

VARIACIONES COOPERATIVAS PARA BALONVOLEA.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas.*

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

1. INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS DICRIENDO EL NOMBRE. **BALONVOLEA**

Coefficiente de cooperación: 7.

Las pelotas blandas o suaves son muy útiles para los ejercicios de entrenamiento a balonvolea.

Hago tres equipos iguales en número. La mejor forma de mezclarlos es numerar al grupo 1, 2 y 3 de forma consecutiva. Los 1 forman un equipo, los 2 otro y los 3 otro. Así se separan un poco las chicas y chicos de mayores afinidades y se mezclan algo más.

Se pone un equipo en cada campo de balonvolea con las zonas bien distribuidas. El tercer equipo se coloca en el lugar de la red.

Una niña pasa la pelota por encima del equipo-red lanzándola con las dos manos y diciendo el nombre de la persona a la que se la pasa.

Si la pelota va fuera del campo o toca el suelo antes de que la cojan, todo el equipo perdedor pasa a hacer de red y el que hacía de red pasa al campo de juego.

Si la jugadora nombrada coge la pelota con las dos manos (RECIBIR), se la pasa a otra jugadora de su equipo (COLOCAR) y esta a otra que enviará la pelota al otro campo (LANZAR) diciendo el nombre de la persona a la que se la envía. De esta manera la pelota estará en manos de tres personas del mismo equipo antes de pasar al campo contrario.

Cada vez que hay tanto, los dos equipos rotan.

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

2. INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS SIN DECIR NOMBRE. **BALONVOLEA**

Coefficiente de cooperación: 7.

Materiales:

Pelota que no bote excesivamente.

Desarrollo:

Las pelotas blandas o suaves son muy útiles para los ejercicios de entrenamiento a balonvolea.

Hago tres equipos iguales en número. La mejor forma de mezclarlos es numerar al grupo 1, 2 y 3 de forma consecutiva. Los 1 forman un equipo, los 2 otro y los 3 otro. Así se separan un poco las chicas y chicos de mayores afinidades y se mezclan algo más.

Se pone un equipo en cada campo de balonvolea con las zonas bien distribuidas.

El tercer equipo se coloca en el lugar de la red.

Una niña pasa la pelota por encima del equipo-red lanzándola con las dos manos sin decir el nombre de la persona a la que se la pasa.

Si la pelota va fuera del campo o toca el suelo antes de que la cojan, todo el equipo perdedor pasa a hacer de red y el que hacía de red pasa al campo de juego.

Si la jugadora coge la pelota con las dos manos (RECIBIR), se la pasa a otra jugadora de su equipo (COLOCAR) y esta a otra que enviará la pelota al otro campo (LANZAR) sin decir el nombre de la persona a la que se la envía. De esta manera la pelota estará en manos de tres

personas del mismo equipo antes de pasar al campo contrario.

La idea es pasar la pelota de manera que las otras personas lo tengan fácil para no dejarla caer al suelo. E intentamos contabilizar cuantos pases hacen entre los dos equipos sin que la pelota toque el suelo.

Procuramos que cada vez que hay tanto, los dos equipos rotan.

A PARTIR DE OCHO AÑOS.

3. LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (B)

BALONVOLEA

http://www.youtube.com/watch?v=EIF28d_kigQ

Coefficiente de cooperación: **8.**

En grupos de diez personas de pie en círculo una niña pasa la pelota a su compañera de al lado lanzándola con las dos manos y así sucesivamente en la misma dirección procurando que la pelota no toque el suelo.

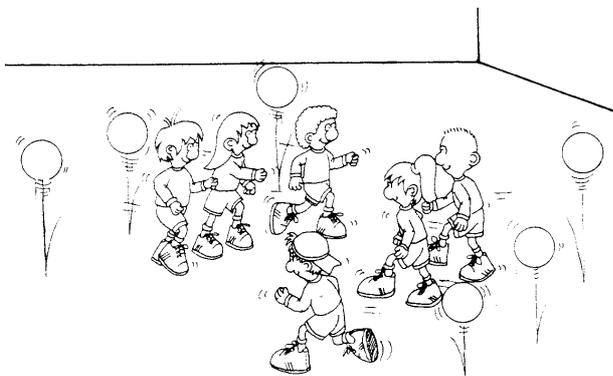
Después una niña pasa la pelota a otra compañera que no esté a su lado lanzándola con las dos manos y así sucesivamente.

Utilizamos una pelota que no pese y que no bote demasiado.

Repetimos la actividad. En esta ocasión levantamos la pelota con la mano izquierda. La dejamos caer. Y la golpeamos con la mano derecha para pasarla a la compañera que está a su lado.

Siempre hacemos la actividad pasando la pelota primero a quien está a nuestro lado. Después lo repetimos pasándola a quien está más allá.

Cada vez que hacemos bien el ejercicio, damos un paso atrás todas las personas y lo repetimos.



4. LLUVIA DE BALONES.

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **8.**

En un espacio muy amplio (una cancha) marcamos una línea muy larga.

A su lado derecho estará la mitad de la clase formando una fila y separándose unas de otras dos metros.

En el lado izquierdo estará la otra mitad de la clase formando una fila y bien separadas.

Ahora una fila mira a la otra de manera que se formen parejas. Cada una habrá de saber quien es su pareja.

Cada participante tiene una pelota o balón y conocerá bien el color de su balón así como el de su pareja.

A una señal dada todas lanzan el balón a lo alto y lo recogen de nuevo en la mano sin que toque el suelo. Lo hacemos varias veces.

Ahora ponemos atención a nuestra pareja porque cada una lanzamos el balón a lo alto y nos vamos a por el balón de nuestra pareja que lo habremos de coger antes de que boten en el suelo.

Lo repetimos a ver si lo hacemos sin fallos.

Y lo hacemos de nuevo cambiando de pareja.

Esta actividad es mucho más fácil si la hacemos con globos en lugar de balones.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

5. LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (C)

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **8.**

En grupos de diez personas de pie en círculo una niña pasa la pelota a otra compañera golpeándola suavemente con la palma de una sola mano y así sucesivamente en la misma dirección.

Contamos cuántas veces pasamos el balón sin que caiga al suelo.

- Repetimos la actividad. En esta ocasión pasamos un balón suave golpeándole con las yemas de los dedos.
- Lo volvemos a hacer. Ahora pasamos un balón suave golpeándole con la **muñeca**.
- Lo hacemos pasando la pelota golpeándola con el **puño**.

Cada vez que hacemos bien el ejercicio, damos un paso atrás todas las personas y lo repetimos.

Variaciones:

Podemos lanzar un balón de playa, una pelota de goma, una indiaca, un platillo, . . .

6. CACHIBOL.

<http://www.youtube.com/watch?v=PkPrLuqP144>

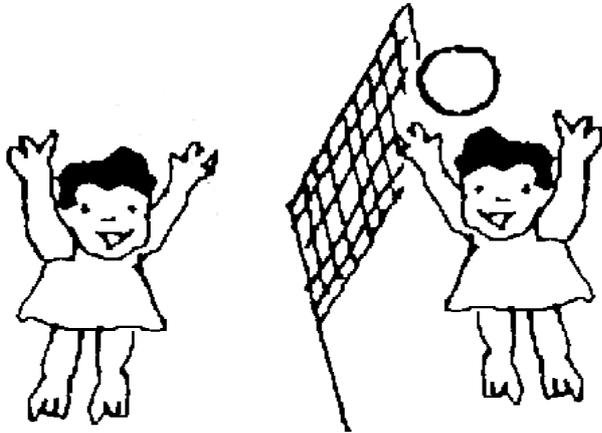
<http://www.youtube.com/watch?v=Qjpfaf1Wd3BY>

<http://www.youtube.com/watch?v=-gn17YxuY60>

Coeficiente de cooperación: **6**.

Jugamos volea y sus variaciones sujetando el balón con las dos manos.

En todas las actividades de balonvolea habremos de tener cuidado siempre de realizar las ROTACIONES.



7. VOLEA PLOF. **BALONVOLEA**

Coeficiente de cooperación: **6**.

Preparamos un campo de balonvolea.

Formamos tres equipos (**A, B, C**). Un equipo se coloca en el centro haciendo de red.

Los otros dos equipos se colocan uno en cada campo para empezar el partido.

Cada jugadora va numerada y ocupa un área determinada en el campo de juego de manera que cada vez que se saca un tanto nuevo, ese equipo tiene una rotación en el sentido de las manillas del reloj.

Habremos de recordar que el balón se golpea con las palmas de las manos abiertas y juntas o con los puños.

Comienza el partido. Cada vez que alguien del equipo de la red toca el balón, todo el equipo se va a cambiar de lugar con el equipo que perdió el balón.

Cuando un equipo no devuelve el balón antes de que bote en el suelo o lo envíe fuera

del campo, pierde un tanto y ese equipo va a formar parte de la red. El equipo que estaba en la red pasa a campo de juego.

El juego será más difícil si el grupo que hace de **RED está encima de unas sillas o de bancos suecos**.

Cada vez que la pelota está en un campo, hemos de intentar tocarla tres personas.

La primera recoge el balón y lo pasa a otra persona que puede estar más atrás.

Esta pasa el balón a una tercera jugadora que conviene que esté en la parte delantera del campo.

Esta es la que lanza la pelota al otro campo.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

8. INICIACIÓN A BALÓNVOLEA GOLPEANDO CON LA MANO. **BALONVOLEA**

Coeficiente de cooperación: **7**.

Hago dos equipos iguales en número procurando que haya un número similar de chicas y chicos.

Se pone un equipo en cada campo de balonvolea.

Recordamos las normas de balonvolea.

No usamos red pero imaginamos el espacio que ocupa.

En esta ocasión no se trata de que un equipo gane al otro sino de **mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible**.

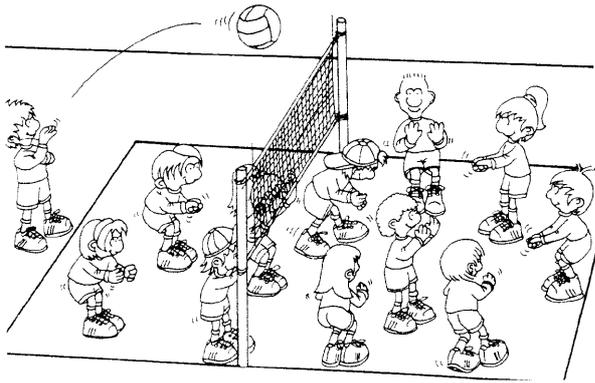
Cada vez que una jugadora golpee la pelota sin que la pelota haya tocado el suelo contamos un número más: uno, dos, tres, cuatro, . . .

Cada equipo puede pasar la pelota golpeándola tres veces a personas de su grupo y la tercera habrá de enviar la pelota al otro campo.

Habremos de hacerlo todo con mucho cuidado con la intención de que la pelota esté en el aire el mayor tiempo posible.

Cada vez que la pelota toca el suelo, los dos equipos rotan un puesto a la derecha, se saca de nuevo y comenzamos a contar de nuevo para superar la marca anterior.

Es más fácil jugar con pelota de gomaespuma.



9. VARIACIONES BALONVOLEA.

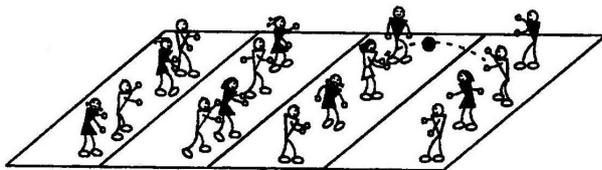
BALONVOLEA.

Coefficiente de cooperación: **6**.

- Se puede jugar con una o más pelotas.

Se puede probar con diferentes tipos de pelotas: de ping-pong, de tenis, de playa, con globo normal, con GLOBO GIGANTE, . . .

- Podemos colocar la red a mayor o menor altura. Podemos jugar con dos redes paralelas separadas uno o dos metros de distancia. Si no tenemos redes, las simulamos con cuerdas.
- Se puede poner como condición necesaria que tres miembros del equipo toquen la pelota antes de pasarla al otro campo.



10. VOLEA CUATRO CAMPOS.

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **6**.

Hacemos cuatro grupos.

Dividimos el campo de volea en cuatro partes paralelas e iguales.

En cada apartado se coloca uno de los grupos con el mismo número de jugadoras de cada uno (cuatro, . . .).

Un equipo (**A**) saca y pasa la pelota a alguien del equipo **C**.

Si toca la pelota alguien de otro equipo se lo pasan entre el equipo **B** y **D** y así sucesivamente.

Podemos intentar hacer la actividad colocando a cada hilera sobre un banco de gimnasia.

11. VOLEA CON PLATILLO VOLADOR PASANDO TRES OBLIGATORIO.

BALONVOLEA

PLATILLOVOLADOR

Coefficiente de cooperación: **6**.

Nos ponemos todas en un círculo muy amplio de manera que haya cuatro metros de distancia entre las personas de cada lado.

Nos pasamos un platillo volante de una a otra persona de cada lado y les pedimos que lo hagan sin que se caiga el platillo al suelo.

Después nos ponemos en un campo de volea y repartimos al grupo grande en tres grupos iguales (+ o - uno).

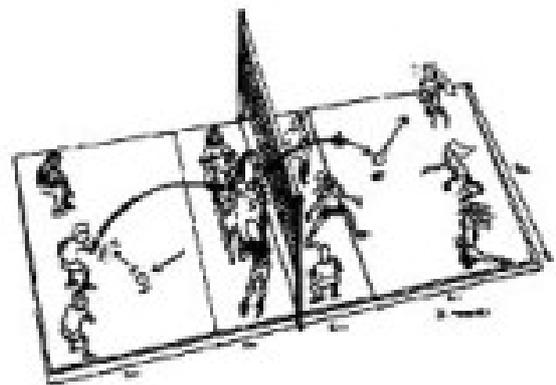
Un tercio se pone en medio del campo de balonvolea haciendo de red.

Los otros dos equipos se ponen uno en cada campo para jugar a volea.

Les enseñamos a rotar.

Jugamos a volea lanzando el platillo volante. Cada jugadora lanza el platillo a una compañera de su equipo. A la tercera vez, esta jugadora lanza el platillo al campo contrario.

Cuando el platillo toca el suelo, ese equipo se convierte en RED y el equipo que estaba en la red pasa al campo APRA jugar.



12. BOTEVOL.

BALONVOLEA

Coefficiente de cooperación: **7**.

Recordamos cómo se juega a volea.

Podemos hacerlo con red real o poniendo un grupo de personas en su lugar.

Explicamos y trabajamos bien las áreas y formas de rotación.

Cuando jugamos en esta modalidad hemos de dejar necesariamente que la pelota bote una vez en el suelo antes de golpearla **con la mano**.

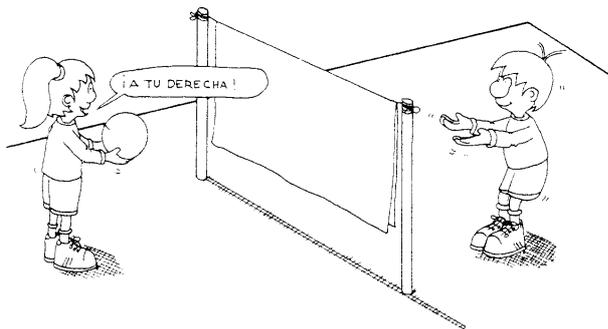
Tenemos en cuenta las rotaciones y pasamos el balón a tres personas antes de que pase al otro campo.

El equipo que hace punto rota.

Podemos hacer este juego también golpeando **con el pie**.

En ambos casos necesitamos un espacio similar a medio campo de balonmano.

FUENTE: Martínez, Manuel.



13. LANZO Y NO VEO.

BALONVOLEA

Coficiente de cooperación: **8**.

Es un juego similar a balonvolea.

En lugar de la red colocamos una Tela muy grande o una colchoneta gigante.

Dividimos al grupo grande en tres tercios iguales.

Un tercio de personas del grupo grande sujeta este artilugio.

A cada lado de la red se coloca uno y otro de los tercios. Cada uno de estos grupos se colocan en fila de manera que jugará la primera de cada fila.

La primera lanza la pelota al otro campo y ha de ser recogida por una jugadora del otro equipo antes de que la pelota de dos botes en el suelo.

Quien recogió la pelota la devuelve al campo opuesto y se pone la última en la fila de su propio grupo.

Cuando la pelota bota en un campo dos veces, el grupo de ese campo pasa a sujetar la red y el grupo que sujetaba la red juega en ese campo.

Cuando alguien lanza la pelota y esta cae a botar fuera del campo de volea, todo el equipo pasa a sujetar la red y el grupo de red ocupa su

campo para participar en el juego de forma activa.

Va muy bien esta actividad con una pelota muy suave como de gomaespuma con un diámetro de 20 cm..

Podemos poner como reto conseguir que todas las jugadoras de cada grupo lancen la pelota al otro lado sin que ninguno de los grupos haga un tanto *malo*.

Los participantes estarán sentados en el suelo o en sillas y no se podrán levantar para darle a la pelota. La pelota debe ser una pelota de esponja o de playa para que se mueva lentamente.

Habremos de recordar los tres pases típicos de volea: recibir, preparar y lanzar. No pasen la pelota al otro campo sin haberla tocado tres jugadoras distintas.

Variaciones sobre Jesús Vicente Omeñaca.

A PARTIR DE ONCE AÑOS.

14. VOLEA CON EL PIE.

BALONVOLEA

<http://www.youtube.com/watch?v=-CP6ykzsK0M>

Coficiente de cooperación: **6**.

EQUIPOS:

Tres equipos aproximadamente iguales en número situados cada uno en una mitad de campo. Un tercer equipo hace de red colocándose de pie en el lugar de la red.

ESPACIO Y MATERIAL:

Pista de **VOLEA** (o algo más grande) y un balón de fútbol.

OBJETIVO:

Jugar un partido de voleibol con pies intentando fallar el menor número de veces.

NORMAS:

Inicio de juego:

Un equipo realiza el saque con pie después de dejar caer el balón al pie.

Superficie de contacto:

1. Con todo el cuerpo, excepto brazos y manos.
2. Las rotaciones y el saque será como en voleibol. Pondremos mucha atención para que se realicen rotaciones frecuentemente.

Golpeos permitidos por jugador/a:

- Se permiten hasta 2 golpeos consecutivos (se permite un primer golpeo para recolocar el balón y luego devolverla, siempre que no toque el suelo).

Golpeos por equipo:

- Debe haber tres toques o pases entre los miembros de un mismo equipo antes de pasar la pelota al otro campo.
- Para facilitar la continuidad del juego, puede botar el balón en suelo entre cada pase o golpeo que hacen en el equipo.

Tanto:

Cada vez que un balón va fuera del campo marcado o toca la RED, el equipo perdedor intercambia su puesto con el equipo que está en el lugar de la red.

Variaciones cooperativas a los deportes. BALONVOLEA.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS DICRIENDO EL NOMBRE.	7	SEIS.
2.	INICIACIÓN A BALÓNVOLEA CON LAS DOS MANOS SIN DECIR NOMBRE.	7	SIETE.
3.	LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (B)	8	OCHO.
4.	LLUVIA DE BALONES.	8	OCHO.
5.	LANZAMIENTO DE PELOTA EN CÍRCULO. (C)	8	NUEVE.
6.	CACHIBOL.	6	NUEVE.
7.	VOLEA PLOF.	6	NUEVE.
8.	INICIACIÓN A BALÓNVOLEA GOLPEANDO CON LA MANO.	7	DIEZ.
9.	VARIACIONES BALONVOLEA.	6	DIEZ.
10.	VOLEA CUATRO CAMPOS.	6	DIEZ.
11.	VOLEA CON PLATILLO VOLADOR PASANDO TRES OBLIGATORIO.	6	DIEZ.
12.	BOTEBOL.	7	DIEZ.
13.	LANZO Y NO VEO.	8	DIEZ.
14.	VOLEA CON EL PIE.	6	ONCE.

Variaciones cooperativas a los deportes.
BALONVOLEA.

Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Seis	1						
Siete	1						
Ocho	2						
Nueve	3						
Diez	6						
Once	1						
TOTAL	14						