

EL VOLEIBOL



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 > Federació¹ Internacional

Arribada a Espanya:

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

Expansió Internacional:

- ✓ 1964 > Jocs Olímpics de Tòquio

¹ **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 S'HI 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.

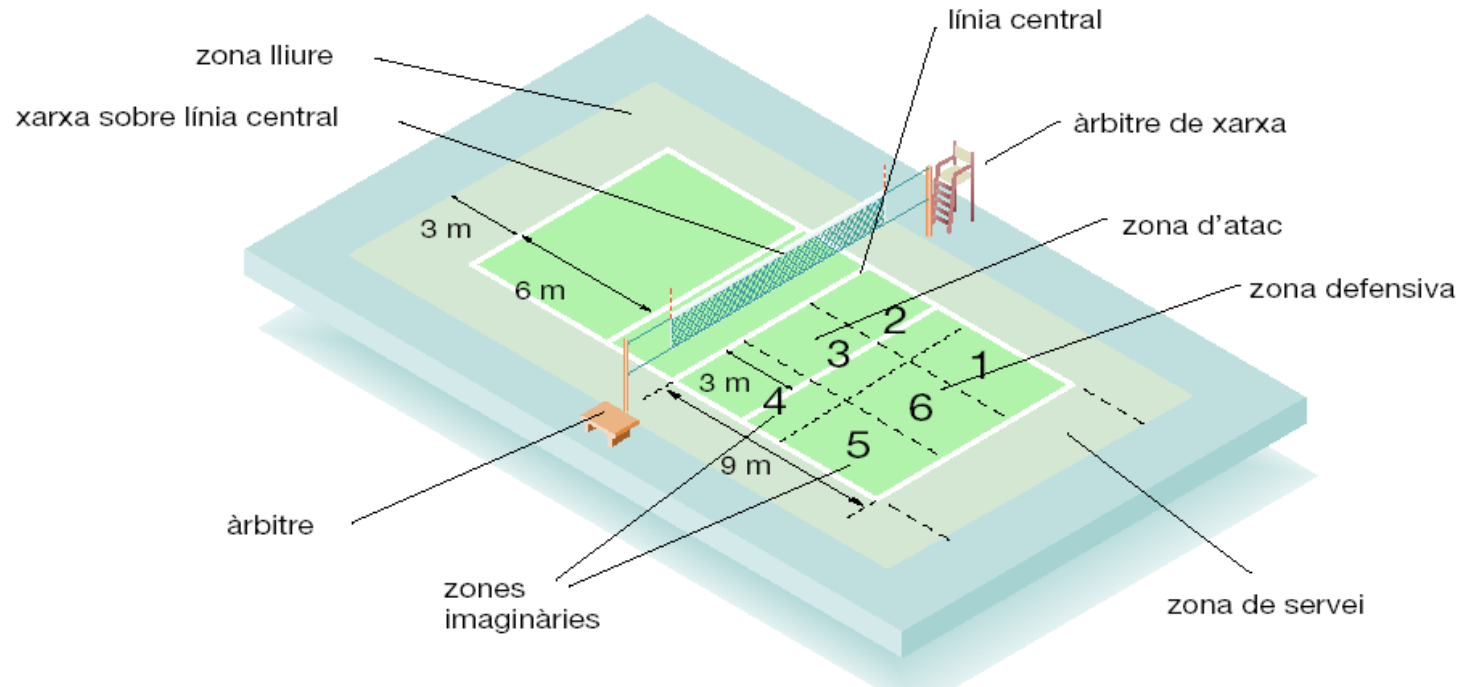
DURADA: no té un temps determinat, guanya l'equip que guanya 3 dels 5 sets que es poden jugar.

- ✓ S'escull el camp de joc i qui comença servint per sorteig.
- ✓ Es canvia cada set de camp (i de banqueta) 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
 - Cadet masculí = 2,37 m
 - Cadet femení = 2,18 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 S'HI JUGA?

JUGADORS:

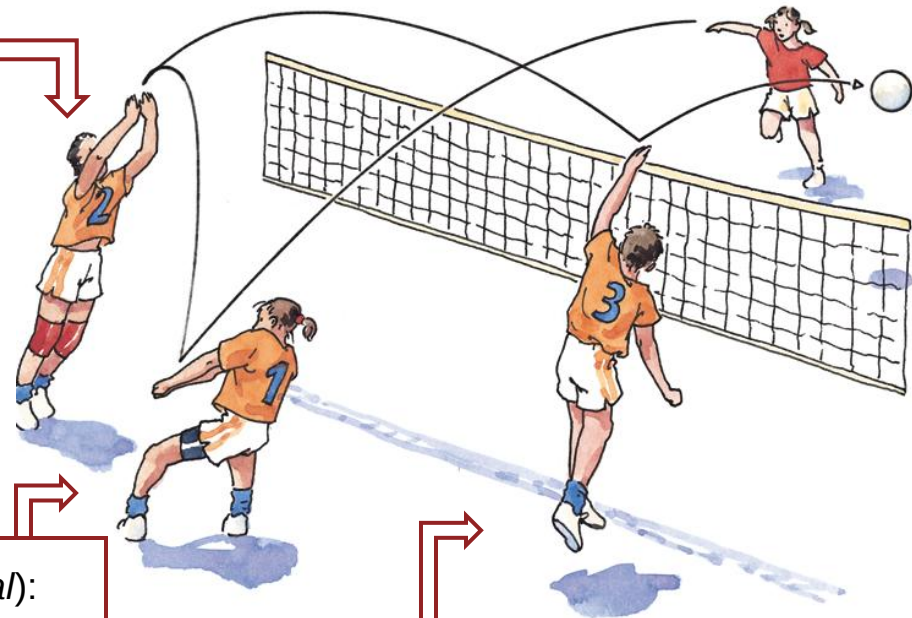
- ✓ 6 de camp, més 6 reserves, més 2 lliures (vesteixen de color diferent).
- ✓ Desenvolupen funcions diferents:

➤ **Col·locadors:** són els organitzadors. Han de tenir una bona visió de joc.

- Reben la passada dels defenses i la *col·loquen* als rematadors (normalment fan el segon toc).
- Utilitzen habitualment el toc de dits.
- Es situen entre zona 2 i 3.
- L'alçada no és molt important.
- Poden atacar directament fent finta de passada i enviant-la a camp contrari en el segon toc.

➤ **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.
- No poden rematar ni bloquejar si es troben dins de la zona d'atac. Si que poden jugar de dits o mà baixa. Poden rematar si salten des de la zona de defensa.



➤ **Rematadors:** són els jugadors més alts de l'equip. Tenen molta potència de salt.

- 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 -)

JUGADORS:

➤ **El lliure:** és l'especialista en defensa. Vesteix de color diferent.

- Normalment és un jugador més petit (més mobilitat)
- No pot ser capità.
- No pot servir.
- 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.

ROTACIÓ: quan un equip recupera el servei, cal que tots els jugadors es moguin una posició en el sentit de les agulles del rellotge. Es a dir, el jugador que es trobava a posició 5 passa a 4, el de 4 a 3 i ... el que estava a 2 passa a 1 i serveix.

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 (per sobre de la xarxa o per baix trepitjant la línia central). Excepte amb les mans en el bloqueig.
- Falta de rotació (*amb un peu al lloc és suficient*)
- Retenció: aguantar la pilota al colpejar-la.
- Dobles: fer un toc poc net en el que es toca la pilota dues vegades.

TÈCNICA

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

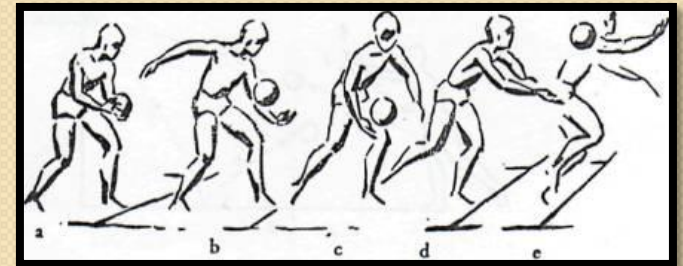
En el cas del voleibol, totes faran referència a la forma de colpejar la pilota, ja que en aquest esport no és vàlid agafar-la ni retenir-la. El jugador de voleibol pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos.

• ATAC:

1. **Servei:** és la forma de posar la pilota en joc després de cada punt.

• CONSIDERACIONS:

- Es pot fer des de qualsevol lloc darrere de la línia de fons.
- Les dues característiques principals són potència i col·locació.
- Si la pilota toca la xarxa i cau a camp contrari, el joc continua.
- Els jugadors tenen 5 segons per fer el servei.
- L'equip en recepció no pot atacar el servei, es a dir, no es pot rematar ni bloquejar.



• TIPUS:

- De baix: es pica la pilota amb la mà plana quan aquesta està baixa acompanyant amb el moviment del cos
- Lateral: semblant a l'anterior però colpejant la pilota amb el braç que descriu un moviment paral·lel al terra de darrere a davant. Es un servei que permet donar-li més potència a la pilota que en l'anterior.
- De tennis: és el servei més potent, però també el més difícil d'executar. Es pot fer amb salt o no.



TÈCNICA

- ATAC:

2. **La rematada.** És l'acció de colpejar la pilota amb la mà oberta de dalt a baix amb potència per fer que toqui terra i poder guanyar el punt. De vegades també es remata contra el bloqueig per fer que aquest envii la pilota fora del camp. Es pot rematar des de les tres zones del camp d'atac:



Zona 4



Zona 3



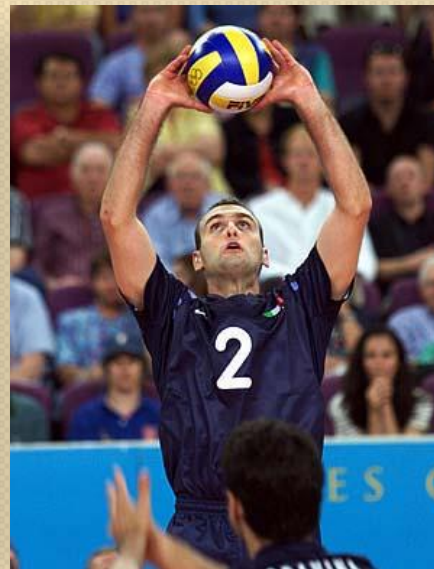
Zona 2

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:

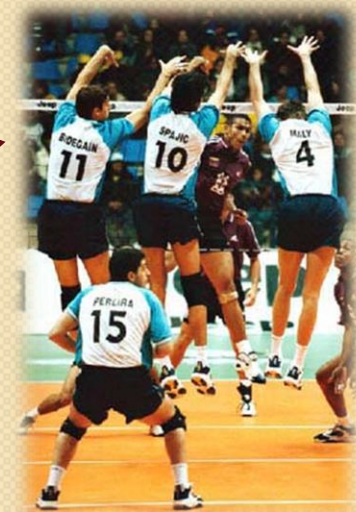
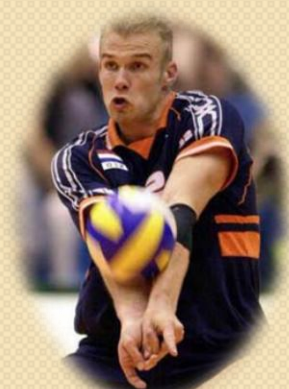
4. Toc d'avantbraços o mà baixa. Recordeu que:

- No es flexionen els colzes.
- Es rep flexionat i se li dóna la força amb les cames per poder aixecar la pilota i enviar-la al col·locador.
- S'intenta oferir una superfície de contacte el més plana possible.
- Es col·loquen els braços inclinats cap a baix per controlar la trajectòria.
- No s'ha de colpejar la pilota amb els punys (es diria cop de puny, no?)

5. El bloqueig: és l'acció de crear una paret per a que la rematada no passi al camp que el jugador defensa.

■ TIPUS:

- Senzill.
- Doble.
- Triple.



INDIVIDUAL

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

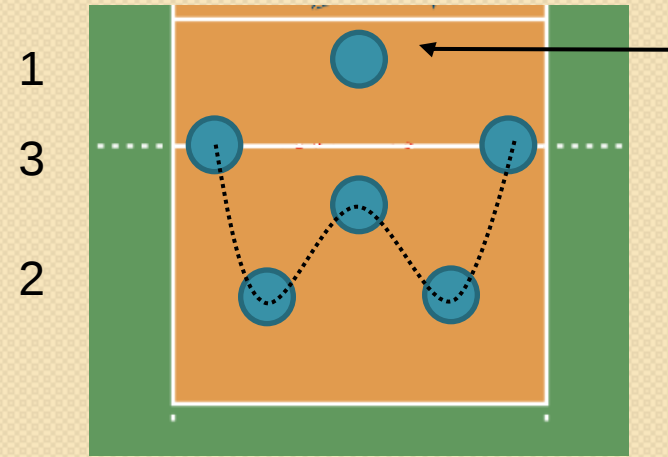
- Utilitzar el toc de dits per posar la pilota on no hi ha ningú.
- Fingir una col·locació i en el segon toc enviar-la directament a l'altre camp.
- Saltar i fingir una rematada forta, però fer una deixada suau per sobre del bloqueig (igual que a la foto)



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

PER SABER MÉS

També pots mirar
Aquests vídeos:

Vídeo didàctic 1 (antic)

Vídeo didàctic 2 (antic)

Remats des de defensa, bloquejos triples ...

Jugades xules des d'un altre angle

Als extrems de la xarxa hi ha unes
varetes que delimiten el terreny de joc
en alçada.



Si la pilota toca la xarxa es pot continuar
jugant encara que caigui cap al teu camp.



En el voleibol platja juguen 2 contra 2

En categoria benjamí, tots els jugadors han de jugar el partit.
En la resta de categories queda a criteri de l'entrenador

Col·legi Lestonnac
Ed. Física – 4t d'ESO