

Jeff Lucas

Este libro de Jeff Lucas, permite, de una manera simple y práctica, conocer y comprender, todos los gestos esenciales del Voleibol; el saque, el pase el remate, etc...

Con textos claros y bien ilustrados y con una progresión metodológica óptima, esta obra se hace indispensable al practicante, entrenador y profesor.

Gran técnico internacional, de reputación mundial, Jeff Lucas nos da las claves para una iniciación rápida y una pronta asimilación del Voleibol.

Con el Voleibol, un libro sin precedentes ni equivalencias, cada uno descubre todos los elementos que intervienen en este deporte, haciendo que jugar bien al Voleibol esté al alcance de cualquiera.

Con gráficos originales, textos precisos y claros, se facilita la comprensión y la práctica de un deporte en expansión constante, símbolo de nuestra civilización de ocio.



EL VOLEIBOL Iniciación y perfeccionamiento



EL VOLEIBO

Iniciación y perfeccionamiento

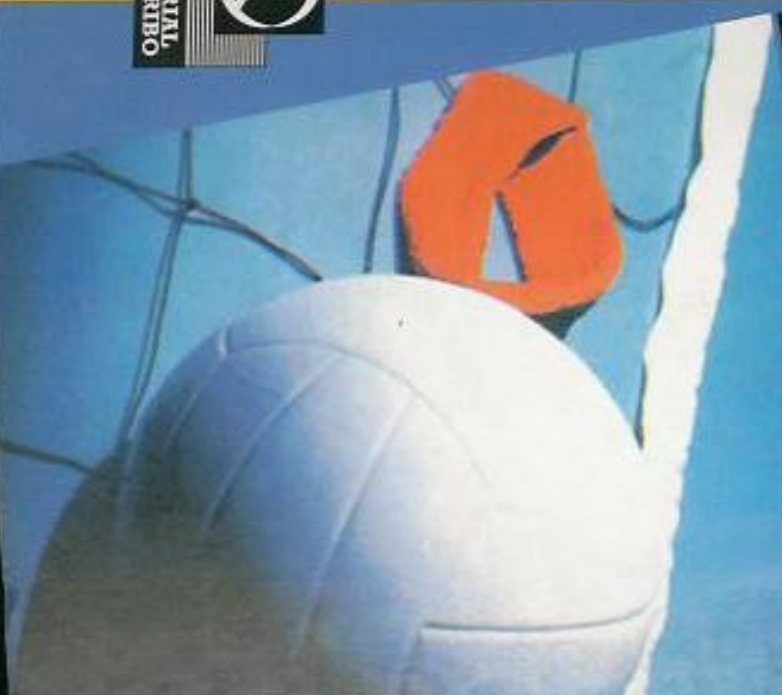
Jeff Lucas

4ª Edición

Colección Deporte



**EDITORIAL
PAIDOTRIBO**



COLECCIÓN DEPORTE

EL VOLEIBOL

Iniciación y Perfeccionamiento

Por

Jeff Lucas

4ª Edición

Revisión y adaptación: Hermipio Romero Largo
Profesor Titular de Voleibol del INEF (Barcelona)



INDICE

Presentación, 7

Introducción, 9

CAPÍTULO I. La recepción, 11

Preparación. Recepción del balón. La recepción.

CAPÍTULO II. El pase, 29

Desplazamiento. Colocación. El pase. El pase hacia atrás. El pase en suspensión.

CAPÍTULO III. El remate, 55

Doblar o no doblarse por la mitad. La carrera de arranque. Un golpe martillo. El golpeo. El fin del movimiento.

CAPÍTULO IV. El saque, 83

El saque japonés. El saque tenis. El saque en salto.

CAPÍTULO V. El bloqueo, 125

Preparación. El bloqueo. La carrera de arranque.

CAPÍTULO VI. La defensa, 135

El pase de antebrazos. La plancha. La caída lateral. Caída frontal.

CAPÍTULO VII. Otras técnicas de ataque, 167

El remate en el suelo. Finta de ataque. La finta del pasador. El ataque de dejada. El block-out.

CAPÍTULO VIII. Nociones de juego colectivo, 181

El 3 x 3. El 4 x 4. El 6 x 6. Las combinaciones. Anexos.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original de la obra:

Pass, Set, Crush
Euclid Northwest Publications

© Jeff Lucas

Editorial Paidotribo
paidotribo@paidotribo.com
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º, 1.º
08011 Barcelona
Tel. (93) 323 33 11 - Fax (93) 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>

Cuarta edición:

ISBN: 84-86475-60-0
D.L.: B-43.640-97

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 332 - 08013 Barcelona
Impreso en España por Carvigraf, S.L.

PRESENTACIÓN

Todos hemos tocado un balón de voleibol alguna vez en nuestra vida. Primero, nos divertíamos con el voleibol. Ahora, jugamos. EL VOLEIBOL, obra de Jeff Lucas, permite captar sin dificultad, de un modo simple y práctico, todos los movimientos esenciales de este deporte, del saque al pase, el remate, etc. En unas páginas claras, bien ilustradas desfilan y se presenta todo el voleibol para placer del practicante.

Gran técnico internacional, de reputación mundial Jeff Lucas ofrece a todos las llaves de una iniciación rápida y de una pronta asimilación del voleibol. Con EL VOLEIBOL, un libro sin precedente ni equivalente, cada uno descubrirá mejor las alegrías elementales de este juego, jugar bien al voleibol está, de ahora en adelante, al alcance de todos, sin importar donde ni cuando. Unos croquis originales puestos al servicio de un texto preciso y claro, facilitan la comprensión y la práctica elemental de un deporte en expansión constante, símbolo de nuestra civilización de ocio.

INTRODUCCIÓN

El autor de un libro de técnica deportiva se enfrenta a un dilema. Si quiere hacer, realmente, un obra útil, se ve obligado a decir: "Veamos como se debe hacer". Sabiendo que sus explicaciones estarán lejos de ser perfectas por la diversidad de lectores. Por lo tanto, creo que la solución debe pasar por la "cantidad" para aproximarse a la perfección en un, digamos, 95%. En otras palabras, lo ideal sería que esta obra fuese un objetivo. Llamemos a este objetivo "técnica perfecta" incluso si el centro de este "objetivo" permanece invisible.

Esta es mi intención. Por tanto, me he consagrado a este objetivo durante diez años. He observado 7.000 fotos, he estudiado 52 libros dedicados al voleibol, he asistido a muchos stages, he conversado con los mejores jugadores y entrenadores del planeta y yo mismo he golpeado miles de pelotas.

Las bases técnicas estudiadas en esta obra, se basan en los gestos de los mejores jugadores del mundo. Son estos jugadores, y no los entrenadores, los que hacen avanzar las técnicas. Sus cuerpos, a base de repeticiones, acaban por encontrar, sin esfuerzo, las soluciones más simples.

El principal problema en el voleibol es la situación del centro de gravedad en el cuerpo humano. Tres veces sobre cinco, esta situación (alrededor de las caderas) marca el ideal entre el equilibrio y la fuerza. Situar las caderas hacia atrás permite obtener el equilibrio necesario para el pase de antebrazos de recepción, colocarnos hacia adelante da fuerza al ataque, girarlas, da lugar al saque japonés, más eficaz que el saque tenis.

Estos son los especialistas que me han ayudado: Dave Sanders, seleccionado por los Estados Unidos, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de los Angeles (ataque y contra); Steve Suttich, antiguo jugador de All American de UCLA y entrenador de la Universidad de Washington (defensa); Debbie Green, colocador del equipo nacional, medalla de plata en los Juegos Olímpicos de los Angeles en 1984 (dejada del colocador); Shelly Fied, del Whitman College Volley-ball (recepción en pase de antebrazos y caídas); Cathy Kuntz, pasadora en

Portland State University (pase y caída frontal); Kari Becker, jugadora del Eastern Washington University (variantes de ataque); y Jeff Lucas, de Wenatchee Volley-ball Club (saque y plancha).

He escogido estos especialistas porque explicaban con facilidad los distintos movimientos técnicos. Ninguno de ellos se refiere al hombre o a la mujer para explicar uno u otro movimiento: todos los movimientos se dirigen indistintamente a ambos sexos.

Los dibujos—en lápiz—son de Stuart Moldrem, un dibujante profesional e ilustrador deportivo del *Seattle Sport* desde hace treinta y cinco años. Muchos dibujos están presentados en forma de secuencias.

Estas descomponen el movimiento de izquierda a derecha: los técnicos consultados son todos diestros; el zurdo sólo deberá invertir los dibujos y sustituir "izquierda" por "derecha" y viceversa.

Esta obra parte del principio de que el lector ya sabe jugar al voleibol, por ejemplo, que el objetivo del juego es enviar el balón sobre el terreno del adversario; que cada equipo sólo tiene derecho a tres toques de pelota; que los saques son, generalmente, recogidos en pase de antebrazos etc. Con la sola asistencia a un partido, el lector ha de poder seguir este libro.

Los tres primeros capítulos están dedicados al juego ofensivo: la recepción, el pase y el ataque... lo que corresponde, y no es casualidad, al título original del libro¹.

JEFF LUCAS

1. Jeff Lucas ha titulado su libro: *Pass, set, crush*. Traducido literalmente significa: *Recepción, pase, ataque-standard*; to crush significa aplastar, machacar.

CAPÍTULO I

LA RECEPCIÓN

El pase de antebrazos sirve para recibir la pelota sobre los dos antebrazos (1).

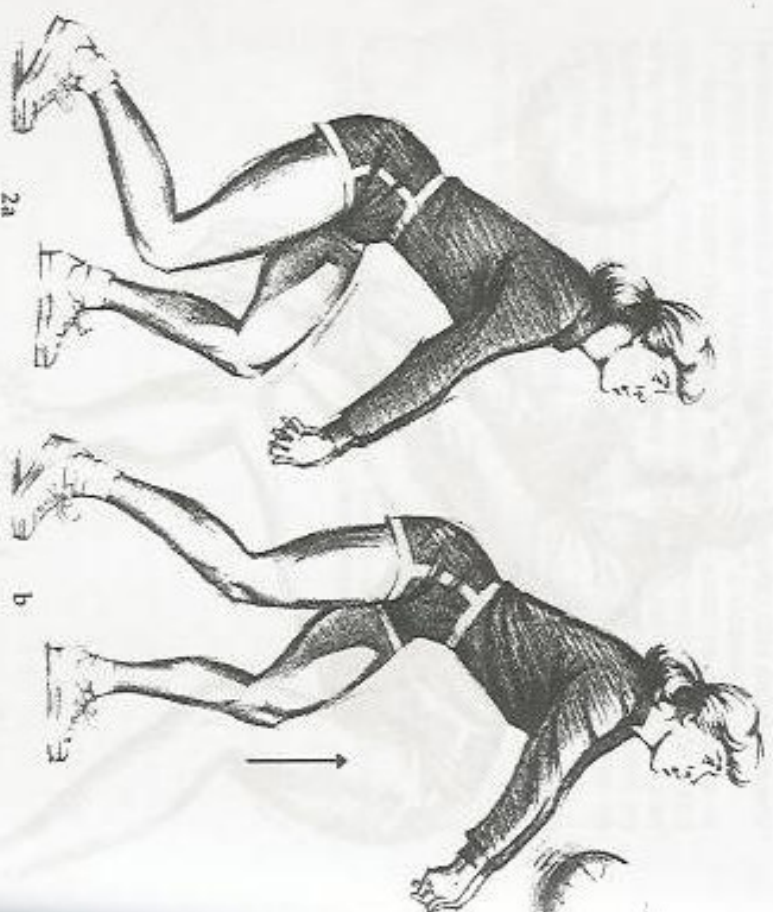
Esta combinación pelota-antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazos sirve, ante todo, para recibir el saque contrario: en efecto, es la primera ofensiva.



Los expertos se plantean repetidamente la siguiente pregunta: ¿Cómo puede, el receptor, en una décima de segundo, transformar un potente saque en una recepción lenta?

Durante varios años, se creyó que el secreto radicaba en la flexión y la extensión de las piernas (2). Pero este lento movimiento implicaba un movimiento anterior: el que recepciona se ubicaba cuando la pelota todavía estaba lejos.

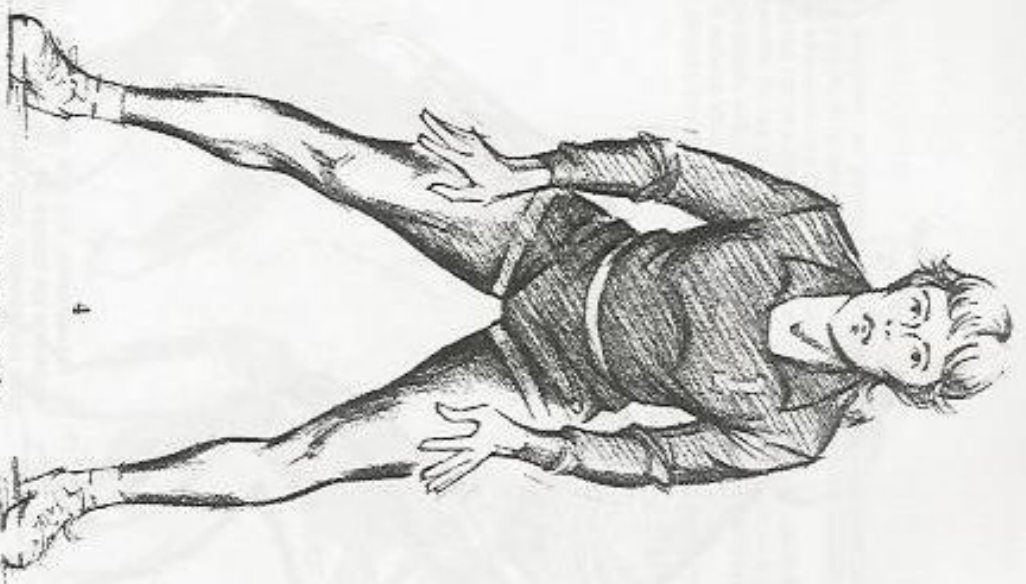
Lo realmente difícil es realizar los ajustes del último momento.



Actualmente, los que recepcionan utilizan un balanceo de los brazos (3). Las piernas durante la recepción permanecen inmóviles al igual que el resto del cuerpo (la excepción de los brazos). Los brazos se mueven más deprisa que las piernas. Con este balanceo, el receptor puede aguardar hasta el último momento para iniciar el movimiento: recuerda el bateador de béisbol con sus rápidas "ligeras muñecas"; no tiene ninguna necesidad de balancear sus brazos antes de saber la dirección en que dirigirá el balón.

Otra ventaja de esta técnica: mientras que el cuerpo del receptor permanece inmóvil, incluido la cabeza y los ojos, fija la pelota con atención.

Para realizar una recepción lenta, basta con ampliar, casi interrumpir, el movimiento de los antebrazos.



PREPARACIÓN

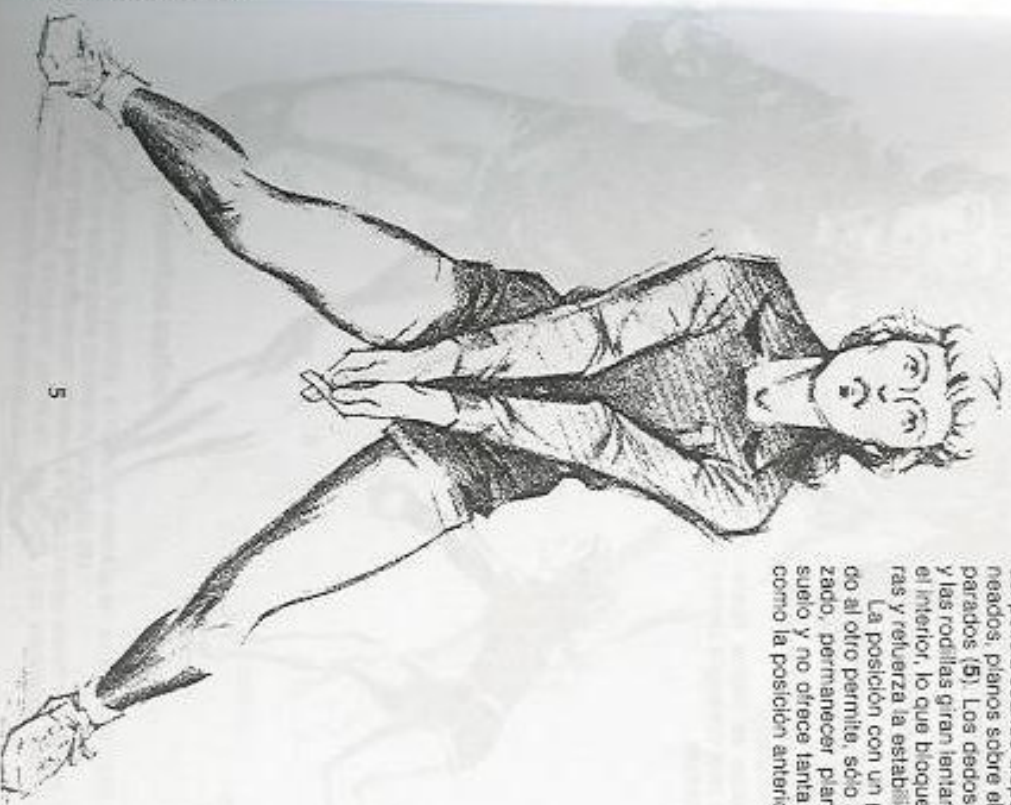
La correcta posición para esperar el saque es erguido y relajado (4); una posición inclinada o baja es cansada e impide una buena movilidad.

La mejor es una posición "compacta": el receptor coloca las manos sobre o cerca del cuerpo. Los pies están alineados y sin exagerar. Las rodillas están ligeramente flexionadas.

Todo se centra en el equilibrio: el receptor que posee un perfecto equili-

brio en el momento de sacar, cuenta con un arranque rápido y controlado.

El peso del cuerpo recae sobre el metatarso (de modo que el receptor se empuja con los dedos de los pies). Las caderas se pueden situar un poco hacia atrás. Un ligero desplazamiento del cuerpo sobre cada pie o un ligero bajarseo del tronco de adelante hacia atrás ayuda a obtener este equilibrio.



RECEPCIÓN DEL BALÓN

Posición de los pies

Lo más importante para un jugador en fase de recepción de la pelota es estar lo más estable posible. Según los mejores receptores del mundo, la posición ideal es la del policía cuando dispara: pies alineados, planos sobre el suelo y separados (5). Los dedos de los pies y las rodillas giran lentamente hacia el interior, lo que bloquea las caderas y refuerza la estabilidad.

La posición con un pie avanzado al otro permite, sólo al pie avanzado, permanecer plano sobre el suelo y no ofrece tanta estabilidad como la posición anterior.

Lo primero que debe hacer el receptor cuando se da cuenta de que es solicitado, colocar sus pies en dirección a la pelota (6). Estos se colocan alineados, tal como hemos descrito en la página anterior, y deben entrar en acción antes que los brazos. A menudo, el receptor le parece más natural colocar primero sus brazos en dirección a la pelota; entonces, finaliza el movimiento de los brazos tendidos hacia adelante (7), lo que es una falta grave, ya que los brazos hacia adelante frenan el desplazamiento.

Tres puntos importantes para recordar:

1. El receptor observa toda la trayectoria de la pelota hasta la recepción.
2. La mayoría del peso se centra en la metatarso.
3. El cuerpo se inclina ligeramente para conseguir un mejor equilibrio.



Los pequeños saltos

Cuando llega la pelota, el receptor efectúa en su sitio una serie de pequeños saltos para ajustar su posición (8). Los pies permanecen alineados y los brazos están separados del cuerpo para asegurar un buen equilibrio. Los pequeños saltos se realizan con la parte anterior de los pies.

El paso añadido

El desplazamiento se realiza en paso añadido (9).

El pie más próximo a la zona de recepción es el primero que entra en acción, el otro le sigue con un pequeño salto (a, b). El desplazamiento finaliza con los pies alineados, es decir, en posición de recepción... o dispuestos a realizar un nuevo pase (c).

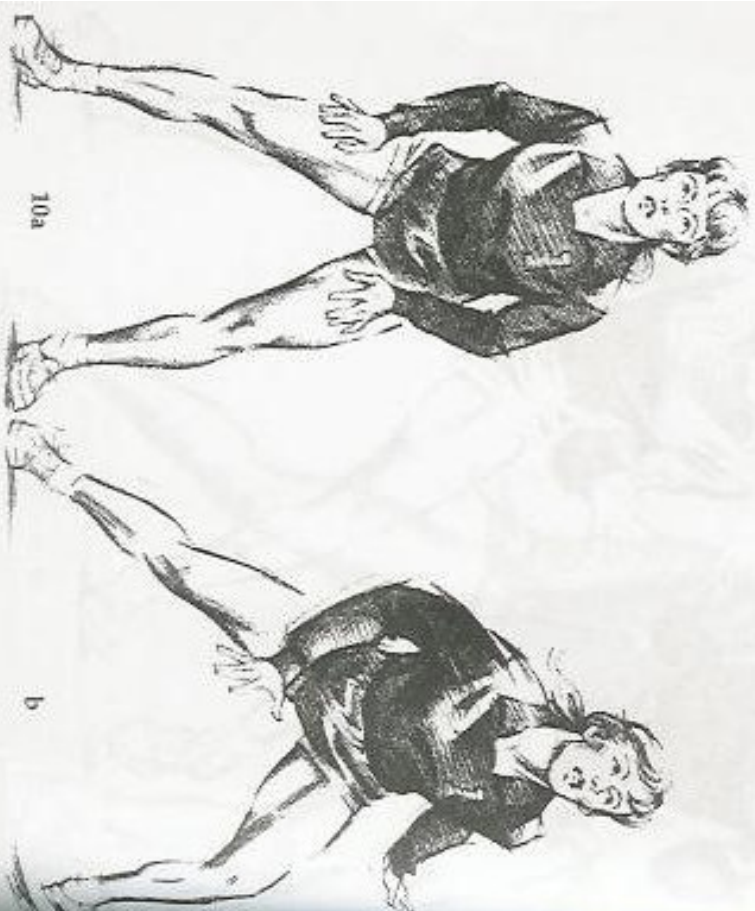
Con estos pequeños saltos y estos pasos añadidos, el receptor se encuentra siempre cara al saque contrario, incluso durante el desplazamiento, y puede inmovilizarse sobre el campo en caso que sea necesario.



El paso cruzado

Cuando la pelota llega a varios metros del receptor, el desplazamiento se realiza rápidamente (10).

La carrera está dirigida por el pie más próximo a la zona de recepción al igual que en el paso afilado, con la única diferencia de que ahora los pies y el cuerpo giran hacia la pelota (10).



El segundo paso del receptor "obstruiciza" (c). Realiza un cambio de dirección: las caderas han girado 90 grados, al igual que los dedos de los pies. Este paso cruzado permite acelerar una vez girado, el receptor puede correr hacia el balón. La carrera es más rápida que en el paso... pero también es más difícil la inmovilización.



El pequeño salto in situ (fijar el desplazamiento)

Para inmovilizarse después de una carrera, el receptor realiza un pequeño salto in situ (11), que coloca el cuerpo cara al que saca y sitúa los pies alineados (c).

El que recepciona también realiza este pequeño salto in situ después de un desplazamiento anterior; se experimenta la tentación de recepcionar con un pie avanzado al otro, pero va en contra de la estabilidad.

La mayoría de los que recepcionan no necesitan retroceder más de un paso: un salto o dos bastan para colocarlos en buena posición.

Para recepcionar bien es necesario:

1. Mover los pies.
2. Saltar hasta la posición adecuada.
3. Colocar los pies:
 - a. Alineados.
 - b. Mas separados que la anchura de los hombros.
 - c. Planos sobre el suelo.





LA RECEPCIÓN

La mejor manera de que un receptor quite los antebrazos, es cruzando los dedos a nivel de la primera articulación (12, 13). Seguidamente, junta la base de las manos, una contra la otra, para unir los antebrazos. Al contrario que en otras técnicas de pase de antebrazos, cruzar los dedos deja los antebrazos relajados. Esto quiere decir, que el que recibe puede mover los brazos con rapidez: unos antebrazos relajados permiten una rápida colocación cuando el pase de antebrazos se efectúa de lado (13).



Cuando las manos están bien colocadas, queda por situar los antebrazos. Para una buena recepción hemos de tener en cuenta tres puntos:

1. Bloquear los codos, para que los brazos no se flexionen, como si fuesen un solo brazo y no dos.
2. Girar los antebrazos hacia fuera, dando con la parte plana al balón.
3. Tener los antebrazos lo más juntos posible para evitar un golpe doble (12, 13).



14

El que recibe, flexiona las rodillas y coloca toda la parte superior de su cuerpo hacia adelante. Endereza la espalda situando las caderas hacia atrás; movimiento esencial para mantener un buen equilibrio.

Esta posición da una base sólida hasta el final de la recepción.

Si las caderas se colocan demasiado hacia adelante, provocan un error de equilibrio de la cabeza y de los hombros (15). Con la espalda demasiado arqueada, el receptor cae hacia atrás en el momento de recibir el balón, o justo después.

La única excepción se da en el caso de un balón fuerte o con efecto, en un ataque o en un saque "con mucha rotación" (16).

En este caso, los brazos se colocan casi en vertical impidiendo a la pelota, en rotación, subir, o lo que es más grave, ir hacia atrás.

Las caderas situadas hacia adelante permiten mantener los brazos en una posición vertical equilibrada.



15



16

CAPÍTULO II EL PASE



17

Los brazos se balancean hacia la pelota a partir de los hombros. (17). Este balanceo es corto; las manos tan sólo recorren una decena de centímetros y se detienen a unos 45 grados del suelo, ángulo favorable para recepción la mayoría de los saques.

Sin pasarse, se pueden balancear los brazos en una pelota lenta o fácil, pero nunca es un saque difícil: la recepción sería entonces para el colocador demasiado alta o demasiado difícil. Si el saque llega muy rápido se espera al último momento para balancear los brazos y observar el recorrido de la pelota durante el mayor tiempo posible (*). En el momento de la recepción, los brazos se mueven muy deprisa hacia adelante. La pelota no se golpea con violencia y los antebrazos se apartan en el momento del contacto con ella. La pelota golpea los antebrazos entre el tercio y la mitad de la distancia que separa las muñecas de los codos.

Para una correcta recepción en pase de antebrazos, es necesario:

1. Unir la base de las manos una con otra.
2. Juntar los codos.
3. Girar los antebrazos hacia fuera y pegarlos uno a otro.
4. Flexionar las rodillas y la cintura.
5. Descansar las caderas hacia atrás.
6. Mantener la cabeza y el cuerpo inmóviles.
7. Balancear ligeramente los brazos e inmóvilizarlos a 45 grados.
8. Golpear la pelota a 8 ó 10 centímetros de las muñecas.

(*) No se debe "observar la pelota en los antebrazos", inclinar la cabeza o mirar fijamente hacia abajo, perturba la visión. Simplemente se debe observar el balón el mayor tiempo posible sin hacer rápidos movimientos de los ojos o de la cabeza.

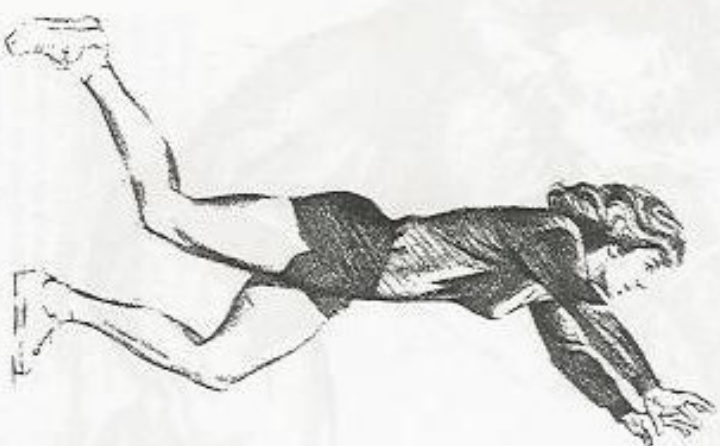


18

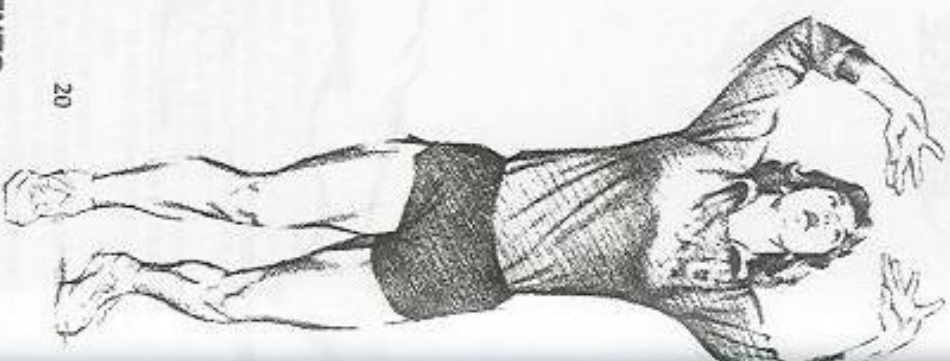
El pase de dedos dirige la pelota hacia arriba (18).

Es el gesto más preciso del voleibol y la especialidad de los colocadores.

Los mejores colocadores toman la pelota al nivel de su frente. Sus manos permanecen en contacto con la pelota en la dirección deseada y con la completa extensión de sus brazos. Los colocadores poseen un "toque" de pelota delicado pero muy preciso. Estas dos cualidades —delicadeza y precisión— provienen de unas muñecas flexibles (para el toque) y de la extensión de los brazos (para el control de la dirección).



19



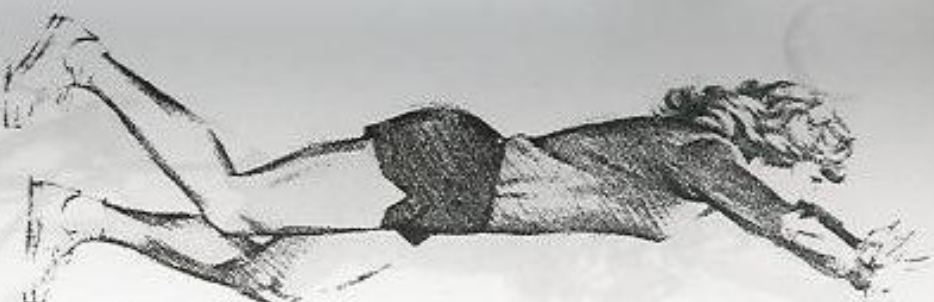
20

DESPLAZAMIENTO

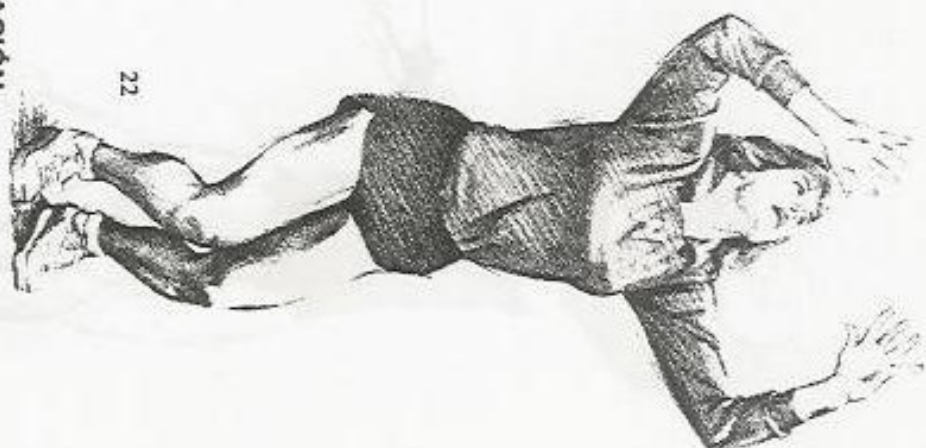
Como para el pase de antebrazos, el colocador desliza en primer lugar sus pies hacia el balón (19), o bien en paso anclado, o corriendo.

Debe evitarse, si es posible: los desplazamientos hacia atrás... que son la mejor manera de ser penalizado por una falta. El jugador se coloca

de frente a la dirección que debe tomar el balón dirigiéndose hacia la frente. Los hombros erguidos formando un ángulo de 90 grados con una línea que guía al colocador hacia el lugar indicado. En esta posición, los dos brazos pueden "empujar" el balón por igual.



21



22

COLOCACIÓN

Los pies

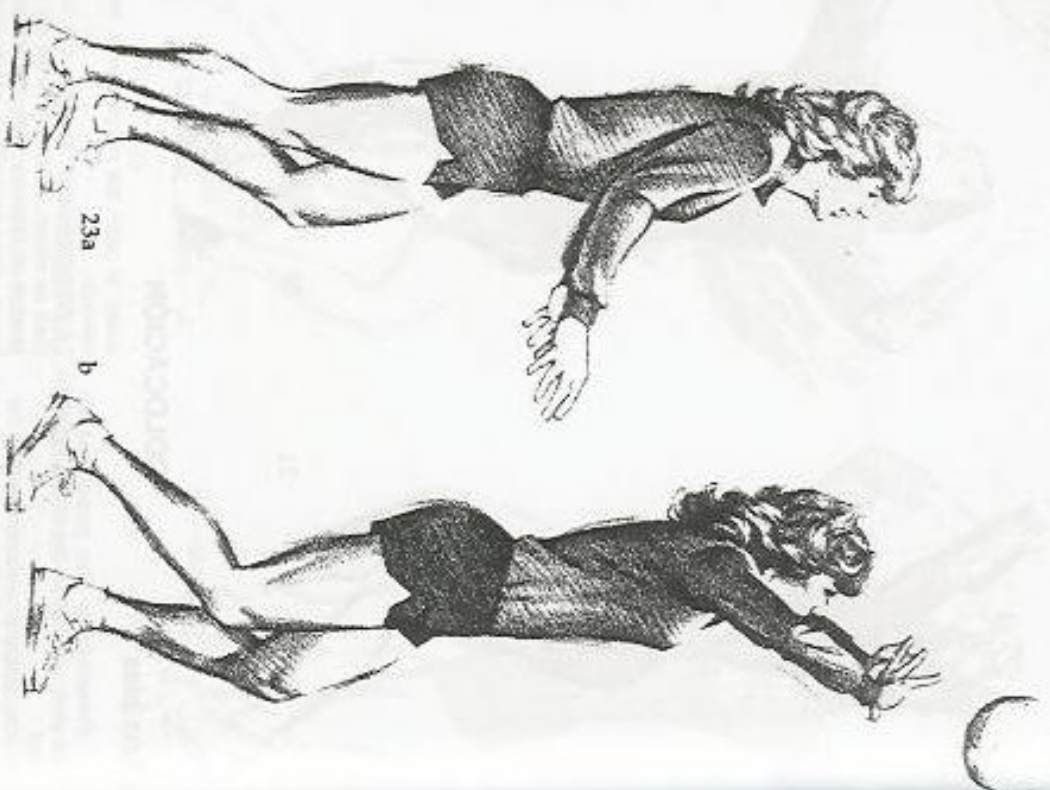
Presentamos dos posiciones de los pies: uno detrás del otro o alineados.

La primera solución emula un paso pequeño (21),* un estiramiento de los hombros, separando los pies. El pie anterior descansa plano en el

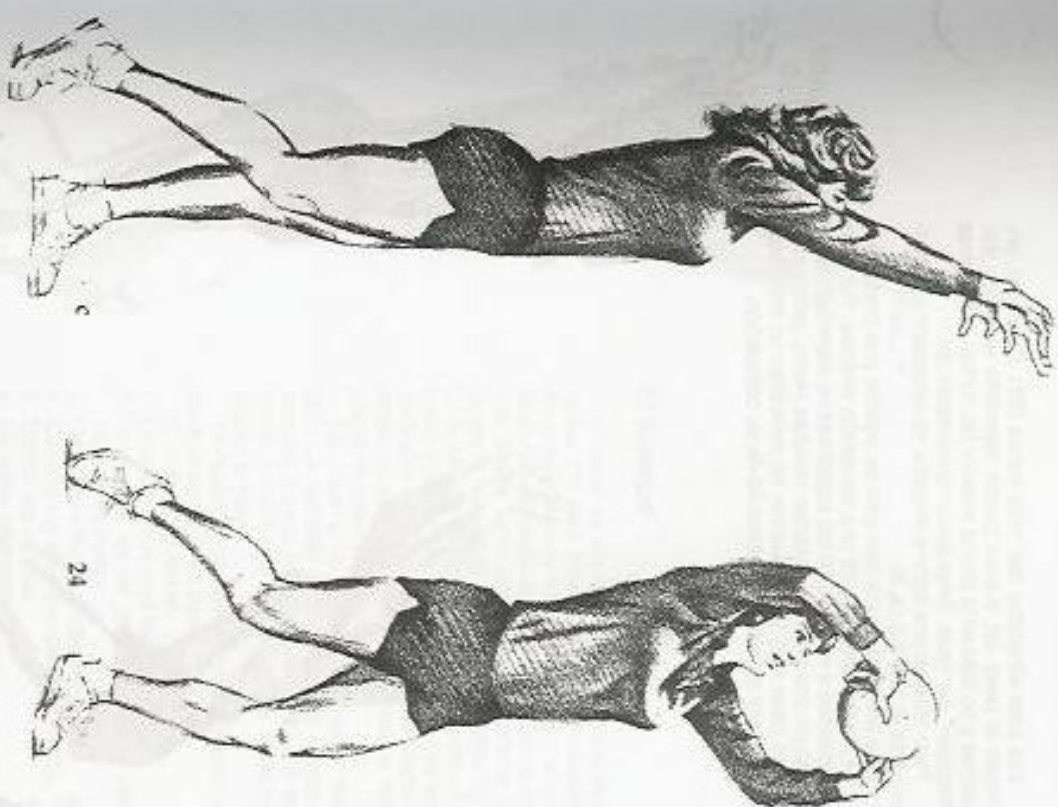
suelo; el balón del pie posterior, está elevado.

En la segunda solución los dos pies se sitúan sobre una línea de 90 grados al objetivo (22). Se encuentran a unos centímetros uno de otro y planos sobre el suelo. Los dedos de los pies están encorvados al objetivo.

(*) Invariablemente, el pie derecho se coloca hacia adelante. Así, se puede girar con facilidad de izquierda a derecha para hacer frente a los compañeros que reciben, ya que nos giramos hacia la red en el momento de realizar el pase. En la mayoría de las ilustraciones (la figura 21, por ejemplo) el pie izquierdo de la colocadora está situado delante. Solo es por comodidad: el dibujo muestra también las dos piernas.



Los pies uno detrás de otro constituyen la posición más normal. En situación de espera el peso del cuerpo se centra en la pierna anterior (23a, b).
En el momento del pase, las rodillas se flexionan ligeramente, ya que las piernas se enderezan al mismo tiempo que se lanza la pelota (b, c). Esta extensión de las piernas asegura un pase más fuerte.

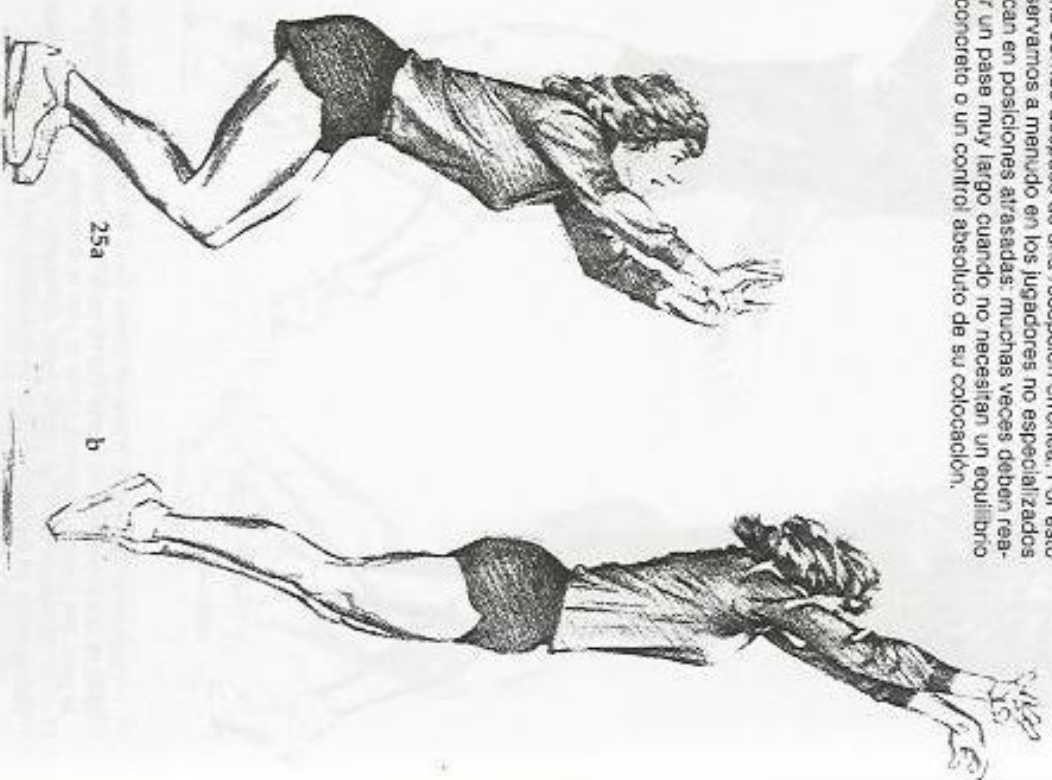


Cuando el colocador corre, el último paso le coloca en posición (24), lo que le permite disminuir. Como en el inicio del desplazamiento, el peso del cuerpo se centra sobre la pierna delantera.
El colocador corre la mayor parte del tiempo, pero siempre debe permanecer en equilibrio en sus desplazamientos hacia el balón.

Los pies alineados dan más fuerza (25). En efecto, entonces el peso del cuerpo puede repartirse entre las dos piernas y no sólo en la pierna anterior (a). Juntas, las piernas "trabajan" por igual. Empujan conjuntamente (b).

Para obtener una óptima eficacia, es necesario orientarse hacia el objetivo (a, b).

Esta posición de los pies sólo es posible si el colocador no ha corrido después de una recepción errónea. Por esto observamos a menudo en los jugadores no especializados, atacan en posiciones atrasadas: muchas veces deben realizar un pase muy largo cuando no necesitan un equilibrio en concreto o un control absoluto de su colocación.



El cuerpo

El pase se realiza con las rodillas flexionadas. De este modo las piernas colaboran en el movimiento. Pero sucede que el colocador no necesita usar este empuje de piernas, sobre todo cuando desea contar con diversos atacantes (26). En este caso la altura está en permanecer prácticamente inmóvil para no demostrar sus intenciones al contrario. En el momento de la recepción del balón, el cuerpo está recto e inicia el movimiento lo más tarde posible.

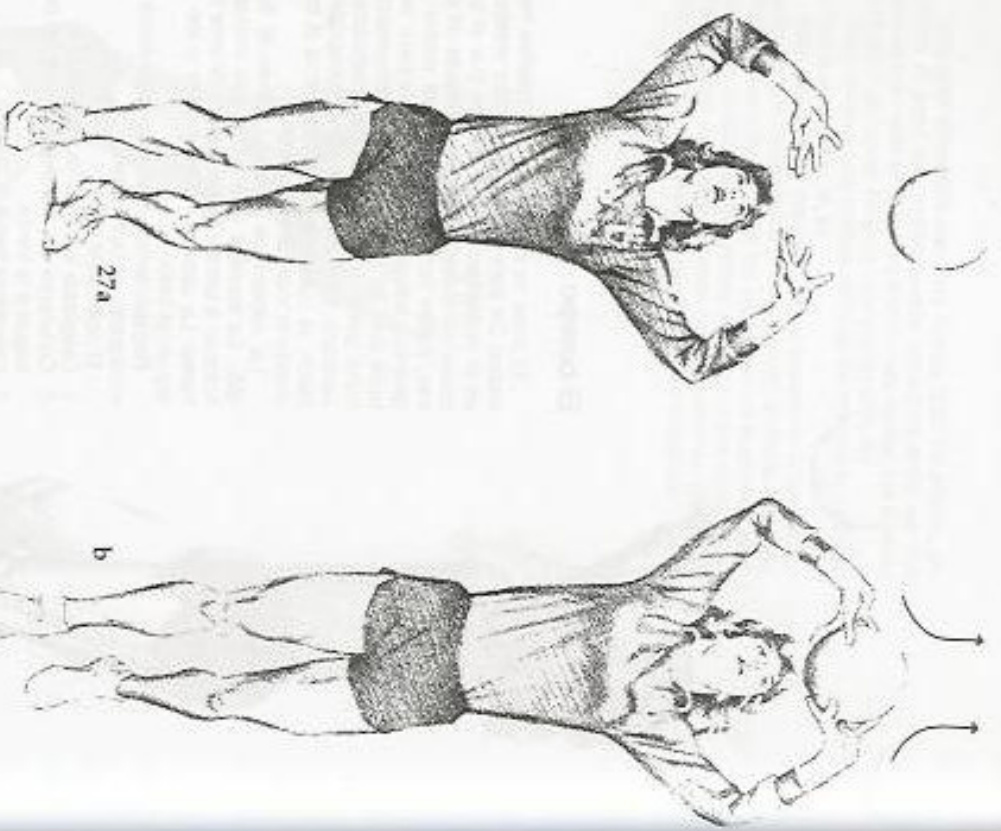
La cabeza se levanta, fijando el balón (26). La espalda está recta. Las manos se colocan a unos 15 centímetros delante de la frente. La cabeza no se mueve y los ojos siguen el balón.

Resumiendo, todos los elementos que configuran un buen pase.

El colocador debe:

1. Desplazar sus pies hacia la pelota.
2. Colocarse de tal manera que la pelota llegue a la frente.
3. Orientarse hacia el objetivo.
4. Colocar los pies uno detrás del otro.
5. Doblar las rodillas.
6. Levantar la cabeza.
7. Colocar las manos a unos 15 centímetros delante de la frente.

26



27a

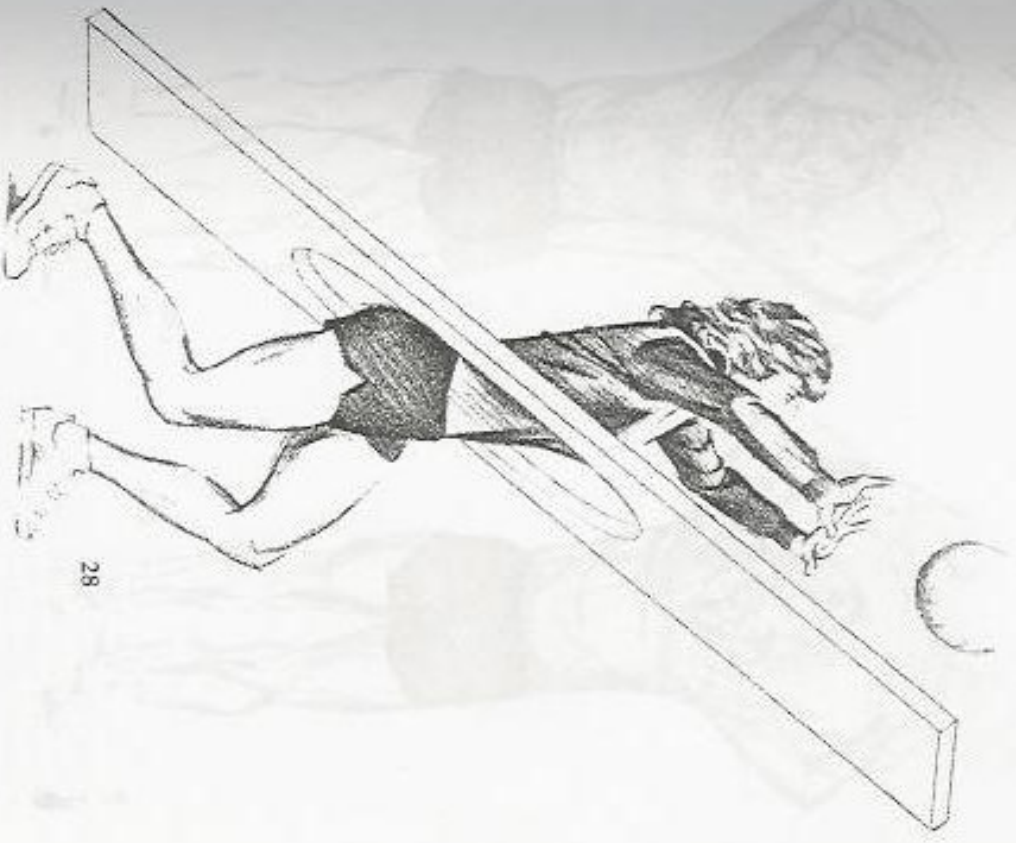
b

Los brazos

EL PASE

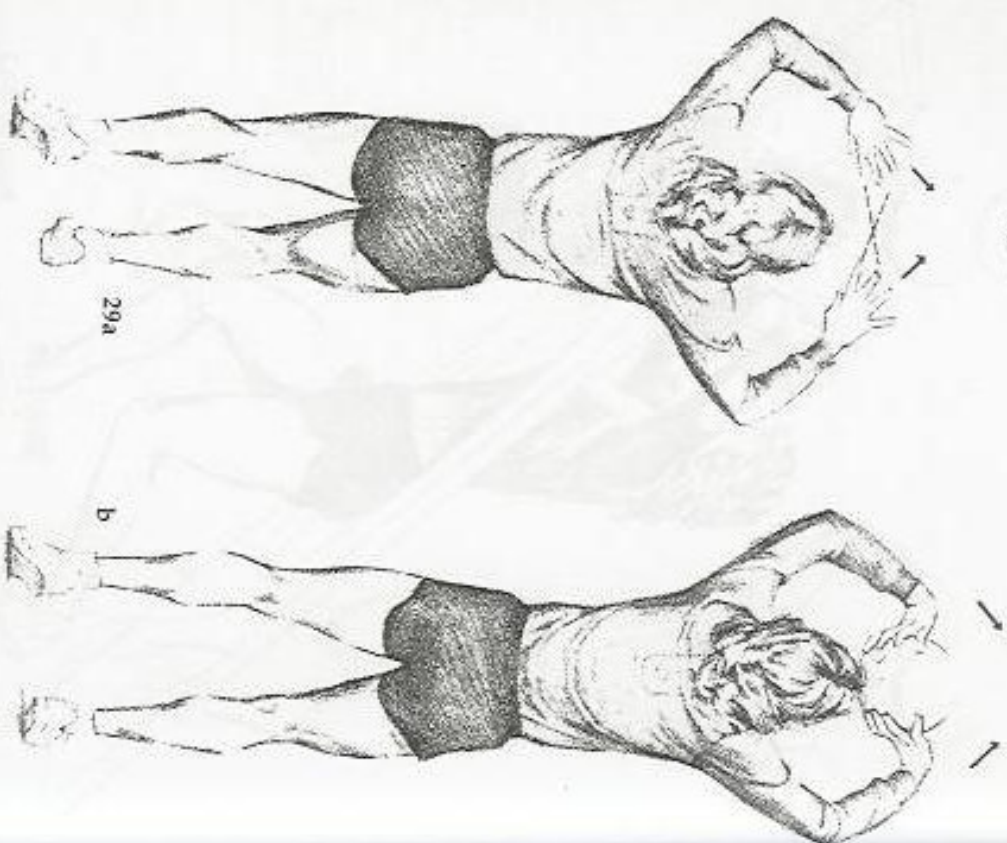
En el pase los brazos sólo desempeñan una función: empujar las manos (27).

Este movimiento es muy importante: el colocador tiene de este modo un sólido contacto con la pelota, un "toque" controlado. Sus brazos tanto controlan "reteniendo" la pelota como empujándola (27a, b). Esto permite sentir el balón e impedir que se desvíe hacia la derecha o hacia la izquierda.

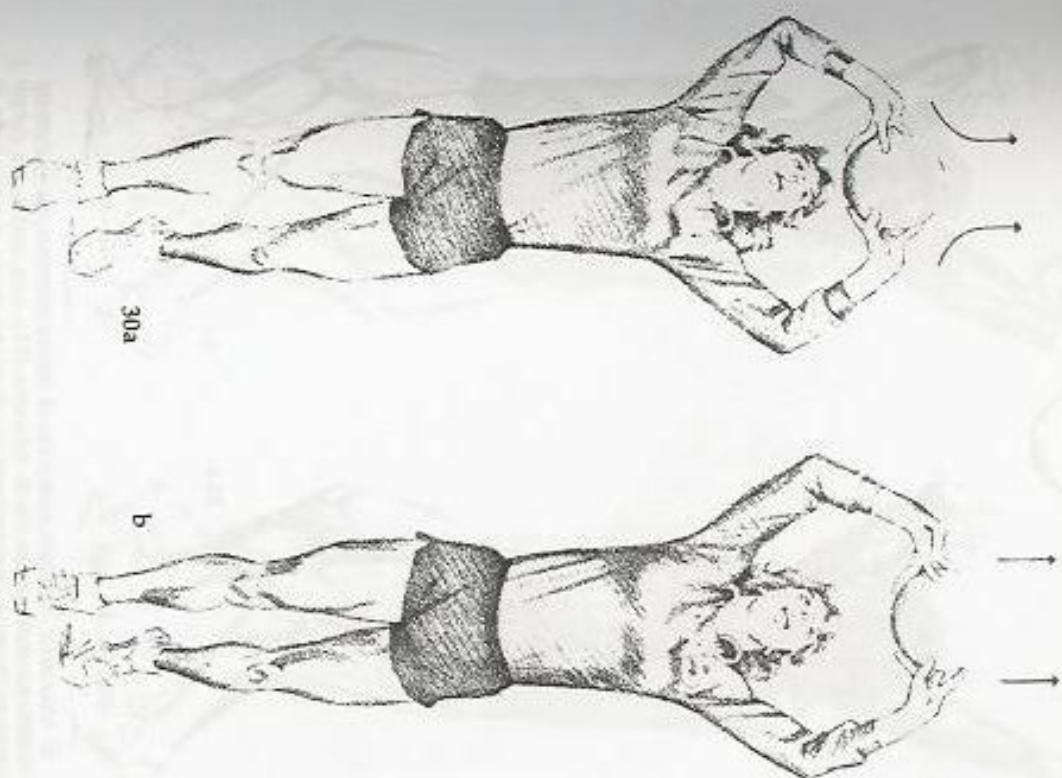


28

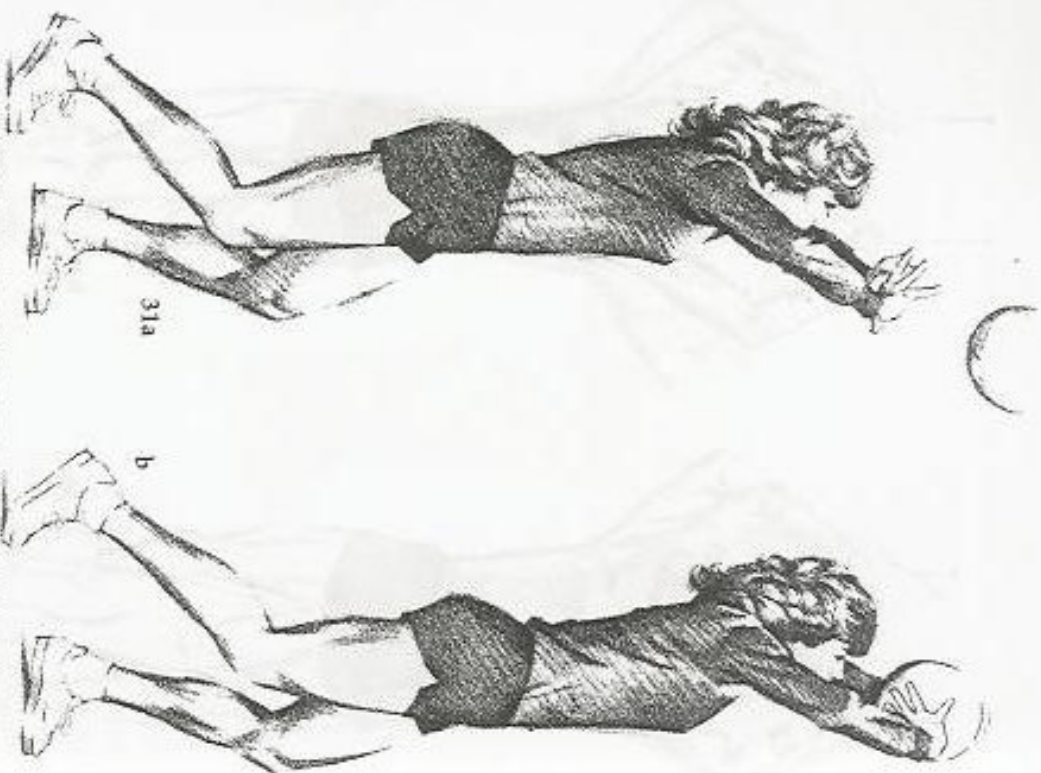
Los codos del colocador se separan para la preparación (27a). Van paralelos a un plano imaginario (28). Con los codos separados las muñecas son más ágiles.



En el momento de efectuar el pase, los antebrazos se extienden hacia el balón como si fuesen flechas (29a, b), siendo las manos la punta de las mismas y los codos la base.
En realidad, las manos y los brazos forman un ángulo de 45 grados antes de tocar el balón. Cada mano entra en contacto con el balón por el lado (29b).



Cuando las manos del colocador tocan claramente los lados de la pelota, cambian de dirección.
Al principio, se dirigen una hacia la otra; ahora miran al objetivo, directo delante (30a, b).
Es la inercia de la pelota -y no el esfuerzo del colocador- la que provoca el cambio de dirección.

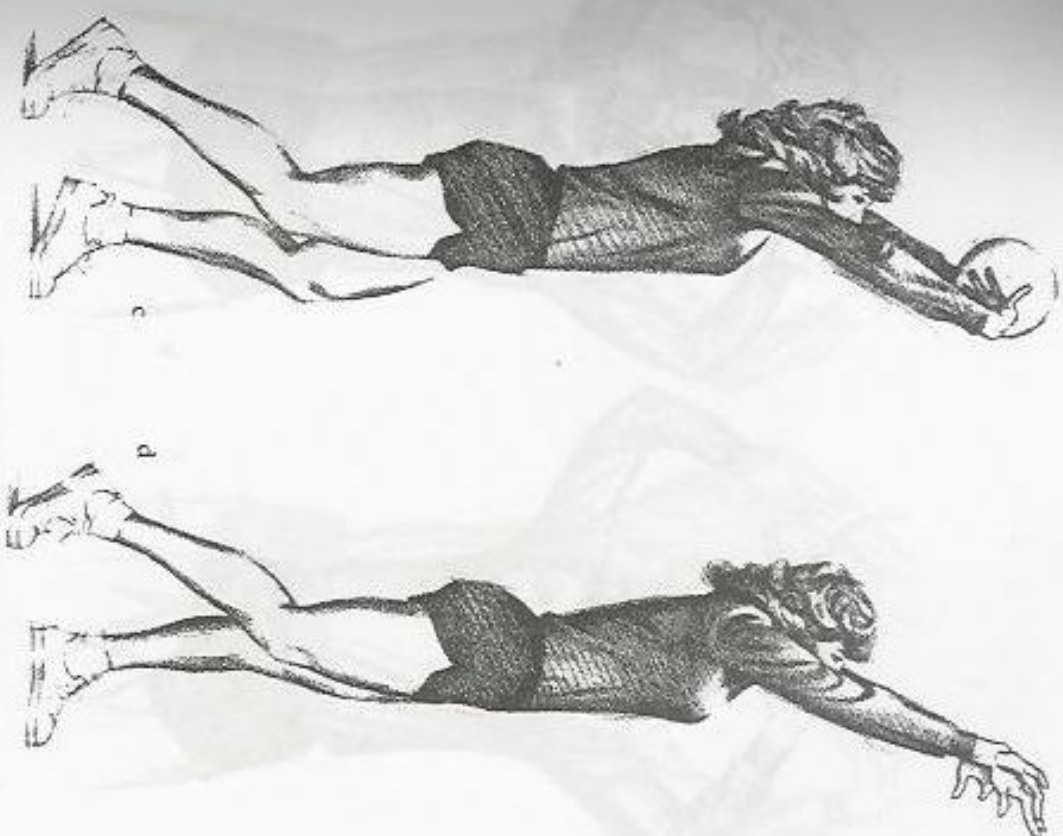


El colocador continua sujetando la pelota mientras las manos no finalizan su movimiento hacia adelante (31). Los codos no deben girarse ni torcerse, permanecen en el mismo plano durante toda la ejecución del movimiento. Antes de la extensión total de los brazos, las manos se sitúan a una decena de centímetros por delante de la frente (d).

¿Debe el colocador llevar sus brazos hacia atrás cuando le llega la pelota? No. Es mejor un simple empuje hacia adelante.

Tres razones lo explican:

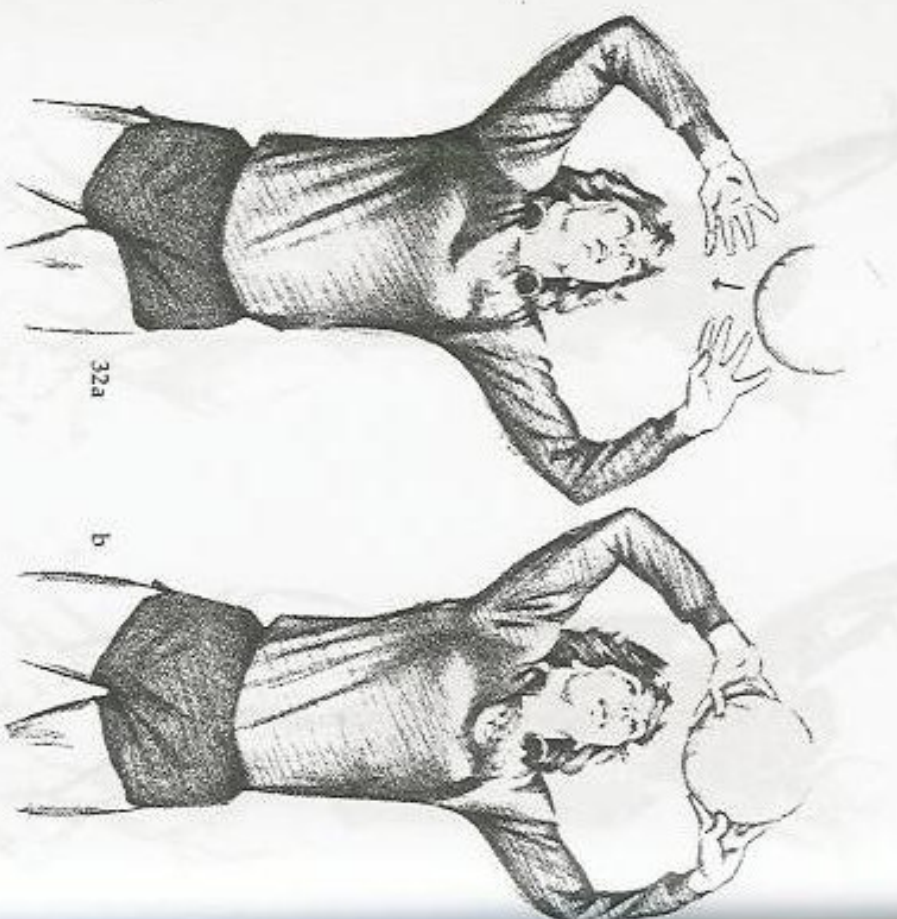
1. El estiramiento de los brazos hacia atrás debe estar sincronizado con la velocidad del balón. Sin embargo, cada pelota llega a una velocidad determinada y algunas gran sobre ellas mismas: es im-



posible estar sincronizado con todos los golpes.

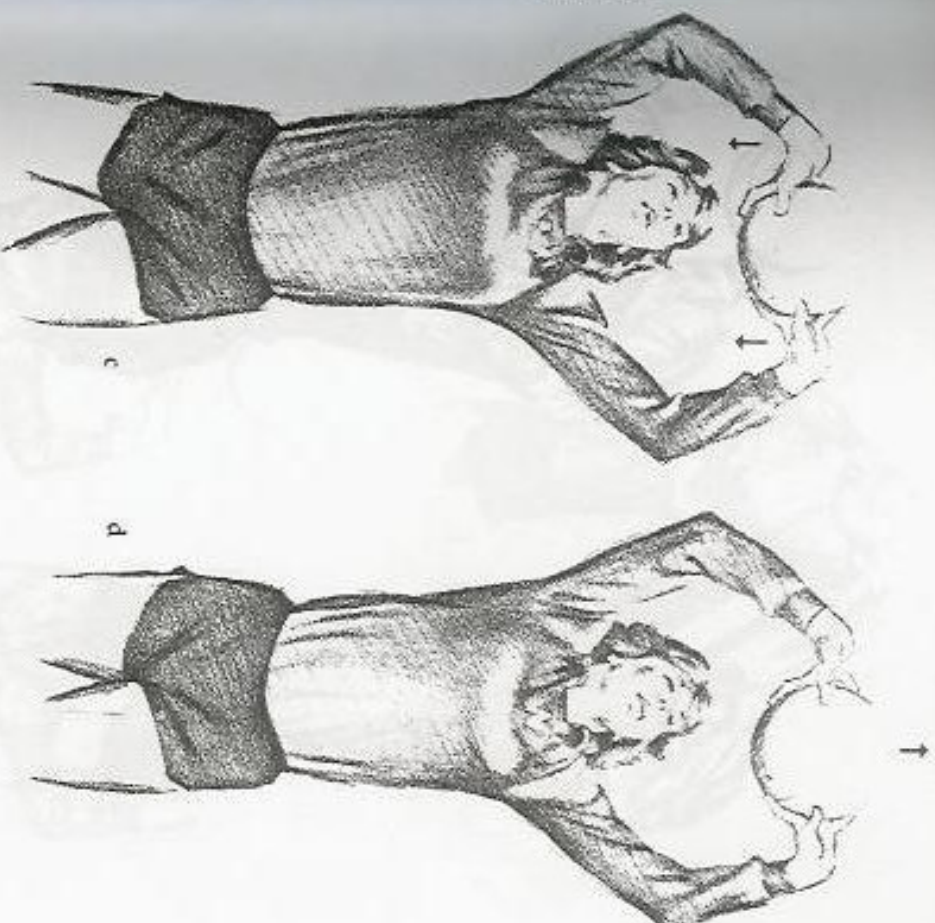
2. Es algo más que un movimiento lento. Si añadimos el empuje hacia adelante, hay pérdida de tiempo. Elemento clave del colocador: efectuar el movimiento lo más rápidamente posible para dejar el menor tiempo posible a los contrincantes para colocarse en posición. Por otra parte, los atacantes sincronizan su arranque sobre el movimiento del colocador: cuanto más rápido es éste, más disminuye el riesgo de error de sincronización entre los jugadores.

3. Por último, la extensión de los brazos hacia atrás, atrae la atención de los árbitros: el toque de pelota es muy largo y puede incitar al árbitro a pitar una "falta".

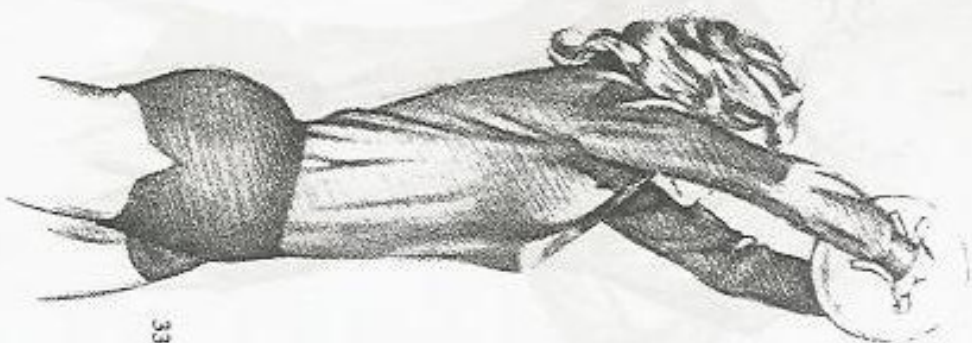


Las muñecas

Un toque de pelota "ligero" parece mágico para los que no lo consiguen. Pero este toque ligero sólo significa que la pelota cambia de dirección *progresivamente* en las manos del colocador (32). Las muñecas, y los dedos hasta cierto punto, realizan todo el trabajo.



Las muñecas del colocador trabajan como unos resortes. En otras palabras, se flexionan cuando la pelota toca sus manos (b, c). El colocador no necesita pensar en esta flexión, el movimiento es automático. Sólo debe mantener sus manos ligeramente hacia atrás, sin rigidez (a). Es importante, ya que algunos principiantes estiran los músculos de sus manos y de sus muñecas: unas muñecas rígidas no pueden doblarse.



33



34

Otra iniciativa que pueda tomar el colocador para aumentar la flexibilidad de sus muñecas y conseguir un bonito toque de balón; colocadas de modo que al llegar el balón lo rechace decididamente (33).

"Rechazar" quiere decir que el balón no atierre ni sobre el pulgar ni sobre el meñique. Los codos separados, tanto en la preparación como en la ejecución del pase, mantienen las muñecas equilibradas en el momento en que llega la pelota y los rechaza (33, 34, 35, 36).



35



36a

b





37a



b



38



39

Las manos

Cuando los codos del colocador están separados y sus muñecas equilibradas, abrimos las manos para recibir el balón.

"Abrir" es importante.

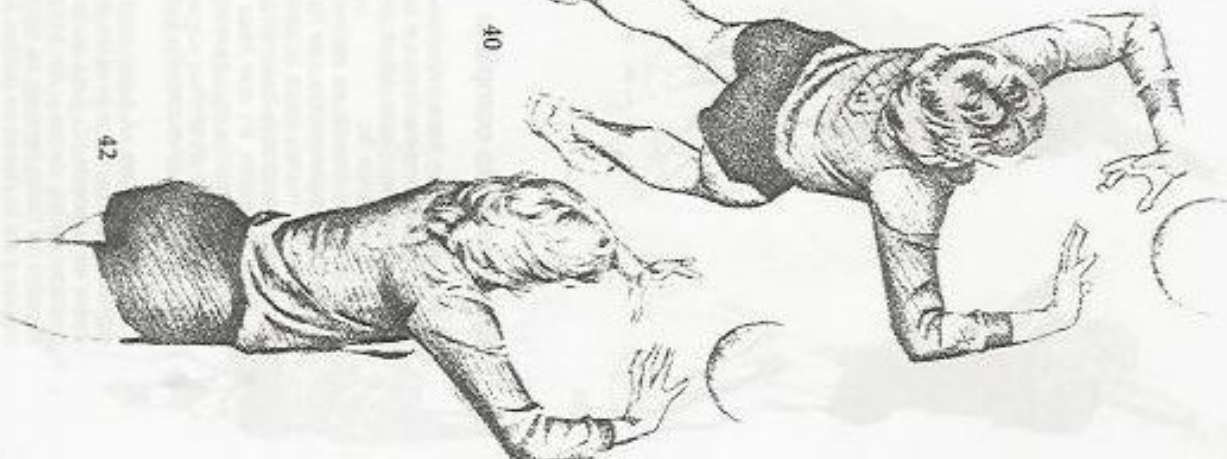
El jugador une las puntas de sus dedos y después los separa poco a poco, este gesto proporciona la posición correcta para tocar la pelota (37a, b). Las manos forman el arco de un círculo, los dedos se encuentran ligeramente curvados (38, 39, 40, 41, 42). Si esta posición es firme, lo es en función de la abertura de los dedos y no de su tensión. Unos dedos tensos no pueden doblarse.

El colocador extiende sus manos unos 15 centímetros delante de su frente (40, 41, 42). Las dos manos se colocan exactamente iguales (39). Los dos índices están alineados a unos 20 centímetros uno de otro es decir, algo más separados que en el momento de tocar la pelota (38, 39).

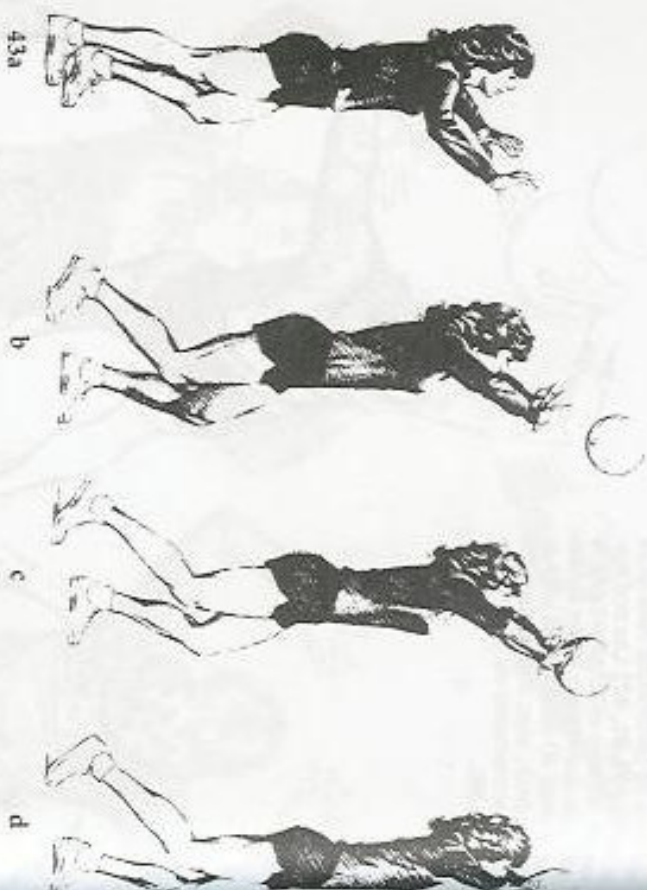


41

40



42



El movimiento completo

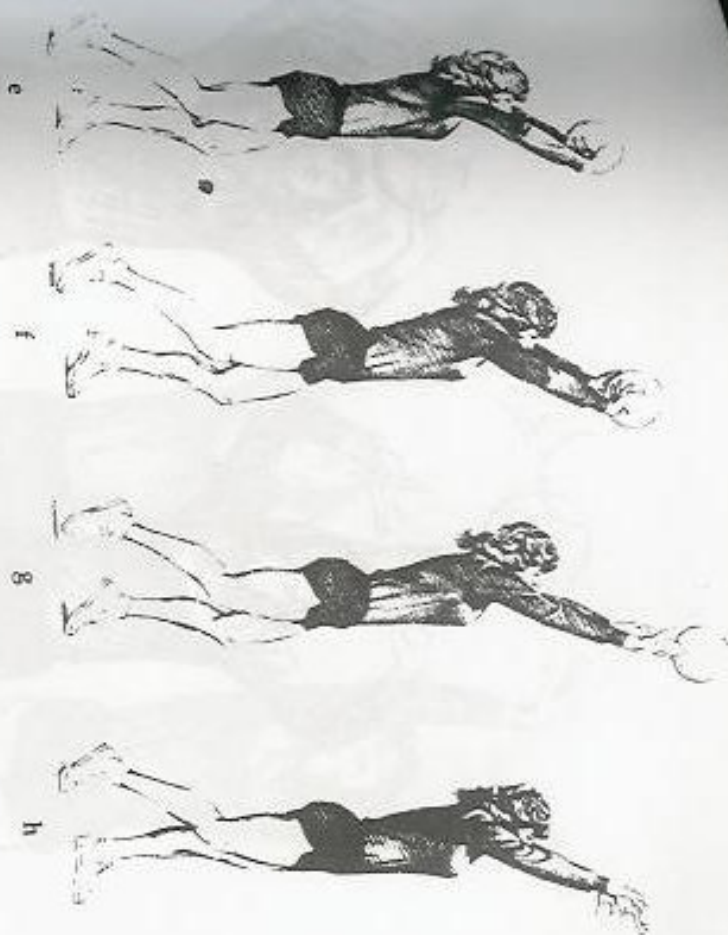
El jugador que tiene intención de realizar un pase—desde el momento en que comprende que el balón es para él—levanta rápidamente los brazos (43a). Estos deben entrar en acción antes que la pelota llegue a las manos (b).

Cuando los brazos se mueven hacia la pelota, el colocador se concentra completamente. Los músculos de sus brazos se esfuerzan, subiendo las manos hacia la pelota, mientras que éstas se colocan, suaves pero firmemente, hacia atrás.

En el momento en que llega el balón, y alcanza las manos, la situación se complica (c). Las manos quieren dirigirse totalmente hacia la pelota, pero no pueden...

Es la pelota quien decide. Toda la acción se sitúa a nivel de los brazos.

En primer lugar, el balón toca la yema de los dedos, las huellas digitales. Este contacto lleva los dedos hacia atrás, separándose alrededor de la pelota (d). Esta se "sumerge" en medio de las manos, al contacto de los dedos y del interior del pulgar. Las muñecas con el impacto del balón también se dirigen hacia atrás. Momento crucial: las manos y las muñecas se doblan automáticamente—hacia atrás—mientras que los brazos empujan hacia adelante.



En este momento, la pelota detiene su carrera hacia el jugador y se prepara para salir hacia el objetivo y es ahora cuando se ejerce mayor presión sobre el balón. Las manos, colocadas a ambos lados de éste, subidas por los brazos, lo sujetan firmemente.

El balón vuelve del jugador (e), las manos y las muñecas "rebotan" para permanecer el mayor tiempo posible en contacto con la pelota, mientras que la presión sobre ella disminuye poco a poco (f).

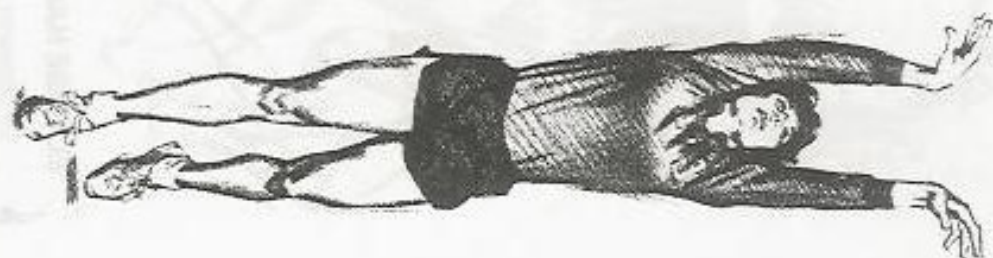
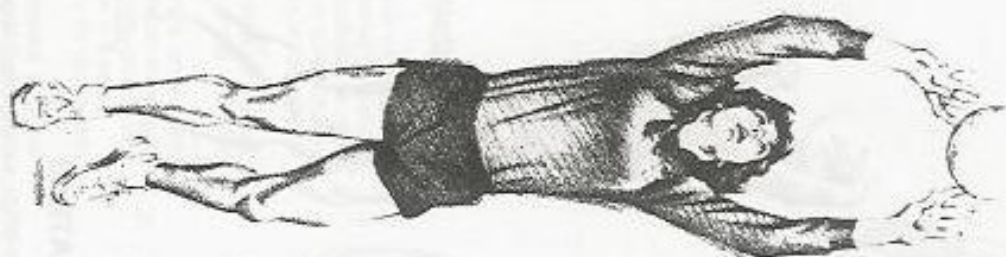
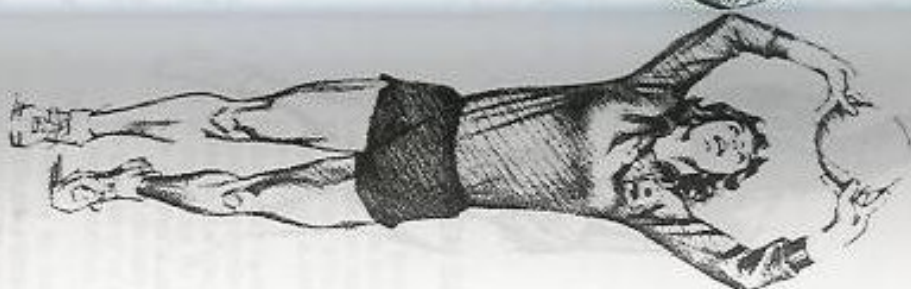
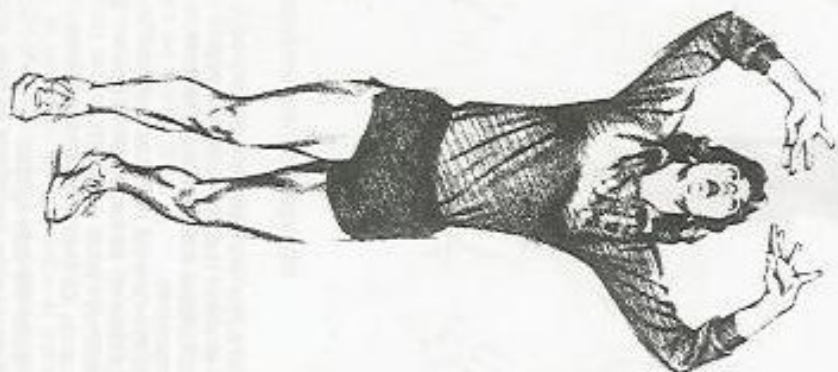
El contacto de los dedos cesa cuando los brazos están totalmente extendidos (g).

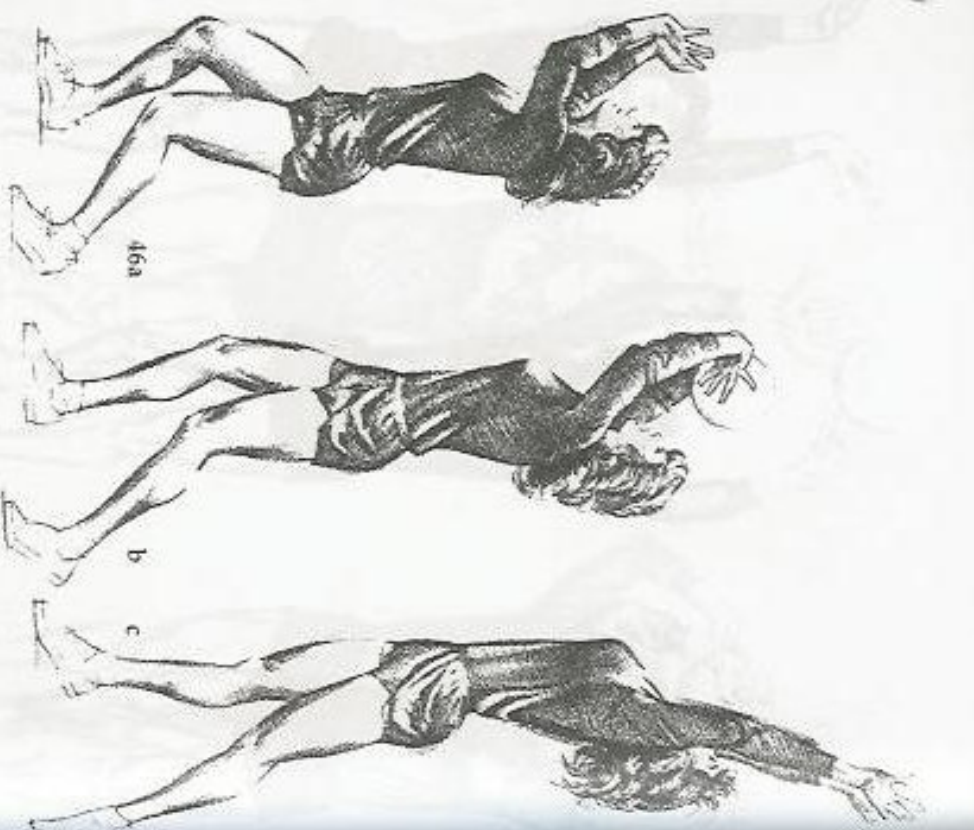
Durante el pase, las muñecas no están del todo rígidas. La pelota inicia el movimiento definitivamente, las manos se giran y se separan (h). Los brazos están rectos y paralelos (44). El balón se envía correctamente y sin efecto.

Si el balón llega alto o dando vueltas, se debe prestar más atención: las manos deben prepararse para un contacto más rápido. Las manos y las muñecas deben estar más rígidas. Tenemos que evitar que el balón toque en una mano antes que la otra. El impacto se atenúa y el balón no se "sumerge" tan profundamente en las manos.



44





EL PASE HACIA ATRÁS

Un colocador puede dirigir, sin dificultad, la pelota hacia un compañero colocado detrás suyo utilizando un pase hacia atrás (46).

La recepción se realiza en la misma posición que en el pase hacia adelante (a). El contacto con el balón es similar -delante de la frente- (b). La toma de la pelota es idéntica, pero el empuje se hace rápidamente por encima de la cabeza (c). Los hombros se sitúan hacia atrás, ayudados por el movimiento de los brazos. Como en el caso del pase hacia adelante, el contacto con el balón durará el mayor tiempo posible.

EL PASE EN SUSPENSIÓN

El colocador puede añadir un salto a su acción (45). Tres puntos a tener en cuenta:

1. La recepción del compañero es muy alta y larga; entonces, el colocador se ve obligado a saltar para evitar que toque la red.
2. El colocador quiere acelerar el ataque; el salto le permite tomar antes la pelota; antes de que caiga.
3. El colocador se encuentra en la posición anterior y desea atacar en segundo. Saltar de este modo, los contrincantes ignoran si va a atacar o a pasar.

El salto modifica el pase de dos maneras:

1. Un lapsus de tiempo separa el movimiento de piernas (el salto) del pase propiamente dicho. Esto quiere decir que el tiempo varía del pase al suelo; primero el salto, después el pase. Esta técnica requiere mucho tiempo.
2. El colocador tiene más dificultades para controlar el balón cuando está en el aire; no se puede valer del empuje de las piernas.



45

Veamos los principales aspectos a tener en cuenta en la ejecución del pase:

1. Colocar los pies en dirección al balón.
 2. Colocar la frente en la trayectoria de la pelota.
 3. Orientarse hacia donde debe dirigirse la pelota.
 4. Colocar los pies uno delante del otro.
 5. Doblar las rodillas.
 6. Levantar la cabeza.
 7. Separar los codos.
 8. Tener las manos:
 - a. Hacia atrás.
 - b. Separadas.
 - c. 15 centímetros delante de la frente.
 - d. Casi horizontales (el índice hacia arriba).
- Cuando el colocador está en posición debe:
1. Mover los brazos antes de que llegue la pelota.
 2. Llevar los brazos hacia adelante.
 3. Golpear el balón por los lados.
 4. Dejar la pelota, separar los dedos y doblar las muñecas.
 5. Estirar los brazos totalmente.
 6. Permanecer en contacto con el balón el mayor tiempo posible.
 7. Estirar las piernas en el momento en que los brazos lanzan el balón.



47

CAPÍTULO III EL REMATE

(47) El remate consiste en golpear el balón hacia el campo contrario

Estableciendo una comparación con otros deportes, podemos decir que este gesto es casi único. ¿Por qué? Porque el jugador debe golpear lo más fuerte posible... mientras está en el aire. El suelo no le sirve de base, como en el caso del que lanza. Resumiendo, usa su cuerpo de un modo muy original: contra sí mismo.

Este cuerpo, que trabaja "contra sí mismo", debe doblarse y girarse en el aire (47). La parte inferior—sobre todo las caderas—es la base del movimiento. Esta posición de las caderas es esencial si se desea desarrollar todo su poder en el aire.



48

DOBLARSE O NO DOBLARSE POR LA MITAD

"Doblar por la mitad" quiere decir doblar el cuerpo hacia adelante por la cintura. Es la posición más normal en los atacantes (48). De hecho, una buena flexión puede demostrar, antes que nada, que el rematador ha golpeado la pelota con todas sus fuerzas. Esta flexión también puede demostrar la fuerza... que no ha sido dada la pelota!

Según la tercera ley de Newton sobre el movimiento, existe para cada desplazamiento una reacción igual y opuesta. Aplicada al ataque, esta ley se traduce así: cuanto más fuerte golpea la pelota el rematador, más inmóvil debe quedar su cuerpo en el momento del impacto.*

Dicho de otro modo, el atacante cuyo cuerpo se inmóviliza totalmente cuando contacta con el balón, ha dado toda su fuerza (49). El atacante que "se dobla por la mitad" es incapaz.

¿Cómo evitar doblarse? ¿Cómo equilibra el atacante fuerza e inmovilidad del cuerpo?

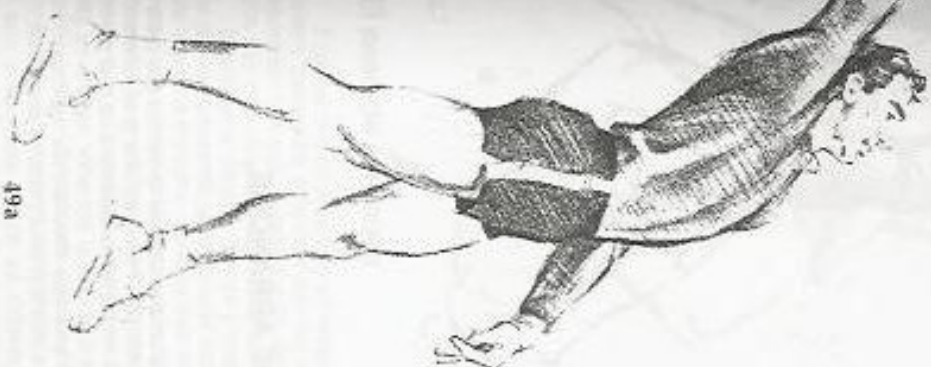
1. El rematador debe sincronizar perfectamente los movimientos de su cuerpo en el momento de utilizar el brazo y la mano: el movimiento es natural, como el de un látigo.

2. El balón se golpea cuando el cuerpo está totalmente recto.*

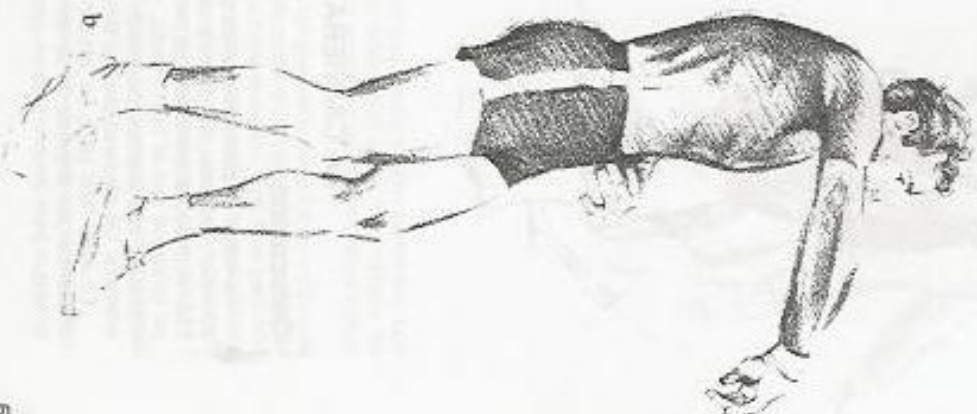
Golpear el balón con el cuerpo absolutamente recto, es primordial para transmitirle toda su fuerza. Pero es difícil de conseguir. La base está en las caderas: durante el salto deben estar avanzadas a los hombros, después es demasiado tarde para corregir una posición errónea.

¿Cómo avanzar las caderas y tirar los hombros hacia atrás? El mejor modo es realizar un movimiento del brazo totalmente sincronizado -el brazo debe colocarse muy avanzado y por encima de la cabeza-. Este movimiento del brazo se ve a menudo camuflado ya que da que hablar sobre el poder del atacante. En fin, es la base de un buen "remate".

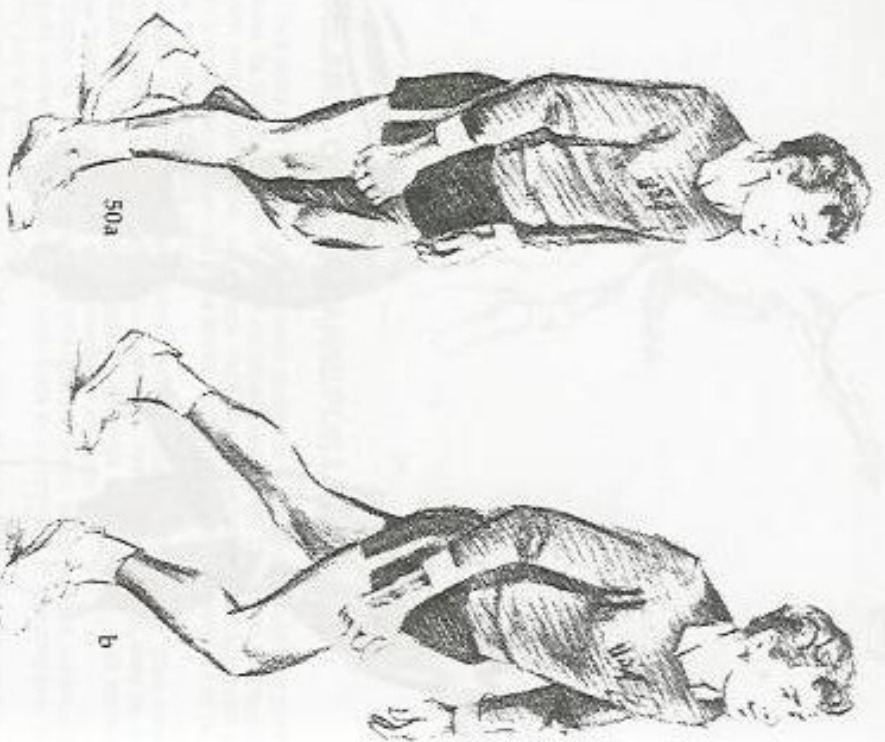
(*) Para más explicaciones, ver el anexo al capítulo III al final del libro.



49a



b



LA CARRERA DE ARRANQUE

Colocación

La mejor posición de partida para un atacante es la misma que para un corredor: los pies uno delante del otro (a). Pero hay una gran diferencia: todo el peso del rematador se centra en la pierna delantera, lo que permite un arranque con el busto recto, mientras que el corredor reparte su peso sobre las dos piernas, buscando un arranque mucho más inclinado hacia adelante. Un atacante diestro arranca con la pierna derecha avanzada.

Lo más fácil para un atacante diestro es atacar una pelota que se encuentra casi enfrente de su hombro derecho. Debe adoptar su carrera de arranque para encontrarse en esta posición correcta...



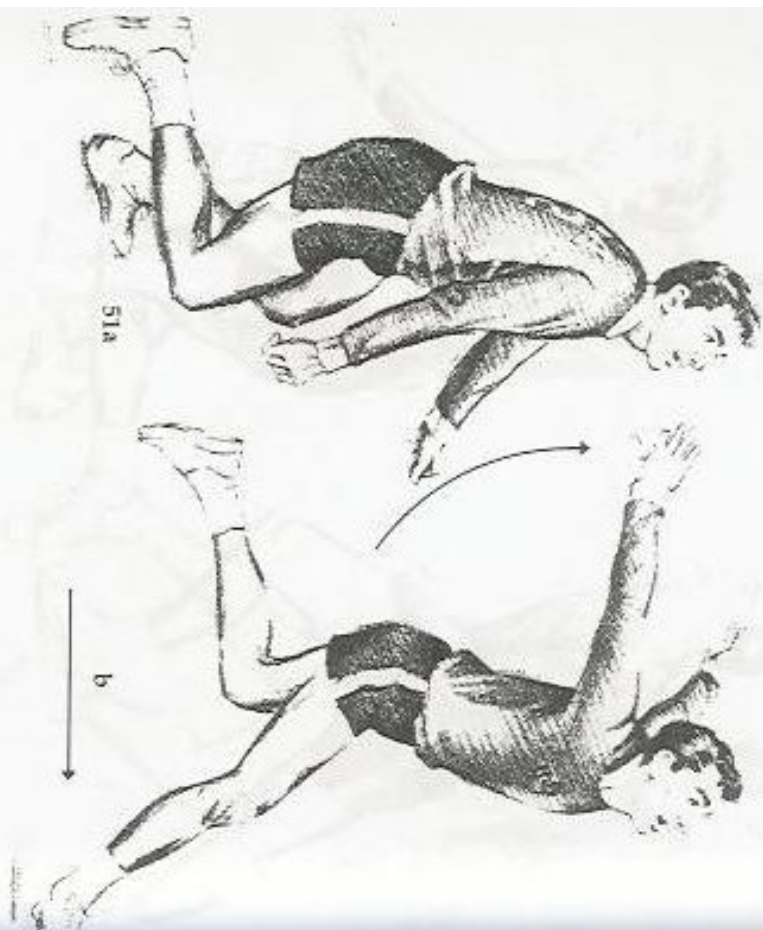
El paso de arranque

Esta carrera de arranque se realiza en dos, tres o cuatro zancadas. Los cuatro pasos de arranque son los más aceptados y los más fáciles de aprender. Los que quieren ir más deprisa suprimen los dos primeros pasos (los que dan un arranque más lento).

El atacante diestro, realiza primero un pequeño paso hacia atrás con la pierna izquierda (a, b) lo que corresponde a un paso hacia adelante de la pierna derecha—aunque ésta no se haya movido—. Con este pequeño paso hacia atrás, arrancamos más próximos al sitio donde debemos saltar y dejamos la posibilidad de una zancada más con la pierna derecha para acelerar si es necesario. Esta pierna derecha se cortabiliza como paso no 1 (b).*

El paso no 2 realizado por un diestro con la pierna izquierda, es más largo que el anterior (c, d): acelera la carrera.

(*) El atacante, que ya está en movimiento, realiza una gran zancada con su pierna derecha.



El paso nº 3, realizado por la pierna derecha, es largo y rápido (a, b). Acelera todavía más la aproximación. El paso nº 4 lleva el pie izquierdo del atacante al lugar del salto (c, d). También es muy rápido. Si lo desea, el jugador puede contar "uno, dos, tres" durante su carrera de arranque. Los dos últimos pasos -uno después de otro- le permiten decir "tres".

CUENTA PASO

CUENTA	PASO
1	derecha
2	izquierda
3	derecha/izquierda



Los pasos nº 3 y 4 alinean los pies del jugador. Sus pies se orientan unos 45 grados, a la derecha del objetivo (d). El cuerpo también se gira hacia la derecha, hacia el brazo de ataque. Esta rotación es importante: el atacante conserva con sus caderas este ángulo de 45 grados cuanto está en el aire.



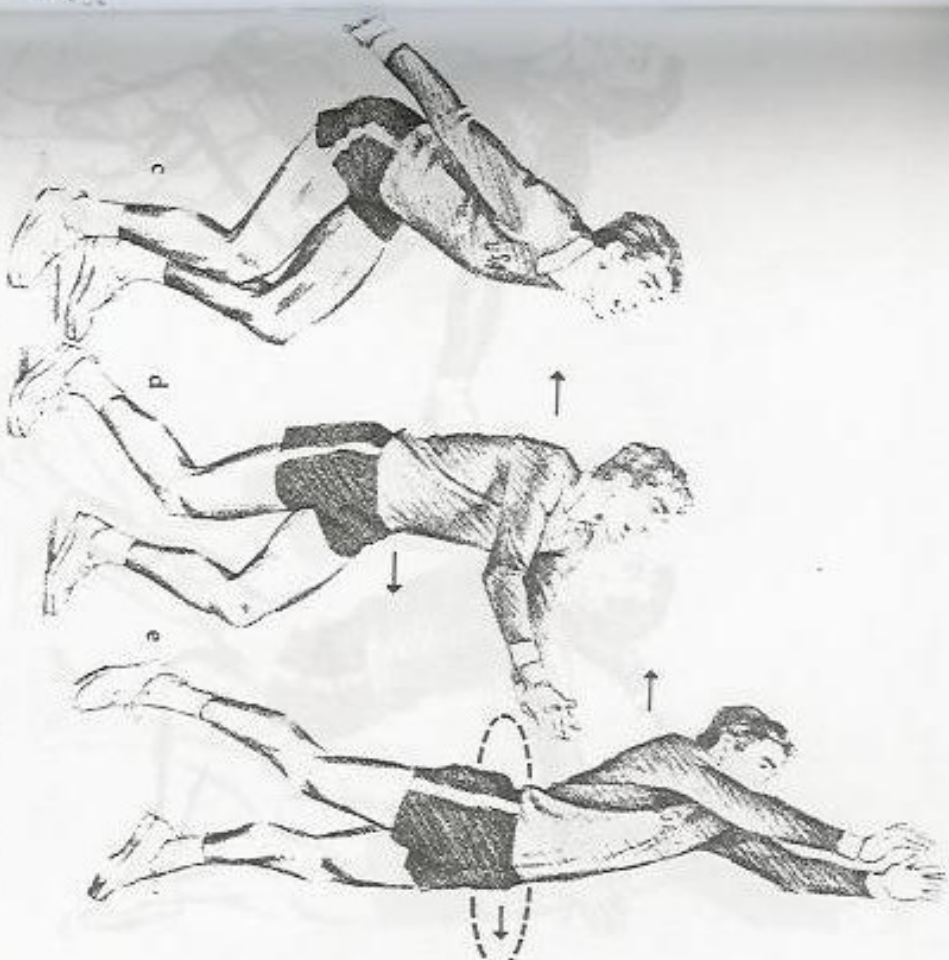
La ayuda de los brazos

Con ayuda de los brazos, el atacante salta más alto. Lanza los brazos hacia arriba y el cuerpo le sigue; este movimiento es muy importante. Con una buena sincronización, las caderas se colocan adelantadas a los hombros (e). Esto permite golpear la pelota con el cuerpo bien recto y evitar la conocida "rotura" de la cadena cinética.

Así, toda la fuerza se imprime a la pelota.

La mayoría de las ayudas de los brazos son retrásadas. Este desajuste impide el total balanceo de los brazos hacia arriba. El movimiento se detiene de pronto y los brazos bajan muy rápidamente para golpear el balón. Este movimiento incompleto impide a los hombros ir hacia atrás y las caderas no tienen tiempo de "situarse" hacia adelante.

Es la carrera de arranque la que permite esta sincronización de ayuda de los brazos —en el momento del paso nº 3 (a, b)—. Los brazos se balancean



hacia atrás mientras que se acelera la carrera. El paso nº 3 es el momento decisivo: los brazos rechazan, de un modo natural, el opoñerse al resto del cuerpo. Los brazos deben balancearse, lo más lejos posible, hacia atrás (b), hasta que los hombros bloquean el movimiento.

Imperativo: el balanceo finaliza justo antes de que el pie derecho toque el suelo (b). Es el momento clave de la sincronización.

El balanceo de los brazos hacia adelante se realiza durante el paso nº 4. Los brazos siguen una línea recta, cruzando el cuerpo a nivel de las caderas (c). En el momento del salto sobrepasan las caderas para encontrarse casi en la horizontal (d). Cuando los pies se separan del suelo, se ven alzados por encima de la cabeza (e), permaneciendo casi rectos.

Este balanceo de los brazos ayuda a levantar la parte superior del cuerpo; las caderas se colocan hacia adelante y los hombros hacia atrás (c, d, e). Mantenemos el cuerpo recto en el momento de golpear y le damos la mayor fuerza posible.



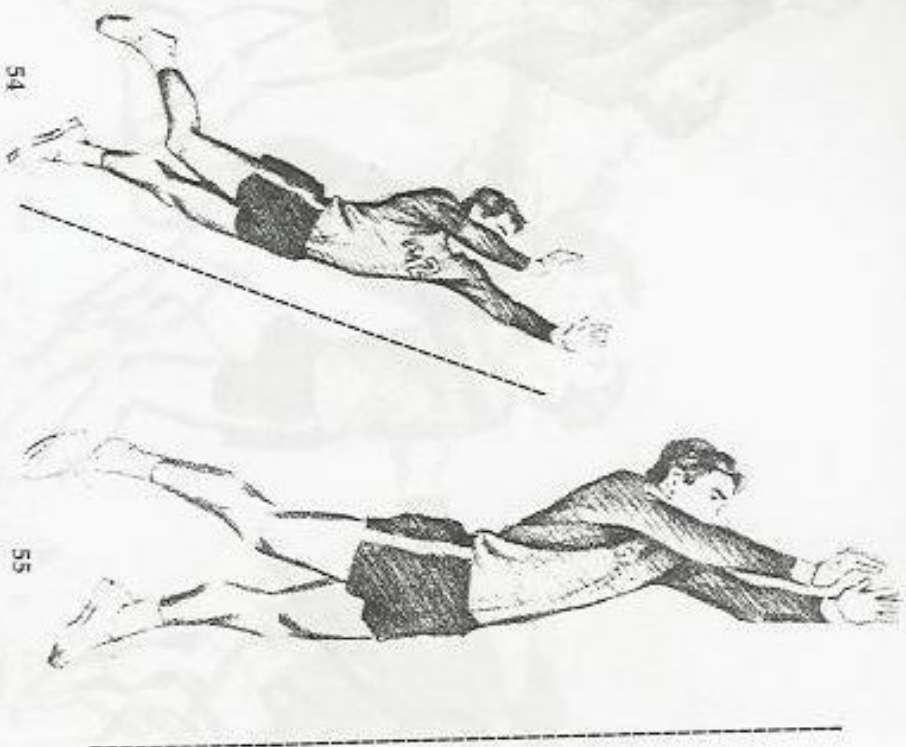
El desplazamiento de los pies

El movimiento de los brazos sirve para inclinar la parte superior del cuerpo —colocando las caderas hacia adelante y los hombros hacia atrás—. Todo finaliza con el movimiento de los pies: éstos "ruedan sobre el suelo" como si el rodillo del pastelero —del talón hacia los dedos (a, b, c, d)—. Este movimiento lleva las rodillas hacia adelante y con ellas las caderas.

Primero, el talón debe golpear el suelo (a), seguido de la punta del pie derecho (b). El talón se levanta del suelo para proseguir su "rodar" (c). El pie izquierdo se coloca ahora a su misma altura, con la punta en el suelo (c). Durante este tiempo, el balanceo de los brazos ha llevado las rodillas lo bastante hacia adelante para que sólo los dedos del pie izquierdo permanezcan en contacto con el suelo. El talón izquierdo nunca toca el suelo (e).

En este movimiento, los dedos de ambos pies se deslizan hacia adelante (d). Este "deslizamiento" continúa incluso cuando los pies ya no tocan el suelo (e). Es como si el atacante quisiera mantener sus dedos pegados al suelo, dirigiéndolos hacia abajo en el momento del salto (e). Este da a las caderas su último impulso hacia adelante; éstas se colocan muy avanzadas a los hombros (e). En adelante, el rematador se arqua, pero sin doblarse mientras golpea la pelota.

Los pies del jugador golpean en el suelo en el orden "talón, dedos, dedos". El empuje debe ser el mismo en ambos pies para asegurar un salto equilibrado.

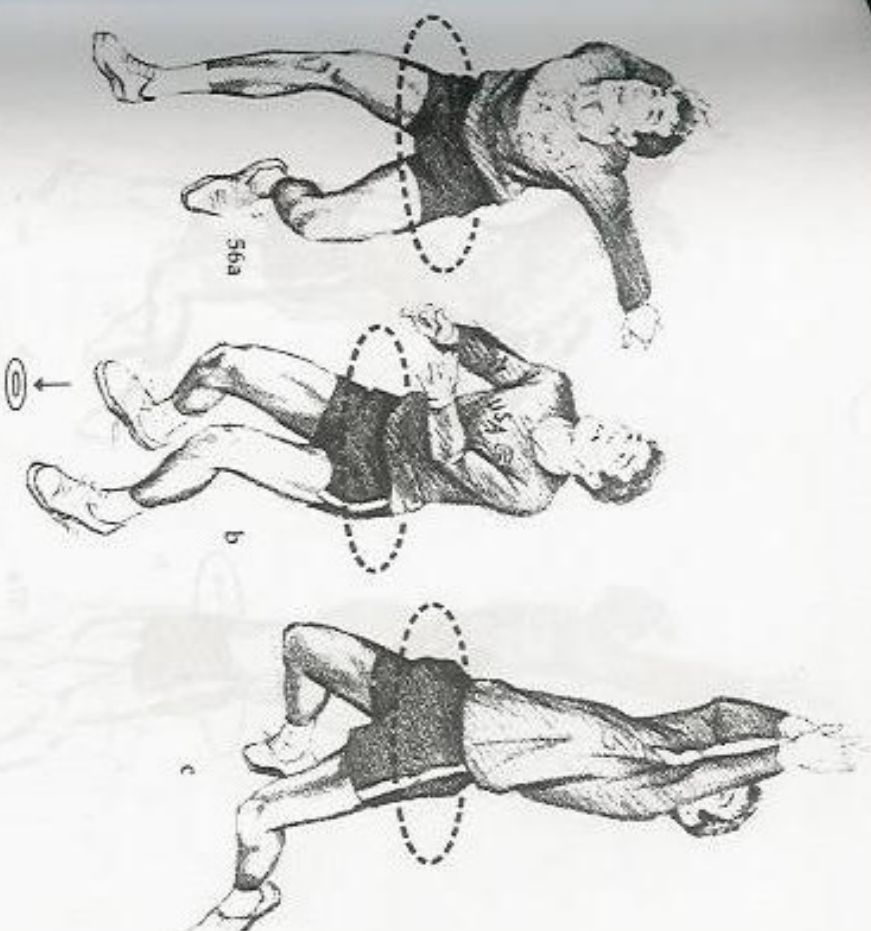


El salto

Durante el salto, el cuerpo permanece recto (55). Saltar con el cuerpo inclinado hacia adelante, conlleva una pérdida de altura e implica un golpe de pelota más bajo (54). Nada impide un salto hacia adelante (como en un saltador de longitud), de unos 30 centímetros a 1 metro, pero el cuerpo debe permanecer vertical. Durante el salto, los pies y las caderas se orientan hacia la derecha del objetivo.

Para una perfecta sincronización de los gestos durante la carrera de arranque, es necesario:

1. Alargar y acelerar los pasos nº 3 y 4.
2. Balancear rápidamente los brazos hacia atrás durante el paso nº 3.
3. Finalizar el balanceo hacia atrás antes de acabar el paso nº 3.
4. Contar la carrera de arranque "1, 2, 3".

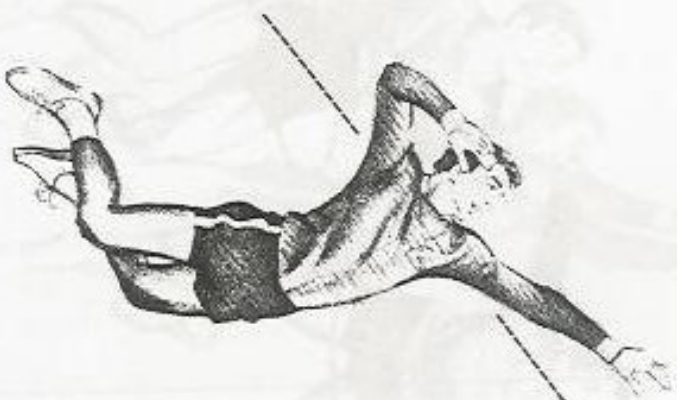


Para colocar bien las caderas en el momento del salto es necesario:

1. Calcular el balanceo de los brazos hacia atrás de modo que el movimiento finalice justo antes de que el pie derecho toque el suelo.
 2. Orientar los pies (y las caderas) a 45 grados en relación al objetivo durante los pasos nº 3 y 4 (b).
 3. Acción de secante de los pies hacia adelante mientras que los brazos se balancean hacia arriba (b).
 4. Impulsarse hacia arriba con la parte anterior de los pies, permaneciendo los talones elevados.
 5. Saltar sin desequilibrarse, con una fuerza dada por igual por los dedos de ambos pies (b).
 6. Llevar los hombros hacia atrás en el momento del salto.
 7. Llevar los brazos hacia adelante y por encima de la cabeza.
- Para saltar lo más alto posible, debemos:
1. Llevar los brazos hacia atrás lo más lejos posible (a).
 2. Sincronizar los brazos para que equilibren el cuerpo en el aire (b).
 3. Mantener el cuerpo recto durante el salto.
 4. Elevar los dos brazos por encima de la cabeza (c).



37a



b

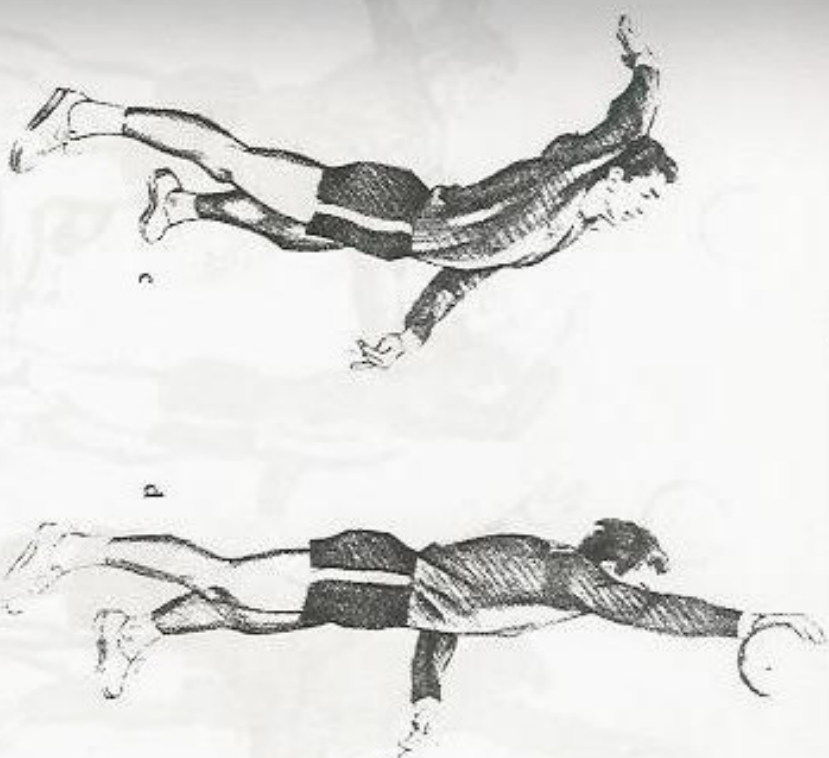
UN GOLPE MARTILLO

Quando los pies se han separado del suelo y las caderas están correctamente equilibradas (a), el rematador se arquea y gira los hombros (b). La mano izquierda permanece por encima de la cabeza, dando la impresión de atrapar el balón. El brazo derecho se estira hacia atrás. El codo se eleva hacia arriba y hacia atrás lo máximo posible.

Esta posición es conocida como "arco y flecha" por su parecido con el tiro al arco.

Todo el brazo se coloca por encima de los hombros; la palma de la mano derecha mira hacia el suelo. Es ahora cuando -al igual que para el lanzador- se inicia el movimiento de ataque.

(*) La expresión "arco flecha" es apropiada. Sin duda, notamos acusadas diferencias entre la posición de un rematador y la de un arquero: el codo derecho de un atacante se sitúa por encima de su hombro (b), mientras que el del arquero permanece alineado a ellos. El brazo izquierdo del rematador forma un claro ángulo con la línea de los hombros (b), mientras que el brazo izquierdo de un arquero se sitúa exactamente en la prolongación de los mismos.



c



d

EL GOLPEO

Primero el cuerpo del atacante debe enderezarse e inmobilizarse (c). Entonces, se suceden tres actos en un mismo:

1. El brazo izquierdo se extiende a lo largo del cuerpo.
2. La mano derecha se sitúa hacia atrás, justo detrás de la oreja (c).
3. El hombro derecho se desplaza hacia adelante, conduciendo el brazo hacia la pelota (c).

El codo no sobrepasa la línea de los hombros. Es importante: en caso contrario, el rematador desdobra el brazo demasiado pronto; el codo debe permanecer en el aire durante todo el movimiento.

El brazo se detiene a nivel del codo en el momento de golpear. Cuando el brazo está extendido -hacia arriba- la muñeca se flexiona totalmente (d). La mano entra en contacto con el balón, que llega directo al atacante, más o menos a nivel de los hombros. Los dedos se separan y el cuerpo se orienta hacia el objetivo. El cuerpo está recto en el momento del impacto (d). Las caderas y los hombros forman una línea vertical. La mano se detiene lo más rápido posible. El equilibrio en el aire es perfecto.



58a



b



c



d



e

La impulsión

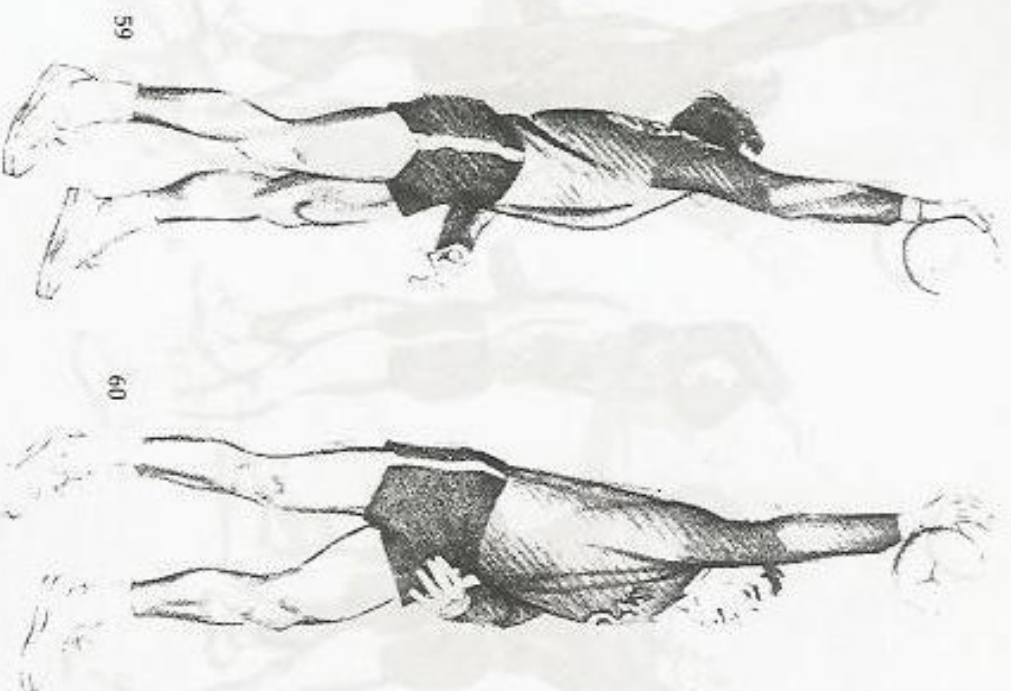
¿De dónde saca un rematador su fuerza? Del hecho de que golpea el balón como un látigo.

Su mano acumula velocidad. El movimiento de un atacante se descompone en cuatro fases (a). Su tronco (el más pesado) es lo primero que entra en acción (b). Seguidamente, el brazo de ataque se coloca en movimiento (c). El antebrazo le sigue (d). Por último, la parte más ligera —la mano— va al encuentro de la pelota (e).

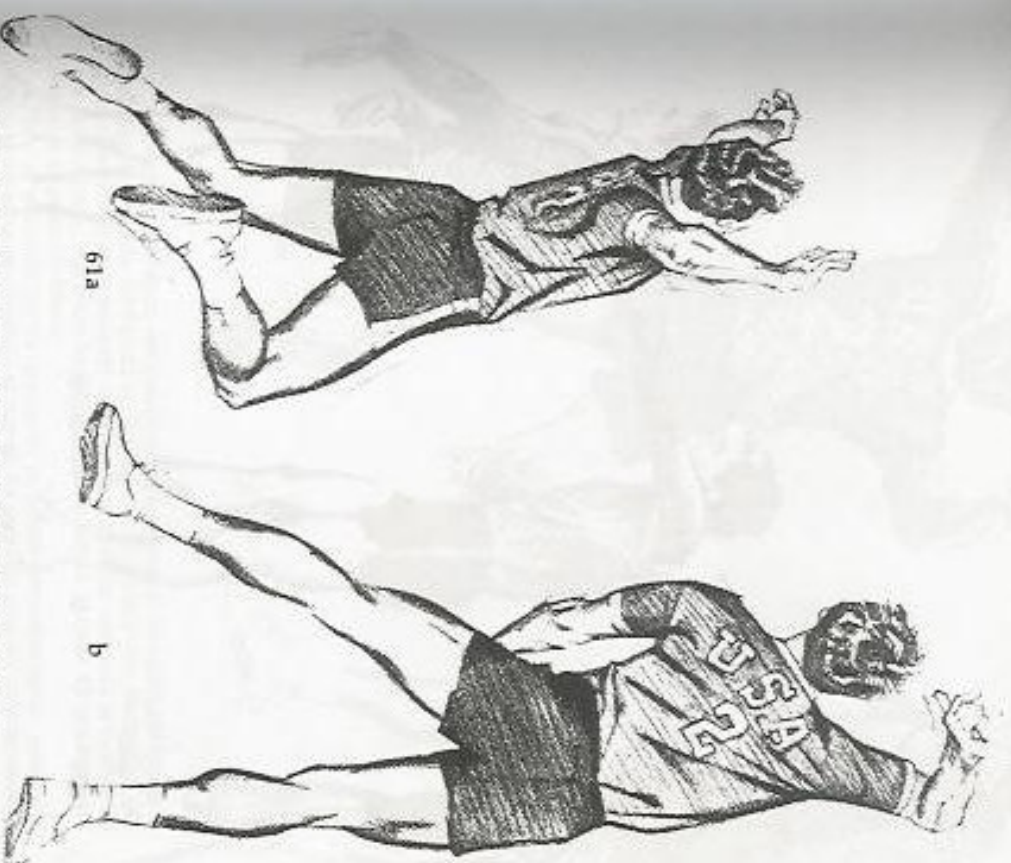
La velocidad de cada etapa disminuye cuando la energía se transfiere a la etapa siguiente: el movimiento del tronco se ralentiza cuando el brazo del atacante se prepara (c).

Este frena en beneficio del

antebrazo (d) que, a su vez, se eclipsa delante de la mano (e). Estas transferencias confieren gran velocidad de ejecución: la mano golpea la pelota como la extremidad de una toalla o de un látigo.

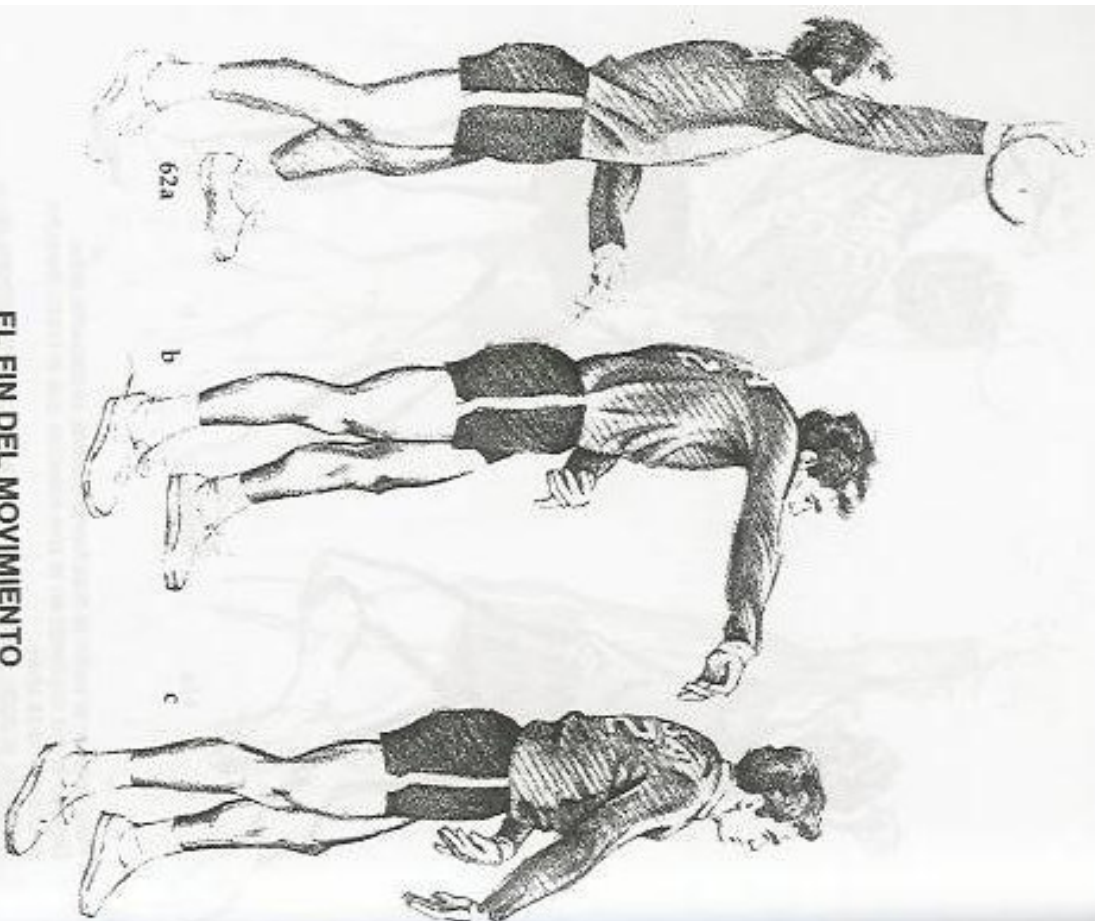


El objetivo es golpear el balón lo más alto posible (59). En consecuencia, el brazo se encuentra prácticamente vertical en el momento de golpear.
¿Cómo puede permanecer el brazo vertical y rematar escogiendo diferentes ángulos? Simplemente, modificando el lugar del "golpe de látigo" (60): una variación de 2 o 3 centímetros hacia adelante o hacia atrás no varía casi nada la posición vertical del brazo. Pero puede modificar considerablemente el ángulo de tiro...



Para golpear el balón lo más fuerte posible, el atacante debe:

1. Dejar el brazo izquierdo en el aire mientras que el brazo derecho se coloca hacia atrás.
2. Mantener el codo derecho por encima del hombro derecho durante toda la preparación y el golpe (61).
3. Conducir el movimiento con el hombro, después el codo y, por último, la muñeca.
4. Golpear el balón lo más alto posible.
5. Golpear cuando el cuerpo está perfectamente recto.
6. Doblar la muñeca encima del balón.
7. Separar los dedos en el momento de golpear.
8. Estar cara al objetivo tanto al golpear la pelota como al finalizar el movimiento.



EL FIN DEL MOVIMIENTO

El atacante deja gran parte de su energía en el remate: todo su cuerpo reacciona y acusa el golpe.

El tronco acaba de moverse: en posición final debe estar vertical (62). El brazo sigue el movimiento hacia adelante, más lentamente, y acaba por detenerse cerca del cuerpo (c).

Es lo que llamamos posición de "efecto y final". El rematador cae en el suelo con los dedos dirigidos hacia el objetivo.



Asimismo, la rotación del cuerpo no puede acabar de cualquier modo: el jugador ha saltado, formando un ángulo de 45 grados con el objetivo (a). Esta rotación se ha efectuado cuando se arqueaba; después el cuerpo se ha estabilizado. El tronco ha dado toda su fuerza al girar 45 grados para volver a su posición inicial.

Pero el atacante no ha golpeado la pelota permaneciendo orientado hacia la derecha del objetivo: el cuerpo ha seguido girando—sobrepasando los 45 grados—viendo siempre el objetivo en el momento de golpear y después.

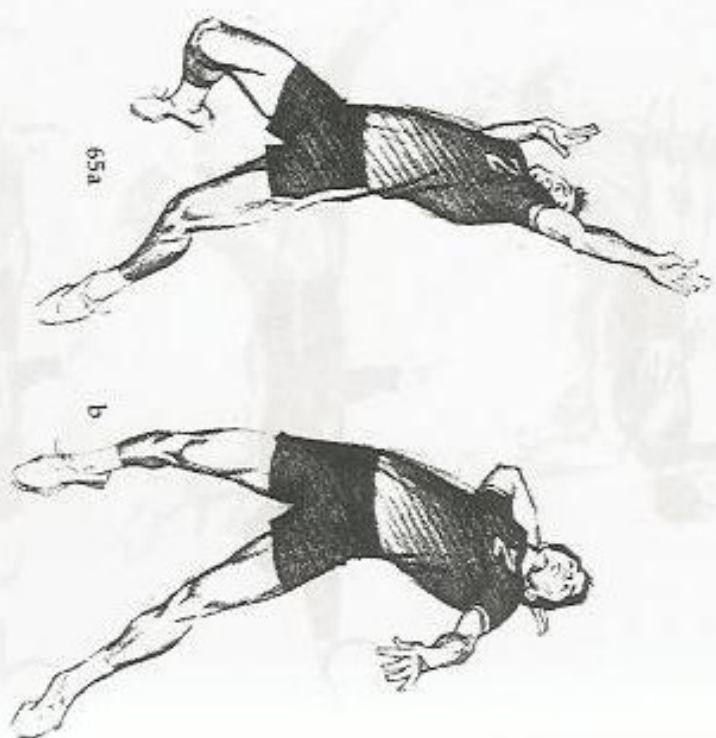
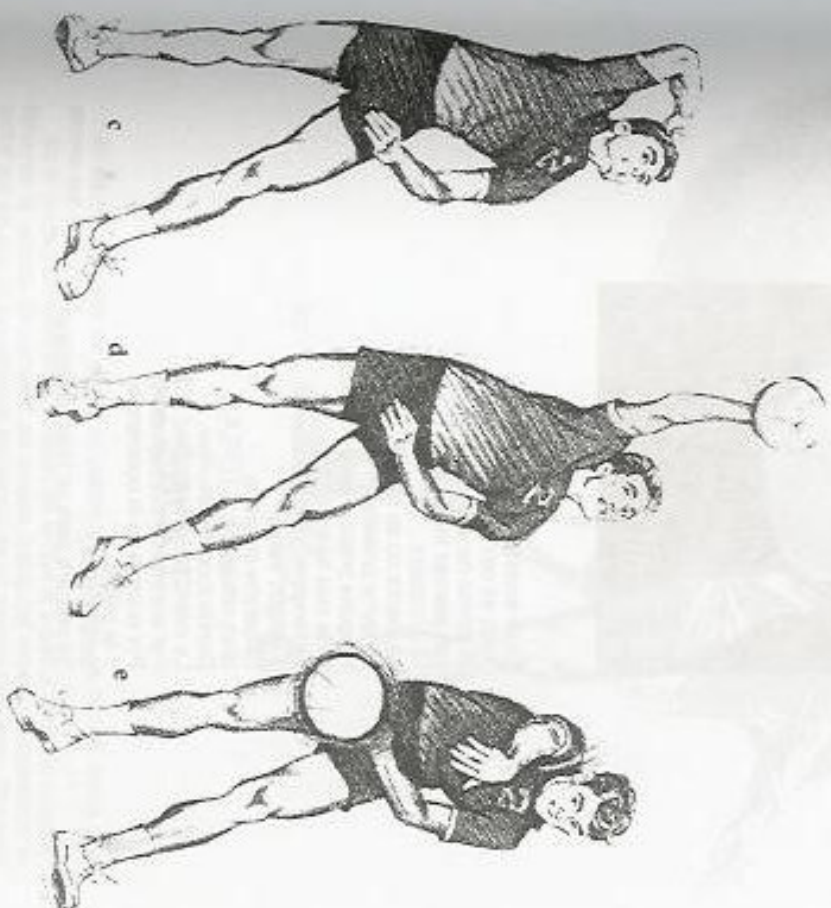
¿Entonces, por qué el tronco debe alcanzar y sobrepasar la posición de fuerza máxima? Simplemente porque el golpe de remate no procede sólo de esta rotación del tronco, sino también del brazo y de la mano. Es por ello que debe finalizar totalmente el movimiento.

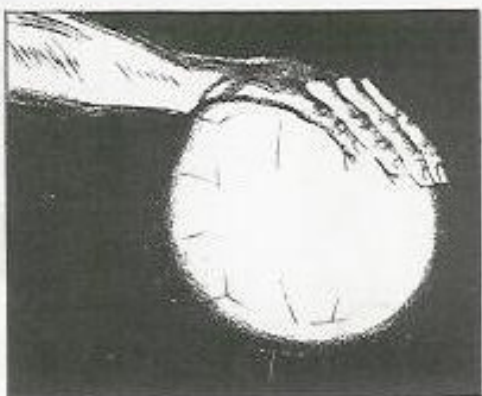
Páginas siguientes: observe en la secuencia de arriba el balanceo de los brazos, el movimiento de las caderas hacia delante y el retroceso de los hombros. En la secuencia de abajo, destaca el remate del rematador—el bloqueo de las caderas, de los hombros y del codo antes de golpear.





Observe la rotación del atacante (a, b), la elevación del codo hacia la pelota (c), el fuerte movimiento del hombro en el momento de golpearla (d) y la continuación del movimiento del brazo hacia adelante hasta que finaliza el gesto (e).



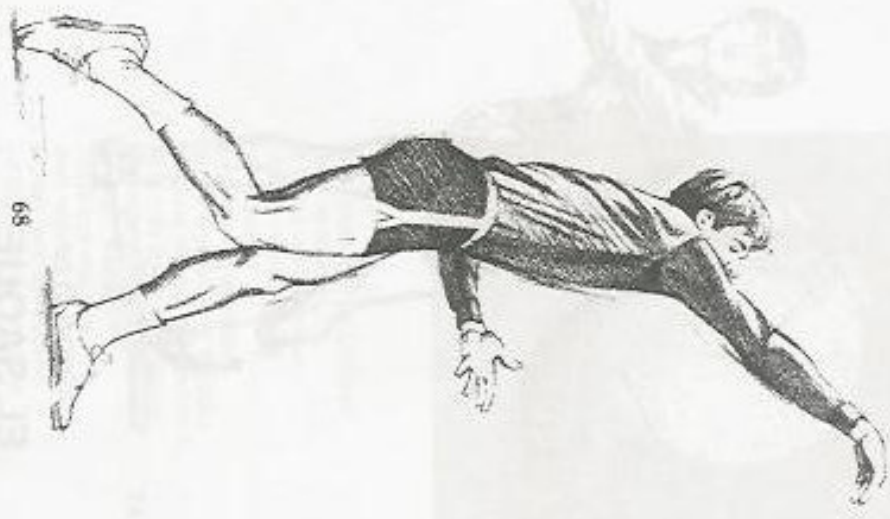


En el momento de golpear
 Todo es calma.
 El tronco no se mueve,
 Las piernas tampoco,
 Ni la cabeza.
 La pelota no se resiste.
 Ninguna presión en el codo,
 Ninguna presión en el hombro,
 Ni la más ligera conmoción.
 En ninguna parte del cuerpo.
 Y ningún trabajo
 Esfuerzos elegidos,
 Bien relajados,
 Donde todo se resuelve:
 La mano toma velocidad
 Por encima de lo imaginable,
 Por encima de la conciencia,
 Y la pelota,
 Sorprendida,
 Se prepara para un viaje relámpago.



CAPÍTULO IV EL SAQUE

El saque consiste en enviar la pelota por encima de la red, inicia una acción del juego (67).
 Es el único momento en el voleibol en el que el jugador controla completamente la pelota. El sacador se coloca fuera del terreno, esperando la señal del árbitro. El movimiento del saque es un movimiento lento. Por esta razón, los jugadores tienen más problemas psicológicos en esta fase del juego que en las otras.
 Se puede sacar con o sin efecto.



68

La mayoría de los saques son liltados (o con un efecto de rotación) (68). Las trayectorias de estos saques son rectilíneas, lo que facilita la anticipación de su punto de caída.
Para solventar este defecto, el sacador intenta sacar con fuerza... lo que conlleva, por desgracia, un importante porcentaje de fallos. Es por esto que a todos los niveles las rotaciones son raras. El saque rematado (pág. 115) ha hecho reaparecer esta técnica del servicio liltado, pero los riesgos de error no han disminuido.

Un saque sin rotación cambia de dirección durante la trayectoria (70). Toda la astucia reside en estas desviaciones inhabituales. Un golpe violento sobre un lado del balón puede disminuir la presión del aire contenido en su membrana. La pelota es atraída hacia la dirección de esta "bala presión" del mismo modo que el ala de un avión le ayuda a despegar (69). Una pelota sin rotar se mueve de izquierda a derecha, de arriba a abajo siguiendo el sentido del golpe. La pelota que gira lentamente sobre sí misma puede ir hacia la izquierda, hacia la derecha, volver sobre la izquierda...

La situación de la válvula en el momento de golpear no influye. Las corrientes de aire o el viento pueden modificar la trayectoria de un saque, pero en una única dirección: una corriente de aire no ejerce ninguna influencia sobre un servicio liltante).

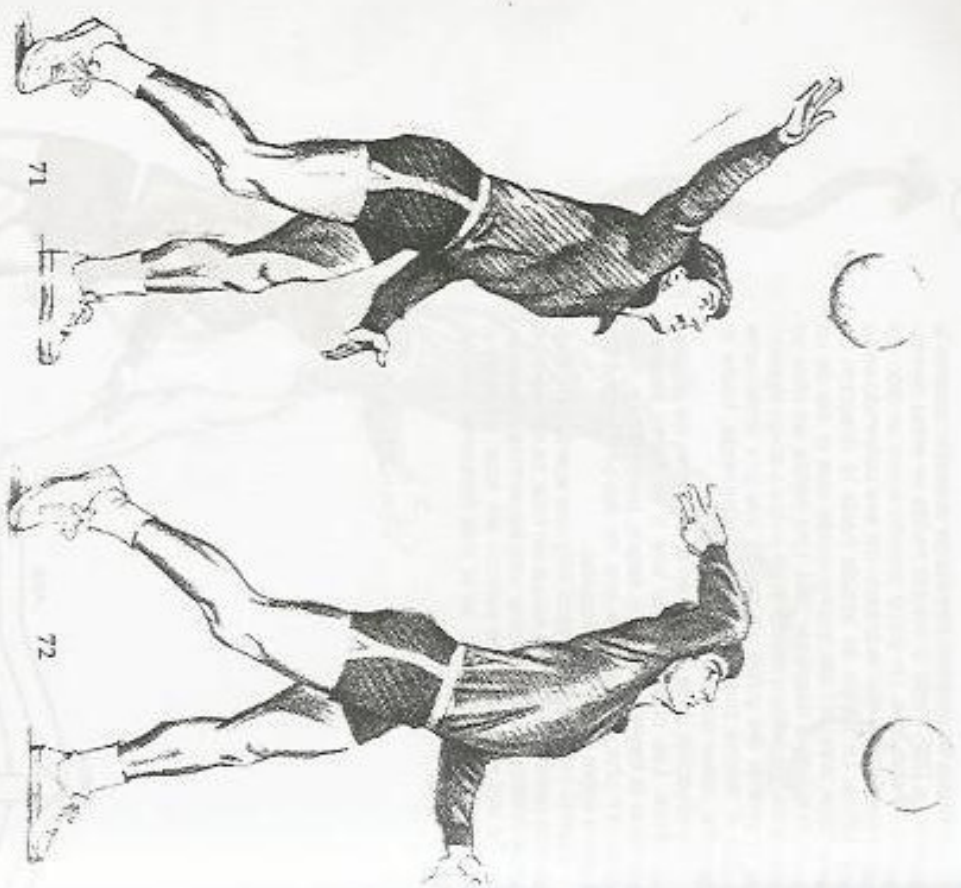
Cuanto más fuerte se saca más nos acercamos a un servicio rematado. Pero el saque sin rotar no requiere un golpe violento para que tome esta trayectoria imprevisible. Es por esto que este servicio sin rotar, llamado a menudo "servicio liltante" es el más frecuente a todos los niveles.



69



70

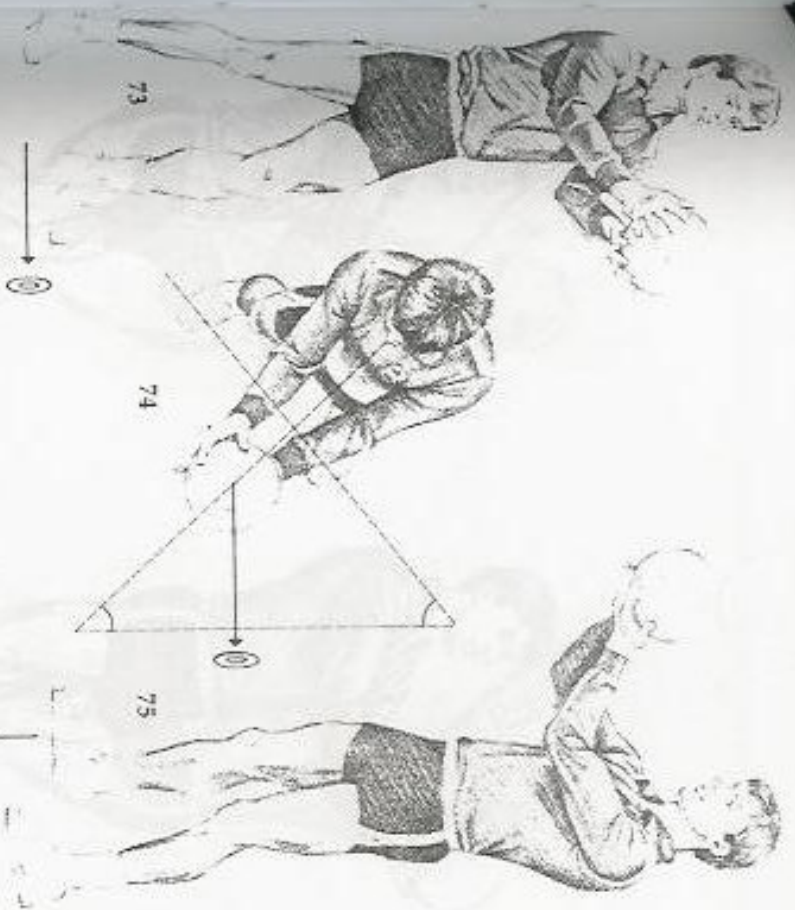


Existen dos métodos para servir "frotando": el método japonés (71) y el saque tenis (72).

¿Por qué el saque japonés es el más extendido? (Porque es el más fácil). Primeramente, el movimiento es simple: el cuerpo realiza una rotación con el brazo casi tenso (71).

Por oposición, el saque tenis exige jugar un movimiento más descom- puesto (72).

El saque japonés es más fuerte que el saque tenis. Para el saque japonés, el sacador usa todo su cuerpo realizando una rotación como un golfista o un bateador de beisbol (71). No necesita los esfuerzos requeridos por el saque tenis.



EL SAQUE JAPONÉS

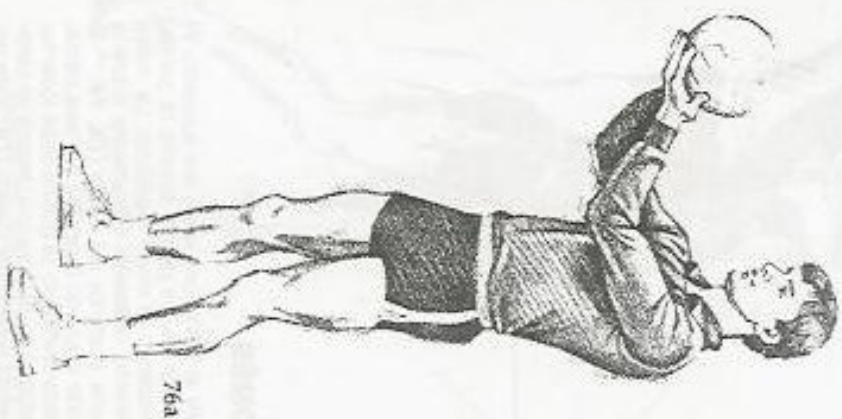
PREPARACIÓN

En principio, el sacador está inmóvil y quieto (73). Los pies se colocan planos sobre el suelo, alineados, separados aproximadamente el ancho de los hombros. El cuerpo se gira unos 45 grados en relación al objetivo (74). Los pies también están en gran 45 grados. El peso del cuerpo está equilibrado, las rodillas se flexionan ligeramente y la espalda está recta (73, 75).

La base del balón se coloca delante del estérion (73, 74, 75). La mano izquierda (o la derecha para un zurdo) su-

jeta el balón por abajo sin apretarlo. El interior de los dedos soporta la pelota, buscando el mejor equilibrio. La mano derecha descansa ligeramente sobre la parte posterior del balón (73, 74). El codo izquierdo baja (75). No está demasiado flexionado ya que no debe tocar los lados, colocándose una decena de centímetros delante del cuerpo (74). Esta posición del codo es muy importante ya que determina la colocación del balón: este puede subir bien recto. El codo derecho también está flexionado (73). El sacador fija la pelota.

(*) Colocarse frente a la derecha del objetivo con un ángulo de 45 grados permite al sacador girar el cuerpo hacia adelante en el momento de golpear la pelota, lo que garantiza una fuerza máxima. Iniciar el movimiento con la mano derecha descansando sobre el balón, ayuda al sacador a favorecer su visión. Esto ayuda también a la sincronización ya que en esta posición las dos manos pueden moverse inmediatamente.



76a



b



c



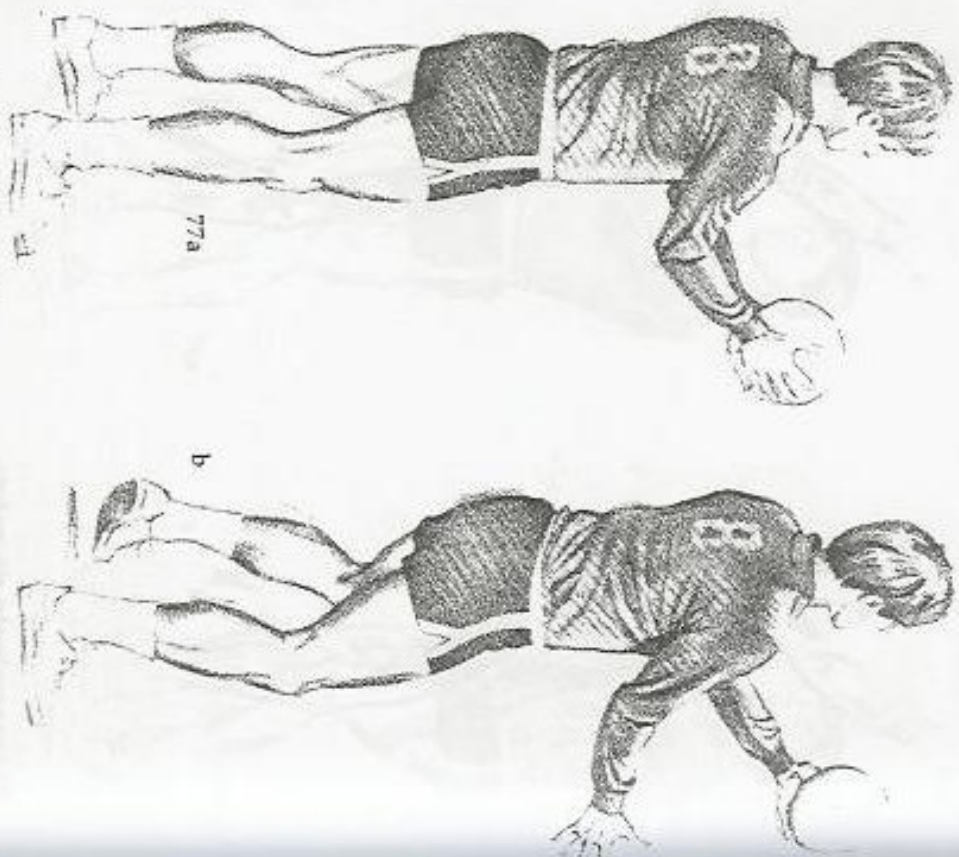
d

POSICIÓN DE PARTIDA

El saque japonés necesita tres movimientos previos: la mano izquierda levanta el balón, la mano derecha se coloca detrás y el pie izquierdo avanza un paso (a, b). Estos tres movimientos se realizan simultáneamente (y también finalizan conjuntamente).

El lanzamiento de pelota

El sacador levanta la pelota suavemente (76). La mano permanece en contacto con la pelota el mayor tiempo posible. Seguidamente, la suelta sin el menor efecto (c). El brazo está casi extendido. La pelota se levanta unos 15 centímetros (d). ¿Por qué tan poco? Los saques altos son difíciles de golpear con precisión, la pelota baja deprisa. Y un pequeño error de lanzamiento puede originar una catástrofe. De todos modos el balón no se lanza nunca a menos de 15 centímetros. El sacador no tiene ninguna razón para precipitar su movimiento.



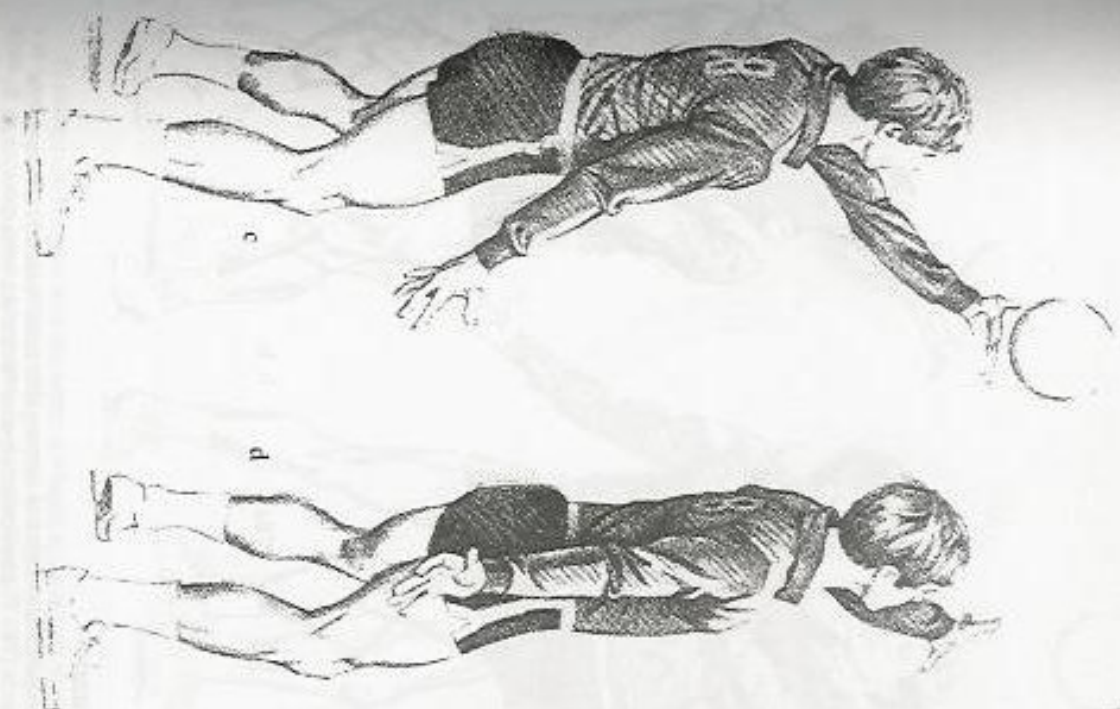
77a

b

La mano derecha

La mano derecha del sacador se separa de la pelota cuando la mano izquierda la levanta (a, b). El brazo está extendido mientras que la mano va hacia atrás (c).

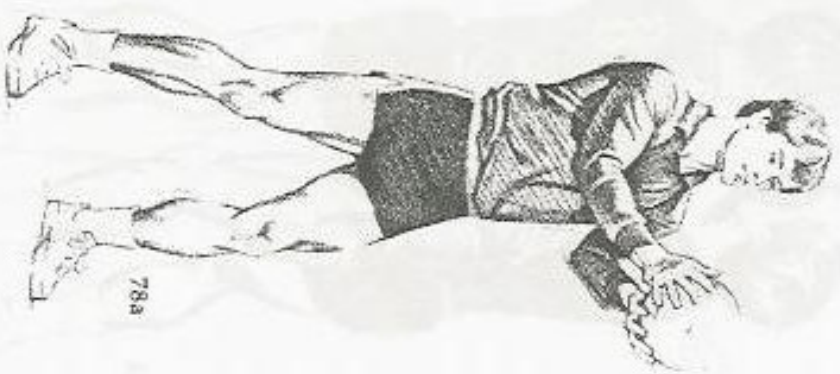
El brazo continúa hacia atrás hasta que se ve bloqueado por el hombro (d). La mano ha sobrepasado las caderas una decena de centímetros. Los hombros han efectuado una rotación hasta el bloqueo del tronco (d). El pecho forma un ángulo de 90 grados con la derecha del objetivo.



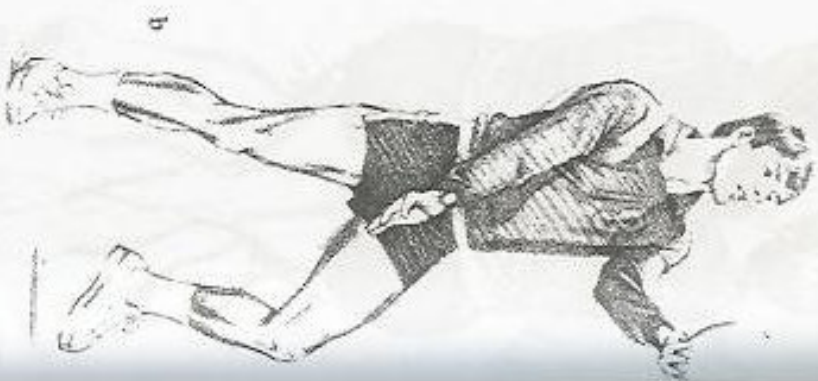
c

d

Detalle: El peso del sacador se centra en la pierna derecha (d). Está listo para golpear la pelota.



78a



b



d

El paso

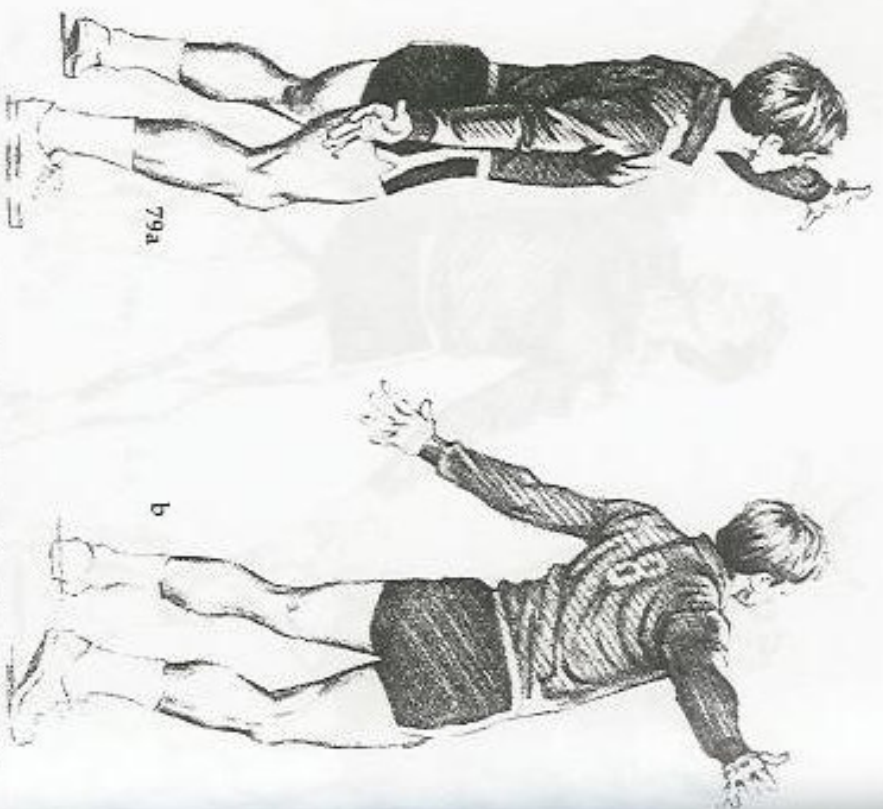
El tercer movimiento es un pequeño paso realizado con la pierna izquierda (78). El peso del cuerpo se lleva a la pierna derecha (a, b). Este paso es corto (una decena de centímetros) y orientado a 45 grados en relación a la izquierda del objetivo (se trata del mismo ángulo que en la preparación, página 81, figura (74). Al final del movimiento, la pierna izquierda no debe soportar ningún peso; sólo las puntas de los pies, orientadas hacia el objetivo, permanecen en contacto con el suelo (d). El tronco no se desplaza hacia adelante con la pierna izquierda—el peso del cuerpo no debe incidir totalmente sobre la pierna adelantada—.

El cuerpo del sacador está dispuesto a ir hacia la pelota (d). El brazo de golpeo y el hombro derecho han realizado la misma rotación, lo más lejos posible hacia atrás. El peso del cuerpo se centra en la pierna posterior.

La mano que golpea la pelota está situada a unos 30 centímetros por detrás de la cadera derecha (d). Está ligeramente rígida y dispuesta a golpear.

El codo, la muñeca y la mano están firmes.

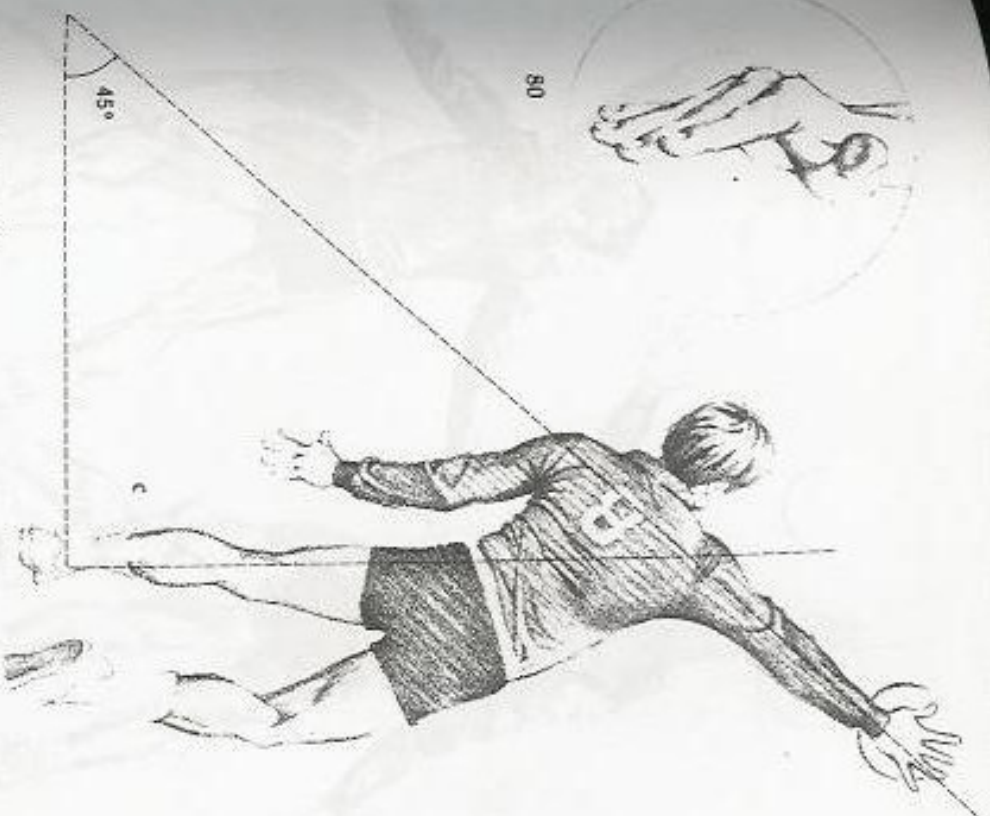
Nada cambiará durante el golpe. El codo puede molestar. No es necesario "bloquearlo", mantenerlo en tensión durante todo el movimiento. Para la mayoría de los sacadores, el "bloqueo" significa que el codo está doblado, jamás extendido. Es cierto que golpear una pelota con el brazo totalmente en tensión es desagradable...



La mano está a punto para golpear el balón (79 a). Se flexiona ligeramente el nivel de la raíz de los dedos—en la primera articulación—(80). Esta posición de los dedos permite golpear la pelota con el "griego" de la mano—o mejor con la base de los dedos que con la punta—. Tensamos la muñeca, evitando de este modo que los dedos se separen. Aún más, esta flexión de los dedos permite evitar un golpe dirigido: este será firme. Cada dedo debe estar extendido y separado (79 c).

(*) El sacador que intenta golpear la pelota con un brazo colocado demasiado verticalmente, rota la línea recta formada por su brazo y sus hombros. Esto conlleva una distribución de la fuerza.

(**) El sacador no tiene ninguna necesidad de detener su mano para evitar el rotar. La pelota sale muy rápida: el movimiento de la mano después de golpearla no influye en la trayectoria del saque.



LA IMPULSIÓN

La rotación del cuerpo

El sacador gira las caderas y los hombros como una prolongación de la pelota (79). Durante esta rotación, el peso del cuerpo pasa de la pierna posterior a la anterior. La energía de esta rotación del cuerpo—con la transferencia de peso—es el secreto de la fuerza en el saque japonés.

En el momento de golpear, el cuerpo del sacador está cara al objetivo (c). Los hombros, el brazo y la mano forman un ángulo de 45 grados con el suelo (ver nota de la página anterior). La mano se desliza muy rápidamente.

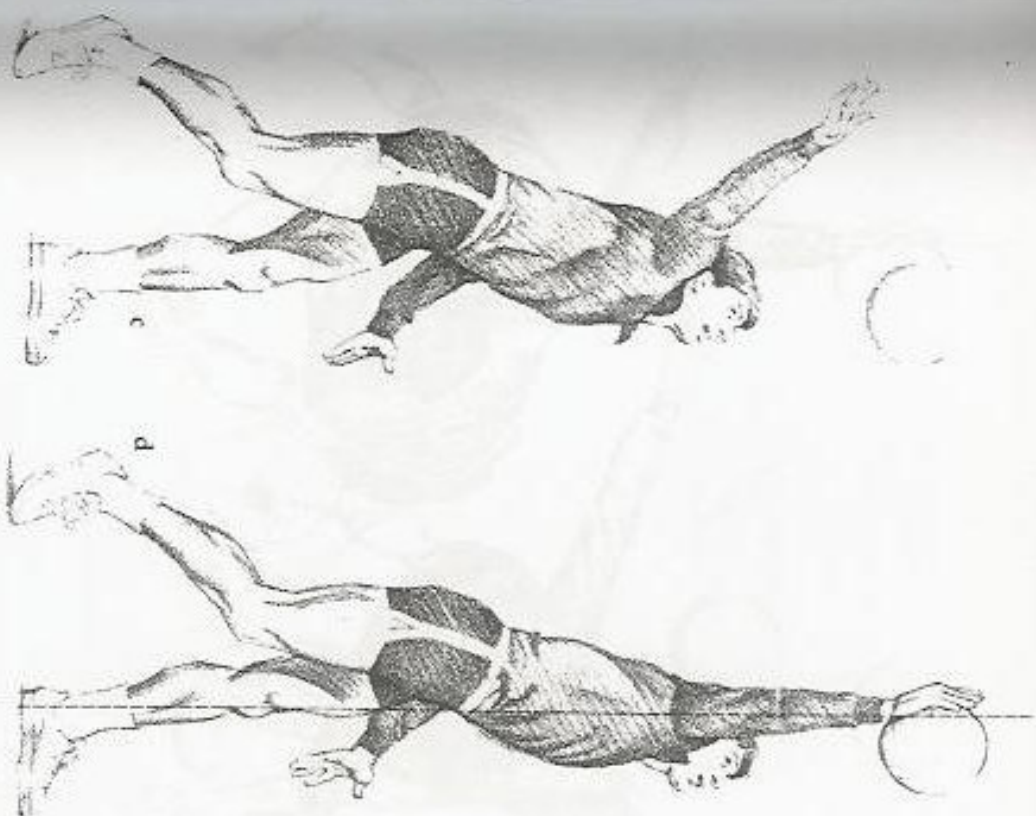
El sacador golpea exactamente en el centro de la pelota (c). La mano sigue una línea que cruza el diámetro del balón. La más mínima falta de precisión conllevará el rotar (ver nota de la página anterior).



El desplazamiento del peso

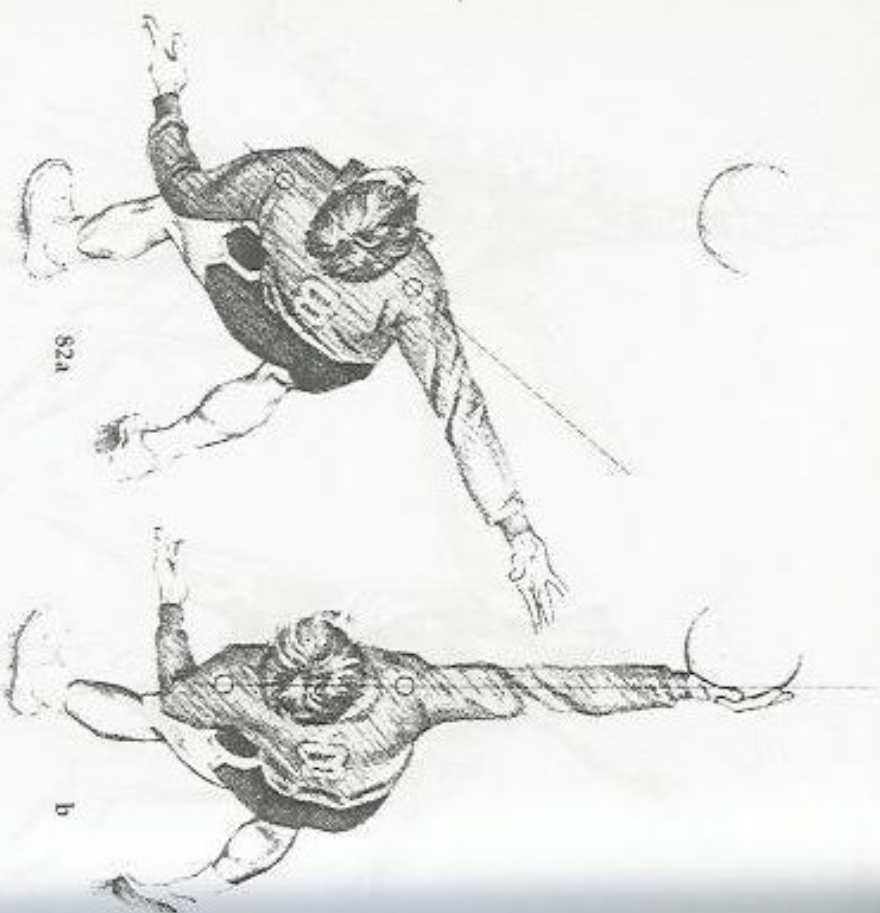
La mano derecha del sacador se levanta, mientras que la izquierda baja en el momento de golpear la pelota (81). Los hombros invierten su inclinación y los brazos giran como los de un molino de viento (a, d).

El pie izquierdo -siempre orientado hacia el objetivo- está asentado firmemente en el suelo al principio del desplazamiento del peso (a, b). Cuando el peso del cuerpo busca hacia adelante la pierna anterior se endereza (b, c).



En el momento de golpear, la pierna anterior está bloqueada (d). Todo el peso del cuerpo descansa sobre ella; sólo los dedos de los pies permanecen en contacto con el suelo. La parte izquierda del cuerpo está firme. La pierna y el brazo derechos forman una línea vertical (d). El sacador sigue sosteniendo el balón hasta el momento de golpear.

Observar que el hombro derecho dirige la mano (c). Es importante para el remate de la pelota, explicado en la página siguiente.



El golpeo

El sacador realiza su movimiento con una violenta rotación de los hombros (82). Antes de golpear, el brazo está adelantado en relación a la línea de los hombros unos 30 centímetros (medida tomada a nivel de la mano) (a). Cuando los hombros están casi cara al objetivo, la rotación se ralentiza (d). El brazo acelera el movimiento relajándose como un látigo. Este latigazo confiere fuerza al saque asistido. En el momento de golpear, los hombros y el brazo se colocan alineados perpendicularmente al objetivo (b).

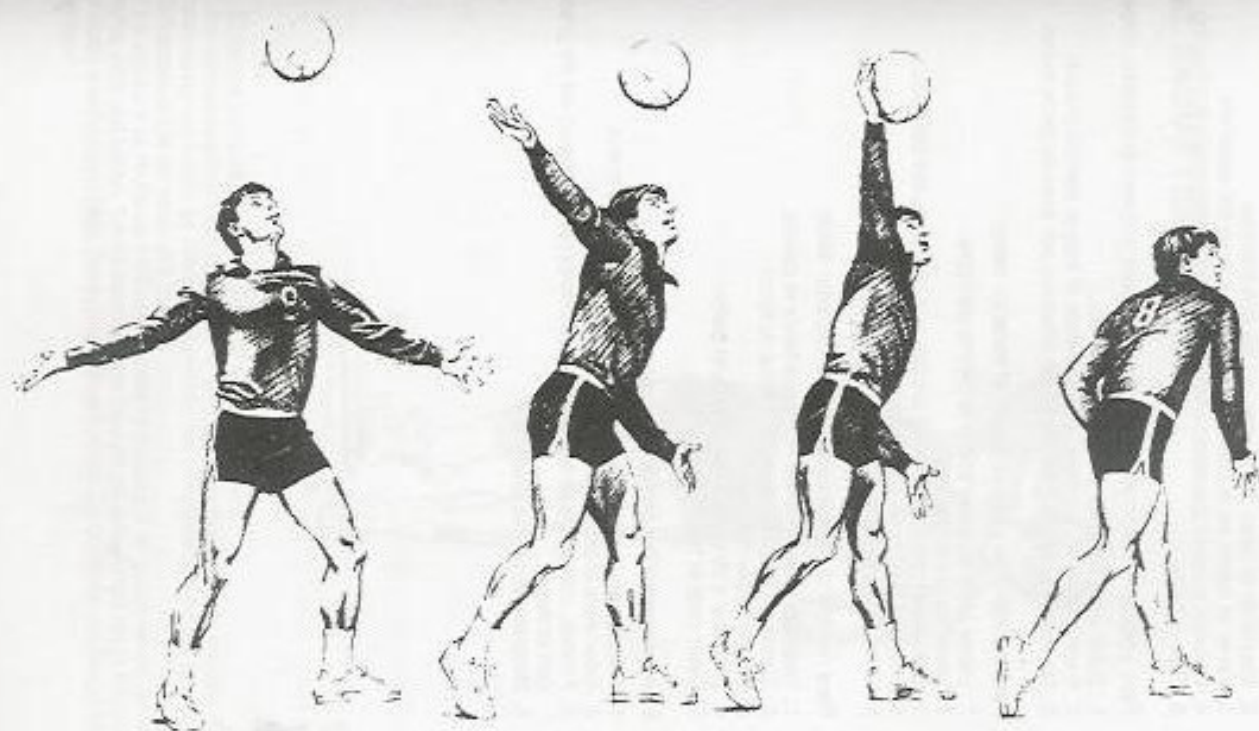


El brazo ha descargado gran parte de su energía en este golpe. Sigue lentamente su camino cuando el balón se ha puesto en movimiento (83). El pie izquierdo soporta todo el peso del cuerpo hasta el final del movimiento. El tronco está bloqueado sobre la cadera izquierda. El cuerpo está en equilibrio dispuesto a volver a ocupar su lugar en el terreno.





85

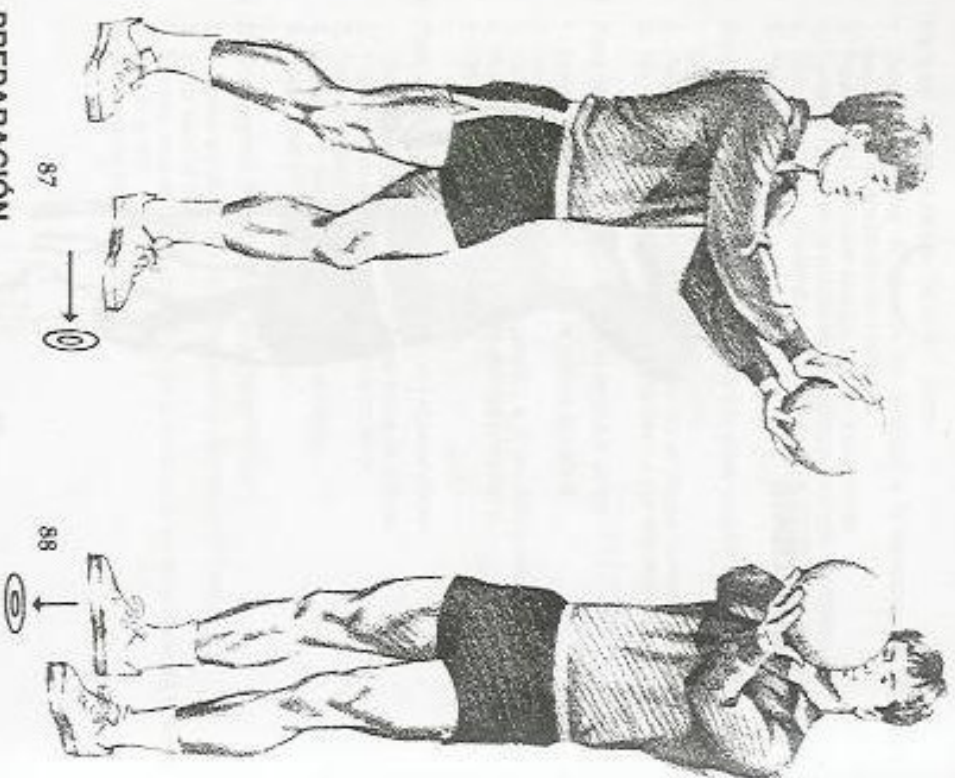


- I. Para ser eficaz el saque "japonés" debe:
 1. Orientar los pies 45 grados en relación a la derecha del objetivo y separarlos el ancho de los hombros.
 2. Equilibrar el peso del cuerpo en las dos piernas.
 3. Tener el balón en la palma de la mano a nivel del esternón.
 4. Colocar el codo izquierdo unos centímetros adelantado del cuerpo.
 5. Fijar el balón.
- II. Para colocar el balón en buena posición para golpear, el sacador debe:
 1. Subir verticalmente el brazo izquierdo.
 2. Permanecer en contacto con la pelota el mayor tiempo posible.
 3. No lanzar el balón más de 15 centímetros por encima de la mano.
- III. Para transferir su peso al balón, el sacador debe:
 1. Llevar todo su peso sobre la pierna derecha.
 2. Levantar el pie izquierdo.
 3. Colocar el pie izquierdo 45 grados a la izquierda del objetivo.
 4. Rozar el suelo con los dedos del pie izquierdo.
 5. Orientarlos hacia el objetivo.
- IV. Para realizar un movimiento fácil, el sacador debe:
 1. Girar las caderas y los hombros hacia la pelota.
 2. Transferir su peso sobre la pierna anterior.
 3. Tensar la pierna anterior.
 4. Levantar y dirigir el brazo hacia el balón.
 5. Dejar caer el brazo izquierdo.
- V. En el momento del contacto, el sacador debe:
 1. Golpear en el centro del balón con la palma de la mano.
 2. Estar cara al objetivo.
 3. Formar, con el brazo que saca y los hombros, un ángulo de 45 grados con el suelo.
 4. Bloquear la pierna anterior.

EL SAQUE TENIS



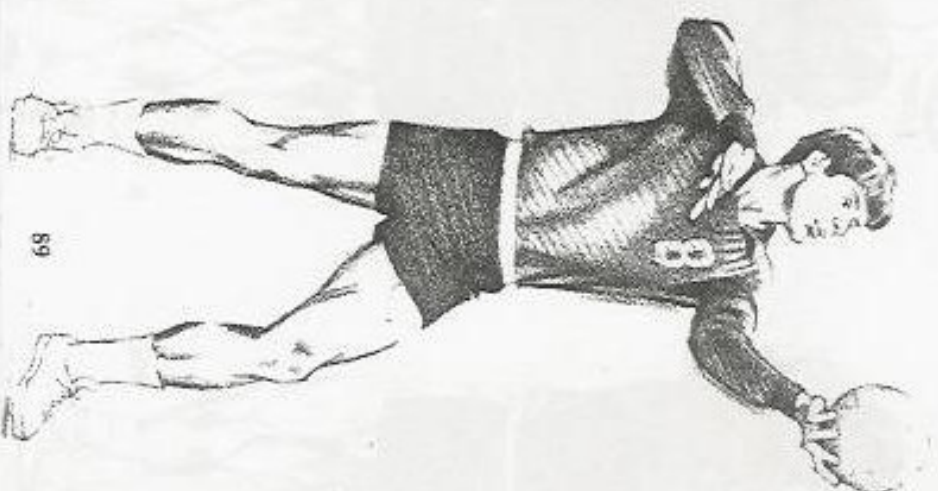
El saque tenis se parece mucho al saque japonés. La sincronización -de principio a fin- es exactamente la misma. El lanzamiento del balón es idéntico. También los movimientos de las piernas y la transferencia de peso del cuerpo. La mano y la muñeca realizan el mismo trabajo y el golpe se da en el mismo sitio del balón. La diferencia más grande se encuentra en la flexión del codo y el hombro (86). Esta pide más esfuerzo... y conlleva un riesgo de fracaso.



PREPARACIÓN

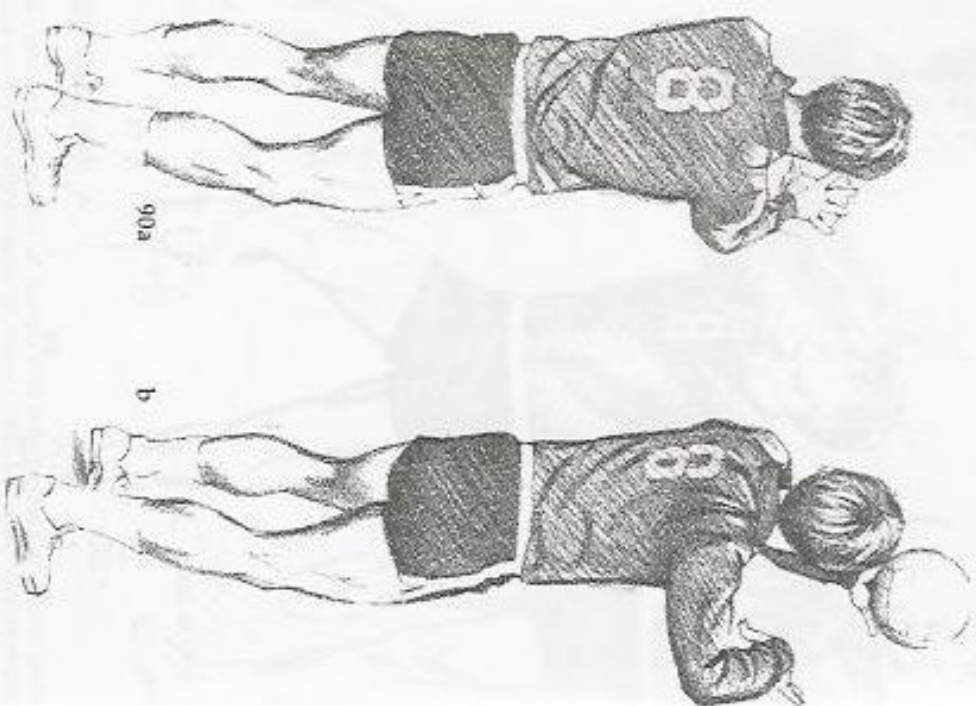
En posición de partida, el cuerpo está estable. Está orientado unos 45 grados en relación a la derecha del objetivo (88). Los pies, colocados planos sobre el suelo, están algo más separados que el ancho de los hombros. El pie derecho está orientado con el cuerpo -unos 45 grados a la derecha del objetivo (88). El pie izquierdo está orientado hacia la derecha de este objetivo. La pierna derecha soporta algo más del peso del cuerpo que la pierna izquierda (87). Las rodillas están ligeramente flexionadas y la espalda está recta.

El balón está colocado justo enfrente del hombro derecho (88). Se sostiene en la palma de la mano izquierda (87). La mano derecha descansa en la parte posterior del balón, lo que ayuda a su localización visual. El brazo izquierdo está ligeramente flexionado. El sacador fija el balón.



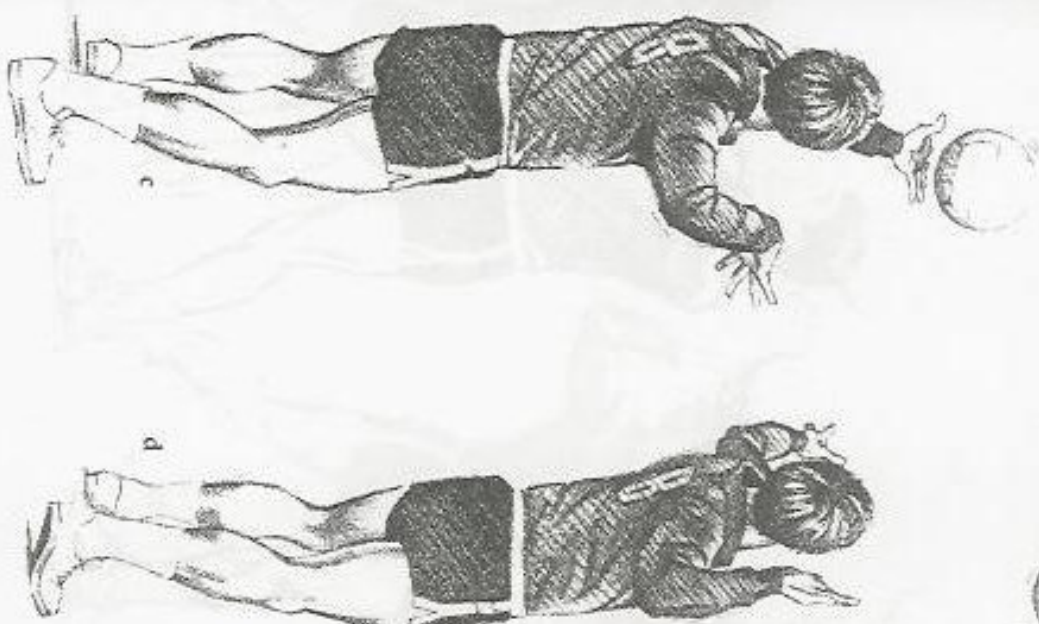
POSICIÓN DE PARTIDA

Como para el saque japonés, el saque tenis se descompone en tres movimientos: la mano izquierda levanta el balón, el brazo derecho se coloca atrás y el pie izquierdo avanza un paso (89). Estos tres movimientos se inician y finalizan al mismo tiempo.



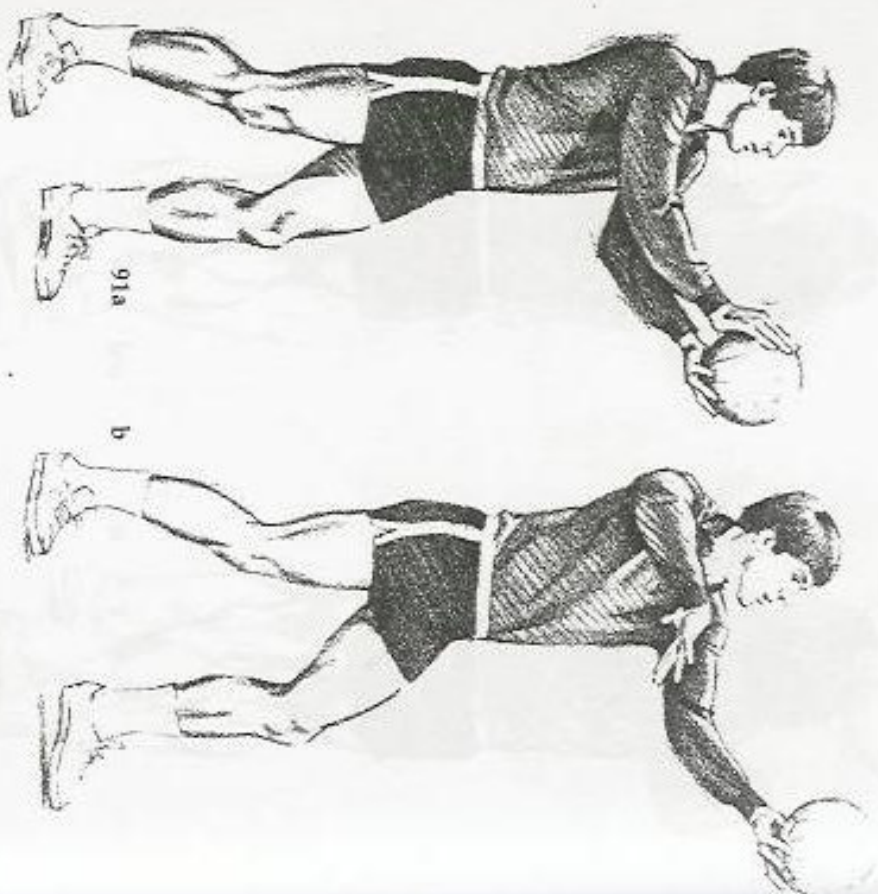
El lanzamiento de la pelota

El sacador levanta la pelota sin golpearla, como para el saque japonés (a, b). La mano permanece en contacto con el balón el mayor tiempo posible, seguidamente, lo libera sin imprimirle efecto (c). La pelota no debe sobrepasar la mano en más de 30 centímetros; otra vez como en el saque japonés.

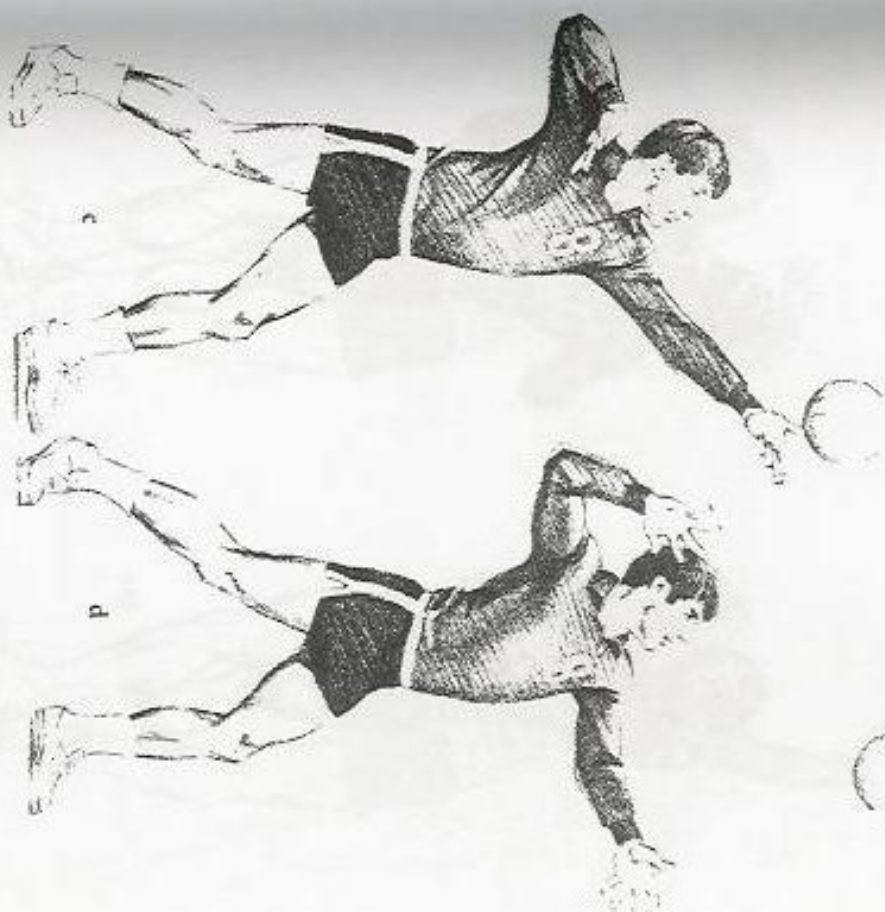


La mano derecha

La mano derecha se aleja de la pelota cuando ésta se separa de la mano izquierda (a, b). El codo permanece alto mientras que el brazo se coloca hacia atrás. Este continúa el movimiento hacia atrás hasta que el hombro lo bloquea (c, d). El brazo está orientado hacia el objetivo. La palma de la mano se gira ligeramente hacia el exterior.

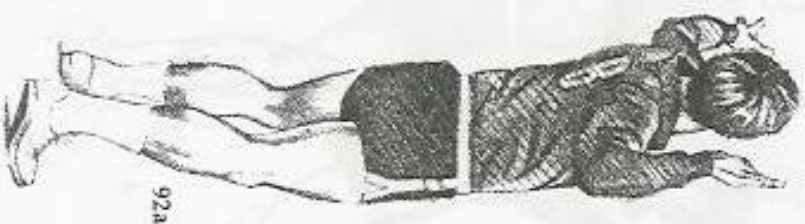


El codo derecho se sitúa hacia atrás lo más lejos posible (a, b, c). El antebrazo derecho se levanta hacia el balón (c). El brazo está a punto para golpear el balón.
La espalda se arquea *muy ligeramente* mientras que el brazo derecho va hacia atrás. Un arqueado demasiado acentuado dificultaría el lanzamiento del balón y el movimiento completo del brazo derecho.

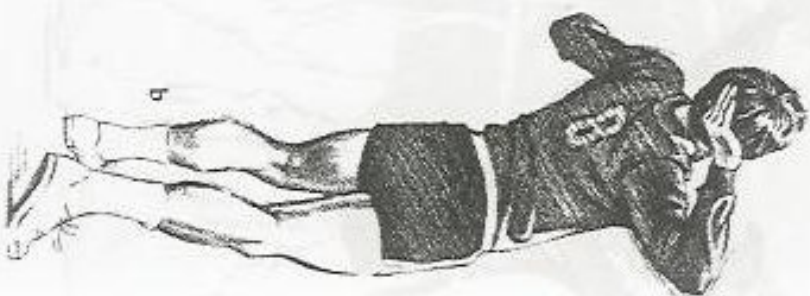


El paso

El sacador realiza un pequeño paso hacia adelante en el momento de lanzar la pelota (91). El peso del cuerpo se transfiere a la pierna derecha (a, b). Este paso mide unos 30 centímetros y está orientado hacia el objetivo. La pierna izquierda se flexiona ligeramente en el momento en que el pie toca el suelo (d). El tronco se desliza suavemente hacia adelante al mismo tiempo que se realiza el paso.



92a



b



c



d

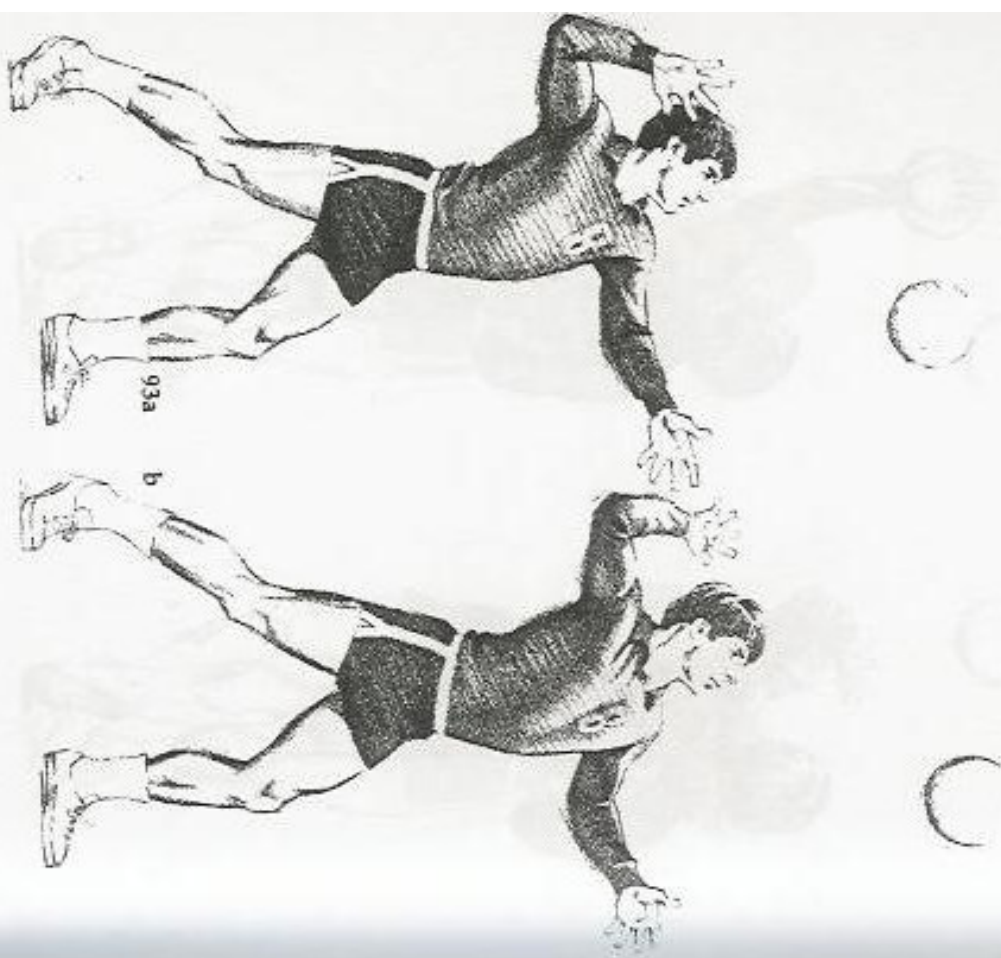
LA IMPULSIÓN

Rotación del cuerpo

El sacador empieza girando las caderas y los hombros hacia el balón (a). El hombro derecho, como en el caso del atacante, dirige el movimiento. El brazo izquierdo baja mientras que la mano derecha se dispone a golpear el balón.

El codo se levanta hacia el balón cuando el cuerpo se gira (c). Como en el atacante, el codo no sobrepasa la línea de los hombros y el brazo no inicia su movimiento hasta que el hombro finaliza su rotación.

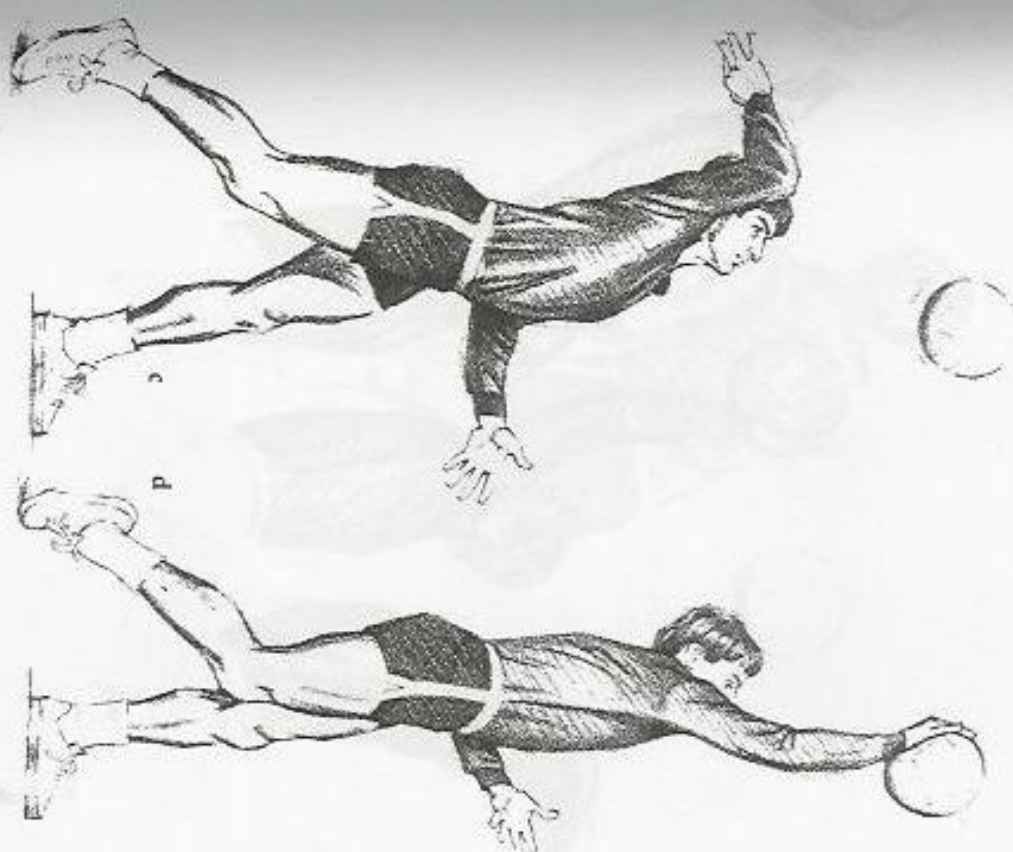
En el momento de golpear, el cuerpo está cara al objetivo (d). El brazo está flexionado (al contrario que en el rematador). Un brazo flexionado da más firmeza al hombro y un mejor control. La mano está colocada como para un saque japonés—con una ligera flexión de la primera articulación—(página 88, figura (80)). El golpe se da justo en el centro del balón: la muñeca está firme.



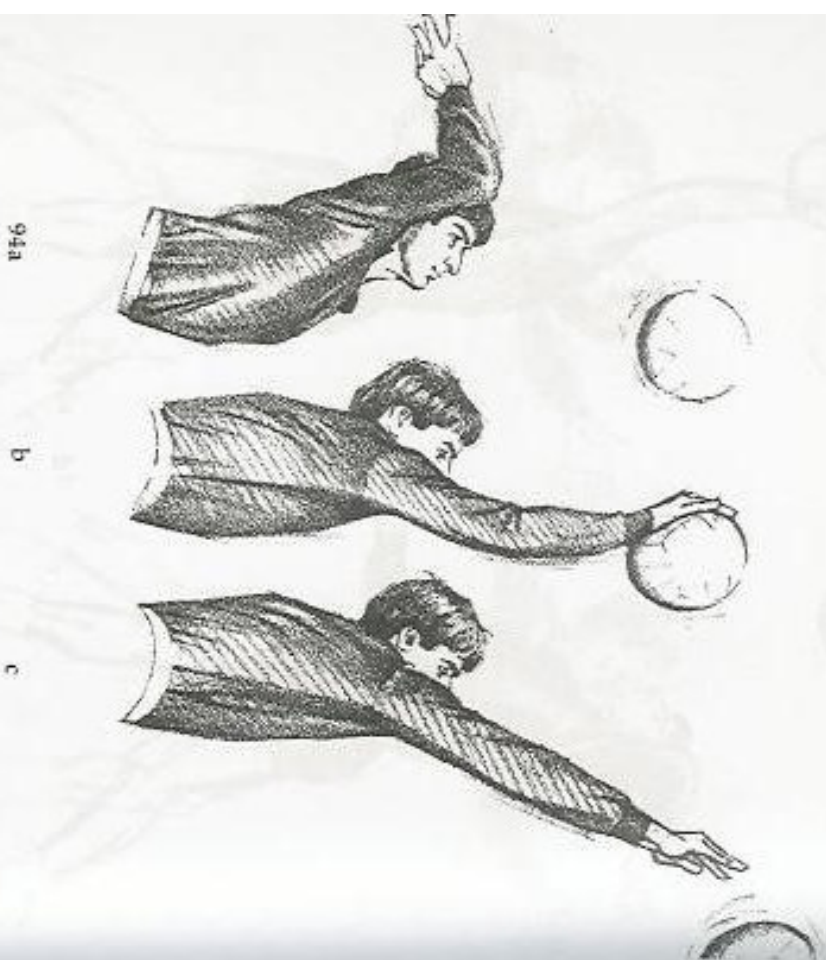
El desplazamiento del peso

En el momento de golpear el peso del cuerpo se transfiere de la pierna posterior a la anterior. (93) Esta se endereza y, poco a poco, el cuerpo adquiere firmeza.

El codo se levanta hacia el balón (a, b, c) y, cuando llega a la altura de la oreja, se levanta todo el brazo (c).



En el momento de golpear todo el peso del cuerpo se centra en la pierna izquierda; ésta se bloquea (d). Los hombros están perpendiculares al objetivo. El antebrazo está vertical y el codo ligeramente flexionado.



94a

b

c

El golpeo

El sacador dirige el codo hacia el balón (a). El movimiento se ralentiza permitiendo al antebrazo acelerar (b).

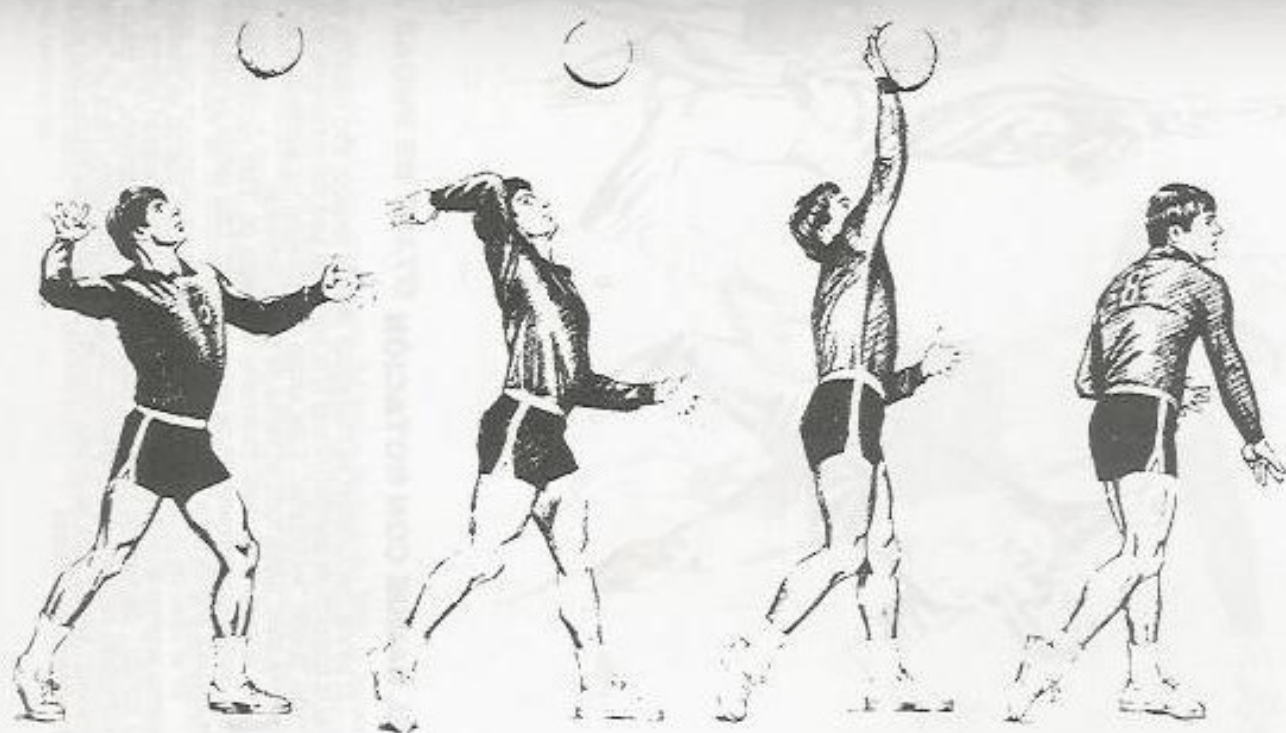
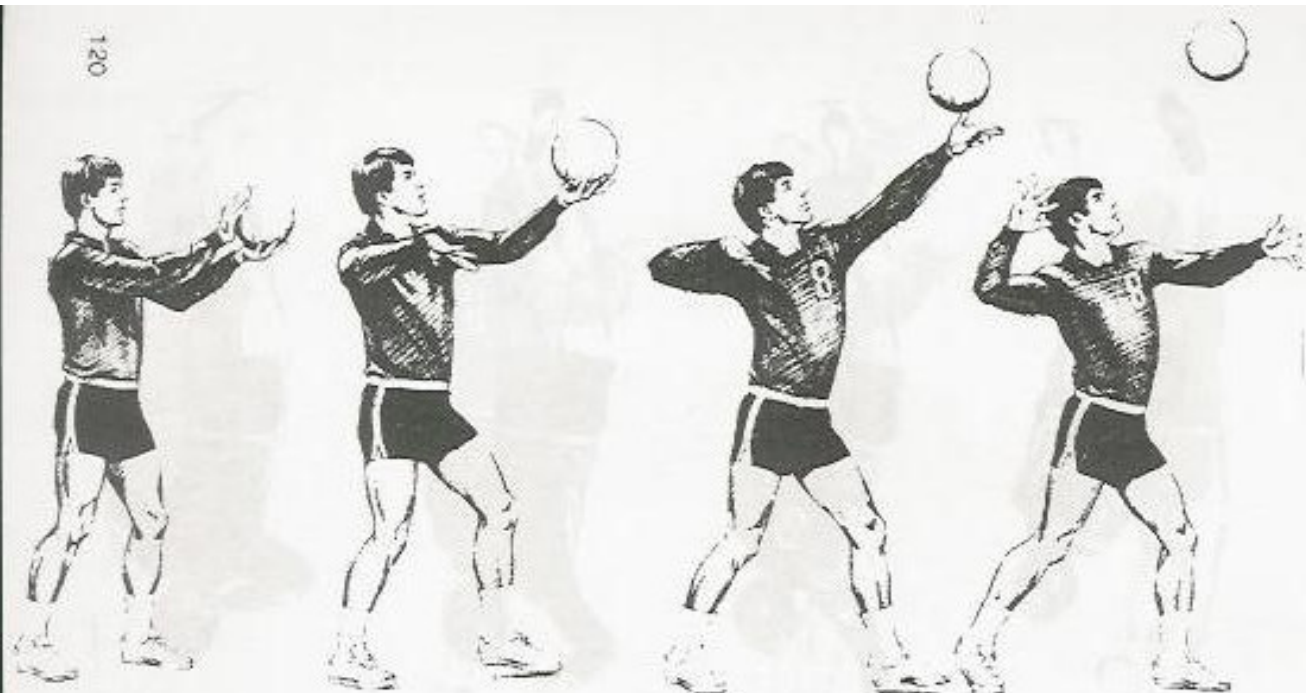
El antebrazo continúa acelerando hasta golpear. El brazo no se endereza completamente -para realizar el remate- antes de finalizar el movimiento (c). En este momento el brazo no se mueve; la energía ha sido transferida al balón.



95

Al final del movimiento, todo el peso del sacador se lleva a la pierna izquierda. Los dedos de los pies descansan ligeramente sobre el suelo. La mano derecha ha seguido su camino mientras que el brazo se encuentra de nuevo orientado hacia el suelo. El equilibrio del sacador es perfecto.





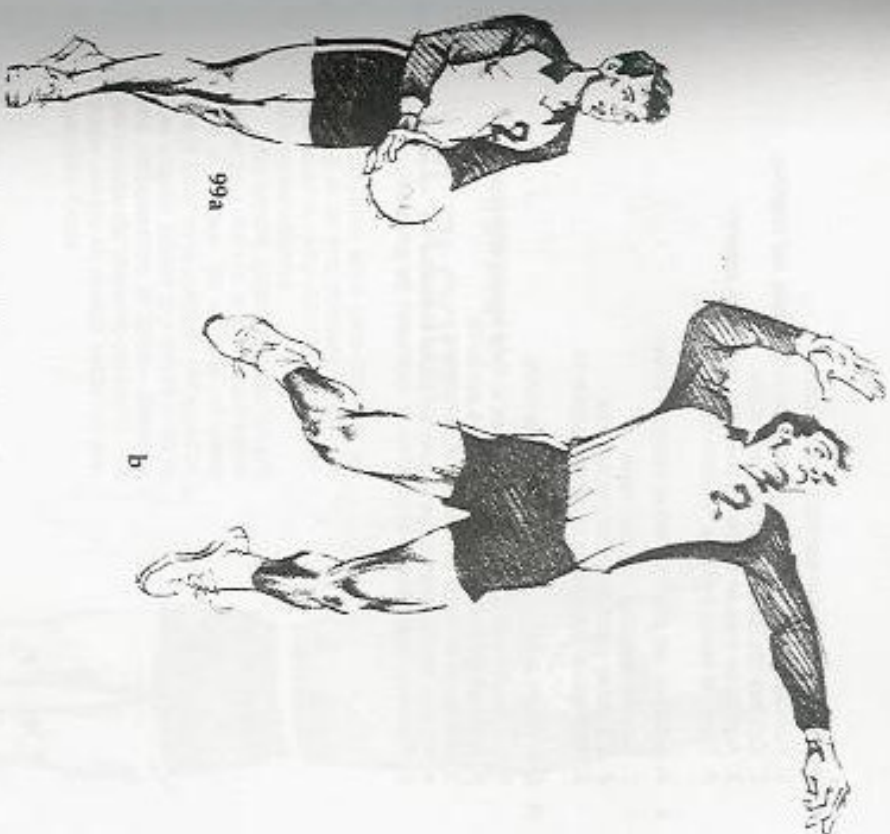


EL SAQUE CON ROTACIÓN

El saque con rotación es muy eficaz (98). El sacador sólo necesita exagerar la posición de partida, incluso si la pelota ha sido correctamente recibida, puede "levantarse". Este saque con rotación ha aumentado en estos últimos años, sobre todo en forma de saque rematado.

La espalda debe estar totalmente arqueada (a). Esto requiere tiempo, lo que conlleva un lanzamiento de pelota más alto. Esta pelota se encuentra a 1 metro por encima de la mano (a).

En el caso de un saque flotante, todo el peso del cuerpo se trasfiere a la pierna anterior en el momento de golpear (b). El lado izquierdo—pierna, cadera y tronco—permanece firme. Al contrario del saque flotante, el brazo está extendido vertical en el momento de golpear (b). Como para un remate, el sacador golpatea para darle una rotación. El movimiento finaliza con el cuerpo totalmente equilibrado.



EL SAQUE EN SALTO

El saque en salto es una variante del saque en rotación (99). El sacador saca en su terreno antes de golpear la pelota. De esta modo está más cerca y más alto en relación al terreno contrario que un sacador convencional. La elección de los objetivos es más amplia. Pero el que quiere sacar rematando está obligado a lanzar la pelota muy alta y saltar al máximo: todo esto lo expone a numerosos fracasos.

El arranque es el mismo que para el arranque "a cuatro pasos" de un ataque. Esto implica un dominio completo del brazo. Se calcula este arranque para que el salto se realice justo detrás de la línea de fondo.

El sacador sujeta el balón entre las manos en el momento del arranque (a). Lo lanza muy alto en el aire en el momento del segundo paso de arranque (sobre la pierna izquierda), y continúa como si fuera a rematar. Sin embargo, una diferencia: saltar lo más largo posible para caer limpiamente en el interior de su terreno (b).

- I. En su preparación el sacador "teris" debe:
 1. Formar un ángulo de 45 grados con la derecha del objetivo.
 2. Colocar los pies planos sobre el suelo.
 3. Apoyarse más en la pierna posterior que en la anterior.
 4. Tener el balón frente al hombro derecho.
- II. Al principio del movimiento el sacador debe:
 1. Lanzar la pelota verticalmente.
 2. Llevar su codo derecho hacia atrás.
 3. Avanzar un paso con la pierna izquierda.
- III. El sacador sabe que antes que nada debe:
 1. Llevar el codo derecho hacia atrás lo más lejos y alto posible.
 2. Colocar su hombro derecho hacia adelante.
 3. Mantener el codo alineado con el hombro.
 4. Apoyar firmemente el pie izquierdo sobre el suelo.
 5. Flexionar ligeramente el codo en el momento de golpear.

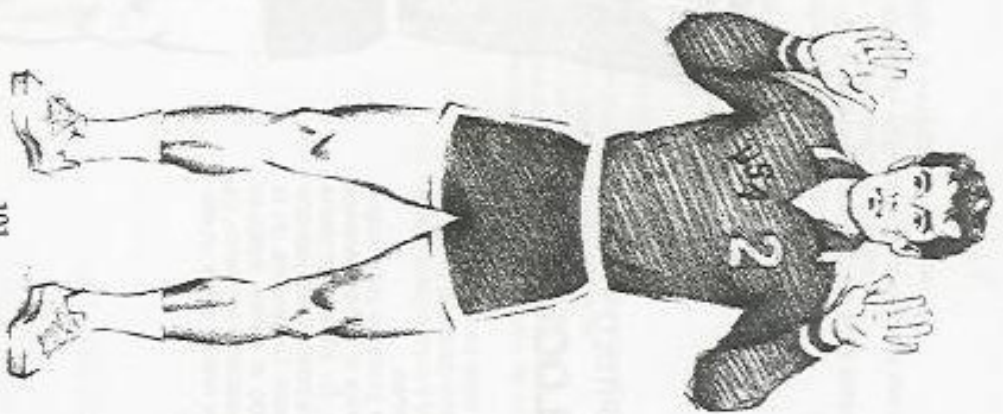
CAPÍTULO V EL BLOQUEO

El bloqueo sirve para devolver un remate al terreno contrario (100). Se realiza en la red y constituye la primera línea de defensa.

Este simple gesto no pide ningún esfuerzo y menos si lo comparamos con el ataque. Su eficacia proviene sobre todo de la posición del jugador. Las manos pasan por encima de la red -bloqueando el balón- después del remate del atacante contrario-. La mejor contra se realiza sobre un atacante muy fuerte.



100



101

PREPARACIÓN

Los pies se colocan alineados, separados el ancho de los hombros o algo más (101). Se colocan planos sobre el suelo y el peso del cuerpo se desliza hacia adelante. Las manos se colocan a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante. Los dedos están separados y las rodillas ligeramente flexionadas. La espalda está recta. El adversario sigue atento a los desplazamientos del atacante contrario.

EL BLOQUEO

Cuando el jugador ha fijado el momento y la posición de su adversario, dobla las rodillas (a). Sus caderas se desplazan hacia atrás; la espalda está recta. Cuando las rodillas forman prácticamente un ángulo recto se inmovilizan dispuesto a saltar. La cabeza permanece recta, no debe mirar hacia el suelo ni cambiar de inclinación.



b



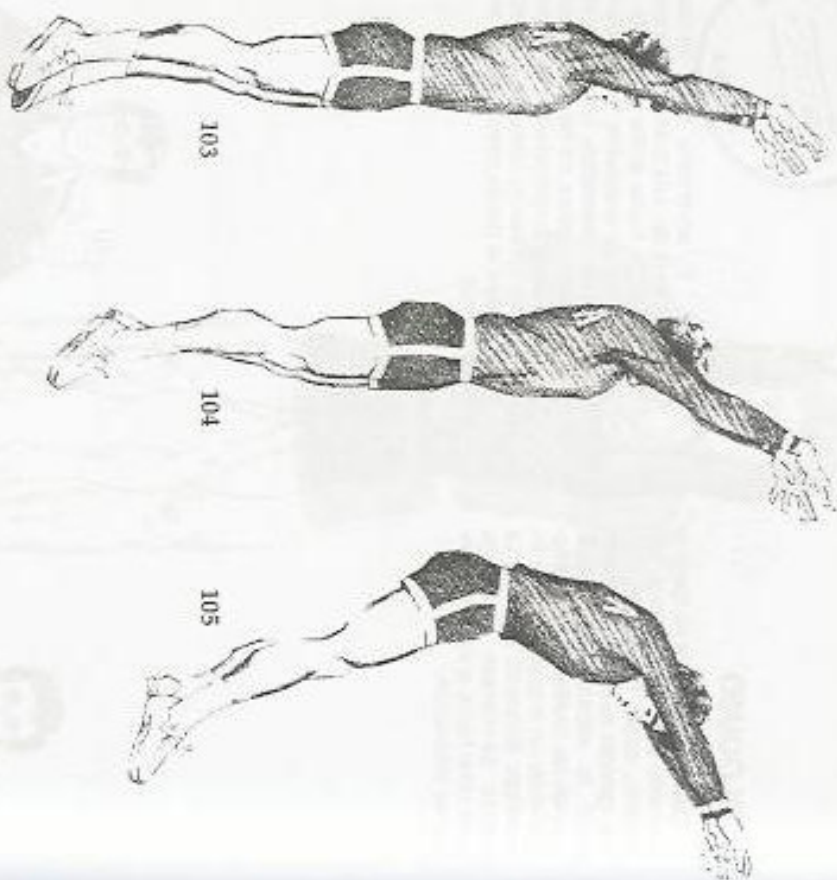
102a



c

El adversario salta verticalmente (b). Los brazos totalmente rectos hacia arriba siguiendo la línea de la espalda. Los pulgares están separados. La separación entre ambos no ha de sobrepasar los 20 centímetros (el diámetro del balón), distancia que impide a la pelota pase entre las manos.





1. Si el adversario es incapaz de saltar lo bastante alto para que sus muñecas sobrepasen la altura de la red, el cuerpo debe permanecer vertical. Las manos y los brazos están lo bastante arriba para cubrir el espacio entre las manos y la red.
2. Si las muñecas sobrepasan la red, puede proyectar sus manos hacia adelante (103). Tocar el balón más rápidamente y lo llevará de nuevo al campo contrario.
3. Si el adversario puede pasar sus antebrazos o sus codos por encima de la red, lanzará sus brazos hacia adelante (104). Penetrará de este modo en el campo contrario y tocará el balón inmediatamente después del remate contrario.
4. Si consigue pasar los hombros por encima de la red, puede doblar la parte superior del cuerpo hacia adelante (105). Esto permite adentrarse más en el terreno contrario y enviar de nuevo la pelota desde el golpe del rematador contrario.

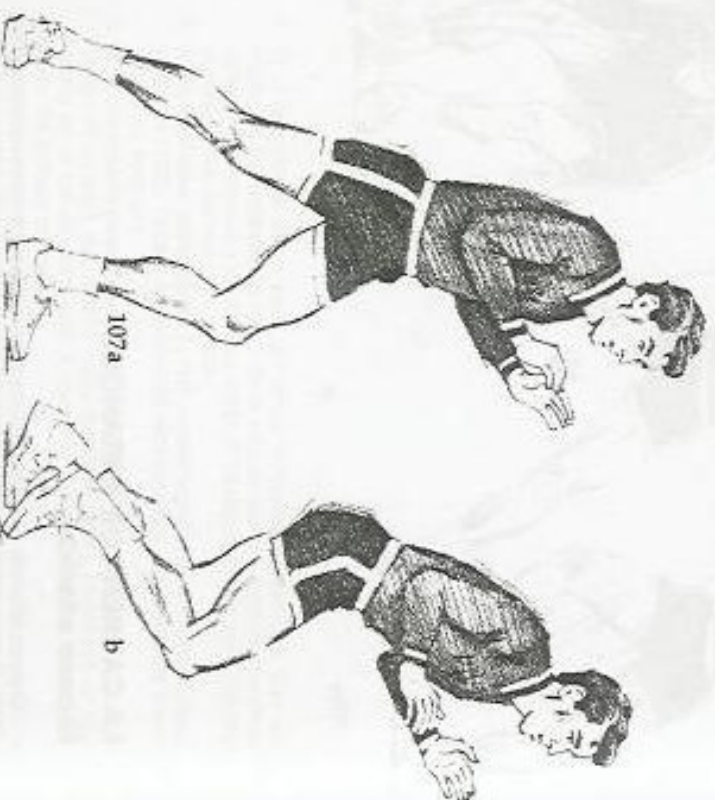


LA CARRERA DE ARRANQUE El paso añadido

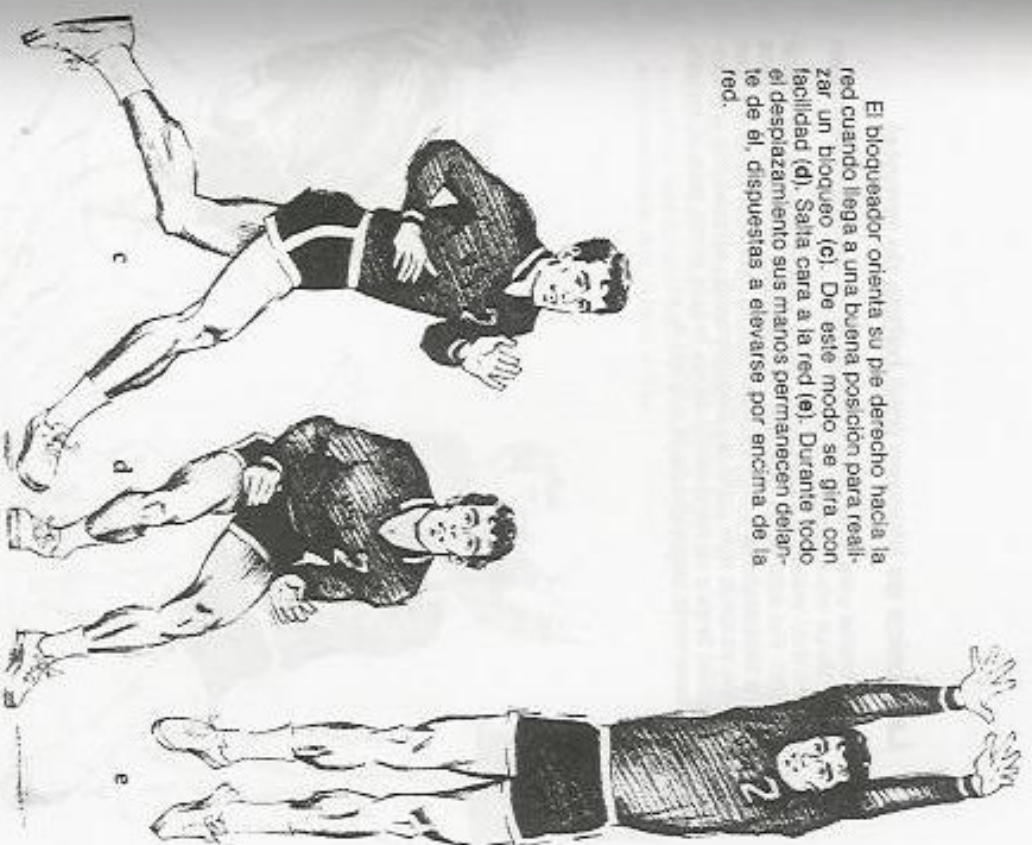
El paso añadido es la manera más fácil de colocarse correctamente (106). El bloqueador está frente al atacante contrario durante el desplazamiento de éste. El paso añadido es el desplazamiento más extendido.

El paso cruzado

El paso afilado es muy lento para un bloqueador central que muchas veces debe desplazarse más de 3 metros. En este momento necesita el paso cruzado. La pierna más próxima a la posición bloqueo dirige el movimiento; seguidamente, enlazamos con pasos cruzados (a, b).



El bloqueador orienta su pie derecho hacia la red cuando llega a una buena posición para realizar un bloqueo (c). De este modo se gira con facilidad (d). Salta cara a la red (e). Durante todo el desplazamiento sus manos permanecen delante de él, dispuestas a elevarse por encima de la red.



La técnica de bloqueo (con batida de remate)

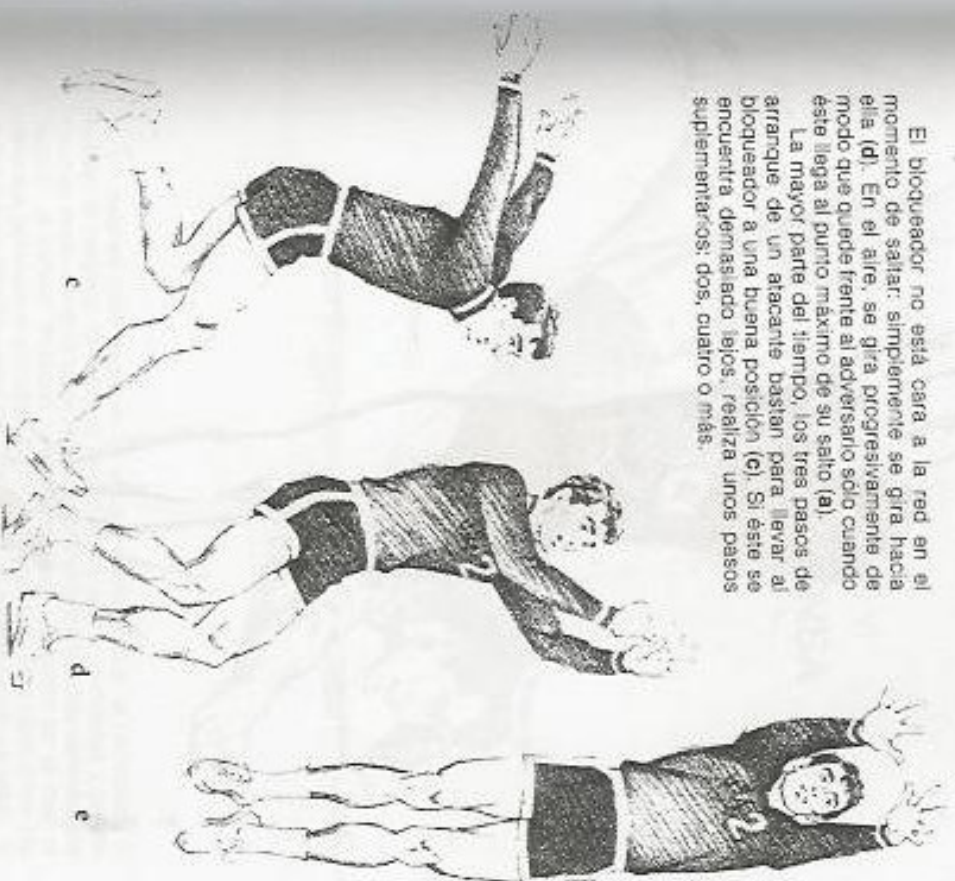
Detenerse para girar hacia la red antes de saltar asegura un buen control de un movimiento.

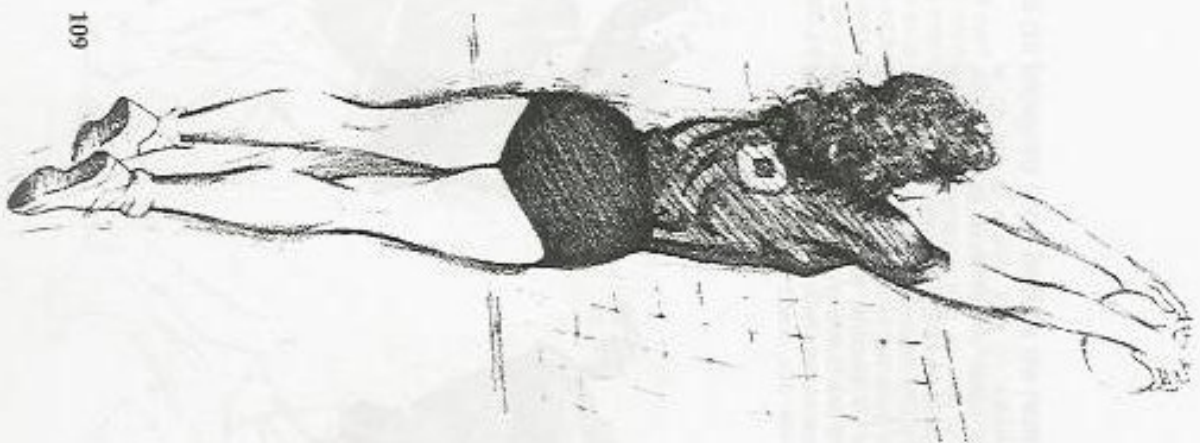
Pero esto impide al bloqueador utilizar toda su energía para saltar muy alto. Por esta razón, algunos bloqueadores centrales más bajos (ver los bloqueadores extremos) usan una técnica de remate: arrancan con una zancada más corta (a). Seguidamente, enlazan con una zancada más larga y un movimiento de los brazos como para un remate, permaneciendo perpendiculares a la red (b, c).



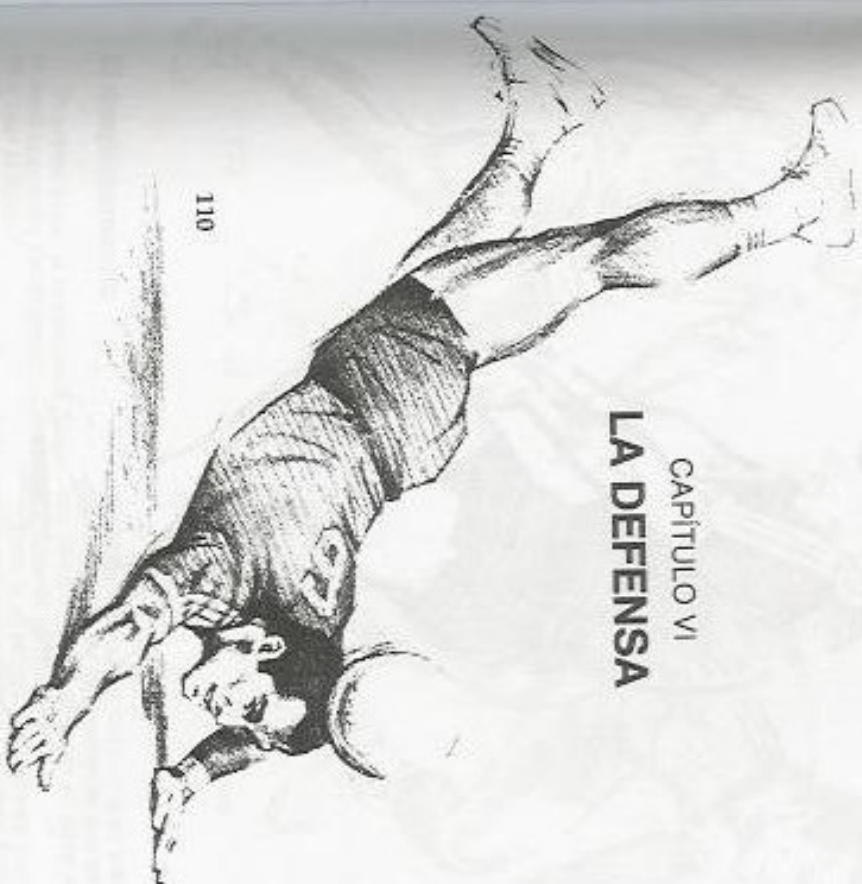
El bloqueador no está cara a la red en el momento de saltar: simplemente se gira hacia ella (d). En el aire, se gira progresivamente de modo que quede frente al adversario sólo cuando éste llega al punto máximo de su salto (a).

La mayor parte del tiempo, los tres pasos de arranque de un atacante bastan para llevar al bloqueador a una buena posición (c). Si éste se encuentra demasiado lejos, realiza unos pasos suplementarios: dos, cuatro o más.





109



110

CAPÍTULO VI LA DEFENSA

Un defensa debe defender un ataque contrario que ha rechazado o evitado el bloqueo. El defensor constituye la última posibilidad y puede muchas veces salvar la situación. Existen cuatro técnicas de defensa que facilitan el trabajo. Posición fundamental baja -posición en la cual el defensor permanece encogido sobre sí mismo, pero dispuesto y con los músculos en tensión- sirve para defender un ataque fuerte. La caída, la plancha o la defensa en caída frontal son otras técnicas en las que uno se lanza al suelo para recoger el balón. Una defensa espectacular, más que cualquier otra acción, puede motivar formidablemente al equipo (110).



EL PASE DE ANTEBRAZOS

El pase de antebrazos es una técnica para defender un ataque fuerte, la mayoría de las veces con los antebrazos (111).

La expresión, según la tradición, proviene del volei de playa: salvar una pelota complicada que se había clavado en la arena de la playa. Este pase de antebrazos se hacía con uno o dos antebrazos.



El desplazamiento

En primer lugar, la anticipación dirige el desplazamiento del defensor: ¿Dónde va a caer el balón?

Durante todo el tiempo en que el atacante contrario está en acción, un defensor se mueve constantemente buscando el sitio ideal para recibir el balón. Esta actividad se traduce por desplazamiento hacia adelante, hacia atrás, hacia la izquierda, hacia la derecha, por pequeños saltos, por pequeñas carreras, etc.

Si el ataque contrario es fácil de defender, la defensa permanece recta y relajada (112). Se desplaza rápidamente hacia el balón como para una recepción

de saque. Aunque cubra una gran parte del terreno le es fácil controlar sus gestos. Incluso pueda defender en pase sobre algunas pelotas altas.

Pero si el remate contrario es fuerte, entonces, se ve obligado a mayor flexión sobre sí mismo para saltar hacia el balón. El desplazamiento muy rápido implica, evidentemente, un menor control. Para estar dispuesto a saltar es necesario flexionar el cuerpo (113).

Esta posición base, permítele no solo saltar sino también acercar el cuerpo al suelo, lo que facilita la defensa de pelota golpeada bajas y no impide endurecerse para hacer un pase de antebrazos sobre un ataque golpeado muy alto.



Los saltos

El defensor se encoge sobre sí mismo y se coloca correctamente sobre el terreno, frente al atacante.

Entonces realiza un pequeño movimiento que le ayuda a defender mejor el balón: realiza un pequeño salto hacia el ataque (a, b). Sobre este salto el defensor salta o se lanza hacia un remate fuerte. De pronto, permanece en buena posición para defender su propia zona, en plancha hacia adelante, en plancha o en caída lateral.*

Cuando un defensor se encuentra frente a una combinación adversa, no puede adivinar ni el momento, ni la dirección del ataque. En este caso, realiza un salto para cada posible remate, lo que implica una serie de saltos para un único ataque contrario.

(*) La caída frontal, la plancha y la caída lateral, se han de explicar por separado. Estas tres técnicas permiten lanzarse al suelo sin problemas. En la defensa, lo importante es que el defensor rasca la pelota manteniendo los pies en el suelo.



El defensor se encoge sobre sí mismo antes de que el balón haya sido golpeado (e).

Los pies están alineados y más separados que el ancho de los hombros. Seguidamente, el cuerpo se endereza (d) y su peso se desliza ligeramente hacia arriba y hacia delante. El salto todavía no se ha realizado pero las piernas empujan ya hacia el ataque: toda la energía está almacenada para arrojarla hacia delante.



En suspensión y amortiguando

En el momento exacto del ataque al defensor salta. Entonces, es capaz de escoger cualquier dirección.

Cuando está en posición en relación a la trayectoria del balón, se endereza y lo recibe sobre los dos antebrazos (115).

Seguidamente, lleva los brazos hacia el cuerpo casi hasta la vertical. En consecuencia, la pelota —que llega con mucha rotación— no vuelve. Las caderas se colocan hacia delante cuando el cuerpo se endereza. Juntar las manos no sirve para nada. Basta con unir las muñecas para que los brazos estén en equilibrio.

(*) Puede ser que el bote no sirva para nada; si la anticipación de la trayectoria del ataque contrario es perfecto, basta con enderezar el cuerpo y juntar los antebrazos, permaneciendo en equilibrio durante el movimiento.



Cuando la pelota no se golpea directamente sobre el defensor, ésta se desliza para recibirla de cara (116). Así, ve bien la pelota y prepara mejor su pase de antebrazos. Pero en un ataque fuerte nuestro defensor no tiene tiempo de desplazarse. Entonces, pivota sobre el pie más próximo al balón y gira los hombros (117). Esto conlleva un balanceo de los brazos hacia la trayectoria del balón.

Durante este balanceo los brazos permanecen unidos; es indispensable para mantener el control de la pelota (117). Pero si la pelota llega muy rápida y parece realmente fuera del alcance, los brazos se separan (118). Realmente, el control es más difícil pero un brazo se desliza más rápido que los dos juntos, incluso si lo ideal es siempre mantener los brazos unidos y colocados delante del cuerpo.



119

Si la pelota aterriza a una cierta distancia delante de nuestro defensor, deberá avanzar un paso (119). No tiene tiempo de defender en pase de antebrazos. Salta, un brazo hacia delante, con el ánimo de desviar lo bastante la pelota para que un compañero pueda recuperar.



120



121

Soluciones de compromiso

Cuando la pelota es rematada en extremo el defensor piensa primeramente en levantar las manos para protegerse. Podría defender en esta posición, pero el problema es evitar la falta al tocar la pelota. El modo más rápido es abrir la mano (120). Con la mano abierta hacia arriba se desvía la pelota.

El jugador tiene tiempo de levantar las dos manos (121). En este caso, puede unir las colocándolas una sobre otra. El contacto con la pelota se hace con el canto de la mano.

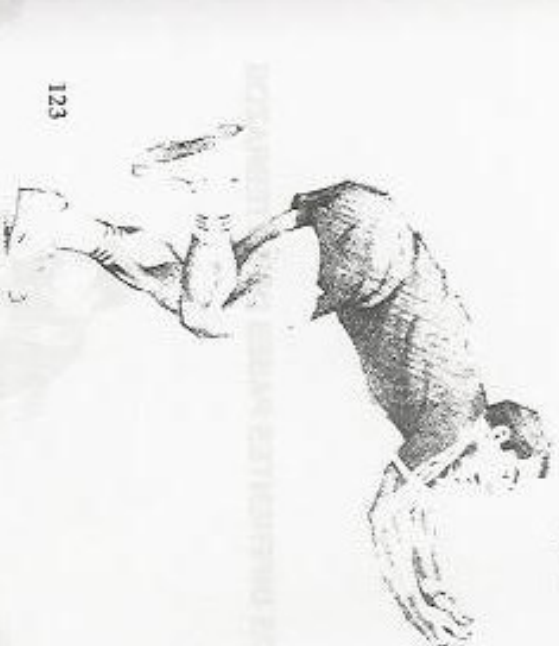
Dos manos valen más que una: el control es mejor e implica menos faltas.



122

Defensa de un ataque fácil

No todos los ataques finalizan con éxito. Cuando el defensor se da cuenta, se enderece (122). Mueve rápidamente los pies, controlando así una zona de defensa más grande. Levantar las manos le permite defender en pase una pelota alta.



123

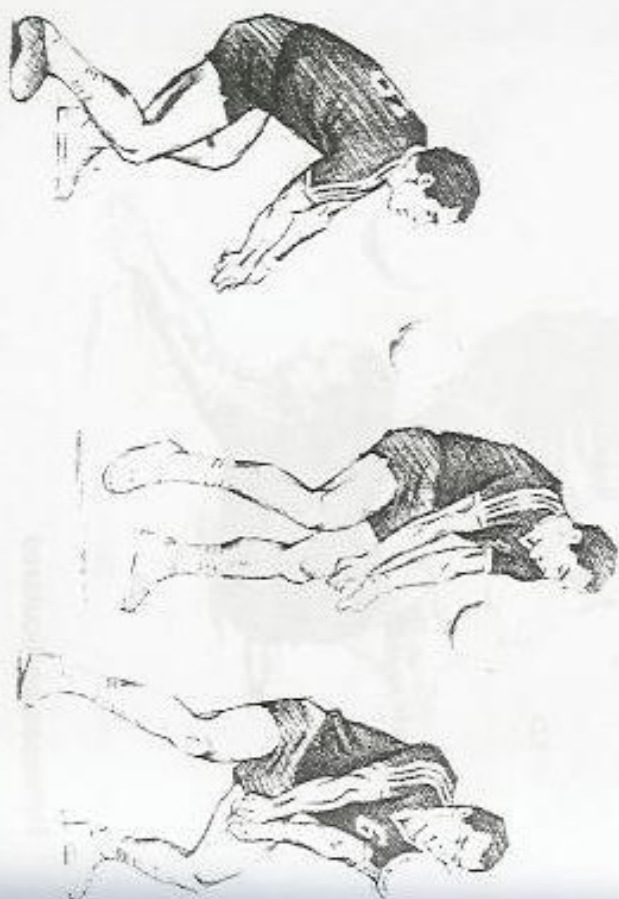


124

Defensas particulares

Cuando el defensor se lanza sobre un balón fuera del terreno, todo el problema consiste en pasar los hombros por debajo del balón. Encurva o "dobla" las muñecas al contacto con el balón (123). También debe "pasar" las muñecas para dirigir el balón hacia la red o para levantar un remate atacado en los 3 metros. Si el balón va lento pero fuera del alcance, nuestro defensor puede utilizar la técnica "corra" (1): aplana su mano en el suelo de modo que el balón golpee encima (124).

LOS DIFERENTES PASES DE ANTEBRAZOS





Posición de los pies

El defensor debe seguir vigilando lo que ocurre incluso si se da cuenta de que el balón cae lejos de él; de este modo, está dispuesto para ayudar a sus compañeros.

Salta en posición de defensa cara al ataque (a). Por ejemplo, el balón va a caer sobre su derecha. Necesita realizar un pequeño salto con una ligera rotación hacia el punto de caída del balón (b). Mantiene el cuerpo encogido durante todo el salto (c). Está dispuesto a defender un balón que le llega encima o precipitarse sobre un balón desviado por sus compañeros.



LA PLANCHA

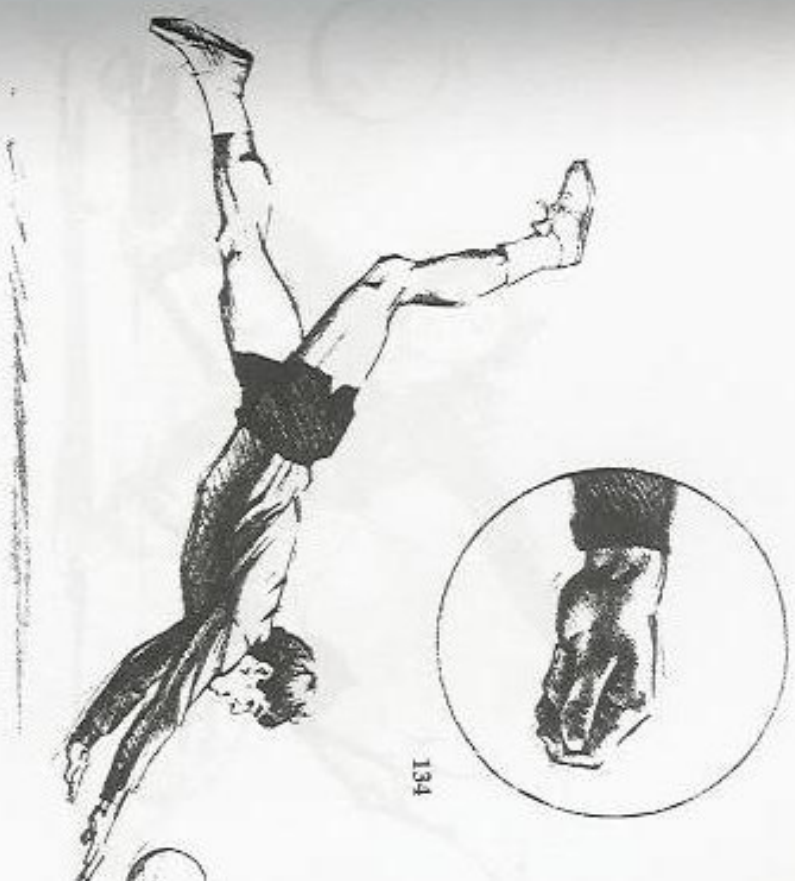
Con todos los defensas en el suelo -la plancha, la caída lateral o la caída frontal- el defensor cae horizontal sin dañarse. La plancha se diferencia de las otras defensas en que requiere un gran salto- en que el defensor realmente se levanta (132). La plancha supone una gran fuerza en el tronco y es la defensa más exigente. Los hombres prefieren, en general, la plancha o la caída lateral.



133a

b

El jugador se precipita hacia la pelota (a). El diestro intenta arrancar sobre la pierna izquierda (b). Por ello lleva la mano derecha lo más lejos posible. Se dobla sobre sí mismo después de la última zancada; lleva los brazos hacia atrás dispuesto a lanzarlos hacia la pelota (b). Cuando el



134

c

jugador se separa del suelo, levanta sus piernas en el aire, llevando el cuerpo a la horizontal (c). La espalda está arqueada y la cabeza levantada. Si la pelota está muy lejos la golpea con el dorso de la mano (c). Si no está demasiado lejana tiene tiempo de juntar las manos y defender en pase de artibrazos, que es más preciso. Si debe dirigir el balón hacia el lado o hacia atrás, utiliza el pulgar y el índice juntos (134).



135a

b

Las manos tocan el suelo (a). La cabeza y las piernas permanecen elevadas. El cuerpo forma una "C".

Los brazos sirven de amortiguadores, permitiendo al cuerpo entrar con suavidad en contacto con el suelo. El pecho toca el suelo primero seguido por el estómago y las caderas. Las manos van hacia atrás permitiendo al cuerpo deslizarse (b). En ese momento, uno se coloca rápidamente de pie para prepararse para la siguiente acción de juego.

Un jugador puede realizar la plancha sin carrera previa, simplemente a partir de la posición de defensa. En este caso, la plancha se parece al restablecimiento de un salto (las etapas de la plancha están dibujadas en las págs. 150-151).



136

LA CAÍDA LATERAL

La caída lateral es la única técnica que permite llegar al suelo y enderezarse inmediatamente (136).

La astucia reside en la velocidad: ésta no es frenada como en el caso de la plancha o de la caída frontal; simplemente está controlada.

De las tres técnicas de defensa en el suelo, la caída lateral es la que requiere menos esfuerzo. Las mujeres la prefieren a la plancha.



137a

b



c

Para defender el balón a la izquierda el jugador inicia un pequeño paso hacia la pelota con la pierna izquierda (a). Es el principio del impulso.

Después de un pequeño salto, el jugador inicia un pequeño paso hacia la pelota con la pierna izquierda (a). Es el principio del impulso. Después de un pequeño salto, el jugador realiza una gran zancada hacia la pelota (b)*. La mano que entra en contacto con la pelota se coloca hacia atrás. El otro brazo se levanta para equilibrar el movimiento (b).

(*) Este paso es inútil si el jugador ya corre hacia la pelota.

El defensor cae hacia la pelota (c). El peso del cuerpo se lleva más alta de la pierna anterior. La rodilla anterior se gira hacia el interior para evitar golpear el suelo. El contacto con la pelota se realiza con el interior de la muñeca, con el dorso de la mano o con el lomo del pulgar y del índice de la mano izquierda.



138a

b

Después del contacto con la pelota, la palma de la mano se desliza suavemente sobre el suelo, acompañando la caída del cuerpo (a). El lado -de la cadera o la mano- está en contacto con el suelo (b). Las dos rodillas se doblan. La rodada se realiza sobre una diagonal, cadera izquierda-hombro derecho (a, b). El brazo derecho permanece cerca del cuerpo en el contacto con el suelo, la palma en el aire. Es importante: si el brazo o la mano se colocan de cualquier modo se frena el movimiento.



c

d

La rodilla debe permitir al cuerpo girar sobre sí mismo; los dedos del pie derecho permanecen en contacto con el suelo (c). El pie izquierdo sigue siempre la misma diagonal. El brazo izquierdo soporta el peso del cuerpo en el momento de levantarse (c). El movimiento finaliza con una posición equilibrada. El jugador está a punto para la siguiente acción de juego (d).

158



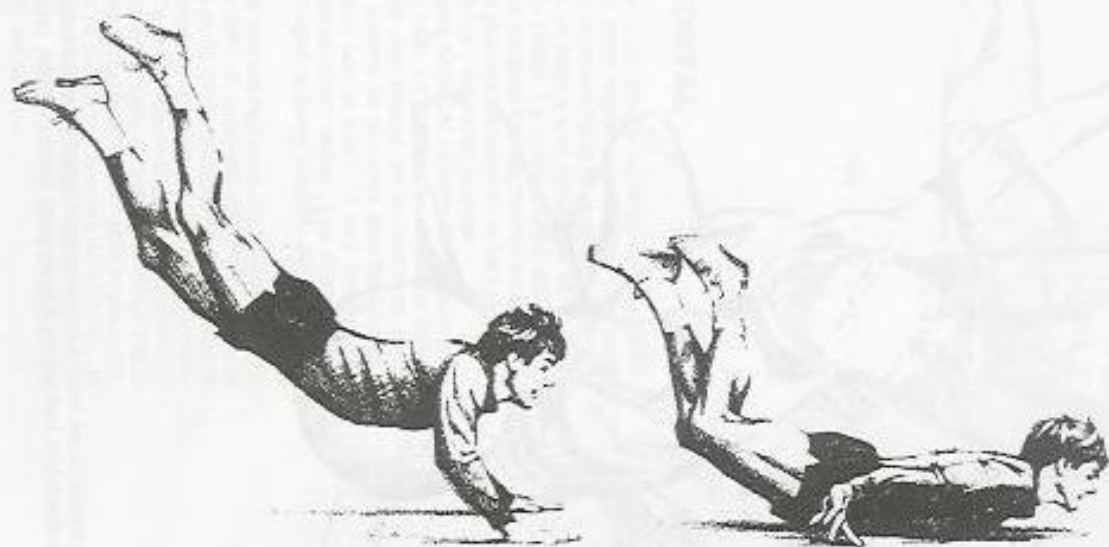
139



160



140





141

CAIDA FRONTAL

Gracias a la caída frontal, el defensor va rápidamente al suelo para recibir un remate muy fuerte (142). Es una técnica acordada de la plancha adelantada que requiere un paso y una recepción en el suelo sobre un brazo (143). La caída frontal útil para la recepción de los ataques fuertes, se limita a las pelotas próximas, la plancha adelantada sirve para defender pelotas más fáciles y algo más lejanas.

Para una caída frontal el jugador salta hacia adelante cayendo (142). La defensa se realiza preferentemente con los dos brazos en el momento de la caída. La cara interna de la rodilla está flexionada y entra en contacto con el suelo; la otra pierna —y la otra rodilla— permanecen rectas. Las manos y los antebrazos protegen la parte superior del cuerpo de la caída.

Para realizar una caída frontal, un diestro se lanza sobre el balón con un pequeño paso rápido de la perna derecha (a, b). El pie derecho se dirige hacia la derecha de la trayectoria del balón (b). En el momento de la caída, la mano izquierda sirve de protección (b). En este momento, todo el cuerpo se dirige hacia la pelota, la perna izquierda da un fuerte impulso (c). El contacto con la pelota se concreta en el dorso de la mano. La rodilla derecha se gira hacia el exterior, la mano izquierda y el antebrazo derecho aguantan la parte superior del cuerpo.



142



LAS DIFERENTES CAIDAS FRONTALES



OTRAS
TÉCNICAS
DE ATAQUE

151

El remate fuerte es un arma favorita de los jugadores... que la saben usar. Pero otros ataques también pueden ser buenos. El remate con los pies en el suelo es muy fácil de llevar a cabo por un principiante. Otras técnicas de ataque: la tina, la tina de ataque y el ataque de la tina, mientras que los contrincantes esperan un remate fuerte, el block-out permite a un atacante utilizar el bloqueo adverso (151).



Las distintas técnicas de defensa en el suelo -plancha, caída lateral o caída frontal- se mezclan cada vez más.

Actualmente, los jugadores combinan las tres.

La plancha se resume muchas veces como una caída frontal.

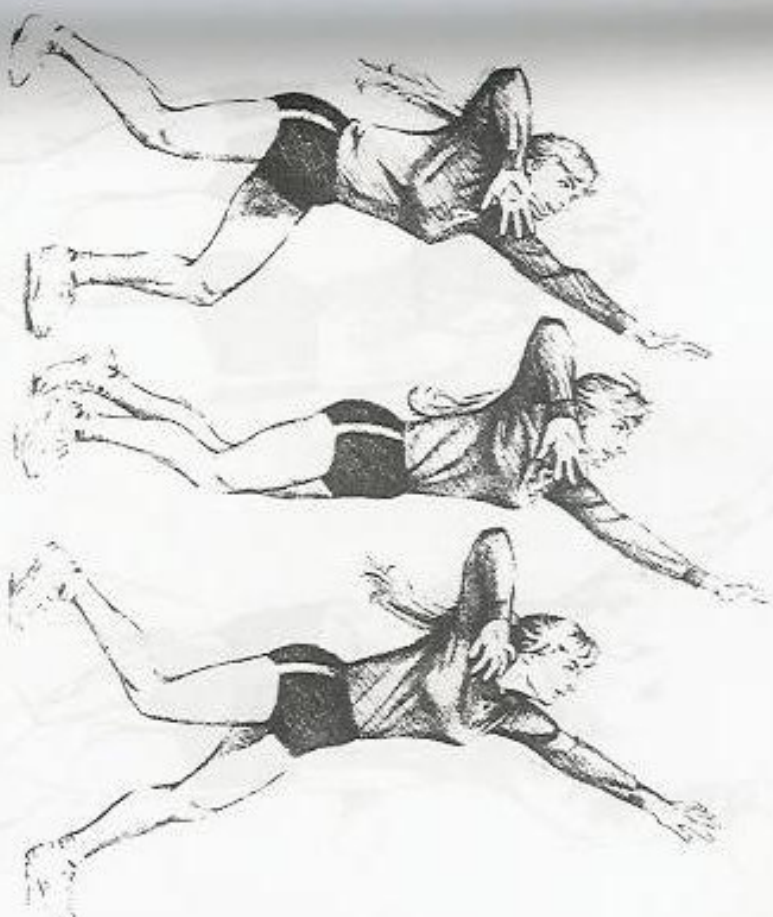
La caída lateral acaba con un deslizamiento cuando el jugador no gira sobre sí mismo; recibir en el suelo sobre una mano recuerda la caída frontal.

La combinación más extendida de las técnicas defensivas reúne actualmente la plancha y la caída frontal: el defensor salta hacia la pelota como para una plancha, pero toca el suelo con una sola mano, un antebrazo, una rodilla... o con una combinación de las tres.



EL REMATE EN EL SUELO

La técnica del remate en el suelo permite rematar sin saltar (152). El gesto recuerda el del remate de tenis, con dos diferencias: la colocación se realiza antes del golpe y éste es generalmente con rotación (capítulo IV).



CARRERA DE ARRANQUE

El diestro realiza una gran zancada con la pierna izquierda hacia adelante (a). La mano izquierda está orientada hacia adelante y el codo derecho situado hacia atrás.

El desplazamiento hacia la pelota es una combinación de pequeños saltos y de pasos realizados con la pierna izquierda (a, b). Así se llega a una correcta posición, la pierna izquierda hacia adelante (c). Las rodillas están flexionadas durante el desplazamiento; los brazos permanecen en la misma posición dispuestos a golpear la pelota.



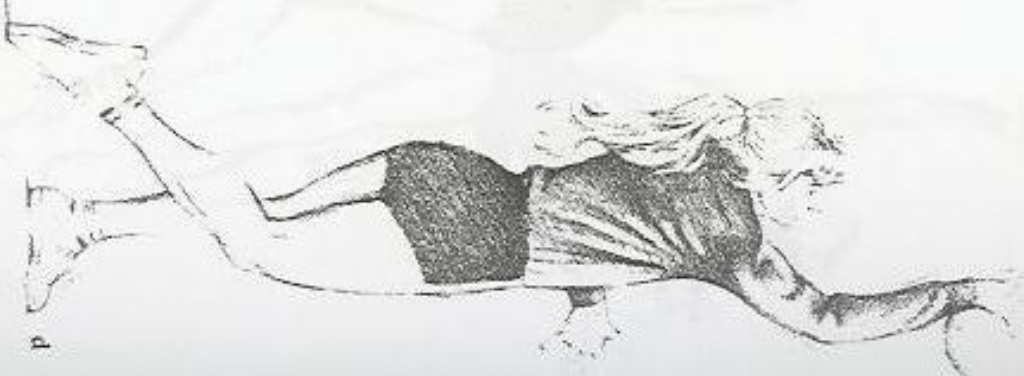
154a



b



c



d

EL GOLPEO A LA PELOTA

El codo derecho está hacia arriba, en posición de espera (a). Al principio del movimiento del golpeo, las caderas y el peso del cuerpo se desplazan hacia adelante (b). El pie anterior descansa plano en el suelo. El brazo de ataque realiza exactamente el mismo movimiento que para un saque tenis o un remate normal (pág. 63).

El hombro y el codo se desplazan hacia la pelota (c). Casi todo el peso del cuerpo descansa en la pierna anterior.

El golpeo de pelota se realiza con un latigazo de la muñeca dándole un efecto de rotación. Todo el peso del cuerpo descansa en la pierna anterior; el brazo de ataque está flexionado para conservar un mejor control del gesto.



EL FINAL DEL GESTO

Después de golpear la pelota, el brazo de ataque sigue descendiendo lentamente permaneciendo orientado hacia el objetivo (155). El movimiento finaliza con todo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda que permanece extendida. El cuerpo está equilibrado, preparado para la siguiente acción de juego.



FINTA DE ATAQUE

La finta de ataque se realiza con un ligero empuje de los dedos sobre la pelota al final de una carrera de arranque de un ataque normal (156-157). La idea es sorprender a la defensa contraria que espera un ataque más fuerte. La finta de ataque es el ataque más fácil de realizar en el voleibol.

La preparación es exactamente la misma que para una remate normal (capítulo III). En el punto máximo del salto el brazo está extendido lo más alto posible y el contacto con el balón se realiza con los cinco dedos (156). La pelota es empujada ligeramente, participando todo el brazo en el movimiento. La muñeca y el codo casi no se mueven...

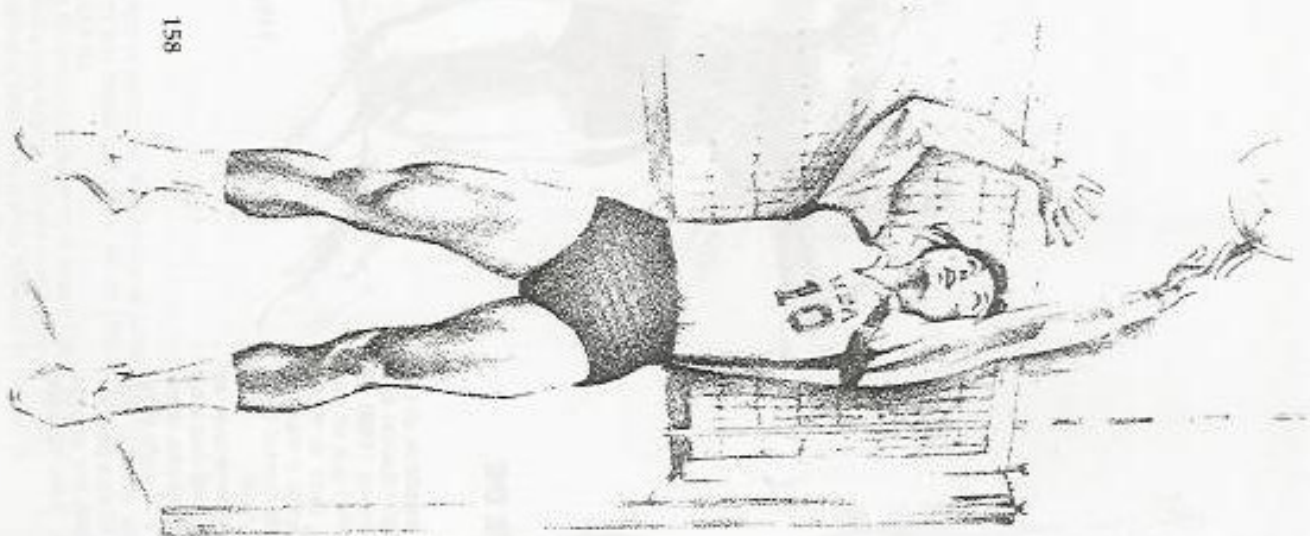


LA FINTA DEL PASADOR

La finta es una dejada sorpresa realizada por el colocador (158). Como esta se juega en el segundo lanzamiento y no en el tercero, cambiando completamente el ritmo ofensivo de un equipo. Esta finta toma generalmente por sorpresa a la defensa contraria.

El colocador salta exactamente igual que para realizar un pase normal (158). La pelota le llega a la frente como es normal. Las manos están en posición de pase. Cuando llega la pelota, la mano izquierda se levanta muy deprisa con la palma de la mano hacia el campo contrario. El contacto con la pelota se realiza con la parte superior de la mano -no con la palma- y con el interior de las falanges; un pequeño movimiento de muñeca envía la pelota por encima de la red (158). Durante este tiempo la mano derecha no se mueve.

La finalidad del colocador es ocultar sus intenciones el mayor tiempo posible. Saltar cerca de la red es muy útil para engañar al contrincante: este salto crea duda, incluso si el colocador penetra por detrás (posición en la cual no tiene, legalmente, derecho de atacar por encima de la red).

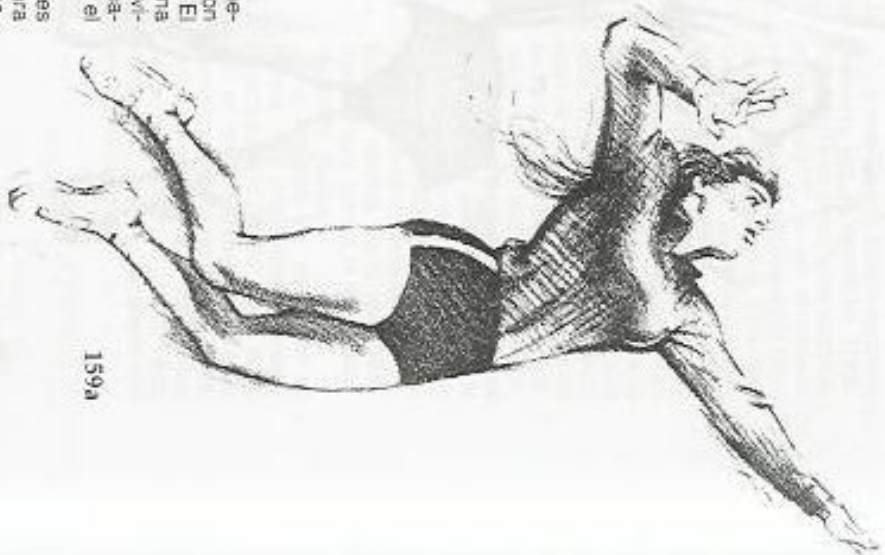


158

EL ATAQUE DE DEJADA

El ataque de dejada es un pequeño remate con rotación con la palma de la mano (159). El control es más difícil que en una línea de ataque, pero el movimiento es más rápido y más pa-recido a un remate normal. Es el remate más engañoso.

La carrera de arranque es exactamente la misma que para un remate. El salto es alto, la es-palda arqueada y el codo dere-cho llevado hacia atrás lo más lejos posible (a). En esta posición la mano se levanta por encima del hombro (b). Esta curvada como la pelota.



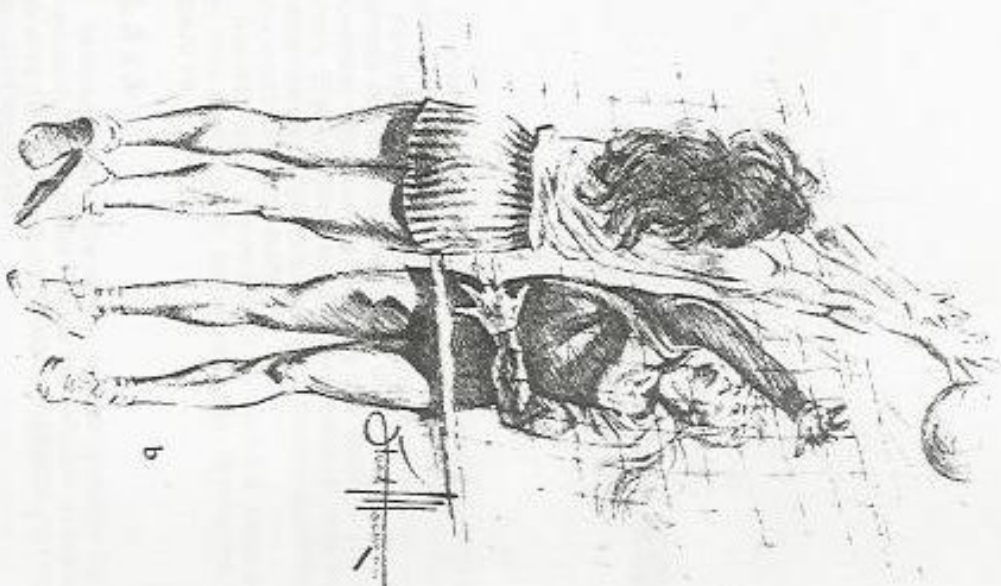
El contacto con la pelota se realiza por la parte posterior de la misma y no por debajo; el golpe se da sólo sobre una pequeña superficie (c). Esto permite levantar rápidamente el brazo hacia arriba y no golpear la pelota muy fuerte. Toda la mano está en contac-to con ella: la palma y todos los dedos incluido el pulgar. El brazo llega hasta su total extensión (c).



EL BLOCK-OUT

La técnica del "block-out" utiliza las manos del bloqueador contrario. Cuando la pelota se encuentra cerca de la red el bloqueador goza de ventaja sobre el atacante: pasa los brazos por encima de la red y resista posibilidades al ataque. Pero un atacante astuto puede entonces llevar el balón a las manos del bloqueador quien lo enviaría de nuevo fuera de los límites del terreno (160).

La carrera de arranque y el salto son los mismos que para un remate normal. El movimiento se parece un poco al de la dejada: el golpeo de la pelota se realiza con los cinco dedos y lo más alto posible (a); cuanto más alto se golpea la pelota menos posibilidades tiene el contrario de lograr un "calcetín"—un bloqueo perfecto donde la pelota cae sobre los pies del atacante.



El atacante dirige el balón hacia las manos del bloqueador lo más cerca posible de la línea lateral del terreno (a).

La pelota es lanzada sin dudar con la mano en contacto con ella. Cuando el bloqueador la toca, el atacante gira la mano y dirige la pelota hacia el exterior del terreno (b). Atención, retirar rápidamente la mano para no tocar la red!

CAPÍTULO VIII

NOCIONES DE JUEGO COLECTIVO

El voleibol en competición se juega seis contra seis, pero hay total libertad para reducir este número en los partidos "oficiosos".

Para los debutantes, los partidos de uno contra uno (entonces es tolerable dos colocaciones sobre uno mismo) o dos contra dos, son excelentes ejercicios; aunque hay que disminuir las dimensiones del terreno. El aporte físico es grande (el balón se toca más a menudo), también se exige más precisión en la técnica. (Una falta es difícilmente recuperada por el compañero).

Seguidamente, vienen los 3 x 3 y los 4 x 4. Estas son las formaciones más normales en las playas, muy apreciadas por los buenos jugadores.

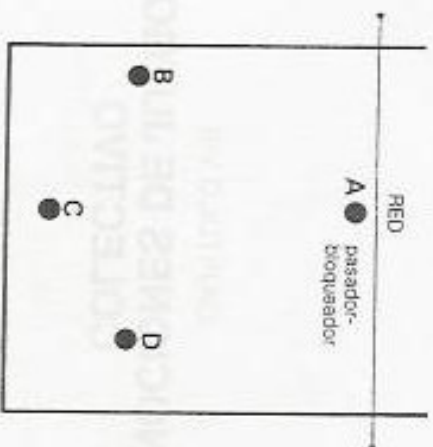
EL 3 x 3

Se puede jugar sobre terreno normal (9 metros por 9 en cada lado o reducido (7 metros por 7). Está formado por un atacante en punta, un atacante secundario, con prioridad en defensa y en recepción y por un pasador-bloqueador.

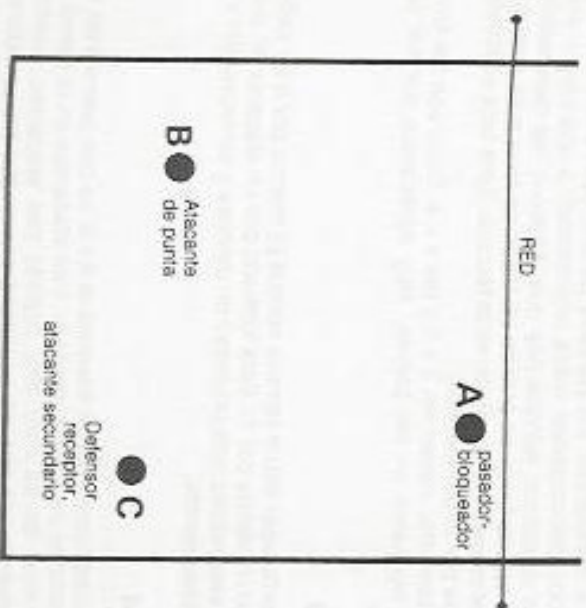
EL 4 x 4

Es el juego que más se asemeja al 6 x 6, ya que permite las mismas combinaciones de ataque, es decir, tres atacantes en la pared.

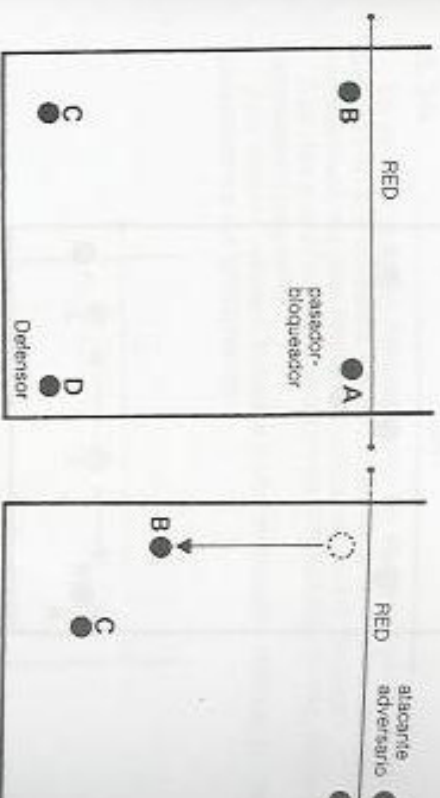
Si el nivel no es muy alto, cuando tres atacantes pueden seguir continuamente a la red, es necesario prever dos bloqueadores: es formación en "cuadro". El bloqueador no requerido debe retroceder rápidamente a la defensa.



Posición de un 4 x 4 simple.



Posición de defensa y formación de un 3 x 3 clásico



Posición de la defensa si el ataque se hace con el jugador B

Posición de un 4 x 4 en defensa de un equipo que ataca

EL 6 x 6

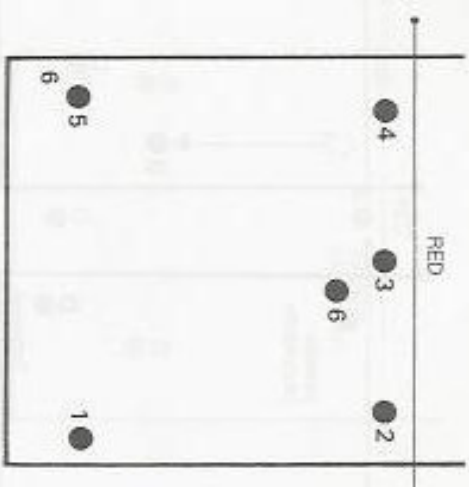
Antes de estudiar algunas excelentes combinaciones ejecutadas por maestros como los japoneses, los polacos o los rusos, examinemos unas posiciones defensivas habituales, muy practicadas en Francia. Hay dos.

EL 3-1-2

Tres jugadores están cercanos a la red por el contrario. ¿Qué hacen los tres posteriores?

El posterior central (nº 6) se coloca sobre la línea de tres metros muy avanzado. Entonces tiene dos misiones. En primer lugar (le colocador el que se pone allí; si no es posterior central, cambie después del saque), inmediatamente se encuentra colocado para preparar la defensa de uno de sus compañeros (bien sea un contrario que ha tocado el balón sin enviarlo al campo contrario, bien sobre una defensa de uno de sus posteriores). Como está colocado cerca de la red, puede pasar o servir uno de sus tres atacantes.

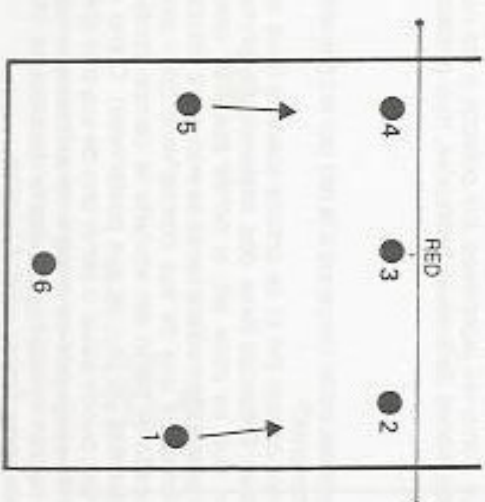
Su segunda obligación es recoger las pelotas que los atacantes del otro equipo habrán colocado justo detrás del bloqueo. (A estas pelotas se las conoce como fintas).



EL 3-2-1

En este caso, el colocador, en lugar de cambiar, si es necesario, con el centro-posterior, permanece en la posición nº 1, es decir, en posterior-derecha.

Pero aquí, son los dos posteriores laterales los que se encargan de "cubrir" los bloqueos. El posterior central permanece en el fondo para recoger lo que sobra.

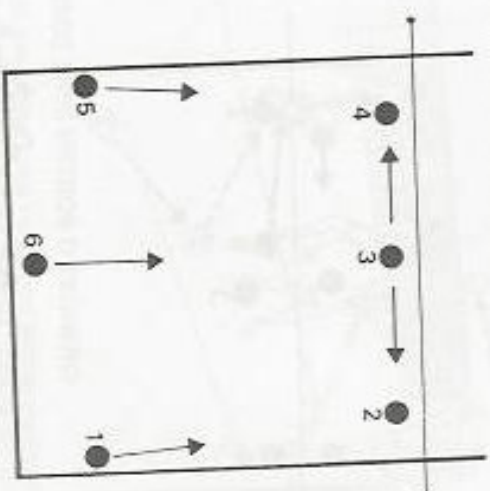


EL 3-3

En el nivel superior francés, como en el internacional, estos dos sistemas no son utilizados. La condición física se mejora con entrenamientos cada vez más intensivos, utilizando un 3-3 "flexible".

Los tres posteriores permanecen en el fondo del terreno, cada uno defendiendo un pasillo.

Este sistema requiere fortaleza y una muy buena técnica. Lo deseamos aconsejamos a los principiantes.



LAS COMBINACIONES

Como todos los deportes, el voleibol está en continua evolución bajo la influencia de los mejores jugadores, entrenadores y educadores, todos llevados por el espíritu de búsqueda y descubrimiento.

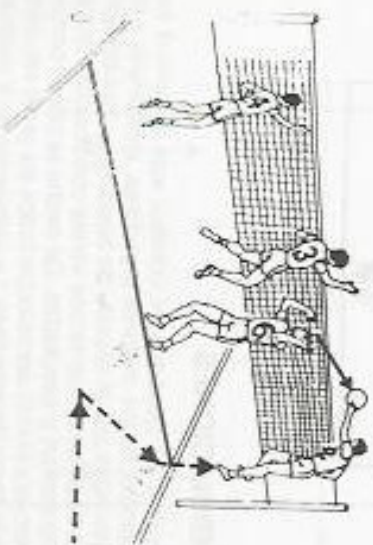
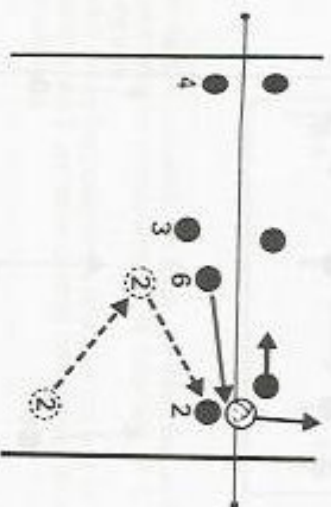
En estas páginas presentamos varias combinaciones probadas durante mucho tiempo y aceptadas. De hecho se trata de completar unos esquemas y textos apropiados todos los gestos estudiados a lo largo de este libro. La asimilación por el practicante fácil y precisa.

Así, el lector apreciará mejor el aporte técnico de Jeff Lucas, conociéndolo en sus mismas condiciones de juego.

LA FALSA CORTA

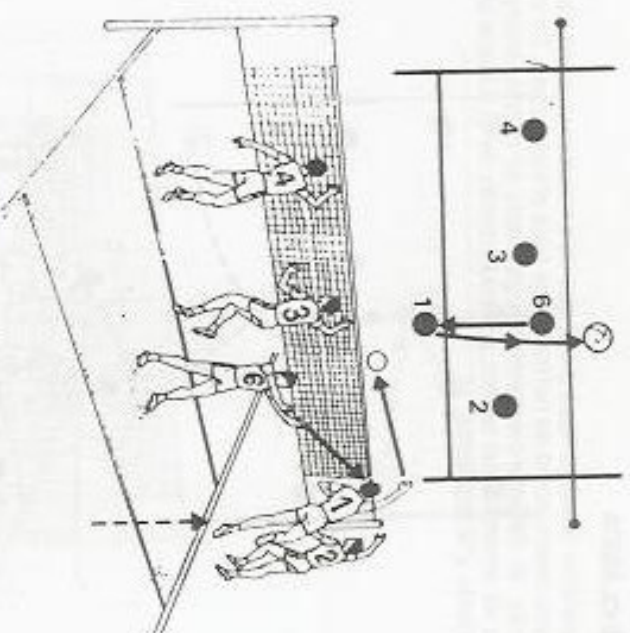
Última mejora de la cortea, esta falsa cortea pide sobre todo rapidez y habilidad.

La corta es muy conocida, el extremo derecho debe hacer como si saliera en corta clásica volviendo hacia el interior del terreno. En el último momento, vuelve sobre sus pasos y ataca normalmente a su extremo derecho.



EL ATAQUE DESDE TRES METROS O ZAGUERO

Sabemos que los posteriores no deben atacar desde menos de 3 metros de la red. Pero para una gran planilla, dotada de un buen salto, es posible, tomando impulso desde los 3 metros, llegar a 2 metros de la red. Entonces los tres atacantes anteriores forman una combinación, corta o falsa corta. El contrario adverso se coloca pero -lo que es más importante- la defensa se coloca en relación a su propio contrario. El colocador envía entonces la pelota al posterior, que no sólo la golpea fuerte, sino que, sobre todo, coge toda la defensa a contra-pié.



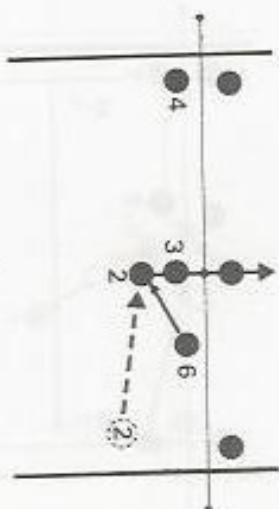
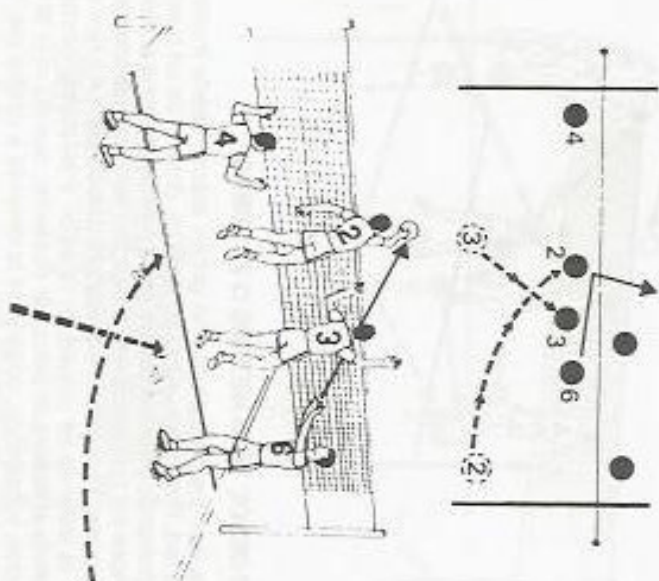
LA CORTA

Durante varios años, ésta fue la combinación más espectacular de los japoneses.

Peró, como en todas las combinaciones, pronto llegan los antidotos. Los contrarios no se dejaban sorprender. Y la farsa, evolucionó ligeramente, introduciendo dos nuevas combinaciones: la corta en el eje y la falsa corta.

DOBLE CLÁSICA

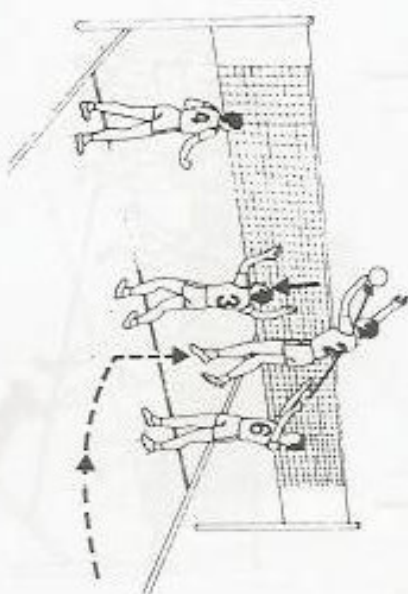
El extremo derecho hace creer que va a rematar un pase trasero. El delantero-centro como es normal sube para el pase corto. En el último momento, el delantero-extremo carga hacia el centro, interseca la carrera de arranque del centro, pasando detrás de él y ataca al centro ligeramente a la izquierda.

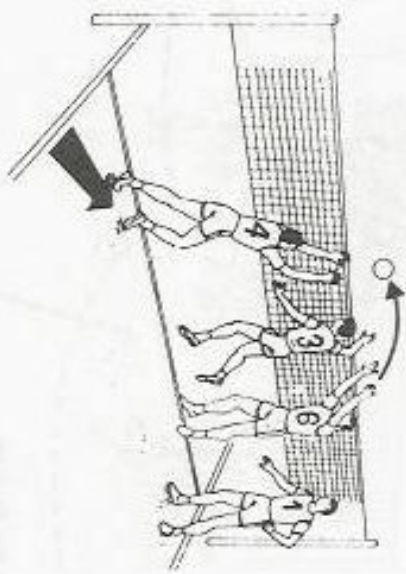
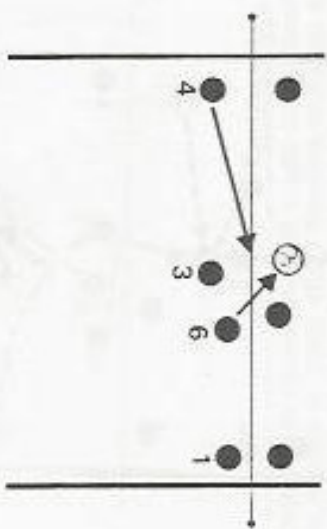


LA FALSA EN EL EJE

Si los contrarios han comprendido rápidamente la maniobra, y la plantilla mejora las posibilidades, modificaremos un poco la técnica: en lugar de atacar por la izquierda del delantero-centro, el extremo derecho ataca detrás de él, lo que, sin duda, le aleja de la red. Ejercicio reservado a los expertos.

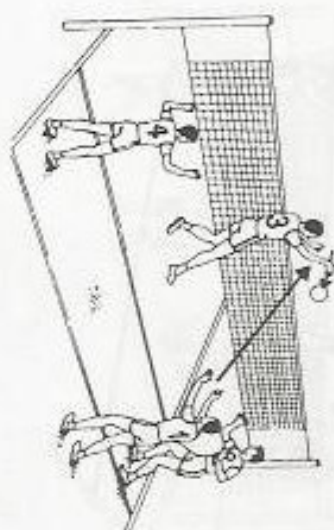
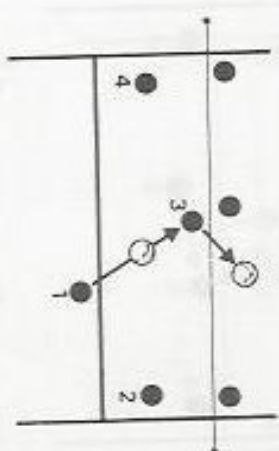
El delantero-centro mima su ataque en corto, si el contrincante salta con él, del otro lado de la red. Ambos descienden. En este momento, el extremo-derecho salta atrás de su compañero que ha bajado y ataca sin contrario.





EL PASE EN SEMI

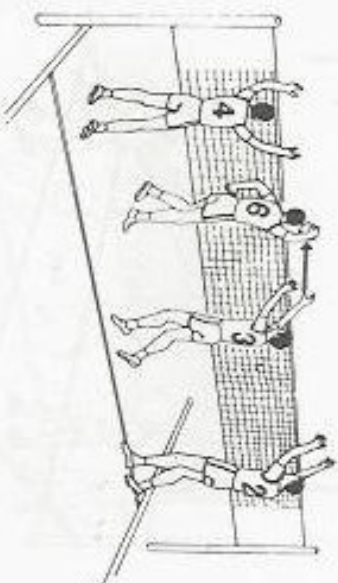
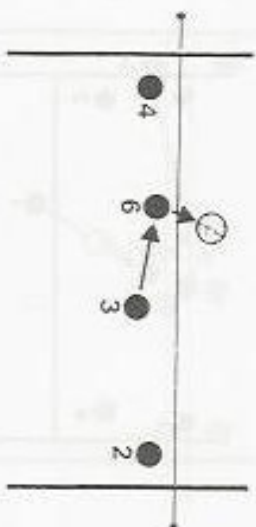
Considerando siempre el atacante del centro subiendo por un pase corto, el atacante nº 4, en lugar de rematar una pelota normal sobre su extremo, va a unirse rápidamente contra el atacante en corto y golpea una pelota lanzada a media altura.



LA TENSA AL CENTRO

Este pase, dirigido al delantero-centro, se realiza sobre todo cuando la recepción llega demasiado separada de la red y no permite otra cosa. El colocador lanza una pelota muy fuerte hacia el centro. Si el atacante no la toca, esta pelota pasará sola al otro lado de la red. El atacante se conforma con modificar la trayectoria a su paso, tomando rematador a contra-pie.

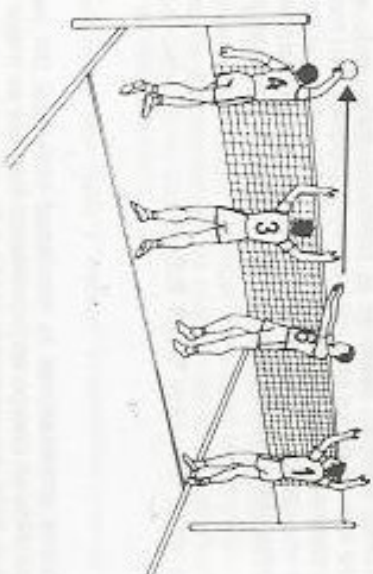
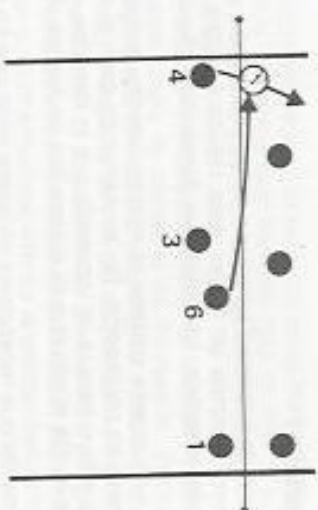
Esta fase de juego, pide una muy buena sincronización ya que el atacante se ve obligado a saltar antes de que se realice el pase. Una vez en el aire, no puede modificar nada.



EL PASE CORTO

Generalmente, se realiza en el centro; el colocador, en suspensión, apenas hace recibir el balón en sus manos.

El atacante salta al mismo tiempo que el colocador, a veces antes. Remata la pelota cuando sólo ha sobrepasado 30 centímetros la red. Durante este tiempo, los dos atacantes que no sirven a los extremos han iniciado su avance y han soltado cuidando su gesto de ataque. Indeciso, el bloqueo adverso está obligado a saltar delante de ellos, no sabiendo si éstos serán o no servidos. Por otro lado, esta técnica de ataque se encuentra en todas las combinaciones. Sólo se trata de conseguir velocidad.



LA TENSA

El colocador "lanza" decididamente la pelota al extremo de la red. Su trayectoria es seca y la pelota justo sobrepasa la red. El atacante remata casi fuera del terreno. Sólo tendrá un bloqueador: el delantero centro no tendrá tiempo de ayudar a su compañero. Sobre todo, delante de él, su adversario directo ha intentado un ataque en "corto".

ANEXOS

Anexo al capítulo I

Un niño carece de habilidad para ver y dirigir su cuerpo y sus manos hacia un objetivo. Láncele un balón: éste rebotará sobre su pecho antes que pueda atraparlo. La pelota va demasiado rápida para su vista.

El receptor principiante padece el mismo defecto. Incluso si ve la pelota, duda sobre su colocación. No es capaz de decir si este balón ha sido servido alto o bajo, a la izquierda o a la derecha, antes que llegue cerca de él. De modo que la colocación se realiza demasiado tarde.

Este problema del que receptor no quiere decir que no sea capaz de estar a punto o de desplazarse correctamente, sino simplemente que no sabe situarse en relación al balón. La mayor parte del tiempo, los entrenadores intentan resolver el problema trabajando el movimiento, sobre todo el de los pies. Es un error: cualquier otro movimiento, en ligero balanceo para mantener el equilibrio, retrasa el tiempo de reacción de un jugador entorpeciendo su visión. Los receptores principiantes primero observan los saques, pero no han de bailar en posición de espera.

* * * * *

Para algunos entrenadores la movilidad individual del juego es sagrada. Para ellos un cuerpo en movimiento siempre es mejor que un cuerpo inmóvil. Este razonamiento atañe a la recepción: una posición firme o estática sólo puede ser perjudicial.

Muchos ejemplos en todos los deportes demuestran que mantener la cabeza y el cuerpo relajados, sólo aporta ventajas y favorece, sobre todo, la actividad de las manos y de los ojos.

En "softball" el bateador busca antes que nada, colocarse en la posición más equilibrada posible para recibir la pelota.

Se coloca frente al lanzador y mantiene la cabeza y el cuerpo lo más inmóvil posible, fijándose en la pelota. La visión es excelente. Durante el lanzamiento, sólo se debe actuar sobre el bate y rechazar, casi siempre, su golpe. El bateador que piensa ya en correr hacia la primera base antes de lanzar, que ya está en movimiento o a punto de correr, con seguridad, errará la recepción.

En el fútbol americano, el receptor tiene más posibilidades de apear la pelota si permanece inmóvil, que si está a punto de correr. Esperar la pelota no gusta a nadie, es cierto, pero, por otra parte, menos arriesgado.

En el pase de antebrazos, tanto el receptor como el que le pueden saltar hacia la pelota si es necesario. Permanecer inmóvil permite una puesta en marcha más rápida y hacia cualquier dirección.

Por último, el jugador de campo de béisbol no intenta jamás sincronizar su carrera con la trayectoria de la pelota para llegar en el momento en que ésta cae. Corre velozmente hacia el lugar de caída, ve su posición y, sólo entonces, atrapa la pelota, con el cuerpo prácticamente inmóvil.

Esta inmovilidad, esta calma, permiten al jugador situarse según los acontecimientos. Todo el entorno sirve de punto de referencia, este momento, la visión ofrece su máximo rendimiento.

* * * * *

Las posiciones de espera se descubren a menudo eliminadoras todo movimiento rápido. Extender los brazos hacia el que saca, de otro lado de determinación, de todos modos, el que receptor, moverse, debe llevar sus brazos hacia atrás. Por tanto, extender brazos es del todo inútil.

(*) Inmóvil no quiere decir "rígido" o "crispado". La inmovilidad no es una inhibición.

Anexo al capítulo III

"Cuanto más fuerte el atacante golpea su balón, más inmóvil maneca su cuerpo en el momento de golpearlo". Esto parece contradictorio.

Esperaremos a que la mano continúe su carrera más rápida. Pero la pelota y el atacante se encuentran ambos en el aire: contacto entre los dos debe notarse como una colisión entre cuerpos, no teniendo, uno de ellos, ningún soporte.

La mejor manera de entender lo que pasa en esta "colisión" estableciendo una comparación. Imagínese un halcón golpeando una pelota de voleibol. El halcón resistiría el impacto si volara a 8 km/h. Pero si su velocidad fuese de 160 km/h, entonces sufriría un violento impacto. Su velocidad disminuiría considerablemente en el momento del impacto. La mano y el cuerpo del atacante reaccionan del mismo

modo: cuanto más fuerte la mano golpea el balón, más importante es el impacto para el atacante. Esto significa que la mano y el cuerpo frenan muy violentamente.

* * * * *

"El atacante alcanza su fuerza máxima cuando su cuerpo está perfectamente recto". El mejor modo de comprender este enunciado es estableciendo una comparación.

Imagine una pértiga flexible sostenida por cuatro cables. Estos están tensos y atados en medio de la pértiga. Estiramos las puntas de la pértiga del mismo modo que el arquero dobla su arco. Los dos extremos -superior e inferior- se doblan en el mismo sentido de forma equidistante.

La pértiga doblada resiste para volver a su posición inicial, es decir, recta. En física, decimos que al doblarse, la pértiga ha "almacenado" energía. Entonces soltamos los dos extremos de la pértiga al mismo tiempo. Esta se endereza. La rapidez de enderezamiento aumenta a medida que alcanza su posición recta inicial: alcanza el máximo de velocidad en el momento en que está recta. En física alcanza este momento su "velocidad máxima".

Como la pértiga es flexible, no acaba su movimiento al alcanzar la posición de partida: se curva hacia el otro lado y su velocidad decrece cuando sobrepasa la posición inicial. Esta velocidad va disminuyendo hasta que se detiene totalmente. La pértiga está de nuevo a punto para iniciar el movimiento.

Podemos comparar un atacante con esta pértiga tensada por dos cables. Está suspendida, sin ningún punto de apoyo; su cuerpo está arqueado y forma una "C", se mantiene firme para almacenar fuerza.

Pero la comparación más importante hace referencia a la velocidad: las extremidades de su cuerpo -como las de la pértiga flexible- alcanzan su mayor velocidad en el momento en que coinciden con su posición inicial, es decir, una posición recta. Una de estas "extremidades" es, justamente, la mano que golpea el balón.