

LifeFitFM - Plan de entrenamiento de voleibol 4 semanas

Plantilla imprimible para sesiones de iniciacion o nivel recreativo. Ajusta tiempos, saltos y dificultad a edad, experiencia, cancha y recuperacion.

Bloque	Tiempo	Objetivo
Calentamiento general	8-12 min	Temperatura, movilidad y activacion
Desplazamientos	8-10 min	Postura base, pasos laterales y frenadas
Tecnica principal	18-25 min	Toque, antebrazos, saque o recepcion
Juego aplicado	15-25 min	2v2, 3v3 o rotaciones con consigna
Fisico especifico	8-15 min	Core, estabilidad, saltos moderados o fuerza general
Vuelta a la calma	5-8 min	Respiracion, movilidad suave y notas

Semana 1 - Control y postura

- ? Toque de dedos por parejas con objetivo alto.
- ? Antebrazos a zona marcada.
- ? Postura baja y comunicacion: mia, tuya, libre.
- ? Juego 2v2 con obligacion de 2 contactos.

Semana 2 - Desplazamiento y recepcion

- ? Pasos laterales antes del golpeo.
- ? Recepcion tras desplazamiento corto.
- ? Saque controlado a zonas grandes.
- ? Juego 3v3 con punto extra por recepcion orientada.

Semana 3 - Saque y transicion

- ? Saque bajo o tenis segun nivel.
- ? Recepcion + colocacion a zona segura.
- ? Transicion defensa-ataque sin prisa.
- ? Fisico: core, aterrizajes suaves y movilidad de hombro.

Semana 4 - Continuidad y evaluacion

- ? Secuencias de 3 contactos.
- ? Rotaciones simples con consigna.
- ? Juego reducido con objetivo tecnico.
- ? Revisar errores repetidos y elegir foco del siguiente mes.

Registro de sesiones

Fecha	Semana	Objetivo tecnico	Carga percibida 1-10	Nota para siguiente sesion

Seguridad: reduce saltos si el grupo no controla aterrizajes; evita castigos fisicos; alterna hombro y descanso; adapta balon, red y cancha en principiantes.