

Plan de formación del club de voleibol

La línea deportiva del club en pocas páginas: qué aprenden los jugadores en cada edad, qué entrena cada equipo, cómo se evalúa y cómo ves si de verdad se aplica en los equipos.

Club	Temporada	Aprobado el	Responsable
------	-----------	-------------	-------------

Cómo usarlo: rellena el plan junto con los entrenadores, no por ellos. Escribe cada punto como algo que se pueda ver en un entrenamiento. Repásalo con todos los entrenadores antes de la temporada y, después de cada periodo, usa el apartado 6 para comprobar si se aplica en los equipos.

1. Principios

De tres a cinco principios que definen al club en lo deportivo. Junto a cada uno, escribe qué se ve de él en un entrenamiento o un partido.

Principio	Qué se ve de él en un entrenamiento o partido
<i>Ejemplo: en la base, la diversión y muchos contactos con el balón van antes que ganar.</i>	<i>Ejemplo: todos juegan en cada partido; en los ejercicios nadie espera mucho en una fila.</i>

Ambición. Marca lo que encaje. Si tuvieras que elegir, ¿qué va primero? Pon un 1 al lado.

- ☐ Participación: cada uno juega a su nivel; la diversión y la pertenencia van primero.
- ☐ Formación: formamos jugadores para nuestros propios equipos superiores.
- ☐ Rendimiento: nuestros primeros equipos juegan al máximo nivel posible.
- ☐ Otro: _____

2. Qué sabe hacer un jugador al terminar la etapa de formación

El punto final del itinerario: ¿qué sabe hacer un jugador de _____ años que ha pasado por todas vuestras categorías inferiores?

Ámbito	Qué sabe hacer entonces
Técnica	
Visión de juego y táctica	
Físico y motricidad	
Actitud y trabajo en equipo	

3. Itinerario por edades

Lo más importante en cada grupo de edad. A la izquierda, escribe las edades según cómo estén organizados vuestros equipos. Como mucho tres cosas por casilla, cada una algo que se pueda ver.

Ejemplo de una casilla: no «buena recepción», sino «devuelve de antebrazos un balón lanzado a quien lo lanzó».

Edad	Formato de juego y campo jugadores por lado, red, campo	Técnica recepción, colocación, saque, ataque, bloqueo	Visión de juego y táctica decisiones, posiciones, sistemas	Físico y motricidad saltos, velocidad, carga	Actitud y trabajo en equipo esfuerzo, cooperación, autonomía
de ____ a ____ años					
de ____ a ____ años					
de ____ a ____ años					
de ____ a ____ años					
de ____ a ____ años					
de ____ a ____ años					

Formato de juego y campo: usa lo que establece la federación de tu país para esta edad.

4. Contenidos de entrenamiento

Por grupo de edad

Edad	Entrenamientos por semana	Minutos por sesión	Partes fijas de cada entrenamiento	Dónde están los ejercicios
de ____ a ____ años				
de ____ a ____ años				
de ____ a ____ años				
de ____ a ____ años				
de ____ a ____ años				
de ____ a ____ años				

Tema por periodo

Divide la temporada en periodos de unas semanas. Todos los equipos de la misma edad trabajan el mismo tema en el mismo periodo.

Periodo	Edad ____	Edad ____	Edad ____	Edad ____	Edad ____
Periodo 1 de la semana ____ a la semana ____					
Periodo 2 de la semana ____ a la semana ____					
Periodo 3 de la semana ____ a la semana ____					
Periodo 4 de la semana ____ a la semana ____					
Periodo 5 de la semana ____ a la semana ____					

5. Evaluación

Cómo y cuándo evaluáis a los jugadores, y qué les llega a ellos y a sus familias. Se evalúa según el itinerario del apartado 3, no según el resultado.

Escala para cada punto del itinerario (adáptala si quieres)

Nota	Significado
1	todavía no
2	le sale con ayuda o en un ejercicio fácil
3	le sale sin ayuda en el entrenamiento
4	le sale también en el partido, bajo presión

Cuándo y quién

Momento	Qué evaluamos	Quién evalúa	Dónde queda registrado	Qué le llega al jugador
Inicio de temporada				
Mitad de temporada				
Final de temporada				

Subir a un equipo superior: en qué nos fijamos

6. ¿Se aplica en los equipos?

Un plan que nadie reconoce en el pabellón solo existe en el papel. Después de cada periodo, repasa estos puntos con cada equipo y anota lo que ves.

Periodo		Rellenado por				Fecha
Equipo	Entrenador	Plan previo	Tema visible	Informe tras entrenar	Evaluación a tiempo	Acuerdo o acción

Rellena: **S** = sí, **P** = en parte, **N** = no.

Cómo lo comprobamos

- Visitas a entrenamientos: _____ por periodo y equipo, a cargo de: _____
- Conversación con cada entrenador: _____ veces por temporada.
- Los entrenadores registran el plan y el informe en: _____
- Si no se aplica, entonces: _____

En la app Koach (suscripción Club), quien tiene el rol de **Director técnico** consulta en el **Registro del equipo** de cada equipo lo que registran los entrenadores: asistencia, qué se hizo del programa, su informe y sus notas sobre jugadores.

Puedes usar, copiar y adaptar esta plantilla libremente.

Hoja de evaluación por jugador

Una hoja por jugador y momento de evaluación. Copia los puntos del itinerario de su edad y puntúalos con la escala del apartado 5.

Jugador

Equipo

Edad

Momento

Evaluado por

Fecha

Ámbito	Punto del itinerario	Nota	Observaciones
Técnica		1234	
Técnica		1234	
Técnica		1234	
Visión de juego y táctica		1234	
Visión de juego y táctica		1234	
Físico y motricidad		1234	
Actitud y trabajo en equipo		1234	
Actitud y trabajo en equipo		1234	

Acuerdo para el próximo periodo

Comentado con el jugador el

Con la familia el (menores)