

CAMPUS VOLEI					2018
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)	SORTIDA PARC DE FRANCÉS MACIÀ	Tècnica de saque: primer farem un petit recordatori del dia anterior, repetint alguns exercicis en l'escalfament.	Introducció dels 3 tocs 2 + saque en el joc: escalfament + perfecció dels tocs tècnics.	POSICIONS AL CAMP 4X4: petita explicació de les posicions i com és rota, i quan és rota. Recordatori de les regles de volei. 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 equin
De 10 a 11					
De 11 a 12	Vestuari		Vestuari	Vestuari	Vestuari
	Proves de piscina, jocs		Proves de piscina, jocs	Proves de piscina, jocs	Proves de piscina, jocs
De 13 a 14	vestuari		vestuari	vestuari	vestuari
	Tècnica de dits: explicarem quina és la tècnica de dits, posició de dits i és endavant posició de les cames. Enquin moment del lloc d'utilitza		BÀSIQUES DEL VOLEI introducció dels 3 tocs 1. explicarem que consisteix fer tres tocs al volei, quina finalitza té. En aquesta	introducció a la tècnica d'atac. que és el remat, quina funció té, diferents variants d'atac (la fianta i el remat). Ens posarem	TORNEIG SAMARRETES D'EQUIP
De 14 a 15	DINAR		DINAR	DINAR	DINAR
De 15 a 16	Després de dinar fer alguna activitat		Rei de la pista: 3+3: escalfament de manera que intentem perfeccionar les diferents tècniques que em	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
	Tècnica de mà baixa: Explicar quin es la tècnica de mà baixa, quan es fa servir, com hem de col·locar els braços.		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		
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