

Indice: <https://volleyconcept.eu/es/home/>



Entrenamiento 1 : acondicionamiento fisico con el balón

1. Trotando y driblando con el balón a modo de calentamiento
2. Estateta (carreras de relevo) con el balón
3. Control del balón en parejas
4. Calentando y jugando en tríos y en movimiento
5. Tandas de salto despues de abdominales
6. Ataque desde la posición 4 con trabajo fisico
7. Ejercicio con el libero y bloqueo + asistencia (cobertura)
8. Ataque de 1er tiempo
9. Primera rotación. El (armador), pasador en posición 1

Entrenamiento 2 : entrenamiento fisico con la pelota y tècnica de recepci3n

1. Recepci3n (voleo mano baja), con desplazamientos .
2. Voleo de dedos (voleo mano alta) con desplazamientos en tríos
3. Defensa del ataque desde sobre la net
4. Organizaci3n del ataque (entrando en la 1ra mitad)
5. Ataque 1er tiempo
6. Entrenando las rotaciones
7. Recepci3n (mariposa) con linea de dos receptors (a partir de 8 jugadores)

Entrenamiento 3 : concentraci3n - resistencia + recepci3n

1. Calentamiento con la pelota y recepci3n en situaci3n de juega
2. Velocidad lateral y desplazamientos frontales
3. Núcleo: 48' voleo mano baja,voleo mano alta ,concentraci3n y resistencia mental
4. Calentamiento de ataque - Todos los jugadores ejecutan el pase
5. Acciones en Z-1 y Z-6
6. Acciones en Z-6 despues de una recepci3n fallida
7. Entrenando rotaciones
8. Tandas de salto, despues ejercicios abdominales transferidos a la fuerza de salto

Entrenamiento 4 : condición física con la pelota + rotación de bloqueo con P en zona delantera

1. Carreras de velocidad en series de dribling (basket)
2. Intensidad física en el bloqueo-ataque en tríos
3. Situaciones de juego en el ataque
4. Ataque 1er tiempo
5. Organización del bloqueo M2 y M4 (mínimo 9 jugadores)
6. Defensa libero + contraataque
7. Defensa libero + contraataque invertido

Entrenamiento 5 : organización del bloqueo P a la net + recepción

1. Activación cardiovascular y técnica
2. Calentamiento con dos
3. Juegos en tríos - condición física y fuerza de salto en la net
4. Organización en el bloqueo M2 y M4 (minim 9 jugadores)
5. Defensa libero + contraataque: partiendo desde la Z2
6. Recepción : reacción rápida ante el saque
7. Eliminar receptor atacador en zona delantera

Entrenamiento 6 : complejo 1 + saque

1. Rey de la cancha (en espacio reducido)
2. Calentamiento con la pelota partiendo de la recepción : todos los jugadores ejecutan el pase
3. Tandas de defensa con ataque
4. Ataque zaguero desde Z1 y 6 contra defensores en diagonal Z1 y 6
5. Entrenamiento de equipo : complejo 1
6. Saque recepción : juego

Entrenamiento 7 : defensa 1er, 2do, 3er tiempo con presión sobre la recepción (cero)

1. Activación cardiovascular con balones y conos
2. Defensa en forma de circuito
3. Defensa 1er,2do y 3er tiempo partiendo desde la construcción del ataque del adversario
4. Ataque baja presión contra bloqueo alta - evitar errores
5. Cobertura del ataque P en ataque desde el C-1 : triple bloqueo
6. Entrenamiento de equipo. Complejo 1 desde la 4ta rotación

Entrenamiento 8 : defensa 1ro ,2do y 3 tiempo

1. Balón de cono
2. Ejercicios de velocidad y desplazamientos de conos
3. Defensa 1ro, 2do y 3 tiempo
4. Juego de transición bloqueo y defensa
5. Saque - recepción : 5 recepciones trabajables

Entrenamiento 9 : saque-recepción + side-out desde la 5ta rotación

1. Calentamiento con lanzamientos y capturas
2. Entrenamiento físico con hilo rojo y cambios (5 push ups - 10 abdominales)
3. Saque - construcción del juego con pasador fijo P
4. Saque-recepción : 4x buenas recepciones seguidas
5. El pase : pases con presión de tiempo
6. Entrenamiento de equipo : side-out desde la 5ta rotación

Entrenamiento 10 : defensa 3 tiempo

1. Voleo mano baja - mano alta en movimiento
2. Voleo mano baja - mano alta en calentamiento con desplazamientos laterales
3. Ejercicio dinámica de defensa
4. Resistencia en el ataque-defensa
5. Ataque a defensores fijos D1 y D5
6. Situación de juego partiendo desde la defensa C2

Entrenamiento 11 : división de funciones – isolación atacadores

1. Balón a la net con desplazamientos
2. Voleo en calentamiento sobre la net y desplazamientos rápidos + división de funciones
3. Calentamiento 2 vs 2 con ataque sobre la net
4. División de funciones y comunicación
5. 3:3:3 con rotaciones - alistarse a tiempo para el ataque
6. Isolación tensa (corta distancia) ataque zaguero
7. Isolación 1 er tiempo por delante - pase a Z4
8. Juego 3:3:3

Entrenamiento 12 : saque-recepción + opuesto

1. Balón en juego con técnica de agarre y saque preciso
2. Mariposas
3. Ataque de Z 1 y 6 contra defensores fijos en la 1 y 6
4. Entrenamiento de equipo acentuando el ataque zaguero + organización y complejo 2
5. Juego 3:3:3 empezando desde distintas rotaciones
6. 3 en línea = rotación

Entrenamiento 13 : incorporación del pasador + recepción

1. Balonmano : gol solamente se puede marcar con la cabeza
2. Calentamiento con balones por abajo + comunicación
3. Calentamiento con balones voleando por arriba - rapidez
4. Calentamiento con balones con 5 con lanzamientos variados
5. Incorporación del pasador despues de la defensa
6. Recepción del balón recto y en diagonal
7. Juego 2:2 en media cancha

Entrenamiento 14 : ataque por el centro

1. Juego de tocar
2. Voleo para los atacadores - ejercicios para los pasadores
3. Resistencia en el ataque-defensa
4. 1 er tiempo
5. Saque - duelo de receptores con 4 equipos
6. Ataques por el centro desde la recepción
7. Saque-recepción con ataque por el centro
8. Equipo titular contra equipo de reserva: marcar 3 pts por rotación.

Entrenamiento 15 : el pase

1. Lanzamientos actualizados + tomar recepción
2. Control de la tècnica saque-recepción
3. Entrada del pasados con pase a Z4
4. El pase : desplazamientos + pases hacia el frente y atrás
5. El pase : pase bajo presión de tiempo
6. Compleja 2 . organización del ataque con combinaciones
7. Juego empezanda con ataque tècnico desde la Z6

Entrenamiento 16 : ejercicios de fuerza + juego con tareas

1. Activación cardiovascular por 4 o 5 con pelotas medicinales
2. Estafetas con pelotas medicinales
3. Ejercicios de fuerza con pelotas medicinales
4. Voleo por arriba en tríos con acenta en la visión perifèrica
5. Ataque: acciones por Z 4
6. Ataque por Z4 y 2 desde la recepción de un solo lado
7. Juego : primer pase a la Z2 si el P esta detrás en la rotación
8. Juego : segundo pase hacia el atacador que ha fallado
9. Entrenamiento de equipo con ataques zagueros + contraataque

Entrenamiento 17 : tomar posesión del pasador por el jugadore central

1. Activación cardiovascular por duos
2. Velocidad con el balón
3. Resistencia a la concentración : calentamiento con balones en cuartetos con 2 balones
4. Voleo por abajo - voleo por arriba - ataque
5. Pegarle a un balón lanzado
6. Pegarle a un balón lanzado en la net
7. Juego partiendo desde una cobertura despues de la acción de bloqueo
8. Tomar posesión del pasador por el jugadore central
9. Entrenamiento de equipo C1

Entrenamiento 18 : reacción y giro del pasador despues de la acción de bloqueo + visión periférica

1. Activación cardiovascular por duos con balones
2. Giro despues del bloqueo y reaction a la defensa con deslizamiento
3. Giro despues de un bloqueo real y defensa
4. Vista periférica del pasador despues del bloqueo
5. Condición física del pasador con tareas
6. Percepción ed la posición de las manos durante el bloqueo + recuperacion desde atrás

Entrenamiento 19 : juego de transición

1. Viviendo el futbol
2. Calentamiento por parejas
3. Ejercitando la defensa
4. Entrenando el ataque 30 minutos
5. Calentando 1er tiempo combinado con direcciones de saque
6. Ataque en C1 contra 1 solo bloqueo
7. Saque variado, corta y al tondo con adición de ataque y bloqueo
8. Transición de juego : trabajo de equipo
9. Juego de transición 6 vs 6

Entrenamiento 20 : saque - recepción + bloqueo

1. Calentamiento en parejas sobre la net con dos jugadores libres
2. Saque - recepción corribinado con rapidez
3. Acciones por la Z4 con ataque contra bloqueo
4. Saque variado corto y al fondo del terreno con ataque contra bloqueo adicional
5. Seguimiento posjcional de las manos durante el bloqueo + recuperación del balón
6. Juego comenzando con ataque técnico desde la Z6
7. Juego con tareas, bloqueo y contraataque

Entrenamiento 21 : complejo 2 contraataque

1. Calentamiento con la pelota
2. Ejercicio de calentamiento sobre la net
3. Series de defensas
4. Complejo 2 : de 4 vs 4 a 6 vs 6. Ataque por Z 4
5. Situaciones de juego empezando con ataque técnico por Z 1
6. Transición global de juego : bloqueo - defensa

Entrenamiento 22 : trabajo con el balón - rotación 1

1. Calentamiento : cada jugador con un balón
2. Velocidad
3. Control del balón en parejas y ejercicios de estabilización 15"
4. Trabajo con balones en tríos : ataque y defensa
5. Ejercicio de recepción (5 min)
6. Practicando la rotación 1 (R1 partiendo desde la zona 3 y central desde la zona 2)

Entrenamiento 23 : recepción

1. Ejercicio de recepción en parejas con desplazamientos (2 min)
2. Formación de recibo con patrones de movimientos
3. Formas de estafeta
4. En tríos calentamiento de ataque y defensa
5. Organización del ataque en una parte del terreno
6. 2do paso: ejercicio de recepción 5 min
7. 3x saque: Juego 6 vs 6
8. Estabilidad del tronco

Entrenamiento 24 : comunicacion con el pasador. Asistencia al ataque

1. Ejercicios de velocidad con el balón
2. Zig-zag desplazamientos variados
3. Calentamiento entre 2
4. Competencia de receptores
5. Líneas de recepción : diagonal R - al frente, diagonal L atrás
6. Organización en el bloqueo. Objetivos del bloqueador en zona 2 o 4
7. Defensa del libero + contraataque
8. Ataque seguido de asistencia al ataque
9. Estabilidad del torso

Entrenamiento 25 : jugador central : ataque, bloqueo y pase opcional

1. Pase de larga distancia
2. Girar el tronco y volear: Pase opcional
3. Se gira y después se volea : el jugador central al pase
4. Girar y volear: 6 vs 6
5. Ataque por el centro
6. Defensa del pasador y organización del contraataque
7. Estabilidad del cuádriceps y bíceps femoral

Entrenamiento 26 : técnica de recepción y voleo pase del jugador central

1. Voleo por abajo - voleo por arriba - condición física
2. Desplazamientos de velocidad
3. Voleo por arriba con desplazamientos (velocidad)
4. Técnica de recepción
5. Situación de juego y contraataque
6. Ejercicio de estabilidad : sentadillas

Entrenamiento 27 : contraataque - ataque desde posición 6

1. Calentamiento con el balón
2. Velocidad + saque y recepción
3. Juego en trios
4. En dirección a la posición 6 - recepción perdida en la posición 5
5. Forma de juego. Contraataque
6. Defensa del pasador y organización del contraataque
7. Prevención. Cuádriceps y músculos de la pierna

Entrenamiento 28 : saques dirigidos + colocacion : dispersion

1. Calentamiento con balones + conos
2. Saque dirigido : eliminar opciones del otro equipo
3. Técnica de los atacadores - ejercicio específico para los pasadores
4. El pase hacia posición 2. Control técnico del atacador
5. Organización de entradas al ataque en la primera mitad
6. Juego libre atacador en posición 2
7. Juego libre para el atacante en posición 4
8. Construcción del ataque
9. Estabilidad del tronco : músculos de la espalda

Entrenamiento 29 : balón fácil + posición de los defensores

1. Calentamiento con balones : evitar errores
2. El pasador volea al frente y atrás - ejercicio de recepción
3. El pasador pasa atrás y al frente en diagonal sobre la red
4. El pasador pasa al frente y atrás y se ataca diagonal sobre la red

5. Defensa del 1ro, 2do y 3er tiempo
6. Posición de las manos durante el bloqueo + recuperación en zonas defensivas
7. 4 balones en línea y dos equipos
8. Estabilidad de los músculos de la espalda y abdominales

Entrenamiento 30 : el pase : bola rápida a la posición 4

1. Juego con 5 equipos. La cancha dividida en 4
2. Carreras de velocidad hasta la línea central y regreso (18 mts)
3. Ataque - defensa en la pared
4. Control de la recepción en la pared
5. Pase a posición 4 - control técnico del atacante
6. Construcción del ataque abierto
7. Juego. Se inicia con ataque en posición 1
8. Estabilidad del tronco : abdominales

Entrenamiento 31 : defensa de la diagonal

1. Calentamiento en la mitad de la cancha
2. Defensa en parejas
3. Defensa en grupo de 5 y 6
4. Defensa del ataque en diagonal
5. Defensa de la diagonal con asistencia al ataque
6. Finalizar con defensa diagonal y el pasador desde la posición zaguera
7. Formación de juego con ataque diagonal
8. Estabilidad del tronco: ejercicios abdominales rectos e inclinados

Entrenamiento 32 : trabajo en la recepción + carrera de impulso en el ataque

1. Recepción del balón fácil
2. Recepción - pase en circuito cerrado
3. Recepción - pase en circuito cerrado variante 2
4. Carrera de impulso al ataque. últimos dos pasos
5. Series de desplazamientos + ataque
6. Ataque en series por el centro
7. Formas de juego por el centro - posición 4

Entrenamiento 33 : balón fácil y balón regular (freeball y downball)

1. Balón en finta - golpeo y salto
2. Acción hacia adelante después de la recepción
3. Freeball y downball
4. Voleo pase a posición 4, pasador - jugador central
5. Voleo pase del pasador posición 2 - posición 4
6. Balón fácil jugado alto : en forma de juego

7. Asistencia al ataque partiendo desde la recepción
8. Estabilidad de la cadera

Entrenamiento 34 : atacadores receptores en lineas delanteras

1. Calentamiento de la recepción
2. Velocidad entre 2
3. Velocidad en tríos
4. Ataque desde la recepción
5. Ataque 1er tiempo desde la recepción
6. Entrenamiento de equipo. Ataque desde la recepción
7. Entrada al ataque desde la recepción - velocidad
8. Estabilidad del vientre y musculos de la espalda

Entrenamiento 35 : comunicacion en zonas zagueras

1. Juego entre 5
2. Voleo por arriba con énfasis en la visión periférica
3. Entrada por posición 4
4. Carrousel en tríos
5. Construcción del ataque zaguero despues de la defensa
6. Juego con tareas
7. Entrada al ataque desde la recepción — juego rápido posición 2
8. Estabilización de musculos de la espalda y el abdomen

Entrenamiento 36 : saque - recepcion - presion sobre el atacante

1. Control de la técnica del saque y recepción
2. Juego entre 3 - recepción con dos balones
3. Saque - recepción: duelo
4. Alto ritmo y construcción del ataque en parejas
5. Transición en el ataque : rápido hacia la posición inicial
6. Ataque por las esquinas viniendo desde la recepción
7. Ataque contra bloqueo alto
8. Estabilidad del tronco : musculos de la espalda

Entrenamiento 37 : complejos, elaboración del juego

1. Calentamiento con habilidades
2. Acciones antes y después - seguir la dirección del balón
3. Situación de juego ataque con defensa (importante control del balón)
4. Ataque contra 2 defensores partiendo de situación de juego
5. Complejo 1 con el pasador en lineas zagueras y bajo presión
6. Situaciones de juego. Saque - recepción- ataque - defensa. Transición.
7. 3 en línea combinados con punto final

Entrenamiento 38 : asistencia corta - ataque central desde a recepción

1. Ejercicio cerrado continuo
2. Ejercicio cerrado continuo 2da parte
3. Circuito con desplazamientos rápidos
4. Ataque técnico + asistencia corta al ataque (cobertura) + defensa
5. Saque recto - se cambia corto y largo con ataque-bloqueo
6. Voleibol

Entrenamiento 39 : ataque por el centro en función de la zona de ataque

1. Ejercicio situación de juego con penetración
2. Calentamiento colectivo con defensa y línea de bloqueo
3. Formas de juego con varios balones
4. Recepción con habilidades de balón
5. Recepción con cobertura al ataque del atacante zaguero : continuar el juego
6. Quitar presión al atacante que esta en recepción
7. Complejo 1 con acento en la defensa

Entrenamiento 40 : táctica del armador contra el bloqueo del adversario

1. Voleo por arriba cambiando de distancia
2. Formas de juego recuperando el balón desde la net
3. Líneas de recepción: crear distancia
4. Equipo al complejo 1 desde la rotación 3 y rotación 6
5. Formas de juego con juego abierto y agrupación de bloqueo
6. Forma de juego con rotación al revés

