

Sesión de entrenamiento de voleibol

Un entrenamiento en una hoja: enfoque, bloques con minutos, ejercicios y material.

Equipo

Fecha

Hora

Lugar

Entrenadores

Jugadores

Enfoque del entrenamiento

Objetivo ¿qué debe salir mejor al final del entrenamiento?

Hora	Min.	Bloque y ejercicio	Organización y claves	Material	Hecho
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
Total		Hecho: X = hecho · ½ = hecho en parte · vacío = no hecho. Suma los minutos: el total tiene que caber en tu tiempo de pista.			

Material

- ☐ Balones
- ☐ Petos
- ☐ Silbato
- ☐ Botiquín
- ☐ Conos o marcadores
- ☐ Red y antenas
- ☐ Marcador
- ☐ _____

Notas

Después del entrenamiento

¿Qué salió bien y qué quedó pendiente?

Enfoque para el próximo entrenamiento

En la app Koach añades los mismos bloques con minutos a tu entrenamiento: el total se suma solo y con Guardar como plantilla reutilizas el plan.

Sesión de entrenamiento de voleibol

Así puede ser un entrenamiento de 90 minutos. Los minutos suman tu tiempo de pista.

Equipo

Jóvenes de 14 a 16 años

Fecha

Martes, semana 6

Hora

De 19:00 a 20:30

Lugar

Pabellón, pista 2

Entrenadores

Sam y Alex

Jugadores

12

Enfoque del entrenamiento Recepción bajo la presión del saque

Objetivo La recepción sale alta y al sitio del colocador, también contra un saque fuerte.

Hora	Min.	Bloque y ejercicio	Organización y claves	Material	Hecho
19:00	10	Calentamiento: toques por parejas	Movilidad y después toque de dedos y de antebrazos de uno a otro. Aumentar la distancia poco a poco.	1 balón por cada 2 jugadores	☒
19:10	15	Recepción en tríos	Lanzador, receptor y un jugador objetivo en el sitio del colocador. Cambio cada 10 balones. Clave: brazos listos pronto, primero los pies.	Balones, 3 conos	☒
19:25	20	Saque y recepción	Sacadores en un lado; tres receptores y un colocador en el otro. Punto para los receptores si la recepción cae en la zona objetivo.	Balones, conos para la zona objetivo	☒
19:45	15	Recepción, colocación, ataque	Saque, recepción, colocación a la posición 4, ataque. Después de cada ataque, cambiar un puesto.	Balones	☐ 1/2
20:00	25	Partido 6 contra 6	Partido con una regla extra: quien anota tras una buena recepción propia gana un punto extra.	Petos, marcador	☒
20:25	5	Vuelta a la calma	Trote suave, estiramientos y una charla breve: ¿qué salió mejor?		☒
					☐
Total	90	Hecho: X = hecho · 1/2 = hecho en parte · vacío = no hecho. Suma los minutos: el total tiene que caber en tu tiempo de pista.			

Material

☒ Balones

☒ Conos o marcadores

☒ Petos

☒ Red y antenas

☐ Silbato

☒ Marcador

☒ Botiquín

☐

Notas

Dos jugadores han avisado de que no vienen.

Después del entrenamiento

¿Qué salió bien y qué quedó pendiente?

La recepción en tríos salió bien. Recepción, colocación, ataque solo a medias: saque y recepción se alargó.

Enfoque para el próximo entrenamiento

Repetir recepción, colocación, ataque, esta vez los 15 minutos completos.

Consejo: suma los minutos antes de entrar en la pista. Si el total supera tu tiempo de pista, quita un bloque ahora y no a mitad del entrenamiento.