



VOLLEYBALL · GUÍA POR ETAPA

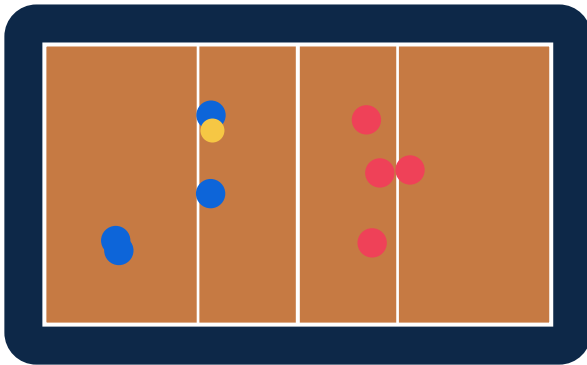
9–10 años

Fundamentos técnicos y juego sobre la red

Plataforma de antebrazos

Antebrazos · 10-12 min · Intermedio

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.



Desarrollo

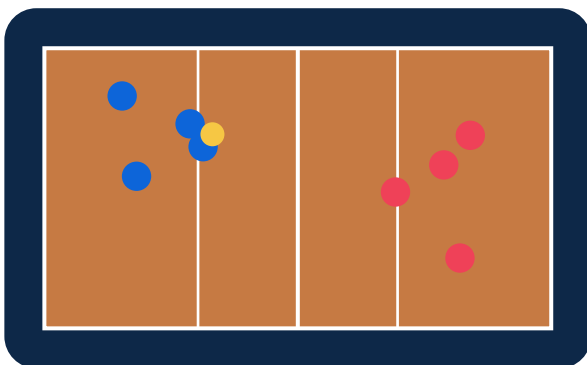
Comienza con balón controlado y progresivamente aumenta distancia o movimiento. Exige plataforma firme, ángulo estable y ajuste con los pies antes del contacto.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Toque de dedos con desplazamiento

Toque de dedos · 10-12 min · Intermedio

Mejorar posición corporal, contacto limpio y dirección del pase de dedos.



Desarrollo

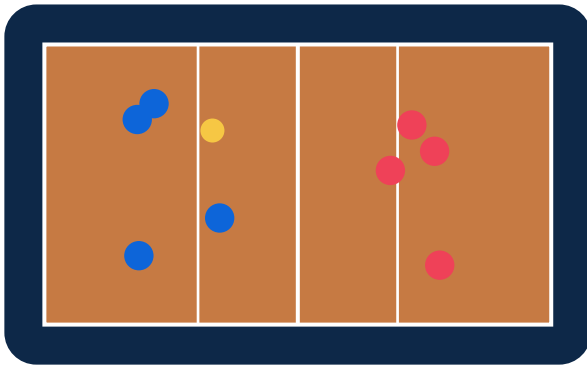
Trabaja desde posición estable hacia desplazamiento. El jugador llega debajo del balón, orienta hombros al objetivo y finaliza el contacto con extensión coordinada.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Saque de abajo profundo

Saque · 10-12 min · Intermedio

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

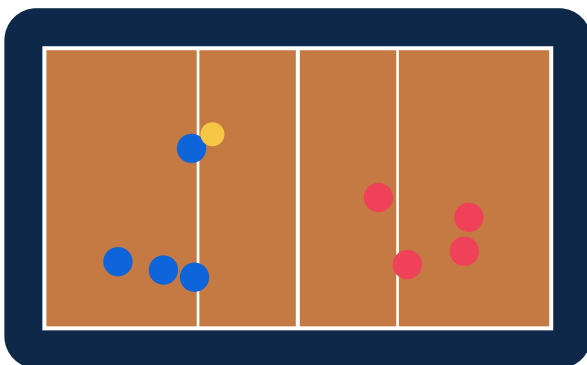
Desarrollo

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

Saque tenis progresivo

Saque · 10-12 min · Intermedio

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



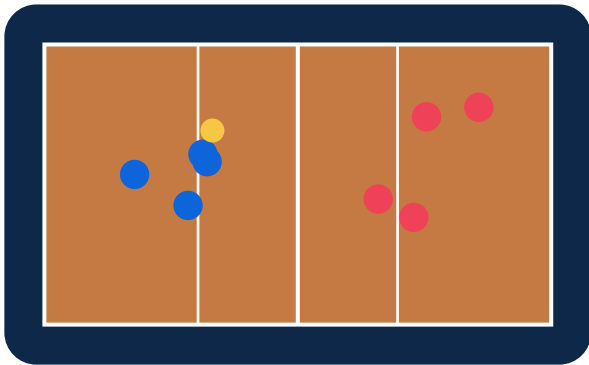
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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.

Recepción a zona 3

Recepción · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

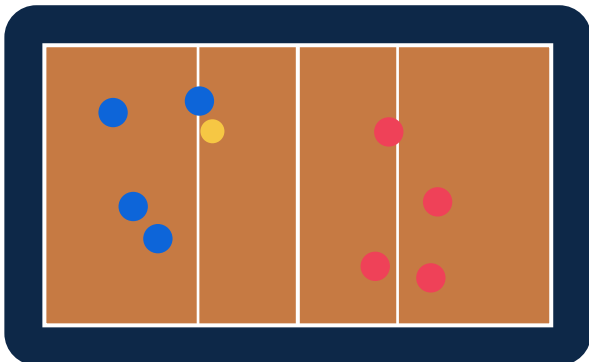
Mejorar lectura del saque, plataforma y precisión hacia la zona de colocación.

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.

Colocación alta a zona 4

Colocación · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

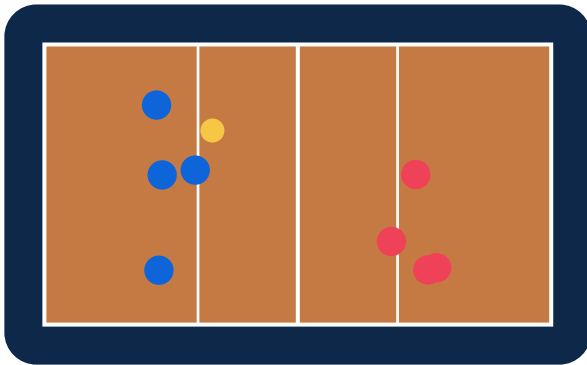
Mejorar desplazamiento del colocador, orientación y precisión hacia zonas de ataque.

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.

Pasos de ataque sin salto

Ataque · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

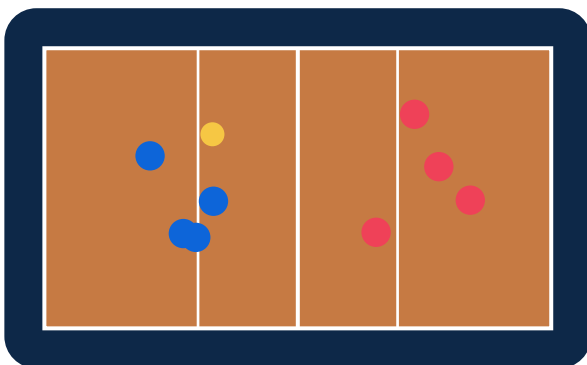
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Ataque controlado sobre red

Ataque · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

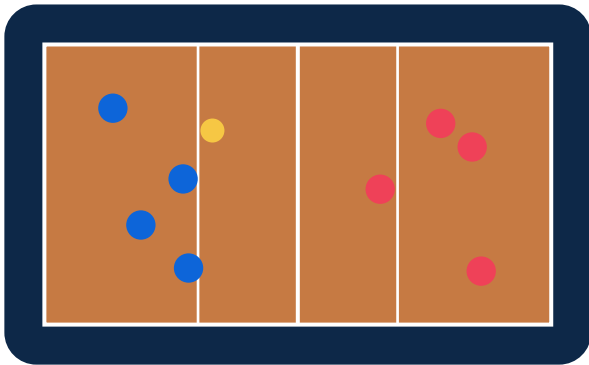
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Bloqueo de pies y manos

Bloqueo · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

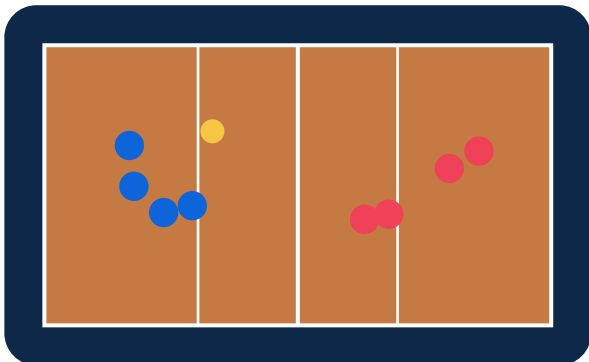
Mejorar desplazamiento, timing, penetración de manos y relación con la defensa.

Desarrollo

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

Defensa baja frontal

Defensa · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

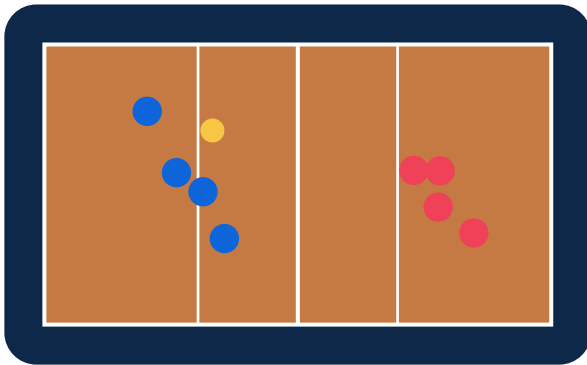
Desarrollo

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.

2v2 tres contactos

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.



Desarrollo

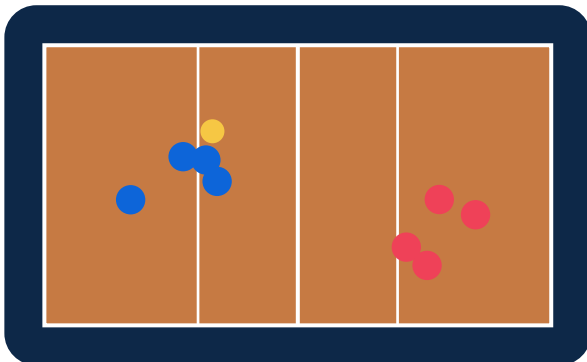
Usa 1v1, 2v2, 3v3 o 4v4 para aumentar contactos. Añade reglas que premien tres contactos, comunicación o envío a espacios libres.

Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

3v3 con saque

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.



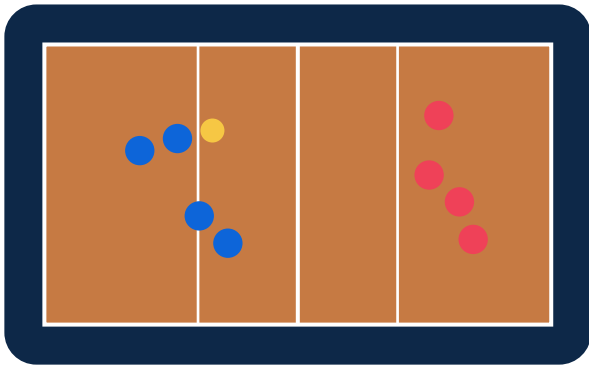
Desarrollo

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.

Pase - colocación - envío

Secuencia · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

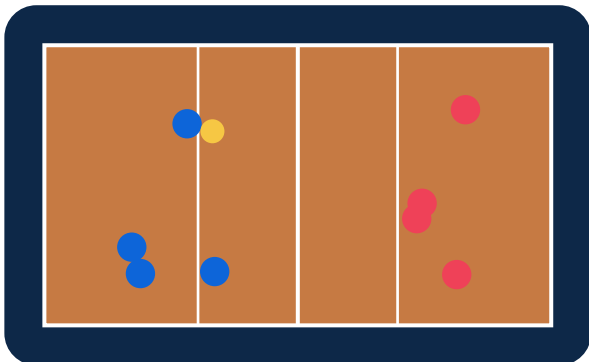
Integrar recepción, colocación y envío/ataque dentro de una secuencia continua.

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.

Recepción y comunicación

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.

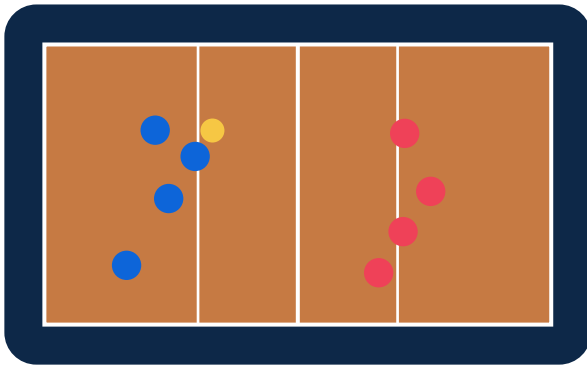
Desarrollo

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.

Saque por zonas numeradas

Saque · 10-12 min · Intermedio

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



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

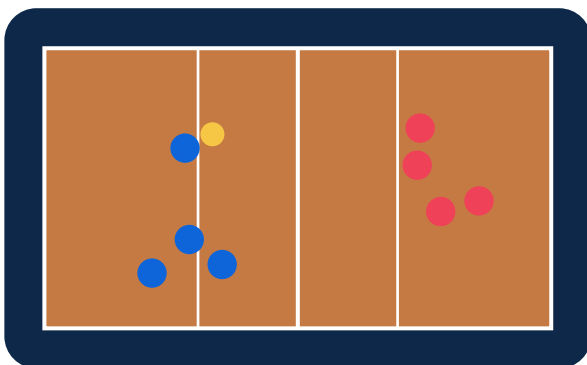
Desarrollo

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

Desplazamiento lateral de defensa

Desplazamiento · 10-12 min · Intermedio

Mejorar base, pasos cortos y ajuste corporal antes del contacto.



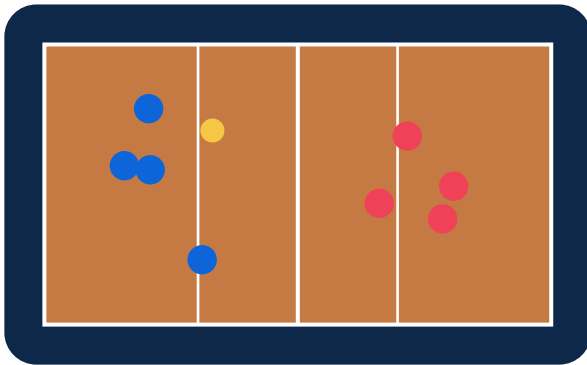
Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

Desarrollo

Marca referencias cortas y combina salida, ajuste y frenado. El contacto se realiza solo cuando el jugador recupera una base equilibrada.

Cobertura del atacante

Cobertura · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

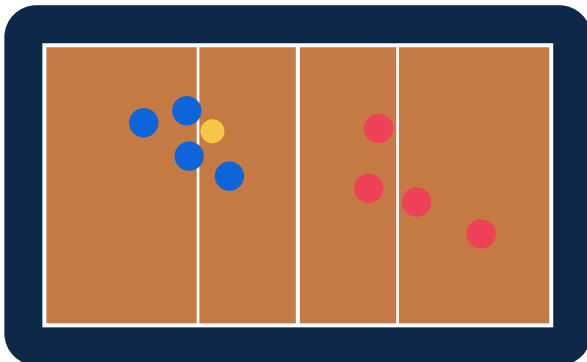
Organizar posiciones de cobertura para sostener el ataque y continuar el rally.

Desarrollo

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

Free ball organizada

Free ball · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

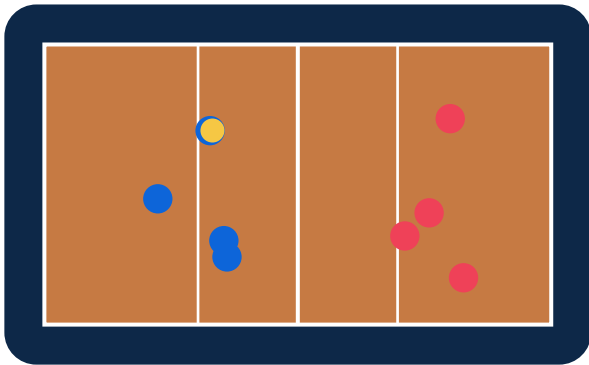
Ordenar la construcción ofensiva ante un balón gratuito o de baja dificultad.

Desarrollo

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

Ataque desde balón lanzado

Ataque · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

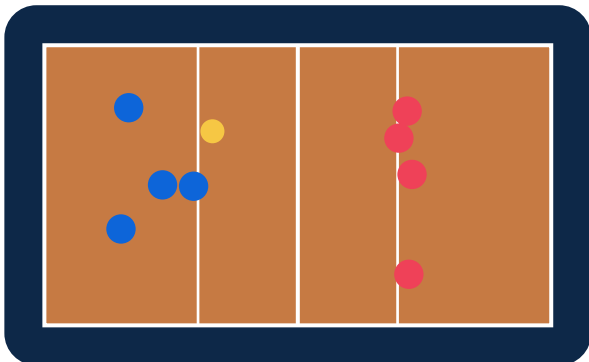
Desarrollar carrera, coordinación de brazos, salto, contacto y dirección del ataque.

Desarrollo

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

Toque de dedos hacia atrás

Colocación · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

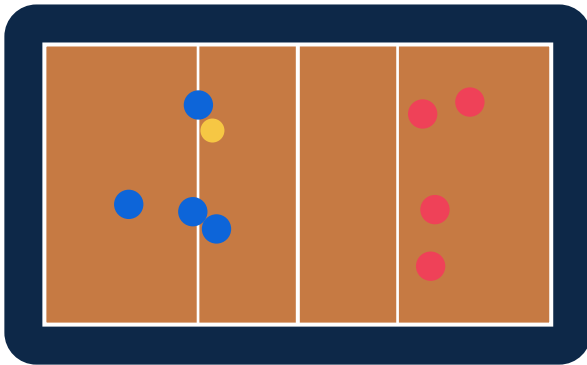
Mejorar desplazamiento del colocador, orientación y precisión hacia zonas de ataque.

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.

Rally con objetivo

Juego reducido · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

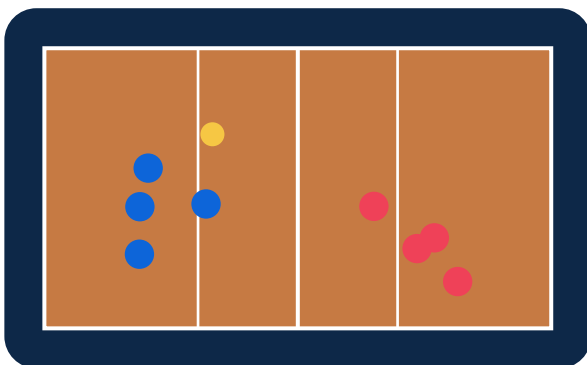
Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

Desarrollo

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

Defensa y contraataque simple

Transición · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

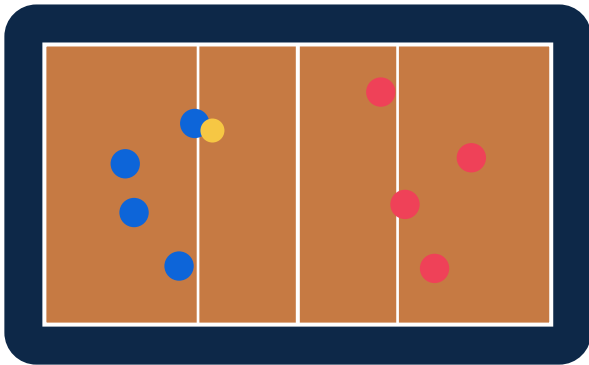
Acelerar el paso de defensa a ataque y reorganizar posiciones con eficiencia.

Desarrollo

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

Rotación básica 3v3

Rotación · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

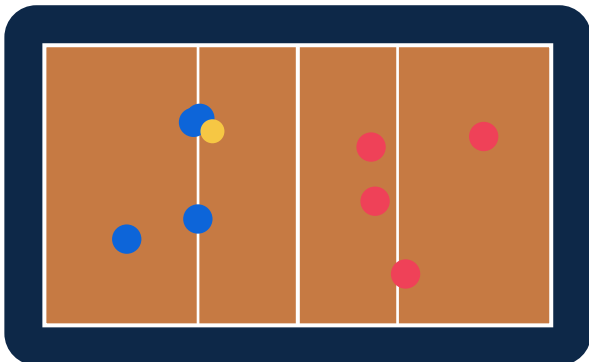
Comprender posiciones, rotación y responsabilidades antes y después del saque.

Desarrollo

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

Lectura de balón corto/largo

Lectura · 10-12 min · Intermedio



Ficha individual disponible en la biblioteca online SPORT360.

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

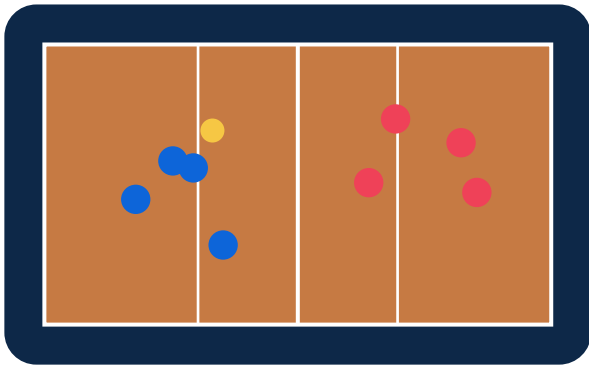
Desarrollo

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

Competencia de fundamentos

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](#).