



VOLLEYBALL · PLANIFICACIÓN

30 sesiones completas

Planes de 60, 75 y 90 minutos · 6 a 16 años

6-8 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Globos y contactos

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

9 min · Atrapa, lanza y pasa

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

9 min · Toque alto al objetivo

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

9 min · Antebrazos con balón liviano

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

6-8 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Pase por encima de la cinta

Introducir lectura de trayectoria y envío del balón sobre una red o cinta.

9 min · Semáforo de desplazamientos

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

9 min · Saque de abajo a zona

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

9 min · Recepción y atrape

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

6-8 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Toque y cambia de lugar

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

9 min · Circuito de antebrazos

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.

9 min · Mini vóley 1v1

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Mini vóley 2v2

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Golpea y corre

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

6-8 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Golpea y corre

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

9 min · Coordinación de pasos de ataque

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

9 min · Defensa de balón lanzado

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

9 min · Reacción por colores

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

9 min · Pase alto en parejas

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

6-8 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Pase alto en parejas

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

9 min · Antebrazos sobre línea

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.

9 min · Saque a conos

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

9 min · Juego tres contactos asistido

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Rally cooperativo

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Control de balón individual

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

6-8 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Rally cooperativo

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Control de balón individual

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

9 min · Desplazo y recibo

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

9 min · Zona segura

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

9 min · Festival mini vóley SPORT360

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Globos y contactos

Desarrollar coordinación óculo-manual, desplazamientos y control básico del balón.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9–10 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Plataforma de antebrazos

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.

9 min · Toque de dedos con desplazamiento

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

9 min · Saque de abajo profundo

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

9 min · Saque tenis progresivo

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9–10 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Recepción a zona 3

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

9 min · Colocación alta a zona 4

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

9 min · Pasos de ataque sin salto

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

9 min · Ataque controlado sobre red

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9-10 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Bloqueo de pies y manos

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

9 min · Defensa baja frontal

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

9 min · 2v2 tres contactos

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · 3v3 con saque

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Pase - colocación - envío

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9–10 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Pase - colocación - envío

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

9 min · Recepción y comunicación

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

9 min · Saque por zonas numeradas

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

9 min · Desplazamiento lateral de defensa

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

9 min · Cobertura del atacante

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9-10 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Cobertura del atacante

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

9 min · Free ball organizada

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

9 min · Ataque desde balón lanzado

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

9 min · Toque de dedos hacia atrás

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

9 min · Rally con objetivo

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Defensa y contraataque simple

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

9-10 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Rally con objetivo

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Defensa y contraataque simple

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

9 min · Rotación básica 3v3

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

9 min · Lectura de balón corto/largo

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

9 min · Competencia de fundamentos

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Plataforma de antebrazos

Consolidar plataforma, orientación y control del pase de antebrazos.

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Recepción a objetivo

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

9 min · Saque flotante inicial

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

9 min · Colocación en movimiento

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

9 min · Ataque por zona 4

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Ataque por zona 2

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

9 min · Bloqueo individual con transición

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

9 min · Defensa de diagonal

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

9 min · Defensa de línea

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · 3 contactos continuos

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

9 min · 4v4 con construcción

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Saque-recepción-ataque

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

9 min · Cobertura 3 jugadores

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

9 min · Free ball a sistema

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Free ball a sistema

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

9 min · Transición defensa-ataque

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

9 min · Colocación de segundo toque

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

9 min · Ataque con dirección

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

9 min · Recepción en W adaptada

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Recepción en W adaptada

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

9 min · Bloqueo y defensa coordinados

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

9 min · Rally puntuado por tres contactos

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · 4v4 con bonus por ataque

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Lectura del colocador

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

9 min · Rotación 4v4

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

11–12 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Lectura del colocador

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

9 min · Rotación 4v4

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

9 min · Saque táctico a receptor

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

9 min · Defensa de tips

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

9 min · Partido condicionado 4v4

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Recepción a objetivo

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Recepción de tres

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

9 min · Saque flotante a zonas

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

9 min · Saque salto flotado progresivo

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

9 min · Colocación rápida a zona 4

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Colocación a zona 2 y pipe

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

9 min · Ataque con bloqueo simple

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

9 min · Ataque contra doble bloqueo

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

9 min · Bloqueo lectura del colocador

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Bloqueo cierre de línea

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

9 min · Defensa perimetral 6 jugadores

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

9 min · Defensa y transición por alas

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

9 min · Cobertura de ataque en 3 líneas

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

9 min · Side-out completo

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Side-out completo

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

9 min · Break point saque-bloqueo-defensa

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

9 min · Free ball con combinación

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

9 min · 4v4 transición continua

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · 5v5 construcción obligatoria

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · 5v5 construcción obligatoria

Aplicar los fundamentos en situaciones reales con alta participación.

9 min · Recepción bajo presión

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

9 min · Saque táctico corto-largo

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

9 min · Ataque primer tiempo básico

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

9 min · Combinación central-punta

Coordinar combinaciones, espacios y decisiones colectivas según el rival.

9 min · Rotación 5-1 introducción

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

13–14 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Combinación central-punta

Coordinar combinaciones, espacios y decisiones colectivas según el rival.

9 min · Rotación 5-1 introducción

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

9 min · Lectura bloqueo-defensa

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

9 min · Out of system alto a punta

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

9 min · Partido condicionado 6v6

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Recepción de tres

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Recepción 3 pasadores bajo presión

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

9 min · Saque flotante agresivo

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

9 min · Saque salto controlado

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

9 min · Side-out 5-1 completo

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 60 min

8 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Break point organizado

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

9 min · K1 recepción-ataque

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

9 min · K2 defensa-contraataque

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

9 min · Ataque primer tiempo 31

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

16 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Ataque quick 1 y salida

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

9 min · Combinación X con central

Coordinar combinaciones, espacios y decisiones colectivas según el rival.

9 min · Pipe desde zaguero

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

9 min · Bloqueo doble cierre

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

9 min · Bloqueo triple situacional

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 75 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Bloqueo triple situacional

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

9 min · Defensa de hard driven ball

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

9 min · Defensa de tip y roll shot

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

9 min · Transición central rápida

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

9 min · Cobertura y reataque

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

20 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Cobertura y reataque

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

9 min · Out of system y high ball

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

9 min · Recepción con objetivo de side-out

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

9 min · Saque objetivo al setter

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

9 min · Lectura atacante-bloqueo-defensa

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

9 min · Rotación 5-1 por complejos

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.

15-16 años · 90 min

10 min · Activación con balón

Movilidad, coordinación, desplazamientos y contactos de baja intensidad.

9 min · Lectura atacante-bloqueo-defensa

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

9 min · Rotación 5-1 por complejos

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

9 min · Situaciones 23-23

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · 6v6 por objetivos tácticos

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Scrimmage competitivo SPORT360

Transferir los contenidos técnicos y tácticos a situaciones competitivas.

9 min · Recepción 3 pasadores bajo presión

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

26 min · Juego aplicado

Juego condicionado para transferir los objetivos técnicos y tácticos de la sesión.