

# CAMPUS VOLEI

# 2018

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	<b>INTRODUCCIÓ AL VOILEIBOL II:</b> repàs de les regles més bàsiques, els tocs que sabem fer, que ens queda per aprendre, que hem de millorar.	SORTIDA MUSEU DE L'ESPORT DE BARCELONA	<b>INTRODUCCIÓ DEL BLOQUEIG:</b> 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. <b>Introduirem el bloqueig al joc.</b> Partit 4x4 amb bloqueig (3 tocs)	<b>INTRODUCCIÓ DE DIFERENTS RECURSOS A L'HORA DE LLANÇAR LA PILOTA A L'ALTRE CAMP:</b> a vegades costa molt fer el punt, i no trobem el forat a l'altre camp. Llavors hem de tenir diferents recursus 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)	TORNEIG	
De 10 a 11	<b>Perfecció de les tècniques de dits:</b> Escalfament: pilla la pilota en equips. Rei de la pista 1x1: pase- auto pase de dits./ auto pase de mà baixa pase de dits.					
De 11 a 12	Vestuari Proves de piscina, jocs			Vestuari Proves de piscina, jocs	Vestuari Proves de piscina, jocs	Vestuari Proves de piscina, jocs
De 12 a 13	vestuari <b>PERFECCIÓ DE LA TÈCNICA MÀ BAIXA:</b> 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			vestuari	vestuari	vestuari
De 13 a 14	<b>TÈCNICA DE D'ATAC II:</b> 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 pasant la pilota de dits, un cop ho			Posar en pràctica aquestes tècniques en un partits 4x4		TORNEIG
De 14 a 15	DINAR			DINAR	DINAR	DINAR
De 15 a 16	<b>Tècnica de saque II:</b> 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 concurs.			<b>PARTITS 4X4:</b> introduint el bloqueig + la batuda de remat.	<b>PARTIT 4X4</b>	<b>GUERRA D'AIGUA</b>
De 16 a 17	DUTXA			DUTXA	DUTXA	DUTXA
	Recollida i sortida		Recollida i sortida	Recollida i sortida	Recollida i sortida	Recollida i sortida