

# ***MINIVOLEIBOL***

***Autor: José Antonio Valladares López***

***INTRODUCCIÓN***

***ORIGEN Y EVOLUCIÓN***

***REGLAS DE JUEGO***

***ESTRUCTURAS DE JUEGO***

***PERSONALIDAD, FUNCIÓN. PAPEL EN EL PROCESO DE  
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE***

---

## **INTRODUCCIÓN**

---

**Cuando nos ponemos a sentar las bases del futuro del Voleibol clásico, creo que todos estamos de acuerdo en que este depende de establecer una buena y amplia “masa” de jugadores que permita la continuidad de nuestro deporte e incluso, si es posible el incremento de la práctica del mismo.**

**Pero no solo necesitamos practicantes activos de Voleibol para garantizar ese futuro deseado. También tenemos necesidad de otra serie de personas interesadas, “ganadas” de una forma incondicional que ocupen el resto de los estamentos imprescindibles para nuestro desarrollo: técnicos (monitores, animadores, entrenadores) árbitros, directivos y sobre todo, *público* que “viva” y disfrute con el Voleibol.**

**Estoy seguro que una buena y agradable iniciación es la mejor forma de lograr nuestro objetivo.**

**No todas las personas que se acercan por vez primera al Voleibol, tienen posibilidades de ser practicantes activos de un cierto nivel, pero, de que la experiencia sea más o menos agradable o todo lo contrario, dependerá el que quede “enganchada” o abandone de forma resentida y se aleje definitivamente del mundo del *Voley*.**

**Es por tanto una etapa clave de la iniciación deportiva y seguramente de una correcta actuación de los monitores o educadores que se ocupen de este periodo educativo depende en gran medida nuestro futuro.**

**Siempre hemos dicho que el Voleibol, pese a su simpleza aparente, es una modalidad deportiva de muy difícil iniciación. Seguramente es cierto dado la dificultad de sus fundamentos técnicos y de su peculiar reglamentación.**

**Pero si realizamos esa iniciación a partir de una adecuada y lógica progresión de juegos y predeportes, es posible que consigamos llegar a la “meta” mucho antes y además con muchos menos “abandonos”.**

**El “Voleibol reducido”, y dentro de él el MINIVOLEIBOL, si lo utilizamos de la forma adecuada, puede ser la herramienta básica.**

**La idea del “Minivoley familiar” desarrollada en Holanda en los años 70, donde llegaron incluso a organizar competencias en las que se enfrentaban unas familias (padres, madre e hijos) a otras de una forma lúdico deportiva, podría ser muy válida para lograr ese “ambiente” tan favorable en el desarrollo del niño/a hacia una práctica deportiva eficaz.**

## **INICIO**

---

# **ORIGEN Y EVOLUCIÓN**

---

**El MINIVOLEIBOL surge ante la necesidad de adaptar el Voleibol a 6 las características de las niñas/os que se acercan por primera vez a este deporte. Actualmente este aspecto se hace extensivo a cualquier persona que intente iniciarse en el Voleibol sea cual sea su edad.**

**Una cancha de 18 X 9 es demasiado grande para que niños de 7 a 12 años (edad fijada por la mayoría de los autores como ideal para la iniciación).**

**Por otra parte, el hecho de que 6 jugadores tengan tan solo “3 toques” de balón para desarrollar su juego hace que la participación individual sea muy pequeña y por tanto, no solo aburrida, sino que también inadecuada para esta etapa de aprendizaje.**

**Las referencias bibliográficas encontradas, son abundantes, aunque sin demasiado rigor en cuanto a la fecha en la surge esta iniciativa. Parece lo más probable que sea al principio de los 60, encontrando citas de Japón, Alemania, Canadá, Italia...**

**Se habla de “Voleibol reducido” y más parece “ampliado” (12 jugadores o más por equipo y 5 toques de balón dentro del campo normal de 18 X 9). Pero seguía habiendo demasiados niños inactivos.**

**Poco a poco se van reduciendo las dimensiones de la cancha, el número de jugadores y la altura de la red según**

las características de los participantes y los objetivos previstos para cada situación concreta.

Las modalidades más utilizadas en la actualidad son las de 3 X 3 y 4 X 4, pasando previamente por una etapa de adaptación en la que utilizaremos el 1 con 1, el 2 con 2, el 1 X 1 y el 2 X 2, con diferentes *filosofía* u objetivos dependiendo de la etapa en la que va a ser utilizado.

Las reglas del juego, a las que dedicaremos el siguiente punto de este capítulo, están basadas en las de Voleibol, solo que flexibilizadas y adaptadas al nivel y edad de los participantes.

El MINIVOLEY, con el paso del tiempo ha cambiado considerablemente, no tanto en las reglas, si no en lo que se refiere a su filosofía, su objetivo.

Si la idea primitiva era el fomento del Voleibol y por tanto la captación de futuros jugadores, en la actualidad se utiliza de tres formas diferentes:

- *Iniciación y captación (juego o competición. competición).*
- *Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general (fines exclusivamente educativos).*
- *Un “medio” para el entrenamiento de jugadores de Voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.*

Dependiendo de cual sea el sentido que le demos, adaptaremos las reglas de juego y solo en casos muy concretos le damos un sentido competitivo “serio” (liga) si no más bien lúdico y formativo.

**INICIO**

---

## REGLAS DE JUEGO

---

La FIVB, en su MANUAL DE ENTRENADORES, publica ya en 1975 en inglés y en el 76 en español, las reglas de juego de MINIVOLEIBOL diferenciado las dos modalidades de juego, 3 X 3 y 4 X 4 citadas anteriormente.

El Comité Internacional, aconseja a las Federaciones Nacionales que adopten estas reglas pero les da libertad para aplicarlas con diferentes criterios en cuanto a dimensiones del área de juego o altura de la red.

Marca como edades de aplicación, de los 9 a los 12 años, lo que coincidiría en España, con el último año benjamín y la categoría alevín.

Básicamente es el mismo reglamento que el de el Voleibol regular con las adaptaciones que citaremos a continuación, y sobre todo, siendo muy flexibles a la hora de aplicar todo lo que tenga que ver con la ejecución técnica.

**3 X 3**

Se juega en una cancha de 12 X 4,5 (en algunos lugares, 9 X 4,5). La línea central de 10 centímetros de ancho divide la cancha en dos partes iguales de 6 X 4,5.

La zona de ataque está limitada por una línea situada a 1,5 de la central.

La altura de la red aconsejada es de 210 centímetros tanto en chicos como chicas.

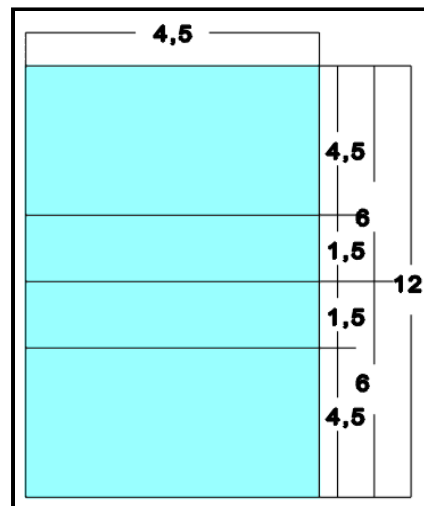
Cada equipo está compuesto por un mínimo de 3 jugadores y un máximo de 6, permitiéndose 3 cambios por set. Si un equipo quedase con menos de 3 jugadores perdería el partido.

Los jugadores deben colocarse en el terreno de juego con dos delanteros y un zaguero (el encargado del saque). El zaguero no podrá ni rematar ni bloquear.

Han de respetar el turno de saque de la misma forma que en Voleibol.

Se aconseja un balón un poco más ligero que el de Voleibol (220 gr.) e incluso de un material más suave al tacto (espuma o plástico).

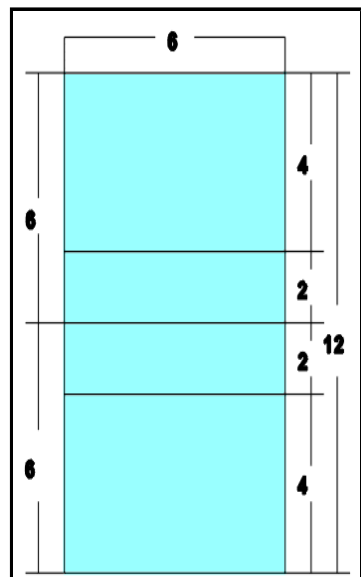
El partido se suele jugar a dos set ganados.



**4 X 4**

El terreno de juego es de 12 X 6, partido al medio en dos campos de 6 X 6. La línea de zagueros está situada a 2 metros de la red y todas incluso la central tienen 5 centímetros de ancho. En algunos textos consultados, no contemplan la línea de zaguero y por tanto no permiten atacar al zaguero desde ninguna posición.

Cada equipo estará compuesto por un mínimo de 4 jugadores y un máximo de 8, permitiéndose 4 cambios por set. Se juega normalmente a dos set ganados.

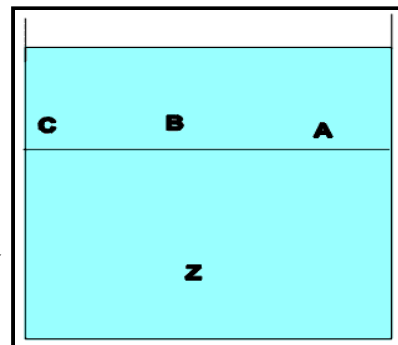


Los 4 jugadores en cancha por cada equipo deben colocarse en el campo, en el momento del servicio, con 3 jugadores delanteros y un zaguero (el de zona 1).

El jugador zaguero no podrá realizar acciones de ataque cuando el balón está más alto que la red y los tres delanteros, en el momento del saque, deberán respetar el orden de la rotación. El zaguero, no puede adelantarse a ninguno de los delanteros (A - B y C), lo

La altura de la red aconsejada por la FIVB es de 180 centímetros para niños menores de 9 años (¿benjamines?) y de 200 para niños/as de 9 a 12 (alevines).

El balón, de características similares al de el Minivoley a 3, pero se aconseja en alevines, un poco más pesado (240 gr.) que se acerque ya al de voleibol a 6. Lo mismo en cuanto a la circunferencia que sería de unos 62 centímetros.



La FIVB, contempla también la posibilidad de 4 tiempos muertos de 30" por set cada equipo, aunque en realidad se suele hacer con 2 igual que en Voleibol 6.

Los cambios se realizan con la misma mecánica que en Voley, por lo que, en cada set, un jugador suplente solo pueden entrar a cancha una sola vez a sustituir a un compañero, y el sustituido, solo podrá reingresar por el que le sustituyó. En el set siguiente, el entrenador puede "reorganizar" el equipo según le convenga.

Dado el carácter formativo que se pretende dar al MINIVOLEIBOL, la FIVB le da una importancia relevante a la conducta de los participantes, castigando de forma especial:

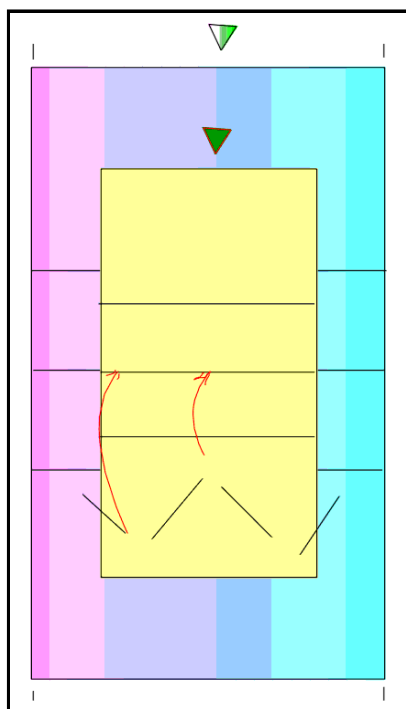
- *Cuando reclaman al árbitro con gestos o ademanes.*
- *Cuando insultan, provocan o se burlan del equipo contrario ya sea de palabra, con ademanes o golpes en cualquier parte.*
- *Cuando, sin permiso del árbitro, abandonan la cancha durante el partido.*

## INICIO

---

# ESTRUCTURAS DE JUEGO

---



Si sobre un campo de Voleibol colocamos los jugadores, a un lado en posición de recepción en W y al otro lado en defensa 3 : 2 : 1, al situar sobre él un campo de MINIVOLEIBOL observaremos los sistemas que, a mi juicio, son los más adecuados con equipos de base.

Por un lado, tendríamos una recepción en triángulo y nos quedaría como defensa un rombo al utilizar un solo jugador en bloqueo. Suponemos que estamos hablando de iniciación, y por lo tanto que la calidad de ejecución de los fundamentos técnicos no aconsejan utilizar más jugadores en bloqueo.

La transferencia al Voley a 6es máxima con este sistema, aunque al utilizarlo como entrenamiento de jugadores formados, quizás los objetivos propuestos nos aconsejen otro desarrollo táctico, como puede ser la penetración del zaguero para colocar, recepción en V o a 2 jugadores, por ejemplo, pero que difícilmente será prudente utilizarlo con alevines.

Lamentablemente en muchas ocasiones hemos visto como, sin tener en cuenta lo que debería de ser el objetivo principal, la educación-formación de jugadores/as y pensando solamente en el efímero triunfo de un día, no solo utilizamos sistemas poco apropiados, si no que además se obliga al equipo a jugar (incluso en falta de

posición y con remate o bloqueo del zaguero) prácticamente con un/a solo jugador/a. Puede que esta sea una de las razones del numeroso grupo de abandonos.

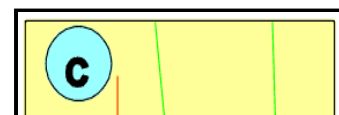
---

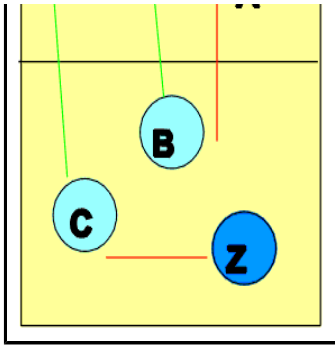
## ESTRUCTURAS DE RECEPCIÓN EN MINIVOLEIBOL A - 4

---

Teniendo como objetivo la formación de futuros jugadores.

Recepción en Triángulo con colocador de A, B o C

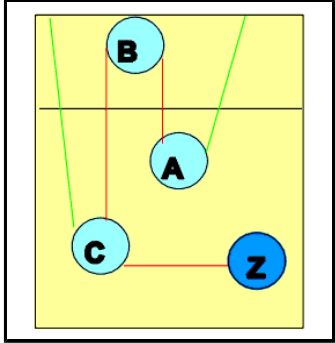
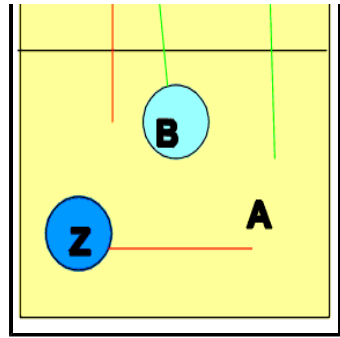




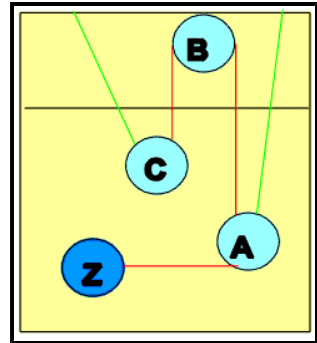
respectivamente:

Tenemos que tener en cuenta que el reglamento pide que siempre el B este entre el A y el C y que el zaguero (Z) ha de estar por detrás de los 3 delanteros.

Los esquemas más utilizados serían los que corresponden a los gráficos, aunque las posibles "salidas" de recepción pueden ser muy diferentes según el nivel técnico de los jugadores.

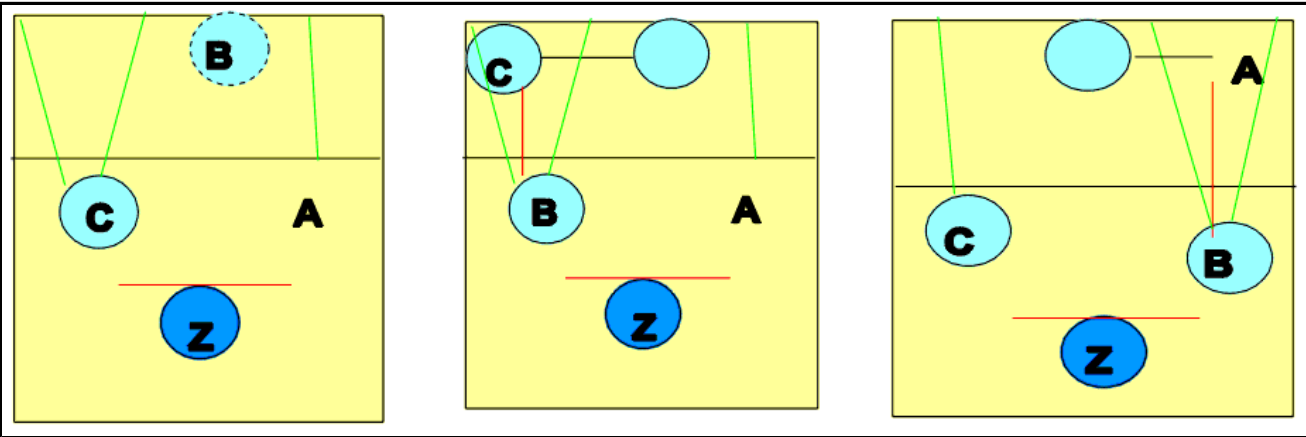


Cuando el encargado de hacer el pase (2º toque), es el jugador central, tenemos dos posibilidades dependiendo de que Z ocupe la parte izda. o dcha. de la cancha.



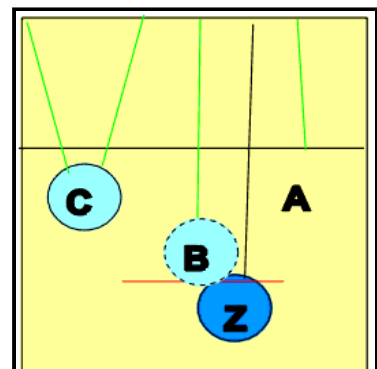
## RECEPCIÓN EN V

El reglamento limita las posibilidades a los tres esquemas que aparecen a continuación, con las variantes de posición de partida y desplazamiento al centro reflejadas, cuando se encarga de colocar uno de los jugadores laterales.



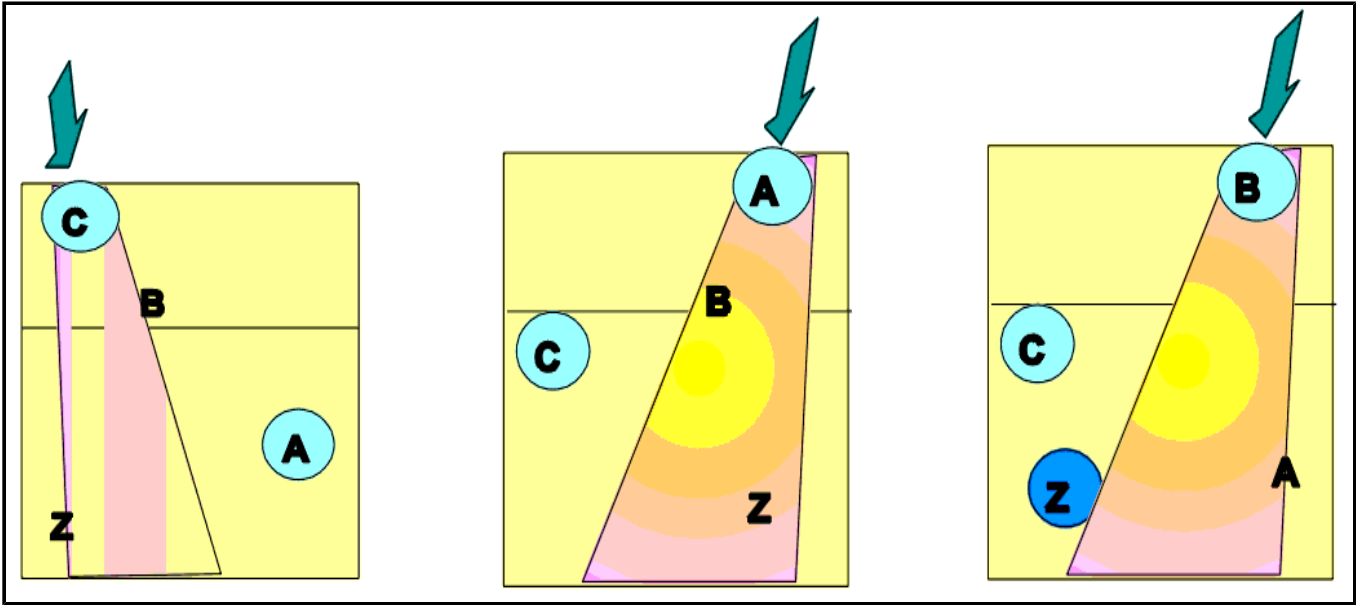
En ocasiones, para niveles avanzados, se utiliza la penetración del zaguero intentando conseguir 3 opciones de ataque. Obviamente, su posición de partida ha de ser más retrasada que cualquiera de sus compañeros delanteros por imperativo reglamentario.

Todos estos esquemas serían válidos como recepción en *semicírculo círculo* en el momento que se retrasen un poco los jugadores que forman la parte superior de la v.

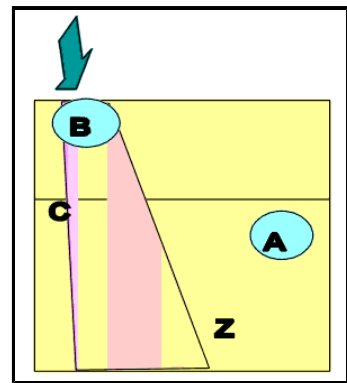


# ESTRUCTURAS DE DEFENSA

Las estructuras defensivas, pese a que pueda parecer que apenas existen posibilidades de variación, dependiendo del nivel de juego y, como siempre de los objetivos previstos, pueden plantear múltiples esquemas diferentes como interpretación personalizada de un mismo sistema. Mi propuesta, una entre las muchas posibles, y pensando en grupos de iniciación más o menos avanzados será con un solo jugador cercano a la red en previsión de un posible bloqueo, aun sabiendo que no siempre va a tener que intervenir en el mismo dado el, en teoría, débil ataque del contrario.

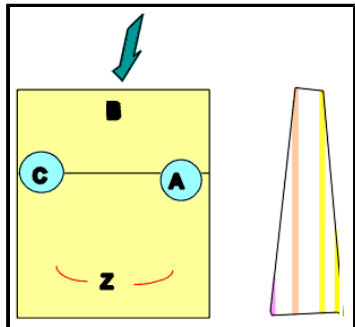


Este jugador sería en todo caso el encargado de hacer el pase si se consigue una defensa de segunda línea positiva colocador a turno. Dejamos que el jugador zaguero, se responsabilice de la parte trasera del campo, permitiendo así a los delanteros estar más cerca de la red para tener una mejor opción de ataque.



No nos olvidemos que el reglamento contempla en todo momento 3 jugadores delanteros, lo que nos permite la posibilidad de elegir el encargado de bloqueo en cada momento, o lo que es lo mismo, hacer que algún jugador no participe nunca en esta faceta del juego. Personalmente me inclino por la posibilidad de que todos los jugadores bloqueen, bien por turno (rotación) o dependiendo de por el lugar que ataque el equipo contrario. De esa forma conseguiremos unos futuros jugadores más completos e iremos inculcando la idea de universalismo base teórica de nuestro deporte. Solo en el caso extremo de niños/as de tan corta estatura que pueda ser un pequeño trauma obligarle a hacer algo que le resulta imposible, será aconsejable en esta etapa sacarle del bloqueo.

Es importante decidir izásemos un planteamiento pensando en la posibilidad de finta frecuente o por el contrario no contemplamos esa posibilidad como probable. Esto condicionará la situación de algún delantero como es lógico.



**INICIO**

# PERSONALIDAD, FUNCIÓN-PAPEL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

---

FIVB

MANUAL ENTRENADORES

## JUGUEMOS MINIVOLEIBOL COMO DEBE JUGARLO UN TRIUNFADOR

*Para lograr la imagen de un triunfador debes construir tu cuerpo y mente con las 4 columnas de la victoria:*

- |                        |
|------------------------|
| I. CONDICIÓN FÍSICA    |
| II. POTENCIA MENTAL    |
| III. CONDICIÓN MENTAL  |
| IV. POTENCIA EDUCATIVA |

*Estas columnas lograras levantarlas en tu cuerpo por medio de la práctica constante en la cancha, en la escuela, en la calle, en tu hogar.*

### **I.- CONDICIÓN FÍSICA.**

#### **A) FUERZA**

*Si no eres fuerte no podrás elevarte frente a la red para luchar por ganar para tu equipo. Mientras más fuertes sean tus piernas, mas podrás saltar para clavar también con fuerza o para bloquear las clavadas del contrario. ¡Tus músculos son tus alas!*

*Si eres débil, nunca podrás saltar más de 5 cm.; si eres fuerte, podrás llegar a elevarte más de 50 cm.; y cuando juegues Voleibol grande, saltarás más de 80 cm. (Algunos llegan a elevarse más de 1 m.).*

#### **B) AGILIDAD**

*Tus movimientos deben tener mucha coordinación y tus músculos, además de fuertes, deben siempre estar listos para entrar en acción, moviendo todo tu cuerpo con facilidad, por lo que tu peso debe ser normal y no acumular grasa inútil. Nunca tendrás soltura en tus movimientos si eres muy pesado.*

#### **C) RAPIDEZ**

*EL MINIVOLEY es movimiento y acción; te exige que te desplaces con mucha rapidez para llegar a cualquier lugar*



*antes que el balón. No debes permitir que el balón juegue contigo, eres tú el que juega con el balón; pero, para hacerlo, debes de llegar rápido y colocarte debajo de él.*

## **D) RESISTENCIA**

*EL MINIVOLEY necesita que siempre estés activo y no te canses por lo que tu cuerpo debe resistir el esfuerzo y la tensión del juego que dura 45 ó 60 minutos, ya que debes ganar 2 juegos (Sets) de 15 puntos cada uno mínimo.*

## **II.- POTENCIA MENTAL.**

### **A) CONCENTRACIÓN MENTAL**

*Tu mente debe estar concentrada en el juego y no distraerse con tus amigos. Si tu entrenador te da constantes instrucciones desde la banca, comete un error porque te distrae. Para practicar tu concentración mental, debes leer en silencio muchos libros, meditando en lo que has leído. También puedes jugar ajedrez, como práctica de concentración mental. En Voleibol un descuido ocasiona errores y cada error puede ser un punto. ¡Nunca te distraigas durante el juego!.*

### **B) DECISIÓN**

*En MINIVOLEY tendrás que tomar decisiones rápidas. Muchas veces en el aire: Antes de clavar, deberás decidir si le pegas fuerte o suave; si fintas ala derecha o a la izquierda. ¡Todo en fracciones de segundo!. ¡Nunca debes titubear en cumplir las decisiones porque el que titubea o duda, pierde!*

### **C) AUTO CONTROL**

*Es necesario que seas dueño de tus nervios; no permitas que el juego o tus errores te dominen, controla tus errores. ¡Contrólate!. Manda sobre tus actos. La serenidad es la mejor consejera. Que tú seas tu propio dueño, durante y después del juego.*

### **D) REFLEJOS**

*Es necesario que tu cuerpo esté en espera de desplazarse a cualquier lugar y de reaccionar rápidamente ante lo inesperado; esta reacción puede no ser consciente, pero si practicas los reflejos en el entrenamiento podrás hacerlo igual durante el juego. Tus reflejos serán instantáneos si tienes concentración mental y serenidad.*

## **III.- CONDICIÓN MORAL.**

### **A) COMBATIVIDAD**

*¡Nunca te desanimes!. No desmayes aunque te sientas cansado; cada balón que se juega es muy importante. Cada jugada no termina hasta que el arbitro pita un error o falta. ¡Nunca termina antes!, por eso debes buscar todos los balones y tratar de ganar siempre sin importar la anotación. Ha habido muchos juegos que se ganan después de ir perdiendo en cero.*

### **B) LEALTAD**

*Siempre debes ser sincero y honrado. Si el árbitro pita una falta tuya, ¡levanta la mano y acéptala; juega de buena fe, no mientas al entrenador, no engañes a tus compañeros, todos persiguen el triunfo, reconoce los méritos de los demás, su capacidad verdadera y la tuya propia.*

## **C) CONSTANCIA**

*Debes perseverar en la práctica para corregir tus errores, sólo con una voluntad firme, segura e inquebrantable superarás tus fallos. Si tu entrenador ordena 10 saltos haz 40; si te ordena 50 saques, realiza 100. Tu ánimo debe ser siempre inflexible ¡Sólo así llegarás a ser un triunfador!.*

## **D) DISCIPLINA**

*EL MINIVOLEY como el Voleibol tiene muchas reglas que deben cumplirse, la principal es la obediencia a las ordenes del entrenador, tanto dentro como fuera del juego. Solo cumpliendo las instrucciones del entrenador llegaremos a ser grandes y mejores. No creas saber más que él. Nunca serás buen jugador si no eres disciplinado y obedeces sin discutir. El, es el maestro, es el guía, es el líder. ¡Síguelo!.*

## **IV.- POTENCIA EDUCATIVA.**

### **A) CABALLEROSIDAD**

*Tu proceder en la cancha siempre debe ser limpio y noble con el árbitro, el adversario, el público y con tus compañeros. Jamás insultes ni reproches a tus compañeros ni a los adversarios, ni al árbitro. Levanta al caído y ayuda cuando te necesiten.*

### **B) DEPORTIVIDAD**

*Siempre debes aceptar los triunfos de tu equipo como el resultado de un trabajo conjunto, como obra del entrenador y de tus compañeros, así como, en parte, tuya. No es inferior a ti el vencido. Tú te preparaste mejor si ganaste; pero si pierdes, acéptalo con ánimo de mejorar tus errores, de superarte en el entrenamiento, de ayudar más a tu equipo redoblando el trabajo.*

### **C) COMPAÑERISMO**

*En MINIVOLEY son 8 jugadores y uno o más entrenadores los que integran un equipo. ¡ Tú eres parte importante de él!. Tus compañeros tienen tu mismo deber, conviven contigo y debes considerarlos tus amigos. ¡Dales tu amistad! Ya que juntos haréis posible el triunfo. Sin ellos o sin ti, no sería el mismo equipo. Considéralos tu familia deportiva, no los critiques ni permitas que otros lo hagan, menos insultarles o calumniarles. Si no puedes ser amigo de ellos, no puedes formar parte de su equipo por o que debes retirarte, ya que tú mismo derrotarías a tu equipo y no te gustaría ser un traidor, ¿verdad?.*

**INICIO**