



VOLLEYBALL · GUÍA POR ETAPA

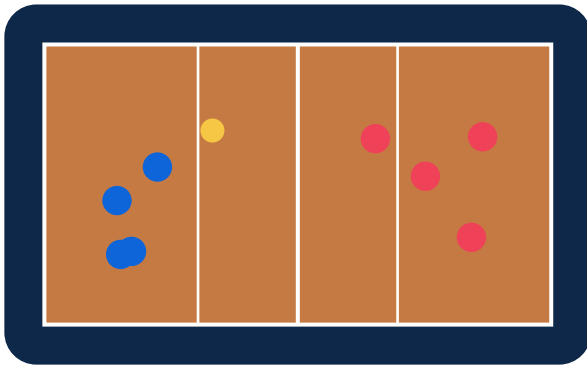
11–12 años

Técnica aplicada y construcción de tres contactos

Recepción a objetivo

Recepción · 10-12 min · Intermedio

Mejorar lectura del saque, plataforma y precisión hacia la zona de colocación.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

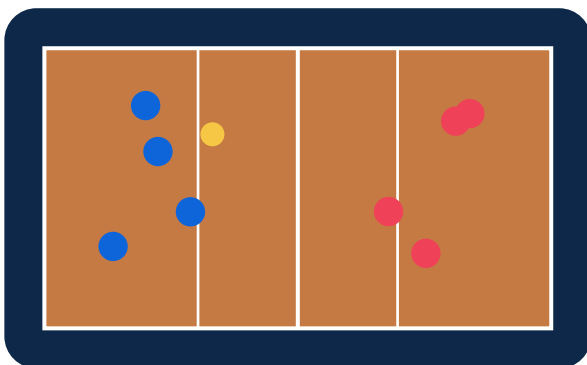
Desarrollo

Inicia con saques controlados y progresivamente aumenta dificultad. El receptor comunica, se mueve antes del contacto y dirige la pelota hacia una zona de armado definida.

Saque flotante inicial

Saque · 10-12 min · Intermedio

Mejorar consistencia, dirección y presión del servicio según la etapa.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

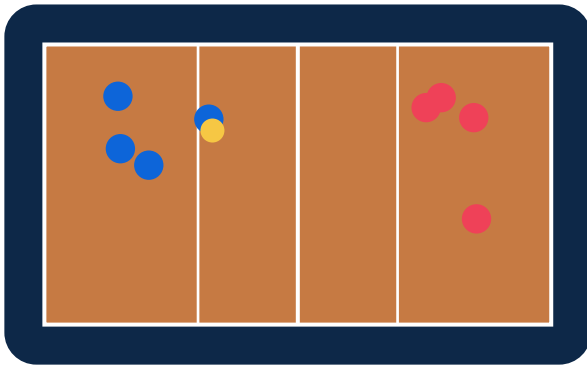
Desarrollo

Realiza series cortas por zonas. Alterna objetivo amplio y específico. El jugador mantiene rutina estable, contacto delante del cuerpo y termina apuntando al objetivo.

Colocación en movimiento

Colocación · 10-12 min · Intermedio

Mejorar desplazamiento del colocador, orientación y precisión hacia zonas de ataque.



Desarrollo

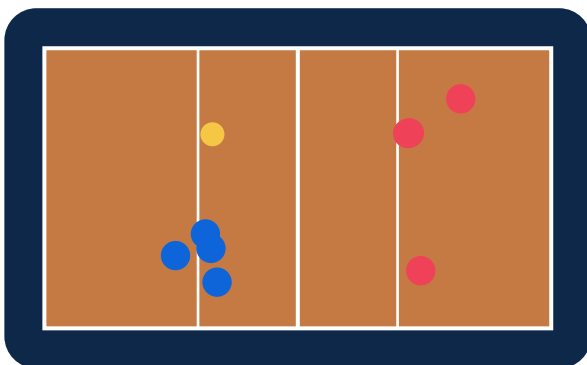
El colocador se desplaza desde una posición inicial, llega equilibrado y orienta el balón a zonas definidas. Alterna balones perfectos y fuera de sistema.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Ataque por zona 4

Ataque · 10-12 min · Intermedio

Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.



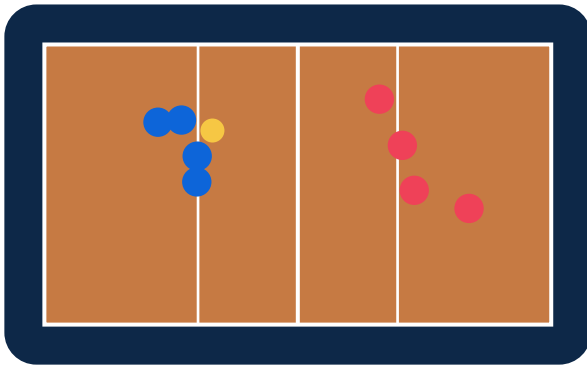
Desarrollo

Trabaja carrera, último paso y coordinación de brazos. Progresar desde balón lanzado a colocación real y luego oposición de bloqueo según edad.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Ataque por zona 2

Ataque · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

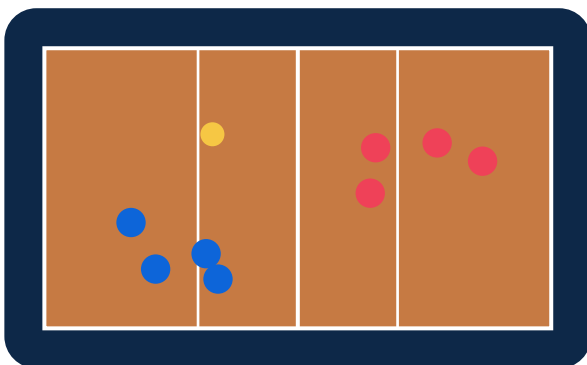
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

Trabaja carrera, último paso y coordinación de brazos. Progresar desde balón lanzado a colocación real y luego oposición de bloqueo según edad.

Bloqueo individual con transición

Bloqueo · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

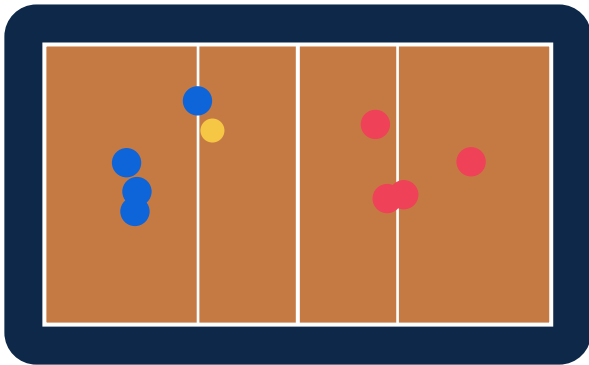
Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

Desarrollo

Practica postura, desplazamiento y salto frente a la red. Coordina penetración de manos y aterrizaje; luego agrega atacante y lectura real.

Defensa de diagonal

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

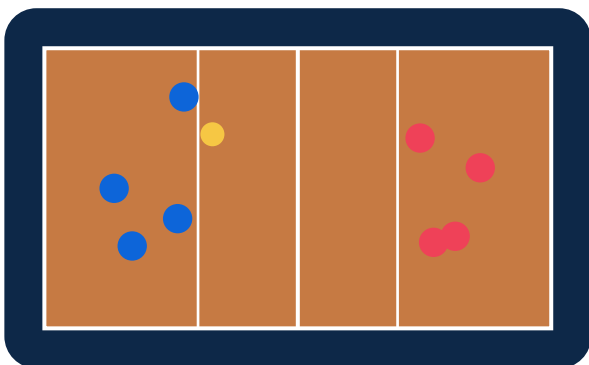
Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.

Desarrollo

El entrenador o atacante envía balones a distintas zonas. El defensor parte en postura de lectura, ajusta con los pies y busca elevar la pelota hacia el centro de la cancha.

Defensa de línea

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

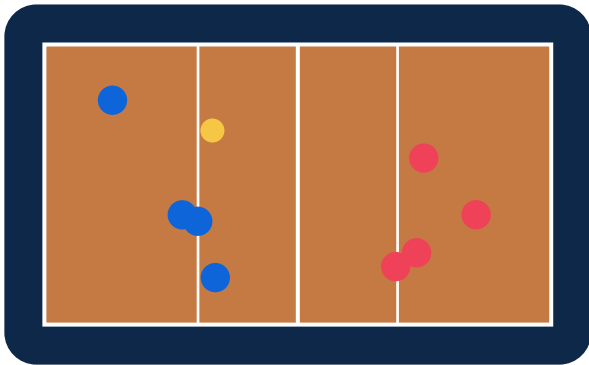
Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.

Desarrollo

El entrenador o atacante envía balones a distintas zonas. El defensor parte en postura de lectura, ajusta con los pies y busca elevar la pelota hacia el centro de la cancha.

3 contactos continuos

Secuencia · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

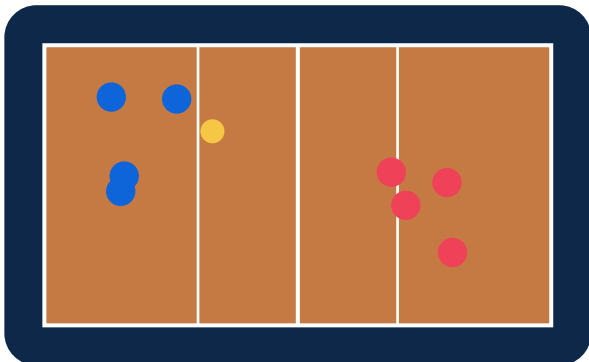
Integrar recepción, colocación y envío/ataque dentro de una secuencia continua.

Desarrollo

Construye tareas en las que el balón cruza la red y obliga a realizar recepción, colocación y tercer contacto. Mantén puntuación para aumentar intención.

4v4 con construcción

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

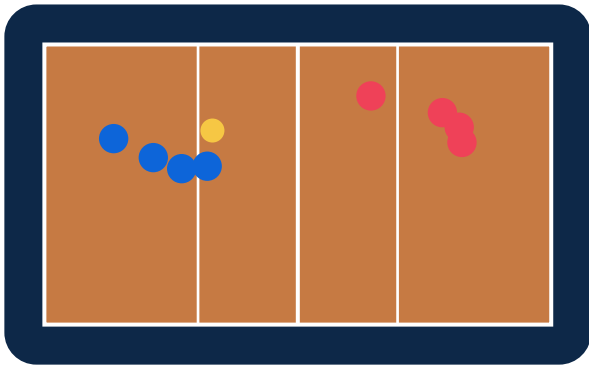
Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

Desarrollo

Usa 1v1, 2v2, 3v3 o 4v4 para aumentar contactos. Añade reglas que premien tres contactos, comunicación o envío a espacios libres.

Saque-recepción-ataque

Secuencia · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

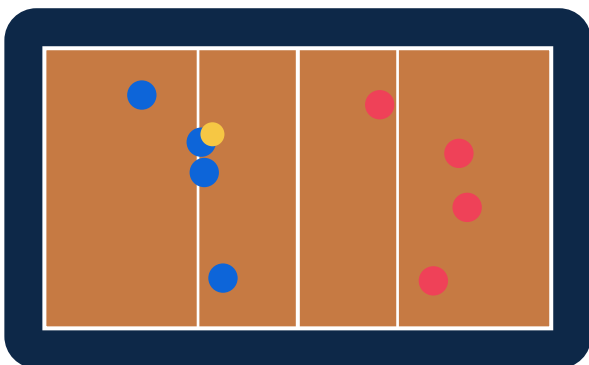
Integrar recepción, colocación y envío/ataque dentro de una secuencia continua.

Desarrollo

Construye tareas en las que el balón cruza la red y obliga a realizar recepción, colocación y tercer contacto. Mantén puntuación para aumentar intención.

Cobertura 3 jugadores

Cobertura · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

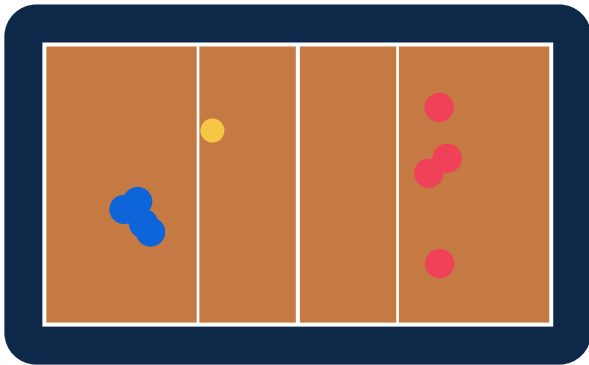
Organizar posiciones de cobertura para sostener el ataque y continuar el rally.

Desarrollo

Ubica atacantes y cobertores por líneas. Tras el ataque bloqueado o balón rebotado, el equipo debe recuperar y reconstruir rápidamente.

Free ball a sistema

Free ball · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

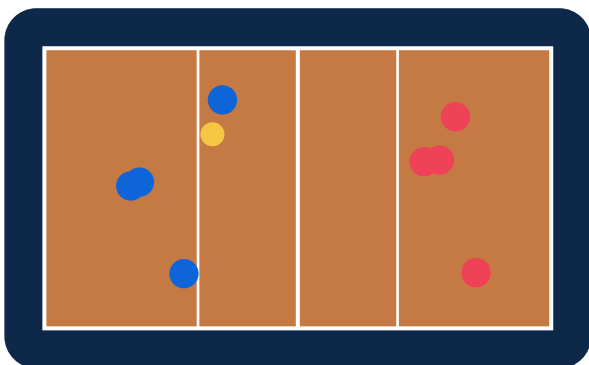
Ordenar la construcción ofensiva ante un balón gratuito o de baja dificultad.

Desarrollo

El equipo recibe un balón fácil y debe activar un patrón completo: llamada, recepción alta al setter, opciones de ataque y cobertura.

Transición defensa-ataque

Transición · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Acelerar el paso de defensa a ataque y reorganizar posiciones con eficiencia.

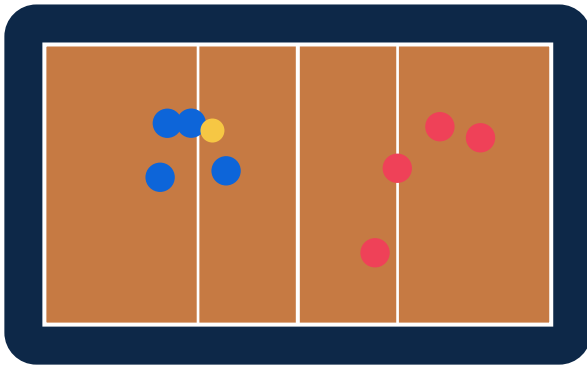
Desarrollo

Parte desde una acción defensiva o de bloqueo. Los jugadores liberan la red, toman carrera y reorganizan rápidamente la construcción ofensiva.

Colocación de segundo toque

Colocación · 10-12 min · Intermedio

Mejorar desplazamiento del colocador, orientación y precisión hacia zonas de ataque.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

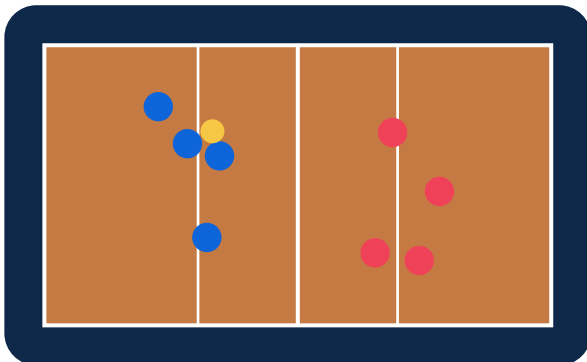
Desarrollo

El colocador se desplaza desde una posición inicial, llega equilibrado y orienta el balón a zonas definidas. Alterna balones perfectos y fuera de sistema.

Ataque con dirección

Ataque · 10-12 min · Intermedio

Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.



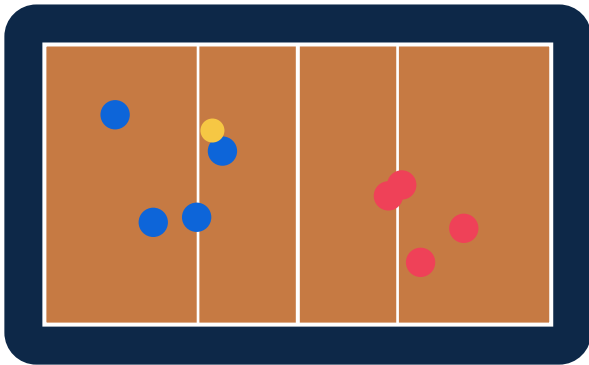
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

Trabaja carrera, último paso y coordinación de brazos. Progresar desde balón lanzado a colocación real y luego oposición de bloqueo según edad.

Recepción en W adaptada

Recepción · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

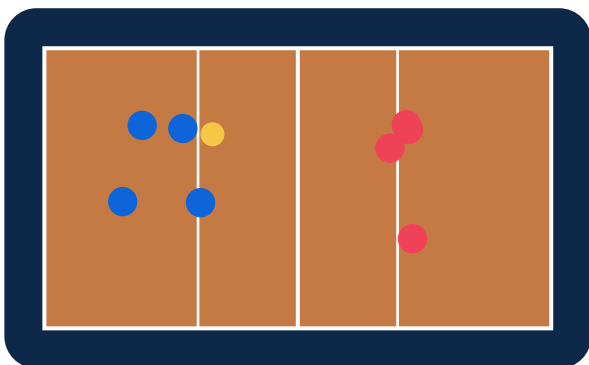
Mejorar lectura del saque, plataforma y precisión hacia la zona de colocación.

Desarrollo

Inicia con saques controlados y progresivamente aumenta dificultad. El receptor comunica, se mueve antes del contacto y dirige la pelota hacia una zona de armado definida.

Bloqueo y defensa coordinados

Bloqueo · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

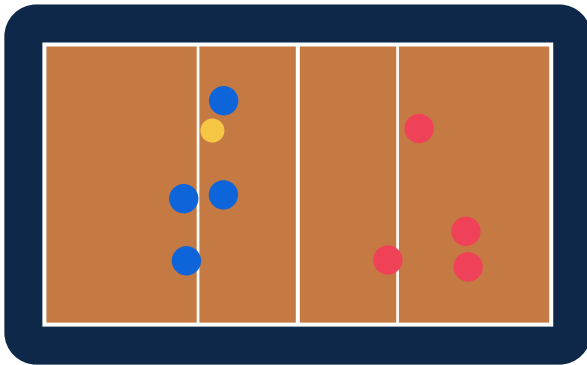
Desarrollo

Practica postura, desplazamiento y salto frente a la red. Coordina penetración de manos y aterrizaje; luego agrega atacante y lectura real.

Rally puntuado por tres contactos

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.



Desarrollo

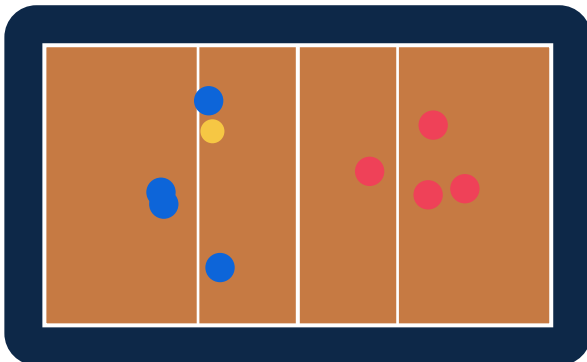
Usa 1v1, 2v2, 3v3 o 4v4 para aumentar contactos. Añade reglas que premien tres contactos, comunicación o envío a espacios libres.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

4v4 con bonus por ataque

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.



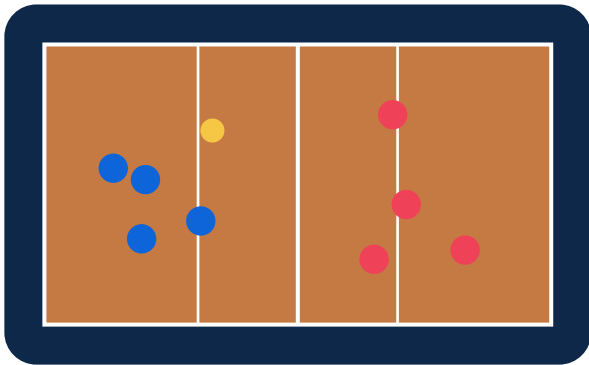
Desarrollo

Usa 1v1, 2v2, 3v3 o 4v4 para aumentar contactos. Añade reglas que premien tres contactos, comunicación o envío a espacios libres.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Lectura del colocador

Lectura · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

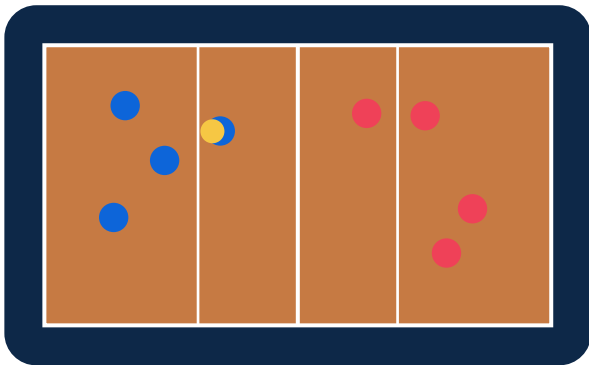
Mejorar anticipación a partir de trayectorias, colocador, atacante y bloqueo.

Desarrollo

Presenta estímulos variables y pide decidir antes del contacto. El jugador debe observar hombros, trayectoria, colocador o atacante para anticipar.

Rotación 4v4

Rotación · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Comprender posiciones, rotación y responsabilidades antes y después del saque.

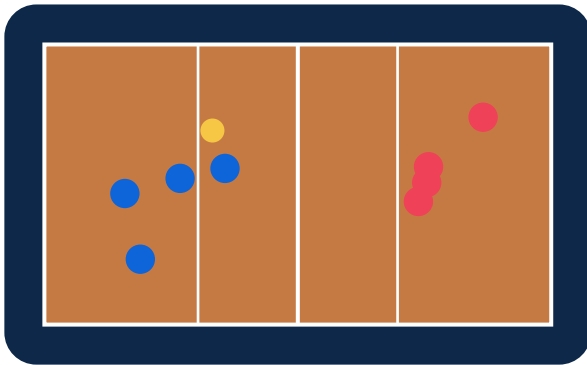
Desarrollo

Simula inicio de rally desde diferentes rotaciones. Comprueba posiciones reglamentarias y movimientos posteriores al saque para entrar al sistema.

Saque táctico a receptor

Saque · 10-12 min · Intermedio

Mejorar consistencia, dirección y presión del servicio según la etapa.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

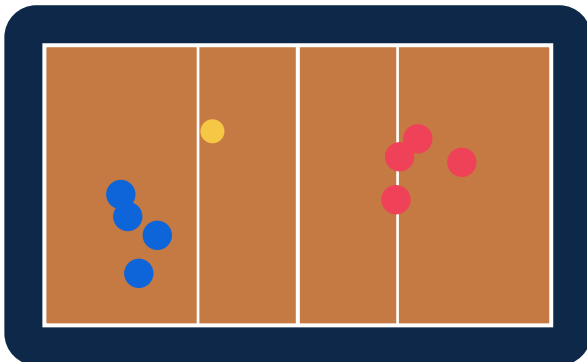
Desarrollo

Realiza series cortas por zonas. Alterna objetivo amplio y específico. El jugador mantiene rutina estable, contacto delante del cuerpo y termina apuntando al objetivo.

Defensa de tips

Defensa · 10-12 min · Intermedio

Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

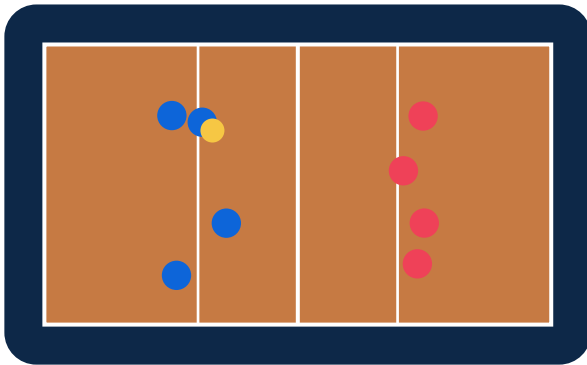
Desarrollo

El entrenador o atacante envía balones a distintas zonas. El defensor parte en postura de lectura, ajusta con los pies y busca elevar la pelota hacia el centro de la cancha.

Partido condicionado 4v4

Juego · 10-12 min · Intermedio

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.



Desarrollo

Juega sets cortos con una o dos consignas tácticas. Las correcciones del entrenador deben ser breves para mantener continuidad e intención competitiva.

Ficha individual disponible en la biblioteca online [SPORT360](#).