



ELEMENTOS COMUNES EN TODOS LOS EQUIPOS POR ETAPAS.

La intención de este documento es unificar diversos aspectos de todos los equipos del Club para tener una referencia los entrenadores. Cada etapa tiene que asumir y conocer las anteriores etapas, que se han tenido que superar. Todo jugador debe:

ASPECTO	CATEGORIA
	ALEVIN
Saque	Tener un saque de seguridad de mano baja.
Recepción	Trabajar la recepción de mano baja por encima del toque de dedos. Evitar recibir de dedos, buena colocación de manos.
Colocación	Realizar la extensión correcta de brazos sin recogerlos rápidamente. Puede realizar una cierta retención. Colocar correctamente la posición de dedos y codos. Pelota la dirección hacia la frente.
Saludo	Reconocer y utilizar saludo equipo inicio y final partido.
Comportamiento	Realizar acciones de ánimo en equipo cuando se gana punto y también de ánimo cuando se pierde el punto. Pedir todos los balones en recepción y defensa. Así como en el segundo toque.
Ataque	Iniciar el trabajo de remate a una mano con salto y realizar ataque de dedos hacia el otro campo. Dominar el golpeo sin salto y armado de la pelota.
Reglamento	Reconocer los protocolos inicio y final de partido. Cambios de jugadores. Rotaciones
Bloqueo	Salto vertical con intención de tocar el balón en el punto más alto. Bloqueo individual.

EJERCICIOS DE DESARROLLO EN LA ETAPA:

1. Tres saques seguidos de mano baja.
2. Toque de dedos 10 veces.
3. Toque de mano baja 10 veces.
4. Ser capaz de hacer 10 toques de dedos contra pared a una distancia de 1 metro de la misma y a una altura suficiente.
5. Ser capaz de devolver tres pelotas del campo contrario cerca de la red desde el campo contrario en el punto más alto del salto.
6. Realizar pase de colocación corto a una compañero cercano.
7. Ser capaz de recibir de mano baja la pelota tras un saque fácil y volver a coger la pelota cerca de la red.
8. Ser capaz de desplazarse de forma lateral con buena colocación.



ASPECTO	CATEGORIA
	INFANTIL
Saque	Sacar de mano alta con seguridad, realizando la técnica sin añadir pasos. Armado correcto de los brazos y elevación correcta de la pelota.
Recepción	Trabajar la recepción de mano baja y la de dedos, orientando el pase hacia la colocación. Trabajar el desplazamiento correcto del jugador
Desplazamiento	Realizar acompañamiento de un jugador que se desplaza fuera de pista debido a una mala recepción o mala defensa. Realizar desplazamiento siempre previo al contacto con pelota, iniciar desplazamientos sin pelota: preparación de remate, desplazamiento colocador, desplazamiento después del saque.
Colocación	Colocar sin realizar retención del balón. Todos deben poder colocar la pelota de zona 3 a zona 2 o 4 de manera eficaz. Orientación del pase. Especialización colocación, mínimo 3 colocadoras por equipo.
Saludo	Reconocer y utilizar saludo equipo inicio y final del partido. Saber festejar el partido ganado. Saber perder el partido haciendo reflexión final de como mejorar.
Comportamiento	Jugadora más cercana ataque realiza acción de apoyo. Cuando la pelota sale del campo por primer toque, se desplaza gran parte equipo fuera a hacer la ayuda segundo toque. Siempre que se pueda realizar tres toques, no dos, ni uno hacia el otro campo, excepto bloqueo.
Ataque	Rematar haciendo la batida correctamente y utilizar al menos dos pasos de los tres realizados. Iniciar ataque de dedos orientado a diferentes zonas.
Bloqueo	Ser capaz de realizar la correcta lectura de la pelota y devolverla al otro campo cerca de la red con pelota fáciles. Bloquear siempre antes de realizar los tres toques.
Caída	Ser capaz realizar acción de croqueta en suelo, ser capaz de poner rodilla en suelo para recibir pelota. Ser capaz de realizar plancha sin hacerse daño.
Reglamento	Reconocer los movimientos básicos del árbitro. Realizar el cambio adecuadamente. Conocer las rotaciones y posiciones del campo.
Calentamiento	Conocer calentamiento básico previo a un partido y entreno.
Físico	Trabajo de flexibilidad dinámica. Trabajo de fuerza con el propio cuerpo.

EJERCICIOS DE DESARROLLO EN LA ETAPA:

1. Simultanear 10 toques de mano y de dedos.
2. Caer en forma de croqueta a ambos lados sin hacerse daño, después de recibir pelota y recuperar posición de pie.



3. Ser capaz de tocar de mano baja el balón a lo largo de la pista sin que se caiga, toques por encima de la cabeza sin doblar brazos, ni brazos por encima de la cabeza.
4. Ser capaz de hacer 10 toques mano baja contra pared a una distancia de 2 metros de la misma y a una altura suficiente.
5. Colocar la pelota desde zona 3 a zona 2 y 4 sin hacer dobles y con el pase correcto orientando el cuerpo hacia el lugar.
6. Realizar tres saques de mano alta con seguridad.
7. Ser capaz cerca de la red de realizar autopase y acción de piernas para hacer un remate. Es decir, autopase y remate.
8. Ser capaz de realizar un desplazamiento lateral en bloqueo y bloquear la pelota en el punto más alto. 3 a cada lado.
9. Ser capaz de jugar con pelotas que tocan previamente la red, sacarlas hacia el propio campo.



ASPECTO	CATEGORIA
	CADETE
Saque	Sacar de mano alta con seguridad, Poder orientar el saque hacia la zona donde se le solicita jugadora. Poder realizar un saque corto con seguridad Iniciar al saque flotante en salto..
Recepción	Trabajar la recepción de mano baja y la de dedos, orientando el pase hacia la colocación. Iniciar especialización de libero.
Desplazamiento	Ser capaz de desplazarse con un solo paso . Debe acompañar el ataque de la jugadora como sistema de apoyo.
Colocación	Especialización de la colocación y su trabajo. Colocación corta y semi para los ataques. Realización de ataque hacia abajo de colocadora en segundo toque.
Saludo	Realizan diferentes cánticos y formas de ánimo en el juego. Tienen rutinas inicio y final cada set: saludo entrenador, celebración, ...
Táctica	Todas excepto una, apoya el ataque. Comenzar a elaborar tácticas de ataque despues recepción o defensa.
Ataque	Rematar pudiendo seleccionar la dirección del ataque. Utilizar al menos 3 pasos para el ataque desde zona 2 y 4. Inicio ataque desde zaguero. Poder seleccionar finta o ataque.
Bloqueo	Bloqueo colectivo sin riesgo de lesiones, con salto vertical.
Caída	Ser capaz de realizar caídas hacia adelante en forma de plancha.
Reglamento	Como el capitán actuará delante del árbitro en las situaciones que deba intervenir.
Calentamiento	Conocer el calentamiento específico del voleibol y los estiramientos al final del entreno o partido.
Libero	Inicio especialización de libero, cambios en pista.
Físico	Trabajo de la fuerza con el cuerpo de los compañeros/as de juego.

EJERCICIOS DE DESARROLLO EN LA ETAPA:

1. Realizar tres remates desde el pase de colocación con los gestos adecuados, previa defensa sencilla de free-ball.
2. Realizar saque de mano alta a zonas que indique entrenador.
3. Ser capaz de realizar 6 toques alternativos a la red de poste a poste sin que caiga la pelota, de mano baja.
4. Ser capaz de desplazamiento lateral para bloqueo colectivo de dos personas.
5. Realizar la caída frontal en forma de plancha.
6. Realizar el movimiento hacia atrás de forma ágil después de bloqueo para iniciar la acción de remate.
7. Ser capaz de lanzar de golpe de mano baja en tercer toque a cualquier punto del campo contrario.
8. En las pelotas cercanas a la red, ser capaz de realizar fintas al otro campo.
9. Ser capaz de, después de bloqueo si la pelota cae en tu campo, dar otro golpe para sacar la pelota hacia el campo.
10. Mostrar capacidad de apoyo en el ataque por parte del equipo.



ASPECTO	CATEGORIA
	JUVENIL
Saque	Sacar de mano alta en salto. Poder realizar saque flotante en salto y/o en potencia. Continuar con saque corto.
Recepción	Recibir pelotas fuertes con caída posterior dejando la pelota cercana a zona 2-3. Especialización de libero.
Desplazamiento	Ser capaz de desplazarse con una solo paso en todas las direcciones del campo.
Colocación	Especialización de la colocación y su trabajo. Colocación tensa y diferentes acciones de ataque. Diferentes zonas de ataque del colocador.
Saludo	
Táctica	Reconocer las diferentes tácticas de ataque de equipo.
Ataque	Todos los jugadores tienen capacidad de ataque desde su zona. Con capacidad de ataque en dirección. Trabajar el block-out en ataque sobre el bloqueo.
Bloqueo	bloqueo colectivo, con capacidad de ayuda al ataque desde 3 con apoyo de 2 o 4 en el bloqueo.
Caída	Realizar acciones posteriores a la caída con agilidad.
Físico	Realizar trabajo compensatorio con goma. Trabajo de fuerza en gimnasio.

EJERCICIOS DE DESARROLLO EN LA ETAPA:

1. Ser capaz de realizar saques cortos y fondo de pista.
2. Ser capaz de saque en salto flotante con seguridad y otro tipo de saque.
3. Ser capaz de llevar la pelota con golpes alternativos de un poste a otro de la red de mano baja.
4. Ser capaz de atacar hacia las zonas de juego que interesa: diagonal o línea.
5. Realizar actividad de caída en forma de plancha o lateral y rápidamente realizar una siguiente acción.



	INICIACIÓN		DESARROLLO		RENDIMIENTO
	INICIO	APRENDIZAJE	APRENDIZAJE	MEJORA	PERFECCIONAMIENTO
	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL
	7-8-9	9-10-11	12-13-14	14-15-16	17-18-19
TÉCNICA	Habilidades motrices Generales Con balón. Aprendizaje técnico Global. Multideporte	Aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos	Aprendizaje y dominio de todos los fundamentos técnicos Multilateralidad y universalidad.	Perfeccionamiento técnico. Correcciones de Detalles. Técnicas especiales.	Rendimiento técnico Variantes táctica individual
FÍSICA	Desarrollo de cualidades psicomotrices. Velocidad	Desarrollo de habilidades básicas y específicas así como de capacidades perceptivo motrices. Fuerza resistencia general a intensidades bajas con su propio cuerpo VELOCIDAD	Fuerza: comienza el desarrollo con su propio cuerpo y materiales auxiliares. Resistencia Aerób. con Trabajos de duración. Velocidad	Fuerza: 1º año: Prep. Sobrecarga y anatómica(abdom in- espalda) 2º año: Sobrecarga: técnica, resistencia, saltabilidad Resistencia: Aerób. VO ² Max. (capacidad) Velocidad: General - especial	Fuerza: Sobrecarga con Métodos específicos. Fuerza Max. Potencia. Pliometría. Resistencia: Aerób:(mant) Anaerób.: combinar con Tec-Tac Velocidad: específica, combinar con Tec-Tac

TÁCTICA	Compartir espacio Comprensión lógica juego colaboración	MINI Progresión desde juego rudimentario y anárquico a juego intencionado A turno UNIVERSALES ÁREAS, PASILLOS BASCULANTE	3:3 6:2 4:2 UNIVERSAL ES A TURNO Recepción 5,4,3+1 W V U POR PASILLOS Bloqueo INDI-DOBLE sin ayudas p.f. defensa 1-1-4 2-1-3	5:1 Puestos ESPECÍFICOS Recepción 3 jugadores X DIAGOLS Bloqueo DOBLE SIN AYUDAS a bloqueo doble con ayudas p.f. defensa 2-1-3 2-0-4	Mayor autonomía individual Aumento de calidad de la toma de decisiones individual Planteamiento estratégico-táctico más elaborado en competición Sistemas de juego más definidos y acoplados a las características individuales Bloqueo triple Cambios de roles ante situaciones de juego
---------	--	--	--	--	---