

# VOLEIBOL

## 1. -REFERÈNCIA HISTÒRICA

L'any 1895 William G. Morgan va crear un esport pensant en els executius que no podien practicar un esport gaire mogut degut a la seva edat. Es jugava amb la cambra d'una pilota de bàsquet. Podien jugar de 10 a 15 jugadors per equip. Aquest esport fou divulgat per els missioners i pels soldats americans durant la 1 Guerra Mundial. Però els japonesos foren els qui implantaren les novetats que han quedat actualment en el voleibol.



1920 apareix el "balon volea" a les platges de Catalunya.

1944 es crea el primer reglament espanyol de "balon volea."

1947 es crea la 1<sup>a</sup> federació internacional de voleibol.

1949 s'inclou en la federació d'handbol.

1950 s'inclou en la federació de bàsquet.

1951 primer campionat espanyol (el guanya l'equip dels bombers).

1954 apareix la federació espanyola de Voleibol.

1964 (TOKIO) es converteix en esport olímpic.

1968 es canvia el nom a federació espanyola de voleibol.

### Característiques diferencials del voleibol:

- És un esport col·lectiu en que es necessita la col·laboració constant dels companys. L'objectiu del joc és fer que la pilota toqui el terra en el camp del contrari.
- Els equips jugant en dos camps separats per una xarxa.
- No té un objectiu específic (ficar la pilota en un forat, porteria o cistella) sinó que la pilota té una ampla zona de punt.
- És un esport de impacte ja que la pilota no es pot agafar. Sols poden fer 3 impactes seguits el mateix equip i mai pot tocar un jugador la pilota dos cops seguits.
- Quan una acció tècnica es realitza malament, es penalitza.
- Tots els jugadors han de jugar en totes les posicions i han de fer de tot.
- No es juga per temps sinó per punts.
- Cada vegada que es recupera el servei es realitza una rotació en sentit de les agulles del rellotge.
- Sols es juga a guanyar ja que no pot haver mai empat.
- Totes les accions que es fan són decisives ja que sempre puntuen o es penalitzen si estan mal fetes. Això fa que hi hagi una gran tensió durant el joc i per això la tensió és un factor de cansament i fatiga important.



## 2. COMPOSICIÓ GENERAL DEL VOLEIBOL:

2.1. Mitjans tècnics: són moviments mecànics que són efectius de possible aprenentatge general. Els medis tècnics de que disposa el voleibol són:

### I- defensius:

- passada d'avantbraç
- bloqueig
- les caigudes

### II- ofensius:

- Servei
- passada de dits
- rematada

### III- d'utilització comú: serveixen per l'atac i la defensa i són els següents:

- desplaçaments
- posició fonamental (alta, mitja i baixa)

2.2. Mitjans tàctics:

I- recepció: en W o 1-3-2

II- defensa: en central avançat o 3-1-2

III- atac: -col·locador a torn

-4 R- 2 C (4 rematadors i 2 col·locadors)

2.3. Mitjans reglamentaris:

A. - El camp: mesura 18 x 9 i està dividit en dues parts iguals per una xarxa, que marca el mig camp. A tres metres de la xarxa, en cada camp, hi ha una línia que marca la zona d'atac i la zona defensiva. Es considera que s'ha passat de mig camp quan tot el seu peu ha passat la línia de mig camp, llavors diem que ha fet una invasió.

Alçada de la xarxa: situada verticalment sobre la línia central, hi ha la xarxa. La vora superior està a una alçada de 2.43 m per als homes i 2.24 mts per les dones.

L'alçada de la xarxa es mesura des del centre de la pista i ha de ser exactament la mateixa en els costats, no ha d'excedir en més de 2 cm l'altura reglamentària.

Estructura: la xarxa mesura 1 m d'ample i 9.50 m de llarg; està feta amb una malla negra a quadres de 10 cm per costat.

2.43 mts. homes

2.24 mts. Dones

Hi ha una vareta de 1'80 que delimita la zona per no ha de passar la pilota.

A l'escola, en el cantó dret del principi de cada camp, hi ha l'àrea de servei, que mesura tres metres.



B. - L'equip està integrat per dotze jugadors, sis que inicien el partit i sis que seuen a la banqueta. L'entrenador pot fer sis canvis a cada set. Els jugadors han de jugar en totes les posicions i per tant han de fer rotacions de les seves posicions. Aquestes rotacions es fan cada cop que un equip aconsegueix el servei, i es fan en sentit de les agulles del rellotge.

C. - l'objectiu del joc és fer que la pilota boti en el camp del contrari. S'ha de guanyar per dos punts de diferència per guanyar un set. El primer que faci 25 punts guanya el set. Si s'arriba a un 24-24 el primer que faci dos punts de diferència guanya el set (24-26)

S'han de guanyar tres sets per guanyar el partit. En cas d'empat a 2 sets, el cinquè set es fa al millor de 15 punts, amb una avantatge mínima de 2 punts.

Cada vegada que un equip serveix i fa punt manté el servei (també suma un punt), si perd el punt, hi ha canvi de servei i l'altre equip suma un punt.

### La resta de regles principals són les següents:

- Abans de començar el primer joc (o set) es fa un sorteig. El guanyador del sorteig tria entre el dret de treure o de rebre la sacada o el costat del camp on vol jugar.
- La pilota ha de ser colpejada amb qualsevol part del cos. No pot ser retinguda o acompanyada.
- Una persona no pot tocar la pilota dues vegades de forma consecutiva. Si que ho pot fer de manera alterna.
- Cada equip té dret a colpejar la pilota un màxim de 3 vegades. El bloqueig no compta com a cop. Per tant, una persona que acaba de bloquejar una pilota, pot tornar a tocar-la.
- La pilota no pot ser colpejada dins del cap contrari (és a dir, més enllà d'un pla perpendicular que sigui continuació de la xarxa).
- La pilota sí pot ser bloquejada dins del camp contrari (recorda que el bloqueig, ben executat, no és un cop) a condició de què no interrompi una jugada de l'equip contrari.

- Un jugador no pot tocar mai la xarxa directament mentre participa en la jugada.
- La pilota sí que pot tocar la xarxa, tant en el moment de la sacada com durant el decurs del joc.
- Els jugadors poden sortir fora del terreny de joc per a intentar recuperar la pilota i enviar-la per sobre de la xarxa a l'altre terreny de joc. La pilota ha de passar, però, entre dues varetes perpendiculars al terra que hi ha als extrems de la xarxa.
- Si l'equip que fa la sacada guanya també la jugada, s'anota un punt i continua sacant. guanya el punt en disputa també té dret a fer la següent sacada. Si l'equip que rep és qui guanya la jugada, aleshores s'anota un punt i fa la següent sacada. Abans, però, els seus jugadors han de rotar en el sentit de les agulles del rellotge avançant una posició. Si l'equip incompleix aquesta norma, i l'àrbitre se n'adona, marcarà falta. L'equip contrari s'anotará un punt i recuperarà la sacada.
- L'ordre de rotació s'ha de mantenir al llarg d'un joc. Cada vegada que comença un joc, els jugadors poden adoptar la distribució que vulguin.
- Una pilota toca el camp (és "dins") quan la petjada que deixa està dins del camp (això inclou les línies de delimitació). Una pilota toca fora del camp (és "fora") quan la petjada que deixa està fora del camp (és a dir, més enllà de les línies de delimitació).
- La pilota que ha estat posada en joc no pot ser bloquejada ni colpejada més amunt de l'alçada de la xarxa dins la zona d'atac.
- Si es cometen dues faltes successivament, només es té en compte la primera.
- Si es cometen dues faltes simultàniament, una per part de cada equip, se sanciona amb doble falta i es repeteix la jugada.

### 3. -LA PASSADA DE DITS:

Segons el reglament, el toc ha d'ésser que la pilota toqui un sol cop amb el cos i que surti rebotada. Es pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos per sobre de la cintura. (Actualment amb qualsevol part del cos)  
La passada de dits és el més precís.

La seva **funció** és col·locar la pilota, en condicions òptimes, a un company perquè la remati. També ens pot servir per rebre una pilota molt alta o per passar-la a l'altra pista quan no tenim possibilitat de rematar.

**A. - moviments abans del contacte:** cal arribar abans que la pilota. Si hem de córrer una distància curta ho farem fent passades afegides, i si és una distància llarga, ho farem amb carrera normal.

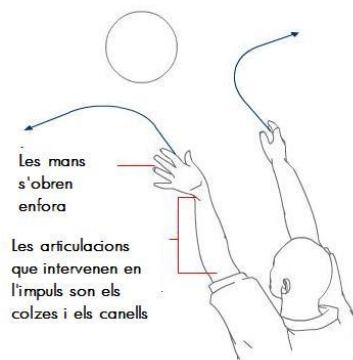


El fixar el moviment com a primera cosa que fem quan creiem que em arribat a la pilota, és un error, ja que si la pilota cau més lluny del que ens pensàvem, és molt difícil rectificar. Quan creiem que hem arribat al lloc on caurà la pilota, cal que ens quedem amb els peus més o menys junts per si cal rectificar. Si veiem que no cal rectificar, llavors fixem la posició (separem més les cames i flexionem una mica els genolls per rebre la pilota).

La posició fonamental mitja és la següent:

- un peu més avançat que l'altre
- genolls semiflexionats
- tronc inclinat endavant
- braços per davant del cos

Per rebre la pilota cal adoptar la posició bàsica d'execució, que és la mateixa que la fonamental mitja però amb les mans per sobre del cap.



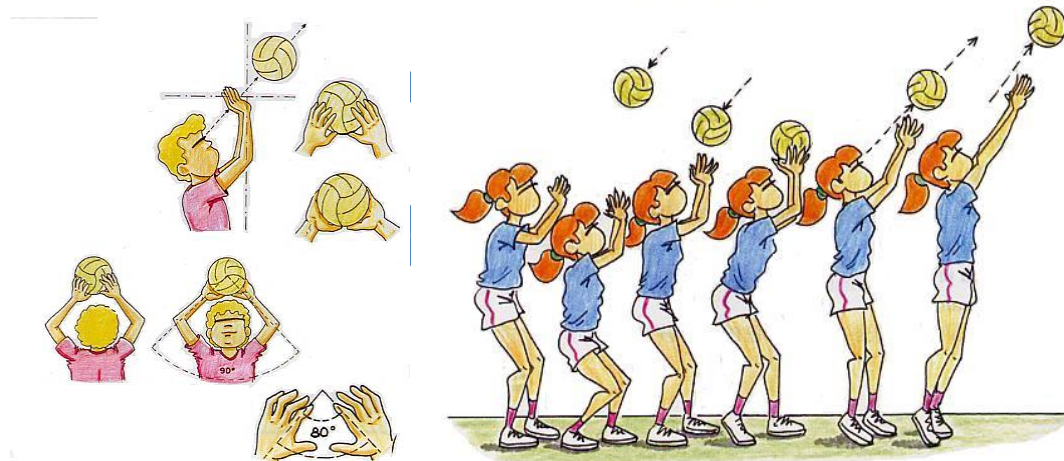
**B. - contacte amb la pilota:** ha de ser amb tota la superfície de la punta dels dits, formant una mena de rombe amb el polzes i els índex, i per sobre del cap, com si aguantéssim una copa..

La impulsió de la pilota comença des de els peus, fent una extensió de les cames, tronc i braços, fins als canells; però en els canells no ha d'haver impulsió, sinó que han d'estar més o menys rígids.

Per comprovar que la impulsió ha estat correcta, hem de evitar que la pilota giri sobre el seu propi eix mentre està a l'aire.

**Tots els moviments d'un jugador en la pista segueixen el mateix esquema:**

- desplaçament
- fixació
- orientació amb la característica de que és un moviment sempre d'anada i tornada, ja que el jugador sempre torna al punt de partida.





Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El contacte amb la pilota es produeix amb el polze i els dos o tres dits següents, amb la pilota per damunt nostre i una mica avançada. Els colzes, en el moment del contacte, estan flexionats, però ni massa junts ni massa separats.</li> <li>• L'extensió dels braços es produeix abans de l'extensió dels canells, que proporciona a la pilota l'impuls final.</li> <li>• De vegades, els jugadors efectuen una passada cap enrera (és el que sembla que fa la jugadora de la tercera fotografia). Per a efectuar-la, cal situar-se sota la pilota i arquejar el cos una mica cap enrere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuntar els colzes de manera que els avantbraços quedin paral·lels.</li> <li>• Al contrari, separar massa els colzes, de manera que els dits d'una mà quedin gairebé alineats amb els dits de l'altra mà.</li> <li>• Colpejar la pilota fent servir només l'impuls que proporciona l'extensió del canell, sense estendre primerament l'articulació del colze. És com si volguéssim saltar sense flexionar els genolls, fent servir només l'articulació del turmell.</li> </ul>

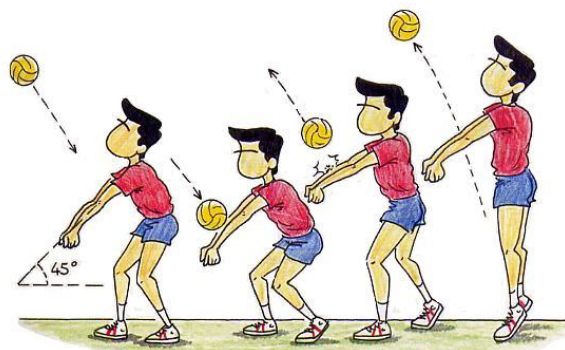


#### 4. -PASSADA AMB L'AVANTBRAÇ:

També s'anomena **recepció**, ja que és la que més s'usa per rebre els serveis i defensar les rematades de l'equip contrari.

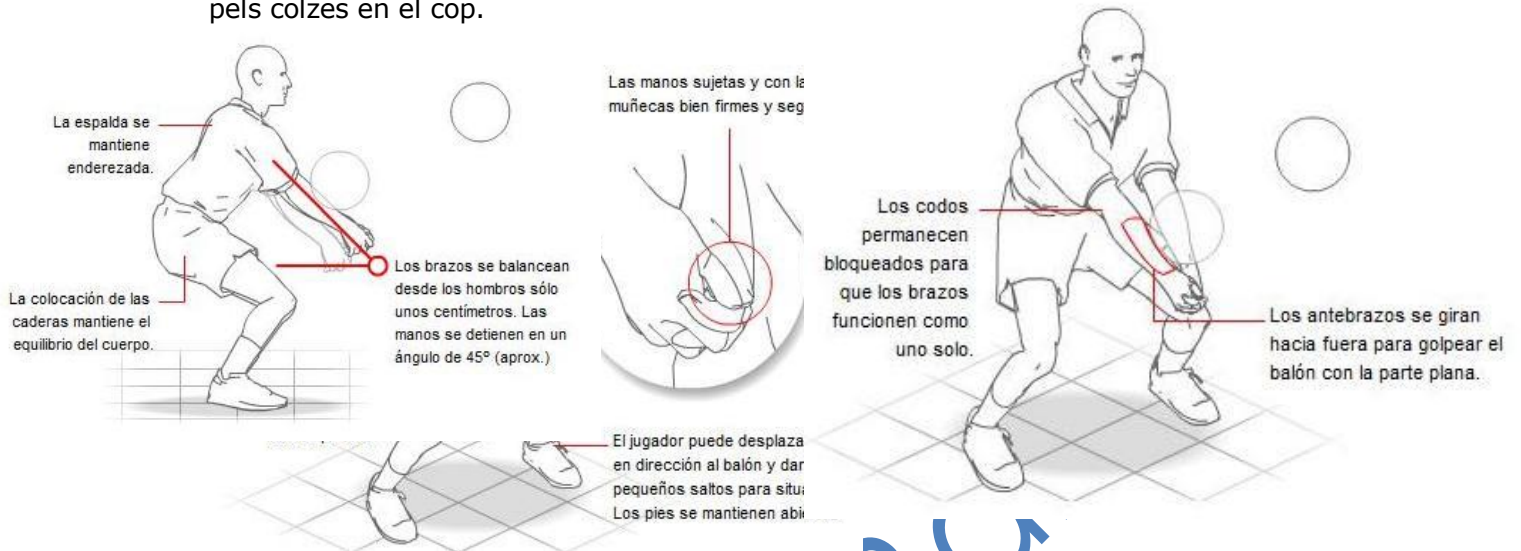
Funció de la passada d'avantbraç:

- Impedir que la pilota toqui a terra i alhora passar-la a un company de l'equip.
- Moviments abans del contacte:
  - arribar a la pilota en el moment adequat.
  - fixació, orientació adequar la posició bàsica d'execució.
  - els braços s'uneixen per davant.
  - els braços han d'estar a uns 90° respecte el tronc.
- Superfícies de contacte:
  - cara interna dels avantbraços, en el seu terç mig
  - buscar la major superfície homogènia possible
- Presa de mà: hi ha dos tipus:
  - una mà envolta l'altre en forma de puny
  - unint només els dits de les mans (permet una major rotació externa dels braços)



- Moviments després del contacte:
  - la impulsió de la pilota sols es fa amb l'extensió de les cames

Atenció: quan colpegis la pilota has de procurar no fer-ho amb els canells. Tampoc aixecar els braços enlaire ni doblegar-los pels colzes en el cop.



Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pilota exerceix menys pressió i, per tant, fa menys mal si la superfície de contacte amb els braços és més ampla. Això és especialment important quan fa una mica de fred.</li> <li>• Si la superfície de contacte és molt ampla, és molt més fàcil de preveure cap a on anirà la pilota. Per això, la meva recomanació és que no enfrontis les mans i que facis rotar els braços cap a fora per tal d'aconseguir una superfície plana el més gran possible. Com pots veure a les fotografies, les grans competidores no ho fan així. Però nosaltres no som jugadors o jugadores amb experiència.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romandre estàtic. Cal moure's lateralment per tal d'estar sempre darrera la pilota en el moment del cop.</li> <li>• Flexionar o elevar molt els braços. La pilota, en comptes d'anar cap a la línia d'atac perquè un company faci la passada amb els dits, s'eleva quasi perpendicularment o se'n va cap enrere.</li> <li>• Colpejar amb les mans entrecruades. A més a més de fer mal, la pilota tendeix a desviar-se de manera imprevisible</li> </ul>



## 5. -EL SERVEI:

És l'element tècnic amb que s'inicia el joc. El servei és una acció directa d'atac, és a dir, no pot intervenir cap company abans que la pilota traspassi la xarxa.

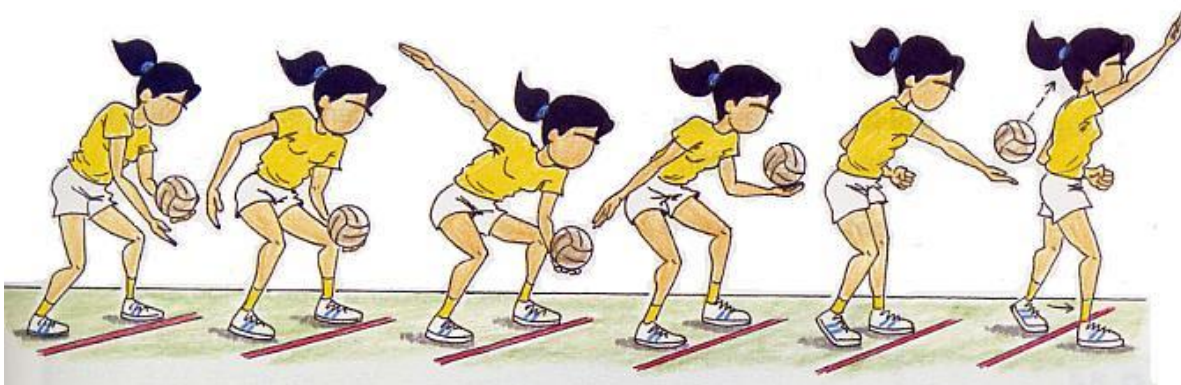
La persona que fa la sacada pot situar-se en qualsevol posició més enllà de la línia de fons del seu camp. Pensa que si et situes prop de les cantonades t'arrisques a què la pilota, si es desvia una mica, surti fora del camp contrari. La persona que fa la sacada no pot trepitjar ni la línia ni l'interior del seu camp fins que la pilota hagi travessat la xarxa. En cas contrari, l'àrbitre xiularà falta.

En general, és preferible que la pilota fregui la xarxa que no pas s'elevi molt. Això provoca una certa indecisió entre els davanters i els defensors

Aquests són els principals tipus de servei, segons el moviment tècnic que s'executi:

### Servei baix o de mà baixa:

Es tracta del servei més fàcil i segur. Es col·loca la pilota sobre la mà davant del cos, a l'alçada de la cintura. La pilota no es llança, sinó que espera el cop. El cop de servei es produeix amb la mà lliure, en forma de cassoleta, després d'un moviment del braç estirat, de darrere cap a davant. Tot el cos acompanya el moviment final cap endavant.



Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pots colpejar la pilota amb la mà o amb la part interior del canell.</li><li>• El braç ha d'estar sempre estès. El cop s'ha de produir amb el braç en diagonal.</li><li>• No has de colpejar la pilota massa fort (no cal que la pilota s'elevi molt), però sí amb un moviment ràpid i circular del braç, que es mou des d'enrera cap endavant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexionar el braç.</li><li>• Colpejar la pilota prop de l'horitzontal.</li><li>• Llançar la pilota massa alta amb la mà contrària. Si ho fas així, el cop s'acabarà produint prop de l'horitzontal i la pilota s'eleva molt, però probablement caurà dins del teu camp</li></ul>

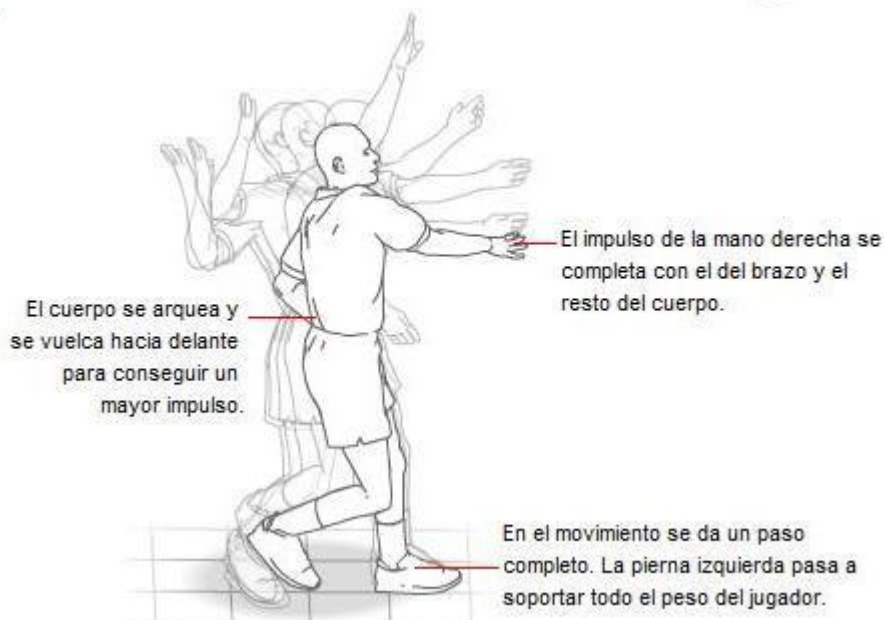
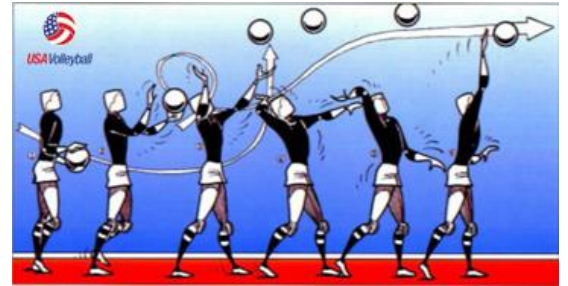


### Servei de tennis o de mà alta:

Tal com el seu nom indica, l'execució d'aquest servei és similar a la del tennis. De cara a la xarxa, es llança la pilota amunt, per sobre del cap. Mentre puja la pilota el braç s'arma, i en el punt més alt de la trajectòria de descens, es colpeja la pilota amb la mà oberta i els dits junts.

Hi ha altres formes de fer un servei, com ara el servei lateral o el de ganxo.

La pilota ha de ser colpejada, i no acompanyada. S'ha de fer des de dins de la zona de servei.



## 6. -REMATADA:

Element típic de l'atac, difícil d'executar però també de defensa. És un gest propi dels especialistes (rematadors).

Moviments abans del contacte:

Carrera, batuda, salt i armat de braç. La carrera ha de tenir una orientació concreta, per poder tenir un marge de rectificació: Si un jugador dretà situat en la banda dreta, si entrés molt enganxat a la banda lateral, i hagués de rectificar la seva trajectòria, ja que la pilota està més cap al centre, perdria espai de col·locació de la pilota, perdria tot l'espai situat a la seva dreta.

L'important de la carrera és la batuda, que ha de ser un pas llarg i ràpid, i l'últim peu de recolzament en la batuda ha de ser amb el peu contrari a la mà executora.

Un cop hem fet la batuda, podem arribar amb els dos peus al mateix temps, o primer un peu i després l'altre per poder fer el salt cap amunt.

El salt ha de ser amb el centre de gravetat endarrerit. Quan més alt sigui el salt, més espai tenim per poder entrar la pilota.

El salt ha de ser amb un moviment fort dels braços cap a munt.

Els braços es bloquegen davant del cap (posició bàsica d'execució) i a partir d'aquí es fa l'armat del braç executor, mantenint l'altre braç en l'aire

Contacte amb la pilota: extensió del braç endavant. El braç ha de estar totalment estirat en el moment del contacte. S'ha de picar amb tota la mà. En el moment del contacte ha d'haver un moviment de canell cap a baix, de manera que la pilota vagi cap a baix. Per tant el canell ha d'estar relaxat.

Caiguda: reequilibri per intentar caure amb els dos peus alhora, ja que per inèrcia del moviment, es tendeix a caure amb el peu contrari a la mà executora.



Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
<ul style="list-style-type: none"><li>• El contacte amb la pilota s'ha de produir en el punt més alt possible (llevat quan busquem de sorprendre l'equip contrari)</li><li>• El cop es produeix amb la mà, culminant un moviment ràpid del braç, dirigint la pilota cap al terra.</li><li>• Quan l'equip contrari bloqueja, la persona que remata té diferents alternatives: rematar fort perquè la pilota bloquejada surti fora, canviar la direcció de la rematada per tal d'evitar el bloqueig, o fer una deixada per sobre del bloqueig.</li><li>• El jugador que remata fa normalment un salt cap endavant. Ha d'evitar trepitjar la línia de separació dels dos camps (o el camp contrari). Tampoc pot tocar la xarxa o colpejar la pilota dins del camp contrari..</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No colpejar la pilota fort i cap avall.</li><li>• Colpejar la pilota dins el camp contrari.</li><li>• Tocar la xarxa abans que la pilota toqui el camp contrari.</li></ul>

## 7. -PASSADA D'ESQUENA:

- Com a forma d'enganyar al contrari
- Per que el nostre desplaçament no ens permet a encarar-nos cap a l'altre camp
- El fan servir molt els col·locadors

Moviments abans del contacte:

Són tots quasi iguals al de la passada de dits, però es diferencien en la posició bàsica d'execució, que és diferent: el punt de recolzament (espatlles) no ha d'estar endarrerit més que la pilota com passava en la passada de dits normal. En la passada de dits normal, la pilota estava per sobre i davant del nostre cap, però en la passada d'esquena la pilota ha d'estar per sobre i darrere del punt de recolzament.

Contacte amb la pilota:

Orientar les superfícies de contacte de manera que facilitin la passada cap enrere, la flexió de canell serà més pronunciada, i la bona orientació dels polzes serà essencial.

Cal entrar en contacte amb la pilota SOLS per sota de la pilota, i NO per sota i per darrere de la pilota com fèiem en la passa de dits normal.

L'acció consistirà en avançar el punt de recolzament respecte el punt de contacte amb la pilota, i per fer això podem utilitzar dos tècniques diferents:

- o bé fem un pas endavant en el moment de contacte amb la pilota, just abans de fer l'extensió de braços
- o bé just abans de fer l'extensió de braços fem una flexió dorsal del tronc

Diem que cal avançar el punt de recolzament respecte el punt de contacte amb la pilota i no pas al revés (retardar el punt de contacte respecte el punt de recolzament) ja que en el moment del contacte amb la pilota, està prohibit pel reglament conduir la pilota amb els braços, per tant els braços hauran d'estar quietes, el que si que no prohibeix el reglament és moure les cames mentre estem en contacte amb la pilota, i per tant podem avançar el punt de recolzament fent un pas endavant.

Moviments després del contacte: Els mateixos que en la passa de dits normal.



## 8. -BLOQUEIG:

És la única acció tècnica quasi passiva en la iniciació, és a dir, que els moviments tècnics són molt simples i fàcils de realitzar, en canvi la seva utilitat és essencial per guanyar un partit.

Posició inicial:

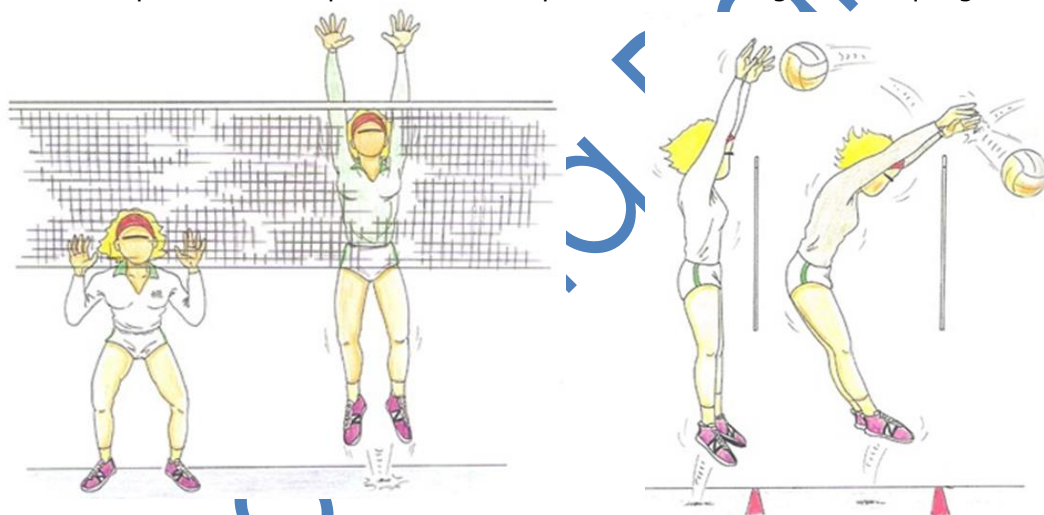
Des de la posició fonamental, col·locant els braços de tal forma que no realitzem falta, és a dir, amb els braços estirats cap amunt i les mans a l'alçada del cap aproximadament, per no tocar la xarxa en el moment de saltar cap amunt i tirar els braços cap a dalt.

Moviments abans del contacte:

- Col·locar-se davant la pilota i esperar els moviments del rematador. Segons l'alçada i característiques del rematador, saltarem abans o després.
- Salt vertical immediatament després de l'elevació del rematador i fer extensió dels braços cap amunt i endavant i amb els dits oberts i tensos, i amb els ulls ben oberts

Posició bàsica d'execució

El braç exterior respecte el camp es sol col·locar més angulat cap a dins per orientar la pilota millor cap a dins del camp en cas d'aconseguir el bloqueig.



Contacte amb la pilota: Anar a buscar la pilota amb els braços

Moviments després del contacte:

Recollir els braços, no deixar-los caure sobre la xarxa.

L'espai que ha d'haver entre la xarxa i el bloquejador ha de ser aprox. d'un avantbraç

Tots els jugadors poden fer bloquejos des de la seva zona de camp, és a dir els defensor poden fer bloquejos sempre que estiguin en la seva zona de camp (cosa que sol ser impossible de fer). Però els únics que poden fer bloquejos des de la zona d'atac, davant de la xarxa, són els tres davanters (jugadors 2,3 i 4)

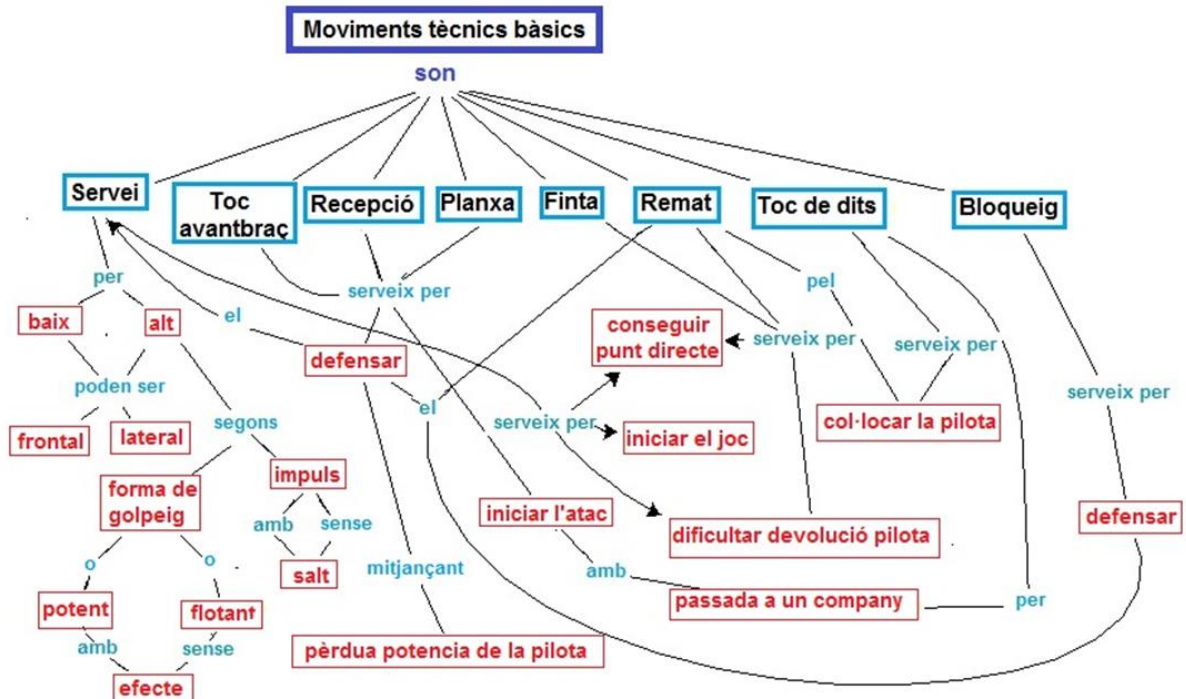




En el cas de que un defensa pugui a la zona d'atac i juntament amb un atacant intentin bloquejar a un oponent:

- si l'oponent aconseguix fer punt no passa res.
- si l'atacant que està en la seva zona, és qui aconseguix bloquejar a l'oponent, és considerat falta, ja que el seu company defensor no està situat en el lloc correcte i intentant bloquejar. Es donarà el punt a l'oponent.
- si el defensor, que no està en la seva zona de camp, és qui fa el bloqueig, també es considerarà falta i es donarà punt a l'oponent.

Cal tenir en compte que...	Els errors més freqüents són...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El bloquejador ha de coordinar el seu salt amb el salt de la persona que remata.</li> <li>• Cal ajuntar els braços perquè no passi la pilota entre ells.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar la xarxa, especialment durant la caiguda.</li> <li>• Colpejar la pilota en comptes de bloquejar-la (és falta si l'acció es produeix dins del camp contrari).</li> <li>• Saltar abans que ho faci la persona que remata.</li> </ul>



## 9. -TÀCTICA COL·LECTIVA

La tàctica col·lectiva ve determinada per la posició dels jugadors en el terreny de joc, segons els objectius de:

- quantitat de jugadors
- distribució dels jugadors

### Quin és l'ordre lògic d'una jugada?

En una bona jugada podem observar la seqüència següent:

**Recepció:** la realitzen els defenses. Normalment s'usa la passada d'avantbraç, si bé a vegades també utilitzem la passada de dits. Cal passar la pilota al col·locador.

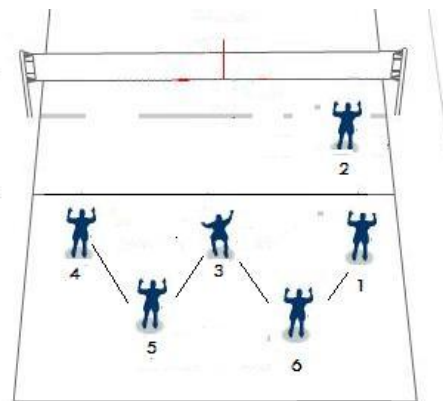
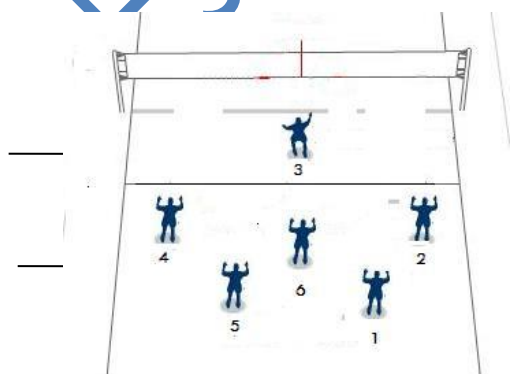
**Col·locació:** la realitza el col·locador mitjançant el toc de dits, per enviar-la al rematador.

**Rematada:** la fan els rematadors.



### Tàctica en la recepció o defensa del servei:

La distribució en el camp serà 1-3-2 o anomenat en w:



Per aconseguir una distribució equitativa:

- el jugador que està en la zona 3 es col·loca enganxat a la xarxa
- els que estan en 4 i 2 es col·loquen a 1m de la línia d'atac i de la línia de banda

- el que està en 6 es col·loca lleugerament retardat respecte de 2 i 4
- els que estan en 5 i 1 es col·loquen en els dos passadissos que queden lliures respecte la posició de la pilota

(Els primers en col·locar són els que estan en 2, 3 i 4 ja que prenen per referència el terreny de joc, i els últims en col·locar són 5 i 6 ja que prenen per referència als seus companys).

En general, per saber quin dels jugadors rebrà la pilota, si la pilota va per sobre de les espatlles del jugador, vol dir que la pilota la té que rebre el jugador que té darrera, i en el cas de que siguin els jugadors que estan en 3 i 6, si la pilota va per sobre de les seves espatlles, vol dir que sortirà fora del camp.

### **Funcions dels jugadors segons la seva zona: (per ordre de preferència)**

- zona 1: recepció, defensa en recolzament, defensa ,servei.
- zona 2: recepció, atac, defensa en recolzament i defensa
- zona 3: col·locació i defensa en recolzament
- zona 4: recepció, atac, defensa en recolzament i defensa
- zona 5: recepció, defensa en recolzament i defensa
- zona 6: recepció, defensa en recolzament i defensa

mes

#### **Las áreas de los jugadores**

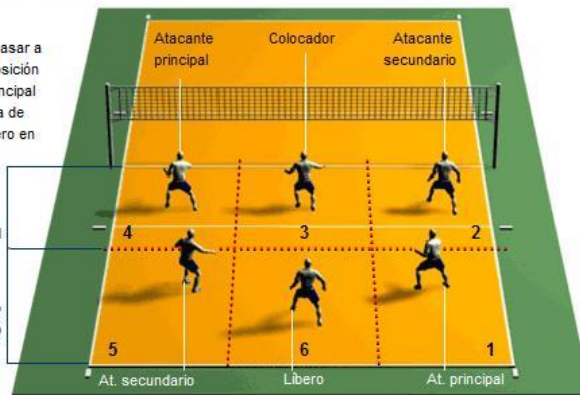
El campo se divide en seis zonas (1 al 6) que determinan las posiciones de los jugadores.

#### **Distribución tradicional**

Permite a los colocadores pasar a los atacantes desde una posición cercana. Cada atacante principal es responsable de una línea de ataque. La aparición del libero en los últimos años trastoca la disposición tradicional.

Jugadores de red

Jugadores de fondo (Zagueros)



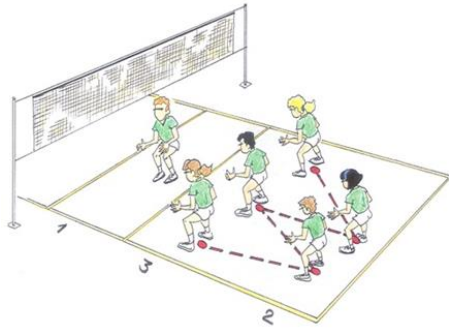
### 2- Defensa:

La defensa té dues actuacions:

- defensa en xarxa
- defensa en el camp

La defensa en xarxa o BLOQUEIG és responsabilitat dels 3 davanters, és a dir, dels que estan en la zona 2,3 i 4.

La defensa en el camp és responsabilitat de tots els jugadors que no bloquegen (cal recordar que normalment sols bloquejarà un dels jugadors que estan en la zona d'atac).



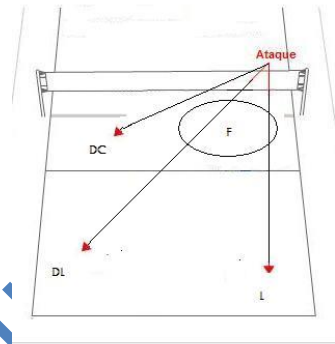
La **situació inicial** dels jugadors durant la defensa serà:

- El central avançat: quan l'oponent ataca, és a dir, passa la pilota a l'altre camp mitjançant la rematada

- En W: quan els oponents no ataquen, és a dir, passen la pilota a l'altre camp sense rematar.

### La defensa es col·locarà sempre en funció de les línies d'atac:

- DC: diagonal curta
- DL: diagonal llarga
- F: finta o espais buits
- L: línia (paral·lela a banda)

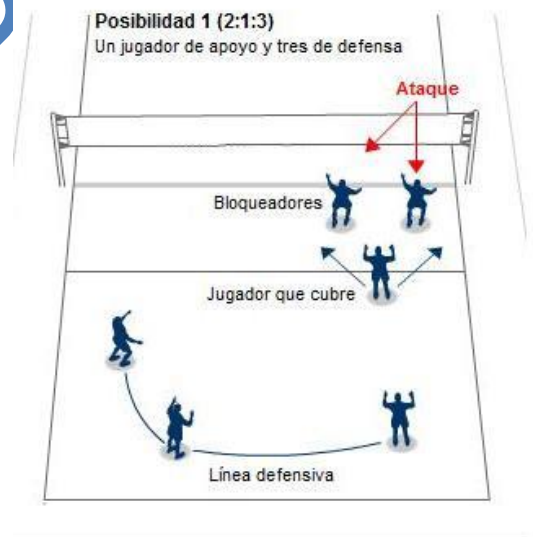


Durant el bloqueig, cada jugador es desplaça cap a les línies d'atac que el bloqueig no pot defensar:

- 4 defensa la diagonal curta
- 5 defensa la diagonal llarga
- 3 defensa l'espai curt interior
- 6 defensa l'espai curt exterior
- 1 defensa la línia

### Funcions del jugadors segons la seva zona:

- zona 1: defensa de la diagonal llarga o de la línia
- zona 2: defensa en bloqueig o defensa de la diagonal curta
- zona 3: defensa en bloqueig o defensa de l'espai curt interior
- zona 4: defensa en bloqueig o defensa de la diagonal curta
- zona 5: defensa de la diagonal llarga o defensa de la línia
- zona 6: defensa de l'espai curt exterior





## SISTEMES D'ATAC:

Són els que s'utilitzen quan es té la pilota i es vol atacar. Els dos sistemes més utilitzats són:

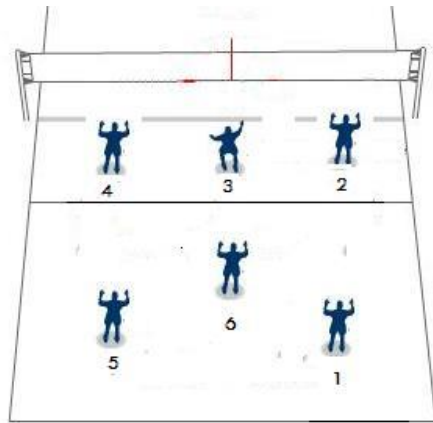
### COL·LOCADOR PER TORNOS:

Consisteix en el fet que el jugador que es troba a la zona 3 fa les funcions de col·locador. D'aquesta manera tots els jugadors passen per totes les posicions.

### COL·LOCADOR A TORN: 4R-2C

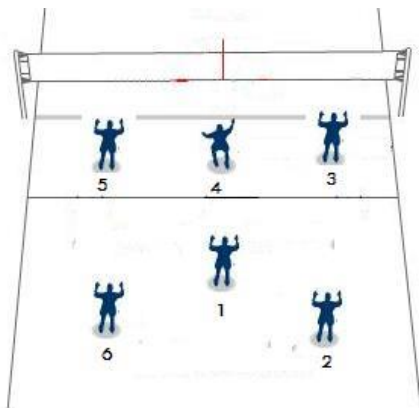
Quan ja es porten cert temps jugant es pot començar a utilitzar un nou sistema diferent de col·locador a torn: és el 4R-2C (4 rematadors-2 col·locadors).

La posició inicial dels jugadors quan estan en possessió del servei serà:



Jugadors 3 i 6 col·locadors  
Jugadors 1, 2, 4 i 5 Rematadors

Quan aquest equip hagi perdut el servei, i el torni a guanyar, de manera que tinguin que fer una rotació, la posició teòrica dels jugadors en el moment de treure el servei serà:

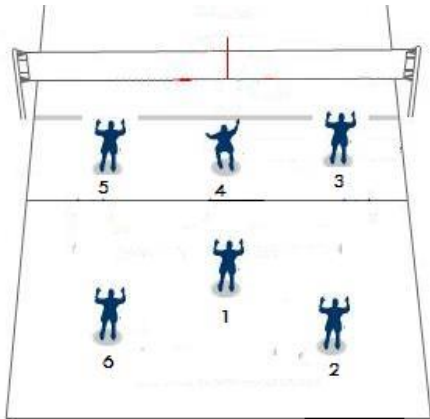


Jugadors 3 i 6 col·locadors  
Jugadors 1, 2, 4 i 5 Rematadors

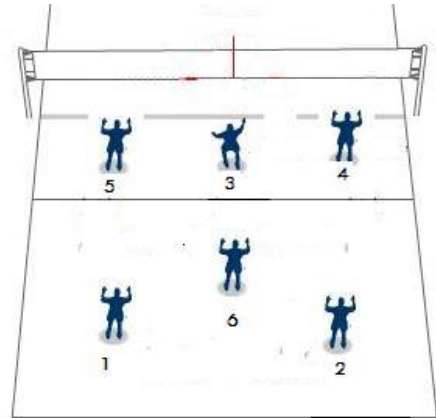
Però ens interessa tenir un dels dos col·locadors en el lloc del col·locador, i l'altre col·locador darrera del col·locador principal, perquè el pugui recolzar. Això ho solucionarem col·locant els jugadors de la forma que ens interessa, respectant el reglament:

Els col·locadors ens queden desplaçats respecte la posició idònia.

**POSICIÓ PEL SERVEI:**



**POSICIÓ FINAL DURANT EL JOC**



**FALTES:**

- 4 Tocs per equip: l'equip té dret a un màxim de tres tocs de pilota per enviar-la al camp contrari. El toc de bloqueig no compta.
- 2 tocs per jugador: cap jugador no pot tocar dues vegades seguides la pilota, excepte si la primera és el bloqueig
- Tocar la xarxa: està prohibit tocar qualsevol part de la xarxa
- Invasió de l'espai contrari: està prohibit ultrapassar l'espai del camp contrari amb qualsevol part del cos, excepte en la consecució del bloqueig

Falta de rotació: cada vegada que es recupera el servei, l'equip ha de fer una rotació, que consisteix en el desplaçament de tots els jugadors a la següent posició, en el sentit de les agulles del rellotge. El jugador que es situa a la posició 1 és el que fa el servei

