

Doce semanas de voleibol sénior

Un bloque de temporada, del primer contacto a la jugada completa

12 sesiones

una por semana

90 minutos

la misma estructura siempre

Una pista, un entrenador

un equipo, sin personal extra

CONTENIDO

2

Cómo funciona una sesión

3

El foco de cada sesión

5

Las 12 sesiones

17

Series base y el índice de ejercicios

Cada sesión sigue la misma estructura: 10 minutos de calentamiento, 5 minutos de base, tres ejercicios de 18 minutos y un juego de 20. Cada ejercicio de este programa tiene su propia página con una animación en koachvolleyball.com — el enlace está debajo del nombre.

Cómo funciona una sesión

Doce sesiones que caben en media temporada. El primer contacto y la colocación, después toda la cadena de ataque, y un bloque final de saque, bloqueo, defensa y convertir un balón defendido en punto.

Para quién es

Un equipo de club que entrena una vez por semana un trimestre. Parte de **un equipo en una pista con un entrenador** y una franja de 90 minutos. Sin entrenadores asistentes, sin un segundo pabellón, nada que tengas que organizar de antemano más allá de sacar los balones.

El reloj

HORA	BLOQUE	QUÉ PASA
18.00 - 18.10	Calentamiento	Todo el grupo en movimiento desde el primer minuto. Nadie hace cola.
18.10 - 18.15	Base	Todo el grupo junto en el centro de la pista. Cuatro minutos de trabajo; el entrenador se suma.
18.15 - 18.33	Ejercicio 1 · técnica	Tranquilo y repetitivo. Importa el gesto, no el marcador. Aquí es donde corriges.
18.33 - 18.51	Ejercicio 2 · aplicación	El mismo gesto con desplazamiento, ritmo o un rival añadido. Aquí habla menos.
18.51 - 19.09	Ejercicio 3 · juego	El gesto dentro de un juego con marcador. El juego entrena por ti.
19.09 - 19.29	Forma de partido	Toda sesión acaba jugando. No es el premio por lo demás; es a lo que han venido.
19.29 - 19.30	Cierre	Un círculo, una frase cada uno.

El cambio entre ejercicios ocurre dentro de los 18 minutos, así que cuenta con 15 o 16 minutos de trabajo real. Explica en treinta segundos — di qué, dónde y cómo se puntúa. El resto llega cuando los balones ya están rodando.

Empieza aquí, avanza hacia

Cada ejercicio lleva dos líneas más. **Empieza aquí** es la versión honesta más sencilla: menos contactos, un balón lanzado en vez de golpeado, menos distancia. **Avanza hacia** es adónde va el ejercicio cuando el grupo ya puede con él. Tú decides hasta dónde llegas, y puede ser distinto cada semana. Un ejercicio que se cae a trozos no es un grupo que fracasa — vuelve a Empieza aquí y constrúyelo otra vez.

Tamaño del grupo

Las sesiones están escritas para una plantilla normal de ocho a catorce jugadores. Cuando un ejercicio existe en varios tamaños de grupo en la biblioteca de Koach, la versión más pequeña se indica en la ficha. Sea cual sea el número, la regla que importa es esta: **nadie está parado más de treinta segundos**. Si se forma una cola, divide el ejercicio en dos más pequeños que corran en paralelo.

Los enlaces

Cada nombre de ejercicio es un enlace a su página en koachvolleyball.com, donde el ejercicio se ve como una animación con los jugadores y el balón moviéndose por cada fase. Ábrelo en el móvil en el pabellón si una disposición no queda clara, o mándalo al grupo antes del entrenamiento.

El foco de cada sesión

Una línea por sesión: cuál es el foco, qué trabajas esa tarde y cómo sabes que ha funcionado. Imprime estas páginas y llévalas en la bolsa.

#	SESIÓN Y OBJETIVO	EN QUÉ TRABAJAS	CÓMO LO SABES
El primer contacto Control del balón, técnica de recepción y colocación			sesiones 1-4
1	Base de control del balón Toques limpios como base de todo lo demás FORMA DE PARTIDO Torneo de triples 3x3	- Ángulo de plataforma listo antes de que llegue el balón - Párate en el momento del toque - Cada balón a un objetivo, no solo hacia arriba	Cincuenta toques controlados seguidos por pareja.
2	Plataforma y ángulo Técnica de recepción del saque FORMA DE PARTIDO Sacadores contra receptores	- Angula la plataforma con los hombros, no con los brazos - Amortigua en vez de golpear - El mismo punto de contacto en cada balón	Media de recepción del equipo de 2,0 sobre 3.
3	Corto y largo Leer el saque FORMA DE PARTIDO Saque + balón libre, partido wash	- Lee el lanzamiento, no el brazo - Entra hacia delante en los balones cortos - Canta la costura antes de que pase el balón	Ocho de cada diez balones cortos recibidos al objetivo.
4	Técnica de colocación Una colocación repetible FORMA DE PARTIDO Rally de tres contactos	- Los dos pies debajo del balón, el derecho algo adelantado - El mismo gesto de manos hacia cualquier posición - De frente a la antena izquierda por defecto	Veinte colocaciones seguidas dentro de una zona de un metro.
Atacar Decisiones del colocador, aproximación, golpeo y elección del remate			sesiones 5-8
5	El colocador decide Toma de decisiones del colocador FORMA DE PARTIDO Juego de puntos extra	- Lee el bloqueo antes de que llegue el balón - Coloca al rematador que está libre, no al favorito - La finta del colocador es una opción, no un truco	Cada colocador usa las tres opciones en un mismo juego.
6	La carrera de aproximación Eficacia de la carrera y batida FORMA DE PARTIDO Cinco contra cinco: rally completo	- Los dos últimos pasos son los más largos y rápidos - Brazos atrás en la batida y luego fuerte hacia arriba - Convierte velocidad horizontal en altura, no en distancia	Alcance medido: cada uno tiene un número que batir.
7	Braceo y golpeo Técnica de remate FORMA DE PARTIDO Juego de puntos extra	- Codo alto y mano por encima del balón - Golpeo con el brazo totalmente estirado - El latigazo de muñeca manda el balón hacia abajo	Diez remates seguidos dentro del campo desde la posición 4.
8	Flotante y objetivo Precisión en el saque FORMA DE PARTIDO Reto de saque en equipo	- El mismo lanzamiento en cada saque - Mano plana y brazo que se frena - Saca a una zona que has cantado en voz alta	Setenta por ciento de saques dentro, la mitad en la zona cantada.

El foco de cada sesión (continúa)

#	SESIÓN Y OBJETIVO	EN QUÉ TRABAJAS	CÓMO LO SABES
Saque, bloqueo y transición			Saque flotante, desplazamiento en el bloqueo, disposición defensiva y contraataque
			sesiones 9-12
9	Desplazamiento en el bloqueo Moverse a lo largo de la red FORMA DE PARTIDO Situación de partido con saque rotativo	• Hombros de frente durante todo el desplazamiento • Paso lateral en corto, swing block en largo • Pasa las manos en vez de estirarte	<i>Todos cubren las cinco posiciones de la red sin perder la forma.</i>
10	Base y lectura Sistemas defensivos FORMA DE PARTIDO Neville's pepper (3v3)	• Conoce tu posición base y tu posición de lectura • Congélate en el golpeo del rematador • Levanta alto y al centro del campo	<i>El equipo aguanta su disposición una rotación entera sin huecos.</i>
11	Ataque en transición Convertir la defensa en ataque FORMA DE PARTIDO Speedball 6-6	• Suéltate de la red y vuelve enseguida a la línea de ataque • El colocador busca el balón vaya donde vaya • La primera opción de contraataque es quien acaba de defender	<i>Ocho de cada diez defensas convertidas en ataque.</i>
12	El rally completo Todas las fases a ritmo real FORMA DE PARTIDO Seis contra seis: rally completo	• Sin pararse entre fase y fase • Vuelve a la base en movimiento • Hablad durante todo el rally	<i>Diez rallies de cinco toques o más por lado.</i>

FOCO Toques limpios como base de todo lo demás	EN QUÉ TRABAJAS 1 Ángulo de plataforma listo antes de que llegue el balón 2 Párate en el momento del toque 3 Cada balón a un objetivo, no solo hacia arriba
--	--

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo	Base 5 min · todo el grupo junto
Vuelta al campo — carrera suave 12 koachvolleyball.com 4 min Todo el equipo en una vuelta grande alrededor del campo. Empieza andando y acaba casi corriendo. Calentamiento por parejas koachvolleyball.com 6 min Parejas por todo el pabellón: ida de dedos, vuelta de antebrazos. Nadie puede dar un paso para llegar.	Base de tronco Cuatro ejercicios de 30 segundos, una vuelta, y repite los dos que menos hayas notado. 1. Plancha de antebrazos: cadera a nivel, glúteos apretados 2. Plancha lateral izquierda: hombro justo encima del codo 3. Plancha lateral derecha: misma línea de tobillo a cabeza 4. Puente de glúteos: pies apoyados, cadera arriba, tres tiempos

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Pepper con defensa a uno mismo koachvolleyball.com Peloteo con autopase: cada balón primero alto para ti y luego controlado a tu pareja. Obliga a que el segundo toque sea una decisión y no un reflejo. CÓMO MONTARLO Parejas por todo el pabellón, un balón cada una. Dos rondas completas. EMPIEZA AQUÍ Coge tu propio autopase y luego júégalo. CONSTRUYES HACIA Sin cogerlo, y el balón a tu pareja a un paso como mucho. › El primer toque te compra tiempo: úsalo en vez de acelerar.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Recepción en triángulo koachvolleyball.com Recepción en triángulo: lanzador, receptor y objetivo, rotando después de cada toque. CÓMO MONTARLO Tres o cuatro triángulos, un balón cada uno. EMPIEZA AQUÍ Balón lanzado, triángulo de seis metros. CONSTRUYES HACIA Balón golpeado, triángulo de nueve metros; solo valen las recepciones en la zona. › Hombros al objetivo antes del balón, no durante.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Rally de tres contactos koachvolleyball.com Jugada de tres toques: el punto solo cuenta si se han dado tres toques limpios. CÓMO MONTARLO Cuatro contra cuatro, con una fila al lado que va entrando. EMPIEZA AQUÍ En cooperación: contad la jugada más larga. CONSTRUYES HACIA Pasar con dos toques regala el punto al otro lado. › El segundo balón siempre va hacia arriba.
---	---	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Torneo de triples 3x3 koachvolleyball.com Torneo de tríos: tres contra tres en un campo partido a lo largo. REGLA DE HOY Las jugadas de seis toques o más valen dos puntos.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Un toque limpio es un cuerpo parado más una plataforma preparada pronto.
- Juega siempre a un objetivo; «hacia arriba» no es un objetivo.
- El control se entrena despacio y se comprueba a toda velocidad.

MATERIAL

Un balón por pareja y conos marcando las zonas objetivo

FOCO
Técnica de recepción del saque

EN QUÉ TRABAJAS

1

Angula la plataforma con los hombros, no con los brazos

2

Amortigua en vez de golpear

3

El mismo punto de contacto en cada balón

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Media de recepción del equipo de 2,0 sobre 3.

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Carrera en ola con lanzamiento [koachvolleyball.com](#) 5 min
El grupo avanza por el campo en oleada, lanzando el balón al siguiente jugador cada vez.
Activación de hombros con banda [koachvolleyball.com](#) 5 min
Tríos con una banda elástica, todos a la vez. Aperturas, rotación externa y luego Y-T-W.

Base 5 min · todo el grupo junto

Base de tronco
Cuatro ejercicios de 30 segundos, una vuelta, y repite los dos que menos hayas notado.

1.

Plancha de antebrazos: cadera a nivel, glúteos apretados

2.

Plancha lateral izquierda: hombro justo encima del codo

3.

Plancha lateral derecha: misma línea de tobillo a cabeza

4.

Puente de glúteos: pies apoyados, cadera arriba, tres tiempos

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Recepción en tríos [koachvolleyball.com](#)
Tríos de recepción con dos balones: lanzador, receptor y objetivo, muchísimas repeticiones en muy poco tiempo.
CÓMO MONTARLO
Grupos de tres, cambio cada 90 segundos.
EMPIEZA AQUÍ
Un balón, lanzado con las manos.
CONSTRUYES HACIA
Dos balones en ritmo, con el receptor siempre en movimiento.

> Balón por encima de las muñecas; los codos no hacen nada.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Filas de recepción con objetivo fijo [koachvolleyball.com](#)
Recepción en filas con objetivo fijo en 1-6-5, cada balón pegado a la zona del colocador.
CÓMO MONTARLO
Tres receptores, un objetivo y los sacadores al otro lado.
EMPIEZA AQUÍ
Saques desde la línea de tres metros.
CONSTRUYES HACIA
Saques desde el fondo; solo cuentan las recepciones dentro de la zona.

> El objetivo no se mueve, así que tu intención tampoco.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Recepción puntuada [koachvolleyball.com](#)
Recepción puntuada de 0 a 3, con el equipo persiguiendo una media.
CÓMO MONTARLO
Tres receptores y alguien cantando la nota en voz alta.
EMPIEZA AQUÍ
Media objetivo: 1,8.
CONSTRUYES HACIA
Media objetivo 2,3; un ace reinicia la cuenta.

> Una nota después de cada balón mantiene el listón honesto.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Sacadores contra receptores [koachvolleyball.com](#)
Sacadores contra receptores: recepción buena +1, ace -1, se empieza en cinco.

REGLA DE HOY Los receptores ganan en diez; los sacadores, en cero. Luego se cambia.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—

El ángulo sale de los hombros; los brazos solo presentan la plataforma.

—

Amortigua el saque fuerte y acompaña el flojo: te lo dice el balón.

—

Contacto en el mismo punto de los antebrazos, siempre.

MATERIAL
Todos los balones, colchoneta o conos en la zona del colocador, bandas elásticas

FOCO Leer el saque	EN QUÉ TRABAJAS 1 Lee el lanzamiento, no el brazo 2 Entra hacia delante en los balones cortos 3 Canta la costura antes de que pase el balón
------------------------------	--

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Sprints de líneas con contacto [koachvolleyball.com](#) 5 min
Sprint por las líneas del campo, cambio de dirección en cada una y recepción controlada tras cada giro.

Pepper (clásico) [koachvolleyball.com](#) 5 min
Parejas por el pabellón: defensa, colocación y remate sin parar. Contad cuánto aguanta cada pareja.

Base 5 min · todo el grupo junto

Antirrotación
Cuatro ejercicios de 30 segundos. Lento gana a fuerte; el tronco no debe girar.

- Dead bug: brazo y pierna contrarios, lumbar pegada al suelo
- Plancha con toque de hombro: cadera quieta del todo
- Plancha lateral con paso de brazo: abre y cierra con control
- Bird dog: aguanta tres tiempos en extensión completa

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Recepción corta-larga [koachvolleyball.com](#)
Recepción corto-largo: el entrenador alterna fintas cortas y balones al fondo, y el receptor lee cuál llega.
CÓMO MONTARLO
Entrenador en la red, dos receptores y una fila al lado.
EMPIEZA AQUÍ
Cantado antes de cada balón.
CONSTRUYES HACIA
Sin cantar, con balones a la costura mezclados.
> La altura del lanzamiento te dice corto o largo antes que el brazo.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Balones a la carrera [koachvolleyball.com](#)
Balones cortos: el balón cae muy por delante del receptor, que entra corriendo y recibe en movimiento.
CÓMO MONTARLO
Dos pasillos, un lanzador en cada uno.
EMPIEZA AQUÍ
Lanzamiento alto y suave; se puede coger en movimiento.
CONSTRUYES HACIA
Bajo y corto, y la recepción tiene que ir al objetivo a la primera.
> Recibe atravesando el balón en movimiento: no frenes antes.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Concurso de saque corto [koachvolleyball.com](#)
Juego de saque corto: solo cuentan los saques que caen delante de la línea de tres metros.
CÓMO MONTARLO
Sacadores en un lado y receptores en el otro.
EMPIEZA AQUÍ
Saque desde la línea de ataque.
CONSTRUYES HACIA
Desde el fondo, saque corto, y el receptor tiene que montar un ataque.
> Un saque corto es una decisión táctica, no un accidente.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Saque + balón libre, partido wash koachvolleyball.com Saque y balón libre a doble punto: el saque juega el punto pequeño y el balón libre va para quien lo perdió. REGLA DE HOY Un saque corto que entra vale un punto grande directamente.
---	---

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Lee el lanzamiento: la altura y la posición te dicen casi todo.
- Entra hacia delante en el balón corto; retroceder siempre es más lento.
- La costura se canta antes de que el balón pase la red, siempre.

MATERIAL

Todos los balones y conos marcando la zona de tres metros

FOCO
Una colocación repetible

EN QUÉ TRABAJAS

1 Los dos pies debajo del balón, el derecho algo adelantado

2 El mismo gesto de manos hacia cualquier posición

3 De frente a la antena izquierda por defecto

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Veinte colocaciones seguidas dentro de una zona de un metro.

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Recepción en oleadas al entrenador [koachvolleyball.com](#) 5 min
El grupo avanza en oleadas, devuelve el balón del entrenador y vuelve al final de la fila.

Túnel de toque de dedos [koachvolleyball.com](#) 5 min
Dos filas colocando de dedos a lo largo del pasillo. Cada uno vuelve al final tras su toque.

Base 5 min · todo el grupo junto

Antirrotación
Cuatro ejercicios de 30 segundos. Lento gana a fuerte; el tronco no debe girar.

1. Dead bug: brazo y pierna contrarios, lumbar pegada al suelo

2. Plancha con toque de hombro: cadera quieta del todo

3. Plancha lateral con paso de brazo: abre y cierra con control

4. Bird dog: aguanta tres tiempos en extensión completa

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Triángulo recepción-colocación-remate con rotación [koachvolleyball.com](#)
Triángulo de recepción, colocación y remate rotando una posición en cada balón, para que todos coloquen.
CÓMO MONTARLO
Tres triángulos, un balón cada uno.
EMPIEZA AQUÍ
El remate puede ser un lanzamiento controlado.
CONSTRUYES HACIA
La colocación tiene que caer a la misma altura y en el mismo sitio siempre.

> Ponte debajo y luego coloca; nunca coloques estirándote.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Carrusel de colocadores [koachvolleyball.com](#)
Carrusel de colocadores: se van turnando para colocar mientras rematadores y recogedores rotan.
CÓMO MONTARLO
Ritmo continuo, balones desde el lateral y cambio de colocador cada dos minutos.
EMPIEZA AQUÍ
Colocar desde una posición fija con balones lanzados.
CONSTRUYES HACIA
Colocar tras una transición completa desde la línea de fondo.

> Párate antes de colocar; un colocador en movimiento coloca torcido.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Sigue tu colocación [koachvolleyball.com](#)
Sigue tu colocación: coloca fuera de sistema a la banda y corre a cubrir bajo el rematador.
CÓMO MONTARLO
Lanzador, colocador, rematador y una fila. Dos balones girando.
EMPIEZA AQUÍ
Entra a cubrir andando.
CONSTRUYES HACIA
Estar cubriendo antes de que el rematador salte.

> La colocación no acaba hasta que estás debajo del rematador.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Rally de tres contactos [koachvolleyball.com](#)
Jugada de tres toques en la que solo cuentan los puntos con tres toques limpios.

REGLA DE HOY Una colocación fuera de la zona objetivo regala el punto.

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Los dos pies debajo del balón; las manos solo rematan la faena.
- El mismo gesto de manos vaya a la 2, a la 3 o a la 4.
- De frente a la antena izquierda por defecto y ajusta desde ahí.

MATERIAL

Balones y conos o cinta marcando la zona objetivo

FOCO Toma de decisiones del colocador	EN QUÉ TRABAJAS 1 Lee el bloqueo antes de que llegue el balón 2 Coloca al rematador que está libre, no al favorito 3 La finta del colocador es una opción, no un truco
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada colocador usa las tres opciones en un mismo juego.	

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Rondo — juego de reacción en círculo [koachvolleyball.com](#) 5 min
Dos o tres círculos a la vez, el balón girando y un jugador en el centro interceptando.
Calentamiento por parejas [koachvolleyball.com](#) 5 min
Parejas por todo el pabellón: ida de dedos, vuelta de antebrazos. Nadie puede dar un paso para llegar.

Base 5 min · todo el grupo junto

Hombro y escápula
Cuatro ejercicios de 30 segundos. Hazlo en los días de saque y de remate.
1. Y-T-W boca abajo: pulgares arriba, escápulas juntas
2. Pull-apart con banda: la vuelta, lenta
3. Natación boca abajo: brazos cortos y rápidos
4. Deslizamiento en pared: lumbar y antebrazos pegados a la pared

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Decisión de dump del colocador koachvolleyball.com Decisión de finta: el colocador elige entre colocar o fintar según la defensa del otro lado. CÓMO MONTARLO Colocador, dos rematadores y tres defensores enfrente, que se mueven a tu señal. EMPIEZA AQUÍ Dile al colocador qué va a hacer la defensa. CONSTRUYES HACIA La defensa se mueve libre y el colocador tiene que leerla en vivo. › Mira al campo contrario mientras la recepción está en el aire, no después.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Combinación con central rápido koachvolleyball.com Combinación con central rápido: el colocador elige entre el central rápido y el exterior, y el bloqueo tiene que leerlo. CÓMO MONTARLO Colocador, central, exterior y dos bloqueadores enfrente. EMPIEZA AQUÍ El colocador lo canta antes de la recepción. CONSTRUYES HACIA El colocador decide en el aire; los dos rematadores entran en cada balón. › Las mismas manos para las dos: el bloqueo no debe sacar nada de tu postura.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Vuelta al mundo 4-3-2 koachvolleyball.com Vuelta al mundo 4-3-2: remates por la 4 en alto, por la 3 en rápido y por la 2 de espaldas. CÓMO MONTARLO Un colocador y una fila en cada posición. EMPIEZA AQUÍ Orden fijo. CONSTRUYES HACIA El colocador elige y todos los rematadores entran. › La colocación de espaldas es una colocación normal, no una de emergencia.
---	---	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Juego de puntos extra koachvolleyball.com Un set normal con puntos extra por el objetivo de la sesión. REGLA DE HOY Un punto ganado con la segunda opción del colocador cuenta doble.
---	--

- CLAVES DEL ENTRENADOR
- Lee el bloqueo mientras la recepción sigue en el aire.
 - Coloca al rematador que de verdad está libre, no al que te gusta colocar.
 - La finta solo funciona si sale de las mismas manos que una colocación.
- MATERIAL
- Balones y petos

FOCO Eficacia de la carrera y batida	EN QUÉ TRABAJAS 1 Los dos últimos pasos son los más largos y rápidos 2 Brazos atrás en la batida y luego fuerte hacia arriba 3 Convierte velocidad horizontal en altura, no en distancia
--	---

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo	Base 5 min · todo el grupo junto
---	---

Formas de carrera dinámicas [koachvolleyball.com](#) 5 min
Zancadas con rotación de tronco a la ida, carioca y skipping a la vuelta.
Dos rondas completas.

Calentamiento de golpeo por parejas [koachvolleyball.com](#) 5 min
Parejas golpeándose el balón sin saltar. Prepara el brazo antes de que nadie salte.

Saltar y caer
Cuatro ejercicios de 30 segundos. Calidad antes que cantidad; para cuando la caída se descuide.

1. Puente de glúteos a una pierna: 15 segundos por pierna
2. Hollow hold: lumbar pegada al suelo
3. Salto de sentadilla con caída suave: cae en silencio y recoloca
4. Salto lateral con freno: aguanta la caída dos tiempos

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Carrera de tres pasos koachvolleyball.com Carrera de tres pasos sin balón: izquierda-derecha-izquierda, paso de batida y salto vertical, como ciclo completo. CÓMO MONTARLO Todos en la línea de ataque en oleadas de cuatro; tú marcas el ritmo. EMPIEZA AQUÍ Dos pasos y sin salto, solo el ritmo. CONSTRUYES HACIA Carrera completa con braceo y caída equilibrada a dos pies. › El paso de batida es un freno: de ahí sale la altura.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Carrera con balón atrapado koachvolleyball.com Carrera con parada: el colocador manda un balón alto al exterior y el rematador lo coge en el punto más alto. CÓMO MONTARLO Colocador o entrenador, una fila en la posición 4 y dos balones. EMPIEZA AQUÍ Balón lanzado alto. CONSTRUYES HACIA Cógelo con el brazo de golpeo totalmente estirado. › Si lo coges con el brazo doblado, has salido tarde.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Programa de salto básico koachvolleyball.com Base del trabajo de salto: saltos con carrera en la red, saltos al cajón con caída suave y saltos en caída para la reactividad. CÓMO MONTARLO Un cajón y todos rotando. Calidad antes que cantidad. EMPIEZA AQUÍ Solo saltos con carrera y saltos al cajón. CONSTRUYES HACIA Añade saltos en caída: seis repeticiones con recuperación completa. › Para en cuanto la caída empiece a sonar.
---	---	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Cinco contra cinco: rally completo koachvolleyball.com Cinco contra cinco a jugada completa, cada fase a ritmo de partido. REGLA DE HOY Un punto de remate con la carrera completa cuenta doble.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Los dos últimos pasos son los más largos y los más rápidos.
- Brazos atrás en el paso de batida y luego los dos fuerte hacia arriba.
- Salta hacia arriba, no hacia delante; cae a dos pies flexionando las rodillas.

MATERIAL

Balones, un cajón y cinta para la marca de alcance

FOCO Técnica de remate	EN QUÉ TRABAJAS 1 Codo alto y mano por encima del balón 2 Golpeo con el brazo totalmente estirado 3 El latigazo de muñeca manda el balón hacia abajo
----------------------------------	---

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

- Activación de hombros con banda** [coachvolleyball.com](#) 4 min
- Tríos con una banda elástica, todos a la vez. Aperturas, rotación externa y luego Y-T-W.
- Calentamiento de golpeo por parejas** [coachvolleyball.com](#) 6 min
- Parejas golpeándose el balón sin saltar. Prepara el brazo antes de que nadie salte.

Base 5 min · todo el grupo junto

Hombro y escápula

Cuatro ejercicios de 30 segundos. Hazlo en los días de saque y de remate.

1.

Y-T-W boca abajo: pulgares arriba, escápulas juntas

2.

Pull-apart con banda: la vuelta, lenta

3.

Natación boca abajo: brazos cortos y rápidos

4.

Deslizamiento en pared: lumbar y antebrazos pegados a la pared

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Armado de brazo contra la pared coachvolleyball.com Remates a la pared: lanzamiento, codo alto, muñeca sobre el balón, golpeo desde el suelo contra la pared y lo coges. CÓMO MONTARLO Todos en la pared con un balón, contando series de diez. EMPIEZA AQUÍ De pie, sin saltar. CONSTRUYES HACIA Diez seguidos que vuelvan al mismo metro cuadrado. › Primero el codo atrás y alto; la mano llega la última.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Líneas de ataque coachvolleyball.com Filas de remate: lanzas al colocador, carrera, remate por la 4, recoges tu balón y vuelves a la fila. CÓMO MONTARLO Una fila con dos balones girando. Recoger los balones forma parte del ejercicio. EMPIEZA AQUÍ El entrenador coloca siempre a la misma altura. CONSTRUYES HACIA El colocador varía la altura y el rematador se ajusta. › Golpea en tu punto más alto, no subiendo.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Rematar a zonas coachvolleyball.com Remate por zonas: colocar el balón en las zonas 1, 5 y 6 en vez de solo pegar fuerte, puntuando por zona. CÓMO MONTARLO Colchonetas en las zonas objetivo y la fila rotando. EMPIEZA AQUÍ Una zona cada vez, diez balones por zona. CONSTRUYES HACIA El entrenador canta la zona durante la carrera. › La dirección se elige en la carrera, no en el aire.
--	--	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Juego de puntos extra coachvolleyball.com Un set normal con puntos extra por el objetivo de la sesión. REGLA DE HOY Un remate que cae en la zona cantada cuenta doble.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Codo alto, mano por encima del balón y muñeca cerrando por arriba.
- Brazo estirado en el golpeo; doblado pierdes altura y control.
- Fuerte es una opción; contra un buen bloqueo, colocar gana a pegar.

MATERIAL

Todos los balones, colchonetas como zonas objetivo y una pared libre

FOCO Precisión en el saque	EN QUÉ TRABAJAS 1 El mismo lanzamiento en cada saque 2 Mano plana y brazo que se frena 3 Saca a una zona que has cantado en voz alta
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Setenta por ciento de saques dentro, la mitad en la zona cantada.	

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Vuelta al campo — carrera suave 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min
Todo el equipo en una vuelta grande alrededor del campo. Empieza andando y acaba casi corriendo.

Activación de hombros con banda [koachvolleyball.com](#) 6 min
Tríos con una banda elástica, todos a la vez. Aperturas, rotación externa y luego Y-T-W.

Base 5 min · todo el grupo junto

Hombro y escápula
Cuatro ejercicios de 30 segundos. Hazlo en los días de saque y de remate.

- Y-T-W boca abajo: pulgares arriba, escápulas juntas
- Pull-apart con banda: la vuelta, lenta
- Natación boca abajo: brazos cortos y rápidos
- Deslizamiento en pared: lumbar y antebrazos pegados a la pared

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Técnica de saque contra la pared koachvolleyball.com Saque contra la pared por encima de una línea a la altura de la red, aislando lanzamiento y golpeo. CÓMO MONTARLO Todos en la pared, cinta a altura de red, un paso atrás cada cinco saques. EMPIEZA AQUÍ Desde cuatro metros. CONSTRUYES HACIA Desde nueve metros y con una rutina fija antes de sacar. > El ejercicio es el lanzamiento; el brazo solo lo termina.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Saque por zonas a dianas koachvolleyball.com Saque por zonas: seis zonas marcadas con colchonetas, sacando a propósito y contando aciertos. CÓMO MONTARLO Se saca desde un lado y al otro recogen y devuelven los balones. EMPIEZA AQUÍ Dos zonas grandes en vez de seis. CONSTRUYES HACIA Canta la zona antes de sacar; solo cuentan los aciertos cantados. > Primero decides y luego lanzas, nunca al revés.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego La vuelta al mundo koachvolleyball.com Vuelta al mundo: saca a las seis zonas en un orden fijo y avanzas con cada acierto. CÓMO MONTARLO Dos filas, con recogedores al otro lado que cambian cada ronda. EMPIEZA AQUÍ Tres zonas. CONSTRUYES HACIA Dos vueltas completas sin fallar. > Una zona cada vez; nunca saques en automático.
--	--	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Reto de saque en equipo koachvolleyball.com Reto de saque en equipo: todo el equipo encadena una racha y se vuelve a empezar con cada fallo. REGLA DE HOY Diez seguidos. Cada fallo reinicia la cuenta y el equipo nota lo que cuesta.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Un lanzamiento repetible vale más que un brazo rápido.
- Mano plana, en el centro del balón y brazo frenado: así flota.
- Cantar la zona obliga a decidir antes del lanzamiento.

MATERIAL

Todos los balones, seis colchonetas, cinta y bandas elásticas

FOCO

Moverse a lo largo de la red

EN QUÉ TRABAJAS

1

Hombros de frente durante todo el desplazamiento

2

Paso lateral en corto, swing block en largo

3

Pasa las manos en vez de estirarte

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO

Todos cubren las cinco posiciones de la red sin perder la forma.

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Calentamiento	Core	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Forma de partido	Cierre
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Calentamiento

10 min · todo el grupo

Base

5 min · todo el grupo junto

Juego de pies en la red

koachvolleyball.com

5 min

Paso lateral y cruzado de antena a antena, con salto de bloqueo en cada extremo. Oleadas de cuatro.

Pase en ola por los aros

koachvolleyball.com

5 min

Aros repartidos por el campo: todos reciben a la vez a lo largo de la fila y avanzan un aro.

Base de tronco

Cuatro ejercicios de 30 segundos, una vuelta, y repite los dos que menos hayas notado.

1.

Plancha de antebrazos: cadera a nivel, glúteos apretados

2.

Plancha lateral izquierda: hombro justo encima del codo

3.

Plancha lateral derecha: misma línea de tobillo a cabeza

4.

Puente de glúteos: pies apoyados, cadera arriba, tres tiempos

Los tres ejercicios

18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

Juego de pies de bloqueo junto a la red

koachvolleyball.com

Desplazamiento en el bloqueo: paso lateral en distancias cortas, paso cruzado en las largas y salto de bloqueo al final.

CÓMO MONTARLO

Cuatro en la red cada vez y el resto contando desde la línea de fondo.

EMPIEZA AQUÍ

Solo paso lateral y salto sin desplazamiento.

CONSTRUYES HACIA

Paso cruzado con giro de cadera y cierre, cayendo ya en el siguiente desplazamiento.

> Los hombros siguen de frente a la red, también en el paso cruzado.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Swing block: crossover de 3 pasos

koachvolleyball.com

Swing block de tres pasos: paso de dirección, paso cruzado amplio con giro de cadera, paso de cierre y salto máximo.

CÓMO MONTARLO

Dos bloqueadores cada vez, trabajando del centro a la banda.

EMPIEZA AQUÍ

Haz los tres pasos andando y sin saltar.

CONSTRUYES HACIA

A toda velocidad y con braceo en el salto.

> Los brazos te suben: no los llesves congelados por encima de la cabeza.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Manos por encima de la red

koachvolleyball.com

Manos pasadas: sella y presiona para que el bloqueo mande el balón abajo, y vuelve a la posición base.

CÓMO MONTARLO

Un rematador sobre un cajón enfrente y dos bloqueadores cada vez.

EMPIEZA AQUÍ

Manos pasadas sin saltar.

CONSTRUYES HACIA

Bloquea un remate real y sal directo a la transición.

> Presiona al otro lado, no te estires hacia arriba: mandan los hombros.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Situación de partido con saque rotativo

koachvolleyball.com

Cuatro contra cuatro con saque rotando y ciclo completo de ataque y defensa.

REGLA DE HOY

Todo punto que empiece con un toque de bloqueo cuenta doble.

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Los hombros de frente son lo que convierte un bloqueo en muro y no en hueco.

—Paso lateral en corto y swing block en largo: elige antes de moverte.

—Pasar las manos vale más que la altura: ese es todo el trabajo.

Balones, un cajón y conos marcando las posiciones de la red

FOCO	EN QUÉ TRABAJAS		
Sistemas defensivos	1 Conoce tu posición base y tu posición de lectura	2 Congélate en el golpeo del rematador	3 Levanta alto y al centro del campo
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO	El equipo aguanta su disposición una rotación entera sin huecos.		

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Calentamiento	Core	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Forma de partido	Cierre
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Calentamiento10 min · todo el grupo

T-drill de pies en defensa

koachvolleyball.com

5 min

Cuatro conos en T: sprint al frente, lateral a izquierda y derecha y salida hacia atrás. Siempre bajo.

Sprint de cuatro esquinas

koachvolleyball.com

5 min

Sprint de esquina a esquina tocando un aro en cada una. Tres vueltas, subiendo el ritmo.

Base5 min · todo el grupo junto

Antirrotación

Cuatro ejercicios de 30 segundos. Lento gana a fuerte; el tronco no debe girar.

1. Dead bug: brazo y pierna contrarios, lumbar pegada al suelo

2. Plancha con toque de hombro: cadera quieta del todo

3. Plancha lateral con paso de brazo: abre y cierra con control

4. Bird dog: aguanta tres tiempos en extensión completa

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

Postura defensiva (Base & Read)

koachvolleyball.com

Postura defensiva: de la base a la lectura con señales visuales, congelarse en el golpeo, levantar y volver a la base.

CÓMO MONTARLO

Seis defensores y el resto mirando, con cambio cada dos minutos.

EMPIEZA AQUÍ

Solo desplazamiento y parada, sin balón.

CONSTRUYES HACIA

Balón real, mezclando remates y fintas.

> Congélate en el golpeo: si te mueves durante el remate, el balón te pasa.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Doble cobertura

koachvolleyball.com

Doble altura: el bloqueo cierra la diagonal, el defensor de paralelo se queda el paralelo y la zona 6 cubre el fondo.

CÓMO MONTARLO

Campo entero, bloqueo y defensa de zaga, con el entrenador sirviendo.

EMPIEZA AQUÍ

El bloqueo se queda fijo; la defensa aprende la forma.

CONSTRUYES HACIA

El bloqueo se mueve y la defensa se ajusta por detrás.

> Defiende el hueco que deja el bloqueo, no el que te da miedo.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Defender detrás del bloqueo — cobertura del pipe

koachvolleyball.com

Defender detrás del bloqueo: los jugadores de zaga cubren el ángulo que queda a la espalda del bloqueo.

CÓMO MONTARLO

Tres bloqueadores y cinco defensores de zaga.

EMPIEZA AQUÍ

Solo fintas, para que la cobertura se coloque.

CONSTRUYES HACIA

Remates y fintas mezclados.

> Lo de detrás del bloqueo es un puesto, y alguien tiene que hacerlo suyo.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Neville's pepper (3v3)

koachvolleyball.com

Peloteo de Neville tres contra tres, con el entrenador metiendo balones libres.

REGLA DE HOY

La jugada solo cuenta cuando los dos lados han convertido una defensa en ataque.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Posición base, posición de lectura y el paso entre las dos: tres cosas distintas.

—Congélate en el momento del golpeo; después, muévete.

—La defensa va alta y al centro, nunca hacia delante a la red.

MATERIAL

Balones, un cajón y conos marcando las posiciones base

FOCO Convertir la defensa en ataque	EN QUÉ TRABAJAS 1 Suéltate de la red y vuelve enseguida a la línea de ataque 2 El colocador busca el balón vaya donde vaya 3 La primera opción de contraataque es quien acaba de defender
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Ocho de cada diez defensas convertidas en ataque.	

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo	Base 5 min · todo el grupo junto
---	---

Calentamiento en ocho [koachvolleyball.com](#) 4 min

Dos vueltas cruzando el campo, cambiando de lado a mitad. Ritmo suave, solo para soltarse.

Serie de Pepper (progresión) [koachvolleyball.com](#) 6 min

Parejas: primero solo defensa y colocación, y cuando haya ritmo se añade un remate controlado.

Antirrotación

Cuatro ejercicios de 30 segundos. Lento gana a fuerte; el tronco no debe girar.

1. Dead bug: brazo y pierna contrarios, lumbar pegada al suelo

2. Plancha con toque de hombro: cadera quieta del todo

3. Plancha lateral con paso de brazo: abre y cierra con control

4. Bird dog: aguanta tres tiempos en extensión completa

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Transición de bloqueo koachvolleyball.com Transición tras bloqueo: bloquea, cae, ábrete, esprinta atrás, remata la colocación y vuelve a la base. CÓMO MONTARLO Dos bloqueadores, un colocador, un lanzador. 30 s de trabajo, 30 de descanso. EMPIEZA AQUÍ Bloqueo y transición, sin remate. CONSTRUYES HACIA Bloqueo, transición, remate y vuelta a la base en menos de cuatro segundos. > Caer, abrirse, salir: un solo movimiento, no tres.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Defensa - transición koachvolleyball.com De defensa a transición: se defiende el balón del cajón, el colocador coloca al exterior y el contraataque termina. CÓMO MONTARLO Entrenador en el cajón, un colocador, un atacante y una fila. EMPIEZA AQUÍ La defensa puede ir alta y separada de la red. CONSTRUYES HACIA El atacante está tras la línea de ataque antes de la defensa. > Suéltate hacia atrás en cuanto el balón sale de tus antebrazos.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Transición continua (bloqueo-ataque) koachvolleyball.com Transición continua: bloquear, transitar a la línea de ataque y rematar, repitiendo con carga física. CÓMO MONTARLO En continuo, con todos rotando. EMPIEZA AQUÍ Cuatro repeticiones y pausa. CONSTRUYES HACIA Ocho repeticiones sin descanso. > La velocidad de transición es técnica, no físico.
---	---	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Speedball 6-6 koachvolleyball.com Speedball seis contra seis con el entrenador metiendo balones sin parar. REGLA DE HOY Tras cada punto entra un balón nuevo en dos segundos. Se juega a 15.
---	--

- CLAVES DEL ENTRENADOR**
- Defender y quedarse parado es el error de transición más habitual.
 - El colocador va al balón; el balón no viene al colocador.
 - Quien acaba de defender es tu primera opción de contraataque.

MATERIAL

Todos los balones, cajón, petos

FOCO
Todas las fases a ritmo real

EN QUÉ TRABAJAS

1 Sin pararse entre fase y fase

2 Vuelve a la base en movimiento

3 Hablad durante todo el rally

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Diez rallies de cinco toques o más por lado.

18.00 Calentamiento 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ejercicio 1 18 min	18.33 Ejercicio 2 18 min	18.51 Ejercicio 3 18 min	19.09 Forma de partido 20 min	19.29 Cierre 1 min
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Calentamiento en ocho [koachvolleyball.com](#) 4 min
Dos vueltas cruzando el campo, cambiando de lado a mitad. Ritmo suave, solo para soltarse.
Serie de Pepper (progresión) [koachvolleyball.com](#) 6 min
Parejas: primero solo defensa y colocación, y cuando haya ritmo se añade un remate controlado.

Base 5 min · todo el grupo junto

Base de tronco
Cuatro ejercicios de 30 segundos, una vuelta, y repite los dos que menos hayas notado.

1. Plancha de antebrazos: cadera a nivel, glúteos apretados

2. Plancha lateral izquierda: hombro justo encima del codo

3. Plancha lateral derecha: misma línea de tobillo a cabeza

4. Puente de glúteos: pies apoyados, cadera arriba, tres tiempos

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Transición continua (bloqueo-ataque)
[koachvolleyball.com](#)
Transición continua: bloquear, transitar, rematar y repetir, con carga física.
CÓMO MONTARLO
Dos bloqueadores, un colocador, un lanzador.
30 de trabajo, 30 de descanso.
EMPIEZA AQUÍ
Solo bloqueo y transición.
CONSTRUYES HACIA
Ciclo completo en cuatro segundos.

› Recupera en movimiento: los rallies se pierden estando parado.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Maratón de rallies 4x4 [koachvolleyball.com](#)
Maratón de rally cuatro contra cuatro: el rally completo, del saque al segundo ataque.
CÓMO MONTARLO
Campo entero y una fila que entra rotando en cada rally.
EMPIEZA AQUÍ
El entrenador lanza en vez del saque.
CONSTRUYES HACIA
Cada rally empieza con un saque real.

› El rally no acaba hasta que el balón toca el suelo.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Cinco contra cinco a contrarreloj
[koachvolleyball.com](#)
Cinco contra cinco a reloj, pasando el balón en tres toques como mucho.
CÓMO MONTARLO
Juegos cortos con marcador continuo.
EMPIEZA AQUÍ
Se permiten cuatro toques.
CONSTRUYES HACIA
Tres toques, y el tercero un ataque.

› Decide pronto: dudar cuesta más que elegir mal.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Seis contra seis: rally completo [koachvolleyball.com](#)
Rally completo seis contra seis con contraataque.

REGLA DE HOY Un rally con menos de tres toques por lado no cuenta; se repite.

- CLAVES DEL ENTRENADOR**
—Cada fase enlaza directamente con la siguiente.
—Volver a la base es parte del rally, no lo que pasa después.
—El equipo habla de principio a fin, no solo en el saque.
- MATERIAL**
Balones, petos

Anexo · los sets de core

Cinco minutos en el reloj, cuatro de trabajo, todo el grupo junto en el centro de la pista y el entrenador dentro. **Cuatro ejercicios de 30 segundos.** Estabilidad de tronco y salud del hombro, no trabajo físico — el físico está en el voleibol. Corta el set en cuanto baje la calidad.

SET A Base de tronco Cuatro ejercicios de 30 segundos, una vuelta, y repite los dos que menos hayas notado. 1 Plancha de antebrazos: cadera a nivel, glúteos apretados 2 Plancha lateral izquierda: hombro justo encima del codo 3 Plancha lateral derecha: misma línea de tobillo a cabeza 4 Puente de glúteos: pies apoyados, cadera arriba, tres tiempos
--

Las series rotan a lo largo del programa para que ningún grupo repita la misma dos sesiones seguidas. Qué serie corresponde a cada sesión está impreso en la propia página de la sesión.

Anexo · todos los ejercicios de este programa

Los 62 ejercicios que se usan aquí, por orden alfabético. Después de cada nombre viene la sesión en la que aparece (**w** = calentamiento, **.1 .2 .3** = ejercicio 1, 2 o 3, **g** = juego) y el enlace a su página con la animación.

Activación de hombros con banda

2w, 7w, 8w </es/ejercicios-voleibol/activacion-de-hombros-con-banda.html>

Armado de brazo contra la pared

7.1 </es/ejercicios-voleibol/armado-de-brazo-contra-la-pared.html>

Balones a la carrera

3.2 </es/ejercicios-voleibol/balones-a-la-carrera.html>

Calentamiento de golpeo por parejas

6w, 7w </es/ejercicios-voleibol/calentamiento-de-golpeo-por-parejas.html>

Calentamiento en ocho

11w, 12w </es/ejercicios-voleibol/calentamiento-en-ocho.html>

Calentamiento por parejas

1w, 5w </es/ejercicios-voleibol/calentamiento-por-parejas.html>

Carrera con balón atrapado

6.2 </es/ejercicios-voleibol/carrera-con-balon-atrapado.html>

Carrera de tres pasos

6.1 </es/ejercicios-voleibol/carrera-de-tres-pasos.html>

Carrera en ola con lanzamiento

2w </es/ejercicios-voleibol/carrera-en-ola-con-lanzamiento.html>

Carrusel de colocadores

4.2 </es/ejercicios-voleibol/carrusel-de-colocadores.html>

Cinco contra cinco a contrarreloj

12.3 </es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-a-contrarreloj.html>

Cinco contra cinco: rally completo

6g </es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-rally-completo.html>

Combinación con central rápido

5.2 </es/ejercicios-voleibol/combinacion-con-central-rapido.html>

Concurso de saque corto

3.3 </es/ejercicios-voleibol/concurso-de-saque-corto.html>

Decisión de dump del colocador

5.1 </es/ejercicios-voleibol/decision-de-dump-del-colocador.html>

Defender detrás del bloqueo — cobertura del pipe

10.3 </es/ejercicios-voleibol/defender-detras-del-bloqueo-cobertura-del-pipe.html>

Defensa - transición

11.2 </es/ejercicios-voleibol/defensa-transicion.html>

Doble cobertura

10.2 </es/ejercicios-voleibol/doble-cobertura.html>

Filas de recepción con objetivo fijo

2.2 </es/ejercicios-voleibol/filas-de-recepcion-con-objetivo-fijo.html>

Formas de carrera dinámicas

6w </es/ejercicios-voleibol/formas-de-carrera-dinamicas.html>

Juego de pies de bloqueo junto a la red

9.1 </es/ejercicios-voleibol/juego-de-pies-de-bloqueo-junto-a-la-red.html>

Juego de pies en la red

9w </es/ejercicios-voleibol/juego-de-pies-en-la-red.html>

Juego de puntos extra

5g, 7g </es/ejercicios-voleibol/juego-de-puntos-extra.html>

La vuelta al mundo

8.3 </es/ejercicios-voleibol/la-vuelta-al-mundo.html>

Líneas de ataque

7.2 </es/ejercicios-voleibol/lineas-de-ataque.html>

Manos por encima de la red

9.3 </es/ejercicios-voleibol/manos-por-encima-de-la-red.html>

Maratón de rallies 4x4

12.2 </es/ejercicios-voleibol/maraton-de-rallies-4x4.html>

Neville's pepper (3v3)

10g </es/ejercicios-voleibol/neville-s-pepper-3v3.html>

Pase en ola por los aros

9w </es/ejercicios-voleibol/pase-en-ola-por-los-aros.html>

Pepper (clásico)

3w </es/ejercicios-voleibol/pepper-clasico.html>

Pepper con defensa a uno mismo

1.1 </es/ejercicios-voleibol/pepper-con-defensa-a-uno-mismo.html>

Postura defensiva (Base & Read)

10.1 </es/ejercicios-voleibol/postura-defensiva-base-read.html>

Programa de salto básico

6.3 </es/ejercicios-voleibol/programa-de-salto-basico.html>

Rally de tres contactos

1.3, 4g </es/ejercicios-voleibol/rally-de-tres-contactos.html>

Recepción corta-larga

3.1 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-corta-larga.html>

Recepción en oleadas al entrenador

4w </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-oleadas-al-entrenador.html>

Recepción en triángulo

1.2 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-trianguulo.html>

Recepción en tríos

2.1 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-trios.html>

Recepción puntuada

2.3 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-puntuada.html>

Rematar a zonas

7.3 </es/ejercicios-voleibol/rematar-a-zonas.html>

Reto de saque en equipo

8g </es/ejercicios-voleibol/reto-de-saque-en-equipo.html>

Rondo — juego de reacción en círculo

5w </es/ejercicios-voleibol/rondo-juego-de-reaccion-en-circulo.html>

Sacadores contra receptores

2g </es/ejercicios-voleibol/sacadores-contra-receptores.html>

Saque + balón libre, partido wash

3g </es/ejercicios-voleibol/saque-balon-libre-partido-wash.html>

Anexo · todos los ejercicios de este programa (continúa)

Saque por zonas a dianas 8.2 /es/ejercicios-voleibol/saque-por-zonas-a-dianas.html
Seis contra seis: rally completo 12g /es/ejercicios-voleibol/seis-contra-seis-rally-completo.html
Serie de Pepper (progresión) 11w, 12w /es/ejercicios-voleibol/serie-de-pepper-progresion.html
Sigue tu colocación 4.3 /es/ejercicios-voleibol/sigue-tu-colocacion.html
Situación de partido con saque rotativo 9g /es/ejercicios-voleibol/situacion-de-partido-con-saque-rotativo.html
Speedball 6-6 11g /es/ejercicios-voleibol/speedball-6-6.html
Sprint de cuatro esquinas 10w /es/ejercicios-voleibol/sprint-de-cuatro-esquinas.html
Sprints de líneas con contacto 3w /es/ejercicios-voleibol/sprints-de-lineas-con-contacto.html
Swing block: crossover de 3 pasos 9.2 /es/ejercicios-voleibol/swing-block-crossover-de-3-pasos.html

T-drill de pies en defensa 10w /es/ejercicios-voleibol/t-drill-de-pies-en-defensa.html
Técnica de saque contra la pared 8.1 /es/ejercicios-voleibol/tecnica-de-saque-contra-la-pared.html
Torneo de triples 3x3 1g /es/ejercicios-voleibol/torneo-de-triples-3x3.html
Transición continua (bloqueo-ataque) 11.3, 12.1 /es/ejercicios-voleibol/transicion-continua-bloqueo-ataque.html
Transición de bloqueo 11.1 /es/ejercicios-voleibol/transicion-de-bloqueo.html
Triángulo recepción-colocación-remate con rotación 4.1 /es/ejercicios-voleibol/triangulo-recepcion-colocacion-remate-con-rotacion.html
Túnel de toque de dedos 4w /es/ejercicios-voleibol/tunel-de-toque-de-dedos.html
Vuelta al campo — carrera suave 12 1w, 8w /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-campo-carrera-suave-12.html
Vuelta al mundo 4-3-2 5.3 /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-mundo-4-3-2.html