SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

DEPORTE	**VOLEIBOL**	**SESIONES**	**CATEGORIA**	**OBJETIVO GENERAL:** Generar ejercicios que ayuden a mejorar la técnica de dedos con todos sus componentes, control del elemento, posición del cuerpo, posición de las manos y dedos, movimiento cinético.
MODALIDAD	**FUNDAMENTACION**	**SESION N 1-2 -3**	**FUNDAMENTACION**	
RAMA	**FEMENINO Y MASCULINO**	DEL 16 AL 20 DE FEBRERO		
NIVEL	**GRUPO 1**			
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 16**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Establecer ejercicios para el aprendizaje de la tecnica de dedos	FASE INICIAL:Se iniciará la sesión con una activación general del cuerpo mediante ejercicios de movilidad articular (cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos). Posteriormente, se realizará una breve explicación teórica sobre la técnica de dedos. FASE CENTRAL: En un espacio limitado, los participantes desarrollarán ejercicios específicos enfocados en la mejora de la técnica de dedos. Se trabajará de forma progresiva en la correcta posición de las manos, la separación y flexión de los dedos, así como la extensión de brazos al momento del golpe. Se incluirán ejercicios individuales y en parejas, buscando precisión en el contacto con el balón, control de dirección y altura, además de la coordinación óculo-manual. Se harán repeticiones controladas priorizando la técnica sobre la velocidad. FASE FINAL: Se finalizará la sesión con ejercicios de vuelta a la calma, disminuyendo progresivamente la intensidad mediante movimientos suaves y controlados. Se realizarán estiramientos generales.	Repeticiones conscientes en la ejecucion, ubicación corporal general y segmentaria	Visualizacion de las diferentes acciones, resultados y posturas que mejoran la accion.
2	**MIERCOLES 18**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Ejecutar diferentes acciones que permitan una mejora en la tecnica	FASE INICIAL: Se dará inicio con un calentamiento dinámico que incluirá desplazamientos suaves, cambios de dirección y ejercicios de coordinación. Luego, se reforzarán conceptos clave de la técnica de dedos mediante preguntas orientadoras y ejemplos prácticos. FASE CENTRAL: En un espacio establecido, los participantes realizarán ejercicios de golpe de dedos incorporando desplazamientos y cambios de posición. Se propondrán actividades que simulen situaciones reales de juego, donde deberán ajustar su ubicación corporal para ejecutar el golpe de manera precisa. Se trabajará en la toma de decisiones, la orientación espacial y la capacidad de responder ante diferentes trayectorias del balón. Se incluirán ejercicios en parejas y pequeños grupos para fomentar la continuidad del juego y la adaptación a un entorno más dinámico. FASE FINAL: Se desarrollarán ejercicios de relajación activa, combinando caminatas suaves con movimientos articulares de baja intensidad. Posteriormente, se realizarán estiramientos dirigidos.	Movilidad articular, ubicación corporal, posicion de las extremidades superiores	Precision en las ejecuciones a partir de la correcta posicion, revision y correcion sobre la actividad
3	**VIERNES 20**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Realizar acciones de repeticion de la tecnica	FASE INICIAL: Se comenzará con una activación lúdica mediante juegos cortos que involucren coordinación, reacción y control del balón, permitiendo preparar el cuerpo de manera progresiva. FASE CENTRAL: En un espacio delimitado, se desarrollarán ejercicios integrados que combinen la técnica de dedos con desplazamientos, cambios de ritmo y resolución de situaciones de juego. Los participantes deberán ejecutar golpes precisos mientras se ajustan a diferentes posiciones y trayectorias del balón. Se incrementará gradualmente la dificultad, incluyendo ejercicios con mayor velocidad, continuidad y toma de decisiones. Se promoverá el trabajo colaborativo, la comunicación y la aplicación del gesto técnico en contextos más cercanos al juego real. FASE FINAL: Se realizará una vuelta a la calma mediante actividades suaves que reduzcan la frecuencia cardiaca, como caminatas y movimientos controlados. Finalmente, se incluirá un espacio breve de relajación y valoración de la sesión, destacando la importancia del aprendizaje progresivo y el trabajo en equipo.	Golpe de dedos control del elemento, repeticiones continuas	Posicionamientp del cuerpo, numero de repeticiones y movimiento final del balon.

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 1**
N. SEMANA	**1**

SESIONES	**CATEGORIA**
SESION N 1-2 -3	**FUNDAMENTACION**
DEL 23 AL 27 DE FEBRERO	

OBJETIVO GENERAL: Determinar las diferentes falencias en la ubicación corporal general y especifica que ayuden a mejorar la tecnica en el desarrollo de la actividad.

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	**LUNES 23**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Realizar acciones de repetición para acondicionar el cuerpo para el desarrollo de la técnica	FASE INICIAL: Se iniciará la sesión con una activación general mediante ejercicios de movilidad articular y desplazamientos suaves, preparando el cuerpo para la actividad física. Posteriormente, se realizará una explicación teórica sobre el control del balón. FASE CENTRAL: Se iniciará la actividad realizando un solo golpe al balón, buscando progresivamente aumentar la cantidad de contactos consecutivos sin que caiga al suelo. El objetivo será sostener el balón en el aire el mayor tiempo posible, manteniendo el control dentro de un espacio designado. Se hará énfasis en la precisión del golpe, el ajuste corporal y la ubicación bajo la trayectoria del balón. A medida que avanza la actividad, se propondrán pequeños retos individuales para mejorar la constancia, el control y la coordinación. FASE FINAL: Se realizarán estiramientos generales enfocados en brazos, hombros, espalda y piernas, además, se incluirán ejercicios de respiración para favorecer la recuperación y una breve retroalimentación sobre el desempeño durante la actividad.	Ubicación corporal, efectividad en el desarrollo del movimiento y golpe final.	Efectividad en el movimiento segmentario y la ejecucion correcta final, autocorreciones.
2	**MIERCOLES 25**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Hacer uso de elemento externos para realizar actividades que aumenten la dificultad en el aprendizaje de la tecnica	FASE INICIAL: Se dará inicio con un calentamiento dinámico que incluirá ejercicios de coordinación, reacción y control básico del balón, se realizará una demostración práctica utilizando el muro, el tablero y la malla, mostrando cómo varía el comportamiento del balón en cada caso. FASE CENTRAL: Con la ayuda del muro, el tablero y la malla, se desarrollarán ejercicios de rebote en los cuales los participantes deberán controlar el balón ante diferentes trayectorias e intensidades. se incrementará progresivamente la dificultad, variando la distancia, la fuerza del golpe y la velocidad de reacción. estas actividades permitirán enfrentar situaciones menos predecibles, favoreciendo la capacidad de ajuste corporal, la anticipación y la resolución de acciones fuera de control. se trabajará tanto de manera individual como en parejas para fortalecer la continuidad del ejercicio. FASE FINAL: Se llevarán a cabo estiramientos dirigidos a los grupos musculares más utilizados durante la sesión, se integrarán ejercicios de respiración consciente y se cerrará con un espacio de reflexión.	Ubicación corporal, efectividad en el desarrollo del movimiento y golpe final.	Control del elemento por medio de la posición correcta corporal, movimiento cinetico, recorrido de los segmentos superiores
3	**VIERNES 27**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Hacer uso de elemento externos para realizar actividades que aumenten la dificultad en el aprendizaje de la tecnica	FASE INICIAL: Se comenzará con una activación lúdica que incluya juegos cortos de coordinación y control del balón, promoviendo la participación activa, luego, se hará una contextualización de la sesión, recordando los ejercicios trabajados anteriormente y su importancia en el dominio del balón. FASE CENTRAL: Se dará continuidad a la actividad anterior, aumentando el nivel de dificultad mediante ejercicios que exijan mayor control del balón y mejor ajuste de la posición corporal. Se trabajará en la capacidad de reaccionar ante diferentes movimientos del balón, incorporando desplazamientos, cambios de ritmo y variaciones en la altura y dirección. El objetivo será lograr un dominio más preciso del cuerpo en relación con el elemento, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. FASE FINAL: Se desarrollará una vuelta a la calma con actividades suaves que permitan reducir progresivamente la intensidad del ejercicio. Se realizarán estiramientos generales y específicos.	Movimientos de reaccion frente a la posicion del balon, velocidad de desplazamiento, velocidad de reaccion	Desarrollo de la tecnica, autocorreccion, ajustes posturales.

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 1**
N. SEMANA	**1**

SESIONES	**CATEGORIA**
SESION N 1-2 -3	**FUNDAMENTACION**
DEL 02 AL 06 DE MARZO	

OBJETIVO GENERAL: Crear espacios de interacción en los cuales se pueda incrementar la dificultad de desarrollo de la técnica, tanto en ejercicios individuales como grupales, siempre en pro de incrementar las posibilidades de una técnica efectiva. .

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	**LUNES 02**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Hacer uso de diversas estrategias para mejorar la técnica, teniendo en cuenta las características individuales y sus fortalezas.	FASE INICIAL: Se realizará un calentamiento general iniciando con movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, seguido de un juego dinámico de reacción como “atrapa el balón” en parejas para activar la coordinación. FASE CENTRAL: Se ubicarán elementos como conos o aros en diferentes posiciones del espacio con el fin de que el estudiante realice pases de dedos y posteriormente se desplace hacia el siguiente punto indicado, generando la necesidad de ubicación después del golpe, trabajando la orientación corporal antes del contacto, la correcta posición de manos y la flexión de piernas, incluyendo variantes como cambios de dirección, trabajo con compañero que envía el balón de forma controlada y aumento progresivo de la velocidad, buscando siempre un contacto limpio, extensión de brazos y adecuada coordinación ojo-mano. FASE FINAL: Se realizarán ejercicios de vuelta a la calma mediante respiración controlada y relajación, acompañados de estiramientos generales enfocados en brazos, hombros y piernas.	Ubicación espacial, movimientos corporales, gesto técnico	Ubicación del elemento en el punto solicitado con la posición indicada
2	**MIERCOLES 04**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Realizar acciones en pareja que permitan un mejor desarrollo de la técnica de dedos, teniendo en cuenta que la movilidad genera mayor dificultad	FASE INICIAL: Se iniciará con un juego de activación como “sigue el líder” incorporando movimientos propios del voleibol como desplazamientos, saltos y posición baja, continuando con ejercicios de coordinación con balón como lanzamientos individuales hacia arriba y control con dedos, finalizando con actividades de bote y recepción que preparen el gesto técnico. FASE CENTRAL: Se trabajará en parejas donde un estudiante lanzará el balón a determinada altura y el otro deberá realizar la devolución mediante el gesto técnico de dedos evitando faltas, haciendo énfasis en la correcta posición de las manos y el contacto, incluyendo variantes de altura, distancia y desplazamiento previo al golpe, así como secuencias continuas de pases para mejorar el control, la precisión y la suavidad en el toque, fortaleciendo la coordinación y la estabilidad corporal durante la ejecución. FASE FINAL: Se desarrollará un ejercicio grupal suave manteniendo el balón en el aire en círculo para disminuir la intensidad, seguido de estiramientos activos en parejas y ejercicios de respiración que favorezcan la recuperación.	Recepción y pase del elemento, movimientos corporales segmentarios	Verificación de la posición corporal desde los segmentos inferiores hasta los superiores, revision del movimiento general
3	**JUEVES 06**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Generar espacios de interacción propicios para crear momentos en los cuales se establezca una revisión por parte de su par.	FASE INICIAL: Se realizará un calentamiento con trote suave y cambios de ritmo, seguido de un juego de coordinación como “el espejo” en parejas para trabajar desplazamientos, finalizando con activación específica mediante toques individuales de dedos hacia arriba controlando el balón. FASE CENTRAL: Se ubicarán referencias en el suelo que indiquen diferentes distancias hacia las cuales el estudiante deberá desplazarse para realizar la recepción con técnica de dedos, incorporando movimientos en distintas direcciones como lateral, diagonal, adelante y atrás, añadiendo estímulos visuales o auditivos para indicar el desplazamiento, así como secuencias de desplazamiento, recepción y pase, buscando mejorar el ajuste corporal al balón, el equilibrio y la precisión del gesto técnico en situaciones más dinámicas. FASE FINAL: Se finalizará con caminata suave para regular la respiración, seguida de estiramientos estáticos enfocados en el tren superior y un cierre lúdico de baja intensidad con balón para relajar al grupo.	Gesto técnico, posición de las manos, desarrollo del movimiento final y resultado de la técnica	Control en la recepción y pase del balón haciendo uso de las diferentes herramientas propuestas

JOSE LUIS PINZON		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024

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

SESIONES	**CATEGORIA**
SESION N 1-2 -3	**FUNDAMENTACION**
DEL 09 AL 13 DE MARZO	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar acciones propias del juego, teniendo en cuenta todos los procesos de rotación, ubicación espacial, roles, defensa y ataque.

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
1	**LUNES 09**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Preparar al equipo para el desarrollo de una actividad de intercambio, poniendo en practica lo aprendido	FASE INICIAL: Ubicado en tríos se realizarán ejercicios de lanzamiento en trenza pasando de mano izquierda a derecha, con las dos manos y seguido a esto ejercicios de antebrazo y dedos, todo con desplazamiento de línea a otra según la indicación. FASE CENTRAL: Se dará inicio a los ejercicios de ubicación espacial y rotación, en los cuales ya se tiene una base de cada una de las posiciones que cada uno juega, dando paso al fortalecimiento de los saque recepción y pases en los cuales se enfatizara en la rotación y permutas, se establecerán una rotación en los roles para verificar la comodidad y efectividad de cada jugador en las diversas posiciones. FASE FINAL: Por medio de un trote en muy baja intensidad se generar un espacio para bajar el rimo cardiaco y de esta manera la vuelta a la calma.	Movimientos correctos en le espacios inidcados, asumiendo el rol solicitado, teneindo en cuenta la situacion del juego.	Correcta posicion frente a la situacion del juego, rotacion y desarrollo de las tecnicas.
2	**MIERCOLES 11**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	desarrollar actividades de ataque y defensa para poder asumir el reto del juego de manera adecuada	FASE INICIAL: Ubicados en parejas se establecerán ejercicios de baja intensidad como desplazamientos y saltos todo con el fin de preparar el cuerpo para la fase de alta intensidad. FASE CENTRAL: Se realizarán ejercicios enfocados en el servicio y el ataque, teniendo en cuenta cada una de las características de los jugadores y porque posición se desenvuelven de mejor forma para tener un ataque más efectivo en el momento del juego, además de establecer los cambios posicionales para defensa y ataque. FASE FINAL: por medio de ejercicios de elongación y respiración se realizara la vuelta a la calma para poder relajar el cuerpo y los diferentes músculos que intervienen en le juego.	Posicionamitno en el espacio, ejercicios de saque y ataque que conllevan a otros como la recepcio y la defensa.	Revision de las tecnicas en el ataque y el saque, moviminetos en el sistema defensivo y ofensivo.
3	**VIERNES 13**	Iniciación 04:00pm a 06:00 pm	Establecer las diferentes posiciones y roles dentro del juego en ejercicio de aplicación	FASE INICIAL: Con movimientos articulares de dará inicio a la fase de calentamiento, en la cual se realizarán desplazamiento en trote y seguido a esto se ejecutarán acciones de lanzamiento, antebrazo y dedos, todo esto acompañado de trote en trenza. FASE CENTRAL: Se desarrollará juego teniendo en cuenta los dos sistemas que se manejan en el grupo, cada uno de estos sistemas se tendrá en cuenta según las características del grupo y la fase en la que se encuentren para poder obtener los mejores resultados posibles en el juego. FASE FINAL: En un espacio propuesto se realizará movimientos que ayuden a bajar la intensidad y poder hacer una vuelta a la calma con recuperación en la respiración y elongación muscular.	Desarrollo de actividades de juego, tecnicas en el sistema ofensivo y defensivo	Observacion de lad diferentes jugadas y tecnicas usadas en el juego para dar inmediata correccion.

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