser, entre otras, mover el balón de una mano a otra.

**ESPACIO DE PASO:** Es la única zona por donde se puede pasar el balón al campo contrario de manera reglamentaria. Queda delimitada lateralmente por las varillas, por debajo por la banda horizontal de la parte superior de la red y por encima por los obstáculos existentes encima de la red (techo, canastas, vigas,...).

**FALTA:** Acción de juego contraria a las reglas. Violación de una regla fuera de una acción de juego.

**GESTO:** Conjunto de movimientos que se realizan antes, durante y después de golpear el balón.

**PENALTI:** Balón que, mal recepcionado, queda en el campo del equipo contrario para ser rematado directamente.

**PUNTO JUGADA:** Sistema de juego donde se puntúa cada vez que se gana una jugada.

**REMATE:** Acción ofensiva del juego que consiste en intentar hacer que el balón caiga en el suelo contrario mediante un fuerte golpeo con la mano sobre él. **Remate "Block-Out"** (bloqueo y fuera): Remate que trata de golpear hacia fuera o contra el bloqueo, intentando conseguir que el balón se vaya fuera por la fuerza del remate, justo después de realizado el bloqueo, de modo que salga fuera de las líneas laterales del campo. **Remate "en diagonal":** Remate cuya trayectoria sigue las diagonales del campo. **Remate "en línea":** Remate efectuado paralelo a las líneas laterales del campo. **Remate "Iberia":** Remate o saque defectuoso que adquiere una trayectoria casi ascendente.

**SAQUE:** Es la puesta en juego del balón y es la única manera de iniciar un punto. Se realiza desde la zona de saque y golpeando el balón con la mano o el brazo. **Saque Blando:** Saque o remate que carece de potencia. **Saque Duro:** Saque o remate que se efectúa con potencia.

**TOQUE:** Es cualquier contacto con el balón, aunque se refiere principalmente al toque de dedos y al toque de antebrazos. En el juego sólo se permiten 3 toques. El bloqueo no cuenta como toque. **Toque de dedos:** golpe que se realiza con la yema de los dedos. Se requiere gran limpieza en el gesto para que no se considere falta (parezca que se está cogiendo el balón en vez de tocarlo); **Toque de antebrazos:** gesto que se realiza en la recepción y el que se intenta hacer en la defensa, en el que se golpea el balón con los dos antebrazos (no con las muñecas).

## Bibliografía

### **Adaptación en base al material aportado por la Real Federación Española de Voleibol (RFEVB):**

- Muchaga, L.F., Puigdomenech, V., Tierra, J., Pintado, P., y Cervera, L. (colaboración de Salas, C.): Reglamento Nacional de Minivoley (Reglamento elaborado por la Comisión Nacional de Minivoley).
- Voleibol (MEC): Aspectos técnicos y tácticos del voleibol (cap. 4).

**FOTOS:** cortesía del Fotógrafo de la Real Federación Española de Voleibol (RFEVB).

### **ILUSTRACIONES:**

- Gestos técnicos: reproducidos con permiso de la RFEVB y de la editorial Biblioteca Nueva (del libro: Aspectos técnicos y tácticos del voleibol.)
- Santos, J.A., Viciano, J. y Delgado, M.A. (1996): Voleibol. Colección La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid: MEC.

### **OTRAS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:**

- Bonnefoy, G. Lahuppe, H. y Né, R. (2000): Enseñar Voleibol para jugar en equipo. Colección El deporte en edad escolar. Barcelona: INDE.
- Características del campo de voleibol. En: <http://elmundodelvoleibol.galeon.com/cancha.html>
- Damas, J.S. y Julián, J.A. (2002): La enseñanza del Voleibol en las escuelas deportivas de iniciación. Propuesta práctica para el desarrollo del deporte escolar. Madrid: Gymnos.
- Drauchke, K. (et al.) (1994). El entrenador de Voleibol. Barcelona: Paidotribo.
- Lucas, J. (1991). El voleibol: iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Manual del preparador de Voleibol. Nivel I. Escuela Andaluza de Entrenadores.
- Materiales educativos del MEC: Mapa conceptual del Voleibol. En: [http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/maf/x-kaos-cmap/voleibol\\_aspectos.html](http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/maf/x-kaos-cmap/voleibol_aspectos.html)
- Soto, J.I. (2006). Pequevoley. Real Federación Española de Voleibol. (Unidad Didáctica sobre la enseñanza del Voleibol en Educación Primaria)
- Volpicella, G. (1992) Curso de voleibol. Barcelona: Ed. Vecchi.
- Muchaga, L.F.: Los juegos reducidos. En: <http://www.rfevb.com/home/tecnificacion/minivoley/art2.pdf>
- Salas, C.: La incorporación del aspecto táctico en el proceso de iniciación al Voleibol mediante el juego (MiniVoleibol). En: <http://www.rfevb.com/home/tecnificacion/minivoley/art5.pdf>

# Club del Buen Deportista



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



## Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Club del Buen Deportista  
**Avenida de Burgos, 1 y 3**  
**Madrid 28036**

Para cualquier consulta el número de teléfono es:

**91 766 63 05**

De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:

**91 383 98 42**

o el correo electrónico:

**cbd@fad.es**

**[www.clubdelbuendeportista.org](http://www.clubdelbuendeportista.org)**

Visita el espacio

91 766 63 05

web del CBD

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