



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## RESUMEN

El objetivo de este proyecto es la creación de un manual de voleibol para su enseñanza en niños y niñas de (11 - 12 años) de la Unidad Educativa Asunción.

El manual consta de cuatro capítulos encaminados metodológicamente a la enseñanza de voleibol, la información plasmada en la tesina puede ser útil para personas involucradas con el deporte, dicho proyecto encaminado hacia el punto de vista formativo, lúdico y competitivo este ultimo meramente participativo, no con el significado de vencer a un adversario, al contrario subyugar sus propios obstáculos, al ser un deporte de rebote su práctica en esta etapa es compleja a contrario de otros deportes con balón.

Personalmente me hubiese gustado tener una información concreta para la enseñanza del voleibol, si ejecutan paso a paso todo lo que está en estas páginas, podrán sin ningún inconveniente enseñar y lograr que los niños puedan jugar bien al voley, y se diviertan realizando otra actividad deportiva, pues el voleibol no es común en nuestra ciudad.

La enseñanza de la técnica, es fundamental en el niño, pero para jugar bien al voley dependen de también otros aspectos, uno de los principales, me atrevería a decir que no se trabaja es la motricidad, los ejercicios planteados en el segundo y tercer capítulo ayudarán mucho a su desarrollo.

### **PALABRAS CLAVE**

Voleibol, deporte edades tempranas, manual de voleibol, volley ball



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## CONTENIDO

CAPÍTULO I .....	9
1. GENERALIDADES DEL VOLEIBOL:.....	9
1.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL: .....	9
1.2 Voleibol Definición de la Esencia del Juego:.....	13
1.2.1 Características del voleibol según "William J. Neville":.....	14
1.3 MINI - VOLEY .....	14
1.3.1 Características del Minivoleibol "Prof. Sebastián Carotti":.....	16
1.3.2 Características reglamentarias "Prof. Sebastián Carotti":.....	16
1.3.3 Progresión de la Metodología del Minivoleibol.....	16
CAPÍTULO II .....	20
LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICO (6 - 0) DEL VOLEIBOL.....	20
2.1. Desplazamientos y Posiciones. ....	20
2.1.1 Los Desplazamientos:.....	21
2.1.2 Las Posiciones.....	23
2.2 Fundamentos Técnicos.....	25
2.2.1 Golpe o pase de arriba "Voleo":.....	25
2.2.3 Servicio o Saque.....	33
2.2.5 El Bloqueo: .....	46
2.3 EJERCICIOS "Fundamentos Técnicos del voleibol" .....	50
2.3.1 Pase de Arriba "Voleo" .....	50



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

2.3.2 Pase de Abajo "golpe de antebrazos" .....	53
2.3.3 Servicio "Saque": .....	54
2.3.4 Bloqueo. ....	55
2.3.5 Remate: .....	57
2.4 TÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EDADES TEMPRANAS: .....	59
2.4.1 Sistema táctico 6 - 0: .....	59
2.4.2 Sistema de recepción W : .....	60
2.4.3 Sistema defensivo W: .....	60
CAPITULO III .....	61
CONCEPTOS Y EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES NECESARIAS PARA EL VOLEIBOL. ....	61
3.1 LA FUERZA .....	61
3.2 FLEXIBILIDAD .....	61
3.3 VELOCIDAD .....	62
3.4 EJERCICIOS: .....	63
3.4.1 FUERZA: .....	63
3.4.2 FLEXIBILIDAD:.....	67
3.3.3 VELOCIDAD: .....	70
CAPÍTULO IV .....	73
CONCLUSIONES:.....	73
4.1 RECOMENDACIONES: .....	74
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	75



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jessica Alexandra Bajaña Quezada, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora

A handwritten signature in blue ink, reading 'Jessica Bajaña Quezada'.

Jessica Bajaña Quezada  
010395741-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

---

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Jessica Alexandra Bajaña Quezada, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización de Cultura Física Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Jessica Alexandra Bajaña Quezada  
010395741-1

UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Facultad de Filosofía, Letras y  
Ciencias de la Educación

---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## AGRADECIMIENTO

El fruto del esfuerzo, lleva a culminar con satisfacción el proyecto realizado, pero detrás de este sueño están personas muy importantes de las cuales aprendí mucho y son parte de esta meta, sin su apoyo no lo hubiera logrado. Sin duda alguna agradezco a los principales pilares de mi vida, a Rodrigo Bajaña mi padre a pesar de la distancia siempre estuviste y estas pendiente de mi como cuando era una niña , Ana Quezada mi madre incondicional por tu paciencia y comprensión gracias , Eduardo Bajaña mi hermano , siempre pendiente de mi eres mi mejor amigo te adoro. Agradezco a Dios, me has dado la oportunidad de seguir en este mundo con mi familia y a ese angelito que siempre me cuidara y me da paz cuando más la necesito mi abue Margarita Iñiguez. Gracias Edgar Ortega por animarme, soportarme, aconsejarme y estar cuando más te necesité. A esas personas que me incentivaron para lograr realizar este proyecto; Dr. Vicente Brito para mí fue muy importante contar con su apoyo en el momento que más lo necesite y por brindarme sus conocimientos aprendí mucho de usted. Lic. Hugo Peláez gracias por confiar en mí y darme la patadita de la suerte. Leonardo Pieroni amigo te agradezco por ser como eres y brindarme tus conocimientos y espero algún día tener esa gran experiencia laboral. A Sergio Mermillo por sus consejos, gracias profe; gracias amigos por transmitirme sus conocimientos sin esperar nada a cambio. Al Lic. Julio Abad profe gracias por confiar en mí y ayudarme a culminar este logro y sobre todo por su paciencia.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
Fundada en 1867



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Trabajo de Investigación previo  
a la obtención del Título de Licenciado(a)  
en Ciencias de la Educación  
en la Especialización de Cultura Física

**TEMA:**

Creación de un Manual de Voleibol para la enseñanza de esta disciplina deportiva en edades tempranas (11 y 12 años) con un grupo de niños y niñas de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cuenca

**AUTORES:**

Jessica Alexandra Bajaña Quezada

**TUTOR:**

Mtr. Julio Abad

**Cuenca-Ecuador**

**2012**





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## CAPÍTULO I

### **1. GENERALIDADES DEL VOLEIBOL:**

#### **1.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL:**

Al igual que otros deportes, el voleibol fue creado como una alternativa nueva de juego recreativo, es así que el estadounidense William G. Morgan (1870 - 1942) profesor de Educación Física en la Universidad de Holyoke (Massachusetts), que en 1895 se le ocurrió la idea para entrenar en el gimnasio a los jugadores de Rugby y beisbol y al mismo tiempo ofrecerles la ocasión de un juego "competitivo". Crear un juego con el mismo balón de básquet y con una red de tenis, tendida en la mitad del campo a dos metros del piso, aquel juego lo denominó "mintonette".

En 1896 Morgan presentó su creación en la conferencia de escuelas YMCA en Springfield y realiza una demostración práctica, con dos equipos compuestos por cinco jugadores. Al término de la misma, otro profesor (Halstead) presente en la conferencia, observando que el balón está permanente en vuelo, propone denominar al juego como "Volleyball" pues consideraba que era más descriptivo.

**A continuación citaré cronológicamente las reglas más relevantes, desde mi punto de vista.**

Las primeras reglas se publicaron en Julio de 1896, el que sacaba tenía dos servicios disponibles (como en el tenis) y debía enviar el balón al menos tres metros después de la red. El set fue fijado en 21 puntos y el tiempo no era delimitado. Al fin de siglo el balón toma la forma actual y la red se eleva a 213 cm.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

En **1912** se introduce la rotación obligatoria de los jugadores, la red se eleva a 218 cm. y 5 años después a 244cm. Al mismo tiempo se determina la definición de puntos en 15.

En **1922** nace en Checoslovaquia la primera Federación Nacional, ejemplo seguido inmediatamente por Bulgaria y la Unión Soviética . En este año el toque de balón se delimita a tres y se introduce el derecho de atacar el balón por los jugadores de la segunda línea.

Otras modificaciones reglamentarias son introducidas, como por ejemplo la reducción del campo (18.28 x 9.14) en **1923**. La norma que prevee dos puntos de ventaja para ganar un set en **1925** la cual rige en la actualidad, al igual que los dos tiempos muertos por equipo, el peso del balón de 9 a 10 onzas (283.495 g), en **1926** al igual que el número de jugadores en cancha "6" con menor número pierde el partido, el derecho a bloquear en **1938** con esta regla se da inicio a la era Moderna del voleibol.

Del 8 al 20 de Abril de **1947**, delegados de 1 Federaciones, se reúnen en París y constituyen la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y eligen a su primer presidente Paul Libaud.

En **1949**, se organiza el primer campeonato mundial, en Praga participando 10 equipos; en **1952** el primer mundial femenino con sede en Moscú. En **1961** el Comité Olímpico reunidos en Atenas resuelve incluir al Voleibol como Deporte Olímpico para que participen en los juegos Olímpicos en Tokio **1964** nace una regla que rige en la actualidad, se permitió a los bloqueadores un segundo golpe, el balón utilizado fue similar al balón de Juegos Olímpicos de Atenas 2004. En **1968** se aprueba el uso de las antenas "varillas" para delimitar el espacio aéreo.

En el año de **1984** se nombra como nuevo presidente de la FIVB el Dr. Rubén Acosta de México, con este nuevo presidente el voleibol se ha tornado más popular, introdujo la creación de la Liga Mundial, el Beach Voley. En **1994** El Congreso Mundial en



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Atenas aprobó nuevas reglas como la posibilidad de jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo, incluso los pies; la zona de servicio se extiende atrás a lo largo de los 9 metros de la línea de fondo; la eliminación de la "falta doble" en el primer toque de una pelota que viene del campo del adversario; y la permisividad para tocar la red accidentalmente cuando el jugador en cuestión no está intentando tocar la pelota.

En **1999** Se implementan las nuevas propuestas de Tokio (Japón): Set a 25 tantos o puntos. - Sistema de anotación "rally point" o punto total; la figura del Líbero: Jugador especialista opcional en defensa, debe ser señalado por el entrenador en la hoja de anotación con (L.) Solo se permite un jugador líbero en la cancha y debe estar identificado su uniforme con distinto color al de sus compañeros. Las sustituciones que implican un líbero no cuentan como regulares y su número es ilimitado, la sustitución que implica al líbero puede realizarse solo si el balón está fuera de juego y antes del sonido del silbato para el saque, no puede servir ni bloquear, no puede completar un golpe de ataque desde ningún lugar dentro del área de juego si en el momento del contacto el balón está por encima del extremo superior de la red (fleje). El balón que provenga de un pase por encima con los dedos, realizado por el líbero en la zona de frente, no puede ser atacado por encima del borde superior de la red(fleje). El balón reglamentario tendrá como colores oficiales el azul, amarillo y blanco.

Como hemos visto, las reglas de juego están en constante cambio todo con la idea de hacer más agradable al juego.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

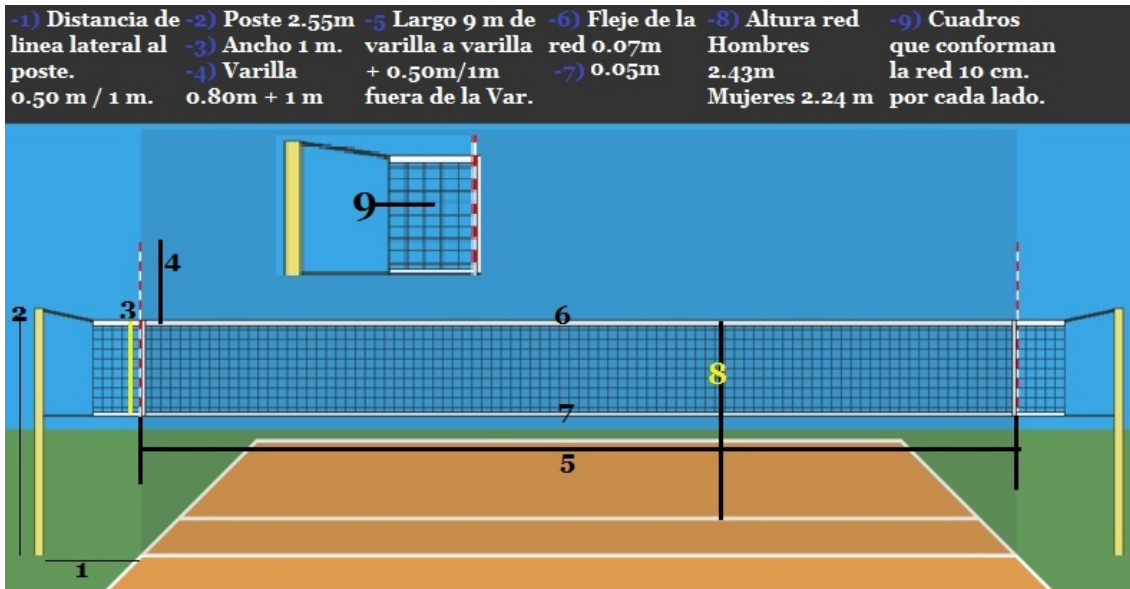
## Dimensiones actuales de la cancha de voleibol:





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



## 1.2 Voleibol Definición de la Esencia del Juego:

El voleibol tiene ciertas características, así podremos de una mejor manera comprender este deporte y manejarlo de una forma optima para su enseñanza sobre todo en edades tempranas.

### Qué es el voleibol?

El voleibol es un deporte de situación que implica una gran capacidad de adaptación a situaciones de juegos cambiantes en periodos muy cortos. Es un deporte de rebote por lo que se torna un poco complejo en la etapa de iniciación, pues debe pasar el balón de un jugador a otro sin agarrarlo, a los niños les cuesta un poco, de ahí que nosotros como profesores o entrenadores debemos motivarlos para que se incentive y logre controlar el balón, pero este control se debe enseñar de una forma adecuada; y explicarle que mientras más repita correctamente la técnica y movimiento en el espacio, logrará jugar "bien al voley".



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al campo contrario tratando de que pique en el piso y evitar que esta misma acción por parte del equipo contrario caiga en su terreno de juego. Se permite máximo tres golpes más el golpe del bloqueo.

El campo tiene un diámetro de 18 m de largo por 9 de ancho y está dividido en dos canchas (9x9m) separadas por una red, por lo que en el partido no hay contacto, cada equipo tiene 6 jugadores en cancha.

## 1.2.1 Características del voleibol según "William J. Neville":

- Es un deporte de rebote
- Utiliza contactos intermediarios .
- Es un juego de transición.
- Posee un desequilibrio entre el ataque y la defensa.
- Posee un área de juego aglomerada .
- Ofrece poca retroalimentación positiva directa .
- Es un deporte sin contacto.
- No posee un límite de tiempo.
- Está denominado por el jugador.
- Requiere habilidades similares de todos los jugadores y
- Utiliza habilidades únicas y zonas de juego.

## 1.3 MINI - VOLEY



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

El Minivoleibol nace en la República Democrática Alemana, en el año de 1960 por el Prof. Horst Baacke, fue creado como una derivación del voleibol, pues la pedagogía aplicada para los niños hacia este deporte no era la correcta se los trataba como adultos, de ahí su idea del Minivoleibol. Las dimensiones del campo de juego fue reducidas al igual que la altura de la red, se cambio el balón, y número de jugadores en cancha.

En un principio se aplico la enseñanza del minivoleibol a niños(as) que deseaban aprender voleibol, actualmente también se aplica su enseñanza a personas que incursionen por primera vez al voleibol sin importar su edad, es netamente para principiantes.

El Minivoleibol se adapta a las capacidades y habilidades de los niños entre 8 y 14 años que se inician en la actividad.

El minivoleibol es fundamental para la iniciación al voleibol no podemos saltarnos esta etapa. Con este deporte podremos lograr un mejor desarrollo del niño(a), mediante un aprendizaje progresivo, no precoz pero es necesario que practique con frecuencia.

Al reducir el número de jugadores en cancha se logra que el alumno tenga la posibilidad de tener más contacto con el balón, y pueda desarrollar mejor sus destrezas y habilidades físicas encaminadas al aprendizaje del voleibol, puede mejorar la técnica y su movilidad en juego.

El Minivoleibol como lo dije anteriormente no solamente es para niños, se lo puede practicar con una forma recreativa para adultos e incluso para entrenamiento de categorías como la sénior.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## 1.3.1 Características del Minivoleibol "Prof. Sebastián Carotti":

- Es un juego con contenido socializante e integrador, sin contacto físico por lo que puede jugarse en forma mixta.
- Es de fácil aprendizaje y muy motivante cuando es impartido con una metodología adecuada y sencilla.
- Es económico, de fácil equipamiento y puede jugarse sobre una variedad de superficies, en espacios reducidos, al aire libre o bajo techo.
- Es complemento socializante de quien actúa individualmente, porque es una acción de grupo.

## 1.3.2 Características reglamentarias "Prof. Sebastián Carotti":

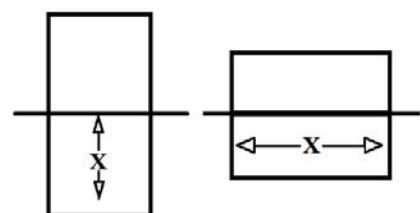
- Campo de juego reducido al igual que el número de jugadores.
- Flexibilidad técnica - reglamentaria.
- Contenido Lúdico.
- Diversidad en materiales (balones, globos, pelotas de trapo, etc.)
- Redes alternativas (elásticos, gomas, sogas).
- Altura de la red.
  
- Dimensiones del campo más largo, más ancho.
- Mas toques menos toques.
- Diferentes tipos de puntuación.

## 1.3.3 Progresión de la Metodología del Minivoleibol.

### 1 vs 1:

#### Características:

- Familiarización con el campo de juego, red, balón.
- Aprendizaje de la posición básica.
- Visión frontal.



JESSICA BAJANA Q.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Lectura de trayectoria profunda (profundidad)
- Desplazamientos antero posterior.
- Diferenciación de parábolas (cerca, lejos, alta, baja).

## Progresión:

- Tomar y lanzar (sobre la cabeza)
- Auto pase
- Recibir con pase de arriba, tomar y lanzar
- Pase directo (con objetivos varios)
- Trabajo contra la pared.

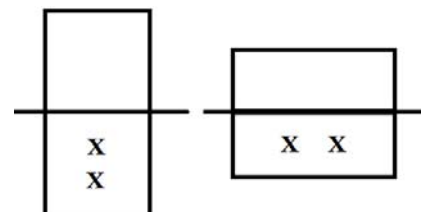
## Elementos técnicos:

1. Golpe o Pase de arriba
2. Saque de abajo

## 2 vs 2:

### Características:

- Aparición del compañero
- Pase en ángulo.
- Desplazamiento lateral.
- Visión periférica.
- Diferencia de calidad de pase con el compañero y contrario.
- Zonas de responsabilidad
- Aparece recepción/armado/ataque





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Concepto de rotación y punto

## Progresión:

- Pase de abajo (antebrazo).
- Auto pase de abajo pase de arriba.
- Pase directo (con objetivos varios).
- Lanzamientos con ambas manos.
- trabajo contra la pared.

## Elementos técnicos:

3. Golpe o Pase de arriba.
4. Golpe o Pase de abajo (antebrazo).
5. Saque de abajo.

## 3 vs 3:

### Características:

- Táctica de conjunto.
- Triangulaciones.
- Incorporación de la cobertura (apoyos), el bloqueo, la defensa, el saque de arriba
- Distribución de funciones (delantero, zaguero, armador)
- El 1 saca, recibe y hace cobertura de segunda línea. El 2 arma, bloquea y hace cobertura de primera línea. El 3 recibe y hace el tercer toque (ataca).



## Progresión:



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Salto con pelota desinflada y lanzo hacia abajo.
- lanzamiento de balón ambas manos salto golpe al balón hacia abajo.
- Remato y luego bloqueo
- Paredón trabajo contra pared.

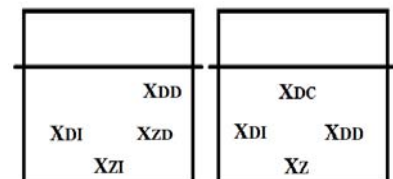
## Elementos técnicos:

- Golpe o Pase de arriba.
- Golpe o Pase de arriba en suspensión
- Golpe o Pase de abajo (antebrazo).
- Ataque.
- Saque de arriba.
- Bloqueo.

## 4 vs 4:

### Características:

- Táctica de conjunto.
- Aparición del doble bloqueo.
- Se puede elegir utilizar el armado de zaguero (penetración).
- Se puede sacar de arriba en salto.
- La recepción puede ser de a tres.



### Progresión:

- Perfeccionamiento de las anteriores.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Elementos técnicos:

- Golpe o Pase de arriba (hacia adelante hacia atrás).
- Golpe o Pase de arriba en suspensión.
- Golpe o Pase de abajo (antebrazo).
- Ataque.
- Saque de arriba.
- Bloqueo.

## CAPÍTULO II

### LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICO (6 - 0) DEL VOLEIBOL.

El Voleibol se compone de 5 fundamentos técnicos independientemente de que cada uno de ellos, contiene sus variantes, además son característicos los diferentes desplazamientos y posiciones que están íntimamente ligados en la ejecución técnica y de su enseñanza, hay personas o autores que a estos lo toman como un fundamento técnico más. Las posiciones y desplazamientos son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de Voleibol y por lo tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza de este deporte.

#### *2.1. Desplazamientos y Posiciones.*



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ***2.1.1 Los Desplazamientos:***

Es un elemento básico del Voleibol en el cual se emplean movimientos armónicos con el objetivo de alcanzar el balón. La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego de voleibol exige de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción.

Es importante que la enseñanza del Voleibol debe comenzar por el aprendizaje de las posturas principales de las acciones propias del juego y luego con los desplazamientos.

Lamentablemente algunas profesionales y empíricos tienen la idea errónea de que el niño solamente debe realizar la técnica correcta y nos olvidamos de lo mas importante como es la motricidad el movimiento de los niños.

Los desplazamiento y posiciones del cuerpo son el punto de partida para la preparación o enseñanza de los fundamentos técnicos.

### **Clasificación de los desplazamientos:**

- Cortos.
- Medios.
- Largos.

Para trabajar en los desplazamientos es importante desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente me refiero a la rapidez de movimientos la cual está constituida por los siguientes aspectos:

- Sentido de anticipación.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Rapidez para correr adelante atrás, derecha e izquierda.
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando cambios y caídas o planchas.

## **Metodología de la enseñanza de los desplazamientos.**

### **Enseñanza:**

- Desplazamientos cortos hacia delante.
- Desplazamientos cortos hacia atrás.
- Desplazamientos cortos laterales a la izquierda.
- Desplazamientos cortos laterales a la derecha.
- Desplazamientos cortos al lado que indique el profesor.
- Desplazamientos cortos con velocidad al lugar que indique el profesor.
- Desplazamientos medios hacia delante.
- Desplazamientos medios hacia atrás.
- Desplazamientos medios laterales a la izquierda.
- Desplazamientos medios laterales a la derecha.
- Desplazamientos medios a lado que les indique el profesor.
- Desplazamientos medios con velocidad al lugar que les indique el profesor.
- Desplazamientos largos hacia el frente
- Desplazamientos largos hacia atrás.
- Desplazamientos largos laterales a la izquierda.
- Desplazamientos largos laterales a la derecha.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Desplazamientos largos a lado que les indique el profesor.
- Desplazamientos largos con velocidad al lugar que les indique el profesor.

## 2.1.2 Las Posiciones

Importante y fundamental al igual que los desplazamientos.

### Clasificación:

- Baja.
- Media.
- Alta.

### Metodología de la enseñanza:

#### Enseñanza:

- Explicación sobre los aspectos principales para la ejecución del elemento básico.
- Demostración del elemento básico.
- Imitación de la posición en el lugar.
- Realizar pasos cortos hacia adelante manteniendo la posición.
- Realizar pasos cortos laterales hacia atrás manteniendo la posición.
- Realizar pasos cortos laterales hacia la derecha manteniendo la posición.
- Realizar pasos cortos laterales hacia la izquierda manteniendo la posición.
- En parejas agarrados de las manos uno enfrente del otro. Uno de ellos lo guía



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

hacia diferentes direcciones. (Adelante, atrás, derecha e izquierda) manteniendo la posición.

- En fila se desplazan 6 metros hacia el frente manteniendo la posición.
- Idéntico al anterior pero el desplazamiento hacia atrás.
- Idéntico al anterior pero el desplazamiento hacia el lado derecho.
- Idéntico al anterior pero el desplazamiento hacia el lado izquierdo.
- Se desplazan manteniendo la posición al lado que les indica el educador.
- En parejas, uno de ellos se desplaza 6 metros hacia el frente manteniendo la posición y toca el balón que sostiene el compañero.

## **Desarrollo o mejoramiento:**

- Realizan desplazamientos con velocidad, hacia adelante y luego ejecutan la posición.
- Realizan desplazamientos con velocidad hacia atrás y luego ejecutan la posición.
- Realizan desplazamientos laterales hacia el lado derecho con velocidad y luego ejecutan la posición.
- Realizan desplazamientos laterales hacia el lado izquierdo con velocidad y luego ejecutan la posición.

## **Perfeccionamiento:**

- Desplazamiento después de balón lanzando hacia diferentes direcciones y distancias.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## ***2.2 Fundamentos Técnicos.***

### **2.2.1 Golpe o pase de arriba "Voleo":**

Es la forma principal con la que se golpea el balón, generalmente es el más utilizado, debe ser preciso y exacto ya que es ejecutado en el armado y de este va a depender un buen ataque.

#### **Descripción del Pase de arriba o "Voleo".**

##### **1) Postura o posición previa al contacto del balón.**

###### **Pies:**

- Paralelos entre sí, una más adelantado con respecto al otro.
- La punta del pie de atrás apoyado en su media planta, a la altura del talón del pie de adelante, que se encuentra apoyado en su totalidad.
- El pie más adelantado dependerá del destino final que queramos darle al balón.

###### **Piernas:**

- Recalcar que deben estar en semiflexión antes del golpe del balón.

###### **Cadera:**

- En relación directa con la flexión de las piernas.

###### **Tronco:**

- Ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los hombros deben estar más adelante que las caderas.

###### **Brazos:**



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Adelante y arriba.
- Los codos deben estar flexionados y separados entre ellos, muy importante dar esta indicación.

## **Manos:**

- Arriba y adelante de la cabeza.
- Las palmas ligeramente enfrentadas.
- Los dedos separados y ligeramente curvados o flexionados, "no rígidos".
- Los dedos "pulgares e índices" forman un triángulo levemente circular ya que es donde el balón caerá para realizar el pase.

## **Vista:**

- Se debe recalcar al alumno que el balón será visto por el triángulo que se realiza con los pulgares e índices.

## **2) Contacto con el balón:**

### **Pies:**

- Idéntico al anterior.

### **Piernas:**

- Semiflexión y Extensión al enviar el pase.

### **Cadera:**

- En relación directa con la flexión de las piernas.

### **Tronco:**

- Ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los hombros deben estar más adelante que las caderas.

### **Brazos:**

- Adelante y arriba.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Flexión y extensión el momento del pase y quedan paralelos entre si no cruzados.

## Manos:

- Arriba y adelante de la cabeza.
- Las palmas ligeramente enfrentadas.
- Los dedos separados y ligeramente curvados o flexionados, no rígidos.
- Los dedos "pulgares e índices" forman un triángulo levemente circular ya que es donde el balón caerá para realizar el pase.
- Al termino del pase las palmas miran hacia fuera y los dedos extendidos.



Imagen tomada de "Iniciación al Voleibol Aprender Jugando Practicar Jugando"  
Gerhard Duerwaechter

## Metodología de la enseñanza del pase de arriba "voleo".

### Enseñanza:

- Explicación de los aspectos principales para la ejecución de la técnica.
- Demostración de la técnica.
- Imitación del pase.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- De la posición sentada, el balón se presiona con las manos arqueadas por encima de la cara.
- Golpear y recoger el balón en posición de pase.
- Igual que el anterior, pero por encima de un obstáculo, como, por ejemplo una cuerda o la red.
- Botar el balón y cogerlo en posición de pase.
- Botar el balón y cogerlo en posición media de pase por encima de la cara.

## **Desarrollo o mejoramiento:**

- Lanzar, levantar y recoger el balón en la posición de pase.
- Lanzar el balón hacia arriba, para que el compañero que está enfrente lo coja en posición de pase.

## **Perfeccionamiento:**

- Pase vertical por encima de la cabeza
- Pase después de desplazarse hacia delante , hacia atrás y hacia el lado
- Pases hacia el compañero y devolución
- Pase hacia las diferentes zonas de la zona delantera.
- Pase hacia las diferentes zonas de la zona zaguera.

## **Errores Comunes:**

- Cuerpo rígido.
- Brazos atrás y arriba de la cabeza (Ecuavoley).
- Brazos adelante y abajo de la cabeza (Ecuavoley).



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Un brazo más arriba que el otro.
- Al término del pase los brazos juntos o cruzados o demasiado separados hacia afuera.
- Posición y contacto con el pase los codos paralelos.
- Las palmas hacia al frente (Ecuavoley).
- El pase realizado con las palmas.
- Dedos rígidos.

## 2.2.2 Golpe o pase de abajo (antebrazos).

Es la forma de "recibir" y de pasar la pelota(defensa), es un fundamento importantísimo en el voleibol, ya que sin una correcta ejecución de esta técnica en recepción del saque

o pase durante el juego, no podrá llegar en buenas condiciones para el armador y ejecutar un efectivo ataque.

### Descripción del Pase de Abajo:

#### 1) Posición previa al golpe:

##### Pies:

- Paralelos entre sí, separados más que la anchura de los hombros.
- La punta del pie en dirección al frente y talones ligeramente elevados.

##### Piernas:

- Semiflexionadas más que el pase alto.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **Cadera:**

- En relación directa con la flexión de las piernas.

## **Tronco y Hombros:**

- Ligeramente inclinado hacia adelante.
- Los hombros deben estar más adelante que las caderas, y hacia adentro esto es fundamental.

## **Brazos:**

- A partir de la posición media o baja de la cadera, los brazos deben estar estirados con una pequeña semiflexión de codos.

## **Manos:**

- Con la palma hacia arriba.

## **2) Contacto con el balón:**

### **Pies, piernas, cadera, tronco y hombros:**

- Idéntico al anterior.

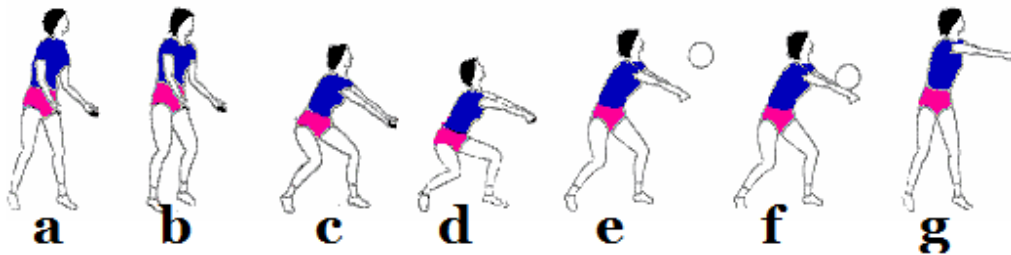
### **Brazos:**

Extendidos y firmes, con una mano tomando a la otra, tratando de aproximar al máximo los codos, la parte interna de antebrazos expuestos.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



## Metodología de la enseñanza del pase de abajo.

### Enseñanza:

- Explicación de los aspectos principales para la ejecución de la técnica.
- Demostración de la técnica.
- Imitación del pase el lugar.
- Desde posición golpear el balón consecutivamente con el antebrazo (parte interna) una vez cada brazo.
- Golpear y recoger el balón en posición de pase.
- Igual que el anterior, pero por encima de un obstáculo, como, por ejemplo una cuerda o la red.
- Botar el balón y cogerlo en posición de pase.

### Desarrollo o mejoramiento:

- Lanzar, levantar y golpear el balón en la posición de pase.
- Lanzar el balón hacia arriba, para que el compañero que está enfrente golpee el balón en posición de pase.

### Perfeccionamiento:

- Pase después de desplazarse hacia delante , hacia atrás y hacia el lado



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Pases hacia el compañero y devolución
- Pase hacia las diferentes zonas de la zona delantera.
- Pase hacia las diferentes zonas de la zona zaguera.

**Errores más frecuentes durante la ejecución del pase causas y medidas planteadas por Drauchke, Christian Kroger, Arnol Schulz, Manfred Utz.**

## Posible error:

En el momento del gesto del pase de antebrazos, el cuerpo no está detrás del balón.

## Causas:

- Cálculo erróneo de la posición del balón.
- Deficiente trabajo de piernas.
- El compañero envía los balones demasiado lejos hacia el lado.
- El peso descansa sobre los talones.

## Posible error:

Los brazos cerrados para el pase de antebrazos están demasiado pegados al cuerpo.

## Causas:

- Idea errónea de la técnica.
- El peso descansa sobre los talones.
- Deficiente estiramiento de las piernas.
- Los hombros no están orientados hacia delante.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- El jugador está demasiado cerca del balón.

## Posible error:

En el momento del contacto con el balón los brazos están flexionados en la articulación del codo.

## Causas:

- Idea errónea de la técnica.
- Cálculo erróneo de la trayectoria del balón, distancia errónea respecto al balón.
- Las caras interiores de los antebrazos no están giradas hacia arriba.
- Las muñecas no están giradas hacia abajo.
- Posición del cuerpo demasiado erguida al ejecutar el pase de antebrazos.
- Ejecutar el estiramiento del cuerpo de forma dinámica hacia arriba y hacia delante.

## **2.2.3 Servicio o Saque.**

El saque inicia el juego. El objetivo del saque es hacer punto directo o colocar al equipo contrario en una posición difícil para preparar la ofensiva, así reducen sus opciones de ataque y permite al equipo que efectuó el saque la posibilidad de armar bien la defensa.

## **Tipos de saque:**

- Saque de abajo (de frente y lateral).
- Saque de arriba (tenis).



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Saque en suspensión (de arriba con desplazamiento).

## **Descripción del saque de abajo:**

### **1) Antes del golpe:**

#### **Pies:**

- Las puntas de pies hacia el frente.
- Izquierdo adelante (si es derecho), la separación entre ellos al ancho de los hombros.

#### **Piernas:**

- Ligeramente flexionadas.

#### **Tronco:**

Algo inclinado al frente.

### **Brazos, mano:**

- Izquierdo, extendido ligeramente hacia abajo y adelante a la altura del ombligo, en su mano sostiene el balón, esta se encuentra paralela con el hombro del brazo (derecho) que efectuará el golpe.
- Derecho, extendido hacia atrás, la mano del mismo realizará un puño (con el pulgar hacia afuera) o también la palma expuesta y los dedos juntos.

### **2) Momento del golpe:**

**Pies piernas:** Idéntico al anterior.

**Brazo mano:**

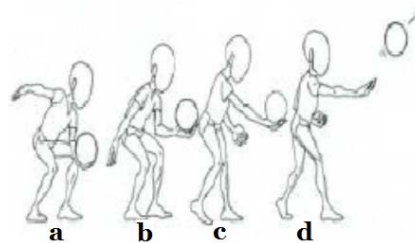


## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- La mano que sostiene el balón (izquierda), lo lanza hacia arriba unos 5 a 10 cm, o puede solamente sostenerla sin lanzarla, esto rige según la regla que imponga la competencia, (Interescolar, FIVB etc.).
- El balón debe ser golpeado con la parte carnosa de la mano (talón).
- Brazo (derecho) que va a ejecutar el golpe debe realizar un balanceo previo al golpe y luego golpearlo.

### Forma de golpear el balón



Tomado de "Iniciación del Voleibol" Manuela Mainer Sanmartín

**Errores más frecuentes durante la ejecución en el saque por arriba , causas y medidas planteadas por Drauchke, Chritian Kroger, Arnol Schulz, Manfred Utz.**

#### Posible error:

El balón se golpea verticalmente hacia arriba.

#### Causas:

- Se flexiona el brazo al golpear.
- Se levanta y golpea el balón demasiado cerca del cuerpo.
- Después del golpe el peso descansa sobre la pierna posterior del apoyo
- Estiramiento del cuerpo sólo en dirección vertical.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Posible error:

El balón se desvía en su trayectoria hacia la izquierda o la derecha.

## Causas:

- Posición errónea de la mano.
- La pierna delantera de apoyo está girada hacia fuera.
- Se levanta el balón delante del cuerpo y no al lado del brazo ejecutor.
- El golpe se realiza con una rotación de la articulación del hombro y no de forma recta hacia delante y arriba.

## Descripción del saque de arriba 'tenis':

### 1) Antes del golpe:

#### Pies:

- Las puntas de pies hacia el frente.
- Pies en forma de paso al ancho de los hombros.

#### Tronco:

- Ligeramente hacia atrás.

#### Brazo mano:

- El balón se sujeta con la mano izquierda mientras que el brazo se mantiene flexionado al lado del tronco y mano derecha a la altura de la cabeza.

#### La vista:

- Está dirigida al terreno contrario.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## 2) Momento del golpe:

**Pies y piernas** Idéntico al anterior.

### **Brazo mano:**

- El balón se lanza a poca altura con la mano izquierda hacia arriba.
- La mano del jugador (abierta y rígida) va al encuentro del balón y golpea a este en su punto medio en forma de latigazos.
- El brazo está extendido en el momento del contacto.

### **Tronco:**

- Poca flexión.



**Errores más frecuentes durante la ejecución en el saque por arriba , causas y medidas planteadas por Drauchke, Chritian Kroger, Arno Schulz, Manfred Utz.**

### Possible error:

El balón se golpea demasiado corto y contra la red o fuera de la cancha.

### **Causas:**



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Deficiente configuración de la fuerza de golpeo.
- Al tocar el balón el brazo ejecutor no está estirado.
- El movimiento de levantar el brazo ejecutor es erróneo.
- No se golpea el balón hacia delante y arriba.
- El punto de contacto con el balón está por encima de su centro de gravedad.
- El golpeo se efectúa demasiado lejos del cuerpo.
- La mano ejecutora se pasa por debajo del balón.

## Posible error:

El balón se golpea lateralmente fuera de la cancha.

## Causas:

- No se lleva el brazo ejecutor de forma recta hacia delante y arriba.
- El pie delantero de apoyo apunta hacia fuera.
- El hombro que golpea no se retrasa con la suficiente amplitud.
- La mano ejecutor está demasiado suelta, no está bastante tensa.
- Se impacta el balón de lado.
- Se levanta el balón demasiado hacia la izquierda o la derecha.
- Al golpear se desplaza del cuerpo hacia atrás.

## Descripción del saque en suspensión:

### 1) Antes del golpe:

#### Pies:

- Las puntas de pies hacia el frente.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Pies en forma de paso al ancho de los hombros.
- Pies y piernas realizan una pequeña carrera de impulso similar al remate y se despegan del piso.

## **Brazo mano:**

- Las manos sujetan al balón.

## **Tronco:**

- Realiza un arco hacia atrás en suspensión.

## **La vista:**

- Está dirigida al terreno contrario.

## **2) Momento del golpe:**

### **Brazo y mano:**

- El brazo está extendido y se golpea el balón con la mano abierta.

### **Tronco:**

- Inclinado hacia adelante.

## **Metodología de la enseñanza del "Servicio" o Saque.**

### **Enseñanza:**

- Explicación sobre los aspectos principales para la ejecución de la técnica.
- Demostración de la técnica.
- Imitación del saque en el lugar.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Lanzar y recoger el balón imitando el saque.
- Realizar la técnica aguantando el balón
- Efectuar saque contra una pared a una distancia de 5 metros y luego ir aumentando la misma.

### **Desarrollo o mejoramiento:**

- Efectuar saque contra el compañero a 5 metros de distancia y luego ir aumentando la misma.
- Efectuar saque por encima de la red desde una distancia de 5 metros e ir aumentando cada vez más con respecto a la misma, hasta realizar el saque fuera de la línea de fondo.
- Saque hacia las zonas zagueras.
- Saque hacia las zonas delanteras.

### **Perfeccionamiento:**

- Saque hacia la zona 1 - 2 - 3 -4 -5 -6.

### **2.2.4 EL Remate:**

Por medio de de éste se culmina la acción de ataque, siendo por tanto el fundamento más eficaz para tales fines su objetivo principal es que el balón pique en el terreno contrario, tratando de burlar el bloqueo y la defensa y así tratar de ganar el balón y un punto para el equipo.

**En este fundamento para poderlo explicar mejor se lo desglosará en sus fases correspondientes:**

- La carrera de impulso,
- El despegue,
- El golpeo y





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- La caída,

**Existen diferentes técnicas de remates que solamente se los nombrará, dado que en estas edades por lo general solamente se practica el remate diagonal o de frente:**

1. Remate diagonal o de frente.
2. Remate con giro del cuerpo, con giro de la mano, con giro del brazo.
3. Remate de gancho.
4. Remate de muñeca (dirigido).
5. Remate de engaño (finta).

La diferencia fundamental entre ellas está dada tanto por el movimiento que realiza el brazo al contacto con el balón como también la posición vertical del cuerpo con relación a la red y la dirección posterior del balón.

## **Fases de los movimientos de remate:**

### **a) Carrera de impulso:**

- Debe ser progresiva.
- La cantidad de pasos estará en dependencia de las características del jugador.
- Importante dentro del marco de ésta fase es que el último paso sea el más amplio y rasante.
- Este paso se frena con el talón y algo del borde interno del pie.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## b) Despegue:

- Debe ser exclusivo con ambos pies "hacia arriba".
- Partiendo del apoyo de los talones hasta llegar a la punta de los pies,
- Los pies guardan una distancia aproximadamente al ancho de los hombros.
- Los brazos realizan un trabajo pendular desde atrás hacia adelante y arriba para facilitar un mayor y mejor despegue.
- El cuerpo del jugador cuando alcanza su mayor altura y antes de hacer contacto con el balón describe un arqueo y una torsión del tronco.

## c) Golpeo:

- Un brazo, el que golpea se encuentra flexionado al lado de la cabeza.
- El otro semiflexionado, se encuentra delante y a la altura de la cara (marca el remate).
- El brazo extendido describe un movimiento rápido adelante y arriba y encuentra el balón con la mano abierta.
- En ese momento hace un rompimiento de muñeca golpeando el balón fundamentalmente en la parte posterior superior, el brazo que ataco y marco el mismo descienden al mismo tiempo por delante del cuerpo.

## d) Caída:

- El jugador caerá sobre la punta de los dos pies tratando de amortiguar el movimiento y evitar por todos los medios que ocurran lesiones en las rodillas o en los tobillos.

## Metodología de la enseñanza del remate.

### Enseñanza:



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Explicación sobre los aspectos principales para la ejecución de la técnica.
- Demostración de la técnica.
- Enseñar la carrera para el ataque con tres, dos o un paso y salto.
- Unir la carrera, los pasos de apoyo y el salto.
- Imitar todo el gesto del ataque (carrera salto y movimiento de los brazos).
- Realizar el movimiento de brazos ya con balón contra la pared..

## Desarrollo o mejoramiento:

- Levantar el balón, movimiento de golpeo del ataque al piso hacia el compañero.
- Carrera de remate y salto delante de la red , imitar el movimiento del golpeo sin balón.
- Idéntico al anterior con balón desinflado.
  
- Idéntico al anterior con balón.

## Perfeccionamiento:

- Remate hacia las zonas zagueras sin objetivo alguno
- Remate hacia las zonas delanteras si objetivo.
- Remate hacia la zona 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

**Errores más frecuentes durante la ejecución del remate , causas y medidas planteadas por Drauchke, Chritian Kroger, Arnol Schulz, Manfred Utz.**

## Posible error:

El primer paso es demasiado pequeño o falta explosividad.

## Causas:

- Idea errónea de la técnica.
- Deficiente fuerza de las piernas.
- Carrera suave hacia el lugar del despegue.
- Cálculo erróneo de la curva de vuelo del balón.

## Posible error:

No se utiliza el impulso de ambos brazos.

## Causas:

- Falta del movimiento de retroceso de ambos brazos hacia atrás y arriba.
- Falta bajar el centro de gravedad (posición media) del cuerpo durante el paso de ubicación / salto.
- El último paso para la ubicación es demasiado pequeño.

## Posible error:



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

No se toca el balón en el punto máximo de su alcance.

Causas:

- Cálculo erróneo de la trayectoria del balón.
- Se salta demasiado pronto o demasiado tarde.
- El brazo ejecutor no está estirado en el momento de golpear el balón.
- No se alcanza el balón o queda demasiado lejos del cuerpo.
- El codo del brazo estabilizador se queda delante al ejecutar el golpeo.
- El movimiento de armado del brazo ejecutor se ha realizado demasiado tarde.

Posible error:

Caída con una sola pierna después del golpe de ataque.

Causas:

- Idea errónea de la técnica.
- Cálculo erróneo de la trayectoria del balón
- El golpe de ataque no tiene lugar delante del hombro ejecutor.
- No se utiliza el impulso de ambos brazos.
- El brazo contrario al hombro ejecutor cae demasiado pronto y no llega a levantarse durante el movimiento de armado.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## 2.2.5 El Bloqueo:

Es la primera forma de parar la defensa, muy utilizado en equipos masculinos especialmente en categorías pre-juveniles, juveniles, sénior. En edades tempranas es importante demostrar la forma correcta de realizar la técnica y los desplazamientos que se efectúan para realizar el mismo, se trabaja con el bloqueo simple, que por lo general se utiliza en el sistema táctico 6 - 0, los chicos en su mayoría no llegan a pasar el fleje de la red pero como se mencionó es importante que sepan ya la esencia del juego.

### Descripción de la técnica del Bloqueo.

#### 1) Postura o posición previa al contacto del balón.

- El jugador se sitúa a 30 cm de la red.

#### Pies:

- Paralelos al ancho de los hombros.

#### Piernas:

- Semiflexionadas.

#### Tronco:

- Ligeramente inclinado al frente

#### Brazos Manos:

- Flexionados delante del cuerpo codos paralelos entre sí.
- Las manos abiertas de frente a la red la vista dirigidas al contrario.

#### 2) Contacto del balón.

En éste caso la acción motriz comienza con un movimiento hacia el lugar del salto.

#### Piernas:



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

- Menos separadas.
- Mayor flexión de rodillas.

## **Brazos Manos:**

- Los brazos realizan un movimiento ascendente, de ésta forma el jugador se eleva hasta alcanzar la mayor altura posible.
- Los brazos se encuentran completamente extendidos, buscando el contacto con el balón.
- Las manos, desde la articulación de los hombros tratando de detener el balón.

## **3) Después del contacto.**

La caída se realiza de forma amortiguada comenzando con la punta de los pies, planta y talón realizando una semiflexión en la articulación de la rodilla.

## **Metodología de la enseñanza del bloqueo.**

Es importante realizar su enseñanza con la red baja para que puedan efectuar correctamente la técnica.

## **Enseñanza:**

- Explicación sobre los aspectos principales para la ejecución de la técnica.
- Demostración de la técnica.
- Imitación del bloqueo en el lugar.
- Los compañeros están uno frente al otro en la red y presionan sus manos por encima de red al saltar desde su posición.
- Similar que el ejercicio anterior, pero después de desplazarse con paso añadido o cruzados.
- Dos compañeros, uno frente al otro en la red se entregan el balón por encima



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

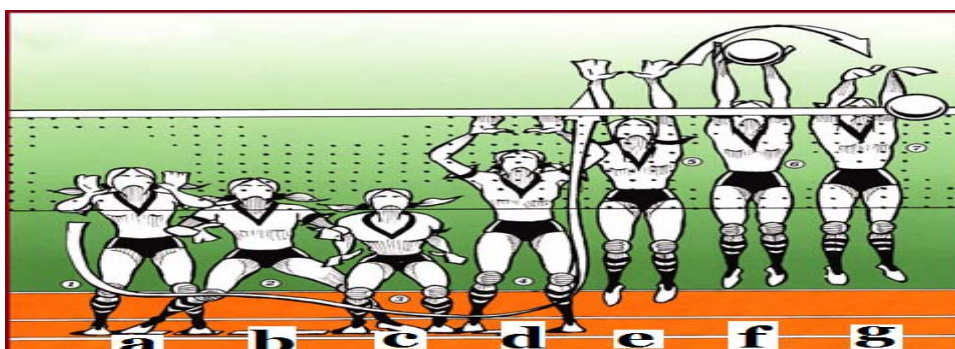
del borde superior de la red.

### Desarrollo o mejoramiento:

- Salto de bloqueo desde la posición contra un balón aguantado.
- En parejas, uno frente a otro en la red. Un compañero levanta el balón por encima del borde superior de la red , ambos bloquean con presión activa contra el balón.
- Igual que el ejercicio anterior, pero después de un desplazamiento lateral.
- Realizar los saltos de bloqueo en las posiciones 2 ,3 ,4.

### Perfeccionamiento:

- En parejas, uno frente a otro en la red. Un compañero golpea el balón por encima de la red , el otro bloquea el balón de forma activa.
- Similar que el ejercicio anterior, pero un compañero golpea en salto el balón desde un auto lanzamiento por encima de la red; el otro bloquea el balón de forma activa.
- Saltos de bloqueo en todas la posiciones de la red después de rematar.



**Errores más frecuentes durante la ejecución del bloqueo ,causas y medidas planteadas por Drauchke, Chritian Kroger, Arnol Schulz, Manfred Utz.**





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Posible error:

Se ha tocado la red con los brazos y el tronco o se ha pisado la línea central.

## Causas:

- Idea errónea de la técnica.
- La posición de partida del bloque es errónea, la carrera tiene lugar desde atrás hacia delante.
- La configuración de la habilidad de salto es deficiente.
- El salto se efectúa demasiado cerca de la red.
- Los brazos / manos golpean por encima de la red contra el balón.
- El bloqueador mete la cabeza entre los brazos.

## Posible error:

Al bloquear, las manos hacen contacto con la red.

## Causas:

- El lugar de salto está demasiado cerca de la red.
- Deficiente fuerza de salto.
- Mete la cabeza entre los brazos.
- Las manos están giradas hacia adelante.
- La mirada no está centrada en el balón.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Posible error:

Se bloquea demasiado pronto o demasiado tarde.

## Causas:

- Cálculo erróneo de la posición de balón.
- Idea errónea de la técnica.
- La fuerza de salto es deficiente.
- Saltar antes del atacador.

## **2.3 EJERCICIOS "Fundamentos Técnicos del voleibol"**

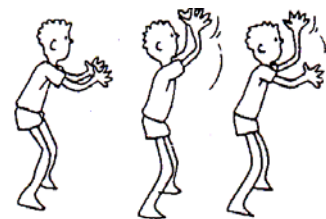
### **2.3.1 Pase de Arriba "Voleo"**

A continuación se desarrollarán ejercicios para la enseñanza del golpe del pase de arriba.

Número : 1

DESCRIPCIÓN: Ejecuciones sin balón. A la voz del entrenador:

- Subir ambas manos a la vez.
- Subir sólo la mano derecha.
- Subir sólo la mano izquierda.
- Realizar lo anterior en secuencia.



Los brazos suben a su posición previa al golpe (arriba y adelante de la cabeza) con las manos en forma de copa.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Número: 2

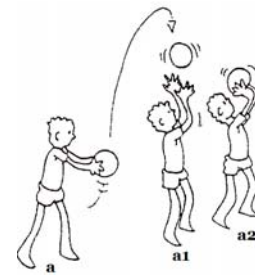
DESCRIPCIÓN: Individualmente, frente a una pared, y reteniendo el balón con ambas manos, el jugador imita los movimientos que se realizan en el pase y extendiendo los brazos hasta que el balón toca la pared.



Número: 3

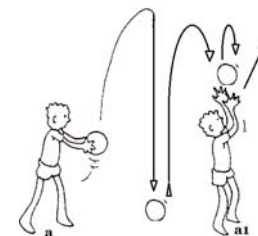
DESCRIPCIÓN: Autolanzamiento del balón hacia adelante, después de que el balón pique en el piso hay que tomarlo encima de la frente con las manos en forma de copa (pase), tomarlo y realizar nuevamente la secuencia.

VARIANTES: 1.- Realizarlo sin tomar el balón después del pase (consecutivo) 2.- Realizar el ejercicio sin que pique el balón en el piso.



Número: 4

DESCRIPCIÓN: Lanzar el balón hacia arriba, después del pique en el piso realizar autopase y pase, luego tomarlo y ejecutar nuevamente la secuencia.



VARIANTE: Realizar el ejercicio sin el pique del balón en el piso.

Número: 5

DESCRIPCIÓN: Lanzar el balón enseguida realizar pases seguidos sin hacer caer el mismo.

VARIANTE: Los pases pueden variar de altura un (un bajo un alto).



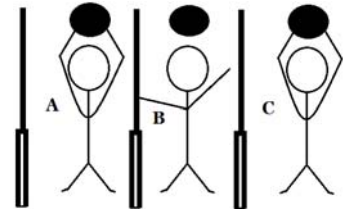


# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

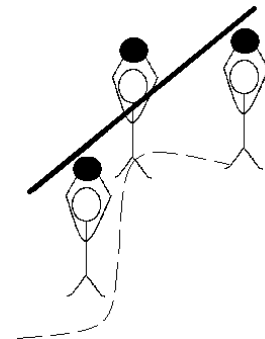
Número: 6

DESCRIPCIÓN: El alumno(s) se coloca junto a un extremo de la red realizaron un pase, y tocará la red con la mano más cercana de la misma, todo esto en desplazamiento y sin hacer caer el balón.



Número: 7

DESCRIPCIÓN: El alumno(s) se colocarán al extremo del elástico (estará a la altura de la red), en desplazamiento pasará de un lado al otro del mismo, realizando el pase sin hacer caer el balón.

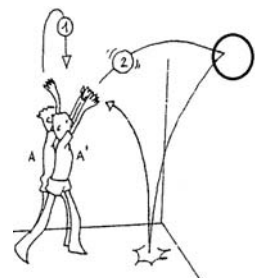


VARIANTE: Pueden realizar un autopase y el pase al otro lado lo realizan en salto.

**Luego de haber realizado los ejercicios individuales, seguiremos con actividades contra la pared y compañeros. Es muy importante recalcar a los chicos que la ejecución de los ejercicios iniciarán siempre con lanzamiento pase directo de arriba.**

Número: 8

DESCRIPCIÓN: Lanzar el balón y hacer un pase directo contra la pared, seguido de un autopase y pase, pica el balón en el piso y continua el ejercicio.



VARIANTES: 1.- Quitar el pique y realizarlo continuamente. 2.- Se plantean objetivos ya sea de dirección (a un punto fijo) o de número de repeticiones.

Número: 9

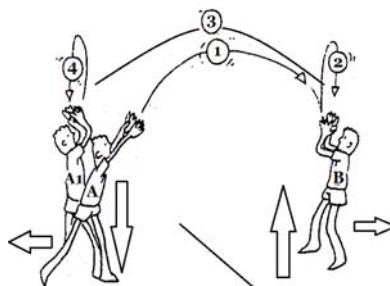


# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: Trabajo en parejas; Lanzar el balón, realizar un pase directo, al compañero este continuara con auto pase y pase de arriba, al compañero el cual también seguirá el ejercicio.

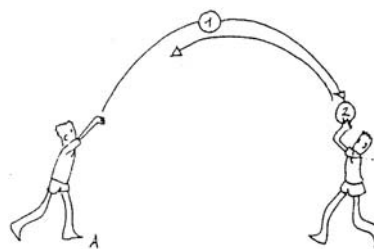
VARIANTES: 1.- El autopase saltado. 2.- Se puede incrementar un auto pase mas( 2 autopases y pase) con el fin de darle movilidad al ejercicio por ejemplo: Al realizar el pase al compañero sentarse - tocar una línea central - hacer una caída (hacia atrás - hacia adelante). 3.- El tercer pase de espaldas.



Número: 10

DESCRIPCIÓN: Trabajo en parejas; Pase directo de arriba.

VARIANTES: Pareja con dos balones (los dos balones se lanzaran al mismo tiempo), el uno se lo lanzara con las manos a ras del piso sin levantarlo y el otro realizara el pase de arriba. Así consecutivamente.



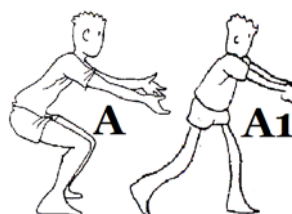
## 2.3.2 Pase de Abajo "golpe de antebrazos"

A continuación se desarrollarán ejercicios para la enseñanza del golpe del pase de abajo.

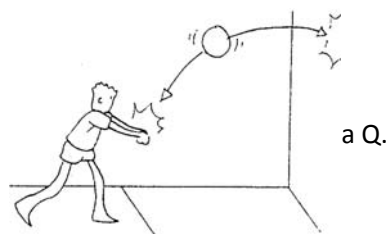
Número : 1

DESCRIPCIÓN: Ejecuciones sin balón. A la voz del entrenador:

- Adoptar la posición inicial.
- Simular el gesto del pase.



Número : 2





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: Individualmente, frente a una pared y a cierta distancia, realizar golpes seguidos contra aquella, el balón no puede caer dentro de la zona delimitada.

Número : 3

DESCRIPCIÓN: Individualmente, en posición de defensa y brazos adelante, golpear el balón (con antebrazos parte interna) y dejar caer así con cada brazo una vez cada uno.



VARIANTES: 1.- Sin realizar el pique en el piso. 2.- idéntico al anterior sumado un pase con brazos juntos y que pique el balón al piso. 3.- Idéntico al anterior sin el pique del balón.

Número : 4

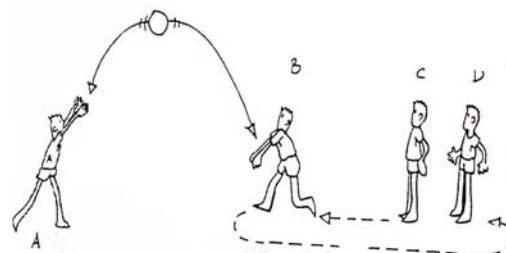
DESCRIPCIÓN: Individualmente, golpe de antebrazo, balón pica en el piso, seguimos continuamente.



VARIANTE: 1.- Sin pique del balón. 2.- Un pase alto un bajo. 3.- Con desplazamiento hacia adelante hasta cierta distancia.

Número : 5

DESCRIPCIÓN: Un jugador fijo y una fila de jugadores a turno frente a "él", el fijo pasará al compañero con pase de arriba el del frente recibirá de abajo enseguida se desplazará hacia atrás por el lado derecho y se ubicará al final de la fila.



VARIANTE: Puede regresar realizando una caída (plancha).

### 2.3.3 Servicio "Saque":

A continuación se desarrollarán ejercicios para la enseñanza del servicio.



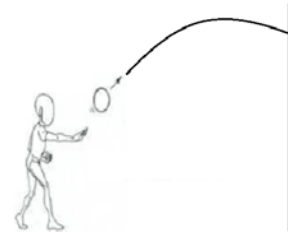
# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Número : 1

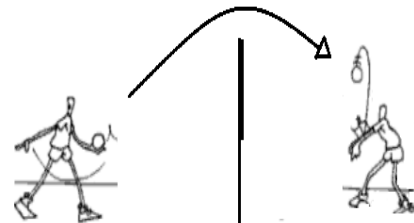
DESCRIPCIÓN: Individualmente de frente a la pared, a una distancia de 5 metros realiza el servicio hacia una marca.

VARIANTES: 1.- Si el servicio pega en la marca o más arriba de ella, se desplazarán 3 metros atrás, luego a 2 metros más, si falla regresará a la primera distancia.



Número : 2

DESCRIPCIÓN: En parejas con un balón, situados paralelos a la red o elástico, situados a 5 o 6 metros de ella, comienza realizando el saque por arriba de la red

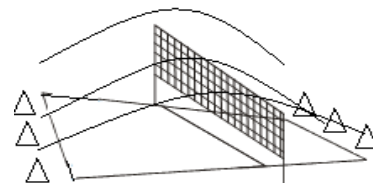


hacia el compañero, el cual agarra el balón y será el próximo en realizar el saque.

VARIANTE: 1.- El que recibe el balón lo hará con pase de abajo y agarra el balón. 2.- Idéntico, pero aumenta la distancia del saque.

Número : 3

DESCRIPCIÓN: Formar una fila detrás de cada línea de fondo , realizarán el saque hacia la otra cancha.



## 2.3.4 Bloqueo.

A continuación se desarrollarán ejercicios para la enseñanza del bloqueo.

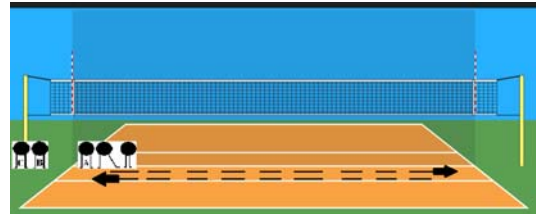
Número: 1



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

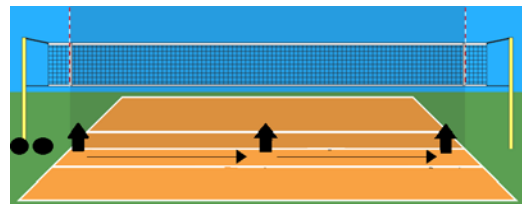
**DESCRIPCIÓN:** En posición de bloqueo, de frente a la red a una separación aproximada de 30cm. de esta, se ubicarán los alumnos en dos filas, cada una de ellas desde posición cuatro, se desplazarán (izquierda a derecha) con paso añadido a ubicación dos sin dejar de mantener el posición, al llegar el último niño, regresarán a posición cuatro con el mismo desplazamiento (derecha a izquierda).



**VARIANTES:** El desplazamiento se lo realizará con paso cruzado y a diferentes ritmos.

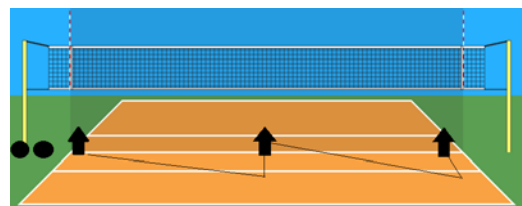
Número: 2

**DESCRIPCIÓN:** Idéntico al ejercicio anterior con la diferencia que realizarán el salto de la técnica del bloqueo en posición 4 - 3 - 2.



Número: 3

**DESCRIPCIÓN:** Se ubicarán dos filas cada una de ellas desde posición cuatro respectivamente, el primero realizara el gesto técnico del bloqueo y se desplazará de espaldas en diagonal a posición tres hasta la línea de tres, enseguida se desplaza de frente a bloquear a 30 centímetros de la red, termina de hacer el gesto y se desplaza en diagonal a posición dos hasta la línea de tres, y se desplazara de frente a bloquear a 30 centímetros de la red en posición dos. **Saldrá el segundo cuando el primero termine de realizar el gesto de bloqueo en posición tres.**



Número: 4

**DESCRIPCIÓN:** Similar al anterior, se ubicarán dos filas cada una de ellas desde posición cuatro respectivamente, el primero realizará el gesto técnico del bloqueo y se





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

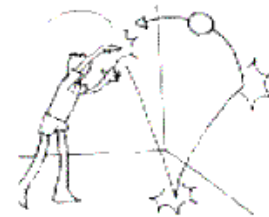
desplazará de frente en diagonal a posición tres hasta la línea de tres y realizara una caída, enseguida se desplaza de frente a bloquear a 30 centímetros de la red, termina de hacer el gesto y se desplaza en diagonal a posición dos hasta la línea de tres realiza una caída, y se desplazará de frente a bloquear a 30 centímetros de la red en posición dos. **Saldrá el segundo cuando el primero termine de realizar el gesto de bloqueo en posición tres.**

## 2.3.5 Remate:

Número: 1

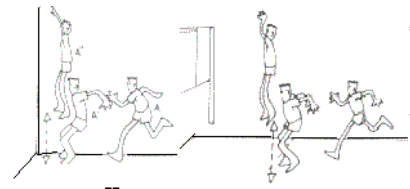
DESCRIPCIÓN: En forma individual golpean al balón continuamente hacia el piso contra la pared.

VARIANTE: Se puede trabajar por parejas, golpea el balón para que pique al piso y hacia el compañero.



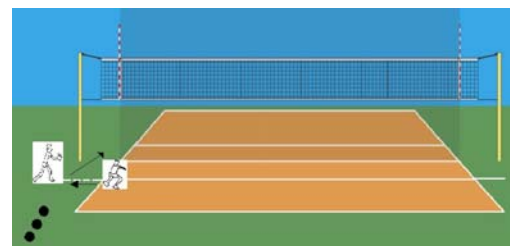
Número: 2

DESCRIPCIÓN: En fila de frente a la red o pared se colocarán los alumnos, realizarán los pasos de la carrera de ataque al igual que el gesto que realizan los brazos (todo en conjunto).



Número: 3

DESCRIPCIÓN: Se colocarán los chicos en columna en diagonal a posición cuatro (de las dos canchas), el primero que realizará el ejercicio entra a la cancha justo detrás de la línea de tres, imita el gesto de pase de abajo y se desplaza hacia el final de la prolongación de dicha línea, seguido en diagonal ejecutará los pasos del gesto de la carrera de ataque (así de las dos canchas).





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Número: 4

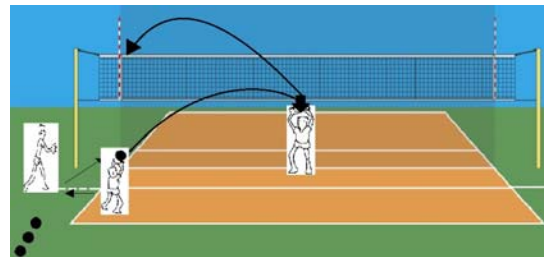
DESCRIPCIÓN: Idéntico al anterior pero ahora realizarán toda la secuencia con un balón desinflado.

Número: 5

DESCRIPCIÓN: Idéntico al anterior pero ahora realizarán toda la secuencia con un balón inflado, quiere decir que el momento que llegan al final de la prolongación de la línea de tres tomarán el balón y lanzarán hacia arriba y adelante y seguido realizará la técnica del remate.

Número: 6

DESCRIPCIÓN: Se colocarán los chicos con balón en columna, diagonal a posición cuatro (de las dos canchas), y se suma otro chico en posición tres sin balón, el primero que realizará el ejercicio entra a la cancha justo detrás de la línea de tres, realizará un pase de arriba hacia posición tres enseguida se desplazará hacia la prolongación de la línea de zaguero (para esperar el armado de tres), el que se encuentra en esta posición realizará un pase de arriba hacia la punta (posición 4 paralela a la red), el chico que empezó el ejercicio realizará la técnica de remate (si viene bien el armado del balón) o la pasará con pase de abajo o de arriba (si viene mal el armado del balón), este será el siguiente que pase a posición tres, y el que armó pasará a tomar el balón del que atacó y se colocarán en la columna.



Número: 7

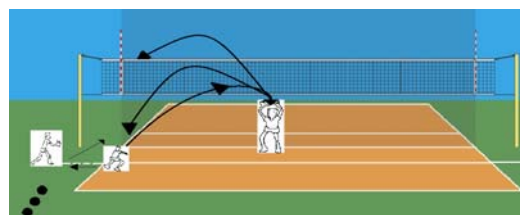
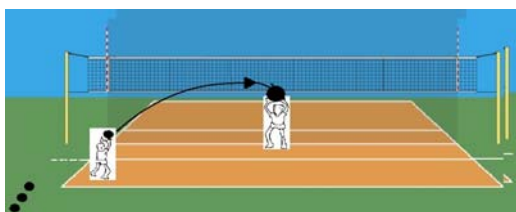
DESCRIPCIÓN: Se colocarán los chicos con balón en columna, diagonal a posición cuatro (de las dos canchas), y se suma otro chico en posición tres sin balón, el primero que realizará el ejercicio entra a la cancha justo detrás de la línea de tres, realizará un pase de arriba hacia posición tres, enseguida adoptará la posición de pase de abajo, el que está en posición tres devolverá el pase a su compañero (pase de arriba), el cual



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

hará lo mismo pero con pase de abajo y se desplazará hacia la prolongación de la línea de zaguero(para esperar el armado de tres), el armador realizará un pase de arriba hacia la punta( posición 4 paralela a la red), el chico que empezó el ejercicio realizará la técnica de remate(si viene bien el armado del balón) o la pasará con pase de abajo o de arriba(si viene mal el armado del balón). este será el siguiente que pase a posición tres, y el que armó pasará a tomar el balón del que atacó y se colocarán en la columna.

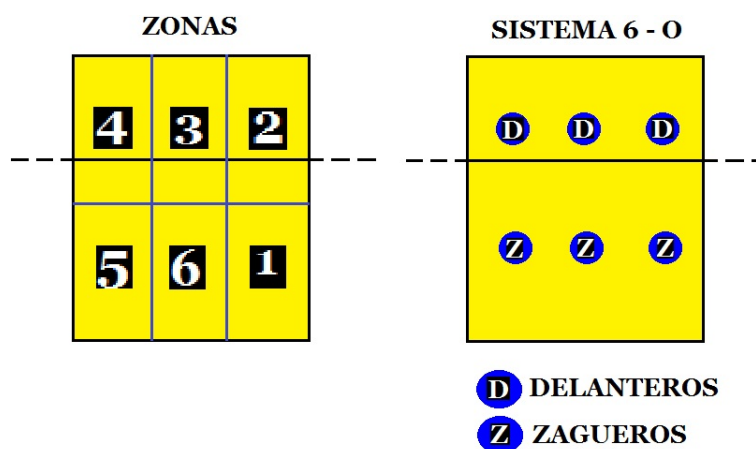


## 2.4 TÁCTICA DEL VOLEIBOL EN EDADES TEMPRANAS:

### 2.4.1 Sistema táctico 6 - 0:

"Es el sistema táctico de juego más simple, "todos hacen todo", los jugadores desarrollan todos los fundamentos técnicos del deporte, se aplica en la etapa de iniciación principalmente (hasta 13 años) en los entrenamientos para evitar la especialización demasiado apresurada, el armador estará en posición 3 y puede o no bloquear de manera simple" Leonardo Pieroni.

Es muy importante que los alumnos sepan las zonas de la cancha y la posición de los delanteros y zagueros.



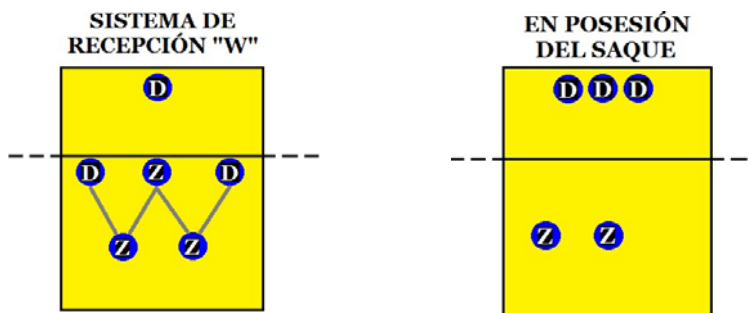


# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

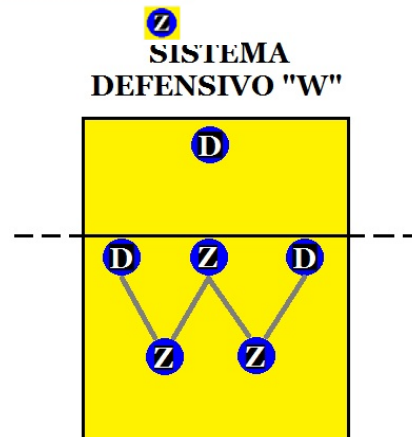
## 2.4.2 Sistema de recepción W :

La formación como dice su nombre es en W, 5 defensas 5 atacantes el armador se colocará en posición 3 sin perder la responsabilidad de recibir.



## 2.4.3 Sistema defensivo W:

Formación en W, el armador se ubicará cerca de la red y seguirá la carrera del atacante de la cancha contraria.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## CAPITULO III

### CONCEPTOS Y EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES NECESARIAS PARA EL VOLEIBOL.

#### 3.1 LA FUERZA

Definición.- *"Es la capacidad que tiene un músculo para vencer una resistencia u oponerse a esta mediante contracciones musculares"* Gómez Carramiñana.

Clasificación de la Fuerza según "Gómez":

**Fuerza máxima.-** Permite contracciones voluntarias máximas ante grandes resistencias: estáticas o dinámicas. tienen relación directa con la masa muscular y la sección transversal del músculo, es más débil cuando más rápido es el movimiento: saltos, halterofilia, lanzamientos en atletismo, luchas, etc.

**Fuerza explosiva.-** Capacidad del sistema neuromuscular para movilizar resistencias a alta velocidad. Básico en deportes individuales y colectivos: saltos, sprint de nadador, carreras de velocidad, esgrima, etc.

**Fuerza resistencia-** Capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración, mediante un trabajo muscular dinámico o estático: remo escalada, etc.

En edades tempranas en nuestro deporte utilizamos la fuerza explosiva que es característico del voleibol, y sobre todo la podemos desarrollarla a partir de los 8 años.

#### 3.2 FLEXIBILIDAD

Definición.- *"Cualidad que se basa en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo realizar al individuo, acciones que requieren agilidad y destreza"* Álvarez de Villar 1985.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Clasificación.- Atendiendo a dos criterios:

## -Tipo de ejercicios:

- Generales.- Implican la movilidad de los grandes sistemas articulares.
- Localizados.- Actúan sobre una articulación concreta.
- Especiales.- Imitación de un gesto deportivo.

## -A la ejecución:

- Activos.
- Pasivos.
- Convinados o mixtos.

## 3.3 VELOCIDAD

Definición.- *"La velocidad depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva, los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica, que condicionan positiva o negativamente su desarrollo" Morente (1996).*

Clasificación según Grosser M, Álvarez del Villar, Weineck J.:

- **Velocidad de reacción:** respuesta en menor tiempo
- **Velocidad de ejecución:** realizar movimiento en una unidad de tiempo.
- **Velocidad de desplazamiento:** tiempo de recorrido.
- **Velocidad de resistencia:** mantener la velocidad en el máximo tiempo posible.

La velocidad es la capacidad necesaria para toda ejecución técnica en el voleibol, en etapas tempranas se trabaja la velocidad de desplazamiento y de reacción ya que estas contribuyen al hábito motor de las técnicas a enseñar, mejorar o perfeccionar.



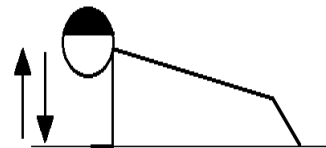
### 3.4 EJERCICIOS:

#### 3.4.1 FUERZA:

##### Tren superior:

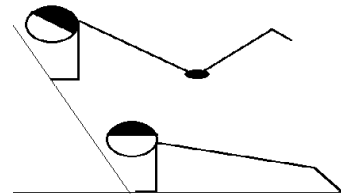
Número 1: "Planchas o flexión extensión de codos"

DESCRIPCIÓN: De la posición decúbito ventral(prono), apoyado en la punta de los pies y con los brazos extendidos; manos separadas a la anchura de los hombros. Flexionar y extender la articulación del codo de modo que el pecho se acerque y se aleje del suelo, volviendo a quedar en la posición inicial.



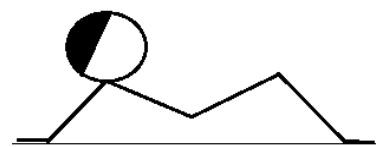
Número 2: "Babosas"

DESCRIPCIÓN: De frente y detrás de la línea de fondo, de la posición decúbito ventral(prono), apoyado en la punta de los pies o también apoyado sobre las rodillas(con rodilleras), y con los brazos extendidos, se desplazarán con las manos hacia la línea central de la cancha de voleibol.



Número 3: "Cangrejos"

DESCRIPCIÓN: De frente y detrás de la línea de fondo, de la posición decúbito dorsal(supino), apoyado en la punta de los pies(posición cangrejos) , se desplazara de o frente o de espaldas con las manos y pies hacia la línea central de la cancha de voleibol.



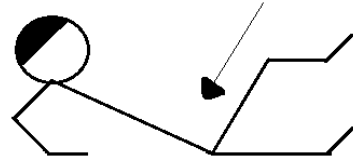
Número 4: Abdominales.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

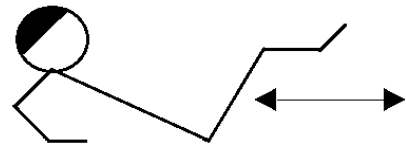
Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: Tendido decúbito dorsal (supino), los brazos flexionados y apoyados en el suelo, las piernas extendidas y semi elevadas. Alternando flexionar y extender cada pierna acercando la rodilla al tronco al doblarla y colocando la pierna paralela al suelo al extenderla



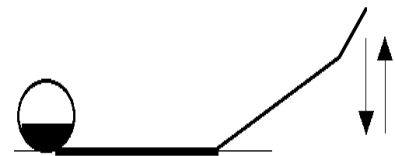
Número 5: Abdominales.

DESCRIPCIÓN: De la posición sentado, apoyándose con las palmas de las manos, con las piernas flexionadas y elevadas del suelo. Extender hacia delante y recoger hacia el pecho ambas piernas simultáneamente, sin que en ningún momento toquen el suelo.



Número 6: Abdominales.

DESCRIPCIÓN: Tendido decúbito dorsal (supino), piernas extendidas . Elevar las piernas del suelo de modo que queden inclinadas respecto al mismo y manteniéndolas estiradas sin flexión de rodilla elevaran y bajaran la mismas de tal manera que no toquen el suelo.



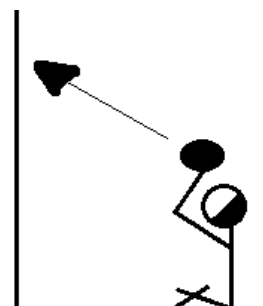
Número 7: Lumbares

DESCRIPCIÓN: Tendido decúbito ventral (prono), brazos y piernas extendidas , se elevarán.



Número 8: Ejercicio con balón medicinal (2kg).

DESCRIPCIÓN: Sentado y entrelazadas las piernas (chinitos) de frente a la pared a una distancia de 1 metro, tomará el balón medicinal y lo lanzará de abajo hacia arriba de su cabeza,







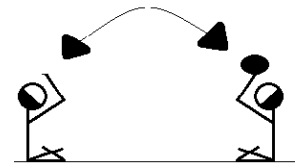
# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

enseguida colorará las manos en posición de pase de arriba (copa) retendrá el mismo por unos 3 segundos luego flexionará y extenderá la articulación del codo simulando el "voleo" hacia la pared, luego tomará el balón.

Número 9: Ejercicio con balón medicinal (2kg).

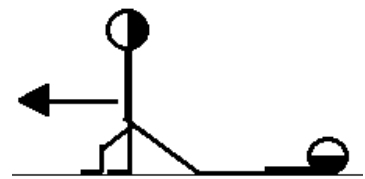
DESCRIPCIÓN: Idéntico al anterior con la diferencia que lo realizarán en parejas y a una distancia de un metro y medio.



## Tren inferior:

Número 1: Ejercicio en parejas

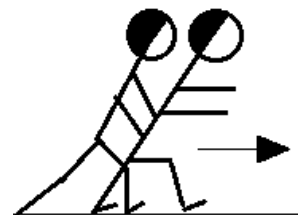
DESCRIPCIÓN: Uno en posición decúbito dorsal(A), ubicado detrás de la línea de fondo de la cancha de voleibol y con los antebrazos en forma de "X" sobre el pecho. El compañero(B) que está de pie delante de (A), con la mirada hacia la cancha, le toma de los tobillos de tal forma que las piernas de (A) quedan separadas e inclinadas hacia arriba.



(B) desplazará de frente al compañero (A) hacia la línea de fondo. Al terminar intercambiarán de lugares.

Número 2: Ejercicio en parejas

DESCRIPCIÓN: (A) y (B) en posición de pie, ubicados detrás de la línea de fondo (A) delante de (B), (B) toma de las cinturas a su compañero éste intentará correr hacia el frente a la línea central y (B) intentará impedirlo.



Número 3: Pliometría nivel cero "líneas laterales de la cancha "

DESCRIPCIÓN: Saltar de frente con un pie en zic zac, termina de llegar y regresa con el otro pie, sin pisar la línea.

VARIANTE: Realizar el salto de espaldas.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Número 4: Pliometría nivel cero "líneas laterales de la cancha"

DESCRIPCIÓN: Saltar de frente con pies en zic zac, sin pisar la línea.

VARIANTE: Realizar el salto de espaldas.

Número 5: Pliometría nivel cero "líneas laterales de la cancha"

DESCRIPCIÓN: En posición de pie, (todo en salto) separar piernas y cruzar pie derecho delante, separo nuevamente, cruzar pie derecho detrás, sin pisar la línea.

Número 6: Pliometría nivel cero "escalera"

DESCRIPCIÓN: En posición de pie y de frente a la escalera, en salto separo piernas, cierro.

VARIANTE: Realizar el ejercicio de espaldas.

Número 7: Pliometría nivel cero "escalera"

DESCRIPCIÓN: En posición de pie y de frente a la escalera, en salto con un pie (derecho - izquierdo alternado al terminar) adelante, al costado.

VARIANTE: Realizar el ejercicio de espaldas.

Número 8: Pliometría nivel cero "escalera"

DESCRIPCIÓN: En posición de pie y de frente a la escalera, en salto en diagonal pies juntos.

VARIANTE: Realizar el ejercicio de espaldas.

Número 9: Pliometría nivel cero "escalera"



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: En posición de pie y al costado de la escalera, en salto, en un solo pie, entra derecho, derecho, sale derecho, cambio entra izquierdo, izquierdo, sale izquierdo cabio.

Número 10: Pliometría nivel cero "escalera"

DESCRIPCIÓN: En posición de pie y al costado de la escalera, tipo skipping, entra derecho entra izquierdo, entra derecho entra izquierdo, sale derecho sale izquierdo, subo, entra izquierdo entra derecho, entra izquierdo entra derecho, sale izquierdo sale derecho subo.

Número 11: Pliometría nivel cero "escalera"

DESCRIPCIÓN: De frente a la escalera, posición inicial rodillas flexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, brazos adelante con flexión de codos. Siguiendo movimiento, brazos extendidos hacia atrás (para impulsar el cuerpo hacia delante y arriba). Tercer movimiento brazos hacia arriba y la articulación de la rodilla se extiende. Después del salto nuevamente se adopta la primera posición.

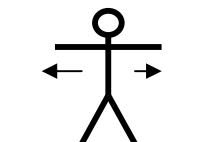
VARIANTES:1.- Idéntico de pie son flexión total de la rodilla 2.- Realizar el ejercicio de espaldas.

## 3.4.2 FLEXIBILIDAD:

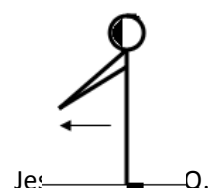
### Tren Superior:

Número 1:

DESCRIPCIÓN: De pie, brazos laterales. Realizar circunducciones.



Número 2:





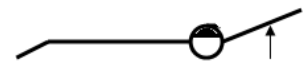
# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: De pie, brazos estirados detrás del cuerpo y manos entrelazadas, elevarlas al máximo.

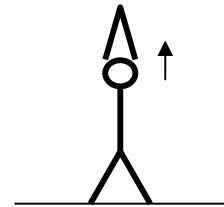
Número 3:

DESCRIPCIÓN: De la posición acostados decúbito ventral prono, brazos al frente, llevarlos hacia arriba y mantener.



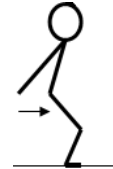
Número 4:

DESCRIPCIÓN: De pie, brazos arriba por encima de la cabeza y manos entrelazadas. Realizar rotaciones en la misma dirección ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda.



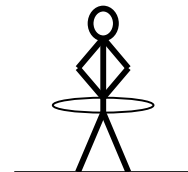
Número 5:

DESCRIPCIÓN: De pie, piernas semiflexionadas, realizar balanceos de los brazos hacia delante y atrás. (Ante versión y retroversión).



Número 6:

DESCRIPCIÓN: De pie, manos en la cintura. Realizar circunducciones de la cadera.



Número 7:

DESCRIPCIÓN: Desde la posición sentado, piernas estiradas y manos por detrás apoyadas en el suelo, extender el cuerpo hasta llevarlo a una posición de arqueo.



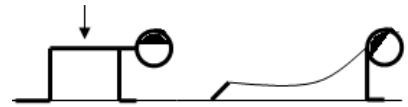


# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Número 8:

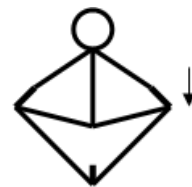
DESCRIPCIÓN: De la posición arrodillado, tronco paralelo al suelo, apoyando las manos. Extender las piernas y elevar la cabeza quedando el cuerpo de forma de arco



**Tren Inferior:**

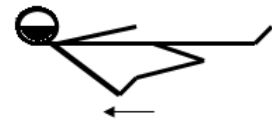
Número 1:

DESCRIPCIÓN: De la posición sentado pies unidos, presionar con las manos las rodillas al mismo tiempo.



Número 2:

DESCRIPCIÓN: Acostado decúbito supino, una pierna extendida y la otra flexionada por detrás. Hacemos presión con una mano por el pie de la pierna flexionada.



Número 3:

DESCRIPCIÓN: De rodillas, apoyando la punta de los pies en el suelo, presionar los glúteos sobre los talones.

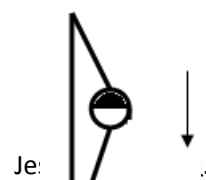


Número 4:

DESCRIPCIÓN: Tendido decúbito prono, cogerse los pies con las manos arqueando el cuerpo y elevando la cabeza.



Número 5:





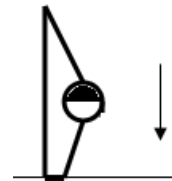
# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

DESCRIPCIÓN: Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y brazos adelante extendidos.

Número 6:

DESCRIPCIÓN: Flexión del tronco hacia delante, piernas separadas y extendidas llevar cada mano a tocar el pie correspondiente del mismo lado.



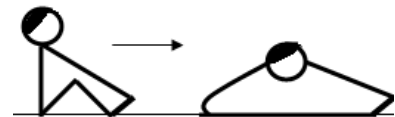
Número 7:

DESCRIPCIÓN: Con una pierna estirada adelante y la otra flexionada, realizar flexión del tronco hacia delante con brazos detrás del cuerpo.



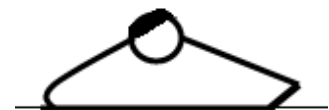
Número 8:

DESCRIPCIÓN: Sentado con piernas flexionadas y agarrando los pies con la manos estirar las piernas.



Número 9:

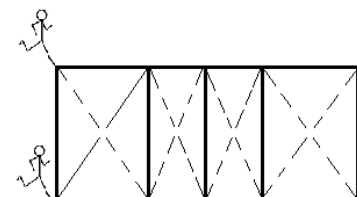
DESCRIPCIÓN: Sentado con piernas separadas, realizar flexión del tronco hacia delante, tocar las puntas de los pies y mantener.



### 3.3.3 VELOCIDAD:

#### Desplazamientos:

Numero 1:





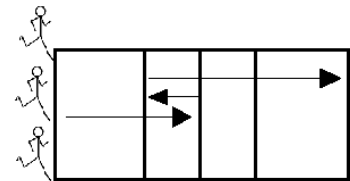
# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

**DESCRIPCIÓN:** Realizar piques, el desplazamiento será diagonal, en los vértices de la cancha de voleibol.

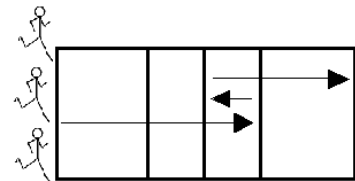
Número 2:

**DESCRIPCIÓN:** Realizar piques de frente, de la línea de fondo la central, regresa a la línea de tres, luego pica hasta la línea de fondo de la otra cancha.



Número 3:

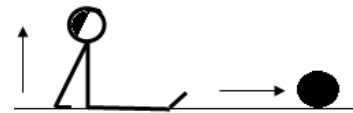
**DESCRIPCIÓN:** Realizar piques de frente, de línea de fondo a línea de tres de la segunda cancha, regresar a tocar la línea central, y luego la línea de fondo.



## Reacción:

Número 1:

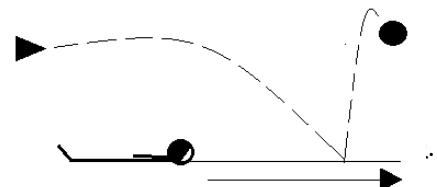
**DESCRIPCIÓN:** El entrenador lanza la pelota a ras del suelo, de la posición sentado pararse, correr a capturar la pelota antes que llegue al lugar señalado.



**VARIANTES:** Puede detener el balón: con las manos, sentándose, o con la cabeza.

Número 2:

**DESCRIPCIÓN:** En posición decúbito ventral(supino), tres alumnos con la vista hacia la pared, levantarse y entrar a recibir con pase de abajo el balón en la cancha a la señal del entrenador, uno de los dos que no recibieron arma el balón, y el tercero ataca.





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

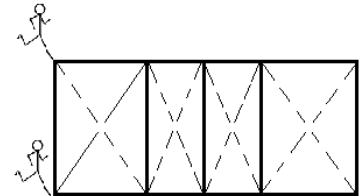
Fundada en 1867

## Número 3:

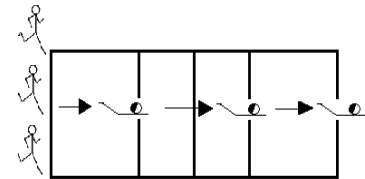
**DESCRIPCIÓN:** En posición decúbito ventral sobre la línea de fondo, a la orden del entrenador el alumno se levanta a tomar el que lanza el entrenador y no puede picar dos veces en el suelo, luego de poseer el balón realizara un saque de abajo o de arriba.

## Número 4:

**DESCRIPCIÓN:** Realizar piques, el desplazamiento será diagonal, en los vértices de la cancha de voleibol se realizara una caída.



**VARIANTE:** 1.-En posición de pie detrás de la línea de fondo, realizar pique, y caídas en la línea de tres - tres y la de fondo. 2.- Después de la caída realizar (posición preventiva, saltos, o abdominales, etc.)







# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES:

- El voleibol en nuestra ciudad no es un deporte de mucha acogida, lamentablemente son pocas las personas que se dedican a enseñar ésta disciplina deportiva .
- Las personas piensan que el voleibol es igual al "ecuavoley" por lo popular que es este juego en nuestra ciudad.
- La motricidad en nuestros niños lamentablemente en su mayoría no es la correcta por lo que complica un poco a la enseñanza del voleibol.
- Los niños y niñas de la Unidad Educativa Asunción, culminaron satisfactoriamente el corto tiempo de aprendizaje. Se detectaron ocho talentos, cuatro niñas y cuatro niños, que actualmente se encuentra entrenando en la preselección de menores de la provincia del Azuay.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## **4.1 RECOMENDACIONES:**

- Trabajar mucho en este deporte, atreverse a tomar a un grupo de niños y enseñar correctamente y sobre todo incentivar a que practiquen el voley.
- No confundir el "ecuavoley" con el voleibol, en estas edades(11-12 años) los niños saben de este juego popular incluso hay ya quienes lo practican, lo cual les perjudica, porque en el "ecuavoley" se juega con un balón muy pesado y eso puede conllevar a lesiones, en segundo lugar la técnica es distinta y es ciertamente complicado corregir ese tipo de errores.
- Como prioridad cuando trabajemos con niños en el voleibol más que ejecutar la parte física, realizar mucha técnica y desplazamientos, si están realizando mal la técnica parar y corregir errores y así vamos a desarrollar mejor la motricidad de los niños.
- A más de trabajar en pro del desarrollo del niño mediante este deporte, se suman equipos para realizar más torneos no con el finalidad de que el niño tenga la idea de competir por una medalla, al contrario que tenga más juego(volumen de juego), y así nuestra provincia podrá crecer en nivel de voleibol.



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1.- DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO -DIPF- "Guía para actividades de investigación y proyectos académicos. Universidad de Cuenca - Facultad de Filosofía letras y ciencias de la educación.

2.- Gómez Horacio "Introducción" Curso de nivel inicial "Mini". Federación Metropolitana de Voleibol.

3.- Gómez Horacio "Técnica y Táctica" Curso de nivel inicial "Mini". Federación Metropolitana de Voleibol.

4.- GERARD MORAS "Preparación integral en el voleibol" Editorial Paidotribo, Barcelona España. Volumen I

5.- GERARD MORAS "Preparación integral en el voleibol" Editorial Paidotribo, Barcelona España. Volumen II

6.- GERARD MORAS "Preparación integral en el voleibol" Editorial Paidotribo, Barcelona España. Volumen III.

7.- MIKHAIL PAVLOVICH "Voleibol aprender y progresar" Volumen III.

8.- GRACA Amandio; OLIVEIRA José "La enseñanza de los juegos deportivos" Universidad de Oporto.

9.- PIERONI Leonardo. Curso "Minivoleibol iniciación" 2011.

[http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pr/ud/g\\_dpr07\\_00v02.pdf](http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pr/ud/g_dpr07_00v02.pdf)

[http://www.hazlobien.net/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/hb\\_voleimodeloaprendizaje.pdf](http://www.hazlobien.net/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/hb_voleimodeloaprendizaje.pdf)

<http://www.efdeportes.com/efd139/programacion-didactica-de-iniciacion-al-voleibol.htm>

<http://books.google.com.ec/books?id=Fy25UCB8GXAC&printsec=frontcover&dq=fundamento+del+voleibol&source=bl&ots=PiALvSuePD&sig=->



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

rnLjCwCOTKR0MSOXiOiQ0WLZPg&hl=es&sa=X&ei=MTD\_T86VHoKu9ASDr6zXBg&ved=0CDQQ6AEwAQ#v=onepage&q=fundamento%20del%20voleibol&f=false

[http://www.google.com.ec/imgres?q=fundamento+del+voleibol&hl=es&sa=X&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADFA\\_esEC457EC457&prmdo=1&biw=1441&bih=588&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=\\_ZTi-QwVHQoPcM:&imgrefurl=http://clementit.blogspot.com/2011/06/el-voleibol-no-es-mas-que-un-juego-de.html&docid=bfMkJf1AJLyRKM&imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-mWgnf6\\_sz7c/TgNJ-](http://www.google.com.ec/imgres?q=fundamento+del+voleibol&hl=es&sa=X&qscrl=1&nord=1&rlz=1T4ADFA_esEC457EC457&prmdo=1&biw=1441&bih=588&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=_ZTi-QwVHQoPcM:&imgrefurl=http://clementit.blogspot.com/2011/06/el-voleibol-no-es-mas-que-un-juego-de.html&docid=bfMkJf1AJLyRKM&imgurl=http://1.bp.blogspot.com/-mWgnf6_sz7c/TgNJ-XwxAbI/AAAAAAAAAEEs/846AKoM3HH8/s1600/Saque.jpg&w=500&h=266&ei=UzD_T9DIF5KC8QTj9dWHBw&zoom=1&iact=hc&vpx=751&vpy=111&dur=137&hovh=164&hovw=308&tx=223&ty=111&sig=114052638068886047218&page=2&tbnh=86&tbnw=162&start=26&ndsp=31&ved=1t:429,r:5,s:26,i:167)

XwxAbI/AAAAAAAAAEEs/846AKoM3HH8/s1600/Saque.jpg&w=500&h=266&ei=UzD\_T9DIF5KC8QTj9dWHBw&zoom=1&iact=hc&vpx=751&vpy=111&dur=137&hovh=164&hovw=308&tx=223&ty=111&sig=114052638068886047218&page=2&tbnh=86&tbnw=162&start=26&ndsp=31&ved=1t:429,r:5,s:26,i:167

<http://www.educar.org/educacionfisicaydeportiva/historia/voleibol.asp>



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
Fundada en 1867

## ANEXOS

**LISTA DE ALUMNAS:**

	<b>APELLIDOS NOMBRES</b>	<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>	<b>NÚMERO DE CÉDULA</b>
1	Reinoso Quezada María Emilia	12/12/2001	015027749-9
2	Pintado Torres Angie Paola	02/07/2001	010571724-3
3	Álvarez Urgiés Dolménica Lizbeth	25/05/2001	010594026-6
4	Alarcón Machuca Evelyn Pamela	28/02/2001	010490224-2
5	Huircocha Barahona Paola Sofía	11/17/2000	010733363-5
6	Chantal Dominique Cevallos Briones	02/06/2000	030215928-0
7	Natalia Nicole Ortiz Vera	27/03/2000	010538860-7
8	Samantha Anaís Noboa Rodas	06/08/2000	060579552-5
9	Coello Yunga Brigette Andrea	27/07/2000	030198092-6
10	Sigüenza Maldonado María Belén	18/12/2000	010733811-3
11	Barros Gordillo Gabriela Fernanda	28/05/2000	010604367-2

**LISTA DE ALUMNOS:**

	<b>APELLIDOS NOMBRES</b>	<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>	<b>NÚMERO DE CÉDULA</b>
1	Gómez González Mateo David	04/03/2001	010667607-5
2	Haro Quezada Javier Sebastián	16/05/2001	010650479-8
3	Macas Cordero Bryan Andrés	22/12/2000	172455956-0
4	Villavicencio Pesantez Francisco Javier	26/09/2000	010713181-5
5	Pinos Mejía Juan José	20/04/2001	010648431-4
6	Vicuña Jaramillo Billy Andrew	17/09/2000	048421217-9
7	Arévalo León Jaime Sebastián	05/01/2001	010604471-2
8	Barros Gordillo Josué Sebastián	28/05/2000	010604366-4
9	Espinoza Pintado Esteban Javier	15/06/2001	0105955173



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Test de Alcance y Potencia:

### MUJERES:

	JUGADOR		ALTURA	ALCANCE			ABDOMINALES	FLEX - EXT. DE CODOS
				Bloqueo	B. Salto	Remate		
1	Reinoso Quezada Maria Emilia	2001	1.37	1.77	1.95	2.08	18	9
2	Pintado Torres Angie Paola	2001	1.35	1.75	1.98	2.12	23	20
3	Álvarez Urgilés Dolménica Lizbeth	2001	1.51	1.95	2.20	2.37	22	25
4	Alarcón Machuca Evelyn Pamela	2001	1.37	1.75	1.90	2.07	14	10
5	Barahona Huircocha Paola Sofia	2000	1.50	1.91	2.20	2.33	29	13
6	Cevallos Briones Chanthal Doménique	2000	1.50	1.78	1.90	2.02	19	11
7	Ortiz Vera Natalia Nicole	2000	1.53	1.95	2.23	2.35	20	18
8	Noboa Rodas Samantha Anaís	2000	1.43	1.84	2.10	2.19	20	19
9	Coello Yunga Brigette Andrea	2000	1.39	1.79	1.90	2.07	15	10
10	Siguenza Maldonado María Belén	2000	1.49	1.90	2.05	2.22	22	5
11	Barros Gordillo Gabriela Fernanda	2000	1.36	1.75	1.90	2.05	18	9

### VARONES:

	JUGADOR		ALTURA	ALCANCE			ABDOMINALES	FLEX - EXT. DE CODOS
				Bloqueo	B. Salto	Remate		
1	Haro Quezada Javier Sebastián	2001	1.55	2.03	2.28	2.50	35	21
2	Gómez González Mateo David	2001	1.46	1.90	2.14	2.40	33	17
3	Macas Cordero Bryan Andrés	2000	1.43	1.83	2.18	2.30	25	15
4	Villavicencio Pesantez Francisco J.	2000	1.45	1.91	2.20	2.43	34	20
5	Pinos Mejía Juan José	2001	1.46	1.86	2.09	2.30	29	18
6	Vicuña Jaramillo Billy Andrew	2000	1.48	1.95	2.20	2.45	35	23
7	Arévalo León Jaime Sebastián	2001	1.43	1.79	2.00	2.25	20	14
8	Barros Gordillo Josué Sebastián	2000	1.41	1.80	2.05	2.30	20	19
9	Espinoza Pintado Esteban Javier	2001	1.57	2.05	2.27	2.41	29	15



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

ALTURA:



ALCANCE



A. EN BLOQUEO



A. EN ATAQUE







# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

**Posición alta**



**Posición media**



**Posición baja**



## Pase de arriba:

### Forma correcta de posición de las manos en el balón:





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Forma correcta de realizar el pase:



## Forma incorrecta:





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Pase de abajo:

### Forma correcta:



### Forma incorrecta:



## Saque de abajo:







# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

## Saque de arriba:



## NIÑOS Y NIÑAS DE LA UNIDAD EDUCATIVA ASUNCIÓN EN MOMENTOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL COLISEO JORGE CALVACHE:





# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

