

Lista de habilidades de voleibol

¿Qué sabe hacer ya un jugador? Cuatro niveles con ocho habilidades cada uno: marca si ya le sale o todavía no.

Jugador

Equipo

Temporada

Entrenador

Lo hace = le sale casi siempre en un ejercicio o juego normal, sin que tú se lo recuerdes. Una sola vez no cuenta todavía.

Fecha = el día en que marcaste «lo hace». Así ves qué ha ido sumando durante la temporada.

Todavía no = aún no le sale, o solo de vez en cuando.

Un nivel no es una edad: quien empieza con dieciséis años también empieza en el nivel 1. Avanza cuando le salga la mayor parte; lo pendiente son tus próximos objetivos de entrenamiento.

NIVEL 1 Primeros pasos familiarización con el balón y juegos reducidos

Fundamento	Lo que muestra el jugador	Lo hace	Todavía no	Fecha
Postura	Espera en la posición básica: rodillas algo flexionadas, peso hacia delante.	☐	☐	
Desplazamiento	Va hacia el balón y está quieto en el momento de jugarlo.	☐	☐	
Atrapar	Atrapa con las dos manos, por encima de la frente, un balón lanzado alto.	☐	☐	
Toque de dedos	Da dos toques de dedos seguidos hacia arriba a un balón que se lanza a sí mismo.	☐	☐	
Antebrazos	Junta los antebrazos en una plataforma quieta y juega hacia arriba un balón lanzado.	☐	☐	
Saque	Pasa un saque de abajo por encima de la red desde cerca.	☐	☐	
Juego	En 1 contra 1 o 2 contra 2 envía el balón a un hueco libre.	☐	☐	
Equipo	Grita «¡mía!» antes de jugar el balón.	☐	☐	

NIVEL 2 Base intercambios en juegos reducidos

Fundamento	Lo que muestra el jugador	Lo hace	Todavía no	Fecha
Antebrazos	Juega de antebrazos un balón lanzado hacia una zona objetivo junto a la red.	☐	☐	
Recepción	Deja jugable para un compañero un saque de abajo fácil.	☐	☐	
Toque de dedos	Pasa de dedos a un compañero a unos metros, sin atrapar el balón.	☐	☐	
Saque	Saca de abajo desde detrás de la línea de fondo y casi siempre entra en el campo.	☐	☐	
Ataque	Pasa a propósito el tercer balón por encima de la red, a un hueco donde no hay nadie.	☐	☐	
Defensa	Baja a por un balón que cae delante de los pies y lo juega hacia arriba.	☐	☐	
Juego	En 2 contra 2 o 3 contra 3 usa a propósito los tres toques en su campo.	☐	☐	
Reglas	Lleva el marcador y sabe cuándo un balón está dentro o fuera.	☐	☐	

Lista de habilidades de voleibol

Jugador

Temporada

NIVEL 3 Seis contra seis el campo grande

Fundamento	Lo que muestra el jugador	Lo hace	Todavía no	Fecha
Recepción	Recibe un saque y lo envía alto a la zona del colocador.	☐	☐	
Colocación	Coloca de dedos una buena recepción, alta, hacia el extremo de la red.	☐	☐	
Saque	Saca por arriba y casi siempre mete el saque.	☐	☐	
Ataque	Tras una carrera de aproximación, remata por encima de la red un balón colocado alto.	☐	☐	
Bloqueo	Salta recto junto a la red, con las manos por encima de la banda, sin tocar la red.	☐	☐	
Defensa	Está bajo y quieto en su sitio en el momento en que el rival ataca.	☐	☐	
Rotación	Rota bien y está en el sitio correcto en cada saque.	☐	☐	
Cobertura	Cubre a su propio atacante: se queda bajo y cerca cuando remata.	☐	☐	

NIVEL 4 Avanzado especialización y táctica

Fundamento	Lo que muestra el jugador	Lo hace	Todavía no	Fecha
Recepción	Deja jugable también un saque fuerte o flotante.	☐	☐	
Colocación	Convierte una mala recepción, desde la zona de zaguero, en un balón alto atacable hacia el extremo.	☐	☐	
Saque	Saca a propósito a una zona o a un jugador, con saque flotante o en salto.	☐	☐	
Ataque	Elige entre remate fuerte, balón colocado y finta según el bloqueo.	☐	☐	
Bloqueo	Se desplaza por la red y se une a un compañero para un bloqueo doble.	☐	☐	
Defensa	Lee al atacante y ocupa su sitio dentro del sistema defensivo.	☐	☐	
Puesto	Juega en un puesto fijo y después del saque cambia a su zona.	☐	☐	
Actitud	No arrastra un error a la siguiente jugada y sigue hablando con el equipo.	☐	☐	

En esto trabajamos ahora (dos o tres puntos)

Notas

En la app de Koach, tras un entrenamiento, das estrellas a cada jugador presente en cinco puntos fijos (Técnica, Visión de juego, Receptividad, Actitud de trabajo, Esfuerzo); esta lista recoge las habilidades sueltas.

Puedes usar, copiar y adaptar esta plantilla libremente.