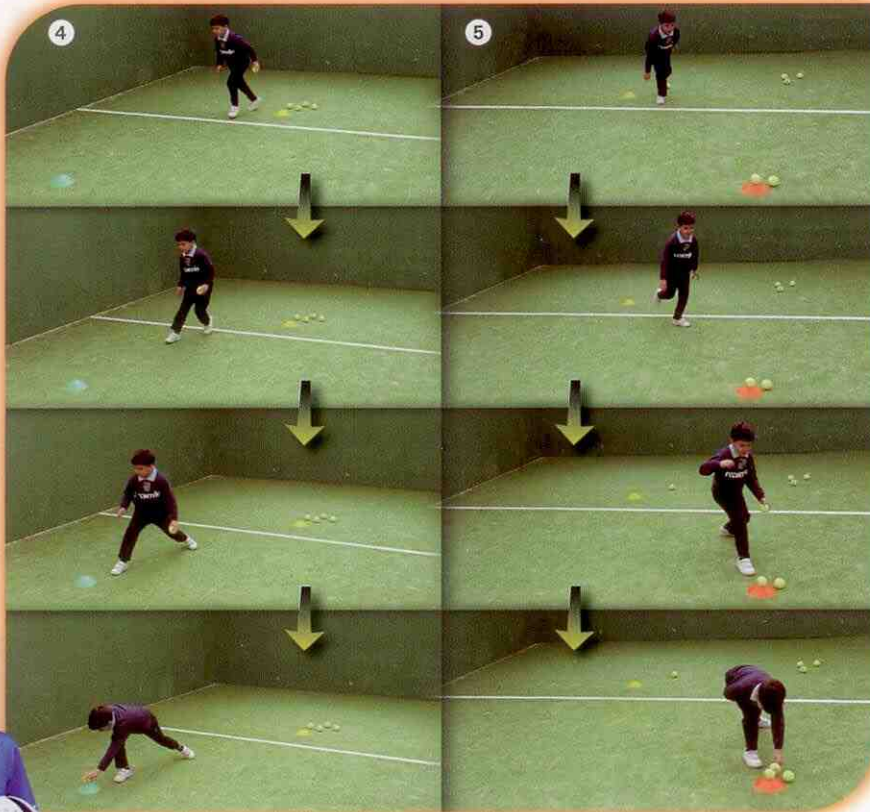




POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

SEVAIRO Academy Kids



## NIVEL INICIACIÓN DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS

Dediquen siempre a una parte de la clase a entrenar los desplazamientos, en este caso observando la colocación de los pies, la posición del cuerpo y el punto de impacto virtual como para dirigir una bola a un lugar determinado.

Trabajen la visualización del golpe y hagan que el niño se imagine como debe ser el gesto, esto hará que en un corto tiempo aparezca.

Propónganles una situación de juego y observen como la representan con la postura del cuerpo, el tono muscular y el gesto, viendo si se asemeja a lo propuesto (sombbras)

Se podrán incorporar elementos que colaboren a crear conciencia de cómo están parados y donde están apuntando con el cuerpo y como está colocada la cara de la pala.

### Fotos:

4 5 Ejercitación del desplazamiento en diagonal hacia adelante (derecha y revés).





POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

Vairo Academy Kids



1



2

## NIVEL INICIACIÓN OBJETIVO

Nuestro primer objetivo fue que los niños de nivel iniciación comiencen a tener regularidad en sus peloteos intentando golpear a la bola a una altura donde se sientan cómodos (entre la cintura y las rodillas), adaptándose a cada bola con los desplazamientos específicos para cada situación.

El objetivo de esta nota es trabajar la **DIRECCIÓN**, o sea que el niño además de pasar la bola la dirija a un determinado sitio. Al comienzo serán zonas grandes hacia donde deberán enviar el golpe y a medida de que vayan cumpliendo las pautas establecidas se les irá reduciendo la zona de juego.

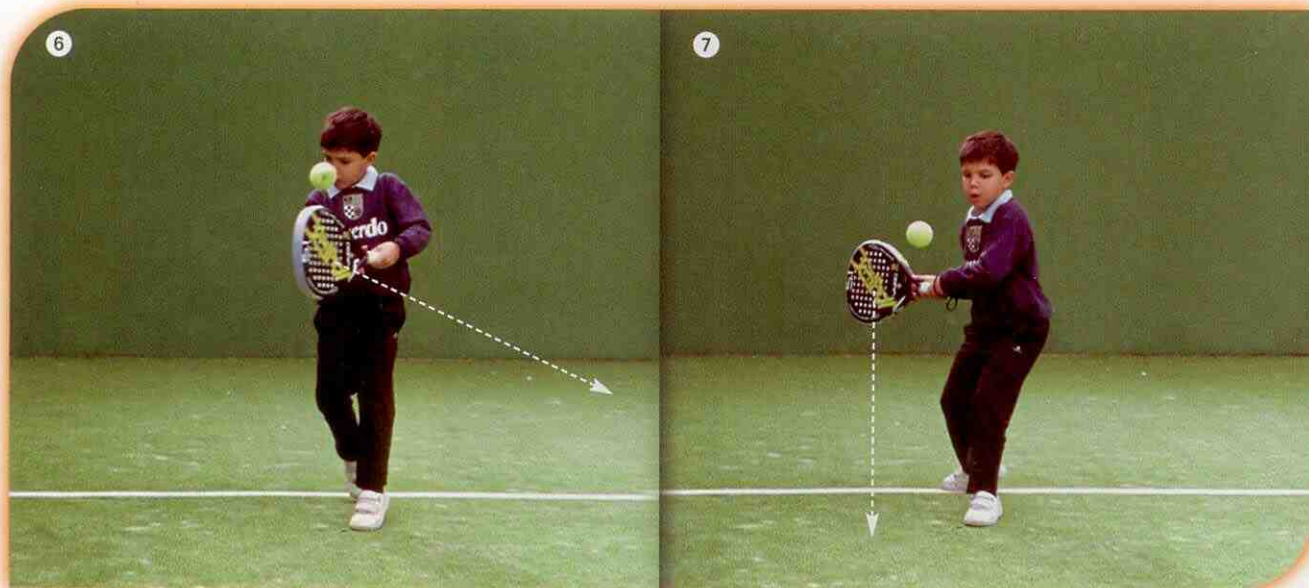
Le enseñaremos donde se deberá impactar la bola y como colocar el cuerpo para cumplir con cada objetivo (golpes paralelos o cruzados).

El niño principiante a través de sus experiencias (aciertos y errores) creará sus primeros esquemas tácticos observando la posición del cuerpo, el punto de impacto y el resultado de su envío.

### Fotos:

- 1 Simulación del punto de impacto.
- 2 Ejercitación con peloteos contra el muro golpe paralelo.





## ASPECTO TÉCNICO

Debemos inculcarle la sensación de acompañar a la bola con las terminaciones para lograr correcta dirección en el envío y a la vez profundidad.

En esta etapa no se juega con velocidad, siempre prevalecerá el control y la continuidad en los peloteos.

En la cabeza de los niños habrá que inculcarles el trabajo solidario y de equipo intentado darle la bola al compañero para que éste la golpee correctamente y se la devuelva.

No vale conseguir el resultado golpeando de cualquier manera (chapuza) deben golpear haciendo el movimiento bonito (correcto).

Una vez que consiguen el objetivo ya planéenes un cambio de dirección para finalizar la ejercitación jugando 2 contra 1, una y una (por ejemplo).

## Fotos:

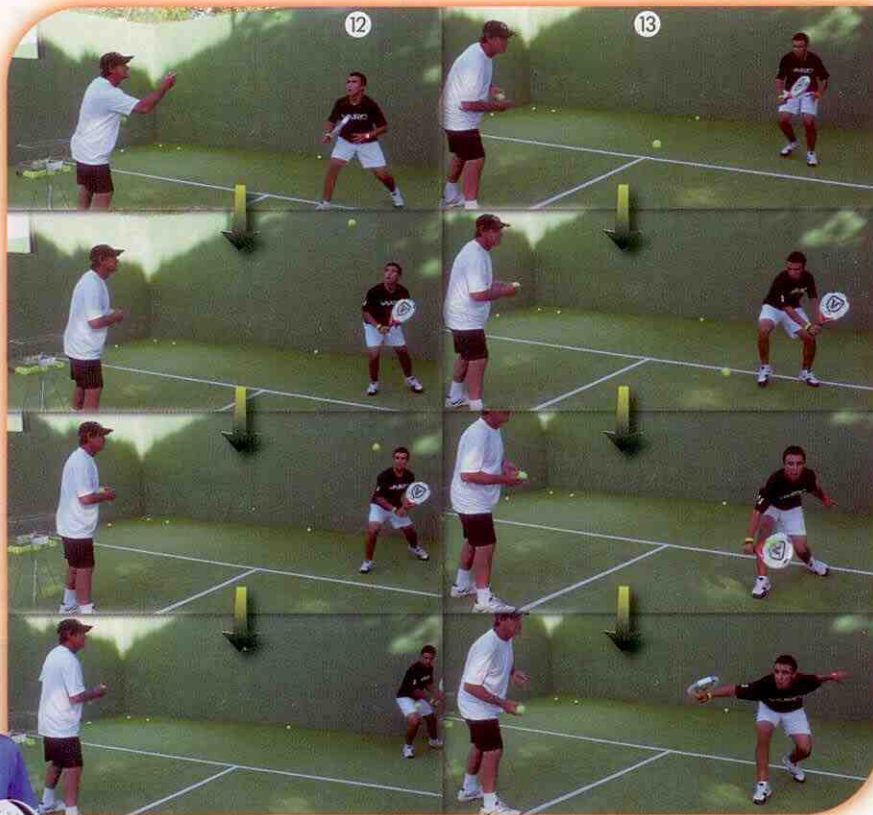
- 6 Revés cruzado (posición del cuerpo y punto de impacto).
- 7 Revés paralelo (posición del cuerpo y punto de impacto).





POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

Vairo Academy Kids



## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

### DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS

Para mejorar la dirección se realizan trabajar de desplazamientos dentro y fuera de la pista, ya que este aspecto estará relacionado con la manera en que el niño llegue a la bola.

Se les pueden inclusive lanzar bolas con la mano, desde cerca, encima o lejos del cuerpo, hacia adelante, los lados o hacia atrás generando la habilidad de acomodar el cuerpo creando el sitio necesario para ejecutar el golpe con la dirección asignada.

Inculquenles desplazarse con el centro de gravedad bajo para que logren un buen balance del cuerpo. Que las ejercitaciones o drills sean divertidas, lo más reales posibles simulando situaciones de juego y que no duren más de 30 segundos.

Si trabajan en grupos de 3 o 4 niños, pueden hacer que ellos mismos hagan estas rutinas de desplazamientos y mientras rotan tienen su tiempo de recuperación.

### Fotos:

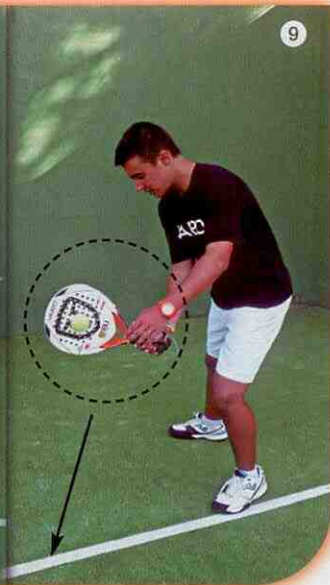
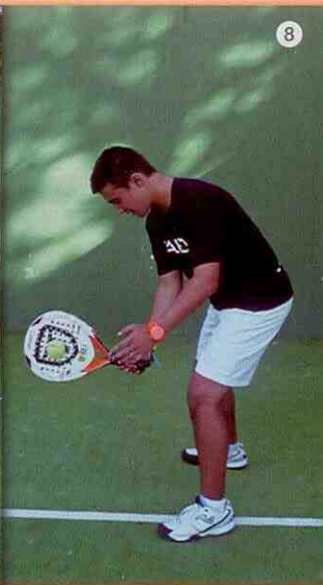
- 12 Ejercicios de retroceso de revés.
- 13 Ejercicios de avance de revés.





por HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

Vairo Academy Kids



## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

En el nivel perfeccionamiento todos los ejercicios los niños los realizarán a una velocidad mayor que en el nivel anterior, cumpliendo con las direcciones asignadas e incorporando detalles y exigencias ya de jugadores avanzados. Observaremos si cumplen algunos aspectos que les permitirían lograr la dirección prevista: si en los golpes paralelos dejan la cadera ligeramente bloqueada y perpendicular a la red, si utilizan correctamente el encadenamiento del golpe acabando el movimiento hacia el objetivo, si trabajan cubriendo la bola por fuera

de la bola para los golpes cruzados impactando la bola más delante del cuerpo, si mueven las piernas con coordinación y con pasos exactos para tomar la distancia correcta a la bola, evitando encoger o estirar demasiado el brazo, etc, etc... Según el nivel de cada niño les pondremos objetivos inmediatos y a mediano plazo para cada ejercitación, los que nos permitirá a ambos (niño y monitor) valorar su evolución.

Fotos: 8 Punto de impacto derecha paralela. 9 Punto de impacto derecha cruzada.





## NIVEL PERFECCIONAMIENTO ASPECTO TÉCNICO-TÁCTICO

Trabajen la dirección con los niños de nivel avanzado buscando un movimiento controlado y a la vez fluido.

Propongan prácticas pautando una dirección con golpes sin y con rebote de pared. El rebote de pared es una excelente alternativa que genera tiempo para realizar una buena ejecución cuando el niño se encuentre superado por la velocidad o dificultad del envío del oponente, permitiéndole recomponer o superar una situación adversa. Cuando se encuentren muy exigidos por la bola del rival cambien la dirección del

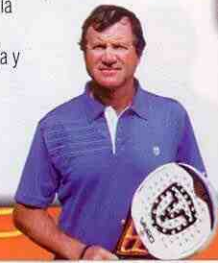
golpe buscando un mayor margen y así evitarán cometer errores forzados (de paralelo a cruzado).

Se les pueden realizar ejercicios con la cesta con lanzamientos de bolas variadas en velocidad, altura, profundidad y efectos para ver si logran mantener la dirección cuando están comprometidos.

Obviamente las direcciones se trabajan también con los golpes de volea; bandeja y smash.

### Fotos:

14 Volea cruzada de derecha.



# CONSEJOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE LOS NIÑOS

# KIDS VAIRO Academy



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI



Vairo Academy Kids

## CONSEJOS PARA MONITORES

Las rutinas y ejercitaciones siempre deberán ser de lo fácil a lo difícil teniendo una corta duración.

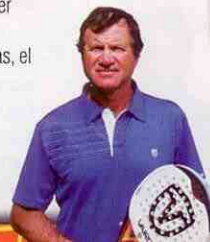
Una vez que los niños ajusten los golpes y dirijan correctamente los envíos paralelos y cruzados se les puede ir cambiando las posiciones de juego, haciéndolos volear, jugar de fondo, controlar las jugadas en posiciones flotantes (en la mitad de la pista). Observen si logran mantener la técnica adecuada en cada ejecución y si utilizan las porciones de preparación y terminación acordes a cada situación de juego y ubicación en la pista.

Las correcciones o consejos se los deben dar sin interrumpir los peloteos a no ser que se deba realizar una acotación o sugerencia importante.

El método de Flexibilidad Metódica y es lo que se aplica durante las competencias, el golpe adecuado en el momento oportuno.

### Fotos:

- 10 Revés cruzado (golpe de control con preparación corta).
- 11 Derecha cruzada.



3



## CONSEJOS PARA MONITORES (NIÑOS 6 A 8 AÑOS)

Los profesores deben continuar realizando las demostraciones con una técnica sencilla destacando la colocación del cuerpo y donde impactan la bola para conseguir determinada situación, a continuación deben pasar a la ejercitación con los niños.

Después de observar el resultado inicial y ver como incorporan ajustes, se los va guiando con algunas anotaciones sobre el resultado de sus golpes, y nuevamente se los lleva a la práctica.

Las instrucciones dadas por el profesor deben ser las justas para guiarlos sin llegar a agobiarlos con tanta información técnica.

Mediante sutiles comentarios podrán alertar a los niños para que ellos reafirmen las cosas que le salen bien y modifiquen los gestos erróneos, permitiéndoles que ellos descubran la técnica de juego de una manera natural y efectiva.

Para motivarlos desafíalos con juegos de precisión y competencias dando mayor puntuación a los envíos que cumplan con la dirección pautada.

### Fotos:

- 3 Golpe de derecha paralela con preparación corta (control).

