

PLAN DE TRABAJO 2020-2021



Contenido

- PLAN DE TRABAJO.....1
- Contenido.....2
- Introducción3
- Escenario Actual4
- Objetivo General5
- Rol del Entrenador6 – 11
- Etapas de Aprendizaje / Principios y Reglas12 – 32
- Conceptos Básicos de Destrezas33- 54
- Distribución de la Planificación55 - 60
- Metas Deportivas61
- Metas Personales62
- Calendarización63– 66
- Elegibilidad, Captaciones y Evaluaciones67 – 72
- Colaboradores.....73
- Formas “Online”74
- Referencias75
- Advertencias76
- Fin.....77

Introducción

Este plan se ha confeccionado de tal manera que tiene como propósito crear una base de datos teóricos en las áreas técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, etc.

En un orden lógico donde se busca organizar, desarrollar e implementar un programa que vaya dirigido a las necesidades actuales de las categorías menores en Puerto Rico en especial a los alumnos del Club Voleibol Vaqueros de Bayamón y donde describiremos a continuación.

Escenario actual

En la historia de las categorías menores en el país nunca ha existido un plan piloto que sea compartido y muchos menos implementado a nivel nacional. Cuando hablamos de Cuba, USA, Brazil o Dominicana sabemos que cuentan con un programa estructurado desde sus categorías menores.

Bajo este programa buscamos unificar criterios universales del deporte y ponerlo a disposición de todos los clubes para así lograr un fin común como país.

Objetivo general

- Implementar una programación abarcadora con conceptos técnicos, tácticos, físicos y culturales que nos sirva como marco teórico y práctico a nivel nacional y que los clubes implementarán.
- Calendarizar una programación que cubra todas las necesidades reales del voleibol puertorriqueño para todas las edades, velando por una periodización y reglas cónsonas por niveles.
- Educar, promover y modelar el buen uso de la programación.

Rol del Entrenador



Rol del Entrenador

Crédito: Carlos Cardona

EL ENTRENADOR

DIRIGIR —————> Pocas reglas y que se cumplan.

LIDERAR —————> Guiar - Proponer y no proponer
Auténtico • Conocedor • Crítico • Claro

ENTRENAR —————> Mejorar el nivel competitivo del
equipo y de todos sus integrantes.
Hacer que jueguen bien.

CONDICIONES PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO

Informar correctamente a los
jugadores sobre los contenidos
del entrenamiento.

Establecer donde focalizar la
atención durante cada ejercicio.

Entrenar sobretodo aquello
que se hace mal y corregirlo.

Jerarquizar la calidad por
encimade la cantidad.

Hacer qu e los jugadores participen
del entrenamiento.

Que veng an a entrenarse y
no a ser entrenados.

Feedback positivo.

Variar siempre los ejercicios
y los estímulos.

Rol del Entrenador

Tipos de Ejercicios / Depuración de Destrezas

Crédito: Carlos Cardona

EJERCICIOS ANALÍTICOS

ENTRENAMIENTO DE ACCIONES FUERA DEL CONTEXTO DEL JUEGO.

EJERCICIOS SINTÉTICOS

ENTRENAMIENTO DE ACCIONES PARCIALES, SIN CONTINUIDAD DE LA ACCIÓN, CON SOLO ALGUNOS JUGADORES.

EJERCICIOS GLOBALES

RECREACIÓN DE JUGADAS ESPECÍFICAS CON 2 EQUIPOS EN CANCHA Y CON CONTINUIDAD DE LA ACCIÓN.

EJERCICIOS DE JUEGO

JUEGO CON REGLAS ESPECÍFICAS Y PUNTUACIÓN.

COMO ENTRENAR



Rol del Entrenador / Participante

3 Factores de como el participante aprende

Crédito: Carlos Cardona

JUGAR BIEN



AMBIENTE SEGURO

SEGURIDAD Y CONFIANZA	INCLUSIÓN Y MOTIVACIÓN
EXIGENCIAS Y EXPECTATIVAS ACORDES A LAS CAPACIDADES	FEEDBACK POSITIVO

COMO ACTÚA EL CEREBRO



Rol del Entrenador

Actitudes / "Feed-backs"

Actitudes del Entrenador

- El entrenador es un educador antes que un "coach".
- Modelar el buen uso del respeto, la honestidad y la perseverancia dentro y fuera de la cancha.
- Promover y crear una nueva cultura de tolerancia y respeto hacia los jueces del juego y sus decisiones.
- Participar activamente en asociaciones y en cursos o certificaciones de educación continua.
- Apoyo total al "fair play" en todo momento.

"Feed-backs"

- Realizar "feed-backs" positivos o constructivos brindan una constante corrección al movimiento ya que llega al sistema nervioso central a través de los sistemas sensoriales.

Métodos

- **Métodos Teóricos** – Análisis de documentos y/o videos relacionados en función a un sistema. Ya sea a nivel individual y/o grupal.
- **Métodos Empíricos** – Realizar encuestas, estadísticas y entrevistas a nivel individual y/o grupal.
- **Métodos Intrínsecos** – El alumno o jugador recibe la información y la capta por medio visual, auditiva o por modelaje (demostraciones) a nivel individual y/o grupal.

Rol del Entrenador

Establecer la Cultura-Expectativas del Equipo

1. **Integridad** – Creer y respetar las diferentes personalidades.
2. **Esfuerzo** – Enfatizar en el trabajo duro en los entrenamientos y juegos.
3. **El equipo** – Establecer que el voleibol es un juego de conjunto y el equipo siempre va primero que el individuo.
4. **Cultura** – Promover y modelar que la cualidad tendrá más peso que la cantidad. Inculcar en la importancia de no perder tiempo y en lo que se gana aprovechando el mismo.
5. **Aprender** – Para poder aprender tienes que mostrarme un nuevo error; no el mismo. De lo contrario, no estás aprendiendo algo nuevo.
6. **Aceptación de errores** – No juzgar a otros por los errores. Aceptarlos y dejarlos atrás será clave para el crecimiento y aprendizaje del equipo.
7. **Responsabilidad** – Asume el 100% de tus acciones. Incluso, si dichas acciones dependen de otros. (Equipo)
8. **Actitud** – Positivismo y hacer mejor al que está a tu lado será la clave del éxito colectivo.



Rol del Entrenador

Preparación de Práctica

1. Considerar que la destreza mas importante del juego es la **VISION/LECTURA**.
 2. Si es posible utilizar una pizarra para explicar los “drills”.
 3. Utilizar nombres para los “drills”.
 4. Siempre incluir saque y recibo en los entrenamientos.
 5. Dejar que los atletas inicien los “drills”.
 6. Realizar la mayoría de los “drills” por encima de la red.
 7. Hacer muchos juegos 2 vs 2 / 3 vs 3 / 4 vs 4 pero con puntos y objetivos progresivos.
 8. Utilizar **“block drills”** comunmente en categorias de 12U hacia abajo y en momentos de periodos introductorios en donde se depura la destreza. (Aplica 13up en adelante)
 9. Utilizar **“random drills”** comunmente en categorias 13Up en adelante y en momentos de pulimiento de destrezas y periodos pre-competitivos y competitivos.
- Nota.** El juego enseña al juego y la continuidad es esencial.
10. Considerar que la acción que mas influye al resultado del partido es el **ATAQUE**. (13up en adelante)

(Remate y Saque)

Etapas de Aprendizaje

Principios y Reglas



Etapas de Aprendizaje: 6U

Fases de la iniciación deportiva en el voleibol

- 1^{ra} Fase: **El Alumno y El Balón**
- Base: La Participación, Diversión y Control de la Atención
- Principio: Enamorar al Alumno y crear Compromiso de los Padres a un Proceso
- Drilles: Individuales en Conceptos de Juegos de Mini Volley

INICIACIÓN DEPORTIVA

ES EL PRIMER PERÍODO EN EL PROCESO DE **FORMACIÓN** DEL VOLEIBOLISTA.

SE DEBE RESPETAR EL MOMENTO DE MADURACIÓN PSICO-FÍSICO DE CADA NIÑO.

SE PUEDE ACOMODAR A LAS NECESIDADES DE UN PROYECTO DE CATEGORÍAS MENORES.

Crédito: Carlos Cardona

Etapas de Aprendizaje 6U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
Saque o servicio	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica de pie con buen balance. • Contacto o saque del balón por debajo del hombro. • A una distancia a 3 metros de la red. 	<ul style="list-style-type: none"> • La cancha mide 20 x 20 pies . • Cada equipo se compondrá de 6 a 10 Jugadores. • El servicio será desde la línea de 3 metros (10 pies). • El servicio será por debajo del hombro.
Bompeo o recibo	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos simples. • Lanzar y atrapar (Auto control) • Mecánica con preparación, desplazamiento y un buen balance. • Al momento del contacto con el balón, el jugador debe estar ubicado detrás del mismo como primera opción de ejecución. • Al recibir como segunda opción el balón al lado izquierdo del cuerpo. • Como última opción recibirlo a su lado derecho. • Luego del contacto realizar una pausa en el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada equipo tendrá 2 servicios obligatorios por jugador, luego de los 2 servicios el balón pasa al otro lado. • Se jugará a formato de machina saliendo jugador de la pos.#2 (P-2), luego, el jugador en turno del banco entrará en la posición #1 (P-1) a realizar el servicio y a defender el Medio Zag., Es decir, luego del saque. • Se jugará el sistema MINI VOLLEY 4 vs 4. • 4 atacantes y los 4 tienen obligación colocar. • En la formación de recibo del saque estarán tres (3) recibidores en línea y uno (1) en función de colocador que será el que está en la posición #3. • El 2do o 3er toque se pasará al otro lado de la cancha en destrezas de BOMPEO O VOLEO NO GOLPE ATAQUE. • En la formación defensiva nadie cambia de lugar en la zona delantera ni zaguera. • Enfoque defensivo de lectura. (Medio / Medio)
Armado o Colocación	Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Se jugará sin "score" visual y cada set culminará cuando el cronometro indique.
Ataque o remate	N/A	<ul style="list-style-type: none"> • Se jugarán 2 sets a 22 minutos cada uno con 3 minutos de descanso entre sets. NO "time outs".
Bloqueo	N/A	<ul style="list-style-type: none"> • La altura de la malla será 6 pies 6 pulgadas . Fem. / Masc./ Mixto • El balón será Molten U12 Light Touch.
Defensa	Enfatar en los desplazamientos simples de las 8 dimensiones para llegarle al balón y devolverlo de un toque.	<ul style="list-style-type: none"> • Free Coaching: Se recomienda un (1) entrenador y un (1) asistente o voluntario. (lateral o saque y 5 segundos en bola muerta dentro de la cancha).

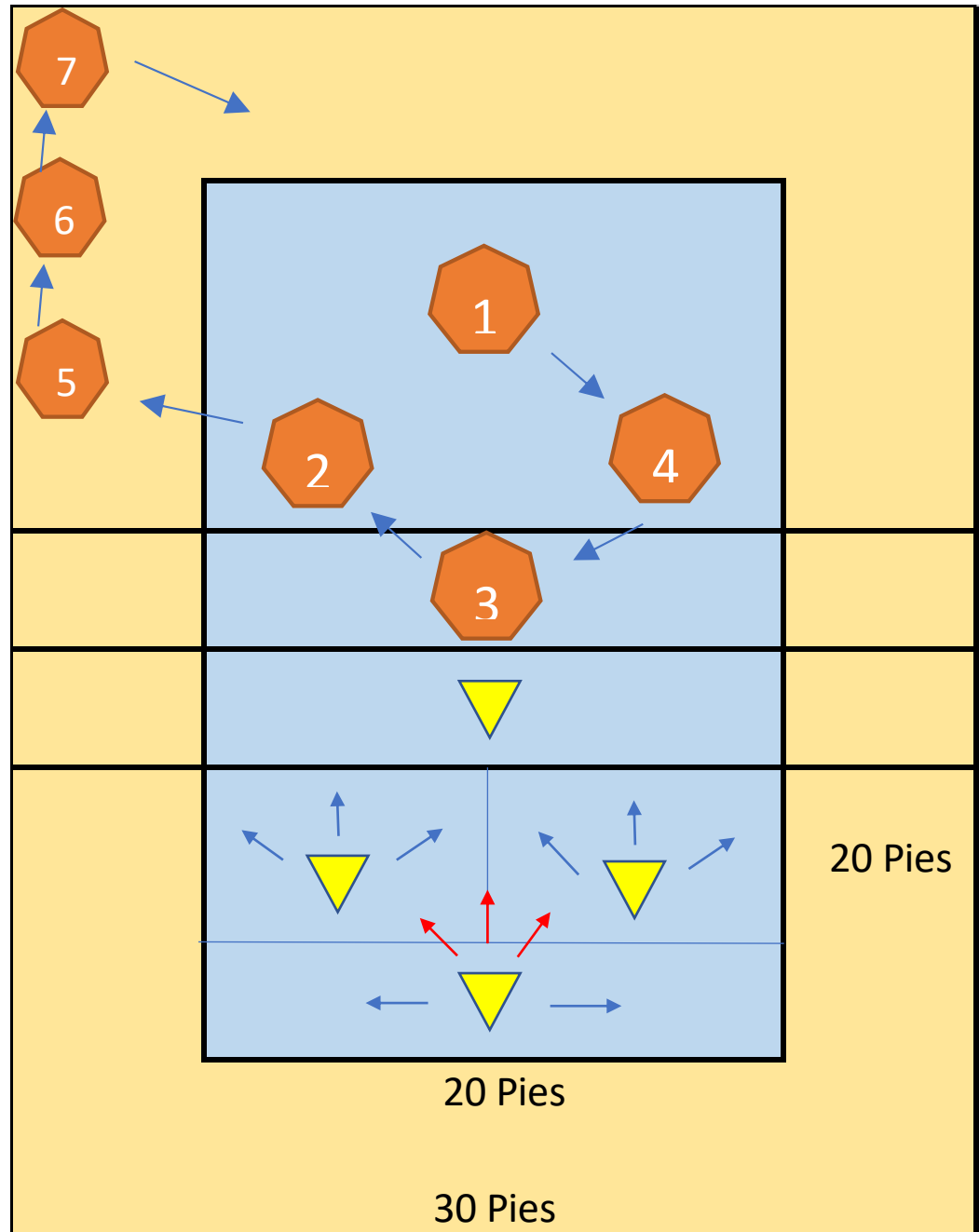
Objetivos Específicos 6U

Bompeo o recibo	Ataque	Defensa	Bloqueo	Armado o colocación	Saque
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación en postura. • Lanzar y atrapar en Movimientos. • Destrezas Motoras : Desplazamientos simples, Balance, Tiempo de Reacción. 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación en postura. • Desplazamientos Laterales • Desplazamientos en 4 Dimensiones (+) 	N/A	Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación postura • Por debajo del hombro • Distancia a tres metros o más.

Mini - Volley

Orden de Posiciones

- P1 – Ejecuta el saque y defiende en el medio de la cancha. Este jugador/a **NO** es ofensivo.
- P4 – Jugador delantero izquierdo defensivo y ofensivo.
- P3 – Jugador en la red encargado de colocar.
- P2 - Jugador delantero derecho defensivo y ofensivo.
- P5 – Último Jugador en salir de la cancha.
- P6 – Fila para el saque.
- P7 – Próximo al saque.



1RA FASE: EL ALUMNO Y EL BALÓN

MESES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
ENTRENAMIENTOS	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	
APRENDIZAJE MOTOR	TRY -OUT	X	X	X	X																																				
	ANDAR/CORRER					X																																			
	SALTAR/ 1-2 PIE						X																																		
	LANZAR/ATRAPAR						X	X		X		X																													
	DESPLAZAMIENTOS 8 DIMENSIONES								X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	RODAR								X																																
	CUICA											X	X			X				X				X				X				X				X					
	FUERZA/POTENCIA											X	X			X				X				X				X				X				X				X	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	BOMPEO O REC.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	VOLEO O ARMADO						X	X		X	X				X	X			X	X		X	X			X	X			X	X			X	X			X	X		
	ATAQUE															X			X				X				X				X				X				X		
	DEFENSA M / M						X	X	X	X	X	X	X	X	X																										
	BLOQUEO																																								
	BLOCK / RANDOM																																								
	LEARNING READING																																								
FUNDAMENTOS Del JUEGO	K-1											X	X	X	X	X	X					X	X	X	X			X	X			X	X			X	X			X	X
	K-2							X	X	X	X				X	X		X	X					X	X			X	X			X	X			X	X			X	X
	MINI VOLLEY					1 VS 1	1 VS 1	1 VS i		2 VS 2	2 VS 2	3 VS 3	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4		1 VS 1	2 VS 2	3 VS 3		1 VS 1	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	3 VS 3	4 VS 4	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4
	SISTEMA DEFENSIVO																															X				X					X
	SISTEMA OFENSIVO																																			X				X	
	ANALISIS ESTADÍSTICAS Y VIDEO																																								X
	ASPECTOS PSICOLÓGICOS																																								X
	TORNEOS /COPAS										X				X				X				X				X				X				X				X		

PARTICIPACIÓN & DIVERSIÓN

Etapas de Aprendizaje: 7- 8U

Fases de la iniciación deportiva en el voleibol

•2^{da} fase: **El Alumno y El Compañero**

•Base: La Participación, Recreación, Cooperación y Desarrollo con un Enfoque a la Atención Sostenida, al Auto-Control y Flexibilidad Cognitiva del Participante.

•Principio: Generar Situaciones de Básicas a Complejas.

•Drilles:1 vs 1 , 2 vs 2 , 3 vs 3 y 4 vs 4 en Conceptos de Mini Volley

INICIACIÓN DEPORTIVA

ES EL PRIMER PERÍODO EN EL PROCESO DE **FORMACIÓN** DEL VOLEIBOLISTA.

SE DEBE RESPETAR EL MOMENTO DE MADURACIÓN PSICO-FÍSICO DE CADA NIÑO.

SE PUEDE ACOMODAR A LAS NECESIDADES DE UN PROYECTO DE CATEGORÍAS MENORES.

Crédito: Carlos Cardona

Etapas de aprendizaje 7-8U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
Saque o servicio	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica de pies con buen balance. • Contacto por debajo del hombro. • Manejar progresión de distancias 3-6 metros y 7.5 metros 	<ul style="list-style-type: none"> • La cancha mide 20 pies de largo por 20 pies de ancho. • Cada equipo se compondrá de 6 a 10 Jugadores. • El servicio será de 15 pies de distancia o más. (15') • El servicio será por debajo del hombro. • Cada equipo tendrá 2 servicios obligatorios por jugador, luego de los 2 servicios el balón pasa al otro lado. • Se jugará formato de machina saliendo jugador de la posición #2 (P-2), luego el jugador en turno del banco entrará en (P-1) a realizar el servicio y defender Medio Zag. Es decir, posición luego del saque. • SE jugará el sistema MINI VOLLEY, 4 vs 4. • 4 atacantes y los 4 tienen como obligación colocar. • En formación de recibo de saque estarán tres (3) recibidores en línea y uno (1) en función de colocador que será el que está en la posición #3. • El 2do y 3er toque se pasará al otro lado de la cancha en destrezas de BOMPEO O VOLEO NO GOLPE ATAQUE. • En la formación defensiva nadie cambia de lugar en la zona delantera y zaguera. • Enfoque defensivo de lectura. (Medio / Medio) • Cada set culminará cuando el cronometro indique. • Se jugará con "score" visual y solo se marcarán puntos gratificantes al equipo que pueda realizar 3 TOQUES antes de que la bola pase al otro lado en cualquier pasaje. • *Es decir, un equipo puede realizar más de un (1) punto gratificante en la misma jugada. • El "Score" comenzará en cero (0) en cada set. • Se jugarán 2 sets a 22 minutos cada uno con 3 minutos de descanso entre sets. • No "time outs" • Free Coaching: Se recomienda un (1) entrenador y un (1) asistente o voluntario. (lateral o saque y 5 segundos en bola muerta dentro de la cancha). • La altura de la malla será de 6 pies 8 pulgadas (6' 8") Femenino / Masculino / Mixto. • El balón por utilizarse será Molten U12 Light Touch.
Bompeo o recibo	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos simples hacia las 8 dimensiones. • Mecánica con preparación, desplazamiento y un buen balance. • Al momento del contacto con el balón, el jugador debe estar ubicado detrás del mismo como primera opción de ejecución. • Al recibir como segunda opción el balón al lado izquierdo del cuerpo. • Como última opción recibirlo a su lado derecho. • Luego del contacto realizar una pausa en el movimiento. • La dirección del primer toque debe ser con enfoque hacia el centro de la cancha cerca de la línea de 3 metros en zona #3. 	
Armado o Colocación	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con mecánica enfocada en anticipación de movimientos al balón. • Bompeo o voleo. • Pausa en el movimiento luego del toque al balón. • Enfocar que el balón luego de ser colocado llegue al target imaginario de 3 pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena. 	
Ataque o remate	N/A	
Bloqueo	N/A	
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica enfocada en buenos desplazamientos en las 8 dimensiones. • Enfoque de Ball Control. 	

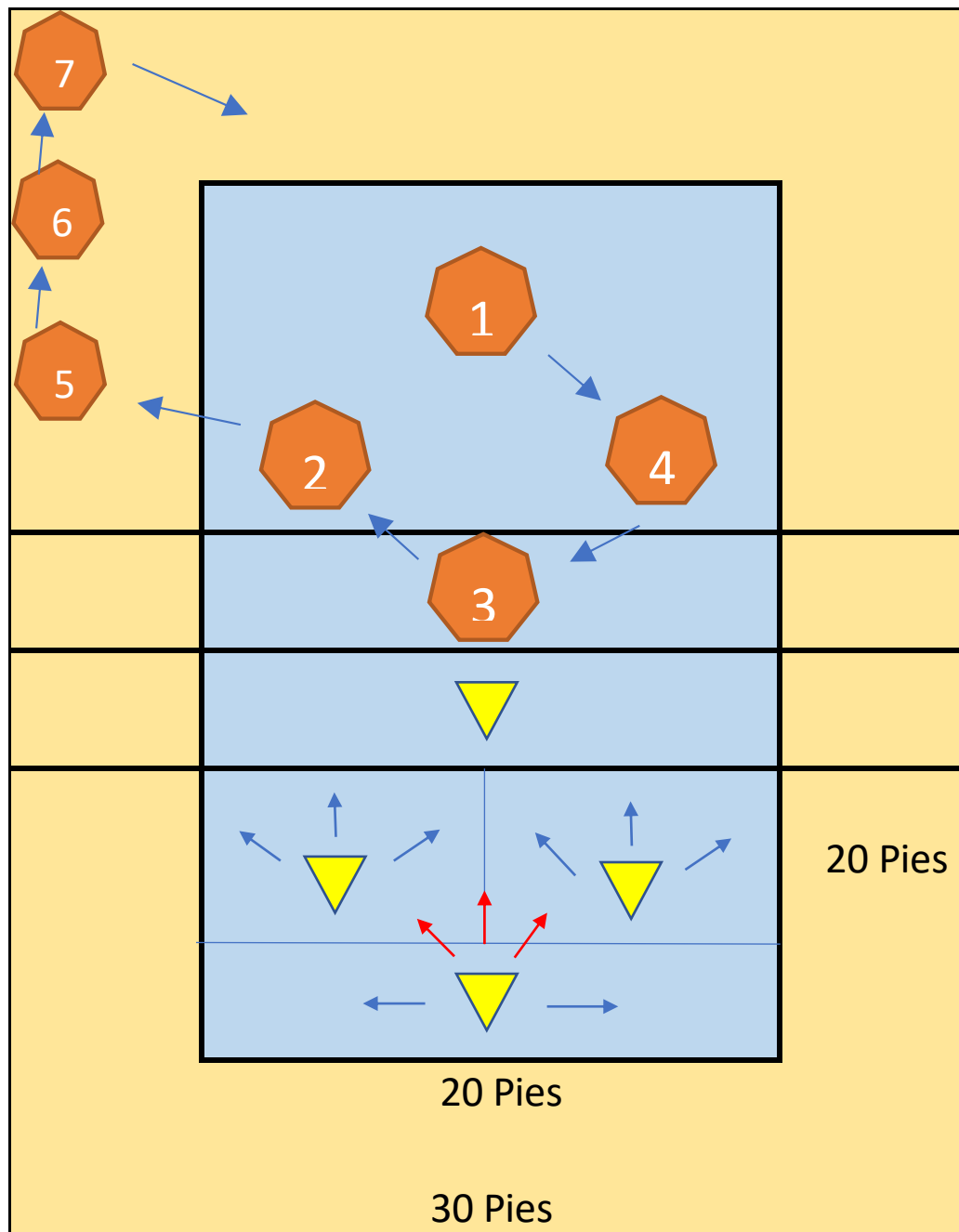
Objetivos Específicos 7-8U

Bompeo o recibo	Ataque	Defensa	Bloqueo	Armado o colocación	Saque
<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Lanzar y atrapar en movimientos. •Destrezas Motoras •Desplazamientos 8 dimensiones •Auto control 3 toques •Enfocar target. •Pausa en el movimiento. 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura. •Desplazamientos laterales. •Balance, coordinación, Tiempo de Reacción. •Desplazamientos en las 8 dimensiones •Control del balón 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación •Posición del cuerpo •Bompeo •Enfocar al target 3 pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena. •Pausa en el movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación y postura •Balance y velocidad. •Por debajo del hombro •Contacto con el balón (lineal o por carril) •Manejar distancia 3 – 6 -7.5 metros en progresión

Mini - Volley

Orden de Posiciones

- P1 – Ejecuta el saque y defiende en el medio de la cancha. Este jugador/a **NO** es ofensivo.
- P4 – Jugador delantero izquierdo defensivo y ofensivo.
- P3 – Jugador en la red encargado de colocar.
- P2 - Jugador delantero derecho defensivo y ofensivo.
- P5 – Último Jugador en salir de la cancha.
- P6 – Fila para el saque.
- P7 – Próximo al saque.



2DA FASE: EL ALUMNO Y EL COMPAÑERO

MESES		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO							
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
ENTRENAMIENTOS		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79				
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80				
APRENDIZAJE MOTOR	TRY-OUT	X	X	X	X																																								
	ANDAR/CORRER					X																																							
	SALTAR/ 1-2 PIE						X																																						
	LANZAR/ATRAPAR							X	X																																				
	DESPLAZAMIENTOS 8 DIMENSIONES									X	X																																		
	RODAR											X																																	
	CUICA												X	X			X			X				X				X				X					X								
FUERZA/POTENCIA												X	X				X			X					X			X				X				X									
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	BOMPEO O REC.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	VOLEO O ARMADO						X	X			X	X				X	X			X	X			X	X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	ATAQUE																	X			X				X				X				X			X			X			X	X		
	DEFENSA M / M							X	X	X	X	X	X	X	X																														
	BLOQUEO																																												
	BLOCK / RANDOM																																												
LEARNING READING													X						X				X					X					X				X	X		X		X			
FUNDAMENTOS DEL JUEGO	K-1										X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		
	K-2								X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		
	MINI VOLLEY					1 VS 1	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	1 VS 1	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	1 VS 1	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4	4 VS 4			
	SISTEMA DEFENSIVO																																												X
	SISTEMA OFENSIVO																																											X	
	ANÁLISIS ESTADÍSTICAS Y VIDEO																																										X		
	ASPECTOS PSICOLÓGICOS																																											X	
TORNEOS /COPAS																	X			X					X				X						X							X			

PARTICIPACIÓN & RECREACIÓN

Etapas de Aprendizaje: Mini 9-10 y 11U

Fases de la iniciación deportiva en el voleibol

- 3ra fase: **El Alumno, El compañero e Introducción del Equipo.**
- Base: La Participación, Recreación, Cooperación y Desarrollo con un Enfoque a la Atención Sostenida, al Auto-Control y Flexibilidad Cognitiva del Participante.
- Principio: Generar Situaciones de Básicas a Complejas.
- Drilles: 2 vs 2 , 3 vs 3, 4 vs 4 y 6 vs 6 en Conceptos de **Mini Volley** en los entrenamientos paralelo al trabajo Introductorio y Desarrollo (Ago. a Dic.). Trabajo Normal en Sistemas de Juegos en donde todos Participen. (Ene. a Jun.)

INICIACIÓN DEPORTIVA

ES EL PRIMER PERÍODO EN EL PROCESO DE **FORMACIÓN** DEL VOLEIBOLISTA.

SE DEBE RESPETAR EL MOMENTO DE MADURACIÓN PSICO-FÍSICO DE CADA NIÑO.

SE PUEDE ACOMODAR A LAS NECESIDADES DE UN PROYECTO DE CATEGORÍAS MENORES.

Crédito: Carlos Cardona

Etapas de aprendizaje Mini 9-10-11U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
<p>Saque o servicio</p> <p>Bompeo o recibo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica de pies con buen balance. • Contacto por debajo del hombro e iniciar por encima con aquellas jugadoras que pudieran realizar el mismo • Manejar progresión de distancias 6-7.5 - 9 metros con consistencia. • Desplazamientos simples hacia las 8 dimensiones. • Mecánica con preparación, desplazamiento y un buen balance. • Al momento del contacto con el balón, el jugador debe estar ubicado detrás del mismo como primera opción de ejecución. • Al recibir como segunda opción el balón al lado izquierdo del cuerpo. • Luego del contacto realizar una pausa en el movimiento. • Enfocar en leer y anticipar la trayectoria del balón. • Enfocar a que el balón esté al centro de la cancha despegado 2 o 3 pies mínimo de la malla en una circunferencia que llegue cerca de la línea de 3 metros. 	<ul style="list-style-type: none"> • La cancha mide 25 pies de largo por 30 pies de ancho en la categoría 9 Under. • La cancha mide 30 x 30 en las categorías 10 – 11 Under. • Cada equipo se compondrá de 8 a 12 jugadores. • El servicio será de 20 pies de distancia o más (20'). Por debajo del hombro (9U) • El servicio será de 25 pies de distancia o más (20'). Por debajo o encima del hombro en las categorías 10U y 11U. • Cada equipo tendrá 3 servicios como máximo en 9U-10U-11U. • Se jugará a formato de machina saliendo jugador de la posición #1 (R-1), luego de haber realizado el servicio y el jugador en turno del banco entrará en la posición #6 (R-2). Es decir, a la proxima rotación / posición luego del saque en la categoría 9U. • Se jugará con cambios o sustituciones obligatorias en el punto #11 en los primeros 2 sets. 3er set libre en las categorías 10U – 11U. • Todo jugador debe mínimo participar en un set, sea medio en uno y medio en otro o un set completo en las categorías 10U – 11U. • Se jugará el sistema 6 vs 6. • 6 atacantes y los 6 tienen como obligación colocar en las categorías 10U – 11U. • En la formación de recibo del saque estarán cinco (5) recibidores y uno (1) en función de colocador que será el que está en la posición #2. • El 2do o 3er toque es libre y el acomodo o colocación podrá ser para cualquier jugador en cancha. • En la formación defensiva nadie cambia de lugar en la zona delantera y zaguera en la categoría 9U. • En la formación defensiva SOLO se puede cambiar de lugar en la zona delantera. NO ZAGUERA categorías 10U – 11U. • Enfoque defensivo de lectura. (Medio / Medio) • Se jugarán a 21 puntos los primeros 2 sets ganando por 2 puntos y el 3er set a 15 puntos ganando por un máximo de 2 puntos en las categorías 9U - 10U - 11U. • 2 "time outs" de 30 segundos. • Free coaching (lateral). • La altura de la malla será 6 pies 8 pulgadas en 9U (6'8"). Femenino / Masculino. • La altura de la malla será de 6 pies 10 pulgadas en 10U – 11U (6'10"). Femenino / Masculino • El balón por utilizarse será Molten U12 Light Touch. • No Libero.
<p>Armado o Colocación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con mecánica enfocada en anticipación de movimientos al balón. • Enfatizar en el footwork cuando el balón está en sistema. • Enfatizar en el pivote del pie derecho cuando el balón está fuera de sistema. • Enfatizar que cuando se coloque para atrás que el balón vaya por encima del hombro y no de la cabeza. Esto en balones en sistema o fuera del sistema. • Enfocar que el balón luego de ser colocado llegue al target imaginario de 3 pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena. • Luego del toque realizar la pausa en movimiento. • La altura para el balón será de 1 metro (3') en acomodados para jugador pos.. #3 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 "time outs" de 30 segundos. • Free coaching (lateral). • La altura de la malla será 6 pies 8 pulgadas en 9U (6'8"). Femenino / Masculino. • La altura de la malla será de 6 pies 10 pulgadas en 10U – 11U (6'10"). Femenino / Masculino • El balón por utilizarse será Molten U12 Light Touch. • No Libero.

Etapas de aprendizaje Mini 9-10-11U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
Ataque o Remate	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de inicio en la categoría 9 Under. • Fase de preparación simple con una mecánica enfocada en los 4 pasos. (Der, Izq., Der, Izq.) si es derecho el jugador. • Trabajo en brazos. • Enfoque en la extensión o altura de la pegada. • Enfocar en que el golpe al balón sea alto por encima del meridiano del balón. • Enfocar en variación de golpes de ataques. En 9Under mayormente Diagonales. • En 10 – 11 Under Ejemplo: Diagonales, Lineales, Tip Off, etc. 	
Bloqueo	<p>En 9 Under NO BLOQUEO En 10 – 11 Under Iniciar con UN BLOQUEO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con mecánica de desplazamiento en “swing block” • En esta categoría, un bloqueo. • Enfocar en ver y seguir trayectoria del balón. 	
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple enfocada en la filosofía de la defensa medio / medio. • Enfoque en lectura de balón y reacción y desplazamiento al mismo. • Enfocar en la altura del balón y al “Ball Control”. • Enfocar en los desplazamientos y sacrificio tras los balones sueltos y de trayectorias distantes. 	

Objetivos específicos 9-10-11U

Bompeo o recibo	Ataque	Defensa	Bloqueo	Armado o colocación	Saque
<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Técnica morfológica (Vista, plataforma y brazos) •Balance •Velocidad •Coordinación •Desplazamiento 8 dimensiones •Control de balón y dirección al target. •Pausa en el movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Trabajo de Footwork •Tren inferior •Trabajo de brazos (batida y elevación) •Enfocar en que el golpe al balón sea por la parte superior del meridiano. •Enfocar en dirección y velocidad •Ataque por zona 2-3-4-6 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Movimientos simples •Coordinación •Tiempo de Reacción •Balance •Desplazamiento 8 dimensiones •Control del balón •Dirección y altura del balón •Enfoque Lectura Medio / Medio 	<p>9U N/A</p> <p>*10U -11U BLOQUEO INDIVIDUAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Posición del cuerpo •Voleo •Anticipación y colocación 2-4 y 3-6 •Dirección con hombros cuadrado con la red. •Concepto "Hand to Target" para comenzar a desarrollar la movilidad para el pivote. •Enfocar el target -3 pies despegado red y 3 pies dentro antena •Pausa en el movimiento •Altura del balón a 1 metro (3') para Acomodos pos.#3 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Balance y velocidad •Por debajo y encima del hombro •Contacto con el balón lineal •Manejar distancias 6 - 7.5- 9 metros •Consistencia y precisión •Iniciar servicio cruzado

3RA FASE: EL ALUMNO, EL COMPAÑERO E INTRODUCCIÓN DEL EQUIPO

MESES		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO													
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
ENTRENAMIENTOS		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79										
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80										
APRENDIZAJE MOTOR	TRY -OUT	X	X	X	X																																														
	ANDAR/CORRER					X																																													
	SALTAR/ 1-2 PIE						X																																												
	LANZAR/ATRAPAR							X	X																																										
	DESPLAZAMIENTOS 8 DIMENSIONES									X	X																																								
	RODAR											X																																							
	CUICA												X	X			X			X				X				X				X						X													
	FUERZA/POTENCIA												X	X				X				X					X				X				X				X												
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	BOMPEO O REC.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	VOLEO O ARMADO						X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	ATAQUE													X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X					
	DEFENSA M / M								X	X	X	X	X	X	X																																				
	BLOQUEO													X																																					
	BLOCK / RANDOM												B				B				B				B					B					B																
	LEARNING READING												X	X	X				X	X	X			X	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X			X	X			X	X					
FUNDAMENTOS DEL JUEGO	K-1												X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X			X	X	X	X					
	K-2								X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	MINI VOLLEY					2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 3	3 VS 3	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4																														
	SISTEMA DEFENSIVO																																																		
	SISTEMA OFENSIVO																																																		
	ANALISIS ESTADISTICAS Y VIDEO																																																		
	ASPECTOS PSICOLOGICOS																																																		
	TORNEOS /COPAS																X			X							X				X																				

PARTICIPACIÓN, RECREACIÓN & COOPERACIÓN

Etapas de Aprendizaje: Juvenil 12-13 y 14U

Fases de la iniciación deportiva en el voleibol

•4^{ta} fase: **El Alumno, El Equipo y El Adversario**

•Base: Pre-Competitiva / Desarrollo

•Principio: Generar Estructuras de Juegos e Identificar la Más Apropiaada Para su Núcleo

•Drilles: 2 vs 2 , 3 vs 3 , 4 vs 4 , 5 vs 5 y 6 vs 6 en Conceptos de **Mini Volley** en los entrenamientos paralelo al trabajo Introdutorio y Desarrollo (Ago. a Dic.) Trabajo Normal en Sistemas de Juegos en Donde Todos Participen e Introduciendo la Lectura. (Ene. a Jun.)

•No Libero (12U)

ENTRENAR

Mejorar el nivel competitivo de un equipo y de sus integrantes "que jueguen bien"

Lo más importante del proceso de entrenamiento es la calidad, no el volumen

Establecer el desarrollo táctico y técnico en función de las propias características

Lograr que el jugador maneje la situación y no que la situación maneje al jugador

Variar los ejercicios (parecidos al juego) con diferentes tareas, aún en el plano cognitivo

En el entrenamiento usas lo que haces peor para mejorarlo. En el partido usas lo que haces mejor

Crédito: Carlos Cardona

Etapas de aprendizaje Juvenil 12 -13 y 14U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
<p>Saque o servicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica de pies con buen balance. • Contacto por debajo del hombro. • Iniciar con el saque "Jump Float" • Manejar progresión de distancias 6-7.5 - 9 metros con consistencia. • Enfocar en dirigir servicios en dirección lineal, diagonal y a zonas de gap. • Enfocar en dirigir servicios sobre el pecho del receptor y lado derecho de la tarjeta (oreja derecha). 	<ul style="list-style-type: none"> • La cancha mide 30 pies x 30 pies. • Cada equipo se compondrá de 8 a 12 jugadores. • El servicio será libre desde la línea de los 30 pies. • No habrá límite de servicios. • Se jugará en formato de 6 vs 6. • Se jugará en sistemas ofensivos 6-6, 6-2, 4-2, 5-1. • En la formación de recibo del saque estarán tres (3) recibidores en línea, dos (2) recibidores a discreción del entrenador y uno (1) en función de colocador. • La formación defensiva será libre. (12U- 13U- 14U) • Enfoque defensivo de lectura. (Medio / Medio) • Se jugará a 25 puntos los primeros 2 sets ganando por 2 puntos y el 3er set a 15 puntos ganando por un máximo de 2 puntos. • 2 "time outs" de 30 segundos. • Free coaching (lateral). • Se jugará con cambios o sustituciones obligatorias en el punto #12 en los primeros 2 sets. 3er set libre. (12U) • Todo jugador debe mínimo participar en un set, sea medio en uno y medio en otro o completo. • Se jugará con doce (12) cambios o sustituciones libres. (A x B) (13U – 14U) • La altura de la malla de 12 Under será de 7 pies (7'0"). Femenino / Masculino • La altura de la malla de 13 Under será de 7 pies y 2 pulgadas (7'2"). Femenino • La altura de la malla de 13 Under será de 7 pies y 4 pulgadas (7'4"). Masculino • La altura de la malla de 14 Under será 7 pies y 4 pulgadas (7'4"). Femenino / Masculino • El balón por utilizarse será Molten U12 Light Touch en la categoría 12Under. • El balón por utilizarse será Mikasa V200W Balón Oficial #5 categorías 13U y 14U. • No Libero. (12U) • Libero. (13U – 14U) SIN EJECUCIÓN DE SERVICIO O SAQUE • El jugador libero estará identificado con un color de camisa distinto al resto del equipo.
<p>Bompeo o recibo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos simples hacia las 8 dimensiones. • Mecánica con preparación, desplazamiento y un buen balance. • Al momento del contacto con el balón, el jugador debe estar ubicado detrás del mismo como primera opción de ejecución. • Como segunda opción recibir el balón al lado izquierdo del cuerpo. • Última opción recibir al lado derecho del cuerpo. • Luego del contacto realizar una pausa en el movimiento. • Enfocar en leer y anticipar el servicio desde que el sacador tiene el balón, como posa los pies, si es del piso, flotador, etc. Si es corto o largo, etc. • Enfocar en la dirección de ese recibo y que el mismo debe estar dirigido a zona del "Target" o "Setter" en un perímetro a 2 o 3 pies despegado de la red y cerca de la línea de 3 metros. 	

Etapas de aprendizaje Juvenil 12 -13 y 14U

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
Armado o Colocación	<ul style="list-style-type: none"> •Enfatizar cuando se coloque para atrás, que el balón vaya por encima del hombro derecho, No de la cabeza. Esto en balones en sistemas o fuera del sistema. •Enfocar en iniciar el acomodo en suspecion o en salto en las 3 situaciones al frente, atrás y fuera del sistema. •Enfocar el target – 3pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena. •Luego del toque realizar pausa en el movimiento. •Enfocar el acomodo a una misma altura “Antena High”. •Enfocar altura del balón a 1 metro (3’) para jugador central / medio. 	
Ataque o Remate	<ul style="list-style-type: none"> •Fase de preparación siempre con una mecánica enfocada en los 4 pasos (Der, Izq., Der., Izq..) si es derecho el jugador •Enfocar que los jugadores de puntas (OH) equinas y (OPP) opuestos estén ya en carrera de ataque, paso #1 (Der.) cuando el balón este en las manos del “Setter” o colocador en balones en sistema o fuera del sistema. •Enfocar que las jugadoras medias o centrales estén ya en carrera de ataque, paso #2 (Izq.) cuando el balón esté en las manos del “Setter” o colocador en balones en sistema o fuera del sistema. •Trabajo de Footwork cuando se recibe y cuando no recibe. •Enfocar en el golpe del balón que sea alto y por encima del meridiano. •Enfocar en variaciones de golpes de ataques. Ejemplo: diagonales, lineales, TipOff, etc. •Enfocar en implementar el ataque slide en los sistemas de ataque. 	
Bloqueo	<ul style="list-style-type: none"> •Fase de preparación simple con mecánica de desplazamiento en “Swing Block” •En estas categorías doble bloqueo. •Enfocar en lectura del balón tipo “Ramdon” •Enfocar en iniciar el triple bloqueo en ocasiones particulares. Ejemplo: en el ataque zaquero. 	
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> •Fase de preparación simple enfocada en la filosofía de “GMS” La defensa Middle/Middle. •Enfoque en ver y leer del balón y reacción y desplazamientos al mismo. •Enfocar en la altura del balón y el “Ball Control” •Enfocar al sacrificio tras los balones sueltos y de trayectoria distantes. •Enfocar en desarrollar una herramienta defensiva, el recurso de “pancake”. •Enfocar e ir desarrollando una cultura de comunicación de las jugadoras en la defensa. 	

Objetivos específicos 12-13 y 14U

Bompeo o recibo	Ataque	Defensa	Bloqueo	Armado o colocación	Saque
<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Técnica morfológica (vista, plataforma, brazos, balance, etc. •Velocidad •Tiempo de reacción •Desplazamiento 8 dimensiones •Control de balón •Dirección con los hombros •Pausa en el movimiento •Empuje •Dirección del balón •Consistencia 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Footwork •Tren superior •Rotación "Spin" •Dirección diagonal, líneal y TipOff. •Altura en la pegada •Control del balón y la pegada por encima del meridiano. •Rapidez •Balones en sistema y fuera del sistema. •Balones a diferentes tiempos y carriles. 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación y postura •Desplazamientos 8 dimensiones •Control del balón •Empuje y dirección del balón •Lectura •Velocidad •Zonas de la cancha •Balance •Enfoque Lectura medio / Medio •Capacidad de sufrimiento (arriesgado y decidido) •Respuesta cinética ("Dive" y rotadas) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Posición de manos y cuerpo •Desplazamientos En Swing block •Doble bloqueo y triple en el zaquero •Enfocar en no viajar •Reacción del bloqueo (comunicación) •Disciplina (colectivo e individual) •Introducción del sistema de lectura de: "Ball-Setter-Ball-Ball-Hitter" 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Posición del cuerpo •Posición de los brazos y manos •Anticipación y colocación de bajo del balón •Control del balón •Diferentes tiempo •Enfocar en el target – 3 pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena. •Altura del balón a 1 metro (3') para acomodados a centrales / medios. •Consistencia •Pausa en el movimiento •Colocación lado contrario del bloqueo •Estrategias (memoria y tendencias) •Introducción al acomodo en suspensión. 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Balance, velocidad y precisión •Manejar distancia •Consistencia •Buscar potencia •Servicio lineales, cruzado y cortos. •Dirigidos a posiciones (zona 1 – 6 – 5 – 4 – 2) •Inicial servicio en salto flotador aunque domine otro.

4TA FASE: EL ALUMNO, EL EQUIPO Y EL ADVERSARIO

MESES		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO										
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40							
ENTRENAMIENTOS		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79							
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80							
APRENDIZAJE MOTOR	TRY-OUT	X	X	X	X																																											
	ANDAR/CORRER																																															
	SALTAR/ 1-2 PIE																																															
	LANZAR/ATRAPAR																																															
	DESPLAZAMIENTOS 8 DIMENSIONES																																															
	RODAR							X			X			X																																		
	CUICA						X			X			X		X				X		X		X		X			X				X			X				X									
	FUERZA/POTENCIA					X			X			X		X				X			X		X			X			X			X			X			X			X							
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	BOMPEO O REC.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	VOLEO O ARMADO					X	X				X	X				X	X			X	X			X	X			X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	ATAQUE													X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X		
	DEFENSA M / M								X	X	X	X	X	X	X																																	
	BLOQUEO							X					X				X			X					X				X			X	X				X	X				X	X			X	X	
	BLOCK / RANDOM							B					B				B			R				R			R			R			R	R			R	R			R	R			R	R		
	LEARNING READING							X					X				X			X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X			X	X			X	X		
FUNDAMENTOS DEL JUEGO	K-1 / K2							K2			K2	K1		K1		K1		K2		K1		K2		K1		K2		K1		K2	K1	K1		K2	K1	K1		K2	K1	K1		K2	K1	K1	K1			
	K-3 / K4								K3			K4		K3		K4		K3		K4		K3		K4		K3		K4		K3		K4																
	MINI VOLLEY					2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	2 VS 2	3 VS 3	4 VS 4	4 VS 4	3 VS 3	2 VS 2	4 VS 4	4 VS 4																											
	SISTEMA DEFENSIVO								X			X		X																																		
	SISTEMA OFENSIVO													X		X		X		X					X			X			X	X						X		X			X	X			X	X
	ANÁLISIS ESTADÍSTICAS Y VIDEO													X	X		X	X				X	X			X	X			X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	
	ASPECTOS PSICOLÓGICOS													X			X			X	X			X	X			X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		
	TORNEOS /COPAS													X			X			X				X			X			X					X											X		

PRE-COMPETITIVA & DESARROLLO

Etapas de Aprendizaje: Junior 15 y 16U & Senior 17 y 18U

Fases de la iniciación deportiva en el voleibol

•5^{ta} fase: **El Alumno, El equipo, Mí Rendimiento y Análisis del Contrario**

•Base: Competitiva/Desarrollo Avanzado

•Principio: Estabilizar Sistemas, Roles y Funciones de los Jugadores

•Drilles: 2 vs 2 , 3 vs 3 , 4 vs 4 , 5 vs 5 y 6 vs 6 en Conceptos de Juegos y Lectura Avanzada [Random]

ENTRENAR

Mejorar el nivel competitivo de un equipo y de sus integrantes "que jueguen bien"

Lo más importante del proceso de entrenamiento es la calidad, no el volumen

Establecer el desarrollo táctico y técnico en función de las propias características

Lograr que el jugador maneje la situación y no que la situación maneje al jugador

Variar los ejercicios (parecidos al juego) con diferentes tareas, aún en el plano cognitivo

En el entrenamiento usas lo que haces peor para mejorarlo. En el partido usas lo que haces mejor

Crédito: Carlos Cardona

Etapas de aprendizaje: Junior 15 y 16U & Senior 17 y 18 Under

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
<p>Saque o servicio</p> <p>Bompeo o recibo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con una mecánica de pies con buen balance. • Iniciar con el saque "Jump Float" • Enfocar en dirigir servicios en dirección lineal, diagonal y a zonas de gap. • Enfocar en dirigir servicios sobre el pecho del receptor y lado derecho de la tarjeta (oreja derecha). • Enfocar en potencia, precisión y consistencia. <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos simples hacia las 8 dimensiones. • Mecánica con preparación, desplazamiento y un buen balance. • Al momento del contacto con el balón, el jugador debe estar ubicado detrás del mismo como primera opción de ejecución. • Como segunda opción recibir el balón al lado izquierdo del cuerpo. • Última opción recibir al lado derecho del cuerpo. • Enfocar dirección al target. • Luego del contacto realizar una pausa en el movimiento. • Enfocar en leer y anticipar el servicio desde que el sacador tiene el balón, como posa los pies, si es del piso, flotador, etc. Si es corto o largo, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • La cancha mide 30 pies x 30 pies. • Cada equipo se compondrá de 8 a 12 jugadores. • El servicio será libre desde la línea de los 30 pies. • No habrá límite de servicios. • Enfoque en "Jump Float" aunque tenga otro servicio de recurso. • Se jugará en formato de 6 vs 6. • Se jugará en sistemas ofensivos 5-1 o 6-2. • En la formación de recibo del saque estarán tres (3) recibidores en línea, dos (2) recibidores a discreción del entrenador y uno (1) en función de colocador. • La formación defensiva será libre. • Enfoque defensivo de lectura. (Medio / Medio) • Se jugará a 25 puntos los primeros 2 sets ganando por 2 puntos y el 3er set a 15 puntos ganando por un máximo de 2 puntos. • 2 "time outs" de 30 segundos. • Free coaching (lateral). • Se jugará con doce (12) cambios o sustituciones libres. (A x B) • La altura de la malla de 15Up será de 7 pies y 4 pulgadas (7'4"). Femenino • La altura de la malla de 15Up será de 7 pies y 10 pulgadas (7'10"). Masculino • El balón por utilizarse será Molten V5m5000 • Libero 15Up CON EJECUCION DE SERVICIO O SAQUE como introducción a regla NCAA. • El jugador libero estará identificado con un color de camisa distinto al resto del equipo.
<p>Armado o Colocación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocar en la dirección de ese recibo y que el mismo debe estar dirigido a zona del "Target" o "Setter" en un perímetro a 2 o 3 pies despegado de la red y cerca de la línea de 3 metros. • Fase de preparación simple con mecánica enfocada en anticipación de movimientos al balón. • Enfatizar en el footwork cuando el balón está en sistema. • Enfatizar en el pivote del pie derecho cuando el balón está fuera del sistema. • Enfatizar cuando se coloque para atrás, que el balón vaya por encima del hombro derecho, No de la cabeza. Esto en balones en sistemas o fuera del sistema. • Enfocar en iniciar el acomodo en suspensión. • Enfocar el acomodo a una misma altura "Antena High" • Enfocar el acomodo al target - 3 • Luego del toque realizar pausa en el movimiento. • Utilizar el bola "pipe" en sistema. 	

Etapas de aprendizaje: Junior 15 y 16U & Senior 17 y18 Under

Destrezas	Principios de categorías	Reglas de categoría
Ataque o Remate	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación siempre con una mecánica enfocada en los 4 pasos (Der, Izq., Der., Izq.) si es derecho el jugador • Enfocar que los jugadores de puntas (OH) equinas y (OPP) opuestos estén ya en carrera de ataque, paso #2 (Izq.) cuando el balón este en las manos del "Setter" o colocador en balones en sistema o fuera del sistema. • Enfocar que las jugadoras medias o centrales estén ya en carrera de ataque, paso #3 (Der.) cuando el balón esté en las manos del "Setter" o colocador en balones en sistema o fuera del sistema. • Enfocar en el Trabajo de brazos. • Enfoque en la extensión o altura de la pegada. • Enfocar en el golpe del balón por la parte superior del meridiano. • Enfocar en variaciones de golpes de ataques. Ejemplo: diagonales, lineales, Tipoff, etc. • Enfocar el ataque slide en el side out y en las transiciones. 	
Bloqueo	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple con mecánica de desplazamiento en "Swing Block" • Enfocar en lectura del balón tipo "Ramdon" *GMS • Enfocar en realizar dobles y triples bloqueos en ocasiones particulares. Ejemplo: En situaciones de ataque zaqueros, acomodados altos fuera del sistema, etc. • Lectura: "Ball-Setter-Ball-Ball-Hitter" 	
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación simple enfocada en la filosofía de "GMS" La Defensa Lectura Middle/Middle. • Enfoque en la lectura del balón y reacción y desplazamientos al mismo. • Enfocar en la altura del balón y el "Ball Control" Balón despegado de la red. • Enfocar y desarrollando una cultura de comunicación, sacrificios con todas las herramientas posibles en movimientos y recursos defensivos. 	

Objetivos específicos: Junior 15 y 16U & Senior 17 y 18 Under

Bompeo o recibo	Ataque	Defensa	Bloqueo	Armado o colocación	Saque
<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Técnica morfológica (vista, plataforma, brazos, balance, etc. •Velocidad y agilidad •Tiempo de reacción •Desplazamiento 8 dimensiones •Control de balón •Dirección con los hombros •Pausa en el movimiento •Empuje •Dirección del balón al target •Consistencia 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Footwork •Tren superior •Rotación "Spin" •Dirección diagonal, lineal y cambio de velocidad. •Altura en la pegada •Control del balón en la pegada. •Rapidez •Arreglar balones. •Balones a diferentes tiempos y carriles. 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación y postura •Desplazamientos 8 dimensiones •Control del balón •Empuje y dirección del balón •Velocidad •Zonas de la cancha •Enfoque Lectura Medio / Medio •Capacidad de sufrimiento (arriesgado y decidido) •Respuesta cinética ("Dive" y rotadas) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Posición de manos y cuerpo •Desplazamientos en Swing Block •Doble bloqueo y triple en el saquero •Enfocar en no viajar •Reacción del bloqueo (comunicación) •Disciplina (colectivo e individual) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Posición del cuerpo •Posición de los brazos y manos •Anticipación y colocación de bajo del balón •Diferentes tiempo •Enfocar en el target •3pies despegado de la red y 3 pies dentro de la antena •Consistencia •Pausa en el movimiento •Colocación lado contrario del bloqueo •Estrategias (memoria y tendencias) •Instrucción al acomodo en suspensión. •Utilizar labola "pipe" en sistema. 	<ul style="list-style-type: none"> •Preparación postura •Balance y velocidad •Por encima del hombro •Contacto con el balón •Manejar distancia •Consistencia •Buscar potencia •Servicio lineales, cruzado y cortos. •Dirigidos a posiciones (zona 1 – 6 – 5 – 4 – 2) •servicio en salto flotador.

5TA FASE: EL ALUMNO, EL EQUIPO MI RENDIMIENTO Y ANÁLISIS DEL CONTRARIO

MESES		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO										
SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40							
ENTRENAMIENTOS		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79							
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80							
APRENDIZAJE MOTOR	TRY-OUT	X	X	X	X																																											
	ANDAR/CORRER																																															
	SALTAR/ 1-2 PIE																																															
	LANZAR/ATRAPAR																																															
	DESPLAZAMIENTOS 8 DIMENSIONES																																															
	RODAR							X			X			X																																		
	CUICA					X			X			X		X				X		X		X		X			X			X			X				X				X							
	FUERZA/POTENCIA					X		X			X		X					X				X		X			X			X			X			X				X								
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO																																															
	BOMPEO O REC.																																															
	VOLEO O ARMADO																																															
	ATAQUE																																															
	DEFENSA M / M					X			X	X	X	X	X	X	X																																	
	BLOQUEO						X				X				X				X			X			X			X			X	X			X	X			X	X			X	X				
	BLOCK / RANDOM							R				R				R				R			R				R			R	R			R	R			R	R			R	R					
	LEARNING READING					X		X			X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X			X	X			X	X			X	X			
FUNDAMENTOS DEL JUEGO	K-1												X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X						
	K-2						X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X			X	X			
	K-3 / K-4									K3		K4						K3	K4					K3	K4	K3		K4			K3			K4	K3		K4	K3	K4			K3	K4			K3	K4	
	SISTEMA DEFENSIVO								X	X	X	X	X	X	X			X	X			X	X			X	X			X	X	X			X	X			X	X			X	X				
	SISTEMA OFENSIVO													X	X	X	X	X	X			X	X	X		X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X	X			X	X	
	ANÁLISIS ESTADÍSTICAS Y VIDEO						X				X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X		
	ASPECTOS PSICOLÓGICOS						X							X				X				X	X			X	X			X	X	X			X	X	X			X	X	X			X	X		
	TORNEOS /COPAS															X			X					X			X			X			X			X						X	X			X	X	

COMPETITIVA & DESARROLLO AVANZADO

Conceptos Básicos DESTREZAS



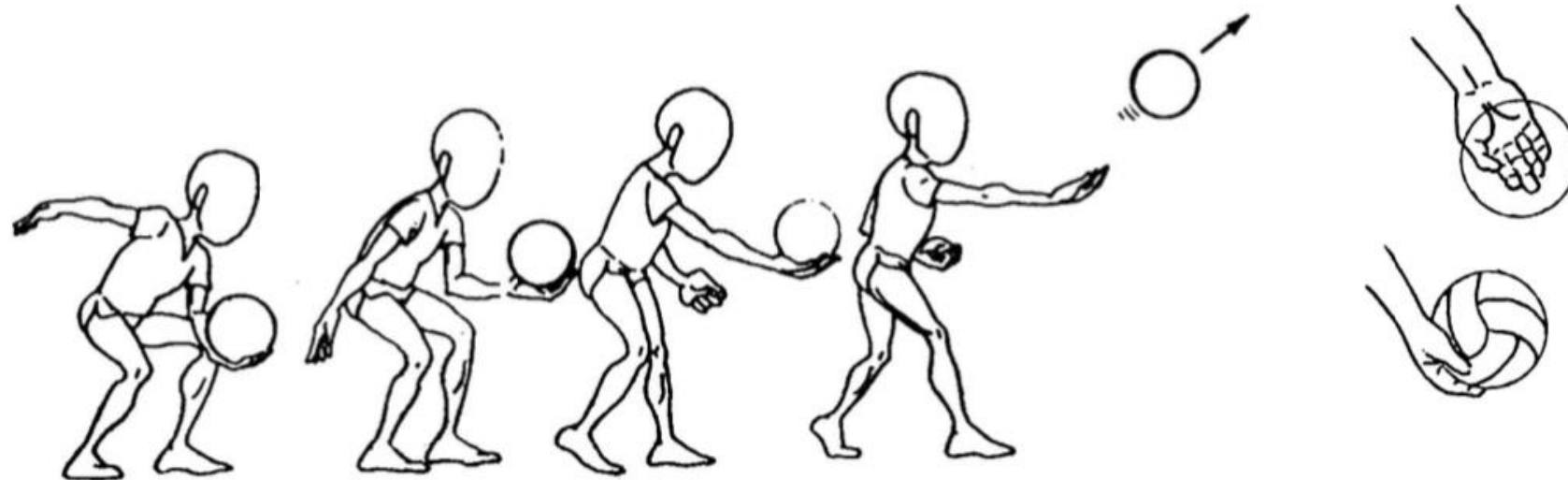
Conceptos Básicos Saque

Saque / Lectura

- Escoger lugar y rutina de saque.
- Mantener postura y el balance adecuado.
- Observar formación de receptores y espacios abiertos.
- Escoger dirección a sacar.
- Definir velocidad del saque.
- Buscar mientras puedas el pecho y el lado derecho del receptor.

Destrezas de Juego

Saque por Debajo del Hombro

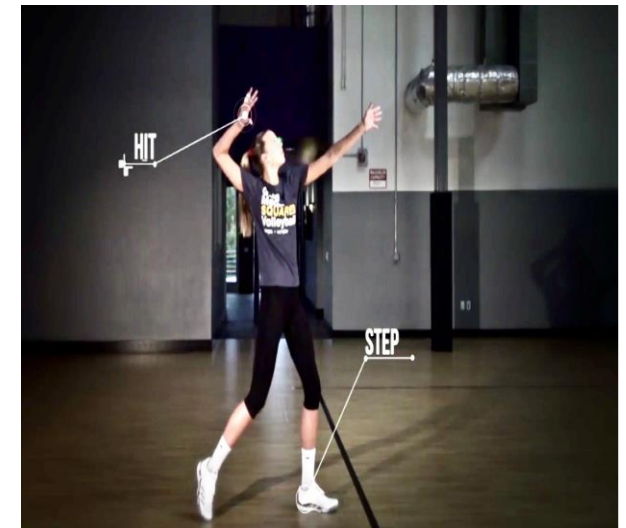
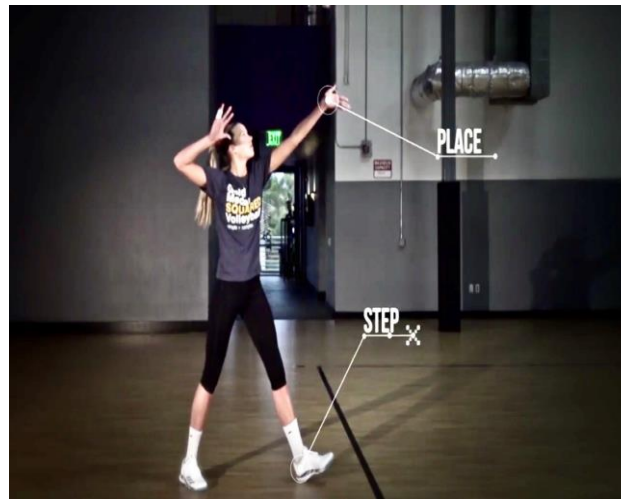


SAQUE DE SEGURIDAD:

1. En la posición de flexión inicial que muestra el gráfico, llevar el brazo de "golpeo" hacia atrás con la mano ligeramente en forma de cuchara.
2. En el momento de lanzar el balón verticalmente, se extienden las piernas, llevando el peso del cuerpo hacia adelante.
3. El brazo que realiza el golpeo va extendido con un movimiento pendular DE ATRÁS HACIA ADELANTE y de ABAJO A ARRIBA. (El balón se golpea por DETRÁS y ABAJO).
4. Después del golpeo la pierna retrasada avanza para entrar el jugador en el terreno de juego.

Destrezas de Juego

Saque flotador



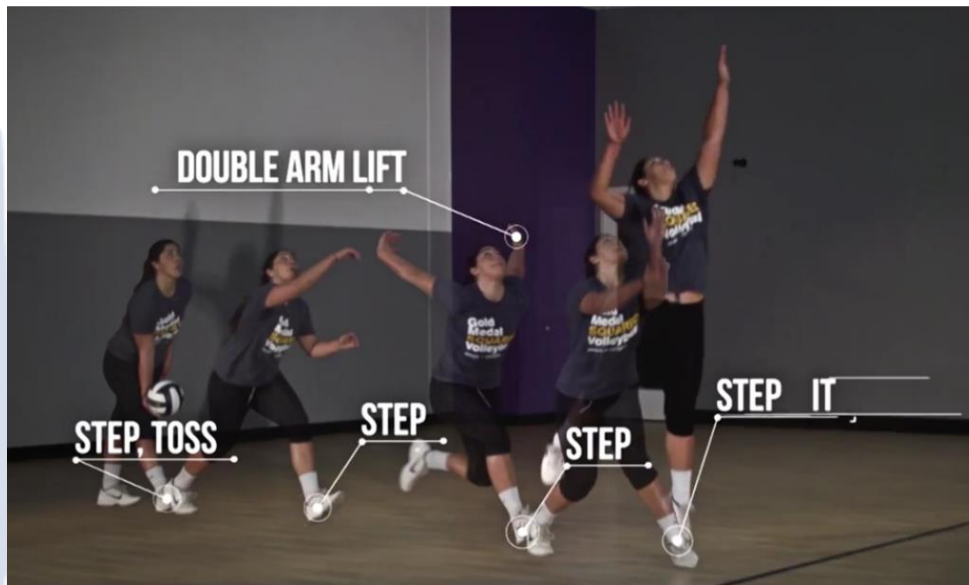
Destrezas de Juego

Saque flotador en salto



Destrezas de Juego

Saque rotación en salto



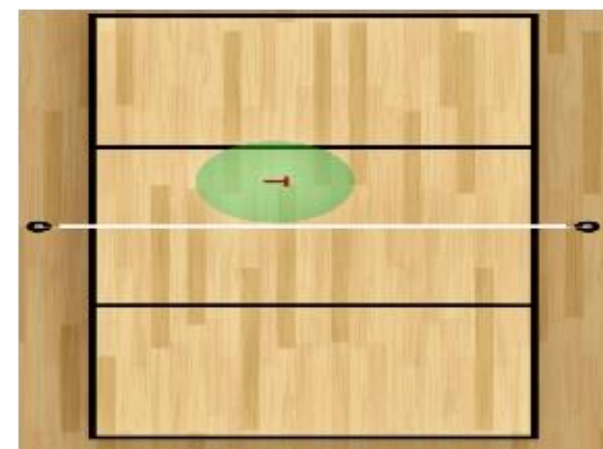
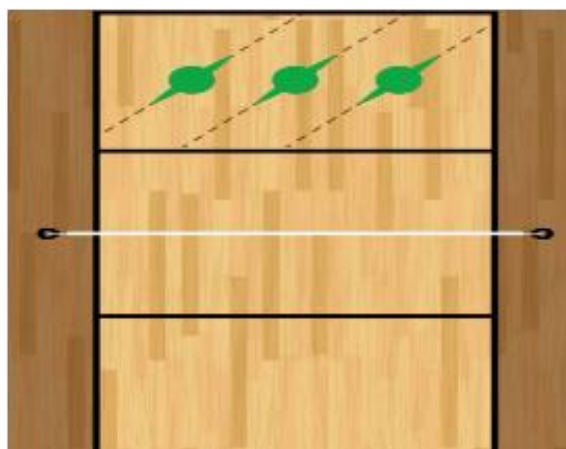
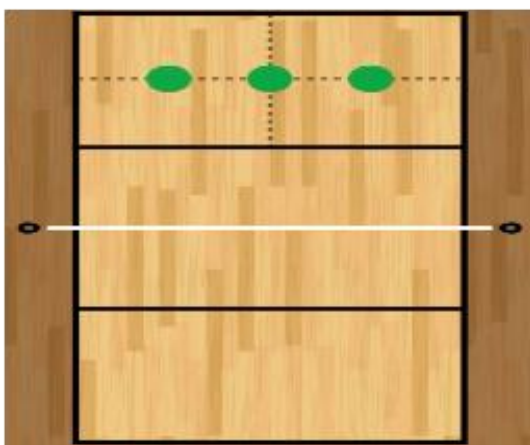
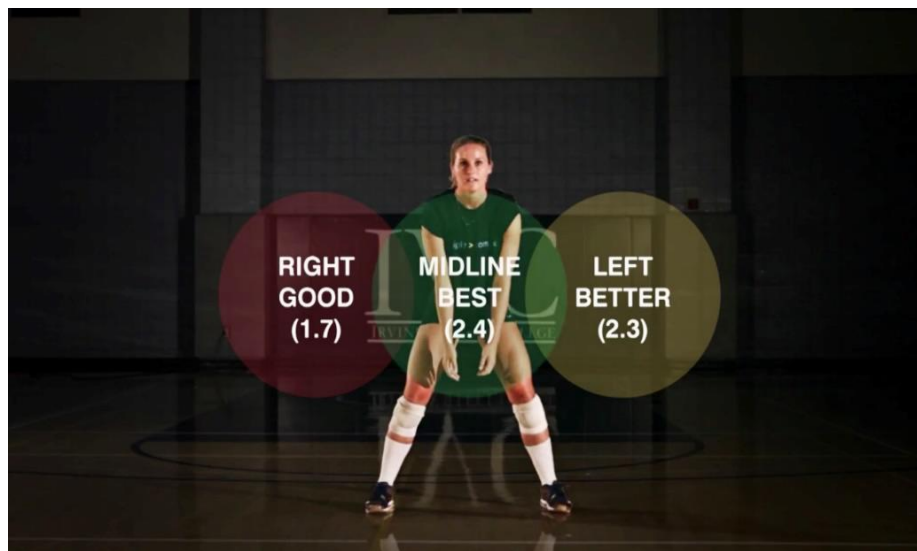
Conceptos Básicos Recepción

Recepción / Lectura

- Ver de cuál zona viene el saque.
- Identificar tipo de saque.
- Pie izquierdo atrás si el saque es de las zona 1 o 6. (Ligeramente) “Face the ball”
- Pie derecho atrás si el saque es de la zona 5. (Ligeramente) “Face the ball”
- Ver la postura y dirección del jugador/a que está ejecutando el saque.
- Observar el brazo para medir velocidad del saque.
- Identificar trayectoria del saque antes de que cruce la malla.
(Lineal, Derecha o Izquierda).
- Leer y tomar decisión de la mejor postura y ángulo a ejecutar en relación a la dirección del balón hacia tu colocador/a.
- Preferimos recibir en orden de prioridad, medio-izquierdo-derecho.
- Ir al “target” donde se quiere dirigir la bola 3 a 5 pies despegado de la malla.

Formación, responsabilidades y “target” mayor porcentaje % estadístico al momento del contacto de la Recepción

Gold Medal
SQUARED

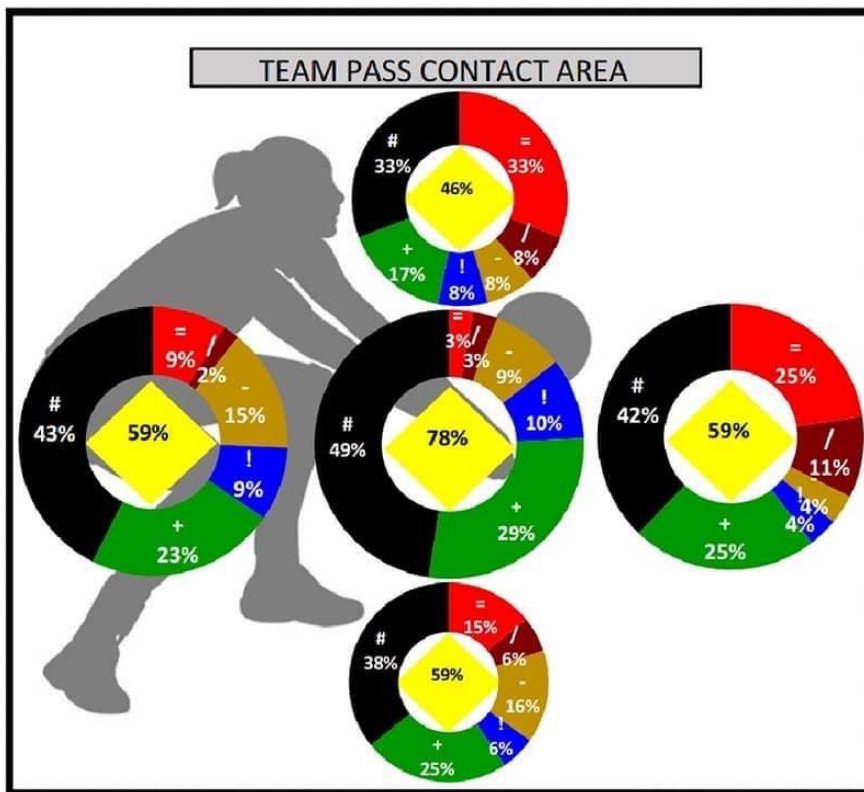


Nota: Considerar 4 receptores cuando hayan saques de fuerza que así lo requieran

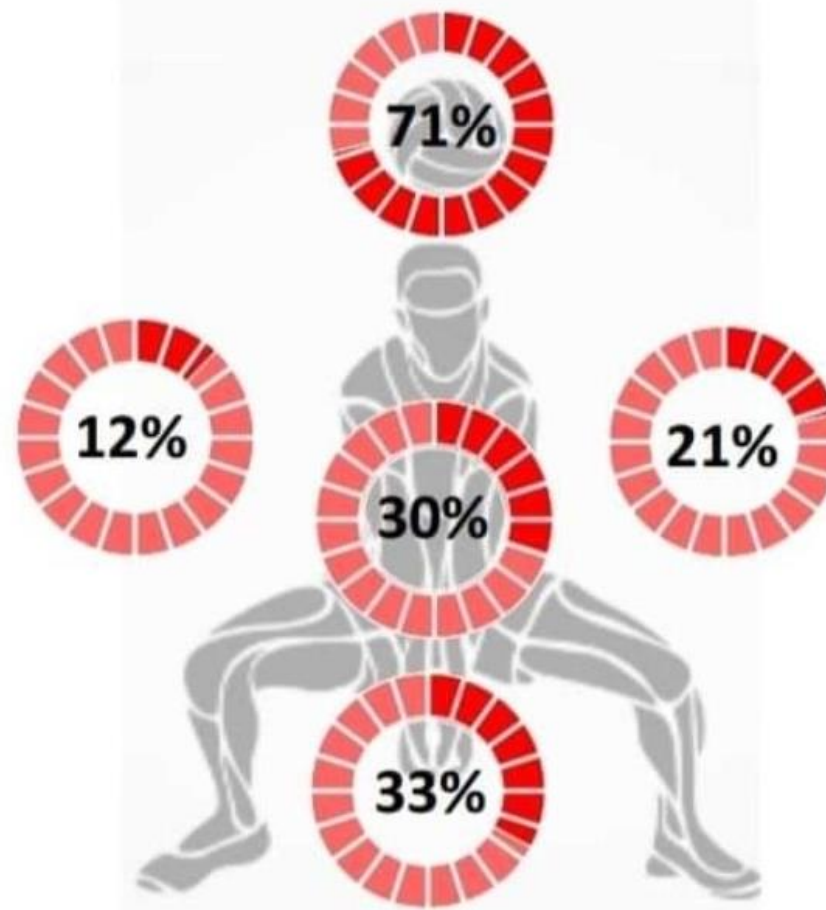
Porcientos % estadístico al momento del contacto de la Recepción

FEMENINO

MASCULINO



	TOTAL	=	/	-	!	+	#
RIGHT	27	6	3	1	1	6	10
LEFT	66	6	1	10	6	15	28
MIDDLE	70	2	2	6	7	20	33
LOW	34	5	2	5	2	8	12
OVERHEAD	13	4	1	1	1	2	4

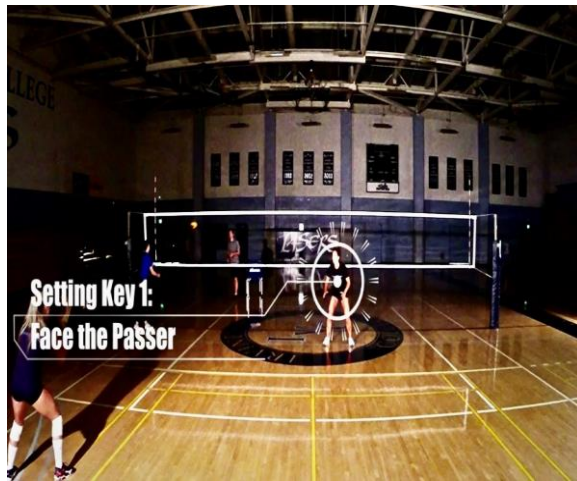


Conceptos Básicos Colocación

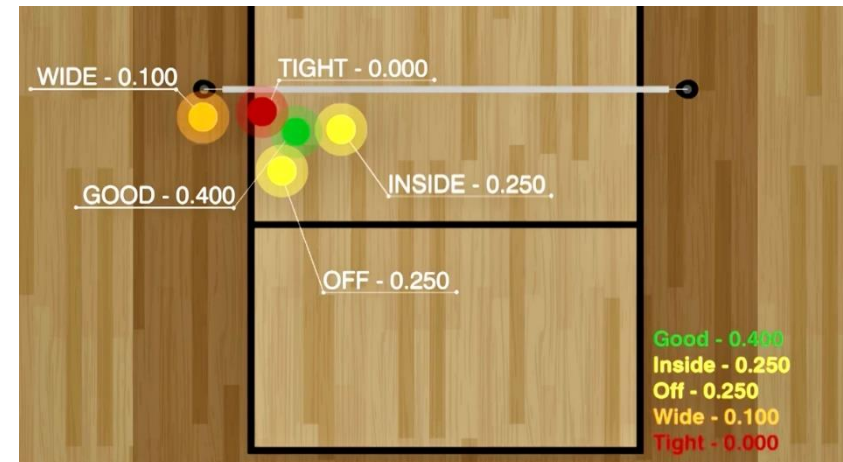
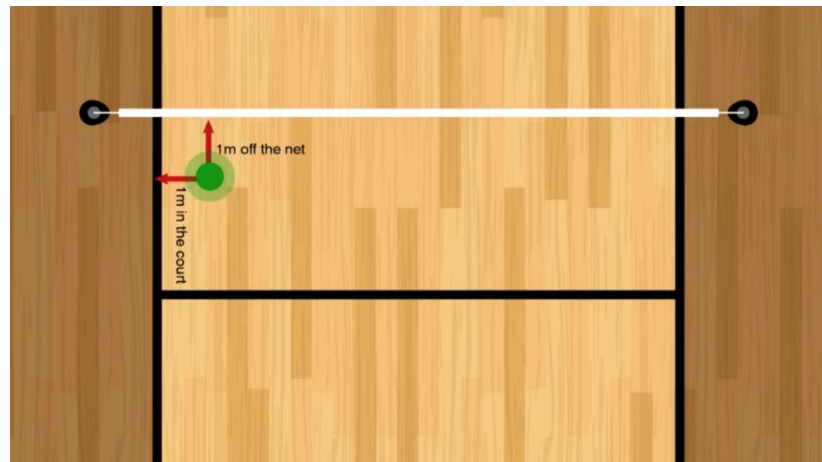
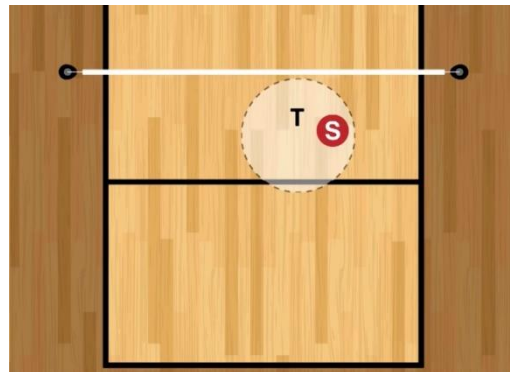
Colocación / Lectura

- Postura inicial primeramente viendo la dirección del balón, seguido por el ángulo y plataforma del receptor.
- Identificar el tipo de recepción. (#, +, ?, /, -)
- Postura de partida estando de frente al balón y a tus atacantes.
- Desplazamiento hacia el balón generando una especie de pivote debajo del balón antes del contacto final.
- Luego de pivotar y estar posicionado/a debajo del balón crear la dirección del balón al “target” con tus hombros.
- Finalizando en el concepto de “hands to target”.
- ¿Cuál es nuestro target en el acomodo? Es 3 pies dentro de la antena, 3 pies despegado de la malla.

5 Pasos de la Colocación



Postura inicial y Target del Colocador



Setter / Attack Vocabulario

- **GO** = Balón colocado para la pos. #4 (OH) Antena High.
- **HUT** = Balón interior para el (OH).
- **RED** = Balón colocado para pos. #2 (OPP) Antena High.
- **FIVE (5)** = Balón fuera del Sist. Colocado para pos. #2 (OPP).
- **GAP (31)** = Balón colocado para (MB) semi-tensa.
- **QUICK (1)** = Balón colocado para (MB) 1er Tiempo.
- **BACK -1** = Balón para (MB) es corta atrás siguiendo al Setter.
- **TWO (2)** = Balón para (MB) (OPP) por el medio en R-1 formación escalera además sacando al (OPP) (MB) en SLIDE.
- **SLIDE** = Balón colocado para el (MB) para la pos. #2.
- **PIPE** = Balón colocado para el (OH) Zaguero.
- **D BALL** = Balón colocado para el (OPP) pos. #1 Zaguero en el 5-1 se tira al (MB) por atrás del Setter.
- **SETTER DUMP** = Ataque del Setter en 2do toque con la mano Izq.
- **SET OVER** = Ataque del Setter en 2do toque con un voleo corto por el lado o hacia atrás.

Conceptos Básicos Ataque

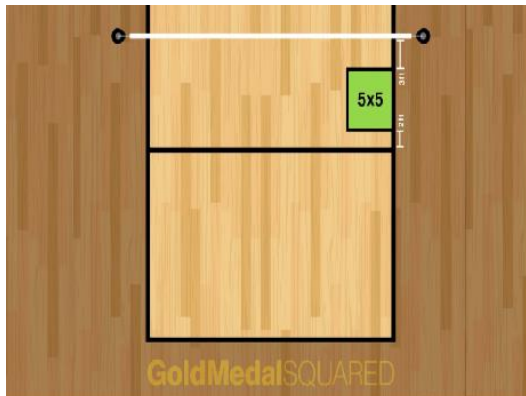
Ataque / Lectura

- .Ver si el balón está en sistema o fuera de sistema.
- .Realizar el paso correcto al momento que el colocador tenga la bola en sus manos.
- Nota:** Esto dependerá de la edad y las características de cada atacante.
- .Leer e identificar la velocidad del balón al ser colocado.
- .Diferenciar entre la carrera de post-recepción o sin recepción.
- .Enfatizar en el Footwork. (4 pasos)
- .Si es posible ver cantidad de bloqueadores del equipo contrario.
- .Pegarle al balón en el punto mas alto posible por encima del meridiano.

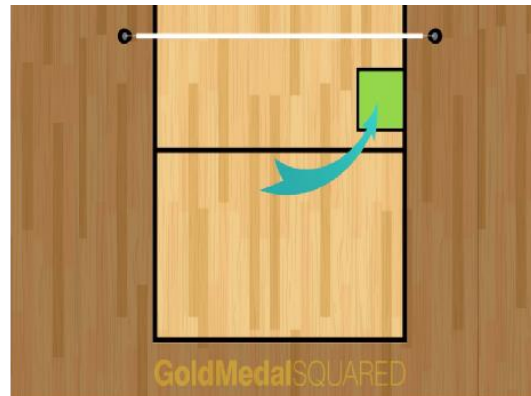
Carrera de Ataque - 4 Pasos



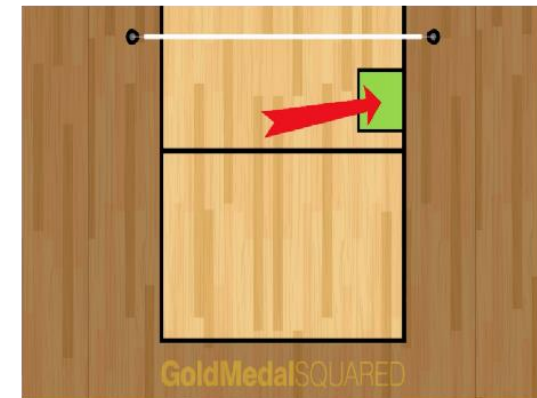
Carrera de Ataque - SLIDE



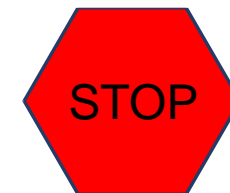
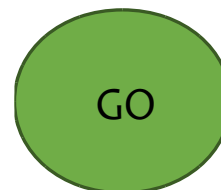
1. Establecer el área en donde se realizara el último paso.



2. Enseñar en ir alrededor del area para poder ir de frente a la malla y asi poder ver al colocador y balon.



3. Evitar en ir en direccion lineal.



Carrera de Ataque – Slide en Recepción



1. Observar el Balón



2. Iniciar la Carrera en “Shuffle”



3. 1er Paso (IZQ.) de 3



4. 2do Paso (DER.) de 3



5. 3er Paso (IZQ.) para realizar el Salto

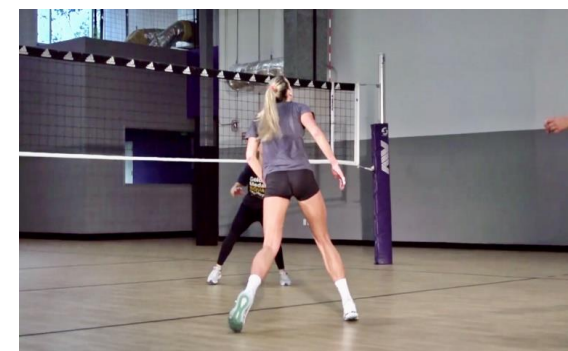
Carrera de Ataque – Slide en Transición



1. Observar el Balón



2. Iniciar la Carrera en "Shuffle"



3. 1er Paso (DER.) de 4



4. 2do Paso (IZQ.) de 4



5. 3er Paso (DER.) de 4



6. 4to paso (IZQ.) para el Salto



7. Salto y Extensión Final antes del Contacto

Conceptos Básicos Bloqueo

Bloqueo / Lectura

Al otro equipo recibir observar:

1. Si el balón es un “Over Pass”.
2. Luego al Colocador.
3. Luego el Balón.
4. Y por último al Atacante (no balón).

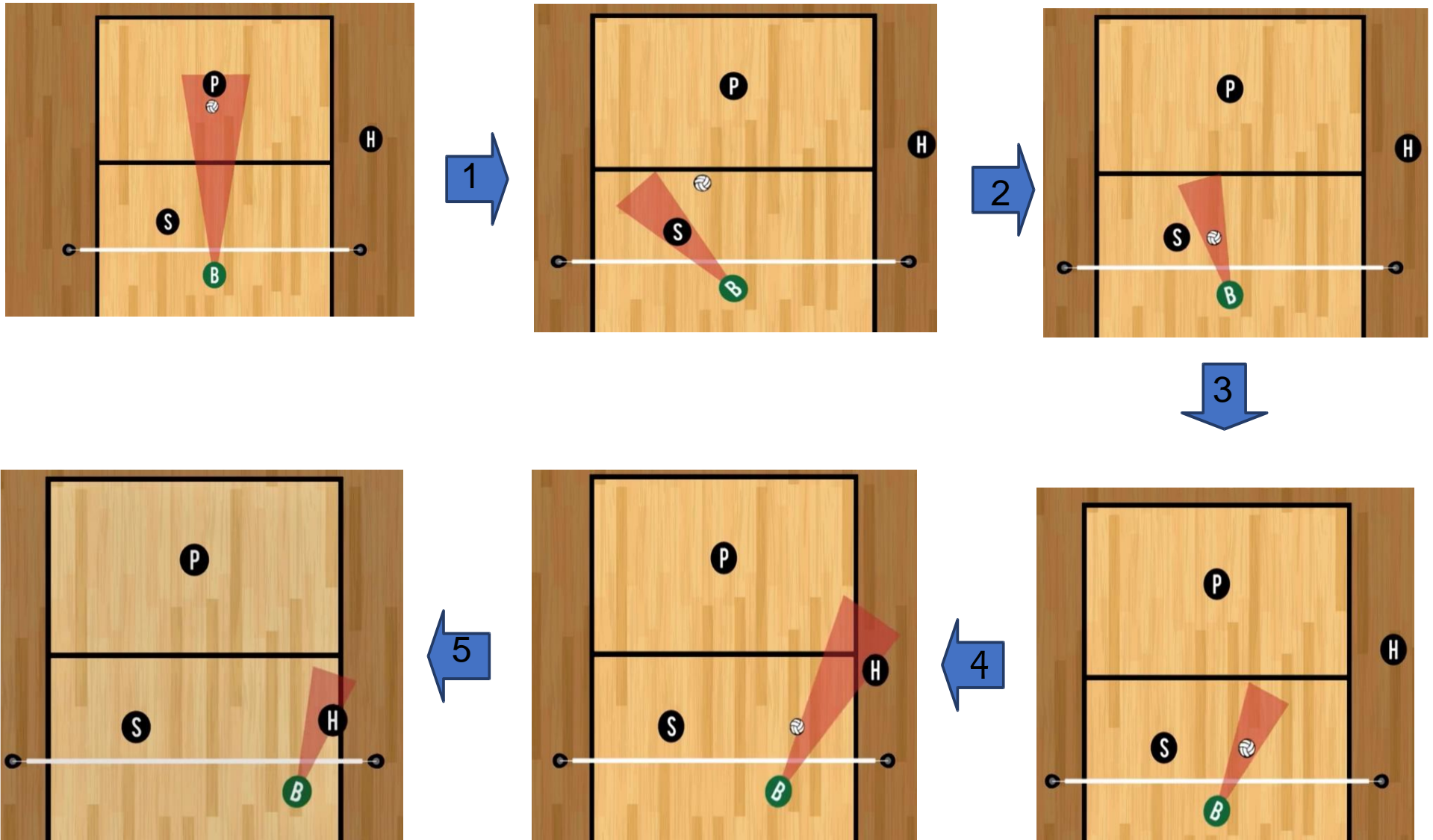
5. Ball – Setter / Ball- Ball / Ball - Hitter.

Identificar tipo de pase (+2 tener las manos arriba) (medium pass, out of system, tener las manos abajo).

6. Eye work – Ball zone, Setter, Hitter, Ball, Hitter.

Secuencia Visual del Bloqueo

Gold Medal
SQUARED



Conceptos Básicos Defensa

Defensa / Lectura

1. Principio Medio / Medio
2. Observar al Balón
3. Observar toma de desiciones del Setter
4. Observar al Atacante (Brazo)
5. Desplazar y detener el Movimiento
6. Centro del cuerpo en dirección con el Balón
7. Abrir los brazos con las palmas hacia arriba y en posición mediana
8. Ball – Setter / Ball – Hitter / Hitter – Hitter
9. Identificar tipo de pase
10. Identificar tipo de ataque. Ejemplo (High / Soft / Tip)
11. Considerar que mientras más fuerza en el ataque; más profundo se debe jugar.

(Fuerza = distancia)

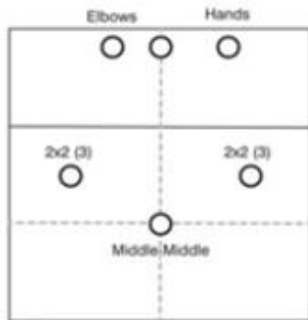
Defensa Medio / Medio



Pre - Defensa / Ataque Central

Middle-Middle

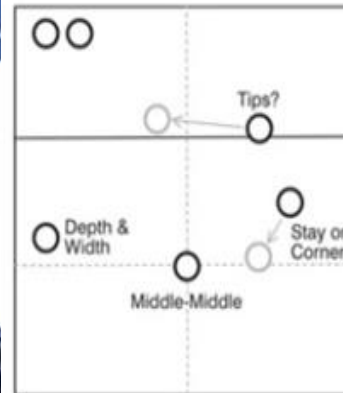
Base positioning



Ataque de Opuesto / Posicion 2

Middle-Middle

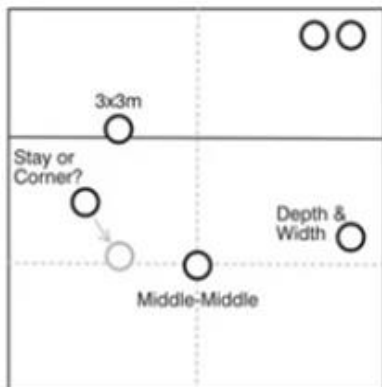
vs. Right-side Attack



Ataque de Esquina / Posicion 4

Middle-Middle

vs. Outside Attack



Defensa Medio-Medio

Rectángulo de movimientos simples



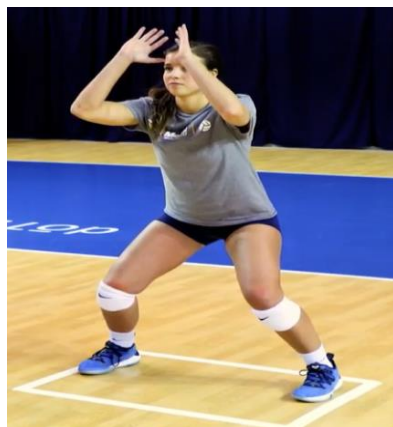
Postura estática mediana y balance
Manos en centro del cuerpo



Movimientos simples y extensiones
1 Paso



Balace y manos altas



Defensa Individual

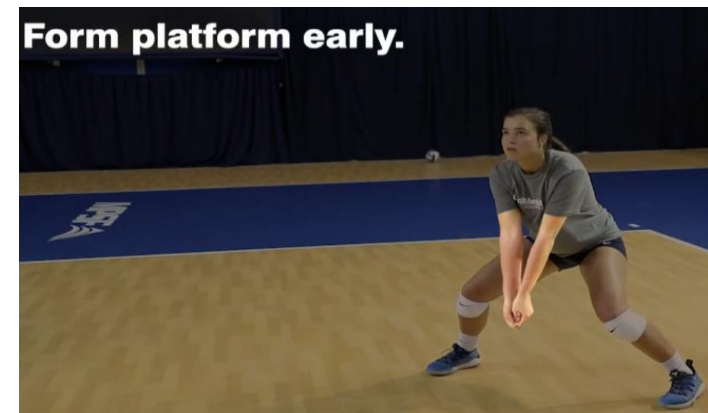
Movimientos simples

Gold Medal
SQUARED

1. Postura estática mediana y balance **Manos en centro del cuerpo**



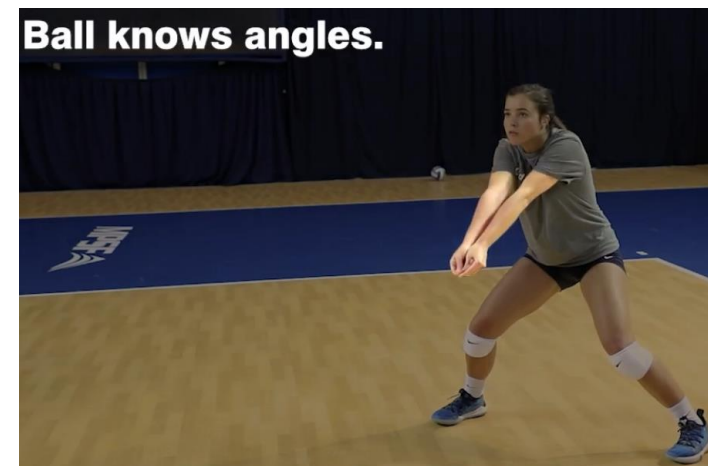
2. Formar la plataforma con tiempo



3. Movimientos simples



4. Darle ángulo al balón / Alto zona 8



Defensa Individual

Movimientos de Extensión - Lateral



- 1. Postura estática mediana y balance**
Manos en centro del cuerpo



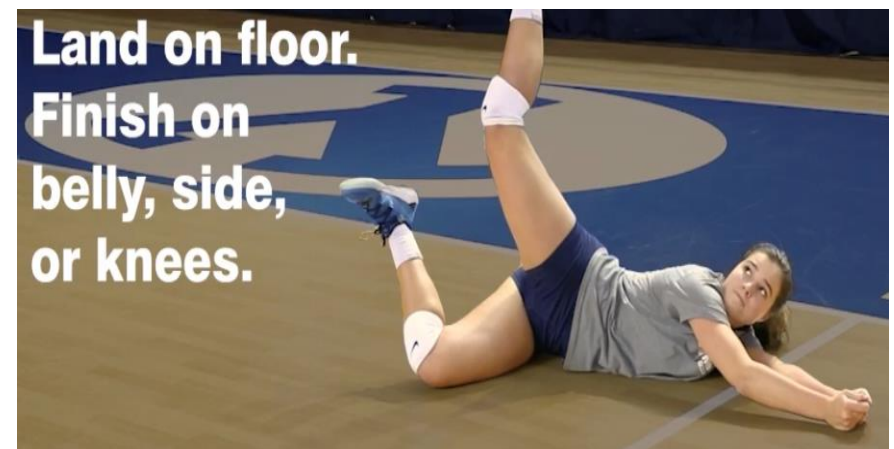
- 2. Formar la plataforma con tiempo y atacar el balón con 1 paso lateral**



- 3. Mantener los hombros estables mirando de frente al balón.**



- 4. Dejarte caer al suelo terminando el movimiento con barriga, cadera y rodilla**



Defensa Individual

Movimientos de Extensión - Frontal



1. Postura estática mediana y balance
Manos en centro del cuerpo

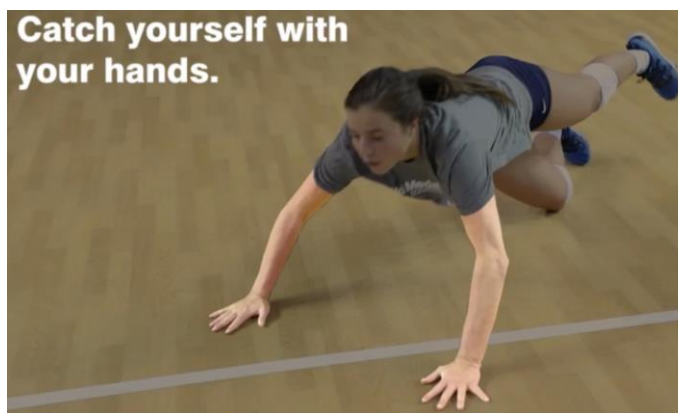
2. Formar la plataforma con tiempo y atacar el balón con 1 paso frontal



3. Mantener los hombros estables mirando de frente al balón.

4. Dejarte caer al suelo terminando el movimiento poniendo ambas manos para protegerte

5. Impulsarte deslizando hacia adelante con la barriga.



Defensa Individual

Movimiento frontal simple – “Dive”

Gold Medal
SQUARED

1. Postura estática mediana y balance
Manos en centro del cuerpo



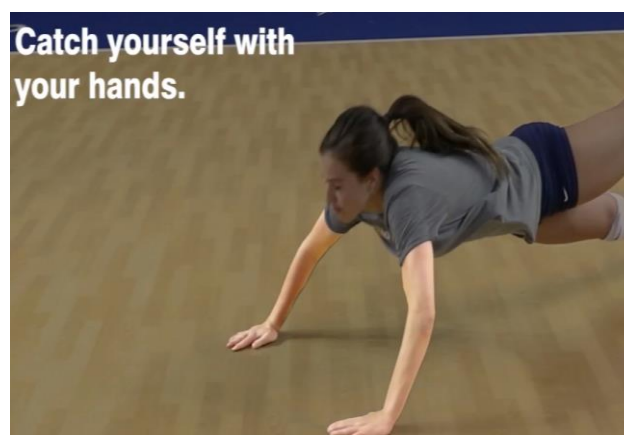
2. Formar la plataforma con tiempo y atacar el balón con 1 paso frontal



3. Mantener los hombros estables mirando de frente al balón.



4. Dejarte caer al suelo terminando el movimiento poniendo ambas manos para protegerte



5. Impulsarte o deslizarte hacia adelante con la barriga.



Defensa Individual

Movimiento frontal - "Pancakes"



1. Postura estática mediana y balance
Manos en centro del cuerpo



2. Formar la plataforma con tiempo y atacar el balón con 1 paso frontal



3. Estabiliza tu cuerpo en el piso con una mano en el piso.



4. Tocar el piso con la mano que realizarás la defensa.
Mantener la mano bien abierta.



5. Impulsarte o deslizarte hacia adelante con la barriga con el brazo y la mano extendida.



Defensa Alta de Manos



*Postura estática mediana
y balance*

**Start in a Good
Defensive Position**



Balance y manos altas

**Bring Hands
Straight Up**



*Reacción, aplicar fuerza
y terminar alto*

Finish High



Defensa Alta - Profunda



1. Postura estática mediana y balance



2. "Backpedal" mirando el balón



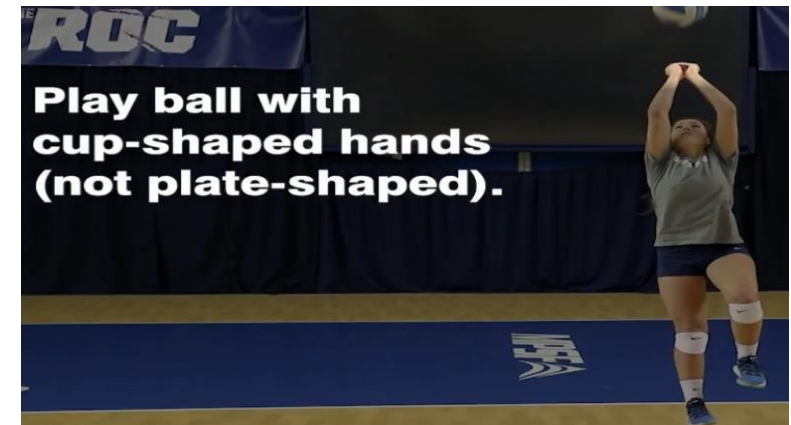
3. Plataforma alta con manos juntas.



4. Realizar un plataforma grande con tus manos. Como el bompeo pero arriba de la cabeza.



5. Juega la bola o realiza el contacto entre los antebrazos y muñecas



Distribución de la Planificación



Objetivos específicos en distribución de porcentaje % en la planificación

Medios Fundamentales	Técnicas o Destrezas	Porcentaje en período preparatorio			Porcentaje en período pre-competitivo		Porcentaje Período Competitivo	
		Sept 2-9-16 General	Sept/ Oct 23-30-7-14 Introductorio	Oct/ Nov 21-28 4-11-18 Desarrollo	Nov./ Dic /Ene 225-2-9-16-23-30-6-13 21 Pre-competitivo	Ene/Feb /Mar/Abr 27-3-10-17-24-3-10-17-24-31-7-14- Pulimiento	Abr/ Mayo 28-5-12-19-26 Competitivo	Junio 2-9-16-23 Comp. Principal
Preparación Física	.Cualidades física – Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y potencia. .Cualidades motrices – Coordinación, equilibrio y agilidad.	10 horas	33%	6 horas	18%	4 horas	9%	
Ansumana Fundaments Técnicos K-1 Sistemas Ofensivos	.Recibo, armado y ataque. .Formaciones (4-2, 5-1, 6-2 & 6-6). .Rotaciones (Fases). (R-1, R-6, R-5, R-4,R-3 y R-2)	11.5 horas	39%	13 horas	40%	20.5 horas	45%	
Enseñanzas Fundamentos Técnicos K-2/K-3/ K-4 Sistemas Defensivo y Transición	.Saque, bloqueo, defensa, contra-ataque y cobertura. .Apoyo, colocación y contra ataque. .Free Ball, colocación y contra ataque. .Transiciones y combinaciones.	7 horas	23%	10 horas	30%	15 horas	34%	
Enseñanza de las Acciones Tácticas	.Jugadas .Estadísticas .Análisis .Videos	1.5horas	5%	4 horas	12%	5 horas	12%	
Aspecto Psicológico Mental	.Claridad en las metas, disciplina, enfoque, paciencia, relaciones, autorresponsabilidad, determinación y control mental.							

Descripción de los Periodos de Entrenamientos (Macro)

Periodo (Mesociclo)	Número de semanas	Fechas
General	Semana 1 a la 3	2 sept. al 16 sept.
Introdutorio	Semana 4 a la 7	17 sept. al 14 oct.
Desarrollo	Semana 8 a la 12	15 oct. al 18 nov.
Pre-Competitivo	Semana 13 a la 21	19 nov. al 20 enero
Competitivo - Pulido	Semana 22 a la 34	21 enero al 21 abril
Competitivo	Semana 35 a la 39	22 abril al 26 mayo
Competitivo Principal	Semana 40 a la 43	27 mayo al 24 junio

Nota: Se puede añadir un PDC entre medio de cualquier periodo.
(Equipos con competencias importantes como “qualifiers”)

Descripción de los Periodos

Este macro de entrenamiento esta dividido en 7 periodos. El objetivo principal del macro es dedicarle el tiempo real a cada técnica y destreza del juego en el periodo concerniente y así estar en optimas condiciones para las principales competencias

Periodo Preparatorio (Semana 1 a la 12 / 30 horas)

- 1. Etapa General** se busca recopilar la máxima información posible de los jugadores (as).
- 2. Etapa Introductoria** se usa para trabajar los fundamentos del juego y también los aspectos físicos.
- 3. Etapa Desarrollo** se trata de perfeccionar los aspectos técnicos y se comienza a desarrollar los aspectos tácticos. Durante este periodo se trata de desarrollar en los jugadores alto niveles de concentración y madurez en la cancha. El trabajo físico se trabaja en coordinación con el trabajo de cancha. Al finalizar esta etapa los jugadores(as) deben estar cerca un 70% de su capacidad deportiva.

Descripción de los Periodos

Periodo especial pre-competitivo (Semana 13 a la 34/ 33 horas)

- 4. Etapa pre-competitiva** tratamos desarrollar el patrón de juego practicado. Se utiliza esta etapa también para reconocer las fortalezas y debilidades en los aspectos técnicos - tácticos.
- 5. Etapa de pulimiento** se busca perfeccionar todas las facetas del juego para entrar a la competencia y para esta etapa los jugadores (as) ya deben haber desarrollado la cohesión de equipo, al culminar estas dos etapas se busca estar ya en un 90% de capacidad competitiva.

Descripción de los Periodos

Periodo principal (Semana 35 a la 43 / 44.5 horas)

- 6. Etapa competitiva** durante esta etapa se busca llegar máximo de capacidad deportiva y mantenerla durante el periodo de competencia. Haber desarrollo a cabalidad aspectos físicos, técnico, táctico, psicológico y cognitivo los cuales ayudaran a las jugadores (as) a emplearse mejor durante la competencia.
- 7. Etapa competitiva principal** durante esta etapa se busca llegar a su máximo de capacidad deportiva (100%) y mantenerla durante todo el periodo competencia.

Metas Deportivas

- Implementar el 100% de avales y afiliaciones en PR.
- Implementar el plan de trabajo nacional a nivel isla.
- Implementar la calendarización, programación y reglas generales adecuadas por cada edad.
- Realizar eventos a niveles nacionales.
- Estar todos asegurados y protegidos por la FPV.

Metas Personales

- Cumplir a cabalidad los objetivos específicos, la distribución y programación de competencia.
- Desarrollar la mejor actitud y aptitud tanto física, emocional, espiritual de los jugadores antes, durante y finalizado cada torneo.
- Evaluar el rendimiento de cada jugador de su equipo y al adversario.
- Desarrollar líderes y jugadoras/es que sepan asumir responsabilidades.
- Cumplimiento de horarios y entrenamientos.
- Contribuir y ser parte del compromiso con la sociedad.
- Trabajar hacia un solo fin, que es el mejoramiento de cada jugador/a.
- Reconocer y apoyar el trabajo de todos nuestros entrenadores.

Calendarización



Calendario / Categorías Menores

Julio 2020

- **Presentación de Entrenadores.**
- **Inscripciones.**
- Talleres a Entrenadores.
- Talleres a Jugadores.
- Talleres a Padres.

Agosto 2020

- Try-outs.
- Charlas a Padres.
- Charlas a Jugadoras.
- Taller Técnico al Equipo.
- Medidas de Uniformes.

Septiembre 2020

- Inicio de prácticas.
- Presentar Plan de Trabajo y Torneos a Padres.
- Destrezas (todas) Fundamentos.
- Físico Moderado.
- Conceptos de MINI VOLLEY.
- Mucho Saque y Recibo.

Octubre 2020

- Introducción Sistemas Defensivos.
- Físico Moderado.
- Conceptos MINI VOLLEY con puntos.
- Mucho Saque y Recibo.

Calendario / Categorías Menores

Noviembre 2020

- Introducción Sistemas Ofensivos.
- Físico Moderado.
- Conceptos MINI VOLLEY con puntos.
- Copa Angel Totin Matos – Todas las divisiones

Diciembre 2020

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo).
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego)
- Torneo clasificatorio USAV
- a. **Masculino** – 14U-15U Open, USA (tartar de anadir)
- b. **Femenino** – Tratar de anadir “bids” en USA/Amercan

Enero 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego)

Febrero 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego).
- Curso Especial – Sistemas y detrezas Defensivas (Sabado)
- Curso Especial – Sistemas y destrezas Ofensivos (Domingo)

Calendario / Categorías Menores

Marzo 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego).
- Copa Metro, Show Case, etc. (San Juan)

Abril 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego).
- Power League Regional (AAU)

Mayo 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego).
- Campeonato de Clubes (Varios)

Junio 2021

- Continúa torneos y copas con reglas federativas (hasta 2 por equipo)
- Plan Diario: (Warm-Up, Destrezas Individuales, Random Saque y Recibo con continuidad, Objetivo de Práctica, Juego).
- Jeep VOLLEYBALL
- Torneo de Viajes -AAU, USA VOLLEYBALL, ETC.

Elegibilidad, Captaciones y Evaluación



Elegibilidad

Cada participante debe estar afiliado a la FPV en o antes del 1 de septiembre para ser elegible a practicar o jugar en un club afiliado.

La fecha de corte será el 1 de septiembre de cada año correspondiente.

Imagen: Temporada 2019-2021 +1 (Se editará tan pronto esté disponible temporada 2020-2021)



USA VOLLEYBALL JUNIOR PLAYER AGE DEFINITION For use during the 2020-2021 Season

To determine the correct age division, please find the Month of Birth in the left column and then the year of birth in the same row. The heading of the column matching the Year of Birth is the correct age bracket.

	18 & Under ¹	18 & Under ²	17 & Under	16 & Under	15 & Under ³	14 & Under ⁴	13 & Under ⁵	12 & Under	11 & Under	10 & Under	9 & Under	8 & Under
July	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Aug	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Sept	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Oct	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Nov	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Dec	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Jan	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Feb	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Mar	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Apr	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
May	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
June	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013

¹ Players who were born on or after July 1, 2002 OR players who were born on or after July 1, 2001 and a high school student in the twelfth (12th) grade or below during some part of the current academic year.

² Female Only - Players who were born on or after July 1, 2002, (who are defined as 18 & under by the USAV Age Definition) and are in the 11th grade for the current academic year are waived to compete in 17 & under. (This age waiver is based on recruiting concerns for 11th grade girls previously required to participate in girls 18's qualifiers and the 18's GJNC.)

³ Male Only - Players who were born on or after July 1, 2006 OR players who were born on or after July 1, 2005 (15 years or younger) who shall neither have completed nor are in a grade higher than the eighth (8th) grade during the current academic year are eligible to play in the 14 & Under division. This exception is based on the net height difference of 7'4 1/8" to 7'11 5/8" between the 14 and Under Division to the 15 and Under Division.

⁴ Male Only - Players who were born on or after July 1, 2006 (14 years or younger) who shall neither have completed nor are in a grade higher than the seventh grade (7th) during the current academic year are eligible for a Region approved waiver to compete in the boys 13's age group.

⁵ Male Only - Players who were born on or after July 1, 2007 (13 years or younger) who shall neither have completed nor are in a grade higher than the sixth grade (6th) during the current academic year are eligible for a Region approved waiver to compete in the boys 12's age group.

Cada participante debe jugar en la edad que le corresponda.

Cada equipo podrá participar hasta en 2 eventos por encima de su categoría y solamente podrá ser durante los meses de enero a marzo.

Cada club o equipo podrá tener hasta un máximo de 4 participantes por equipo de la división previa.

Captaciones (Try Outs)

Esquema de evaluación:

Destreza de recepción + libero

- Preparación (Postura Inicial)
- Técnica (Plataforma y Colocación de brazos)
- Desplazamientos
- Control y dirección del balón
- Lectura

Destreza de colocación

- Preparación (Postura Inicial)
- Posición del cuerpo
- Colocación de brazos y manos
- Anticipación y colocación debajo del balón
- Lectura y rease del balón
- Presición
- Control del balón (diferentes tiempos)
- Estrategias (movimiento del balón)

Captaciones (Try Outs)

Esquema de evaluación:

Destreza de ataque

- Preparación (Postura Inicial)
- Posición inicial de la carrera
- Trabajo de piernas (pasos, velocidad, etc)
- Colocación de brazos (batida, elevación, etc)
- Anticipación y colocación debajo del balón
- Tren inferior y superior (espalda arqueada, etc)
- Potencia y altura del ataque
- Control del balón (fintas, cambio de velocidad, etc)
- Estrategias (Movimiento del balón)

Destreza de bloqueo

- Preparación (Postura Inicial)
- Posición de manos y cuerpo
- Desplazamiento (lateral, cruzado, etc)
- Lectura
- Altura del bloqueo
- Reacción
- Disciplina, colectivo, individual, etc

Captaciones (Try Outs)

Esquema de evaluación:

Destreza defensa + libero

- Preparación (Postura Inicial)
- Técnica (plataforma, colocación de brazo)
- Desplazamiento (dimensiones, laterales y cruzado)
- Control y dirección del balón
- Lectura
- Velocidad (movimiento)

Comunicación

- Se mantiene hablando con sus compañeras, etc

Actitud

- Es receptiva a lo que se le dice, muestra actitud positiva, etc

Valor numérico

- Puntuación mayor 1 = ejecuta todo el tiempo
- Puntuación intermedia 2 = Ejecuta regularmente
- Puntuación menor 3 = No lo ejecuta

NOTA: Adjunto tabla evaluación

Colaboradores

- ❖  (imágenes)
- ❖ Carlos Cardona (imágenes)
- ❖ Entrenadores de Selecciones Nacionales, Superior, NCAA, LAI, Clubes de PR y USA.
- ❖ Todos con certificaciones Internacionales (FIVB), Nacionales (PR) y de USA Volleyball.

REFERENCIAS

➤ *Usa Volleyball Mini Volley (version: en español)*

- <file:///C:/Users/javic/Downloads/Minivolley%20%20SpanishES10412.pdf>

➤ *Guía de Minivoley – España*

- <file:///C:/Users/javic/Downloads/guia del minivoley.pdf>

➤ *Reglamento Nacional Minivoley - España*

- <file:///C:/Users/javic/Downloads/reglamento nacional de minivoley.pdf>

➤ *Disribución de entreamiento por etapas - Brasil*

- <file:///C:/Users/javic/Downloads/Brasil%20Planejamentos%20Anuais%202011.pdf>

➤ *Gold Medal Squared*

- <https://www.goldmedalsquared.com/>

ADVERTENCIA

Todo los derechos de este documento son reservados, texto, imágenes, gráficas y así como su composición o diseños están protegidos por derechos del autor y otras leyes de protección (Ley copy right 2008-2015), los mismo pertenecen exclusivamente a PUR Coching & Education Program, Carlos Javier Cruz, Alfredo Vázquez, Angel Pérez, Gilberto Pérez y al Club Vaqueros Bayamón.

El contenido no se puede copiar con fines comerciales ni otro tipo, ni puede mostrarse, ni si quiera una versión modificado, en otro lugar o sitio web.

¡GRACIAS!

