SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	**VOLEIBOL**	**SESIONES**	**CATEGORIA**	**OBJETIVO GENERAL:** ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION. JUEGOS DE INTERACCION.
MODALIDAD	**FUNDAMENTACION**	**SESION N 1-2-3-4**	**FUNDAMENTACION**	
RAMA	**FEMENINO Y MASCULINO**	DEL 15 AL 23 DE ENERO		
NIVEL	**GRUPO 2**			
N. SEMANA	**1**			

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	**VIERNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
2	**LUNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
3	**MIERCOLES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
4	**VIERNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	BRINDAR ESPACIOS DE INTERACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES SENCILLAS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS

JOSE LUIS PINZON
NOMBRE DEL ENTRENADOR

JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

VOLEIBOL	SESIONES	CATEGORIA	OBJETIVO GENERAL: REALIZAR ACCIONES DE ACONDICIONAMIENTO DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS. CHARLA INTRODUCTORIA DE DESARROLLO DE TEMATICAS. REGLAMENTO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL. ACTIVIDADES DE INTEGRACION.
FUNDAMENTACION	SESION N 1-2 -3	FUNDAMENTACION	
FEMENINO Y MASCULINO	DEL 23 AL 28 DE ENERO		
GRUPO 2			
2			

DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS ESPACIOS DEPORTIVOS	ACONCIDIONAMIENTO DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS, JORNADA DE LIMPIEZA.	ACTIVIDADES DE ARREGLO DEL ESCENARIO	ACTIVIDADES DE ARREGLO DEL ESCENARIO
MIERCOLES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	EJECUTAR ACCIONES DE INDUCCION	CONVERSATORIO DE INDUCCION A LAS ACTIVIDADES POR MEDIO DEL CUAL SE DA A CONOCER EL OBJETO DELA ESCUELA DE FORMACION. DESARROLLO DE ACTIVIDADES ROMPE HIELO, QUE BUSCARAN INTEGRAR A LOS DIFERENTES INTEGRANTES DE LA ESCUELA.	ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO. JUEGOS DE INTEGRACION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO. JUEGOS DE INTEGRACION
JUEVES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	EJECUTAR ACCIONES DE INDUCCION	SE COMUNICARA LAS DIFERENTES ACCIONES DE CONVIVECIA QUE ESTAN ESTABLECIDAS MEDIANTE EL RESPETO POR EL OTRO Y EL CUMPLIMIENTO DE LAS ACCIONES PROPIAS DEL APRENDIZAJE. DESARROLLO DE ACTIVIDADES ROMPE HIELO, QUE BUSCARAN INTEGRAR A LOS DIFERENTES INTEGRANTES DE LA ESCUELA.	SOCIALIZACION E INTERACCION PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA. JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIALIZACION E INTERACCION PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA. JUEGOS DE INTEGRACION

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

JUNDEPORTES SAN FRANCISCO

ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	**VOLEIBOL**
MODALIDAD	**FUNDAMENTACION**
RAMA	**FEMENINO Y MASCULINO**
NIVEL	**GRUPO 2**
N. SEMANA	3

SESIONES	**CATEGORIA**
SESION N 1-2 -3	**FUNDAMENTACION**
DEL 02 AL 07 DE FEBRERO	

OBJETIVO GENERAL: INICIAR LOS PROCESOS FORMATIVOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS QUE MEJOREN EL RENDIMIENTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EL DEPORTE.

Nº SESION	**DIA**	**HORA**	**OBJETIVO ESPECIFICO DE LA**	**ACTIVIDADES A DESARROLLAR**	**COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO**	**CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO**
1	**LUNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y PORTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL. FASE CENTRAL: EJERCICIO DE ESCALERA CON INTERVALOS DE EJERCICIO DE TROTE Y EJERCICIOS DE RECUPERACION, SE ESTABLECERAN TIEMPOS DE TROTE Y CAMINATA CON UN ORDEN ASCENDENTE EN LA DURACION DEL EJERCICIO POR UN ORDEN DE TIEMPO ESTABLE EN LOS MOMENTOS DE RECUPERACION. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DESARROLLO DE EJERCICIOS DE MEDIANA DURACION.
2	**MIERCOLES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y POrTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL. FASE CENTRAL: SE LLEVARAN A CABO EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y BAJA INTENSIDAD, EJERCICIOS DE TROTE Y DESPLAZAMIENTOS CON ALGUNOS OBSTACULOS CON EL FIN DE MEJORAR LA CONDICION FISICA Y FORTALECER LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DURACION Y DESPLAZAMIENTOS EN LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS.
3	**VIERNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y PORTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL, CALENTAMIENTO GENERAL. FASE CENTRAL: DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y CON ESPECIFICIDAD EN PIE DERECHO E IZQUIERDO O A PIE JUNTO, CON VARIABLES EN EL SALTO O DESPLAZAMEINTO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	RESISTENCIA Y RITMO FRENTE A LA SOLICITUD DE EJECUCION.

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

OBSERVACIONES: LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO SERA TENIDA EN CUENTA PARA SU DESARROLLO, CONTANDO PRINCIPALMENTE CON LAS CARACTERISTICAS FISICAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS, A MAYOR EDAD MAYOR EXIGENCIA.

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	VOLEIBOL	SESIONES	CATEGORIA	OBJETIVO GENERAL: . RETOMAR ACCIONES QUE PERMITAN MEJORAR EN LOS PROCESOS INDIVIDUALES CON EL ELEMENTO.
MODALIDAD	FUNDAMENTACION	SESION N 1-2 -3	FUNDAMENTACION	
RAMA	FEMENINO Y MASCULINO	DEL 09 AL 14 DE FEBRERO		
NIVEL	GRUPO 2			
N. SEMANA	1			

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	LUNES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	RETOMAR ACCIONES QUE MEJOREN LA MOVILIDAD	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON LA AYUDA DE VARIAS REFERENCIAS SE ESTABLECERAN UNA SERIE DE MOVIMIENTOS PARA RETOMAR LA MOVILIDAD Y CAMBIOS DE DIRECCION, MOVIMIENTOS VARIADOS DE ADELANTE ATRAS, DERECHA E IZQUIERDA, LATERALES, TODOS ESTOS CON VARIABLES COMO LA VELOCIDAD. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	FISICO DE DESPLAZAMIENTO	DESPLAZAMIENTOS, UBICACIÓN ESPACIAL, CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION.
2	MIERCOLES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	INICIAR CON LOS PROCESOS DE CONTROL DEL ELEMENTO DE JUEGO	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON EL USO DEL BALON SE ESTABLECERAN EJERCICIOS PARA RETOMAR EL CONTROL, LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA Y RECEPCION CON UNA Y DOS MANOS, LANZAMIENTOS CORTOS Y LARGOS, TRABAJO BASICO DE ANTEBRAZO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	INICIACION AL ELEMENTO	RECONOCIMIENTO DEL ELEMENTO, CONTROL DE FUERZA, VELOCIDAD, ALTURA DEL BALON.
3	JUEVES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	INICIAR CON LOS PROCESOS DE CONTROL DEL ELEMENTO DE JUEGO	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON EL USO DEL BALON SE ESTABLECERAN EJERCICIOS PARA RETOMAR EL CONTROL, LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA Y RECEPCION CON UNA Y DOS MANOS, LANZAMIENTOS CORTOS Y LARGOS, TRABAJO BASICO DE ANTEBRAZO.	INICIACION AL ELEMENTO	RECONOCIMIENTO DEL ELEMENTO, CONTROL DE FUERZA, VELOCIDAD, ALTURA DEL BALON.

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		
JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

OBSERVACIONES: LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO SERA TENIDA EN CUENTA PARA SU DESARROLLO, CONTANDO PRINCIPALMENTE CON LAS CARACTERISTICAS FISICAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS, A MAYOR EDAD MAYOR EXIGENCIA.

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
INDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	VOLEIBOL
MODALIDAD	INICIACION
RAMA	FEMENINO Y MASCULINO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	1

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 1-2-3-4	INICIACION
DEL 12 AL 23 DE ENERO	

OBJETIVO GENERAL: ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION.
JUEGOS DE INTERACCION.

N. SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	VIERNES	Iniciación 14:00pm a 16:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
2	LUNES	Iniciación 14:00pm a 16:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
3	MIERCOLES	Iniciación 14:00pm a 16:00 pm	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION	ACTIVIDADES DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION
4	VIERNES	Iniciación 14:00pm a 16:00 pm	BRINDAR ESPACIOS DE INTERACCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES SENCILLAS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS	ACTIVIDADES DE INTERACCION POR MEDIO DE JUEGOS

JOSE LUIS PINZON
NOMBRE DEL ENTRENADOR

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

JUNDEPORTES SAN FRANCISCO

ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	VOLEIBOL
MODALIDAD	INICIACION
RAMA	FEMENINO Y MASCULINO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	2

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 1-2 -3	INICIACION
DEL 23 AL 28 DE ENERO	

OBJETIVO GENERAL: REALIZAR ACCIONES DE ACONDICIONAMIENTO DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS. CHARLA INTRODUCTORIA DE DESARROLLO DE TEMATICAS. REGLAMENTO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL. ACTIVIDADES DE INTEGRACION.

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1		Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS ESPACIOS DEPORTIVOS	ACONCIDIONAMIENTO DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS, JORNADA DE LIMPIEZA.	ACTIVIDADES DE ARREGLO DEL ESCENARIO	ACTIVIDADES DE ARREGLO DEL ESCENARIO
2	MIERCOLES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	EJECUTAR ACCIONES DE INDUCCION	CONVERSATORIO DE INDUCCION A LAS ACTIVIDADES POR MEDIO DEL CUAL SE DA A CONOCER EL OBJETO DELA ESCUELA DE FORMACION. DESARROLLO DE ACTIVIDADES ROMPE HIELO, QUE BUSCARAN INTEGRAR A LOS DIFERENTES INTEGRANTES DE LA ESCUELA.	ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO. JUEGOS DE INTEGRACION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO. JUEGOS DE INTEGRACION
3	JUEYES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	EJECUTAR ACCIONES DE INDUCCION	SE COMUNICARA LAS DIFERENTES ACCIONES DE CONVIVECIA QUE ESTAN ESTABLECIDAS MEDIANTE EL RESPETO POR EL OTRO Y EL CUMPLIMIENTO DE LAS ACCIONES PROPIAS DEL APRENDIZAJE. DESARROLLO DE ACTIVIDADES ROMPE HIELO, QUE BUSCARAN INTEGRAR A LOS DIFERENTES INTEGRANTES DE LA ESCUELA.	SOCIALIZACION E INTERACCION PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA. JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIALIZACION E INTERACCION PARA TENER UNA SANA CONVIVENCIA. JUEGOS DE INTEGRACION

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	**VOLEIBOL**
MODALIDAD	**INICIACION**
RAMA	**FEMENINO Y MASCULINO**
NIVEL	**GRUPO 1**
N. SEMANA	**3**

SESIONES	**CATEGORIA**
SESION N 1-2 -3	**INICIACION**
DEL 02 AL 07 DE FEBRERO	

OBJETIVO GENERAL: INICIAR LOS PROCESOS FORMATIVOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS QUE MEJOREN EL RENDIMIENTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EL DEPORTE.

No SESION	**DIA**	**HORA**	**OBJETIVO ESPECIFICO DE LA**	**ACTIVIDADES A DESARROLLAR**	**COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO**	**CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO**
1	**LUNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y PORTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL. FASE CENTRAL: EJERCICIO DE ESCALERA CON INTERVALOS DE EJERCICIO DE TROTE Y EJERCICIOS DE RECUPERACION, SE ESTABLECERAN TIEMPOS DE TROTE Y CAMINATA CON UN ORDEN ASCENDENTE EN LA DURACION DEL EJERCICIO POR UN ORDEN DE TIEMPO ESTABLE EN LOS MOMENTOS DE RECUPERACION. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DESARROLLO DE EJERCICIOS DE MEDIANA DURACION.
2	**MIERCOLES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y POsTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL. FASE CENTRAL: SE LLEVARAN A CABO EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y BAJA INTENSIDAD, EJERCICIOS DE TROTE Y DESPLAZAMIENTOS CON ALGUNOS OBSTACULOS CON EL FIN DE MEJORAR LA CONDICION FISICA Y FORTALECER LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	DURACION Y DESPLAZAMIENTOS EN LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS.
3	**YIERNES**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	MEJORAR LOS PROCESOS FISICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES FISICAS DE RESISTENCIA	FASE INICIAL: EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE LA SESION Y PORTERIOR TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO PARA DAR PASO A LA FASE CENTRAL, CALENTAMIENTO GENERAL. FASE CENTRAL: DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y CON ESPECIFICIDAD EN PIE DERECHO E IZQUIERDO O A PIE JUNTO, CON VARIABLES EN EL SALTO O DESPLAZAMEINTO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	ACONDICIONAMIENTO FISICO	RESISTENCIA Y RITMO FRENTE A LA SOLICITUD DE EJECUCION.

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

OBSERVACIONES: LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO SERA TENIDA EN CUENTA PARA SU DESARROLLO. CONTANDO PRINCIPALMENTE CON LAS CARACTERISTICAS FISICAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS. A MAYOR EDAD MAYOR EXIGENCIA.

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	VOLEIBOL
MODALIDAD	INICIACION
RAMA	FEMENINO Y MASCULINO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	1

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 1-2 -3	INICIACION
DEL 03 AL 14 DE FEBRERO	

OBJETIVO GENERAL: . RETOMAR ACCIONES QUE PERMITAN MEJORAR EN LOS PROCESOS INDIVIDUALES CON EL ELEMENTO.

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	LUNES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	RETOMAR ACCIONES QUE MEJOREN LA MOVILIDAD	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON LA AYUDA DE VARIAS REFERENCIAS SE ESTABLECERAN UNA SERIE DE MOVIMIENTOS PARA RETOMAR LA MOVILIDAD Y CAMBIOS DE DIRECCION, MOVIMIENTOS VARIADOS DE ADELANTE ATRAS, DERECHA E IZQUIERDA, LATERALES, TODOS ESTOS CON VARIABLES COMO LA VELOCIDAD. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	FISICO DE DESPLAZAMIENTO	DESPLAZAMIENTOS, UBICACIÓN ESPACIAL, CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION.
2	MIERCOLES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	INICIAR CON LOS PROCESOS DE CONTROL DEL ELEMENTO DE JUEGO	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON EL USO DEL BALON SE ESTABLECERAN EJERCICIOS PARA RETOMAR EL CONTROL, LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA Y RECEPCION CON UNA Y DOS MANOS, LANZAMIENTOS CORTOS Y LARGOS, TRABAJO BASICO DE ANTEBRAZO. FASE FINAL: EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GENERAL.	INICIACION AL ELEMENTO	RECONOCIMIENTO DEL ELEMENTO, CONTROL DE FUERZA, VELOCIDAD, ALTURA DEL BALON.
3	JUEVES	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	INICIAR CON LOS PROCESOS DE CONTROL DEL ELEMENTO DE JUEGO	FASE INICIAL: SE REALIZARA UNA INTRODUCCION A LA TEMATICA POR MEDIO DE UNA EXPLICACION TEORICA Y MUESTRA DE EJERCICIOS. FASE CENTRAL: CON EL USO DEL BALON SE ESTABLECERAN EJERCICIOS PARA RETOMAR EL CONTROL, LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA Y RECEPCION CON UNA Y DOS MANOS, LANZAMIENTOS CORTOS Y LARGOS, TRABAJO BASICO DE ANTEBRAZO.	INICIACION AL ELEMENTO	RECONOCIMIENTO DEL ELEMENTO, CONTROL DE FUERZA, VELOCIDAD, ALTURA DEL BALON.

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		
JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

OBSERVACIONES: LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO SERA TENIDA EN CUENTA PARA SU DESARROLLO, CONTANDO PRINCIPALMENTE CON LAS CARACTERISTICAS FISICAS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS, A MAYOR EDAD MAYOR EXIGENCIA.