



FUNDAMENTOS DEL WALLBALL

*Técnica, táctica, juegos predeportivos,
preparación física y reglamentos*

William Coello

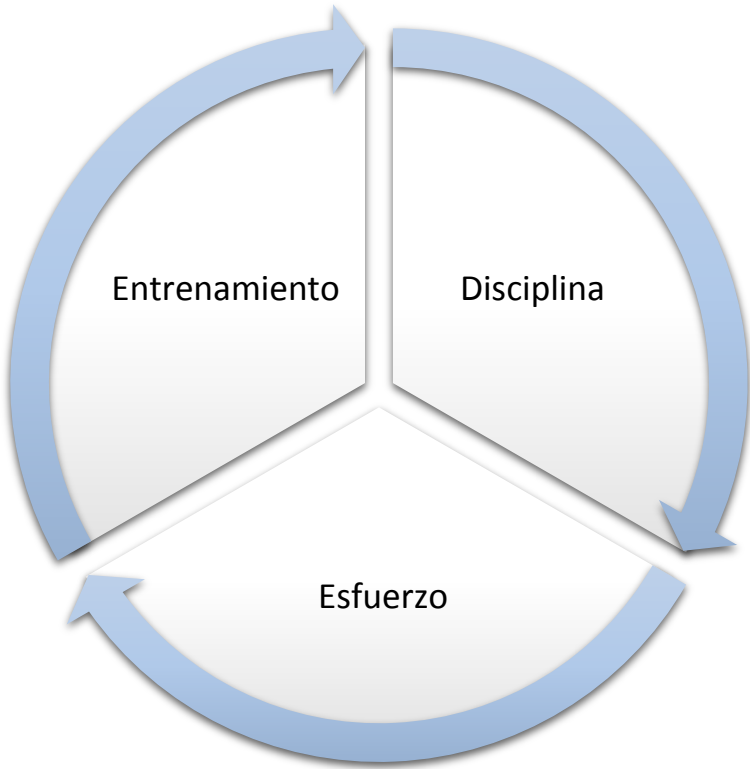
FUNDAMENTOS DEL WALLBALL

**Técnica, táctica,
juegos predeportivos,
preparación física,
y reglamentos**



William Coello





FUNDAMENTOS DEL WALLBALL

**Técnica, táctica,
juegos predeportivos,
preparación física,
y reglamentos**



Fundamentos del Wallball. Técnica, táctica, juegos predeportivos, preparación física, y reglamentos

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquiera otro, sin la autorización previa por escrito al Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador (CIDE).

DERECHOS RESERVADOS

Copyright © 2021

Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador

Cdla. Martina Mz. 1 V. 4

Guayaquil, Ecuador

Tel.: 00593 4 2037524

<http://www.cidecuador.com>

ISBN 978-9942-844-12-5

Impreso y hecho en Ecuador

Dirección editorial: Lic. Pedro Naranjo Bajaña, MSc.

Coordinación técnica: Lic. María J. Delgado

Diseño gráfico: Lic. Danissa Colmenares

Diagramación: Lic. Alba Gil

Fecha de publicación: mayo, 2021



Guayaquil – Ecuador

Este libro ha sido revisado por pares ciegos.

Todas las fotografías del libro pertenecen a William Coello, 2020.


Catalogación en la fuente

Fundamentos del Wallball / William Coello.-- Ecuador:
Editorial CIDE, 2021

xxii, 230 p.: il.; fotografías

ISBN 978-9942-844-12-5

1. Wallball 2. Educación física 3. Deporte



CONTENIDO

Perfil del autor.....	xiv
Dedicatoria.....	xvi
Prólogo.....	xvii
Reconocimientos.....	xix
Introducción.....	xxi

Capítulo 1. Historia del Wallball

Historia.....	4
Comparación de reglas del Wallball entre las de Irlanda1895 y Estados Unidos 2020.....	9
One-Wall Handball Small Ball (Pelota Pequeña).....	10
One-Wall Handball Big Ball (Wallball).....	11

Capítulo 2. Campo de juego, implementos, árbitro, jueces de línea

Campo de juego.....	15
Implementos.....	17
La pelota.....	17
Los guantes.....	19
El uniforme.....	21
La protección de los ojos.....	22
Árbitro y jueces de línea.....	24



Capítulo 3. Conductas psicomotrices básicas para la enseñanza-aprendizaje del Wallball

Conductas psicomotrices fundamentales para enseñanza-aprendizaje del Wallball.....	29
Conductas motrices fundamentales para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas específicas del Wallball.....	31
Coordinación motriz, dinámica, viso-manual.....	33
Esquema corporal/lateralidad.....	35
Estructuración espacio-temporal.....	37
Actividades recomendadas.....	38

Capítulo 4. Juegos predeportivos

Los juegos y la introducción general del deporte.....	44
Juegos predeportivos.....	44
Juegos predeportivos recomendados.....	46
Afinando puntería.....	46
Robando el nido.....	46
Mantén la canasta llena.....	47
Defensor del castillo.....	47
Driblar la pelota.....	48
Rey del anillo	48
Domos y platos.....	49
Parejas coordinadas	50
Todo alrededor	50
Posesión de la pelota.....	51
¡La tengo!.....	52



El capitán manda.....	52
El etiquetado.....	52
“La quemada”	53

Capítulo 5. Enseñanza-aprendizaje para las instituciones educativas

Aspectos generales para la enseñanza-aprendizaje del Wallball en las instituciones educativas.....	57
Enseñanza-aprendizaje.....	59
Tomar en cuenta.....	60
Actividades recomendadas.....	61
Dos cuadros.....	61
De rebote.....	62
Golpear la pelota hacia la pared	62

Capítulo 6. Fundamentos técnicos

Fundamentos del Wallball.....	66
Fundamentos técnicos.....	69
Posición inicial.....	69
Técnicas.....	71
Técnica del golpe con la palma de la mano.....	71
Técnica del golpe con el puño.....	73
Técnica “brazo arriba” (Overarm).....	75
Técnica “brazo lateral” (Siderarm).....	78
Técnica “brazo lateral bajo” (Low Sidearm).....	82
Técnica “brazo abajo” (Underarm).....	84



Técnica “brazo extendido” (Extendedarm).....	87
Caídas y planchas	90
El “Juego” de piernas /posición del cuerpo.....	95
Un método para ejercicios de piernas.....	97
Técnica para protección de los ojos.....	98
Tiros del Wallball.....	100
Tiro de “cruzado” o “paralelo” (Pas Shot).....	100
Tiro de “volea”	102
Tiro “mortal” (Kill Shots).....	104
Tiro “globo” (Lob).....	107

Capítulo 7. Fundamentos tácticos

Fundamentos tácticos.....	112
Tácticas básicas del Wallball	112
Tácticas básicas del juego individual	113
Tácticas para el servicio.....	116
Algunos tipos de servicios	118
“Ace” (Servicio sin devolución)	119
Desde arriba	119
Lateral o desde abajo.....	119
Bajo rasante	120
Paralelo corto	120
Paralelo medio.....	121
Paralelo profundo.....	121
Servicios “cruzados”	122
Cruzado corto	122



Cruzado medio.....	123
Cruzado profundo.....	123
Táctica para la recepción de servicio.....	125
Táctica para el juego de individuales.....	132
Control del campo de juego	132
Profundidad en los golpes.....	133
Hacer correr al oponente.....	134
Sorprender a contrapié.....	135
Atacar puntos débiles.....	135
Ocultar golpes ofensivos.....	136
Cambiar el ritmo del juego.....	137
Emplear presión, atacar la pelota.....	137
Tener paciencia y no desconcentrarse.....	138
Táctica para el juego de dobles	139
Servicio.....	139
Recepción de servicio.....	139
Mantener buena posición.....	139
Táctica individual sujeta al juego en equipo.....	140
Mantener pelota en juego	141
Atacar al oponente más débil.....	141
Tiros angulares (abrir espacios).....	141
La interferencia y la obstrucción.....	143
Actividades de juego sugeridas para entrenamiento.....	144
Wallball con dos rebotes en el piso.....	145
Tenis mano.....	145



Wallball con receptor en rotación continua.....	146
Repartir un corazón saludable.....	147
Circuito de tres cuadros.....	148
Reglas del Wallball (Abreviado).....	150

Capítulo 8. Preparación física

Preparación física.....	160
Preparación física general.....	162
Preparación física especial.....	163
Preparación fundamental para el Wallball.....	164
Fuerza.....	165
Fuerza rápida.....	166
Fuerza-resistencia.....	169
Fuerza explosiva.....	171
Sistema para el entrenamiento de la fuerza.....	173
Resistencia a la fuerza explosiva.....	174
Resistencia.....	174
Sistema para el entrenamiento de la resistencia.....	176
Método continuo.....	176
Método Fartlek.....	177
Método a intervalos.....	178
Método de repetición.....	179
Resistencia aeróbica.....	180
Resistencia anaeróbica.....	181
Resistencia a la fuerza rápida.....	182



Resistencia a la velocidad.....	182
Velocidad.....	184
Velocidad de reacción.....	185
Velocidad gestual.....	187
Velocidad de desplazamiento.....	187
Velocidad de contracción.....	188
Sistema para el entrenamiento de la velocidad.....	188
Rapidez.....	196
La coordinación.....	198
La movilidad (flexibilidad – estiramiento).....	199
Sistema de entrenamiento de la flexibilidad.....	200
Método dinámico.....	200
Método estático.....	204
La flexibilidad en el Wallball.....	205
Importancia de la flexibilidad en el Wallball.....	206
Glosario.....	215
Bibliografía	225



PERFIL DEL AUTOR

- ✓ Lcdo. Cultura Física, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- ✓ Premio Accesit al Contenta, mejor egresado de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. Universidad de Guayaquil.
- ✓ Representante Técnico de la Federación Ecuatoriana de Pelota Nacional 2019-2023.
- ✓ Presidente del Comité Provincial de Pelota Nacional del Guayas, Ecuador 2021.
- ✓ Entrenador Formativo de la Asociación de Handball de EEUU 2012.
- ✓ Vice Campeón Mundial de Pelota a Mano Absoluta, Ibarra, Ecuador 2008.
- ✓ Medalla de Bronce, Mundial de Pelota a Mano, Modalidad One Wall, Ibarra, Ecuador 2008.
- ✓ Campeón Mundial de Wallball, Master dobles, Portland, EEUU 2009.
- ✓ Campeón Mundial de Wallball Master Gold, Individual y Dobles, Minneapolis, Minnesota, EEUU 2018.
- ✓ Premio al Jugador del año 2009 de la Federación Ecuatoriana de Pelota Nacional otorgado por el Comité Olímpico Ecuatoriano (COE).
- ✓ Presidente del Comité Provincial de Handball del Guayas, Ecuador 2011.
- ✓ Fundador del Club Deportivo Especializado deportivo “FORT CLUB” de Guayaquil, Ecuador.

- ✓ Promotor y organizador de más de 100 eventos de Wallball y 20 de Pelota a Mano en 20 años de servicio para la ciudad. Entre los torneos, campeonatos y eventos están: intercolegiales, seminario, Interclubes, abiertos locales, nacionales e internacionales.
- ✓ Árbitro del sudamericano de Pelota a Mano (CIJB) Guayaquil, Ecuador 2013.
- ✓ Árbitro de Wallball en los mundiales de Ibarra, Ecuador 2008; Portland, EEUU 2009 y Minneapolis, EEUU 2018.
- ✓ Gerente Propietario del Centro de Distribuciones Bendición desde el 2000 al 2010.
- ✓ Auxiliar de Farmacia del C. S. Martha de Roldós en Guayaquil, del Ministerio de Salud Pública del Ecuador desde el 2012 hasta la actualidad.

DEDICATORIA

Dedicado afectuosamente para todos los jugadores de Wallball de habla hispana.

PRÓLOGO

William Coello se enamoró de la pelota en su adolescencia. Y cuarenta años después sigue atrapado a ella. Son las cosas del querer este deporte: lo conoces, gozas de la pelota en la mano, buscas recortarla en la esquina del muro, y descubres un placer del que ya no puedes escaparte. Fue campeón en un tiempo en que apenas se conocía esta disciplina en Guayaquil, la ciudad cosmopolita de Ecuador, abierta al mundo, a todas las influencias que lleguen del interior y de la inmensidad oceánica. Descubrió que aquel deporte que él practicaba en su adolescencia, era muy popular en Nueva York y en otros lugares del mundo y que recibía el nombre de Wallball, que en el idioma español se traduciría como pelota pared. Hay muchas modalidades de la pelota a mano conocidas desde tiempos inmemoriales. La pelota es un deporte sencillo, que sólo requiere de un hombre, una pelota y una pared o de dos hombres que pueden jugar frente a frente, bien contra un muro más grande, más pequeño, con unas reglas o con otras pero con un denominador común: la sensación de acariciar la pelota antes del saque, de golpearla con intención y potencia, hasta vencer al rival y superarse uno mismo, es de un gozo personal que sólo los que experimentan con este juego pueden explicar. Acompaña a esa sensación, el saber que participas de una herencia cultural de la Humanidad, pues no hay cultura conocida que no haya tenido su juego de pelota, en cualquiera de los continentes.

A William, el deporte le ha permitido conocer nuevos amigos de muchos países, competir en torneos mundiales y presumir de haber ganado a poderosas selecciones previamente favoritas. Y de jugador ha pasado a organizador, a sentir la necesidad de promocionar este deporte, de colaborar en su expansión y desarrollo. Estar en primera línea en la investigación de sus beneficios físicos. Fue el amor al deporte, a este deporte, lo que le llevó a estudiar la licenciatura de

Cultura Física en la Universidad de Guayaquil. Todo de manera paralela a sus desvelos por construir una cancha pública donde poder promocionar el deporte entre los más jóvenes. Como le dijo uno de sus profesores: “Usted es un filántropo”. El libro, analiza todos los aspectos técnicos y es un soporte de primer nivel universitario para todos los que quieran conocer sus beneficios, para el profesorado de Educación Física o para el enamorado del más viejo deporte del mundo, el que se recogía en la *Ilíada* de Homero, el que recomendaban los mejores médicos de Grecia y Roma, el que ocupó las paredes de iglesias y catedrales en la Edad Media, el que practicaron los aborígenes de las tierras prehispánicas, el que siempre formó parte de la necesidad lúdica del hombre.

Como presidente de la CIJB (Confederation Internacional des Jeux de Balle) felicito efusivamente al autor y a su aportación. Era una obra necesaria y de ahí nuestro modesto apoyo a su edición. El lema de nuestra organización es el de “Unir en la Diversidad”. William Coello colabora de manera especial en hacer posible la unidad de los pueblos a través del deporte. Un verdadero filántropo de los mejores ideales.

Alberto Soldado
Presidente de la CIJB

RECONOCIMIENTOS

Escribir un libro sobre deporte aparentemente suena fácil, hasta yo llegué a pensar que era así; pero al iniciar la selección del contenido y las unidades que debería llevar, me di cuenta que iba a ser un trabajo arduo, que no iba a depender de mi conocimiento y tiempo solamente, porque aunque el nombre de su servidor se encuentre en la portada, se necesita del apoyo de quienes comparten tu vida.

Si bien he tenido numerosas personas que han influenciado en mí, no solo deportivamente sino en la formación integral de mi vida, se me hace imposible agradecerles a todos, pero que sin darse cuenta, muchos de ellos han contribuido a *Fundamentos del Wallball*.

Primero quiero agradecer a los deportistas y fundadores de Fort Club, un equipo deportivo que confió y fue leal a su “Coach” aun en los momentos difíciles. Puedo tener un título de entrenador, pero en realidad yo he aprendido de ustedes.

Gracias a mis padres que a pesar de estar en el cielo siempre me respaldaron en cada una de las áreas de mi vida deportiva, profesional y espiritual. Su amor siempre fue incondicional y me dieron libertad para trazar mi propio rumbo. Con el paso de los años y el no tenerlos, mi amor y agradecimiento a ellos ha aumentado por el ejemplo de fidelidad, honestidad y sabiduría que transmitieron.

Gracias a mis hermanos Silvia, Adela y Hugo que siempre han estado conmigo respaldando con sus oraciones cada proyecto que emprendo, a través de los años han demostrado ser los hermanos perfectos. Por supuesto a toda mi familia que es muy extensa, un agradecimiento muy especial.

Un infinito agradecimiento a mi esposa Lorena, quien siempre creyó en mí a pesar de algunos desaciertos. Por apoyar cada proyecto que emprendo como lo fue la librería Centro de Distribuciones Bendición; la elaboración del Proyecto “Canchas de Wallball en Parque Samanes”; el Club Deportivo Especializado Formativo FORT CLUB y ahora, este libro *Fundamentos del Wallball*. Estoy seguro que me respaldarás en un nuevo proyecto.

Principalmente, quiero agradecerle a Dios, por la oportunidad que me da al poner de manifiesto los talentos y dones que permitieron que este libro llegara a ser una realidad.

Espero que *Fundamentos del Wallball* pueda llegar a las manos de muchos deportistas, entrenadores, dirigentes e instituciones, para que sea aprovechado en su máxima expresión de quienes también por supuesto estaré muy agradecido.

INTRODUCCIÓN

El Wallball es un deporte de pelota considerado como uno de los mejores en el que se desarrolla la velocidad, rapidez y resistencia. Puede ser jugado de manera oficial por dos o cuatro jugadores. Cuando juegan dos se llama “individuales” y cuando juegan cuatro, “dobles”. También pueden jugar tres, pero no es oficial para torneos o campeonatos. Es una disciplina competitiva en la que se puede utilizar cualquiera de las dos manos o cualquiera de los dos puños para golpear la pelota.

Su objetivo es golpear la pelota hacia una pared, que caiga dentro de los límites de la cancha y que su oponente no sea capaz de mantenerla en juego. Una jugada se gana cuando un jugador no puede devolver legalmente su tiro contra el oponente, o cuando la pelota toca el suelo dos veces, o cuando la pelota al dirigirse hacia la pared, esta cae primero al suelo antes de golpear la pared.

Ambos jugadores o equipos se ubican en un espacio rectangular de 10,40 m x 6,10 m, frente a una pared de 4.90 m x 6.10 m, en el que se disponen tres zonas: la zona de servicio, la zona de recepción y zona de juego.

El juego se inicia cuando un jugador hace rebotar la pelota en el piso en la zona de servicio, luego golpea con su palma o puño la pelota hacia la pared y en su regreso esta debe caer entre la línea “corta”, la línea “larga” y las paralelas, al menos que el jugador receptor la golpee antes de tocar el piso.

Cada jugador dispone de dos servicios, siempre y cuando la pelota caiga pasado la línea “corta” o la línea “larga”; si la pelota cae pasado de las líneas laterales no tendrá otra oportunidad para el

segundo servicio. Los jugadores no deberán obstruir la dirección de la pelota y es por eso que en esta modalidad de pelota a mano, el jugador puede quedarse quieto después de golpearlo sin que pueda constituirse una obstrucción. Con respecto a las obstrucciones existen dos tipos: las de la pelota y las del jugador.

Este deporte se juega con “cambio” es decir, que solo el jugador o compañero de equipo si es dobles gana una jugada, se le anota como “punto” de lo contrario, será solo cambio y no habrá anotación en el marcador.

Lo que distingue y hace diferente al Wallball de los demás deportes de pelota a mano que se juegan contra la pared, es que puedes pegarle a la pelota lo más bajo posible, y cuando esta sale “rodando” por el piso (roller) sin ningún rebote, al tiro se le denomina “kill shot”, es la sensación más increíble que se puede sentir cuando logras hacer un punto como este. Existen características muy importantes por el cual con frecuencia se le denomina “El juego perfecto” entre las cuales están:

Es un deporte de por vida: esto quiere decir que lo puede jugar desde un niño hasta un anciano. Es de gran actividad física: requiere fuerza, velocidad, agilidad, potencia, equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular y, coordinación simétrica en el cuerpo, por eso se le define como uno de los deportes más completos. Es para todos: la estatura no es ventaja, no necesitas ser alto para ganar, los pequeños pueden jugarlo en igualdad de condiciones que los altos. Se adapta a los niveles de desarrollo: se puede practicar con una variedad de implementos adecuados para el desarrollo del individuo como lo son los balones recreativos grandes o medicinales, las pelotas de racquetball o las de tenis, y en espacios pequeños o grandes de acuerdo con su edad.

Se puede jugar de manera recreativa o competitiva: para los niños el énfasis es la cooperación y para los jóvenes se va introduciendo la competencia. Es bilateral: se le puede jugar con las dos manos (una a la vez), con esto desarrolla ambos lados del cuerpo y la habilidad de su brazo no dominante aumenta. Es fácil de enseñar, solo se necesita una pared y una pelota. Es de bajo costo, solo necesita su ropa deportiva y una pelota. Es divertido y desafiante: una vez que se aprende, no va a dejar de jugarse.

Además, es un juego que cumple con los objetivos del deporte y la Educación Física, debido a que al practicarlo implica una amplia variedad de conceptos sobre el movimiento, es decir, velocidad, niveles, direcciones, rutas, etc. También sobre habilidades fundamentales, como las del aparato locomotor, reacción, coordinación ojo-mano, habilidades manipulativas, entre otras. Un lema que se destaca en este juego es: “El control es más importante que la fuerza”.

Si quieres iniciar un deporte nuevo, atractivo y capaz de desarrollar todo tu potencial, este es el correcto. Si estás buscando un deporte que te ayude a recrear o que sea competitivo, este libro te ayudará a aumentar tu conocimiento sobre las distintas áreas que comprende un deporte nuevo, como son sus reglamentos, técnicas, tácticas, y su preparación física.

Los ocho capítulos de este libro constituyen un sistema completo para aprender y practicar desde su inicio el Wallball y también contiene material didáctico para su aprendizaje. En esta ocasión y por medio de cada una de sus páginas, quiero ser el entrenador que te llevará al éxito; mi pasión es ayudarte a que te conviertas en un deportista o instructor disciplinado con bases de un juego que tiene la posibilidad de cambiarte para bien de tu diario vivir.

He invertido gran parte de mi vida en el estudio, enseñanza, organización de eventos del Wallball, sin embargo desde que inicié, he aprendido mucho más de lo que he enseñado. El trabajar con deportistas adolescentes, jóvenes y adultos, me ha instruido más de lo que se necesita para mantener un objetivo, una meta, un propósito.

Espero y es mi deseo que al terminar de leer las siguientes páginas puedas aplicarlo y te conviertas en una persona exitosa, y no logres ser solo un jugador ordinario sino un deportista extraordinario.

William Coello
wcoello1@hotmail.com
+593 99 659 8476