

Ocho semanas de voleibol juvenil

Un bloque corto que asienta lo básico

8 sesiones

una por semana

90 minutos

la misma estructura siempre

Una pista, un entrenador

un equipo, sin personal extra

CONTENIDO

2 Cómo funciona una sesión

3 El foco de cada sesión

4 Las 8 sesiones

12 Series base y el índice de ejercicios

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

Cómo funciona una sesión

Ocho sesiones para poner una base. Sirve como bloque de pretemporada, como introducción para un grupo que se acaba de formar o como reinicio después de un parón largo. Las cuatro primeras sesiones van de control del balón; las cuatro últimas pasan el balón por encima de la red y cierran con una sesión de solo jugar.

Para quién es

Un equipo juvenil que empieza temporada, un grupo nuevo o una plantilla con lo básico oxidado. 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, golpeo y una sesión de juego			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	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.
7	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.
8	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	Todos los grupos juegan contra todos.

FOCO
Tocar balón y sentir el campo

EN QUÉ TRABAJAS

1 Los máximos toques posibles por jugador

2 Pararse en el momento del contacto

3 La rotación dentro del ejercicio, sin tener que repetirla

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

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

Calentamiento 10 min · todo el grupo

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

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

Base 5 min · todo el grupo junto

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

1. Pilla-pilla en plancha: en plancha uno al lado del otro, 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

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

Calentamiento 10 min · todo el grupo

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

Base 5 min · todo el grupo junto

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

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

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

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

Los tres ejercicios 18 min cada uno · en este orden

EJERCICIO 1
Técnica
tranquilo, muchas repeticiones

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

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

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

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

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

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

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

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

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

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

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

CLAVES DEL ENTRENADOR

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

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

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

MATERIAL

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

FOCO Un saque que sale siempre	EN QUÉ TRABAJAS 1 El mismo lanzamiento al mismo punto siempre 2 Mano plana, centro del balón, frena el brazo 3 Entra con el pie contrario
--	--

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

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.

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

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.

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

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 [coachvolleyball.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

[coachvolleyball.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

[coachvolleyball.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

[coachvolleyball.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 coachvolleyball.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
El rally completo

EN QUÉ TRABAJAS

1

Tres toques en cada rally, sin atajos

2

Todos juegan una vez en una posición que no es la suya

3

Habla solo de lo que sale bien

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

Relevos con conos [koachvolleyball.com](#) 10 min
Relevos con conos, en los equipos con los que jugarás el torneo.

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

Reto de saque en equipo [koachvolleyball.com](#)
Reto de saque en equipo: todo el equipo debe encadenar una serie (por ejemplo diez seguidos). Un fallo y se empieza de nuevo.
CÓMO MONTARLO
Cada equipo en un lado; todos sacan por turnos.
EMPIEZA AQUÍ
Seis seguidos en vez de diez.
CONSTRUYES HACIA
Quince seguidos, y los tres últimos a una zona cantada.

> Vuelve a tu rutina: la montamos justo para esto.

EJERCICIO 2
Aplicación
con desplazamiento y presión

Saque ameba [koachvolleyball.com](#)
Saque ameba: saca y siéntate donde caiga tu balón. Tus compañeros te liberan alcanzándote con un saque.
CÓMO MONTARLO
Dos grupos enfrentados. Funciona solo y se ríen mucho.
EMPIEZA AQUÍ
Vale liberar con un balón atrapado.
CONSTRUYES HACIA
Solo un impacto directo libera a un compañero.

> Con calma: apuntar sigue siendo apuntar.

EJERCICIO 3
Juego
el gesto dentro del juego

El balón por el circuito [koachvolleyball.com](#)
El balón por el circuito: todo el grupo lo mantiene en movimiento sobre colchonetas y conos sin dejarlo caer.
CÓMO MONTARLO
Un circuito, todos dentro. Apuntad el récord.
EMPIEZA AQUÍ
En los pasos difíciles vale atrapar y seguir.
CONSTRUYES HACIA
Solo de dedos, y nadie toca dos veces seguidas.

> Mira al siguiente jugador, no a tu propio balón.

Forma de partido
20 min · termina cada sesión jugando

Partido con rotación [koachvolleyball.com](#)
Un seis contra seis completo en el que el equipo rota tras cada rally.

REGLA DE HOY Partidos cortos, todos contra todos. Terminad con el grupo entero en un círculo.

CLAVES DEL ENTRENADOR

—

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.

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

Activación de hombros con banda

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

Armado de brazo contra la pared

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

Balones a la carrera

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

Calentamiento de golpeo por parejas

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

Calentamiento por parejas

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

Campo reducido 2x2

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

Carrera con balón

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

Carrera con balón atrapado

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

Carrera de tres pasos

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

Carrera en ola con lanzamiento

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

Cinco contra cinco: rally completo

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

Colocación y remate desde la posición 4

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

Cuatro contra cuatro completo

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

El balón por el circuito

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

Formas de carrera dinámicas

2w, 6w </es/ejercicios-voleibol/formas-de-carrera-dinamicas.html>

Juego de puntos extra

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

Líneas de ataque

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

Partido con rotación

8g </es/ejercicios-voleibol/partido-con-rotacion.html>

Pez muerto

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

Pilla-pilla sobre las líneas

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

Rally de tres contactos

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

Recepción con zigzag

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

Recepción en cuatro esquinas

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

Recepción en triángulo

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

Recepción en tríos

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

Recepción pendular izquierda-derecha

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

Reina del campo

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

Relevo con habilidad de balón

7w </es/ejercicios-voleibol/relevo-con-habilidad-de-balon.html>

Relevos con conos

8w </es/ejercicios-voleibol/relevos-con-conos.html>

Relevos con eslalon de conos

4w </es/ejercicios-voleibol/relevos-con-eslalon-de-conos.html>

Reto de saque en equipo

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

Rey de la pista con rotación

4g </es/ejercicios-voleibol/rey-de-la-pista-con-rotacion.html>

Ronda base VolleyVeilig

1w </es/ejercicios-voleibol/ronda-base-volleyveilig.html>

Rondo — juego de reacción en círculo

3w </es/ejercicios-voleibol/rondo-juego-de-reaccion-en-circulo.html>

Saque + balón libre, partido wash

5g </es/ejercicios-voleibol/saque-balon-libre-partido-wash.html>

Saque ameba

8.2 </es/ejercicios-voleibol/saque-ameba.html>

Saque por zonas a dianas

5.2 </es/ejercicios-voleibol/saque-por-zonas-a-dianas.html>

Solo fintas y roll shots

7.3 </es/ejercicios-voleibol/solo-fintas-y-roll-shots.html>

Técnica de saque contra la pared

5.1 </es/ejercicios-voleibol/tecnica-de-saque-contra-la-pared.html>

Toque de antebrazos dentro del aro

4.3 </es/ejercicios-voleibol/toque-de-antebrazos-dentro-del-aro.html>

Torneo de triples 3x3

1g </es/ejercicios-voleibol/torneo-de-triples-3x3.html>

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>