

Ocho semanas de voleibol sénior

Un bloque corto que aprieta lo básico

8 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

4

Las 8 sesiones

12

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

Ocho sesiones para un equipo que ya juega pero quiere medir y apretar lo básico. Primero control del balón y recepción, después colocación, aproximación y golpeo, luego bloqueo y defensa, y para cerrar una sesión de jugadas completas.

Para quién es

Un equipo recreativo o de club que empieza temporada, o una plantilla que vuelve después de un parón. 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, 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	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.
4	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.
Atacar y defender El golpeo, el bloqueo, la disposición defensiva y jugadas completas			sesiones 5-8
5	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.
6	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	Todos cubren las cinco posiciones de la red sin perder la forma.
7	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	El equipo aguanta su disposición una rotación entera sin huecos.
8	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	Diez rallies de cinco toques o más por lado.

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

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cincuenta toques controlados seguidos por pareja.

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.
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 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

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	Base 5 min · todo el grupo junto
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 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 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	Base 5 min · todo el grupo junto
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.	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 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		
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Alcance medido: cada uno tiene un número que batir.			

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
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Diez remates seguidos dentro del campo desde la posición 4.	

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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento10 min · todo el grupo

Base5 min · todo el grupo junto

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.

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 ejercicios18 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
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 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
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Calentamiento10 min · todo el grupo

Base5 min · todo el grupo junto

Juego de pies en la redkoachvolleyball.com5 min

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

Pase en ola por los aroskoachvolleyball.com5 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 ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Juego de pies de bloqueo junto a la redkoachvolleyball.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 pasoskoachvolleyball.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 redkoachvolleyball.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 rotativokoachvolleyball.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 Sistemas defensivos	EN QUÉ TRABAJAS 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 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

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.

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 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
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

SET B

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

SET C

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

SET D

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

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 45 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, 5w /es/ejercicios-voleibol/activacion-de-hombros-con-banda.html
Armado de brazo contra la pared 5.1 /es/ejercicios-voleibol/armado-de-brazo-contra-la-pared.html
Calentamiento de golpeo por parejas 4w, 5w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-de-golpeo-por-parejas.html
Calentamiento en ocho 8w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-en-ocho.html
Calentamiento por parejas 1w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-por-parejas.html
Carrera con balón atrapado 4.2 /es/ejercicios-voleibol/carrera-con-balon-atrapado.html
Carrera de tres pasos 4.1 /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 3.2 /es/ejercicios-voleibol/carrusel-de-colocadores.html
Cinco contra cinco a contrarreloj 8.3 /es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-a-contrarreloj.html
Cinco contra cinco: rally completo 4g /es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-rally-completo.html
Defender detrás del bloqueo — cobertura del pipe 7.3 /es/ejercicios-voleibol/defender-detras-del-bloqueo-cobertura-del-pipe.html
Doble cobertura 7.2 /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 4w /es/ejercicios-voleibol/formas-de-carrera-dinamicas.html
Juego de pies de bloqueo junto a la red 6.1 /es/ejercicios-voleibol/juego-de-pies-de-bloqueo-junto-a-la-red.html
Juego de pies en la red 6w /es/ejercicios-voleibol/juego-de-pies-en-la-red.html
Juego de puntos extra 5g /es/ejercicios-voleibol/juego-de-puntos-extra.html
Líneas de ataque 5.2 /es/ejercicios-voleibol/lineas-de-ataque.html
Manos por encima de la red 6.3 /es/ejercicios-voleibol/manos-por-encima-de-la-red.html
Maratón de rallies 4x4 8.2 /es/ejercicios-voleibol/maraton-de-rallies-4x4.html
Neville’s pepper (3v3) 7g /es/ejercicios-voleibol/neville-s-pepper-3v3.html

Pase en ola por los aros 6w /es/ejercicios-voleibol/pase-en-ola-por-los-aros.html
Pepper con defensa a uno mismo 1.1 /es/ejercicios-voleibol/pepper-con-defensa-a-uno-mismo.html
Postura defensiva (Base & Read) 7.1 /es/ejercicios-voleibol/postura-defensiva-base-read.html
Programa de salto básico 4.3 /es/ejercicios-voleibol/programa-de-salto-basico.html
Rally de tres contactos 1.3, 3g /es/ejercicios-voleibol/rally-de-tres-contactos.html
Recepción en oleadas al entrenador 3w /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 5.3 /es/ejercicios-voleibol/rematar-a-zonas.html
Sacadores contra receptores 2g /es/ejercicios-voleibol/sacadores-contra-receptores.html
Seis contra seis: rally completo 8g /es/ejercicios-voleibol/seis-contra-seis-rally-completo.html
Serie de Pepper (progresión) 8w /es/ejercicios-voleibol/serie-de-pepper-progresion.html
Sigue tu colocación 3.3 /es/ejercicios-voleibol/sigue-tu-colocacion.html
Situación de partido con saque rotativo 6g /es/ejercicios-voleibol/situacion-de-partido-con-saque-rotativo.html
Sprint de cuatro esquinas 7w /es/ejercicios-voleibol/sprint-de-cuatro-esquinas.html
Swing block: crossover de 3 pasos 6.2 /es/ejercicios-voleibol/swing-block-crossover-de-3-pasos.html
T-drill de pies en defensa 7w /es/ejercicios-voleibol/t-drill-de-pies-en-defensa.html
Torneo de triples 3x3 1g /es/ejercicios-voleibol/torneo-de-triples-3x3.html
Transición continua (bloqueo-ataque) 8.1 /es/ejercicios-voleibol/transicion-continua-bloqueo-ataque.html
Triángulo recepción-colocación-remate con rotación 3.1 /es/ejercicios-voleibol/trianguulo-recepcion-colocacion-remate-con-rotacion.html
Túnel de toque de dedos 3w /es/ejercicios-voleibol/tunel-de-toque-de-dedos.html

Anexo · todos los ejercicios de este programa (continúa)

Vuelta al campo — carrera suave 12

1w </es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-campo-carrera-suave-12.html>
