

CAMPUS VOLEI					2019
Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
de 8 a 8:45	Acollida arribada	Acollida arribada	Acollida arribada	Acollida arribada	Acollida arribada
De 9 a 10	Introducció al volei: jocs de coneixença, coordinació amb i sense pilota, que la pilota no caigui al terra. (llançaments amb presisió, punteria, calculant la força, amb diferents modalitats de posició de mans)		Tècnica de saque: primer farem un petit recordatori del dia anterior, repetint alguns exercicis en l'escalfament. Seguidament començarem amb la tècnica de saque: petita explicació de que és el saque, per a que serveix i quines diferents modalitats existeixen. per finalitzar jugarem al volei-mocar amb saques.	Introducció dels 3 tocs 2 + saque en el joc: escalfament + perfecció dels tocs tècnics. Seguim introduint els tres tocs, ara amb un pase directe a l'altre camp i una col·locació directa, la recepció del saque segueix sent la mateixa. Un cop tenim això treballat, introduïm el saque de baix en el joc (controlat).	POSICIONS AL CAMP 4X4: petita explicació de les posiciones i com és rota, i quan és rota. Recordatori de les regles de volei.
De 10 a 11					Torneig: farem equips de 4 equilibrats, i farem partits a 12 punts, en els quals es treballi els tres tocs, i la col·laboració en equip.
De 11 a 12	Vestuari Proves de piscina, jocs		Vestuari Proves de piscina, jocs	Vestuari Proves de piscina, jocs	Vestuari Proves de piscina, jocs
	vestuari		vestuari	vestuari	vestuari
De 13 a 14	tècnica de dits. explicarem quina és la tècnica de dits, posició de dits i és endavant posició de les cames. Enquin	SORTIDA - PLATJA DE LA MARBELLA	BÀSIQUES DEL VOLEI Introducció dels 3 tocs 1: explicarem que consisteix fer tres tocs al volei, quina finalitza té. En aquesta explicació sortira també el	Introducció a la tècnica d'atac: que es el remat, quina funció té, diferents variants d'atac (la fiata i el remat). Ens posarem en parelles, una a cada costat de la red,	TORNEIG SAMARRETES D'EQUIP
De 14 a 15	DINAR Després de dinar fer alguna activitat, com es le primer dia farem llocs per coneixens millor i perdre més la vergonya.		DINAR	DINAR	DINAR
De 15 a 16	Tècnica de mà baixa: Explicar quin es la tècnica de mà baixa, quan es fa servir, com hem de col·locar els braços. Començarem amb parelles: una llená la pilota i l'altre fa un toc de mà baixa i l'agafa. depenent el nivell anirem augmentant el nivell del exercicis. Sequeirem amb un auto pase de mà baixa i un auto pase de dits i l'agaf-ho. Rei de la pista 1 contra 1.		Rei de la pista: 3+3: escalfament de manera que intentem perfeccionar les diferents tècniques que em après. I posem em pràctica de nou els tres tocs de manera continuada i fàcil, farem grups de tres i jugarem en conjunt amb l'equip contrari amb l'objectiu de que la pilota estigui tota l'estona en joc i no caigui, afegint una petita rotació dels jugadors.	CHAMPIONS: realitzarem partits 3 contra 3, amb diferents modalitats amb saque + tres tocs+ atac/ finta sempre que sigui possible depenent del nivell.	GUERRA D'AIGUA
De 16 a 17	DUTXA		DUTXA	DUTXA	DUTXA
	Recollida i sortida	Recollida i sortida	Recollida i sortida	Recollida i sortida	Recollida i sortida

PISCINA: 11:15 A 12H