

CAMPUS VOLEI

2019

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
de 8 a 8:45	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
	arribada	arribada	arribada	arribada	arribada
De 9 a 10	<p>INTRODUCCIÓ AL VOILEIBOL II: repàs de les regles més bàsiques, els tocs que sabem fer, que ens queda per aprendre, que hem de millorar.</p> <p>Exercicis de coneixent-se els nous companys/companyes.</p>	<p>INTRODUCCIÓ DE DIFERENTS RECURSOS A L'HORA DE LLANÇAR LA PILOTA A L'ALTRE CAMP: a vegades costa molt fer el punt, i no trobem el forat a l'altre camp. Llavors hem de tenir diferents recursos i saber com despistar a l'equipo contrari. (pilota llarga de dits, pilota curta de dits, diagonal llarga de dits, diagonal curta, amb una mà)</p>	<p>INTRODUCCIÓ DEL BLOQUEIG: explicació de que és, per a que serveix, quan és necessari. Pràcticarem una miqueta fora del lloc: ens posarem en parelles un a la red i l'altre llençara la pilota alta a la red i l'altre haurà d'intentar fer un un bloqueig. Introduirem el bloqueig al joc. Partit 4x4 amb bloqueig (3 tocs)</p>		TORNEIG
De 10 a 11	<p>Perfecció de les tècniques de dits:</p> <p>Escalfament: pillla la pilota en equips. Rei de la pista 1x1: pase- auto pase de dits./ auto pase de mà baixa pase de dits.</p>				
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 12 a 13				SORTIDA -ESTADI OLÍMPIC	
De 13 a 14	<p>PERFECCIÓ DE LA TÈCNICA MÀ BAIXA: tocs més precisos. Amb desplaçament cap els costats : ens posem en parelles un tira la piota i l'altre treballa. (tirant la pilota a l'esquerra i a la dreta del jugador fent que es mogui i agafi la pilota, i finalment que sigui un toc de mà baixa.) i amb diferents modalitats(cap endavant, cap enrera, pilota més baixa, pilota més alta...)</p>	<p>Posar en pràctica aquestes tècniques en un partits 4x4</p>	<p>TÈCNICA DE D'ATAC II: introducció de la batuda de remat (que és, com és fa, perquè la fem). Començarem a relitzar els dos últims pasos de la batuda saltant i passant la pilota de dits, un cop ho tenim començarem a finta i finalment a rematar. Seguidament afegirem l'últim pas de la batuda segons el nivell que tinguin, si algú es més àgil augmentem la dificultat.</p>		TORNEIG
De 14 a 15	DINAR	DINAR	DINAR		DINAR
De 15 a 16	<p>Tècnica de saque II: precisió a l'hora de sacar, amb l'ajut d'objectes pel camp (aros, conos), farem saques per abaix amb la intenció de tocar els objectes i anar sumant punts en modo cuncurs. Iniciació de saque per dalt. Explicarem la tècnica de saque per dalt. Farem partits 3x3, rei de la pista.</p>	PARTIT 4X4	PARTITS 4X4: introduint el bloqueig + la batuda de remat.		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