

Veintiocho semanas de voleibol juvenil

El plan juvenil completo, del primer contacto al partido entero

28 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

7

Las 28 sesiones

35

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

El plan completo: veintiocho sesiones, desde el primer ejercicio de control del balón hasta jugar rotaciones y jugadas enteras. Siete fases de cuatro sesiones, y cada una cierra algo sobre lo que se apoya la siguiente.

Para quién es

Un equipo juvenil con un año entero de entrenamiento semanal, o un entrenador que quiere todo el recorrido planteado de antemano. 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
Del suelo al aire Posición baja, caer con seguridad y bloqueo			sesiones 9-12
9	Bajo y listo Postura defensiva y lectura FORMA DE PARTIDO Neville's pepper (3v3)	• Peso en la punta de los pies, talones ligeros • Quedarse quieto en el momento del golpeo • Levantar el balón alto y al centro	<i>Diagonal, paralela y corto: diez defensas de cada uno.</i>
10	Caer sin hacerse daño Técnica de caída FORMA DE PARTIDO Seis contra tres — juego completo en superioridad	• Primero rodillas, después caer • Amortiguar con la cadera y el muslo • Levantarse enseguida: la jugada sigue	<i>Todos hacen una voltereta completa a los dos lados.</i>
11	Manos sobre la red El bloqueo FORMA DE PARTIDO Situación de partido con saque rotativo	• Hombros de frente a la red mientras te desplazas • Pulgares arriba, dedos abiertos y firmes • Saltar recto y caer con los dos pies	<i>Cada jugador bloquea cinco balones hacia abajo.</i>
12	Bloqueo y defensa juntos Bloqueo y defensa de campo como una unidad FORMA DE PARTIDO Juego del rey en tres zonas	• Cerrar el bloqueo doble sin huecos • Siempre hay alguien detrás del bloqueo: es una tarea • Cantar alto quién va a cada balón	<i>Cinco fintas seguidas cubiertas sin que caiga el balón.</i>
Jugar juntos Colocación, cantar, transición y partido completo			sesiones 13-16
13	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>
14	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>
15	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>
16	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>

El foco de cada sesión (continúa)

#	SESIÓN Y OBJETIVO	EN QUÉ TRABAJAS	CÓMO LO SABES
Técnica más fina Colocar desde cualquier sitio, recepción de equipo y lectura del juego			sesiones 17-20
17	Todos saben colocar Colocar desde cualquier zona FORMA DE PARTIDO Tres contra tres con suplentes en la red	● Gira los hombros al objetivo antes de que llegue el balón ● Si llegas tarde, coloca alto y separado de la red ● Los de zaga también colocan	<i>Cada jugador coloca un balón desde las tres posiciones de zaga.</i>
18	Recepción en equipo Recibir como equipo FORMA DE PARTIDO Side-out por rotación	● Cada uno sabe su zona antes del saque ● Las costuras se cantan, siempre ● La recepción va siempre al mismo sitio	<i>Ocho de cada diez saques recibidos a la zona del colocador.</i>
19	Un saque que hace daño Sacar con intención y bajo presión de marcador FORMA DE PARTIDO 22 a 22	● Apunta a una persona, no solo a una zona ● Mantén la rutina cuando se canta el marcador ● Un fallo lo paga el equipo: saca fuerte y dentro	<i>Superar la serie de saques en equipo de la sesión 16.</i>
20	Leer el juego Mirar al colocador y al atacante FORMA DE PARTIDO Doble cobertura	● Primero el colocador, luego el balón, luego el atacante ● Párate cuando el atacante inicia su aproximación ● Di tu apuesta en voz alta y compruébala	<i>Cada defensor canta cinco veces la dirección del ataque antes del golpeo.</i>
Visión de juego Balón libre, partidillos reducidos y jugar con marcador			sesiones 21-24
21	Balón libre y balón fácil Aprovechar el balón fácil FORMA DE PARTIDO Saque + balón libre, partido wash	● Cántalo antes de que pase la red ● Se mueven todos, no solo quien recibe ● El balón fácil es una ocasión de punto, no un descanso	<i>Diez balones libres seguidos convertidos en un ataque acabado.</i>
22	Juegos pequeños, gran aprendizaje Juego en campo reducido FORMA DE PARTIDO Campo reducido 2x2	● Más toques por jugador que en un seis contra seis ● En cada rally hay una decisión ● Puntúalo todo	<i>Todos juegan al menos quince rallies.</i>
23	Atacar desde cualquier sitio Ataque por exterior, central y zaga FORMA DE PARTIDO Cinco contra cuatro — atacar en superioridad	● Un ángulo de aproximación distinto por posición ● El central sale antes que el exterior ● El ataque de zaga arranca detrás de la línea	<i>Cada jugador ataca desde la 4, la 3 y detrás de la línea de ataque.</i>
24	Bajo el marcador Jugar bajo presión FORMA DE PARTIDO Bingo-Bango-Bongo	● Las rutinas aguantan con el marcador apretado ● Cuando aprieta se habla más, no menos ● El único rally que importa es el siguiente	<i>Tres partidos wash acabados sin que el equipo se calle.</i>

El foco de cada sesión (continúa)

#	SESIÓN Y OBJETIVO	EN QUÉ TRABAJAS	CÓMO LO SABES
Partido completo Rotaciones, sesión llevada por los jugadores y la jugada completa			sesiones 25-28
25	Seis en pista Rotaciones y posiciones base FORMA DE PARTIDO Partido con rotación	● Conoce tu posición base en cada rotación ● Cambia después del saque, no antes ● Todos saben dónde está el colocador	<i>El equipo juega las seis rotaciones sin una falta de posición.</i>
26	Entrenaos entre vosotros Entrenamiento dirigido por los jugadores FORMA DE PARTIDO Rally de tres contactos	● Un ejercicio lo dirigen los propios jugadores ● Una indicación por corrección, nunca tres ● Mira a un compañero y dile una cosa útil	<i>Cada jugador da a un compañero una observación concreta.</i>
27	El rally completo Todo a ritmo de partido FORMA DE PARTIDO Seis contra seis: rally completo	● Saque, recepción, colocación, remate, bloqueo, defensa, contraataque ● Sin parar entre fase y fase ● El equipo habla durante todo el rally	<i>Diez rallies de cinco toques o más por lado.</i>
28	El cierre Celebrar la temporada FORMA DE PARTIDO Rey de la pista con rotación	● Jugar, no hacer ejercicios ● Todos juegan en una posición que no es la suya ● Terminad juntos	<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 pillan. Al que pillan 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, tocas 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 eslon: tras cada recepción, eslon 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
---	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---------------------------------

Calentamiento 10 min · todo el grupo

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.

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

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.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

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.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

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

Calentamiento10 min · todo el grupo

Base5 min · todo el grupo junto

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

Relevos con esalon de conos, dos equipos, el balón se entrega al siguiente.

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	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego
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.	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.	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
----------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Calentamiento10 min · todo el grupo

Gato y ratón con conos [koachvolleyball.com](#)10 min

Pilla-pilla: a salvo en un cono, pero tres segundos como máximo. Dos que pillan.

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

La vuelta al mundo [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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

MATERIAL

—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.

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

Postura defensiva y lectura

EN QUÉ TRABAJAS

1

Peso en la punta de los pies, talones ligeros

2

Quedarse quieto en el momento del golpeo

3

Levantar el balón alto y al centro

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO

Diagonal, paralela y corto: diez defensas de cada uno.

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

Sprint de cuatro esquinas

koachvolleyball.com

5 min

Esprint de esquina a esquina, tocando el aro cada vez.

T-drill de pies en defensa

koachvolleyball.com

5 min

Ejercicio en T: adelante, lateral a los dos lados, atrás. Siempre bajo.

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

Postura defensiva (Base & Read)

koachvolleyball.com

De la posición base a la lectura: te mueves con la señal, te paras en el golpeo, defiendes y vuelves a la base.

CÓMO MONTARLO

Seis defensores en el campo y el resto mirando, con cambio cada dos minutos. El entrenador da la señal.

EMPIEZA AQUÍ

Solo el desplazamiento y la parada, todavía sin balón.

CONSTRUYES HACIA

Con balón, y el entrenador mezcla remates y fintas.

> Párate en cuanto el atacante golpea: te mueves después, no antes.

EJERCICIO 2

Aplicación

con desplazamiento y presión

Defensas: diagonal, paralela, pancake

koachvolleyball.com

Tres situaciones seguidas: diagonal fuerte, balón por la paralela y balón corto con plancha de mano, siempre defendidos al centro.

CÓMO MONTARLO

Entrenador sobre un cajón o banco, dos defensores cada vez y una fila al lado.

EMPIEZA AQUÍ

El entrenador lanza fuerte en vez de golpear; la plancha de mano se puede saltar.

CONSTRUYES HACIA

Las tres situaciones en orden aleatorio y sin avisar.

> Levanta el balón alto y al centro del campo, no hacia la red.

EJERCICIO 3

Juego

el gesto dentro del juego

Defensa en plancha al aro

koachvolleyball.com

Defensa al aro: lánzate hasta el aro, controla el balón abajo y recupera tu posición base.

CÓMO MONTARLO

Cuatro aros como puntos fijos y dos filas que se alternan.

EMPIEZA AQUÍ

Intercepta el balón abajo con las dos manos, todavía sin lanzarte.

CONSTRUYES HACIA

Lánzate y levántate enseguida para un segundo balón.

> Primero bajo, después al balón: nunca al revés.

Forma de partido

20 min · termina cada sesión jugando

Neville's pepper (3v3)

koachvolleyball.com

Pepper de Neville 3 contra 3: el entrenador mete un balón libre, el equipo que trabaja recibe, coloca y ataca, y el otro lado defiende y construye.

REGLA DE HOY

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

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Peso en la punta de los pies, talones despegados del suelo.

—Manos bajas y por delante del cuerpo: desde ahí llegas a todo.

—Una defensa no tiene que ser bonita, tiene que ser alta.

Todos los balones, doce aros, un cajón o un banco firme, colchonetas

FOCO Técnica de caída	EN QUÉ TRABAJAS 1 Primero rodillas, después caer 2 Amortiguar con la cadera y el muslo 3 Levantarse enseguida: la jugada sigue
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Todos hacen una voltereta completa a los dos lados.	

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

Sprints de líneas con contacto [koachvolleyball.com](#)10 min

Todos a la vez sobre las líneas: esprint, giro y una recepción tras cada giro. Cada vez más bajo y más rápido.

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 ejercicios18 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
Técnica de rodada y sprawl koachvolleyball.com Zancada con salida rodando y plancha adelante en los balones cortos. Cada salvada se juega hacia el centro. CÓMO MONTARLO Colchonetas seguidas, dos jugadores cada vez, el entrenador mete balón. EMPIEZA AQUÍ Solo la zancada con una mano al suelo, todavía sin rodar. CONSTRUYES HACIA Voltereta completa y de pie enseguida para el siguiente balón. > Flexiona primero las rodillas: quien salta hacia el balón cae duro.	Circuito de plancha y rodada koachvolleyball.com Circuito de planchas: lánzate sobre la colchoneta al balón y rueda hasta la siguiente estación. CÓMO MONTARLO Tres estaciones en triángulo; el grupo rota sin parar. EMPIEZA AQUÍ Dos estaciones y un ritmo más lento. CONSTRUYES HACIA Cuatro estaciones y un balón que jugar justo después de cada una. > Mira el balón, no el suelo.	Caza de fintas koachvolleyball.com Caza de fintas: el entrenador finge el remate y deja el balón corto. El defensor esprinta, lo salva con plancha de mano y un segundo jugador lo deja jugable. CÓMO MONTARLO Entrenador en el cajón, dos defensores y una fila esperando. Ritmo alto y muchas risas. EMPIEZA AQUÍ La finta se anuncia y cae siempre en el mismo sitio. CONSTRUYES HACIA Sin avisar, y tras la salvada el balón todavía tiene que pasar la red. > Quédate de pie hasta que golpeen: salir antes de tiempo es el verdadero problema.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Seis contra tres — juego completo en superioridad koachvolleyball.com Seis contra tres: el juego de la superioridad. Seis atacantes buscan los huecos y tres defensores tienen que levantarlo todo. REGLA DE HOY Los defensores ganan dos puntos por cada balón que salvan. Cambio de rol a los dos minutos.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

MATERIAL

—Caer es la consecuencia de estar bajo, no un objetivo en sí.
—Amortigua con la cadera y el muslo y sigue rodando: no frenes con las manos.
—Levántate enseguida: la jugada no ha terminado.

Todas las colchonetas (mínimo dos), balones, un cajón o banco

FOCO El bloqueo	EN QUÉ TRABAJAS 1 Hombros de frente a la red mientras te desplazas 2 Pulgares arriba, dedos abiertos y firmes 3 Saltar recto y caer con los dos pies
---------------------------	---

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 entre los conos [koachvolleyball.com](#) 5 min
Varias filas para que nadie espere detrás de más de tres.

Pase en ola por los aros [koachvolleyball.com](#) 5 min
Aros a lo largo del campo; todos reciben a la vez en la fila y avanzan un puesto.

Base 5 min · todo el grupo junto

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

- Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero
- Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios
- 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

Juego de pies de bloqueo junto a la red
[koachvolleyball.com](#)
Desplazamiento de bloqueo: paso lateral en distancias cortas, paso cruzado en las largas, y siempre terminando en salto de bloqueo.
CÓMO MONTARLO
Cuatro jugadores en la red cada vez y el resto en la línea de fondo contando.
EMPIEZA AQUÍ
Solo paso lateral y salto desde parado.
CONSTRUYES HACIA
Paso cruzado con giro de cadera y paso de cierre, y de la caída directo al siguiente desplazamiento.
> Los hombros siguen de frente a la red, también en el paso cruzado.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Manos por encima de la red
[koachvolleyball.com](#)
Manos por encima de la red: sella y presiona para que el bloqueo devuelva el balón hacia abajo, y vuelve a la base.
CÓMO MONTARLO
Entrenador o atacante sobre un cajón en el otro lado, dos bloqueadores cada vez.
EMPIEZA AQUÍ
Manos por encima de la red sin saltar, desde una superficie elevada en tu propio lado.
CONSTRUYES HACIA
Bloquea un ataque real y sal de la red en transición.
> Pulgares arriba, dedos abiertos y firmes: nada de manos blandas.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Saltos sobre el banco y bloqueo
[koachvolleyball.com](#)
Salto de banco: salta por encima del banco, cae en la red y bloquea enseguida el balón que te ofrecen.
CÓMO MONTARLO
Dos bancos, una fila al lado y el entrenador ofreciendo el balón por encima de la red.
EMPIEZA AQUÍ
Por encima de un cono bajo en vez del banco.
CONSTRUYES HACIA
Dos bancos seguidos antes del bloqueo.
> Salta recto hacia arriba: quien salta hacia delante toca la red.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Situación de partido con saque rotativo koachvolleyball.com Cuatro contra cuatro con saque rotativo: cada jugada empieza con un sacador nuevo y sigue un ciclo completo de ataque y defensa. REGLA DE HOY El punto que empieza con un toque de bloqueo vale doble, incluso si el bloqueo solo frena el balón.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR
—Mira primero al colocador y después al atacante.
—Manos por encima de la red, no al lado: los brazos pasan al otro campo.
—Cae con los dos pies y ábrete enseguida hacia el campo.

MATERIAL
Balones, seis bancos, conos, un cajón

FOCO Bloqueo y defensa de campo como una unidad	EN QUÉ TRABAJAS 1 Cerrar el bloqueo doble sin huecos 2 Siempre hay alguien detrás del bloqueo: es una tarea 3 Cantar alto quién va a cada balón
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cinco fintas seguidas cubiertas sin que caiga el balón.	

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

Calentamiento10 min · todo el grupo

Vuelta al campo — carrera suave 12koachvolleyball.com4 min
Una vuelta grande al campo, subiendo el ritmo poco a poco.

Pepper (clásico)koachvolleyball.com6 min
Todos a la vez por parejas a lo ancho del pabellón.

Base5 min · todo el grupo junto

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

Cerrar el bloqueo doblekoachvolleyball.com
Cerrar el bloqueo doble: el bloqueador de punta se queda, el central cierra pegado sin dejar hueco y salta con él.
CÓMO MONTARLO
Dos parejas de bloqueo, con balón desde un cajón en el otro lado.
EMPIEZA AQUÍ
Cierra sin saltar y límitate a poner las manos por encima de la red.
CONSTRUYES HACIA
Cierra contra un ataque real por punta y mantén el hueco tapado.

› El central va hacia el bloqueador de punta, no al revés.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Cubrir las fintaskoachvolleyball.com
Cobertura de fintas: el bloqueo salta al ataque mientras los jugadores de zaga entran hacia el balón corto.
CÓMO MONTARLO
Campo completo con bloqueo y defensa; el entrenador decide remate o finta.
EMPIEZA AQUÍ
Solo fintas y anunciadas, para automatizar la cobertura.
CONSTRUYES HACIA
Remates y fintas mezclados: la defensa tiene que leerlo.

› Zagueros: salid solo cuando el balón ya está golpeado.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Muro de bloqueo en la red (11)koachvolleyball.com
Los bloqueadores recorren la red de posición en posición y cierran juntos cada vez contra los atacantes del otro lado.

Grupo más pequeño: Muro de bloqueo en la red (8)

CÓMO MONTARLO
Cuatro bloqueadores trabajando, una fila al lado y atacantes por turnos enfrente.
EMPIEZA AQUÍ
Tres posiciones en vez de cinco y un ritmo más lento.
CONSTRUYES HACIA
Todas las posiciones de una tirada, sin pausa, y contadlas.

› Canta el desplazamiento: bloquear es cosa de equipo.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Juego del rey en tres zonas koachvolleyball.com Juego del rey en tres zonas: quien gana sube, quien pierde rota fuera, y cada jugada hay un suplente esperando. REGLA DE HOY La jugada que acaba en bloqueo o en una finta cubierta vale doble.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Bloqueo y defensa eligen juntos: el bloqueo cierra un lado y la defensa cubre el otro.

—Siempre hace falta alguien detrás del bloqueo: es una tarea, no una casualidad.

—Cantar el balón que vas a jugar importa más que llegar a él.

MATERIAL

Balones, un cajón, petos, conos

FOCO Colocación	EN QUÉ TRABAJAS 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
--------------------	---

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

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 20 min · termina cada sesión jugando	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com Bingo-Bango-Bongo: gana tres jugadas seguidas y te ganas el derecho a sacar por un punto de verdad. REGLA DE HOYLa 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 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

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 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
«¡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.	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.	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
- MATERIAL
- 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.
- 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

Calentamiento 10 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.

Base 5 min · todo el grupo junto

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

- Plancha lateral con choque: brazo de arriba y chocad con el compañero
- Dead bug: boca arriba, estira el brazo y la pierna contrarios
- 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

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	EN QUÉ TRABAJAS	
El rally completo	1 Tres toques en cada rally, sin atajos	2 Todos juegan una vez en una posición que no es la suya
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO		
Todos los grupos juegan contra todos.		

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

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	Partido con rotación koachvolleyball.com
20 min · termina cada sesión jugando	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

FOCO Colocar desde cualquier zona	EN QUÉ TRABAJAS 1 Gira los hombros al objetivo antes de que llegue el balón 2 Si llegas tarde, coloca alto y separado de la red 3 Los de zaga también colocan
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada jugador coloca un balón desde las tres posiciones de zaga.	

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
---	---

Ola de nueve — recorrido entre conos coachvolleyball.com 10 min
Pasad el esalon por turnos y volved al final; filas cortas.

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 Sigue tu colocación coachvolleyball.com Sigue tu colocación: coloca fuera de sistema al pin y corre enseguida a la cobertura bajo el atacante. CÓMO MONTARLO Un lanzador, un colocador, un atacante y una fila. Dos balones girando. EMPIEZA AQUÍ Coloca desde un sitio fijo y ve andando a la cobertura. CONSTRUYES HACIA Coloca en carrera y llega a la cobertura antes de que salte el atacante. › Tu colocación no termina hasta que estás bajo el atacante.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Triángulo recepción-colocación-remate coachvolleyball.com Triángulo recepción-colocación-remate: recepción al colocador, colocación al atacante y el balón vuelve al receptor. CÓMO MONTARLO Varios triángulos en paralelo, un balón cada uno. EMPIEZA AQUÍ El segundo balón se lanza en vez de colocarse. CONSTRUYES HACIA El colocador canta el objetivo antes de que llegue la recepción. › Di adónde va antes de tocarlo.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Triángulo: recepción y desplazamiento coachvolleyball.com Triángulo con desplazamiento: pasa en triángulo y sigue tu balón hasta la esquina siguiente. CÓMO MONTARLO Tres o cuatro triángulos, todo el mundo en movimiento. EMPIEZA AQUÍ Ritmo lento, solo de antebrazos. CONSTRUYES HACIA Alterna antebrazos y dedos en cada contacto. › Movimiento constante: nunca juegas desde donde estabas.
---	---	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Tres contra tres con suplentes en la red coachvolleyball.com Tres contra tres con suplentes en la red, que entran tras cada rally. REGLA DE HOY El segundo toque no lo puede dar el mismo jugador dos veces seguidas.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- A cualquiera le puede caer el segundo balón, así que todos lo entrenan.
- Fuera de posición, mejor alto y separado de la red que bajo y pegado.
- Canta el objetivo: un colocador callado sorprende a su propio atacante.

MATERIAL

1 balón por pareja, conos

FOCO Recibir como equipo	EN QUÉ TRABAJAS 1 Cada uno sabe su zona antes del saque 2 Las costuras se cantan, siempre 3 La recepción va siempre al mismo sitio
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Ocho de cada diez saques recibidos a la zona del colocador.	

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 Ola por el campo con lanzamiento al siguiente jugador. Activación de hombros con banda koachvolleyball.com 5 min Tríos con una banda, todos trabajando a la vez. Pull-aparts, rotación externa y Y-T-W.	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 Filas de recepción con objetivo fijo koachvolleyball.com Filas de recepción con objetivo fijo: organización estándar en 1-6-5, cada recepción tensa a la zona del colocador. CÓMO MONTARLO Tres receptores, un objetivo y sacadores al otro lado. EMPIEZA AQUÍ Saque desde la línea de tres metros para que todo balón sea jugable. CONSTRUYES HACIA Saque a distancia completa; solo cuentan las recepciones dentro de la zona. > La recepción va siempre al mismo sitio, la juegue quien la juegue.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Recepción corta-larga koachvolleyball.com Recepción corta-larga: el entrenador alterna fintas cortas y balones profundos, y el receptor lo lee. CÓMO MONTARLO Entrenador en la red, dos receptores y una fila al lado. EMPIEZA AQUÍ Cantado: el entrenador dice corto o largo antes del balón. CONSTRUYES HACIA Sin avisar, y algún balón a la costura. > Lee el lanzamiento, no el brazo: el lanzamiento te lo dice antes.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Sacadores contra receptores koachvolleyball.com Sacadores contra receptores: buena recepción +1, ace -1. Se empieza en cinco y los receptores ganan a diez. CÓMO MONTARLO Medio grupo saca y medio recibe. Se cambia al acabar el juego. EMPIEZA AQUÍ Empezad en siete para que los receptores ganen pronto. CONSTRUYES HACIA Empezad en tres y solo puntúa la recepción perfecta. > Receptores: el marcador es de equipo, hablad entre balón y balón.
Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Side-out por rotación koachvolleyball.com Side-out por rotación: se saca en la rotación 1, se juega el side-out y se rota. REGLA DE HOY Dos side-outs seguidos antes de pasar a la rotación siguiente.	

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Cada uno sabe su zona antes de que se golpee el saque.
- La costura entre dos receptores es donde hay que cantar.
- Una recepción que no va al objetivo no es buena, por limpia que parezca.

MATERIAL

Todos los balones, conos o una colchoneta marcando la zona del colocador

FOCO
Sacar con intención y bajo presión de marcador

EN QUÉ TRABAJAS

1 Apunta a una persona, no solo a una zona

2 Mantén la rutina cuando se canta el marcador

3 Un fallo lo paga el equipo: saca fuerte y dentro

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Superar la serie de saques en equipo de la sesión 16.

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 [koachvolleyball.com](#) 10 min
Uno pilla; los demás a salvo en un cono, solo tres tiempos. Cambio de perseguidor cada minuto.

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

Saque flotante a las costuras [koachvolleyball.com](#)
Saque flotante a las costuras: apunta a la costura entre dos receptores, donde tiene que haber comunicación.
CÓMO MONTARLO
Sacadores en un lado; en el otro, dos receptores que cantan cada balón.
EMPIEZA AQUÍ
Saca a la costura desde la línea de tres metros.
CONSTRUYES HACIA
Distancia completa, y el sacador canta a qué costura antes de sacar.

› La costura se mueve con los receptores: mira antes de lanzar.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Sacar hasta 21 [koachvolleyball.com](#)
Sacar hasta 21: el número de la zona son tus puntos, y llegar justo a 21 obliga a elegir.
CÓMO MONTARLO
Zonas marcadas con colchonetas; cada uno lleva su marcador.
EMPIEZA AQUÍ
Jugad a 12 en vez de a 21.
CONSTRUYES HACIA
Pasarse de 21 te devuelve a cero.

› Decide tu zona antes de ponerte, no mientras lanzas.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Saque a dianas AMRAP [koachvolleyball.com](#)
Saque a dianas AMRAP: dos minutos, todos los que puedas. Colchoneta 3, campo 1, fallo -1.
CÓMO MONTARLO
Todos sacando a la vez, con un compañero contando.
EMPIEZA AQUÍ
El fallo no resta; solo cuentan los aciertos.
CONSTRUYES HACIA
El fallo resta dos.

› Volumen y precisión a la vez: de eso va el ejercicio.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

22 a 22 [koachvolleyball.com](#)
22 a 22: los dos equipos empiezan a 22 y el rally se juega entero hasta que cae el punto.

REGLA DE HOY Un fallo de saque a 22 se comenta después: ahí está toda la lección.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Apunta a una persona, no solo a un hueco vacío del campo.

—Cuando se canta el marcador, ve más lento, no más fuerte.

—Un saque difícil que entra vale más que uno seguro, pero solo si entra.

MATERIAL

Todos los balones, seis colchonetas, una hoja de anotación

FOCO
Mirar al colocador y al atacante

EN QUÉ TRABAJAS

1

Primero el colocador, luego el balón, luego el atacante

2

Párate cuando el atacante inicia su aproximación

3

Di tu apuesta en voz alta y compruébala

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada defensor canta cinco veces la dirección del ataque antes del golpeo.

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

Calentamiento 10 min · todo el grupo

Rondo — juego de reacción en círculo [koachvolleyball.com](#) 10 min
Dos o tres círculos a la vez, el balón girando y uno en medio interceptando.

Base 5 min · todo el grupo junto

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

Bloqueo de lectura / bloqueo ciego [koachvolleyball.com](#)
Bloqueo de lectura: la colocación pasa por encima del bloqueador, así que el timing y la posición salen de la aproximación del atacante.
CÓMO MONTARLO
Un colocador, dos atacantes y bloqueadores por turnos. Todos miran primero al colocador.
EMPIEZA AQUÍ
El colocador canta la posición antes del balón.
CONSTRUYES HACIA
Sin avisar, y los dos atacantes entran en cada balón.

> Mira las manos del colocador, no el balón al salir.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Bloqueo espejo [koachvolleyball.com](#)
Bloqueo espejo: A se mueve libre y B copia cada movimiento, incluido el salto de bloqueo.
CÓMO MONTARLO
Parejas a lo largo de la red, treinta segundos cada uno y cambio.
EMPIEZA AQUÍ
Movimientos lentos y pactados.
CONSTRUYES HACIA
A toda velocidad y con fintas.

> Reacciona a la cadera, no a los pies.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Mix It Up [koachvolleyball.com](#)
Mix It Up: el entrenador canta el golpe de cada balón —diagonal, paralela, finta o roll— y el atacante lo ejecuta.
CÓMO MONTARLO
Fila de ataque en la posición 4, colchonetas como dianas y el entrenador cantando durante la aproximación.
EMPIEZA AQUÍ
El canto llega antes de empezar la aproximación.
CONSTRUYES HACIA
El canto llega cuando el atacante despega del suelo.

> Los defensores miran el hombro: gira antes de que salga el balón.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Doble cobertura [koachvolleyball.com](#)
Doble cobertura: el bloqueo cierra la diagonal, el defensor de paralela cubre la línea y la zona ó cubre el fondo.

REGLA DE HOY Todo balón defendido se juega hasta un ataque completo, o el rally no cuenta.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—

Primero el colocador, después el balón, después el atacante: ese orden, cada rally.

—

Párate en cuanto el atacante inicia su aproximación.

—

Di en voz alta lo que esperas: fallar hablando enseña más que acertar callado.

MATERIAL
Balones, colchonetas como dianas, petos

FOCO	EN QUÉ TRABAJAS		
Aprovechar el balón fácil	1 Cántalo antes de que pase la red	2 Se mueven todos, no solo quien recibe	3 El balón fácil es una ocasión de punto, no un descanso
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO	Diez balones libres seguidos convertidos en un ataque acabado.		

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 alrededor del campo pasando el balón al siguiente de la fila.

Pilla-pilla en plancha

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

- Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocas la mano por turnos
- Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos
- 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 ¡Balón libre! transición cantada koachvolleyball.com Balón libre cantado: desde base defensiva, todos cantan y el equipo pasa a la formación de balón libre. CÓMO MONTARLO Seis en pista y una fila al lado. Seis repeticiones y cambio. EMPIEZA AQUÍ Solo el movimiento, sin balón. CONSTRUYES HACIA Sin avisar, saliendo de un rally en vivo. » El canto sale de todos, no de una sola voz.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Atacar balones altos koachvolleyball.com Atacar balones altos: recepción mediocre y balón alto al exterior, con delay-step y una colocación que no es perfecta. CÓMO MONTARLO El entrenador lanza, un colocador y una fila de ataque en la posición 4. EMPIEZA AQUÍ El balón alto se lanza siempre a la misma altura. CONSTRUYES HACIA La altura varía y el atacante ajusta su salida. » Espera a que el balón baje: salir pronto es el fallo de siempre.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Pepper en grupos de cuatro koachvolleyball.com Pepper en grupos de cuatro: dos parejas en paralelo, recepción, colocación y remate en ritmo continuo. CÓMO MONTARLO Varios grupos de cuatro, un balón cada uno. EMPIEZA AQUÍ Solo remates controlados. CONSTRUYES HACIA A toda velocidad y apuntad el récord del grupo. » Cada balón son tres toques, también en el pepper.
---	--	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Saque + balón libre, partido wash koachvolleyball.com Saque + balón libre, partido wash: el saque es punto pequeño y luego llega un balón libre para quien lo perdió. REGLA DE HOY Un balón libre que no acaba en ataque regala el punto.
---	---

- CLAVES DEL ENTRENADOR
- Canta el balón libre antes de que pase la red.
 - En balón libre se mueven todos, no solo quien lo juega.
 - Los partidos se ganan en el balón fácil: trátalo como ocasión, no como descanso.
- MATERIAL
- Balones, petos

FOCO Juego en campo reducido	EN QUÉ TRABAJAS 1 Más toques por jugador que en un seis contra seis 2 En cada rally hay una decisión 3 Puntúalo todo
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Todos juegan al menos quince rallies.	

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
Relevos entre los conos koachvolleyball.com 5 min Varias filas cortas en esalon entre conos; nadie espera detrás de más de tres. Calentamiento por parejas koachvolleyball.com 5 min Parejas por todo el pabellón: de dedos hacia allá y de antebrazos de vuelta. Nadie da un paso para llegar.	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 Pepper por encima de la red koachvolleyball.com Pepper por encima de la red: 2x2 cooperativo con defensa, colocación y remate y trayectorias realistas. CÓMO MONTARLO Varios campos pequeños, dos contra dos. EMPIEZA AQUÍ El tercer balón se coloca al otro lado en vez de rematarse. CONSTRUYES HACIA Se remata cada tercer balón y se cuenta la duración del rally. › Solo trayectorias realistas: nada de balones regalados.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Smashball koachvolleyball.com Smashball: dos contra dos en campo pequeño, el balón puede botar una vez y cada rally acaba en remate. CÓMO MONTARLO Dos o tres campos pequeños a lo ancho. EMPIEZA AQUÍ Se permiten dos botes. CONSTRUYES HACIA Ningún bote. › Termina cada rally: ningún balón se devuelve sin más.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Tres contra tres con suplentes en la red koachvolleyball.com Tres contra tres con suplentes en la red que entran tras cada rally. CÓMO MONTARLO Dos o tres campos pequeños, todo el mundo jugando. EMPIEZA AQUÍ Los tres toques son opcionales. CONSTRUYES HACIA Tres toques obligatorios y el ataque desde detrás de la línea de ataque. › Campo pequeño, mismas reglas, misma exigencia.
---	--	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Campo reducido 2x2 koachvolleyball.com Campo reducido 2x2 en formato rey de la pista. REGLA DE HOY La pareja que gana se queda; los demás rotan. Doce juegos cortos.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Los juegos pequeños dan el triple de toques: por eso los jugamos.
- Las reglas no cambian; solo se hace pequeño el campo.
- Puntúa cada juego: un juego sin marcador es un calentamiento.

MATERIAL

Balones, dos redes bajas o cinta, conos, petos

FOCO Ataque por exterior, central y zaga	EN QUÉ TRABAJAS 1 Un ángulo de aproximación distinto por posición 2 El central sale antes que el exterior 3 El ataque de zaga arranca detrás de la línea
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Cada jugador ataca desde la 4, la 3 y detrás de la línea de ataque.	

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

Calentamiento 10 min · todo el grupo	Base 5 min · todo el grupo junto
Calentamiento de golpeo por parejas koachvolleyball.com 6 min Parejas golpeando el balón al compañero contra el suelo. Prepara el brazo antes de saltar. Formas de carrera dinámicas koachvolleyball.com 4 min Caderas y tobillos sueltos antes de empezar a saltar.	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 Vuelta al mundo 4-3-2 koachvolleyball.com Vuelta al mundo 4-3-2: ataque desde la 4 alto, la 3 rápido y la 2 con backset, con ángulos y tempos distintos. CÓMO MONTARLO Un colocador, una fila en cada posición y dos balones girando. EMPIEZA AQUÍ Una posición cada vez, diez balones por posición. CONSTRUYES HACIA Las tres posiciones seguidas, sin pausa. > Cada posición tiene su punto de salida: ándalo antes de correrlo.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Central rápida y shoot koachvolleyball.com Central rápida y shoot: recepción al colocador y luego colocación rápida al central o shoot al exterior, con la fila rotando. CÓMO MONTARLO Trabajan colocador, central y exterior; el resto recibe y recoge balones. EMPIEZA AQUÍ El colocador canta cuál antes de la recepción. CONSTRUYES HACIA El colocador decide en el aire y los dos atacantes entran. > El central sale antes de que el colocador toque el balón.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Línea de ataque por tres posiciones koachvolleyball.com Línea de ataque por tres posiciones: el colocador sirve a la 4, la 3 y la 2 por turnos mientras la fila rota. CÓMO MONTARLO Rotación continua; todos rematan desde todas las posiciones. EMPIEZA AQUÍ Orden fijo, para que todos sepan qué toca. CONSTRUYES HACIA Orden aleatorio, cantado por el colocador. > Mismo golpe de brazo desde cualquier posición.
--	---	--

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Cinco contra cuatro — atacar en superioridad koachvolleyball.com Cinco contra cuatro: superioridad en la que cinco atacantes buscan la zona libre. REGLA DE HOY Un ataque desde una posición que no es la tuya cuenta doble.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR —Cada posición tiene su ángulo de aproximación: prácticalos primero por separado. —El central sale antes que el exterior: eso es timing, no velocidad. —Detrás de la línea de ataque es detrás, con los dos pies.	MATERIAL Balones, conos marcando las posiciones de ataque
---	---

FOCO
Jugar bajo presión

EN QUÉ TRABAJAS

1

Las rutinas aguantan con el marcador apretado

2

Cuando aprieta se habla más, no menos

3

El único rally que importa es el siguiente

CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Tres partidos wash acabados sin que el equipo se calle.

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

Sprint de cuatro esquinas [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Pepper (clásico) [koachvolleyball.com](#) 5 min

Parejas por el pabellón: defensa-colocación-remate sin parar. Contad cuánto aguanta cada pareja.

Base 5 min · todo el grupo junto

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

Recepción puntuada [koachvolleyball.com](#)

Recepción puntuada de 0 a 3: cada recepción recibe una nota y el equipo tiene que alcanzar una media.

CÓMO MONTARLO
Tres receptores, un objetivo y un entrenador o jugador puntuando en voz alta.

EMPIEZA AQUÍ
Media objetivo de 1,8.

CONSTRUYES HACIA
Media objetivo de 2,3, y un ace pone el contador a cero.

> Un número tras cada balón mantiene a todos honestos.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Balón-Colocador-Balón-Atacante [koachvolleyball.com](#)

Balón-Colocador-Balón-Atacante: el entrenador defiende al colocador, que coloca, y el atacante remata; enseguida llega un segundo balón.

CÓMO MONTARLO
Dos balones en manos del entrenador, ritmo alto y una fila esperando.

EMPIEZA AQUÍ
Una pausa entre los dos balones.

CONSTRUYES HACIA
Sin ninguna pausa.

> El segundo balón enseña si el primero estaba controlado.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Cinco contra cinco a contrarreloj [koachvolleyball.com](#)

Cinco contra cinco a contrarreloj: el balón tiene que pasar en tres toques.

CÓMO MONTARLO
Juegos cortos de dos minutos, con el marcador acumulado.

EMPIEZA AQUÍ
Se permiten cuatro toques.

CONSTRUYES HACIA
Tres toques y el tercero tiene que ser un ataque.

> Decide pronto: dudar cuesta más que elegir mal.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Bingo-Bango-Bongo [koachvolleyball.com](#)

Bingo-Bango-Bongo: tres rallies seguidos dan derecho a sacar por un punto de verdad.

REGLA DE HOY El equipo que se calla pierde el punto pequeño, pase lo que pase en la pista.

CLAVES DEL ENTRENADOR
—Bajo presión solo quedan las rutinas: por eso las montamos.
—Cuando aprieta se habla más, no menos.
—El siguiente rally es el único en el que aún puedes hacer algo.

MATERIAL
Balones, una hoja de anotación, petos

FOCO Rotaciones y posiciones base	EN QUÉ TRABAJAS 1 Conoce tu posición base en cada rotación 2 Cambia después del saque, no antes 3 Todos saben dónde está el colocador
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO El equipo juega las seis rotaciones sin una falta de posición.	

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 grupo en una vuelta grande al campo. Empezad andando y acabad casi corriendo.

Pase en ola por los aros [koachvolleyball.com](#) 6 min
Aros repartidos por el campo: todos pasan a la vez en fila y avanzan un aro.

Base 5 min · todo el grupo junto

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

- Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, tocaos la mano por turnos
- Puente: boca arriba, pies apoyados, sube la cadera y aguanta tres tiempos
- 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

Saque-recepción por rotación [koachvolleyball.com](#)
Saque-recepción por rotación: la rotación completa, donde recepción-colocación-remate cuenta como punto y luego se rota.
CÓMO MONTARLO
Seis en pista, sacadores al otro lado y un entrenador revisando las posiciones.
EMPIEZA AQUÍ
Andad cada rotación una vez, sin balón.
CONSTRUYES HACIA
A toda velocidad, y una falta de posición cuesta el punto.
> Ten claro dónde empiezas y adónde vas: son dos cosas, no una.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Oleadas con rotación [koachvolleyball.com](#)
Oleadas con rotación: tras cada rally los seis rotan mientras dos sacadores mantienen la presión.
CÓMO MONTARLO
Continuo, sin tiempo muerto. Cambio de sacadores cada dos minutos.
EMPIEZA AQUÍ
Se rota solo tras un rally ganado.
CONSTRUYES HACIA
Se rota tras cada rally, ganado o perdido.
> Rotad enseguida: una rotación lenta es un rally perdido.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Recepción con relevo del líbero [koachvolleyball.com](#)
Recepción con relevo del líbero: el líbero se hace cargo de los balones difíciles y los receptores se apartan.
CÓMO MONTARLO
Seis en recepción, un jugador de líbero y sacadores al otro lado.
EMPIEZA AQUÍ
El líbero canta cada balón que quiere.
CONSTRUYES HACIA
Los receptores se apartan sin que nadie se lo cante.
> Apartarse es una acción, no quedarse quieto.

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 Una falta de posición cuesta el punto, y la rotación se repite andando enseguida.

CLAVES DEL ENTRENADOR
—Primero la posición base, después tu tarea en el rally.
—Se cambia después de golpear el saque, no antes.
—Todos en pista saben en todo momento dónde está el colocador.

MATERIAL
Balones, conos marcando las posiciones base, petos

FOCO Entrenamiento dirigido por los jugadores	EN QUÉ TRABAJAS 1 Un ejercicio lo dirigen los propios jugadores 2 Una indicación por corrección, nunca tres 3 Mira a un compañero y dile una cosa útil
---	---

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, dirigidos por dos jugadores y no por el entrenador.

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

Recepción contra la pared [koachvolleyball.com](#)
Recepción contra la pared: toques de antebrazos contra la pared con un cuarto de giro tras cada pase.
CÓMO MONTARLO
Todos en la pared por parejas: uno juega y el otro mira y da una sola indicación.
EMPIEZA AQUÍ
Veinte pases y cambio.
CONSTRUYES HACIA
Cincuenta pases sin que caiga el balón, con el observador contando.

› Una indicación por turno: el que mira elige cuál.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Pepper en cinco parejas [koachvolleyball.com](#)
Pepper en cinco parejas: recepción, colocación y remate cara a cara en un ritmo constante.
CÓMO MONTARLO
Parejas por todo el pabellón, con un tercero mirando cada pareja y entrando por turnos.
EMPIEZA AQUÍ
El observador solo cuenta.
CONSTRUYES HACIA
El observador dice una cosa que salió bien y otra que corregir.

› Di lo que has visto, no lo que crees que deberían sentir.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

Ejercicio del cuadrado [koachvolleyball.com](#)
Ejercicio del cuadrado: cuatro grupos en las esquinas y el balón gira en un orden fijo.
CÓMO MONTARLO
Dirige el ejercicio un jugador, no el entrenador.
EMPIEZA AQUÍ
Un balón, orden fijo.
CONSTRUYES HACIA
Dos balones, y quien lo dirige cambia el orden.

› Quien dirige el ejercicio también marca el nivel.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Rally de tres contactos [koachvolleyball.com](#)
Rally de tres contactos: el punto solo cuenta con tres toques limpios.

REGLA DE HOY Los jugadores se arbitran solos. El entrenador no dice nada en todo el juego.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—Da una indicación, no tres: nadie corrige tres cosas a la vez.

—Describe lo que has visto, no lo que supones que ha sentido.

—Un jugador que sabe explicar un ejercicio lo entiende el doble.

MATERIAL
Balones, una pared libre, conos

FOCO Todo a ritmo de partido	EN QUÉ TRABAJAS 1 Saque, recepción, colocación, remate, bloqueo, defensa, contraataque 2 Sin parar entre fase y fase 3 El equipo habla durante todo el rally
--	---

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

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

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

Dos recorridos por 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 hay ritmo se añade un remate controlado.

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 Transición continua (bloqueo-ataque) koachvolleyball.com Transición continua: bloquear, retroceder a la línea de ataque y atacar enseguida, con un componente físico. CÓMO MONTARLO Dos bloqueadores, un colocador y una fila que lanza. Treinta segundos de trabajo, treinta de pausa. EMPIEZA AQUÍ Bloqueo y transición, sin ataque. CONSTRUYES HACIA Bloqueo, transición, ataque y vuelta a la base en cuatro segundos. › Caer, abrirse y salir: tres cosas en un solo movimiento.	EJERCICIO 2 Aplicación con desplazamiento y presión Maratón de rallies 4x4 koachvolleyball.com Maratón de rallies 4x4: saque, recepción, ataque, bloqueo, defensa y segundo ataque. CÓMO MONTARLO Campo completo, con una fila al lado que entra en cada rally. EMPIEZA AQUÍ El entrenador lanza en vez de sacar. CONSTRUYES HACIA Cada rally empieza con un saque de verdad. › El rally no acaba hasta que el balón está en el suelo.	EJERCICIO 3 Juego el gesto dentro del juego Remate-contraataque: rey del campo koachvolleyball.com Remate-contraataque, rey del campo: cinco contra cinco donde el que gana se queda y el juego sigue. CÓMO MONTARLO Juego continuo, sin tiempo muerto. EMPIEZA AQUÍ Una pausa corta entre rallies. CONSTRUYES HACIA El balón siguiente entra antes de que nadie recupere el aliento. › Recupérate en movimiento, no parado.
---	---	---

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Seis contra seis: rally completo koachvolleyball.com Seis contra seis, rally completo: saque, recepción al colocador, ataque, bloqueo y defensa con contraataque. REGLA DE HOY Un rally con menos de tres toques por lado no cuenta. Se repite.
---	--

- CLAVES DEL ENTRENADOR**
 - Cada fase enlaza con la siguiente; entre ellas no hay pausa.
 - El equipo habla durante todo el rally, no solo al principio.
 - Volver a la base es parte del rally, no lo que pasa después.
- MATERIAL**
 - Balones, petos

FOCO Celebrar la temporada	EN QUÉ TRABAJAS 1 Jugar, no hacer ejercicios 2 Todos juegan en una posición que no es la suya 3 Terminad juntos
CÓMO SABES QUE HA FUNCIONADO Todos los grupos juegan contra todos.	

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
---	---

Relevos con conos koachvolleyball.com 10 min
Relevos con conos, en los equipos del torneo.

Eligen los jugadores
Tres jugadores eligen cada uno un ejercicio de la temporada y lo demuestran.

- El jugador 1 elige y lo enseña: todos lo hacen, 30 segundos
- El jugador 2 elige: 30 segundos
- El jugador 3 elige: 30 segundos, y otra ronda con los tres

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

Reto de saque en equipo koachvolleyball.com
Reto de saque en equipo: una serie que todo el equipo debe encadenar; con un fallo se empieza de nuevo.
CÓMO MONTARLO
Cada equipo en un lado; todos sacan por turnos.
EMPIEZA AQUÍ
Seis seguidos.
CONSTRUYES HACIA
Quince seguidos, con los tres últimos a una zona cantada.

› Vuelve a la rutina de la sesión 5.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Joust koachvolleyball.com
Joust: estabiliza un balón 50/50 en el borde de la red, empuja y juega la caída hasta que el balón muera.
CÓMO MONTARLO
Parejas en la red, con el entrenador lanzando el balón sobre la banda.
EMPIEZA AQUÍ
Los dos empiezan con las manos ya arriba.
CONSTRUYES HACIA
Los dos entran desde tres metros atrás.

› Empuja y aguanta de pie.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

El balón por el circuito koachvolleyball.com
El balón por el circuito, sobre colchonetas y conos y sin dejarlo caer.
CÓMO MONTARLO
Un circuito y todo el grupo. Apuntad el récord.
EMPIEZA AQUÍ
En los pasos difíciles vale atrapar.
CONSTRUYES HACIA
Solo de dedos, nadie dos veces seguidas.

› Mira al siguiente jugador.

Forma de partido 20 min · termina cada sesión jugando	Rey de la pista con rotación koachvolleyball.com Rey de la pista: el equipo que gana se queda y el que pierde rota. REGLA DE HOY Equipos mezclados. Terminad en un círculo y que cada uno diga una cosa que ha mejorado.
---	--

CLAVES DEL ENTRENADOR

- Hoy no se corrige ningún fallo.
- Cada jugador pasa un rally en un sitio que no es el suyo.
- Terminad juntos, en un círculo, con todo el mundo dentro.

MATERIAL

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 126 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 15.2, 21.1 /es/ejercicios-voleibol/balon-libre-transicion-cantada.html
«¡Mía!» — cantar el balón 14.1 /es/ejercicios-voleibol/mia-cantar-el-balon.html
22 a 22 19g /es/ejercicios-voleibol/22-a-22.html
Activación de hombros con banda 5w, 18w /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
Atacar balones altos 21.2 /es/ejercicios-voleibol/atacar-balones-altos.html
Balón caótico 14.3 /es/ejercicios-voleibol/balon-caotico.html
Balón-Colocador-Balón-Atacante 24.2 /es/ejercicios-voleibol/balon-colocador-balon-atacante.html
Balones a la carrera 4.1 /es/ejercicios-voleibol/balones-a-la-carrera.html
Bingo-Bango-Bongo 13g, 24g /es/ejercicios-voleibol/bingo-bango-bongo.html
Bloqueo de lectura / bloqueo ciego 20.1 /es/ejercicios-voleibol/bloqueo-de-lectura-bloqueo-ciego.html
Bloqueo espejo 20.2 /es/ejercicios-voleibol/bloqueo-espejo.html
Calentamiento de golpeo por parejas 7w, 23w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-de-golpeo-por-parejas.html
Calentamiento en ocho 15w, 27w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-en-ocho.html
Calentamiento por parejas 1.1, 22w /es/ejercicios-voleibol/calentamiento-por-parejas.html
Campo reducido 2x2 1.3, 22g /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, 18w /es/ejercicios-voleibol/carrera-en-ola-con-lanzamiento.html
Carrusel de colocadores 13.2 /es/ejercicios-voleibol/carrusel-de-colocadores.html
Caza de fintas 10.3 /es/ejercicios-voleibol/caza-de-fintas.html

Central rápida y shoot 23.2 /es/ejercicios-voleibol/central-rapida-y-shoot.html
Cerrar el bloqueo doble 12.1 /es/ejercicios-voleibol/cerrar-el-bloqueo-doble.html
Cinco contra cinco a contrarreloj 24.3 /es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-a-contrarreloj.html
Cinco contra cinco: rally completo 7g /es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cinco-rally-completo.html
Cinco contra cuatro — atacar en superioridad 23g /es/ejercicios-voleibol/cinco-contra-cuatro-atacar-en-superioridad.html
Circuito de plancha y rodada 10.2 /es/ejercicios-voleibol/circuito-de-plancha-y-rodada.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
Cubrir las fintas 12.2 /es/ejercicios-voleibol/cubrir-las-fintas.html
Defensa - transición 15.1 /es/ejercicios-voleibol/defensa-transicion.html
Defensa en plancha al aro 9.3 /es/ejercicios-voleibol/defensa-en-plancha-al-aro.html
Defensas: diagonal, paralela, pancake 9.2 /es/ejercicios-voleibol/defensas-diagonal-paralela-pancake.html
Doble cobertura 20g /es/ejercicios-voleibol/doble-cobertura.html
Duelo de saque seis contra cinco 6g /es/ejercicios-voleibol/duelo-de-saque-seis-contra-cinco.html
Ejercicio del cuadrado 13.3, 26.3 /es/ejercicios-voleibol/ejercicio-del-cuadrado.html
Ejercicio USA 14g /es/ejercicios-voleibol/ejercicio-usa.html
El balón por el circuito 16.3, 28.3 /es/ejercicios-voleibol/el-balon-por-el-circuito.html
Filas de recepción con objetivo fijo 18.1 /es/ejercicios-voleibol/filas-de-recepcion-con-objetivo-fijo.html
Formas de carrera dinámicas 2w, 7w, 23w /es/ejercicios-voleibol/formas-de-carrera-dinamicas.html
Gato y ratón con conos 6w, 19w /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
Joust 28.2 /es/ejercicios-voleibol/joust.html

Anexo · todos los ejercicios de este programa (continúa)

Juego de pies de bloqueo junto a la red 11.1 /es/ejercicios-voleibol/juego-de-pies-de-bloqueo-junto-a-la-red.html
Juego de puntos extra 8g /es/ejercicios-voleibol/juego-de-puntos-extra.html
Juego del rey en tres zonas 12g /es/ejercicios-voleibol/juego-del-rey-en-tres-zonas.html
La vuelta al mundo 6.1 /es/ejercicios-voleibol/la-vuelta-al-mundo.html
Las 3 C 14.2 /es/ejercicios-voleibol/las-3-c.html
Línea de ataque por tres posiciones 23.3 /es/ejercicios-voleibol/linea-de-ataque-por-tres-posiciones.html
Líneas de ataque 8.1 /es/ejercicios-voleibol/lineas-de-ataque.html
Manos por encima de la red 11.2 /es/ejercicios-voleibol/manos-por-encima-de-la-red.html
Maratón de rallies 4x4 27.2 /es/ejercicios-voleibol/maraton-de-rallies-4x4.html
Mix It Up 20.3 /es/ejercicios-voleibol/mix-it-up.html
Muro de bloqueo en la red (11) 12.3 /es/ejercicios-voleibol/muro-de-bloqueo-en-la-red-11.html
Muro de bloqueo en la red (8) 12.3 /es/ejercicios-voleibol/muro-de-bloqueo-en-la-red-8.html
Neville's pepper (3v3) 9g /es/ejercicios-voleibol/neville-s-pepper-3v3.html
Ola de nueve — recorrido entre conos 17w /es/ejercicios-voleibol/ola-de-nueve-recorrido-entre-conos.html
Oleadas con rotación 25.2 /es/ejercicios-voleibol/oleadas-con-rotacion.html
Partido con rotación 16g, 25g /es/ejercicios-voleibol/partido-con-rotacion.html
Pase en ola por los aros 11w, 25w /es/ejercicios-voleibol/pase-en-ola-por-los-aros.html
Pepper (clásico) 12w, 24w /es/ejercicios-voleibol/pepper-clasico.html
Pepper de seis 15.3 /es/ejercicios-voleibol/pepper-de-seis.html
Pepper en cinco parejas 26.2 /es/ejercicios-voleibol/pepper-en-cinco-parejas.html
Pepper en grupos de cuatro 21.3 /es/ejercicios-voleibol/pepper-en-grupos-de-cuatro.html
Pepper por encima de la red 22.1 /es/ejercicios-voleibol/pepper-por-encima-de-la-red.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
Postura defensiva (Base & Read) 9.1 /es/ejercicios-voleibol/postura-defensiva-base-read.html
Rally de tres contactos 2.3, 26g /es/ejercicios-voleibol/rally-de-tres-contactos.html
Recepción con relevo del líbero 25.3 /es/ejercicios-voleibol/recepcion-con-relevo-del-libero.html
Recepción con zigzag 2.2 /es/ejercicios-voleibol/recepcion-con-zigzag.html
Recepción contra la pared 26.1 /es/ejercicios-voleibol/recepcion-contra-la-pared.html
Recepción corta-larga 18.2 /es/ejercicios-voleibol/recepcion-corta-larga.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 13w /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
Recepción puntuada 24.1 /es/ejercicios-voleibol/recepcion-puntuada.html
Reina del campo 2g /es/ejercicios-voleibol/reina-del-campo.html
Relevo con habilidad de balón 8w /es/ejercicios-voleibol/relevo-con-habilidad-de-balon.html
Relevos con conos 16w, 28w /es/ejercicios-voleibol/relevos-con-conos.html
Relevos con eslalon de conos 4w, 26w /es/ejercicios-voleibol/relevos-con-eslalon-de-conos.html
Relevos entre los conos 11w, 22w /es/ejercicios-voleibol/relevos-entre-los-conos.html
Remate-contraataque: rey del campo 27.3 /es/ejercicios-voleibol/remate-contraataque-rey-del-campo.html
Reto de saque en equipo 16.1, 28.1 /es/ejercicios-voleibol/reto-de-saque-en-equipo.html

Anexo · todos los ejercicios de este programa (continúa)

Rey de la pista con rotación 4g, 28g /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, 20w /es/ejercicios-voleibol/rondo-juego-de-reaccion-en-circulo.html
Sacadores contra receptores 18.3 /es/ejercicios-voleibol/sacadores-contr-receptores.html
Sacar hasta 21 19.2 /es/ejercicios-voleibol/sacar-hasta-21.html
Salto sobre el banco y bloqueo 11.3 /es/ejercicios-voleibol/saltos-sobre-el-banco-y-bloqueo.html
Saque + balón libre, partido wash 5g, 21g /es/ejercicios-voleibol/saque-balon-libre-partido-wash.html
Saque a dianas AMRAP 19.3 /es/ejercicios-voleibol/saque-a-dianas-amrap.html
Saque ameba 16.2 /es/ejercicios-voleibol/saque-ameba.html
Saque flotante a las costuras 19.1 /es/ejercicios-voleibol/saque-flotante-a-las-costuras.html
Saque por zonas a dianas 5.2 /es/ejercicios-voleibol/saque-por-zonas-a-dianas.html
Saque-recepción por rotación 25.1 /es/ejercicios-voleibol/saque-recepcion-por-rotacion.html
Seis contra seis: rally completo 27g /es/ejercicios-voleibol/seis-contr-seis-rally-completo.html
Seis contra tres — juego completo en superioridad 10g /es/ejercicios-voleibol/seis-contr-tres-juego-completo-en-superioridad.html
Serie de Pepper (progresión) 15w, 27w /es/ejercicios-voleibol/serie-de-pepper-progresion.html
Side-out por rotación 18g /es/ejercicios-voleibol/side-out-por-rotacion.html
Sigue tu colocación 17.1 /es/ejercicios-voleibol/sigue-tu-colocacion.html
Situación de partido con saque rotativo 11g /es/ejercicios-voleibol/situacion-de-partido-con-saque-rotativo.html
Smashball 22.2 /es/ejercicios-voleibol/smashball.html

Solo fintas y roll shots 8.3 /es/ejercicios-voleibol/solo-fintas-y-roll-shots.html
Speedball 6-6 15g /es/ejercicios-voleibol/speedball-6-6.html
Sprint de cuatro esquinas 9w, 24w /es/ejercicios-voleibol/sprint-de-cuatro-esquinas.html
Sprints de líneas con contacto 10w /es/ejercicios-voleibol/sprints-de-lineas-con-contacto.html
T-drill de pies en defensa 9w /es/ejercicios-voleibol/t-drill-de-pies-en-defensa.html
Técnica de rodada y sprawl 10.1 /es/ejercicios-voleibol/tecnica-de-rodada-y-sprawl.html
Técnica de saque contra la pared 5.1 /es/ejercicios-voleibol/tecnica-de-saque-contr-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
Transición continua (bloqueo-ataque) 27.1 /es/ejercicios-voleibol/transicion-continua-bloqueo-ataque.html
Tres contra tres con suplentes en la red 17g, 22.3 /es/ejercicios-voleibol/tres-contr-tres-con-suplentes-en-la-red.html
Triángulo recepción-colocación-remate 17.2 /es/ejercicios-voleibol/triangulo-recepcion-colocacion-remate.html
Triángulo recepción-colocación-remate con rotación 13.1 /es/ejercicios-voleibol/triangulo-recepcion-colocacion-remate-con-rotacion.html
Triángulo: recepción y desplazamiento 17.3 /es/ejercicios-voleibol/triangulo-recepcion-y-desplazamiento.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 — carrera suave 12 12w, 25w /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-campo-carrera-suave-12.html
Vuelta al campo pasando el balón 14w, 21w /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-campo-pasando-el-balon.html
Vuelta al mundo 4-3-2 23.1 /es/ejercicios-voleibol/vuelta-al-mundo-4-3-2.html