



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025**

Nombre Monitor(a): Claudio Lincopan

Nombre Taller: Taller de Voleibol

Días: lunes y miércoles (17:30 - 19:00) - jueves (16:30 - 18:00) y viernes (17:00 - 18:30)

Lugar Taller: Cancha Villa Las Tinajas (Lunes y miércoles) -  
Todos los santos (jueves y viernes)

Mes a Informar: OCTUBRE





## Entrenamiento

Clase N°: 1		Hora de Inicio: 17:30	
Fecha de la clase: miércoles 01/10		Hora de Término: 19:00	
N° asistentes: 38			
Objetivo General			

### Realizar circuitos de acondicionamiento físico

Inicio:
---------

### Calentamiento general + Movilidad articular (énfasis en tren inferior)

Desarrollo:
Entrenamiento físico Tabata: 8 estaciones de pliometría y fuerza con peso corporal + Intermitente de ahogo anaeróbico 10x10

### Partidos realidad de juego (6v6)

Cierre:
---------

### Vuelta a la calma + Elongación

Observación:
Condición física de los muchachos va mejorando cada entrenamiento



## Entrenamiento

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 16:30
Fecha de la clase: jueves 02/10	Hora de Término: 18:00
N° asistentes: 40	
Objetivo General	

### Mejora de capacidad física

Inicio:
---------

Calentamiento general + Movilidad articular

Desarrollo:
-------------

Circuito de entrenamiento físico intermitente: 40x20x8

- \* Flexo extensión de codo
- \* Sentadilla con salto
- \* Estocada con cambio en salto
- \* Burpies con flexión
- \* Pliometría 3 saltos altos + 1 largo
- \* Plancha abdominal
- \* Plancha abdominal Superman
- \* Pliometría en un pie + movimiento lateral con bajo centro de gravedad

Partidos rey de cancha 6v6

Cierre:
---------

Vuelta a la calma + retroalimentación

Observación:
--------------



## Entrenamiento

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 17:00
Fecha de la clase: viernes 03/10	Hora de Término: 18:30
N° asistentes: 40	
Objetivo General	
Mejorar capacidad física	
Inicio: Calentamiento general + Movilidad articular	
Desarrollo: Físico enfocado a la mejora de los movimientos de reacción en voleibol: -Trabajo de lateralización con centro de gravedad bajo + carrera a malla con salto a bloqueo -Trabajo de pliometría 3 saltos largos + carrera a malla con salto a bloqueo	
Partidos 6vs6	
Cierre: Charla de cierre + vuelta a la calma	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 4	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: lunes 06/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 40	
Objetivo General	
Técnica de golpe de ante brazos	
Inicio:	
Calentamiento general + movilidad articular y flexibilidad	
Desarrollo:	
Trabajo en tríos: recepción de antebrazos con variantes de golpe de ataque (armado – remache – recepción)	
Realidad de juego 6vs6	
Cierre:	
Vuelta a la calma	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: miércoles 08/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 42	
Objetivo General	

Realizar ejercicios físicos orientados al voleibol

Inicio:

Calentamiento general + Movilidad articular

Desarrollo:

Circuito de entrenamiento físico intermitente: 40x20x8

- \* Flexo extensión de codo
- \* Sentadilla con salto
- \* Estocada con cambio en salto
- \* Burpies con flexión
- \* Pliometría 3 saltos altos + Bloqueo en malla
- \* Plancha abdominal
- \* Plancha abdominal Superman
- \* Pliometría en un pie + movimiento lateral con bajo centro de gravedad

Partidos rey de cancha 6v6

Cierre:

Vuelta a la calma + retroalimentación

Observación:

Se nota un ligero cambio en la conducta de los participantes, pocas ganas de entrenar y jugar



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 6	Hora de Inicio: 16:30
Fecha de la clase: jueves 09/10	Hora de Término: 18:00
N° asistentes: 35	
Objetivo General	
Mejorar condición física general del grupo	
Inicio: Calentamiento general + Movilidad articular	
Desarrollo: Circuito físico de acondicionamiento general: trabajo de fuerza de piernas – fuerza de brazos y pecho – Resistencia cardiorrespiratoria	
Partidos 6vs6	
Cierre: Charla de cierre + vuelta a la calma	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 7	Hora de Inicio: 17:00
Fecha de la clase: viernes 10/10	Hora de Término: 18:30
N° asistentes: 36	
Objetivo General	
Realizar corrección de técnica durante partidos	
Inicio: Calentamiento general + Movilidad articular	
Desarrollo: Partidos 6vs6 con interrupciones en pequeños errores para corregir técnica de recepción, armado y remate	
Cierre: Charla de cierre + vuelta a la calma	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 08	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: lunes 13/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 50	
Objetivo General	
Mejora capacidad de ataque	
Inicio:	
Calentamiento general	
Desarrollo:	
Trabajo en 3vs3 con énfasis en remate: se separa la cancha en 4 mitades, mini partidos 3vs3, libertad de recepción y armado para darle prioridad al remate.	
Realidad de juego 6vs6	
Cierre:	
Vuelta a la calma	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: miércoles 15/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 42	
Objetivo General	
Mejorar condición física general	
Inicio:	
Calentamiento general + Trote intermitente	
Desarrollo:	
Circuito de entrenamiento físico intermitente 8 estaciones: <ul style="list-style-type: none"><li>* Flexo extensión de codo</li><li>* Sentadilla con salto</li><li>* Estocada con cambio en salto</li><li>* Burpies con flexión</li><li>* Pliometría 3 saltos altos + 1 largo</li><li>* Plancha abdominal</li><li>* Plancha abdominal Superman</li><li>* Pliometría en un pie + movimiento lateral con bajo centro de gravedad</li></ul>	
Partidos rey de cancha 6vs6 3ptos	
Cierre:	
Estiramientos + charla de cierre	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 10	Hora de Inicio: 16:30
Fecha de la clase: jueves 16/09	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 40	
Objetivo General	
Realidad de juego	
Inicio: calentamiento general	
Desarrollo: Realidad de juego 6vs6 con reglas oficiales: Preparación para partidos con reglas oficiales	
Cierre:	
Retroalimentación de errores tácticos (movimientos y posicionamiento en cancha)	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 11	Hora de Inicio: 17:00
Fecha de la clase: viernes 17/10	Hora de Término: 18:30
N° asistentes: 50	
Objetivo General	
Mejora de capacidad técnica	
Inicio:	
Calentamiento general	
Desarrollo:	
Trabajo sintético de 3vs3 golpe de dedos recepción y remate en secuencia	
Realidad de juego 6vs6	
Cierre:	
Vuelta a la calma	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 12	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: lunes 20/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 49	
Objetivo General	
Mejora de técnica de carrera a malla y bloqueo	
Inicio:	
Calentamiento general	
Desarrollo:	
Trabajo espejo en dos grupos: carrera técnica a malla VARIANTE: desde el otro lado de la malla ubicar un jugador a lanzar balón a malla para lograr realismo en bloqueo, énfasis en la técnica de la carrera  Realidad de juego 6vs6	
Cierre:	
Vuelta a la calma	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 13	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: miércoles 22/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 48	
Objetivo General	
Torneo entre categorías	
Inicio:	
Calentamiento general + Movilidad articular	
Desarrollo:	
Partidos 6vs6 a 8 puntos entre categorías del taller: Sub 14 – Sub 16 – Sub 18 - TC	
Cierre:	
Elongación + Retroalimentación	
Observación:	
Clase de juego, relajada, de todas formas, continúa la participación a medias, sin muchas ganas... nuevamente la respuesta a esta actitud se le atribuye al calor.	



--

## Entrenamiento

Clase N°: 14	Hora de Inicio: 16:30
--------------	-----------------------

Fecha de la clase: jueves 23/10	Hora de Término: 18:00
---------------------------------	------------------------

N° asistentes: 50
-------------------

### Objetivo General

Mejora de capacidad técnica en carrera de ataque y recepción

Inicio:

Calentamiento general + movilidad articular

Desarrollo:

Se separan dos grupos de igual cantidad frente a frente a malla, uno realiza recepciones sin direcciones establecidas y el otro grupo realiza carrera de ataque a malla con gestos técnicos propios de la actividad lanzando hacia el otro lado de la cancha una lenteja para de esta forma introducir al gesto técnico de remate

Cierre:

Vuelta a la calma.

Observación:

--



## Entrenamiento

Clase N°: 15	Hora de Inicio: 17:00
Fecha de la clase: viernes 24/10	Hora de Término: 18:30
N° asistentes: 48	
Objetivo General	
Mejorar la condición física general	
Inicio:	
Calentamiento general Movilidad articular	
Desarrollo: Circuito de entrenamiento método intermitente 8 estaciones x 2 ciclos x 20 segundos de trabajo x 20 segundos de descanso  Trote intermitente 20x20  Partidos 6vs6 Rey de Cancha	
Cierre:	
Vuelta a la calma + Retroalimentación	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 16	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: lunes 27/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 49	
Objetivo General	
Trabajo de mejora en capacidades físicas	
Inicio:	
Calentamiento general + movilidad articular	
Desarrollo:	
Circuitos físicos con enfoque en tren inferior: Fuerza de cuádriceps – lateralización con bajo centro de gravedad - Pliometría Rey de cancha 6vs6	
Cierre:	
Retroalimentación de trabajo físico y funciones fisiológicas	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 17	Hora de Inicio: 17:30
Fecha de la clase: miércoles 29/10	Hora de Término: 19:00
N° asistentes: 50	
Objetivo General	
Mejorar condición física general del grupo	
Inicio: Calentamiento general + Movilidad articular	
Desarrollo:	
Circuito físico de acondicionamiento general (fuerza-cardiorrespiratorio)	
* Flexo extensión de codo	
* Sentadilla con salto	
* Estocada con cambio en salto	
* Burpies con flexión	
* Pliometría 3 saltos altos + 1 largo	
* Plancha abdominal	
* Salto de gacela	
* Pliometría en un pie + movimiento lateral con bajo centro de gravedad	
Partidos 6vs6	
Cierre: Charla de cierre + vuelta a la calma	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 18	Hora de Inicio: 16:30
Fecha de la clase: jueves 30/10	Hora de Término: 18:00
N° asistentes: 50	
Objetivo General	
Disputar realidad de juego con reglas oficiales	
Inicio:	
Calentamiento: trote intermitente 10x10	
Desarrollo:	
Partidos realidad de juego (reglas oficiales)	
Cierre:	
Velocidad 5 vueltas a la cancha Vuelta a la calma Retroalimentación	
Observación:	