

Doce semanas de voleibol juvenil

Un bloque entero de temporada, del control del balón a jugar juntos

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. Primero el control del balón, después todo lo que lleva el balón al otro lado, y un bloque final de colocación, cantar y transición para que el equipo juegue de verdad los tres toques.

Para quién es

Un equipo juvenil que entrena una vez por semana durante un trimestre, o un club que parte la temporada en dos. 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
Balón en mano Control del balón, antebrazos y toque de dedos			sesiones 1-4
1	Todos al balón Tocar balón y sentir el campo FORMA DE PARTIDO Torneo de triples 3x3	- Los máximos toques posibles por jugador - Pararse en el momento del contacto - La rotación dentro del ejercicio, sin tener que repetirla	Cada jugador toca el balón al menos 150 veces.
2	La plataforma El toque de antebrazos FORMA DE PARTIDO Reina del campo	- Juntar los brazos solo cuando el balón ya casi llega - Girar los hombros hacia el objetivo - Jugar el balón alto, no fuerte	Se apunta la jugada más larga de la sesión.
3	Manos como una cesta El toque de dedos FORMA DE PARTIDO Cuatro contra cuatro completo	- Manos por encima de la frente, pulgares hacia los ojos - Dedos abiertos: un muelle, no un golpe - Los dos pies debajo del balón	Diez balones de dedos seguidos por pareja.
4	Salir al balón Llegar pronto al balón FORMA DE PARTIDO Rey de la pista con rotación	- Primer paso en cuanto el otro lado toca el balón - Pasos grandes si está lejos, pequeños si está cerca - Volver al centro después de cada toque	Recepción dentro del aro: ocho de diez.
Pasar la red Saque, aproximación y golpeo			sesiones 5-8
5	Un saque que puedes repetir Un saque que sale siempre FORMA DE PARTIDO Saque + balón libre, partido wash	- El mismo lanzamiento al mismo punto siempre - Mano plana, centro del balón, frena el brazo - Entra con el pie contrario	Cada jugador monta una rutina fija de tres pasos para sacar.
6	Sacar a una zona Sacar con objetivo y bajo presión FORMA DE PARTIDO Duelo de saque seis contra cinco	- Elegir una zona y decirla en voz alta - Lanzar más tranquilo, no golpear más fuerte - Receptores: parados en el golpeo del sacador	Se lleva el porcentaje de saques dentro de la sesión.
7	Izquierda-derecha-izquierda La aproximación FORMA DE PARTIDO Cinco contra cinco: rally completo	- Izquierda-derecha-izquierda: los dos últimos, los más largos - Brazos atrás en la batida y luego arriba con fuerza - Salta recto hacia arriba y cae con los dos pies	Marca de alcance en la pared: cada jugador con la suya.
8	Golpéalo por arriba El gesto del brazo FORMA DE PARTIDO Juego de puntos extra	- Codo alto, mano sobre el balón, muñeca por encima - Contacto en tu punto más alto - Elegir entre remate, finta y roll shot	Cada jugador gana al menos un punto con una finta o un roll shot.

El foco de cada sesión (continúa)

#	SESIÓN Y OBJETIVO	EN QUÉ TRABAJAS	CÓMO LO SABES
Jugar juntos Colocación, cantar, transición y partido completo			sesiones 9-12
9	El segundo balón Colocación FORMA DE PARTIDO Bingo-Bango-Bongo	• Los dos pies debajo del balón y parado • El mismo gesto de manos hacia cualquier posición • En la duda, alto antes que con prisa al otro lado	<i>Cada jugador coloca al menos diez balones, centrales incluidos.</i>
10	Canta y cubre Comunicación y cobertura FORMA DE PARTIDO Ejercicio USA	• Cantar antes del toque, con un nombre o "mía" • El que no va al balón canta igual de fuerte • Cubrir bajo y pegado al atacante	<i>La jugada en la que nadie canta es para el otro lado.</i>
11	De la defensa al ataque Transición FORMA DE PARTIDO Speedball 6-6	• Retrocede a la línea de ataque justo después de defender • Quien defiende es la primera opción de ataque • En balón libre todos cantan y el equipo se mueve	<i>Speedball a 15 sin pararse entre punto y punto.</i>
12	Jugarlo todo junto El rally completo FORMA DE PARTIDO Partido con rotación	• Tres toques en cada rally, sin atajos • Todos juegan una vez en una posición que no es la suya • Habla solo de lo que sale bien	<i>Todos los grupos juegan contra todos.</i>

FOCO
Tocar balón y sentir el campo

EN QUÉ TRABAJAS

1

Los máximos toques posibles por jugador

2

Pararse en el momento del contacto

3

La rotación dentro del ejercicio, sin tener que repetirla

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada jugador toca el balón al menos 150 veces.

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

Ronda base VolleyVeilig [koachvolleyball.com](#) 4 min
Trote suave a lo largo del campo; el entrenador corre con ellos.

Pilla-pilla sobre las líneas [koachvolleyball.com](#) 6 min
Dos que pilla. Al que pilla hace tres toques de dedos y vuelve a entrar.

Base 5 min · todo el grupo junto

Pilla-pilla en plancha
Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Cuatro minutos y listo.

1.

Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocaos la mano por turnos

2.

Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos

3.

Nadar boca abajo: brazos y piernas sin tocar el suelo, nadando suave

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Calentamiento por parejas
[koachvolleyball.com](#)
Calentar por parejas: de dedos hacia allá, de antebrazos de vuelta. No busques potencia sino precisión: tu compañero no debería mover un pie.
CÓMO MONTARLO
Cinco o seis parejas a lo ancho del campo, un balón por pareja.
EMPIEZA AQUÍ
Se puede atrapar: coge el balón arriba, por encima de la frente, y lánzalo. Diez atrapadas limpias antes de jugarlo.
CONSTRUYES HACIA
Contad en voz alta cuántos toques hacéis sin que caiga el balón. Gana la mejor pareja.

› Párate en el momento de tocar el balón.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Túnel de antebrazos (12) [koachvolleyball.com](#)
El pasillo: un receptor recorre una fila de lanzadores, juega cuatro balones seguidos de antebrazos y vuelve al final.
CÓMO MONTARLO
Cuatro lanzadores con balón en fila, el resto esperando. Lanzar es una tarea: tranquilo y siempre al mismo sitio.
EMPIEZA AQUÍ
Los lanzadores tiran suave y de frente al receptor. Tres balones en vez de cuatro.
CONSTRUYES HACIA
Los lanzadores alternan izquierda y derecha: el receptor se desplaza.

› Hombros hacia donde tiene que ir el balón.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Campo reducido 2x2 [koachvolleyball.com](#)
Dos contra dos en campo corto, hasta la línea de tres metros. Campos pequeños, muchos balones y mucha diversión.
CÓMO MONTARLO
Dos o tres campos pequeños a lo ancho, con red baja o una cinta a la altura de la cadera. Quien gana se queda.
EMPIEZA AQUÍ
El balón puede botar una vez antes del primer toque.
CONSTRUYES HACIA
Tres toques por lado obligatorios o el punto no cuenta.

› Canta antes que el balón, no después.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Torneo de triples 3x3 [koachvolleyball.com](#)
Tres contra tres en un campo partido a lo largo. Partidos cortos de cinco minutos y luego se mezcla.

REGLA DE HOY Toda jugada resuelta con tres toques limpios vale un punto extra.

CLAVES DEL ENTRENADOR
—Párate antes de jugar el balón: te mueves antes, no durante.
—Brazos rectos y bajos; el balón sube con las piernas, no con los brazos.
—De dedos: manos por encima de la frente, pulgares hacia los ojos.

MATERIAL
Un balón por cada dos jugadores, conos, dos redes bajas o cintas, petos

FOCO

El toque de antebrazos

EN QUÉ TRABAJAS

1

Juntar los brazos solo cuando el balón ya casi llega

2

Girar los hombros hacia el objetivo

3

Jugar el balón alto, no fuerte

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO

Se apunta la jugada más larga de la sesión.

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

Carrera con balón

koachvolleyball.com

5 min

Trote, dedos en movimiento y vuelta al inicio. Dos rondas.

Formas de carrera dinámicas

koachvolleyball.com

5 min

Zancada con giro de tronco a la ida; carioca y skipping a la vuelta.

Pilla-pilla en plancha

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Cuatro minutos y listo.

1.

Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocaos la mano por turnos

2.

Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos

3.

Nadar boca abajo: brazos y piernas sin tocar el suelo, nadando suave

Los tres ejercicios

18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

Recepción en tríos

koachvolleyball.com

Recepción en tríos con dos balones: lanzador, receptor y objetivo. El receptor acumula muchas repeticiones en poco tiempo.

CÓMO MONTARLO

Tres o cuatro tríos. Cambio de rol cada 90 segundos para que todos reciban lo mismo.

EMPIEZA AQUÍ

Un balón en vez de dos y el lanzador tira en vez de golpear.

CONSTRUYES HACIA

Dos balones a ritmo cerrado: el receptor no para quieto.

> El balón sobre las muñecas, no a la altura de los codos.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Recepción con zigzag

koachvolleyball.com

Recibir y esalon: tras cada recepción, esalon bajo entre los conos y parada antes del siguiente toque.

CÓMO MONTARLO

Cuatro conos por calle, dos calles. Un lanzador fijo en la red.

EMPIEZA AQUÍ

Dos conos en vez de cuatro y el lanzador tira alto.

CONSTRUYES HACIA

El lanzador golpea el balón y mezcla corto y profundo.

> Sigue bajo entre los conos: no te levantes en medio.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Rally de tres contactos

koachvolleyball.com

Jugada en la que el punto solo cuenta con tres toques limpios: recepción, colocación y ataque.

CÓMO MONTARLO

Cuatro contra cuatro por encima de la red, con una fila al lado que entra tras cada jugada.

EMPIEZA AQUÍ

En cooperación: aguantad el balón todo lo posible y apuntad el récord del campo.

CONSTRUYES HACIA

Con dos toques, el punto es para el otro lado.

> El segundo balón siempre sube, nunca va directo al otro lado.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Reina del campo

koachvolleyball.com

Reina de la pista: el trío que gana se queda en el lado de los ganadores y quien pierde va al final de la fila.

REGLA DE HOY

Solo se puntúa en el lado de los ganadores. Con tres puntos cambia de manos la corona.

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

No vayas por el campo con los brazos ya juntos.

Gira los hombros al objetivo y la plataforma no tendrá que dirigir.

Juégalo alto: alto es tiempo, y tiempo es un buen segundo balón.

Un balón por cada dos, 16 conos, una pizarra o una hoja

FOCO El toque de dedos	EN QUÉ TRABAJAS 1 Manos por encima de la frente, pulgares hacia los ojos 2 Dedos abiertos: un muelle, no un golpe 3 Los dos pies debajo del balón
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Diez balones de dedos 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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento10 min · todo el grupo

Base5 min · todo el grupo junto

Rondo — juego de reacción en círculo koachvolleyball.com 10 min

Rondo: el balón circula y uno en el medio intercepta. A quien le interceptan, pasa al medio.

Con balón

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Un balón por jugador o por pareja.

- Barquita con balón: sentado con las rodillas dobladas, pasa el balón por debajo
- Puente con balón: balón apretado entre las rodillas, cadera arriba
- Plancha con toque: toca el balón por turnos sin mover la cadera

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego
Túnel de toque de dedos koachvolleyball.com Pasillo de dedos: dos filas se colocan el balón en línea y vuelven al final tras cada balón. CÓMO MONTARLO Dos pasillos para que nunca haya más de cinco jugadores por fila. EMPIEZA AQUÍ Primero atrapa por encima de la frente y lanza; juega el balón solo cuando la forma de las manos sea correcta. CONSTRUYES HACIA Cada vez más alto: el balón debe llegar como mínimo a la altura del aro de baloncesto. ➤ Pulgares hacia los ojos, dedos abiertos: un muelle, no un golpe.	Recepción en triángulo koachvolleyball.com Triángulo: lanzador, receptor y objetivo. Tras cada toque el balón sigue y todos rotan una posición. CÓMO MONTARLO Tres triángulos, un balón cada uno. EMPIEZA AQUÍ Haz el triángulo pequeño (cinco metros) para que la distancia no sea el problema. CONSTRUYES HACIA Abre el triángulo a ocho metros y el tercer balón pasa la red de dedos. ➤ Los dos pies debajo del balón antes de jugarlo.	Recepción en cuatro esquinas koachvolleyball.com Cuatro esquinas: el balón recorre el cuadrado y cada jugador sigue a su balón hasta la esquina siguiente. CÓMO MONTARLO Cuatro aros o conos como esquinas, con grupos pequeños repartidos. EMPIEZA AQUÍ Atrapar y lanzar los dos primeros minutos; después, jugarlo. CONSTRUYES HACIA Dos balones a la vez en el cuadrado. ➤ Sigue a tu balón, no te quedes mirándolo.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Cuatro contra cuatro completo koachvolleyball.com Cuatro contra cuatro completo: saque, recepción al colocador, colocación, ataque por punta, defensa y contraataque. REGLA DE HOY El punto con un segundo balón jugado de dedos vale doble.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR —Manos por encima de la frente, ni delante de la cara ni sobre la coronilla. —Un pie algo adelantado; extiende hacia el balón desde las piernas. —Si tienes que estirarte, has salido tarde: lee antes adónde va el balón.	MATERIAL Un balón por cada dos, 12 aros o conos
--	---

FOCO
Llegar pronto al balón

EN QUÉ TRABAJAS

1 Primer paso en cuanto el otro lado toca el balón

2 Pasos grandes si está lejos, pequeños si está cerca

3 Volver al centro después de cada toque

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Recepción dentro del aro: ocho de diez.

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

Relevos con esalon de conos [koachvolleyball.com](#) 10 min
Relevos con esalon de conos, dos equipos, el balón se entrega al siguiente.

Base 5 min · todo el grupo junto

Con balón
Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Un balón por jugador o por pareja.

1. Barquita con balón: sentado con las rodillas dobladas, pasa el balón por debajo

2. Puente con balón: balón apretado entre las rodillas, cadera arriba

3. Plancha con toque: toca el balón por turnos sin mover la cadera

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Balones a la carrera [koachvolleyball.com](#)
Balones cortos: el balón cae bien por delante del jugador. Esprinta y recibe en movimiento hacia el objetivo.
CÓMO MONTARLO
Dos calles, un lanzador por calle que sirve corto desde la red.
EMPIEZA AQUÍ
El balón se lanza alto y suave; el jugador puede atraparlo en movimiento al principio.
CONSTRUYES HACIA
Corto y bajo, y la recepción debe llegar al objetivo a la primera.

> Sigue en movimiento durante el toque: no frenes para luego jugar.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Recepción pendular izquierda-derecha [koachvolleyball.com](#)
Recepción izquierda-derecha: el lanzador alterna los dos lados. Desplázate, recibe al objetivo y vuelve por el centro.
CÓMO MONTARLO
Un lanzador, un objetivo y una fila al lado. Cambio cada ocho balones.
EMPIEZA AQUÍ
Cuatro balones por turno y la mitad de distancia.
CONSTRUYES HACIA
Doce balones por turno y el lanzador también puede fintar corto.

> Vuelve al centro tras cada recepción: eso es medio ejercicio.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Toque de antebrazos dentro del aro [koachvolleyball.com](#)
De antebrazos al aro: el balón tiene que caer dentro del aro. Se mide al instante y engancha igual de rápido.
CÓMO MONTARLO
Tres aros a distintas distancias, dos filas que se alternan.
EMPIEZA AQUÍ
Aro grande, cerca y balón lanzado.
CONSTRUYES HACIA
Aro pequeño a siete metros y balón golpeado.

> Elige el objetivo antes de jugar, no mientras juegas.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Rey de la pista con rotación [koachvolleyball.com](#)
Juego del rey: el equipo que gana se queda y el que pierde rota.

REGLA DE HOY Cada equipo se inventa un nombre y un grito antes de la primera jugada.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—El primer paso es el que cuenta, y sale en cuanto el balón deja su mano.

—Pasos pequeños si el balón está cerca, grandes si está lejos.

—Párate antes del toque, por breve que sea ese instante.

MATERIAL

Un balón por cada dos, nueve aros, conos, petos

FOCO
Un saque que sale siempre

EN QUÉ TRABAJAS

1

El mismo lanzamiento al mismo punto siempre

2

Mano plana, centro del balón, frena el brazo

3

Entra con el pie contrario

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada jugador monta una rutina fija de tres pasos para sacar.

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
Avanzad por el campo en oleada, pasando el balón al siguiente. Todos se mueven a la vez.

Activación de hombros con banda [koachvolleyball.com](#) 5 min
Todos a la vez en tríos. Hombros listos antes de sacar: esto no se salta nunca.

Base 5 min · todo el grupo junto

Choca esos cinco
Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Sale mejor con música.

1.

Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero

2.

Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios

3.

Escalador cantado: el entrenador canta lento, rápido o alto

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. Aísla el lanzamiento y el brazo sin que el balón viaje.
CÓMO MONTARLO
Todos a la pared a la vez, con cinta a la altura de la red. Un metro atrás cada cinco golpes.
EMPIEZA AQUÍ
De abajo desde cuatro metros; el lanzamiento es una entrega baja y tranquila delante del cuerpo.
CONSTRUYES HACIA
Saque de arriba flotante desde nueve metros, con una rutina fija de tres pasos antes del lanzamiento.

› Lanza siempre exactamente al mismo punto: el lanzamiento es el ejercicio.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Saque por zonas a dianas
[koachvolleyball.com](#)
Saque por zonas: seis zonas marcadas con colchonetas y conos. Saca con intención y cuenta los aciertos.
CÓMO MONTARLO
Se saca desde un lado; en el otro recogen y devuelven los balones rodando.
EMPIEZA AQUÍ
Dos zonas grandes (fondo izquierda y fondo derecha) en vez de seis.
CONSTRUYES HACIA
Canta la zona antes de sacar: solo cuentan los aciertos cantados.

› Mira adónde lo quieres antes de lanzar.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Pez muerto [koachvolleyball.com](#)
Pez muerto: los dos lados sacan a la vez. Si fallas eres pez y esperas a que un compañero te libere.
CÓMO MONTARLO
Dos grupos enfrentados con balones en ambos lados. Funciona solo y hace mucho ruido.
EMPIEZA AQUÍ
Puedes liberar a un pez con un balón atrapado en vez de sacado.
CONSTRUYES HACIA
Solo liberas a un pez con un saque que pueda atrapar sin mover un pie.

› Con presión, vuelve a tu rutina: no más fuerte, más seguro.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Saque + balón libre, partido wash [koachvolleyball.com](#)
Wash: el saque es un punto pequeño y luego el entrenador manda un balón libre a quien lo perdió. Dos puntos pequeños seguidos son un punto grande.

REGLA DE HOY Un ace es punto grande directo; un fallo de saque te cuesta uno.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—El lanzamiento lo decide todo: algo por delante del hombro que golpea y no muy alto.

—Golpea el centro del balón con la mano plana y firme, y frena el brazo para que flote.

—Entra con el pie contrario a la mano que golpea.

MATERIAL
Todos los balones, seis colchonetas o marcas, cinta, gomas elásticas

FOCO
Sacar con objetivo y bajo presión

EN QUÉ TRABAJAS

1 Elegir una zona y decirla en voz alta

2 Lanzar más tranquilo, no golpear más fuerte

3 Receptores: parados en el golpeo del sacador

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Se lleva el porcentaje de saques dentro de la sesión.

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

Gato y ratón con conos [coachvolleyball.com](#) 10 min
Pilla-pilla: a salvo en un cono, pero tres segundos como máximo. Dos que pillan.

Base 5 min · todo el grupo junto

Choca esos cinco
Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Sale mejor con música.

1. Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero

2. Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios

3. Escalador cantado: el entrenador canta lento, rápido o alto

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

La vuelta al mundo [coachvolleyball.com](#)
La vuelta al mundo: saca a las seis zonas en un orden fijo. Si aciertas avanzas; si fallas repites esa zona.
CÓMO MONTARLO
Dos filas de sacadores y dos recogedores en el otro lado que se relevan cada ronda.
EMPIEZA AQUÍ
Tres zonas en vez de seis, y un fallo no te hace retroceder.
CONSTRUYES HACIA
Dos vueltas completas sin fallar; la segunda con saque flotante en salto.
› Una zona cada vez: elígela, no saques en automático.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Recepción del saque en formación en W [coachvolleyball.com](#)
Recepción en W: tres sacadores meten balón y cinco receptores cubren el campo y juegan al colocador.
CÓMO MONTARLO
Roles fijos, con rotación cada dos minutos para que todos saquen y reciban.
EMPIEZA AQUÍ
Saca desde la línea de tres metros para que la recepción sea posible.
CONSTRUYES HACIA
Saca a la costura entre dos receptores; cantar es obligatorio.
› Receptores: canta “mía” antes de que el balón cruce la red.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Hundir la flota al saque [coachvolleyball.com](#)
Hundir la flota: los aros del otro lado son barcos. Húndelos con el saque; gana quien los hunda todos primero.
CÓMO MONTARLO
Dos equipos por campo, con cinco aros cada uno en el lado contrario.
EMPIEZA AQUÍ
Aros grandes o colchonetas, y también vale el balón que entra rodando.
CONSTRUYES HACIA
Aros pequeños y solo impactos directos.
› Se apunta con el tronco, no con la muñeca.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Duelo de saque seis contra cinco [coachvolleyball.com](#)
Duelo de saque: cada jugada empieza con un saque duro a propósito y el equipo que recibe intenta ganar el cambio de saque.
REGLA DE HOY Un fallo de saque cuesta dos puntos. Así se saca duro pero honesto.

CLAVES DEL ENTRENADOR
—Con presión no golpees más fuerte: lanza más tranquilo.
—Di tu zona en voz alta; el que calla está adivinando.
—Receptores: parados justo cuando el sacador golpea el balón.

MATERIAL
Todos los balones, diez aros, conos, una hoja de resultados

FOCO La aproximación	EN QUÉ TRABAJAS 1 Izquierda-derecha-izquierda: los dos últimos, los más largos 2 Brazos atrás en la batida y luego arriba con fuerza 3 Salta recto hacia arriba y cae con los dos pies
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Marca de alcance en la pared: cada jugador con la suya.	

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 de golpeo por parejas [koachvolleyball.com](#) 6 min

Golpeo por parejas desde el suelo: ya es la puesta a punto del brazo.

Formas de carrera dinámicas [koachvolleyball.com](#) 4 min

Zancada con giro de tronco a la ida; carioca y skipping a la vuelta. Cadera y tobillos sueltos antes de saltar.

Estatuas

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. El entrenador cuenta en voz alta.

1. Plancha isométrica: el entrenador cuenta atrás desde diez y todos aguantan
2. Barquita: sentado, piernas en alto y brazos al frente, diez tiempos quieto
3. Superman con palmada: brazos y piernas arriba, palmada en el aire

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Carrera de tres pasos koachvolleyball.com La aproximación de tres pasos sin balón: izquierda-derecha-izquierda para un diestro, con paso de batida y salto vertical. CÓMO MONTARLO Todos a la vez en la línea de ataque, en oleadas de cuatro. El entrenador marca el ritmo en voz alta. EMPIEZA AQUÍ Dos pasos (derecha-izquierda) y sin salto al principio, solo el ritmo. CONSTRUYES HACIA Aproximación completa con los brazos atrás en la batida y caída sobre los dos pies. › Los dos últimos pasos son los más largos y los más rápidos.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Carrera con balón atrapado koachvolleyball.com Aproximación con atrapada: el colocador coloca alto a punta y el atacante entra y atrapa el balón en el punto más alto. CÓMO MONTARLO Un colocador (o el entrenador), una fila en la posición 4 y dos balones en circulación. EMPIEZA AQUÍ El balón se lanza alto en vez de colocarse. CONSTRUYES HACIA Atrapa con las dos manos por encima de la cabeza y el brazo de golpeo extendido, y baja. › Salta hacia arriba, no hacia delante: la red sigue ahí al caer.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Armado de brazo contra la pared koachvolleyball.com Remates a la pared: lanza el balón, codo alto, muñeca sobre el balón, bota en el suelo hacia la pared y lo vuelves a atrapar. CÓMO MONTARLO Todos en la pared con su balón. Contad en voz alta en series de diez. EMPIEZA AQUÍ Sin salto, solo el movimiento del brazo desde parado. CONSTRUYES HACIA Diez seguidos en los que el balón vuelve al mismo metro cuadrado. › Primero codo alto y atrás; la mano llega la última.
---	--	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Cinco contra cinco: rally completo koachvolleyball.com Jugada completa cinco contra cinco: saque, recepción, construcción, ataque, bloqueo y defensa. REGLA DE HOY El punto de ataque con aproximación completa de tres pasos vale doble, y la aproximación se alaba aunque el balón se vaya fuera.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR —La aproximación empieza detrás de la línea de tres metros, no encima. —Brazos atrás en el paso de batida y luego los dos arriba con fuerza. —Cae con los dos pies y flexionando las rodillas: así seguimos enteros.	MATERIAL Todos los balones, pegatinas o cinta para la marca de alcance, una pared libre
--	---

FOCO El gesto del brazo	EN QUÉ TRABAJAS 1 Codo alto, mano sobre el balón, muñeca por encima 2 Contacto en tu punto más alto 3 Elegir entre remate, finta y roll shot
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada jugador gana al menos un punto con una finta o un roll shot.	

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

Relevo con habilidad de balón [koachvolleyball.com](#)10 min

Dos equipos, un recorrido manteniendo el balón arriba alrededor de un cono, relevo al siguiente y otra vez.

- Estatuas**
- Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. El entrenador cuenta en voz alta.
1. Plancha isométrica: el entrenador cuenta atrás desde diez y todos aguantan
 2. Barquita: sentado, piernas en alto y brazos al frente, diez tiempos quieto
 3. Superman con palmada: brazos y piernas arriba, palmada en el aire

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Líneas de ataque koachvolleyball.com Filas de ataque: lanzas al colocador, entras, atacas la colocación en la posición 4, recoges tu balón y vuelves al final. CÓMO MONTARLO Una fila con dos balones en circulación. Recoger balones forma parte del ejercicio. EMPIEZA AQUÍ El entrenador coloca siempre a la misma altura y en el mismo sitio. CONSTRUYES HACIA El colocador varía la altura y el atacante ajusta cuándo sale. ➤ Golpea el balón en tu punto más alto, no mientras subes.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Colocación y remate desde la posición 4 koachvolleyball.com Colocación y ataque desde la posición 4: el colocador coloca a punta y los atacantes entran por turnos. CÓMO MONTARLO Tres atacantes trabajando y el resto en fila recogiendo balones. Rotación cada minuto. EMPIEZA AQUÍ Ataca desde el suelo o desde un cajón bajo para que el timing sea sencillo. CONSTRUYES HACIA Ataque cantado: el entrenador grita “paralela” o “diagonal” durante la aproximación. ➤ Mira el otro campo antes de saltar, no después.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Solo fintas y roll shots koachvolleyball.com Solo fintas y roll shots: el remate fuerte está prohibido. Se puntúa detrás del bloqueo y en las esquinas. CÓMO MONTARLO Aros en las esquinas como objetivo, con los dos lados trabajando a la vez. EMPIEZA AQUÍ Vale fintar desde el suelo, siempre con los dedos firmes. CONSTRUYES HACIA Solo se puntúa detrás de un bloqueo doble de verdad. ➤ Una finta es un empujón corto y firme con los dedos rígidos, no una caricia.
--	--	---

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 ataque terminado tras una aproximación completa vale dos puntos.
---	---

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Codo alto, mano por encima del balón y muñeca sobre él.
—Elige la dirección durante la aproximación, no en el aire.
—Rematar fuerte es una opción de tres: la finta y el roll shot también cuentan.

Todos los balones, ocho aros, un cajón bajo o un banco, petos

FOCO	EN QUÉ TRABAJAS
Colocación	1 Los dos pies debajo del balón y parado 2 El mismo gesto de manos hacia cualquier posición 3 En la duda, alto antes que con prisa al otro lado
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO	Cada jugador coloca al menos diez balones, centrales incluidos.

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

Base5 min · todo el grupo junto

Recepción en oleadas al entrenador [koachvolleyball.com](#)10 min

Avanzad en oleada, devolved el balón del entrenador y volved al final.

Pilla-pilla en plancha

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Cuatro minutos y listo.

1. Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocaos la mano por turnos

2. Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos

3. Nadar boca abajo: brazos y piernas sin tocar el suelo, nadando suave

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

Triángulo recepción-colocación-remate con rotación [koachvolleyball.com](#)

Triángulo recepción-colocación-ataque: el receptor juega al colocador, este al atacante y, tras el balón, todos avanzan una posición.

CÓMO MONTARLO

Tres triángulos con un balón cada uno. Todos pasan por todos los roles.

EMPIEZA AQUÍ

El ataque puede ser un lanzamiento controlado.

CONSTRUYES HACIA

La colocación debe caer siempre a la misma altura y en el mismo sitio.

> Se coloca con los dos pies debajo del balón y el pie derecho algo adelantado.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Carrusel de colocadores [koachvolleyball.com](#)

Carrusel de colocadores: los colocadores se turnan para colocar mientras atacantes y recogedores van rotando.

CÓMO MONTARLO

Ritmo continuo y balones entrando desde el lateral. Cambio de colocador cada dos minutos.

EMPIEZA AQUÍ

Coloca desde una posición fija con balones lanzados.

CONSTRUYES HACIA

Coloca tras desplazarte desde la línea de fondo a la posición 2 o 3.

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

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Ejercicio del cuadrado [koachvolleyball.com](#)

El cuadrado: cuatro grupos pequeños en las esquinas, el balón gira en un orden fijo y, tras tu toque, avanzas.

CÓMO MONTARLO

Tríos en cada esquina. Dos balones cuando salga bien.

EMPIEZA AQUÍ

Un balón, y se puede atrapar si se escapa.

CONSTRUYES HACIA

Dos balones en sentidos opuestos y solo de dedos.

> Ten claro adónde va tu balón antes de que te llegue.

Forma de partido	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com
20 min · termina cada sesión jugando	Bingo-Bango-Bongo: gana tres jugadas seguidas y te ganas el derecho a sacar por un punto de verdad.
	REGLA DE HOY La jugada en la que alguien que no es colocador juega el segundo balón de dedos vale dos.

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Ponte debajo del balón, no al lado: así no tienes que dirigir con los brazos.

—El mismo gesto de manos en cada balón, vaya a la 2 o a la 4.

—Si no puedes colocar el segundo balón, júégalo alto: nunca con prisa al otro lado.

Un balón por cada dos, conos, aros para marcar las esquinas

FOCO

Comunicación y cobertura

EN QUÉ TRABAJAS

1

Cantar antes del toque, con un nombre o “mía”

2

El que no va al balón canta igual de fuerte

3

Cubrir bajo y pegado al atacante

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO

La jugada en la que nadie canta es para el otro lado.

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

Base5 min · todo el grupo junto

Vuelta al campo pasando el balón

koachvolleyball.com

10 min

Trote en círculo alrededor del campo, pasando el balón al siguiente de la fila.

Con balón

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Un balón por jugador o por pareja.

1.

Barquita con balón: sentado con las rodillas dobladas, pasa el balón por debajo

2.

Puente con balón: balón apretado entre las rodillas, cadera arriba

3.

Plancha con toque: toca el balón por turnos sin mover la cadera

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

«¡Mía!» — cantar el balón

koachvolleyball.com

El entrenador lanza justo entre dos jugadores. Quien lo quiera canta fuerte antes del toque. Los choques desaparecen en una sola sesión.

CÓMO MONTARLO

Dos parejas cada vez y una fila al lado. El entrenador varía izquierda, derecha y justo en medio.

EMPIEZA AQUÍ

Lanzamientos anunciados y un paso entre los jugadores.

CONSTRUYES HACIA

Tres jugadores en línea y un balón corto y rápido.

> Canta con el balón en el aire, no cuando ya casi está en el suelo.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Las 3 C

koachvolleyball.com

Las 3 C: comunicación, cobertura y celebración. El punto solo cuenta si se han visto las tres.

CÓMO MONTARLO

Cuatro contra cuatro con el entrenador de árbitro, cantando las tres C en voz alta.

EMPIEZA AQUÍ

Dos C: cantar y celebrar.

CONSTRUYES HACIA

Las tres, y la cobertura tiene que estar de verdad debajo del atacante.

> Cubre bajo y cerca: dos metros detrás del atacante es demasiado lejos.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Balón caótico

koachvolleyball.com

Balón caótico: el entrenador mete balones feos e imposibles y el equipo los convierte en tres toques controlados.

CÓMO MONTARLO

Seis jugadores en el campo y una fila que entra tras cada balón. Ritmo alto.

EMPIEZA AQUÍ

Valen dos toques mientras el balón pase controlado.

CONSTRUYES HACIA

Tres toques obligatorios y el ataque tiene que salir de la línea de ataque.

> Primer balón alto y al centro: así siempre hay salida.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Ejercicio USA

koachvolleyball.com

Ejercicio USA: gana tres jugadas seguidas (U-S-A) para un punto grande y luego se rota.

REGLA DE HOY

La jugada en la que nadie ha cantado es automáticamente para el otro lado.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Canta un nombre o “mía”: “sí” no es información.

—El que no va al balón canta igual de fuerte que el que va.

—En un balón libre cantan todos a la vez: esa es la señal para cambiar.

MATERIAL

Balones, petos, un silbato

FOCO	EN QUÉ TRABAJAS
Transición	1 Retrocede a la línea de ataque justo después de defender 2 Quien defiende es la primera opción de ataque 3 En balón libre todos cantan y el equipo se mueve
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO	Speedball a 15 sin pararse entre punto y punto.

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

Calentamiento en ocho

koachvolleyball.com

4 min

Trote suave en dos recorridos; a mitad se cambia de lado.

Serie de Pepper (progresión)

koachvolleyball.com

6 min

Pepper con dificultad creciente: defensa, colocación y remate controlado.

Base5 min · todo el grupo junto

Choca esos cinco

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Sale mejor con música.

1. Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero

2. Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios

3. Escalador cantado: el entrenador canta lento, rápido o alto

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1

Técnica

tranquilo, muchas repeticiones

Defensa - transición

koachvolleyball.com

Defensa-colocación-remate: defiende el balón del cajón, el colocador llega y coloca al exterior, y el contraataque acaba por encima de la red.

CÓMO MONTARLO

Entrenador en el cajón, un colocador, un atacante y una fila. Dos balones girando.

EMPIEZA AQUÍ

La defensa puede ir alta y lejos de la red; el colocador corre a por ella.

CONSTRUYES HACIA

El atacante debe estar detrás de la línea de ataque antes de la defensa.

> Retrocede a la línea de ataque justo después de defender: de eso va todo.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

¡Balón libre! transición cantada

koachvolleyball.com

Balón libre cantado: el equipo en base defensiva, el entrenador canta «¡balón libre!» y todo el equipo pasa a la formación de balón libre.

CÓMO MONTARLO

Seis en pista y una fila al lado. Seis repeticiones y se cambia.

EMPIEZA AQUÍ

Solo el movimiento, sin balón, hasta que salga el patrón.

CONSTRUYES HACIA

El balón libre llega sin avisar, entre rally y rally.

> Todos cantan «¡libre!»: solo entonces se mueve el equipo.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Pepper de seis

koachvolleyball.com

Pepper de seis: dos filas de tres, defensa-colocación-remate, y tras cada contacto te vas al final.

CÓMO MONTARLO

Dos grupos de seis. Gira solo y casi no hay que explicarlo.

EMPIEZA AQUÍ

El remate se convierte en un golpe colocado.

CONSTRUYES HACIA

A toda velocidad: veinte contactos sin fallo son un punto para el grupo.

> Vas al final en cuanto tocas el balón, no cuando te das cuenta.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Speedball 6-6

koachvolleyball.com

Speedball seis contra seis: sin saque, el entrenador mete balones sin parar y casi no hay tiempo muerto.

REGLA DE HOY

El entrenador mete un balón nuevo dos segundos después de cada punto. A 15.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Defender y quedarse parado es el fallo más común: retrocede enseguida.

—Quien acaba de defender es la primera opción del contraataque.

—En balón libre el segundo toque siempre es del colocador, aunque esté en zaga.

MATERIAL

Todos los balones (mínimo diez), un cajón, petos

FOCO El rally completo	EN QUÉ TRABAJAS 1 Tres toques en cada rally, sin atajos 2 Todos juegan una vez en una posición que no es la suya 3 Habla solo de lo que sale bien
----------------------------------	--

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

Relevos con conos[koachvolleyball.com](#)10 min

Relevos con conos, en los equipos con los que jugarás el torneo.

Estatuas

Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. El entrenador cuenta en voz alta.

1.

Plancha isométrica: el entrenador cuenta atrás desde diez y todos aguantan

2.

Barquita: sentado, piernas en alto y brazos al frente, diez tiempos quieto

3.

Superman con palmada: brazos y piernas arriba, palmada en el aire

Los tres ejercicios18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1 Técnica tranquilo, muchas repeticiones Reto de saque en equipo koachvolleyball.com Reto de saque en equipo: todo el equipo debe encadenar una serie (por ejemplo diez seguidos). Un fallo y se empieza de nuevo. CÓMO MONTARLO Cada equipo en un lado; todos sacan por turnos. EMPIEZA AQUÍ Seis seguidos en vez de diez. CONSTRUYES HACIA Quince seguidos, y los tres últimos a una zona cantada. > Vuelve a tu rutina: la montamos justo para esto.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Saque ameba koachvolleyball.com Saque ameba: saca y siéntate donde caiga tu balón. Tus compañeros te liberan alcanzándote con un saque. CÓMO MONTARLO Dos grupos enfrentados. Funciona solo y se ríen mucho. EMPIEZA AQUÍ Vale liberar con un balón atrapado. CONSTRUYES HACIA Solo un impacto directo libera a un compañero. > Con calma: apuntar sigue siendo apuntar.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego El balón por el circuito koachvolleyball.com El balón por el circuito: todo el grupo lo mantiene en movimiento sobre colchonetas y conos sin dejarlo caer. CÓMO MONTARLO Un circuito, todos dentro. Apuntad el récord. EMPIEZA AQUÍ En los pasos difíciles vale atrapar y seguir. CONSTRUYES HACIA Solo de dedos, y nadie toca dos veces seguidas. > Mira al siguiente jugador, no a tu propio balón.
--	---	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Partido con rotación koachvolleyball.com Un seis contra seis completo en el que el equipo rota tras cada rally. REGLA DE HOY Partidos cortos, todos contra todos. Terminad con el grupo entero en un círculo.
---	---

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Hoy no se corrige ningún fallo: solo se habla de lo que sale bien.

—Cada jugador pasa un rally en una posición que no es la suya.

—Terminad con el grupo entero en un solo círculo.

Todos los balones, colchonetas, conos, 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. **Tres ejercicios de 30 segundos, dos rondas.** Eso es todo, y a propósito: sin pesas, sin abdominales, nada que haya que explicar. Todos pueden sumarse al momento, también quien lo hace por primera vez.

SET A Pilla-pilla en plancha Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Cuatro minutos y listo. 1 Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocaos la mano por turnos 2 Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos 3 Nadar boca abajo: brazos y piernas sin tocar el suelo, nadando suave	SET B Con balón Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Un balón por jugador o por pareja. 1 Barquita con balón: sentado con las rodillas dobladas, pasa el balón por debajo 2 Puente con balón: balón apretado entre las rodillas, cadera arriba 3 Plancha con toque: toca el balón por turnos sin mover la cadera	SET C Choca esos cinco Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. Sale mejor con música. 1 Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero 2 Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios 3 Escalador cantado: el entrenador canta lento, rápido o alto
SET D Estatuas Tres ejercicios, 30 segundos cada uno, dos rondas. El entrenador cuenta en voz alta. 1 Plancha isométrica: el entrenador cuenta atrás desde diez y todos aguantan 2 Barquita: sentado, piernas en alto y brazos al frente, diez tiempos quieto 3 Superman con palmada: brazos y piernas arriba, palmada en el aire	SESIÓN FINAL Eligen los jugadores Tres jugadores eligen cada uno un ejercicio de la temporada y lo demuestran. 1 El jugador 1 elige y lo enseña: todos lo hacen, 30 segundos 2 El jugador 2 elige: 30 segundos 3 El jugador 3 elige: 30 segundos, y otra ronda con los tres	

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 64 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.

¡Balón libre! transición cantada

11.2 </es/ejercicios-voleibol/balon-libre-transicion-cantada.html>

«¡Mía!» — cantar el balón

10.1 </es/ejercicios-voleibol/mia-cantar-el-balon.html>

Activación de hombros con banda

5w </es/ejercicios-voleibol/activacion-de-hombros-con-banda.html>

Armado de brazo contra la pared

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

Balón caótico

10.3 </es/ejercicios-voleibol/balon-caotico.html>

Balones a la carrera

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

Bingo-Bango-Bongo

9g </es/ejercicios-voleibol/bingo-bango-bongo.html>

Calentamiento de golpeo por parejas

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

Calentamiento en ocho

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

Calentamiento por parejas

1.1 </es/ejercicios-voleibol/calentamiento-por-parejas.html>

Campo reducido 2x2

1.3 </es/ejercicios-voleibol/campo-reducido-2x2.html>

Carrera con balón

2w </es/ejercicios-voleibol/carrera-con-balon.html>

Carrera con balón atrapado

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

Carrera de tres pasos

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

Carrera en ola con lanzamiento

5w </es/ejercicios-voleibol/carrera-en-ola-con-lanzamiento.html>

Carrusel de colocadores

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

Cinco contra cinco: rally completo

7g </es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-rally-completo.html>

Colocación y remate desde la posición 4

8.2 </es/ejercicios-voleibol/colocacion-y-remate-desde-la-posicion-4.html>

Cuatro contra cuatro completo

3g </es/ejercicios-voleibol/cuatro-contra-cuatro-completo.html>

Defensa - transición

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

Duelo de saque seis contra cinco

6g </es/ejercicios-voleibol/duelo-de-saque-seis-contra-cinco.html>

Ejercicio del cuadrado

9.3 </es/ejercicios-voleibol/ejercicio-del-cuadrado.html>

Ejercicio USA

10g </es/ejercicios-voleibol/ejercicio-usa.html>

El balón por el circuito

12.3 </es/ejercicios-voleibol/el-balon-por-el-circuito.html>

Formas de carrera dinámicas

2w, 7w </es/ejercicios-voleibol/formas-de-carrera-dinamicas.html>

Gato y ratón con conos

6w </es/ejercicios-voleibol/gato-y-raton-con-conos.html>

Hundir la flota al saque

6.3 </es/ejercicios-voleibol/hundir-la-flota-al-saque.html>

Juego de puntos extra

8g </es/ejercicios-voleibol/juego-de-puntos-extra.html>

La vuelta al mundo

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

Las 3 C

10.2 </es/ejercicios-voleibol/las-3-c.html>

Líneas de ataque

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

Partido con rotación

12g </es/ejercicios-voleibol/partido-con-rotacion.html>

Pepper de seis

11.3 </es/ejercicios-voleibol/pepper-de-seis.html>

Pez muerto

5.3 </es/ejercicios-voleibol/pez-muerto.html>

Pilla-pilla sobre las líneas

1w </es/ejercicios-voleibol/pilla-pilla-sobre-las-lineas.html>

Rally de tres contactos

2.3 </es/ejercicios-voleibol/rally-de-tres-contactos.html>

Recepción con zigzag

2.2 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-con-zigzag.html>

Recepción del saque en formación en W

6.2 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-del-saque-en-formacion-en-w.html>

Recepción en cuatro esquinas

3.3 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-cuatro-esquinas.html>

Recepción en oleadas al entrenador

9w </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-oleadas-al-entrenador.html>

Recepción en triángulo

3.2 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-en-triangulo.html>

Recepción en tríos

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

Recepción pendular izquierda-derecha

4.2 </es/ejercicios-voleibol/recepcion-pendular-izquierda-derecha.html>

Reina del campo

2g </es/ejercicios-voleibol/reina-del-campo.html>

Anexo · todos los ejercicios de este programa (continúa)

Relevo con habilidad de balón 8w /es/ejercicios-voleibol/relevo-con-habilidad-de-balon.html
Relevos con conos 12w /es/ejercicios-voleibol/relevos-con-conos.html
Relevos con eslalon de conos 4w /es/ejercicios-voleibol/relevos-con-eslalon-de-conos.html
Reto de saque en equipo 12.1 /es/ejercicios-voleibol/reto-de-saque-en-equipo.html
Rey de la pista con rotación 4g /es/ejercicios-voleibol/rey-de-la-pista-con-rotacion.html
Ronda base VolleyVeilig 1w /es/ejercicios-voleibol/ronda-base-volleyveilg.html
Rondo — juego de reacción en círculo 3w /es/ejercicios-voleibol/rondo-juego-de-reaccion-en-circulo.html
Saque + balón libre, partido wash 5g /es/ejercicios-voleibol/saque-balon-libre-partido-wash.html
Saque ameba 12.2 /es/ejercicios-voleibol/saque-ameba.html
Saque por zonas a dianas 5.2 /es/ejercicios-voleibol/saque-por-zonas-a-dianas.html

Serie de Pepper (progresión) 11w /es/ejercicios-voleibol/serie-de-pepper-progresion.html
Solo fintas y roll shots 8.3 /es/ejercicios-voleibol/solo-fintas-y-roll-shots.html
Speedball 6-6 11g /es/ejercicios-voleibol/speedball-6-6.html
Técnica de saque contra la pared 5.1 /es/ejercicios-voleibol/tecnica-de-saque-contra-la-pared.html
Toque de antebrazos dentro del aro 4.3 /es/ejercicios-voleibol/toque-de-antebrazos-dentro-del-aro.html
Torneo de triples 3x3 1g /es/ejercicios-voleibol/torneo-de-triples-3x3.html
Triángulo recepción-colocación-remate con rotación 9.1 /es/ejercicios-voleibol/triangulo-recepcion-colocacion-remate-con-rotacion.html
Túnel de antebrazos (12) 1.2 /es/ejercicios-voleibol/tunel-de-antebrazos-12.html
Túnel de toque de dedos 3.1 /es/ejercicios-voleibol/tunel-de-toque-de-dedos.html
Vuelta al campo pasando el balón 10w /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-campo-pasando-el-balon.html