

EL VOLEIBOL – Unitat 21



TOT VA COMENÇAR ...



- ✓ EUA / YMCA Massachusetts
- ✓ William G. Morgan
- ✓ 1895 > mintonette > voleibol

Expansió cap a Europa:

Els soldats nord-americans durant la primera guerra mundial (1914 – 1918) afavoreixen l'expansió d'aquest esport.

- ✓ 1947 > Federació Internacional

Arribada a Espanya:

- ✓ 1920 > es juga a les platges catalanes
- ✓ 1956 > Federació Catalana
- ✓ 1960 > Federació Española

Expansió Internacional:

- ✓ 1964 > Jocs Olímpics de Tòquio

FEDERACIÓ: Organisme que agrupa els esportistes, els equips o els clubs que practiquen una mateixa modalitat esportiva, amb la finalitat de fixar els reglaments i d'organitzar competicions. (Diccionari de la llengua catalana. Institut d'Estudis Catalans)

COM SI JUGA?

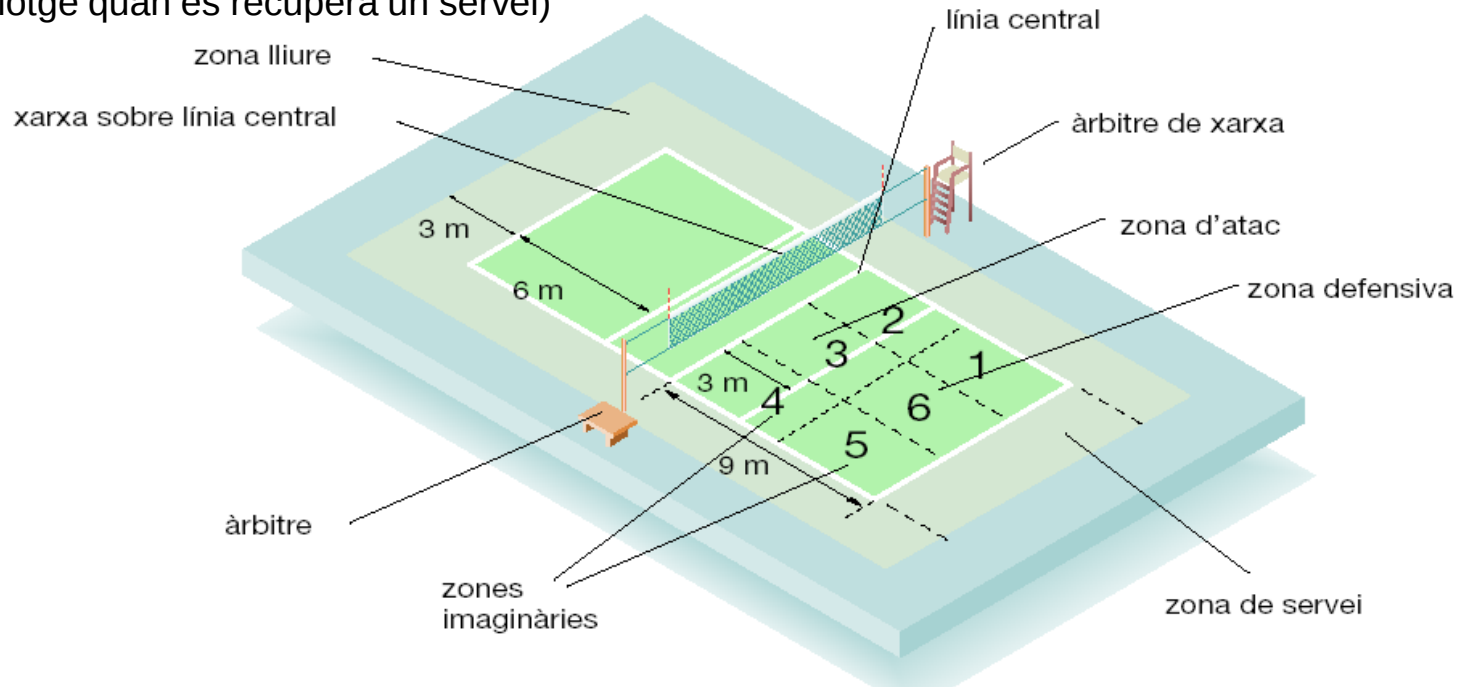
OBJECTIU: fer que la pilota toqui el terra de la zona de joc de l'equip contrari o que l'altre equip no la pugui tornar.

DURADA: no té un temps determinat, guanya l'equip que guanya 3 dels 5 sets que es poden jugar.

- ✓ S'escull el camp de joc i qui comença servint per sorteig.
- ✓ Es canvia cada set de camp i s'alterna l'equip que fa el primer servei.
- ✓ Si cal un 5è set, es torna a fer el sorteig de qui treu i quan el primer equip ha arribat a 8 punts es canvia de camp.

TERRENY DE JOC:

- ✓ Rectangle de 18 x 9 metres
- ✓ Una xarxa al mig:
 - Alçada d'homes = 2,43 m
 - Alçada de dones = 2,24 m
- ✓ Dividit en sis zones imaginàries que s'utilitzen per fer la rotació (en el sentit de les agulles del rellotge quan es recupera un servei)



COM SI JUGA?

JUGADORS:

- ✓ 6 de camp, més 6 reserves, més 2 lliures (vesteixen de color diferent).
- ✓ Desenvolupen funcions diferents:

➤ Col·locadors:

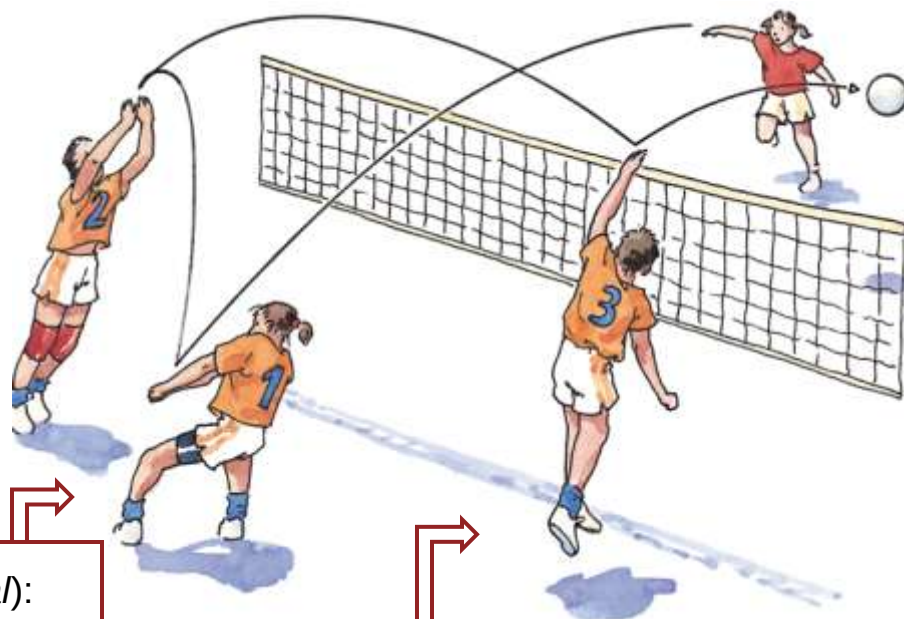
- Reben la passada dels defenses i la *col·loquen* als rematadors (normalment fan el segon toc).
- Utilitzen habitualment el toc de dits.
- Es situen a la zona 3.

➤ Defenses (el lliure és un defensa especial):

- Reben serveis i rematades (normalment fan el primer toc).
- Utilitzen normalment el toc de mà baixa.
- Es situen a les zones 6, 5 i 1.
- *Cal que sàpigues que els defensors no poden rematar si es troben dins de la zona d'atac, però si que ho poden fer des de la zona de defensa.*

➤ Rematadors:

- Reben la col·locació i la rematen amb potència i de dalt a baix (és el tercer toc).
- Utilitzen la rematada.
- Es situen en zones 2 i 4 (a alt nivell també es remata per zona 3 – no el col·locador -)



COM SI JUGA?

JUGADORS:

➤ El lliure (vesteix de color diferent):

- No pot ser capità.
- No pot treure.
- No pot bloquejar.
- No pot rematar.
- No pot col·locar de dits per davant de la línia d'atac (3 m)



CANVIS:

- ✓ Es pot canviar un jugador per un altre una vegada cada set i, si es vol, desfer el canvi.
- ✓ El lliure es pot canviar les vegades que es vulgui per qualsevol jugador que es trobi en zona de defensa.



TEMPS MORT: es poden demanar 2 temps morts de 30" per equip i per set.

COM S'HI JUGA ?

PUNTUACIÓ

- Si la pilota toca el terra de l'equip contrari o l'adversari no la pot tornar, s'aconsegueix un punt.
- Si l'equip havia fet el servei, el continua fent. En cas contrari el recupera.
- L'equip que aconsegueix 25 punts amb un avantatge de 2 punts *com a mínim*, guanya un set. Si no s'obtenen els 2 punts d'avantatge es continua jugant.
- En cas de jugar el 5è set, només es juguen 15 punts amb un avantatge de 2 punts.
- L'equip que aconsegueix 3 sets guanya el partit.

SANCIONS

- Quatre tocs per equip. El bloqueig no compta.
- Dos tocs per jugador. El bloqueig no compta.
- Tocar la xarxa
- Invasió del l'espai contrari. Excepte amb les mans en el bloqueig.
- Falta de rotació (*amb un peu al lloc és suficient*)

TÈCNICA

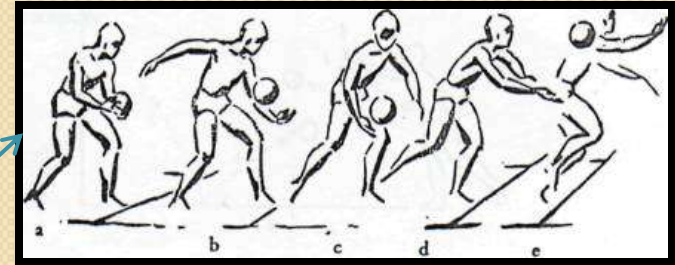
És el conjunt d'habilitats que cal dominar per practicar correctament un esport.

En el cas del voleibol, totes faran referència a la forma de colpejar la pilota, ja que en aquest esport no és vàlid agafar-la ni retenir-la.

- **ATAC:**

- 1. **Servei:**

- **De baix:** cal picar amb la mà o el puny pla. Posant i colpejant la pilota quan està baixa i acompanyant el moviment amb el cos.
 - Lateral.
 - De tennis.



- 2. **Rematada.**



Zona 4



Zona 3



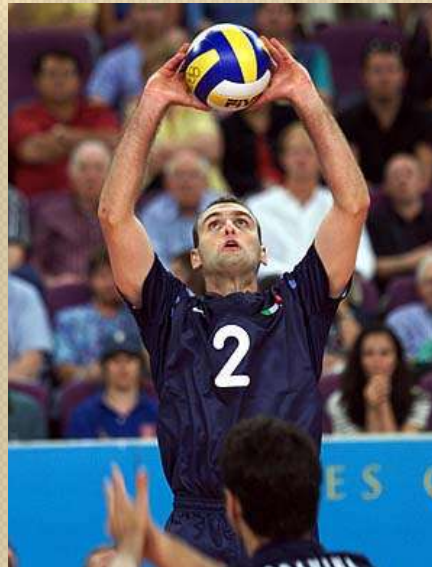
Zona 2

TÈCNICA

- **ATAC:**

- 3. **Toc de dits.** Recordeu que ha de complir:

- **T**riangle > hem de col·locar les mans formant un triangle entre els dits índex i polze de les dues mans.
 - **T**rajectòria > hem de procurar que la trajectòria sigui acampanada, es a dir, no li hem de llançar la pilota al company directament. Es traca d'una passada indirecta.



Observeu que sempre aixequen la pilota

TÈCNICA

• DEFENSA:

I. Toc d'avantbraços o mà baixa.

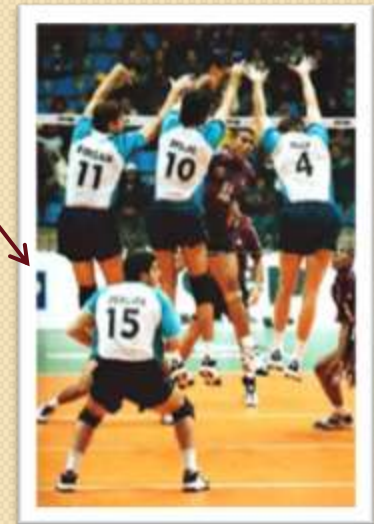
Recordeu que:

- No es flexionen els colzes.
- Es rep flexionat i se li dóna la força amb les cames.
- S'intenta oferir una superfície de contacte el més plana possible.
- No s'ha de colpejar la pilota amb els punys (es diria cop de puny, no?)



I. Bloqueig:

- Senzill.
- Doble.
- Triple.



INDIVIDUAL

És l'aplicació correcta i intel·ligent dels gestos tècnics en el joc real

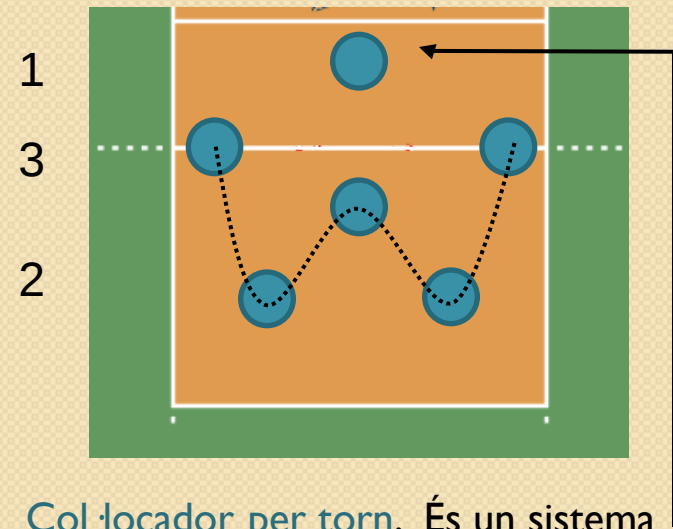
- Utilitzar el toc de dits per posar la pilota on no hi ha ningú.
- Fingir una col·locació i en el segon toc enviar-la directament a l'altre camp.
- Saltar i fingir una rematada forta, però fer una deixada suau per sobre del bloqueig (igual que a la foto)



COL·LECTIVA

Són estratègies i sistemes de joc que afecten a més d'un jugador alhora

- **Sistema 1:3:2 o W.** És un sistema de col·locació dels jugadors per rebre la pilota.



- **Col·locador per torn.** És un sistema d'atac que fomenta que tots els jugadors facin de tot. De manera que el jugador que es troba a zona 3 en cada rotació és l'encarregat de fer la col·locació (2n toc).

LA TÀCTICA



Col·legi Lestonnac
Ed. Física – 2n d'ESO
Pere Sànchez