



VOLLEYBALL · GUÍA POR ETAPA

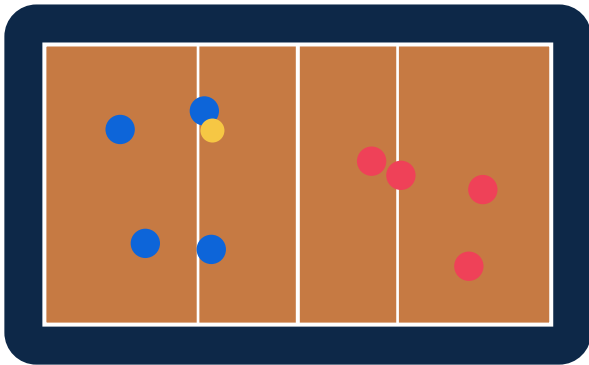
15–16 años

Rendimiento, sistemas y táctica competitiva

Recepción 3 pasadores bajo presión

Recepción · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

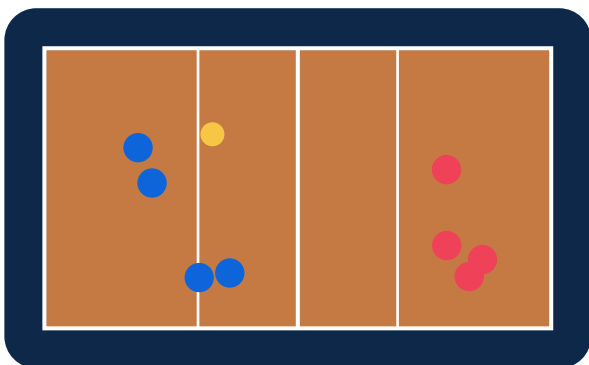
Inicia con saques controlados y progresivamente aumenta dificultad. El receptor comunica, se mueve antes del contacto y dirige la pelota hacia una zona de armado definida.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Saque flotante agresivo

Saque · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

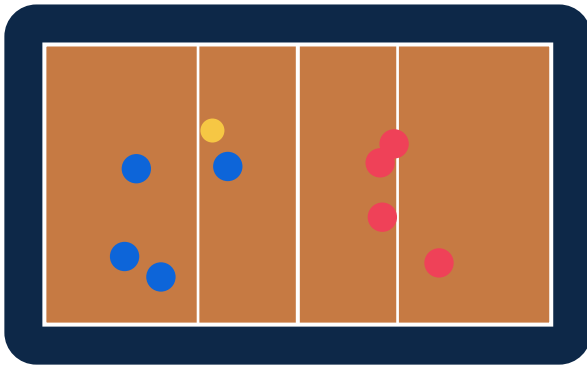
Realiza series cortas por zonas. Alterna objetivo amplio y específico. El jugador mantiene rutina estable, contacto delante del cuerpo y termina apuntando al objetivo.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Saque salto controlado

Saque · 12-15 min · Avanzado

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

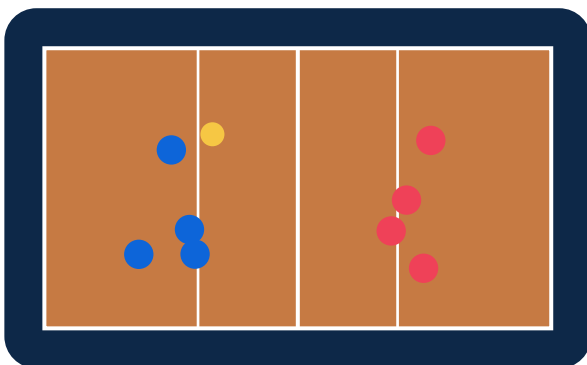
Desarrollo

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

Side-out 5-1 completo

Sistema · 12-15 min · Avanzado

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



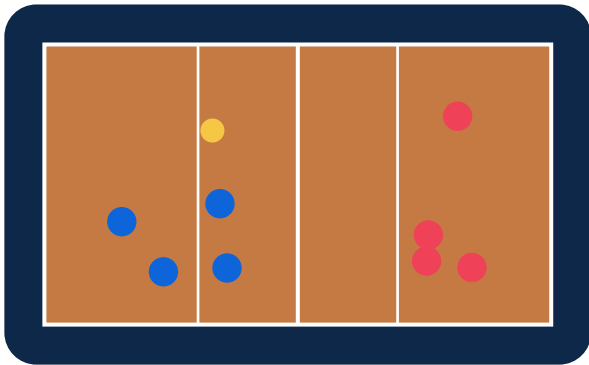
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

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

Break point organizado

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

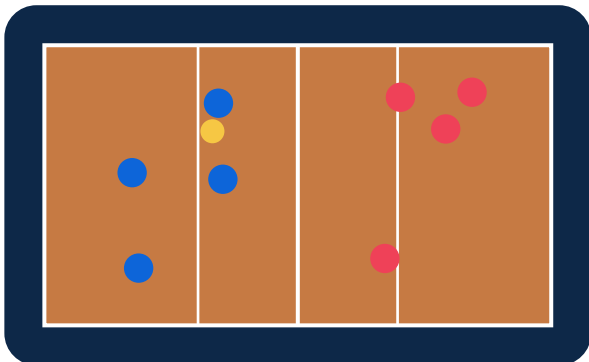
Integrar los complejos de juego dentro de una estructura colectiva organizada.

Desarrollo

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

K1 recepción-ataque

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

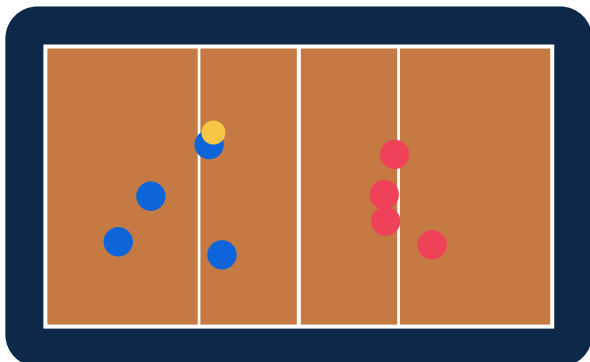
Desarrollo

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

K2 defensa-contraataque

Sistema · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

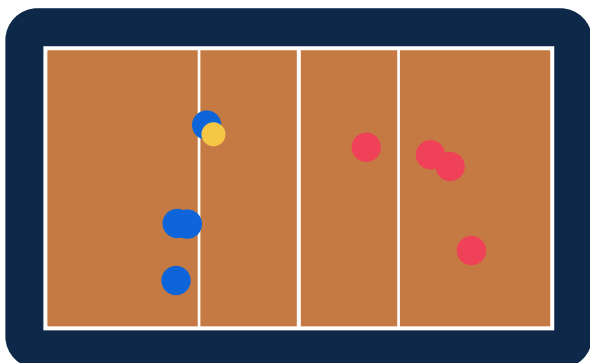
Ejecuta el complejo completo con roles definidos. Comienza sin oposición, añade saque o ataque real y finalmente puntuación competitiva.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Ataque primer tiempo 31

Ataque · 12-15 min · Avanzado

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



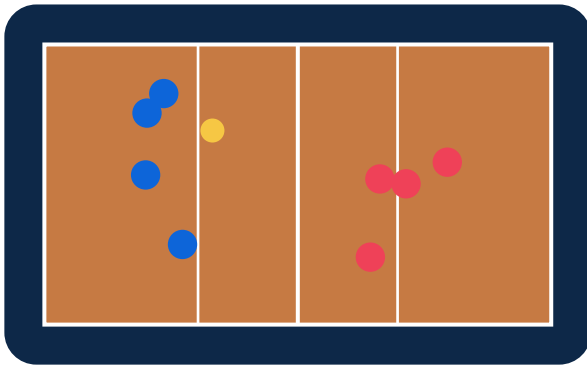
Desarrollo

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 quick 1 y salida

Ataque · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

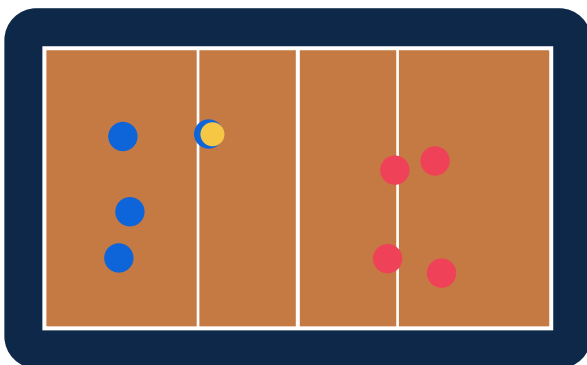
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Combinación X con central

Táctica · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Coordinar combinaciones, espacios y decisiones colectivas según el rival.

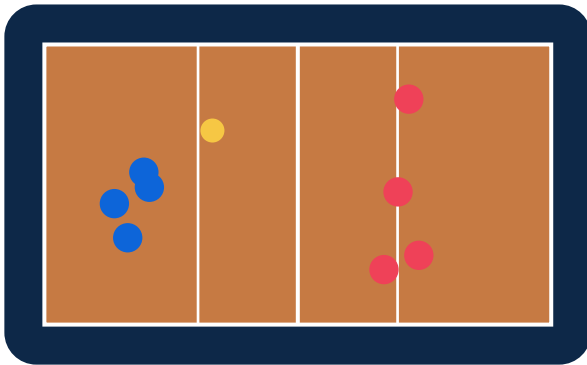
Desarrollo

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

Pipe desde zaguero

Ataque · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

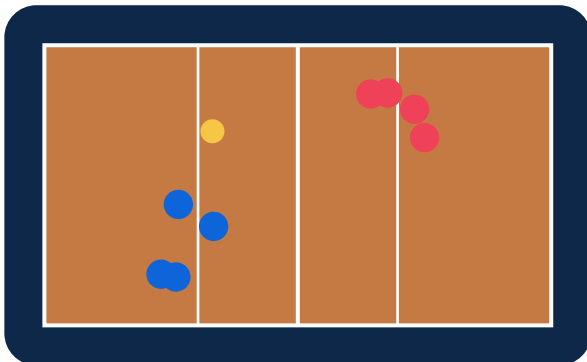
Trabaja carrera, último paso y coordinación de brazos. Progresar desde balón lanzado a colocación real y luego oposición de bloqueo según edad.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Bloqueo doble cierre

Bloqueo · 12-15 min · Avanzado

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



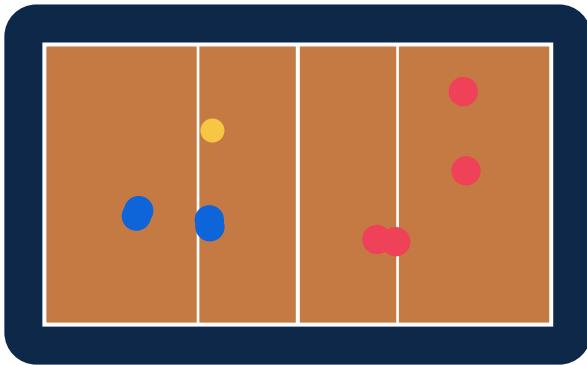
Desarrollo

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

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Bloqueo triple situacional

Bloqueo · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

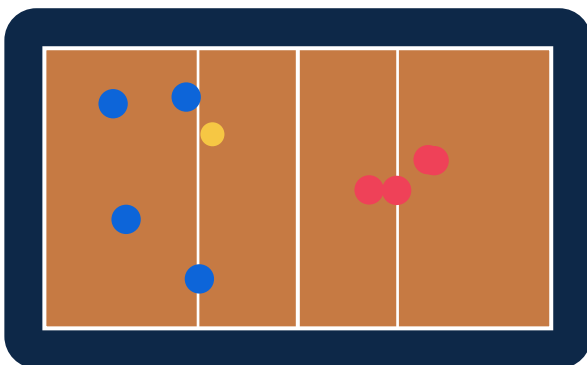
Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

Desarrollo

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

Defensa de hard driven ball

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

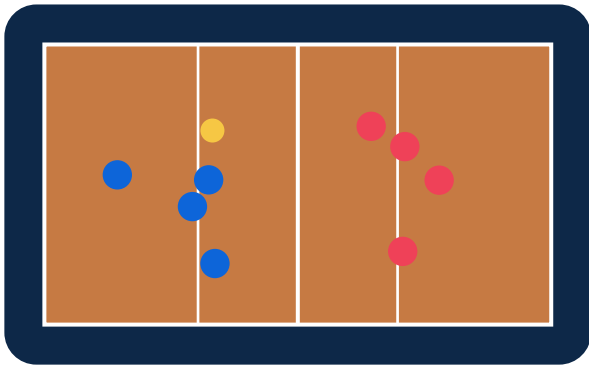
Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.

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 de tip y roll shot

Defensa · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

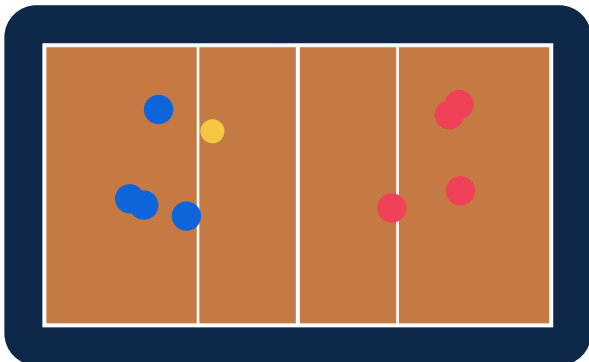
Mejorar lectura, postura, reacción y control del primer contacto defensivo.

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.

Transición central rápida

Transición · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

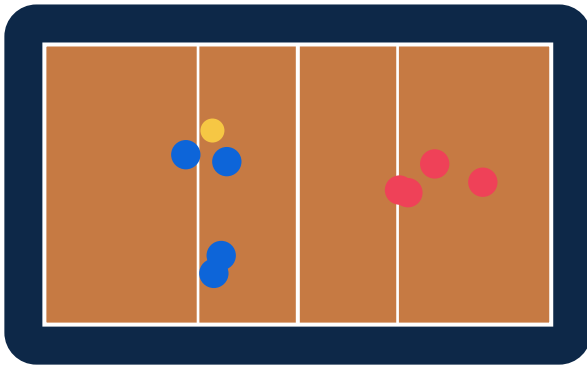
Acelerar el paso de defensa a ataque y reorganizar posiciones con eficiencia.

Desarrollo

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

Cobertura y reataque

Cobertura · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

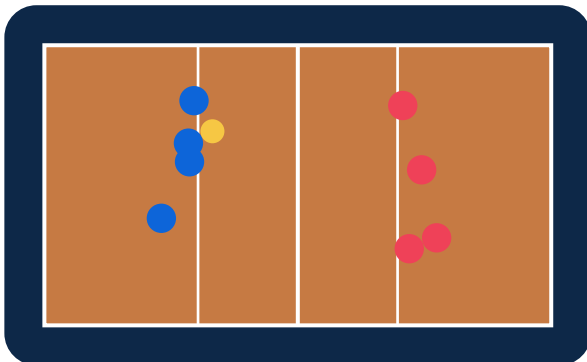
Organizar posiciones de cobertura para sostener el ataque y continuar el rally.

Desarrollo

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

Out of system y high ball

Sistema · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

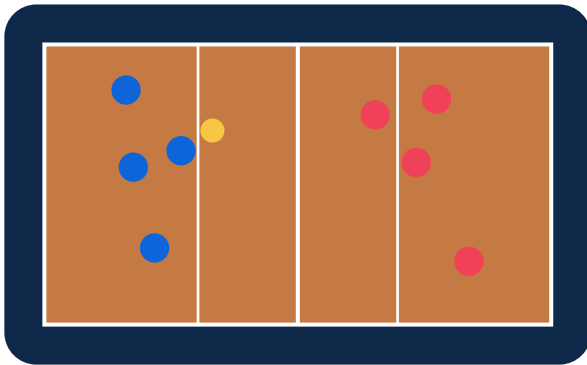
Desarrollo

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

Recepción con objetivo de side-out

Recepción · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

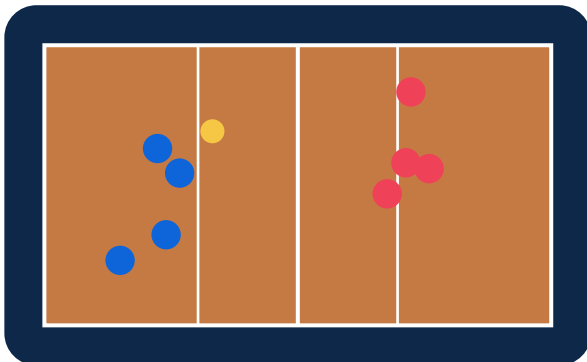
Inicia con saques controlados y progresivamente aumenta dificultad. El receptor comunica, se mueve antes del contacto y dirige la pelota hacia una zona de armado definida.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Saque objetivo al setter

Saque · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

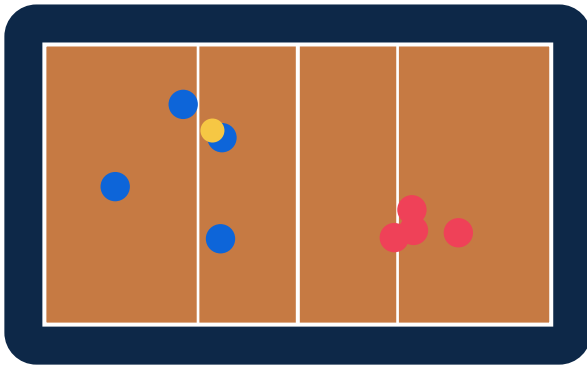
Realiza series cortas por zonas. Alterna objetivo amplio y específico. El jugador mantiene rutina estable, contacto delante del cuerpo y termina apuntando al objetivo.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Lectura atacante-bloqueo-defensa

Lectura · 12-15 min · Avanzado

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



Desarrollo

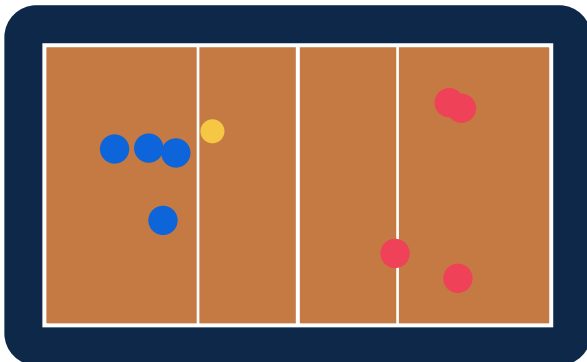
Presenta estímulos variables y pide decidir antes del contacto. El jugador debe observar hombros, trayectoria, colocador o atacante para anticipar.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Rotación 5-1 por complejos

Rotación · 12-15 min · Avanzado

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



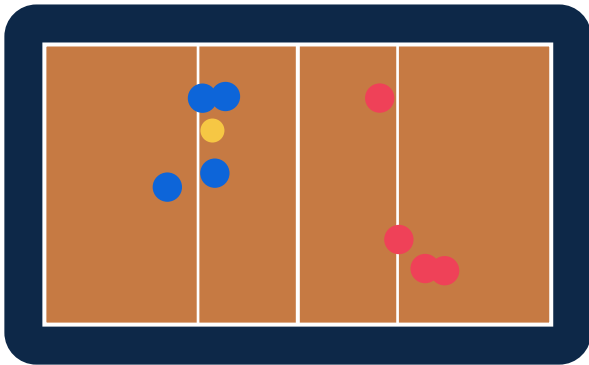
Desarrollo

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.

Situaciones 23-23

Juego · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

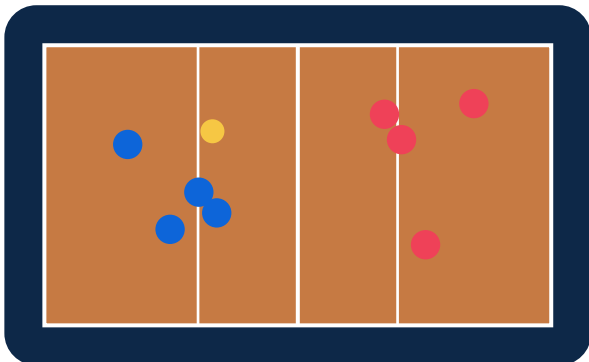
Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

Desarrollo

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

6v6 por objetivos tácticos

Juego · 12-15 min · Avanzado



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

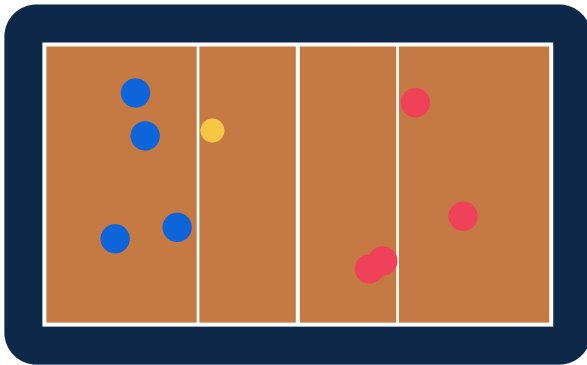
Desarrollo

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

Scrimmage competitivo SPORT360

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.