



UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL _ INTRODUCCIÓN

DESCRICIÓN DO XOGO

O smashball é un deporte recente que ten a súa orixe en Holanda . É unha forma de introducir o voleibol, é onde se prioriza a comprensión da lóxica interna do xogo , con normas máis flexibles e liberando ós iniciados nun primeiro momento das esixencias técnicas do voleibol.

Supón entón unha adaptación/variación do voleibol onde a técnica orixinal mantense , pero trócanse algunhas medidas e certas regras facilitando o seu xogo. O xesto técnico máis solicitado é o remate (smash).

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- **Nº de xogadores** : 3x3 / 4x4
- **Obxectivo** : Conseguir que o balón dé máis dun bote no campo contrario, ou provocar que o outro equipo mande o balón fora do campo, por debaixo da rede ou de máis toques dos permitidos.
- **Sistema de puntuación** : Set a 15 puntos . O gañador será o mellor de 3 sets:
- **Desenvolvemento** : O Smashball progresa a través de 5 niveis. Estes niveis establecen normas que dan lugar a diferentes secuencias de xogo (profundizaremos nas seguintes páxinas). Cando se reciba o balón , débese facer unha secuencia dentro do equipo de 3 xogadores. En cada secuencia un xogador só poderá golpear unha vez o balón de forma consecutiva, xa sexa para recepcionalo ou recibilo , para colocalo ou rematalo.



UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL _ INTRODUCCIÓN

REGRAS DE XOGO. FALTAS E INFRACCIÓNS

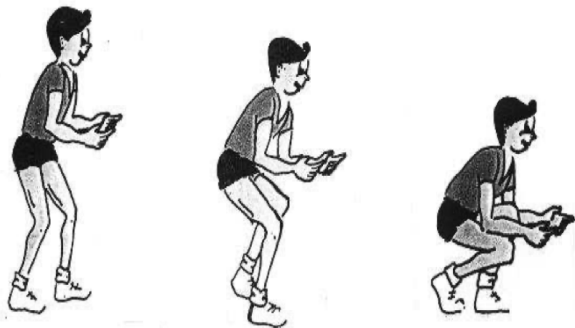
- No momento no que o balón é golpeado polo xogador que saca, o resto de xogadores de cada equipo deben estar colocados dentro do seu campo e na posición que lle corresponde.
- Se o balón bota dúas veces no campo sumará punto o equipo ofensivo.
- Se un xogador/a toca a rede durante o punto , será falta outorgándoselle punto o equipo contrario.
- Se un xogador/a pisa a liña durante o saque , producirase falta de saque.
- Unha vez efectuado o saque, os xogadores poderán moverse por calquer zona do campo sen ter en conta a orde de rotación.
- O equipo que gaña o punto posúe o servizo , cando se produce cambio de sacador (recupérase o saque), o equipo ten a obriga de efectuar unha rotación de xogadores no sentido das agullas do reloxo.
- Cada xogador só poderá tocar o balón unha vez de forma consecutiva , e dicir , para volver a tocalo debe ser tocado antes por outro compañeiro.
- O número máximo de secuencias/accións e 3.
- Producirase falta de retención cando o balón non se golpea de forma limpa , senón que se empuxa ou se conduce.
- O xogador/a cometerá invasión se traspasa o campo contrario delimitado polas liñas do campo en algunha dimensión ou con algunha parte do corpo (man no remate ou pé).



UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL _ FUNDAMENTOS TÉCNICOS

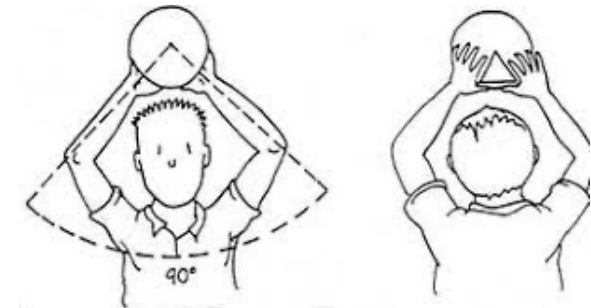
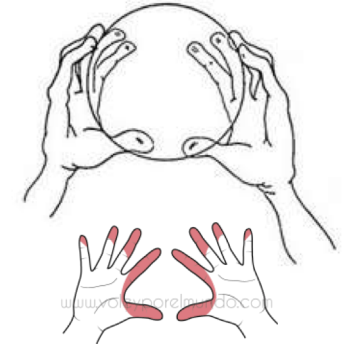
❑ Posición base

As características do voleibol (smasball) , ao ser un xogo de accións moi rápidas, obriga a manter en todo momento unha posición de alerta que permita reaccionar o máis rápido posible. En función do rol (receptor , colocador ou rematador) , existirán variacións no posiciomanento. Buscaremos ter cabeza alta, tronco lixeiramente inclinado cara adiante, pernas lixeiramente flexionadas e cun pé máis adiantado co outro. Brazos flexionados coas mans á altura do peito (no toque de dedos e antebrazos) , para a recepción pernas máis flexionadas e brazos máis baixos.



❑ Toque de dedos

- Posición fundamental alta ou media.
- Pernas flexionadas, pés separados á anchura dos ombros, un pé máis adiantado co outro.
- Posicións das mans: Dedos estendidos e separados, en forma de "copa".
- Brazos semiflexionados e codos paralelos, as mans colocanse por enriba da cabeza e os polgares apuntan cara os ollos.
- Os dedos pulgares e índices de ambas máns forman un triángulo.
- O contacto co balón é **SÓLO COAS PUNTAS DOS DEDOS**.
- O toque debe finalizar cos dedos apuntando cara enriba e se realiza estirando os brazos e impulsando o balón. O xesto debe acompañarse coa extensión das pernas e dos brazos.
- Variantes: En suspensión, cara adiante, cara atrás, lateral.

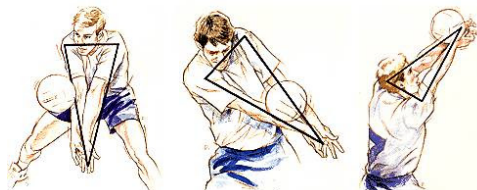
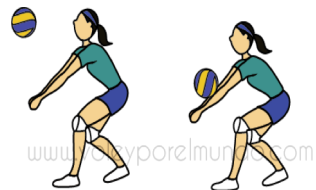




UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL _ FUNDAMENTOS TÉCNICOS

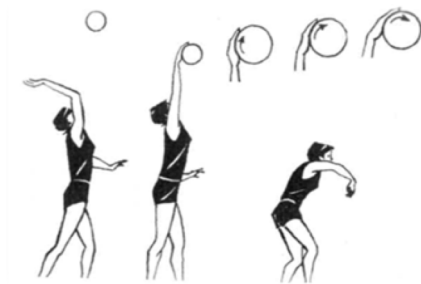
☐ Toque de antebrazos

- Brazos XUNTOS, á mesma altura e cóbados totalmente EXTENDIDOS.
- Os brazos están lixeiramente rotados cara a fora intentando xuntar os cóbados o máximo posible para ofrecer unha superficie de contacto o máis plana posible.
- Pernas flexionadas , abertas aproximadamente á anchura dos hombros, un pé máis adiantado co outro e tronco inclinado cara adiante.
- O ángulo formado polo tronco e brazos debe ser duns 45° e aprenas debe modificarse xa que o impulso do balón realízase mediante unha extensión das pernas de modo que búsquese máis un efecto amortiguar o balón que un golpe seco.
- Agarre de mans : Unha man enriba da outra (polgares unidos e estirados en prolongación do brazo) envolvendo un puño coa outra man (polgares estirados en prolongación do brazo).



☐ Saque

- Saque de abaixo
 - O xogador sitúase cara o terreo de xogo.
 - Peso do corpo na perna retrasada, que será a mesma do brazo que realiza golpeo do balón.
 - O brazo que realiza o saque lévase cara atrás e ármase o brazo e a man.
 - Sóltase o balón antes de golpéalo e golpease con man aberta.
- Saque de tenis
 - Mesma posición que a anterior.
 - O balón lánzase cara arriba.
 - O brazo executor ármase (flesionando o codo de forma que quede por detrás da nuca)
 - No momento do golepo do balón exténdese o brazo cara arriba e o corpo cara adiante, avanzado a perna retrasada.





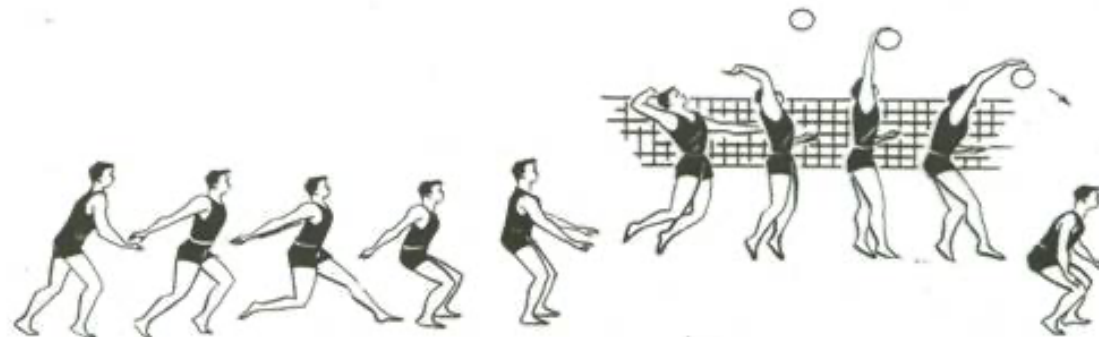
UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL _ FUNDAMENTOS TÉCNICOS

☐ Remate

Golpe destinado a enviar o balón ao campo contrario da forma máis difícil de devolver.

Fases:

- **Carreira:** Lixeiramente en curva: Consta normalmente de 3 pasos. O primeiro, co pé do brazo de remate, será corto, o segundo debe ser amplo e o terceiro moi corto facendo o apoio talón- planta- punta.
- **Batida:** Debe ser con ambas pernas e axudándonos co impulso dos brazos.
- **Voo:** Será vertical e un pouco por detrás do balón. Neste intre ármase o brazo.
- **Golpeo:** Con toda a man, por enriba da cabeza e co brazo totalmente estendido. Coa muñeca podemos dirixir a dirección do balón, debemos flexionar un pouco a man cando se produza o golpeo do balón, para que este caiga cara abaixo e caiga dentro do campo contrario.
- **Caída:** Debemos realizar a caída flexionando as pernas e amortiguando o salto, con coidado de non tocar a rede na caída nin de pisar a liña de medio campo.









UNIDADE DIDÁCTICA _ XOGAMOS Ó SMASHBALL

N
I
V
E
L

1

CÓMO SE JUEGA



1. El **equipo sacador**: ejecuta el saque 
2. Equipo **receptor**: Tendrá que recibir la pelota antes de que dé dos botes en su campo.
 - a. La persona que agarra el balón, se desplazará hacia la red y  rematará por encima de la misma hacia el campo contrario. 
3. Si se producen fallos, se reflexiona sobre ellos pero recordamos que **no hay puntuación**. Agarraríamos la pelota y comenzaríamos la secuencia **NO!** 
4. Si la pelota va siempre hacia el mismo jugador, intentar variar para que jueguen todos los compañerxs.

SECUENCIA

SAQUE



RECEPCIÓN



CORRER



REMATAR









VÍDEO

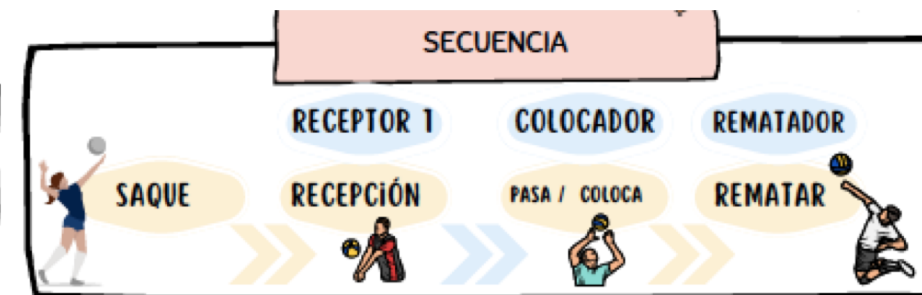
enlace a video: <https://youtu.be/-DRbQhxno5Q>
hasta segundo 42



RESUMEN

- ✓ Saque libre 
- ✓ Coger pelota 
- ✓ correr hacia red 
- ✓ rematar 
- ✓ Permitido un bote 
- ✗ No hay puntuación 

NO!



CÓMO SE JUEGA

1. Se usan 3 pases más usados en volleyball:

- a. Hacia la red
- b. A lo largo de la red
- c. Sobre la red_ al campo contrario

GRÁFICO EN ANEXOS



2. Equipo sacador: sacará libremente desde cualquier lugar de su campo.

3. Equipo **receptor**: Tendrá que recibir la pelota antes de que dé dos botes en su campo.

- a. Jugador 1 recibe agarrando la pelota y se la pasa a jugador 2 (balón va hacia la red).
- b. Jugador 2 se la pasa a su compañero (a lo largo de la red)
- c. Jugador 3 no puede agarrar la pelota. Tiene que rematar por encima de la red

VÍDEO

enlace a video: <https://youtu.be/-DRbQhxno5Q>
dede segundo 43 hasta 1'32"

RESUMEN




- ✓ Saque libre
- ✓ Agarrar pelota
- ✓ Pasar / Colocar
- ✓ rematar
- ✓ Permitido un bote
- ✓ Hay <<3 toques >>

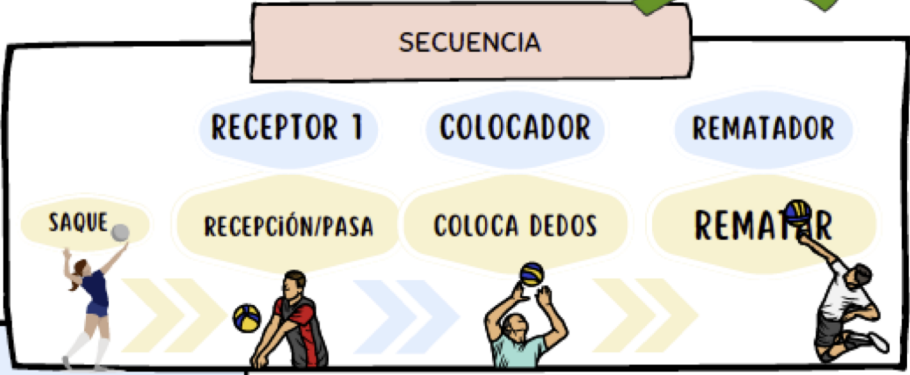
CÓMO SE JUEGA

Mismo ejercicio que el ejercicio anterior pero el segundo pase se realiza de dedos. Si les resulta difícil pueden 1º agarrar la pelota y pasar de dedos.

1. El saque sigue siendo libre desde cualquier lugar del campo. Quién se vea capaz que lo haga real: <<de abajo>> o <<de arriba>>.

2. Equipo receptor:

- a. Jugador 1 recibe agarrando la pelota y se la pasa a jugador 2 (balón va hacia la red). 
- b. Jugador 2 se la pasa/coloca <<de dedos>> a su compañero (a lo largo de la red) 
- c. Jugador 3 no puede agarrar la pelota. Tiene que rematar por encima de la red 



VÍDEO

enlace a video: <https://youtu.be/-DRbQhxno5Q>
Desde 1'32" hasta 2'14"

RESUMEN

- ✓ Saque libre 
- ✓ Coger pelota 
- ✓ Colocar dedos 
- ✓ Rematar 
- ✓ Permitido un bote 
- ✓ Hay <<3 toques>> 

CÓMO SE JUEGA

1. Equipo receptor:

- Jugador 1 recibe de antebrazos (no agarrar pelota) y se la pasa a jugador 2 (balón va hacia la red).
- Jugador 2 podrá agarrar la pelota pero se la colocará <<de dedos>> a su compañero (a lo largo de la red).
- Jugador 3 no puede agarrar la pelota. Tiene que rematar por encima de la red.

2. Podemos introducir puntuación.



Con vidas: empiezan con 5/6/7 o el número que se quiera y cada vez que se pierda un punto se resta de una vida. Equipo que pierde las 5 vidas pierde y el equipo ganador ganará un set.

- Con puntuación: 3 sets a 9/10/11... puntos. Quien llegue antes a 9 gana el set. Diferencia de 2 puntos. Ejemplo, resultado 9 a 8: habría que seguir jugando hasta que un equipo gane por una diferencia de 2 puntos.



PUNTUACIÓN

SECUENCIA

RECEPTOR 1

COLOCADOR

REMATADOR

SAQUE

ANTEBRAZOS

AGARRAR+COLOCAR

REMATAR

VÍDEO

enlace a video: <https://youtu.be/-DRbQhxno5Q>
Desde 2'14" hasta 2'40"



RESUMEN

- ✓ Saque real
- ✓ primer toque antebrazos
- ✓ 2º toque: Colocar dedos
- ✓ Rematar
- ✓ Permitido un bote
- ✓ Hay <<3 toques>>