



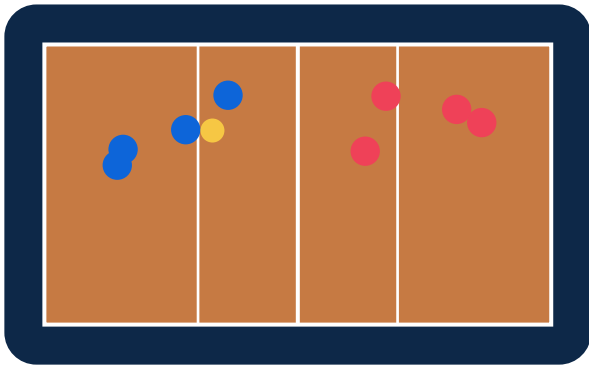
VOLLEYBALL · GUÍA POR ETAPA

13–14 años

Principios colectivos, transición y lectura

Recepción de tres

Recepción · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

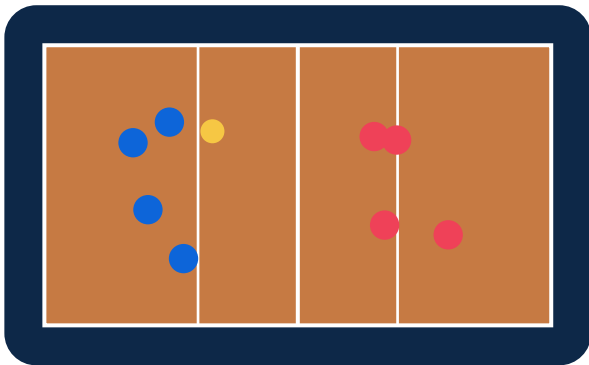
Mejorar lectura del saque, plataforma y precisión hacia la zona de colocación.

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.

Saque flotante a zonas

Saque · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

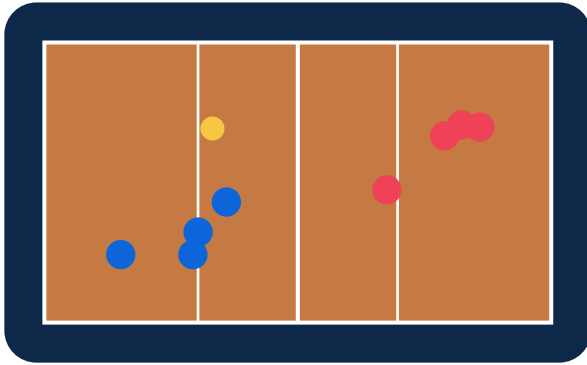
Desarrollo

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

Saque salto flotado progresivo

Saque · 12-15 min · Avanzado

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

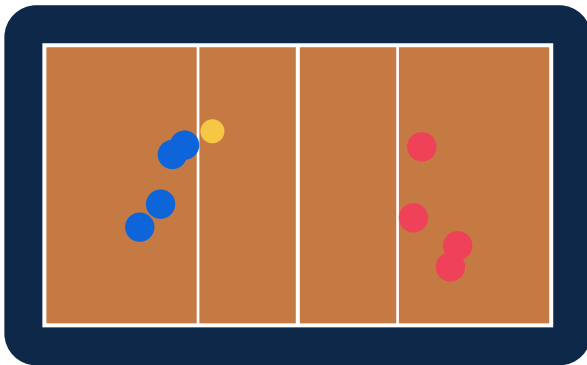
Desarrollo

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 rápida a zona 4

Colocación · 12-15 min · Avanzado

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



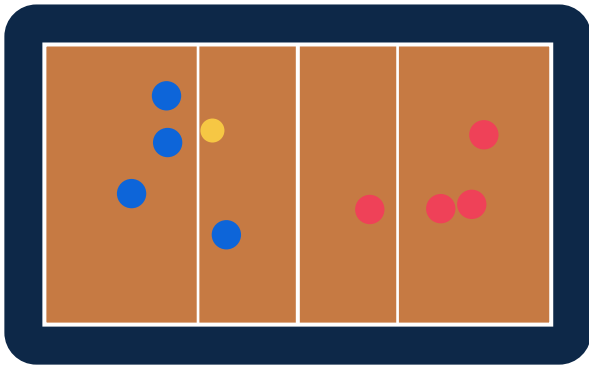
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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.

Colocación a zona 2 y pipe

Colocación · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

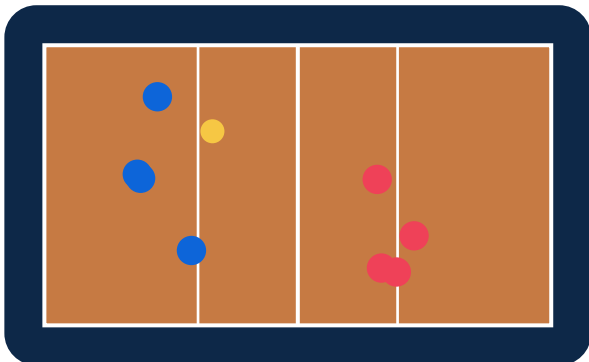
Mejorar desplazamiento del colocador, orientación y precisión hacia zonas de ataque.

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.

Ataque con bloqueo simple

Ataque · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

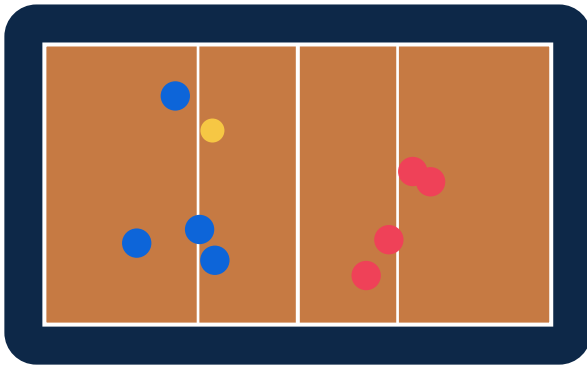
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Ataque contra doble bloqueo

Ataque · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

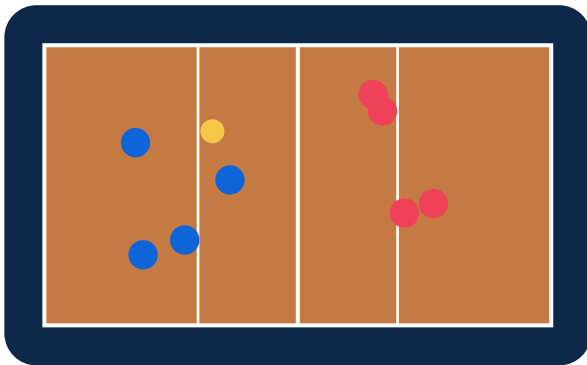
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Bloqueo lectura del colocador

Bloqueo · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

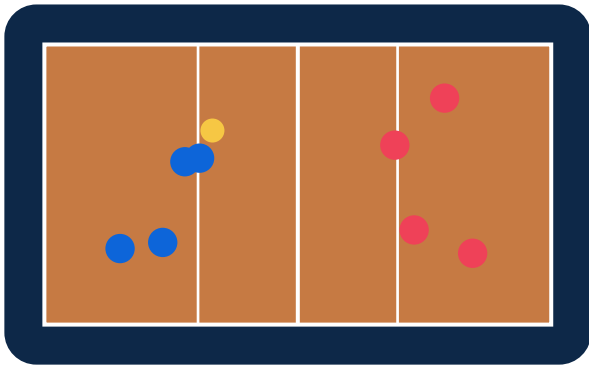
Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

Desarrollo

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

Bloqueo cierre de línea

Bloqueo · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

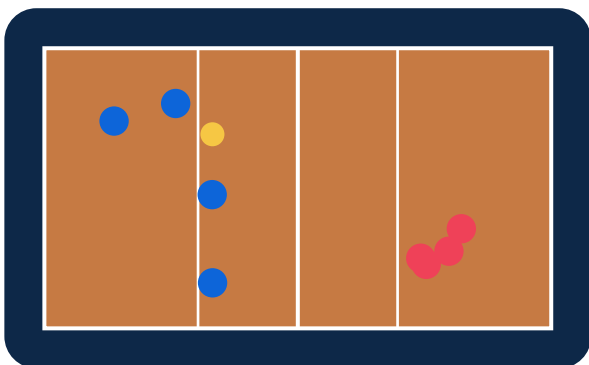
Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

Desarrollo

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

Defensa perimetral 6 jugadores

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

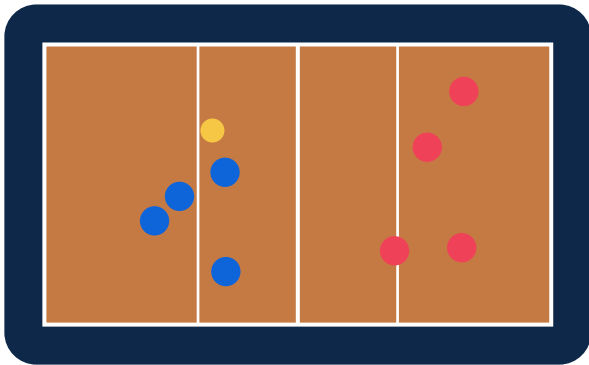
Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.

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 y transición por alas

Transición · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

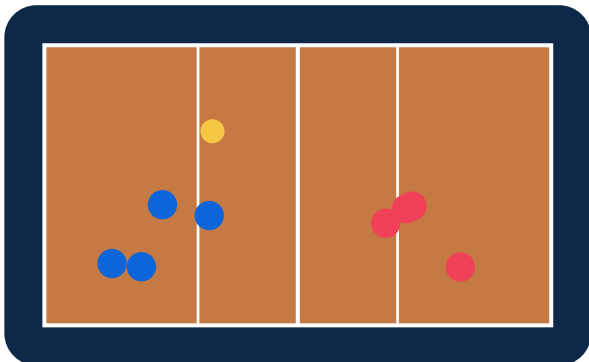
Acelerar el paso de defensa a ataque y reorganizar posiciones con eficiencia.

Desarrollo

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

Cobertura de ataque en 3 líneas

Cobertura · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

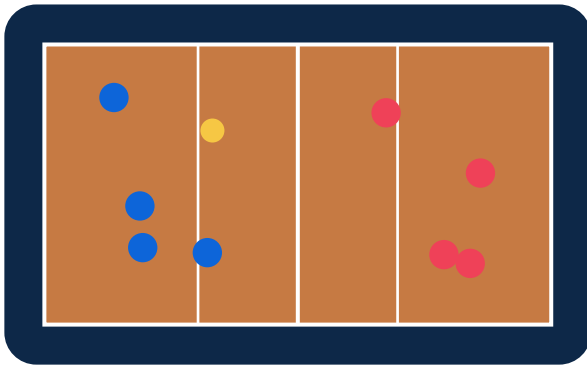
Organizar posiciones de cobertura para sostener el ataque y continuar el rally.

Desarrollo

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

Side-out completo

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

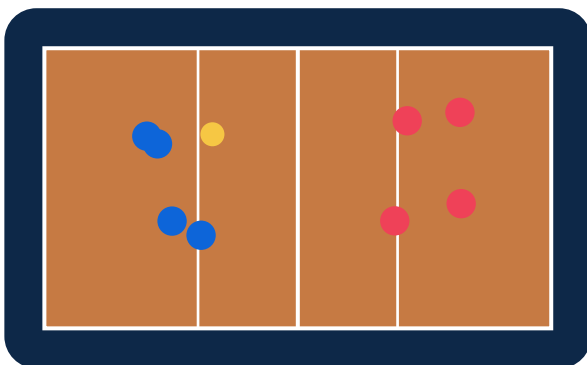
Integrar los complejos de juego dentro de una estructura colectiva organizada.

Desarrollo

Ejecuta el complejo completo con roles definidos. Comienza sin oposición, añade saque o ataque real y finalmente puntuación competitiva.

Break point saque-bloqueo-defensa

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

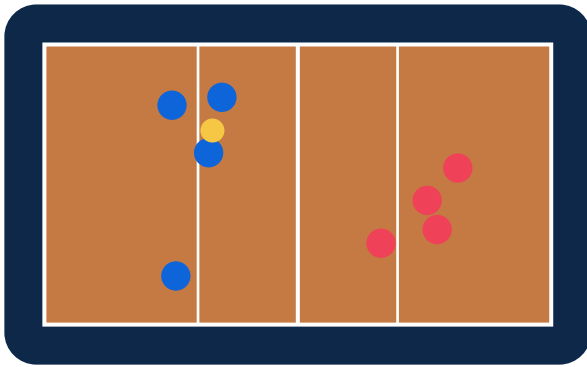
Integrar los complejos de juego dentro de una estructura colectiva organizada.

Desarrollo

Ejecuta el complejo completo con roles definidos. Comienza sin oposición, añade saque o ataque real y finalmente puntuación competitiva.

Free ball con combinación

Free ball · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

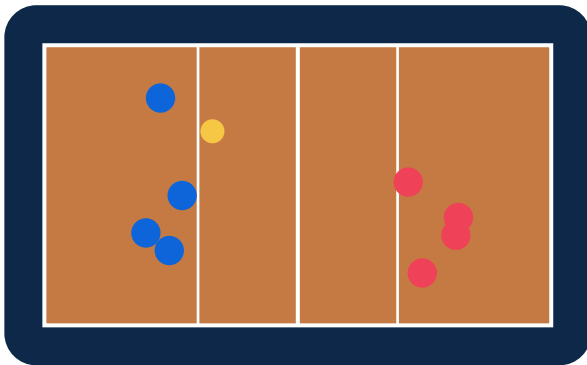
Ordenar la construcción ofensiva ante un balón gratuito o de baja dificultad.

Desarrollo

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

4v4 transición continua

Juego reducido · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

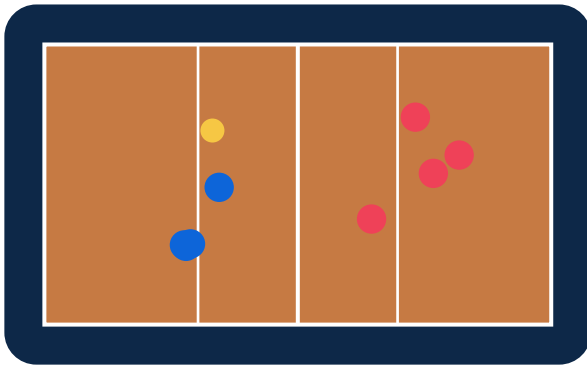
Desarrollo

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

5v5 construcción obligatoria

Juego reducido · 12-15 min · Avanzado

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.



Desarrollo

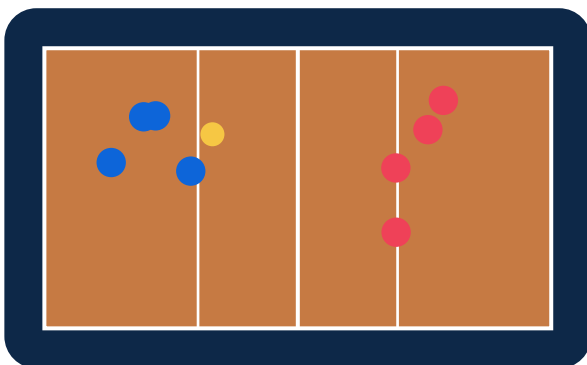
Usa 1v1, 2v2, 3v3 o 4v4 para aumentar contactos. Añade reglas que premien tres contactos, comunicación o envío a espacios libres.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Recepción bajo presión

Recepción · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

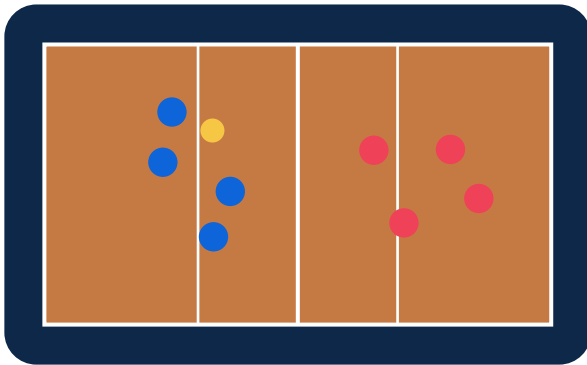
Inicia con saques controlados y progresivamente aumenta dificultad. El receptor comunica, se mueve antes del contacto y dirige la pelota hacia una zona de armado definida.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Saque táctico corto-largo

Saque · 12-15 min · Avanzado

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

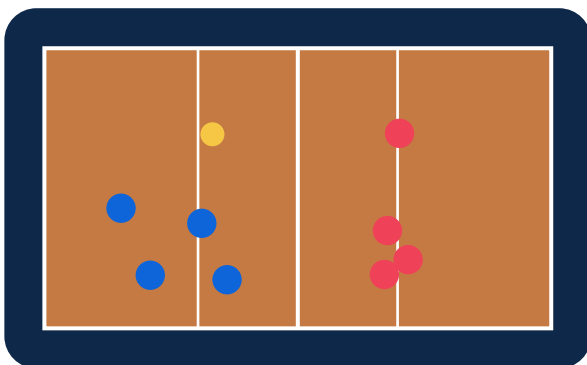
Desarrollo

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

Ataque primer tiempo básico

Ataque · 12-15 min · Avanzado

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

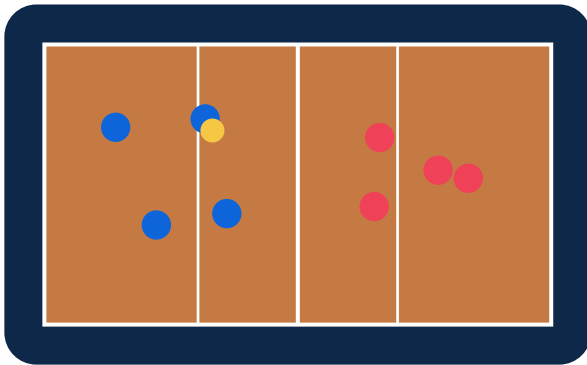
Desarrollo

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

Combinación central-punta

Táctica · 12-15 min · Avanzado

Coordinar combinaciones, espacios y decisiones colectivas según el rival.



Desarrollo

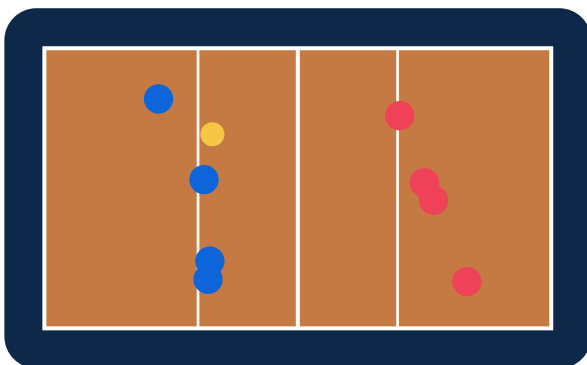
Plantea una situación colectiva con opciones. El equipo debe reconocer bloqueo, defensa rival o espacio libre y seleccionar una solución coordinada.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Rotación 5-1 introducción

Rotación · 12-15 min · Avanzado

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



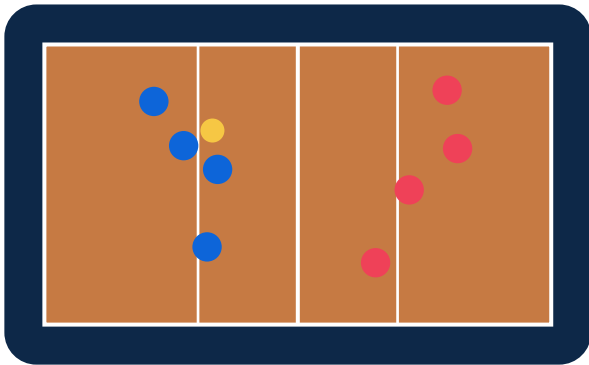
Desarrollo

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

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Lectura bloqueo-defensa

Lectura · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

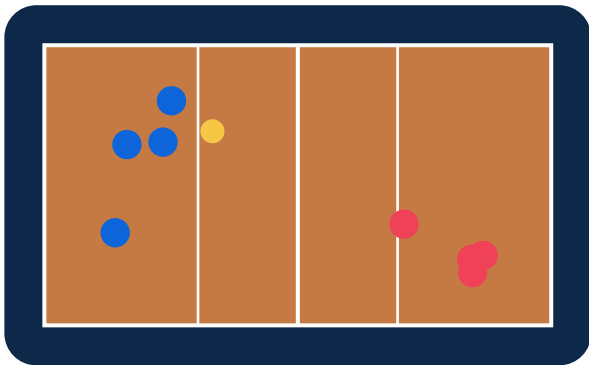
Mejorar anticipación a partir de trayectorias, colocador, atacante y bloqueo.

Desarrollo

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

Out of system alto a punta

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Integrar los complejos de juego dentro de una estructura colectiva organizada.

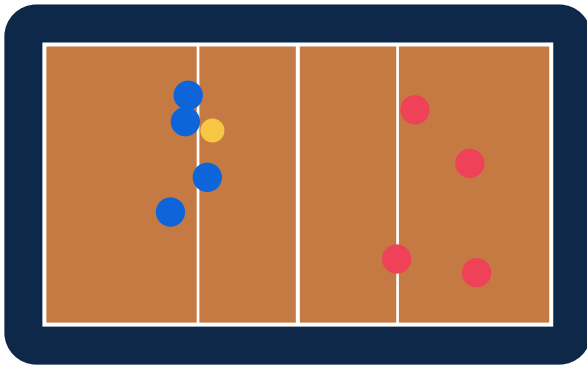
Desarrollo

Ejecuta el complejo completo con roles definidos. Comienza sin oposición, añade saque o ataque real y finalmente puntuación competitiva.

Partido condicionado 6v6

Juego · 12-15 min · Avanzado

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](#).