



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



“Voleibol Circulació i Mini Voleibol”

FORMES D'INICIACIÓ AL VOLEIBOL

(Font: traducció pàgina web d'Adrie Noij www.volleybalnederland.nl)

INTRODUCCIÓ

VOLLEYBALL CIRCULATION (VC) és una nova forma d'iniciació de voleibol pels nens/as petits.

VC és una nova iniciativa desenvolupada per Adrie Noij, un entrenador holandès de voleibol amb l'objectiu d'introduir el voleibol als seus estudiants i mestres d'escoles primàries. El voleibol tradicionalment ha estat considerat com un esport difícil de practicar nens petits, però no té per quins ser així.

Amb una sèrie de modificacions senzilles que ofereix el VC, els professors poden proporcionar de una manera senzilla una experiència divertida i gratificant als seus alumnes. El millor de tot que no és necessari ser un expert en voleibol per a començar, és un voleibol accessible a tots.

VC és un enfocament d'iniciació dels nens al joc de voleibol als sis anys d'edat. Amb el VC, el voleibol tradicional s'adapta a les necessitats específiques i les habilitats dels participants. Aquestes adaptacions inclouen la variació del nombre de jugadors, del camp de joc, altura de la xarxa i l'ús de pilotes més suaus i lleugeres. S'utilitzen diferents formats de joc com 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4. També s'han adaptat diverses normes per a provocar més contactes i disminuir la dificultat d'execució de les habilitats específiques del voleibol.

L'objectiu d'aquestes adaptacions és fomentar l'aprenentatge, promoure l'èxit i augmentar el gaudi dels participants. Quan el joc està bé adaptat per a l'edat i habilitats dels participants, l'experiència té més èxit i amb això els alumnes desitgen jugar més sovint.

De totes les formes d'aproximació i iniciació al voleibol, la més original. Està estructurada en 6 nivells que progressivament s'apropen als aprenentatges propis del joc del voleibol.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



VOLLEYBALL CIRCULATION JOC CLAU PER A LA CONEXIÓ ENTRE ELS NENS/AS I EL VOLEIBOL

L'objectiu a l'hora de començar aquest projecte de VC ha estat l'ajudar als joves entrenadors i educadors holandesos amb la finalitat d'augmentar el nivell de voleibol del país.

VC és una nova forma de la introducció de voleibol als nens/as petits.

Fa uns anys Adrie Noij, va a poder observar que menys alumnes/as, especialment els alumnes, deixaven d'apuntar-se als clubs de voleibol. En els Països Baixos, els nens estaven més interessats a jugar al futbol, ja que podrien competir amb tan sols sis anys d'edat.

A Holanda, els nens poden jugar a tot tipus d'esports en format de competició, fins i tot quan només sis anys d'edat, però no era possible jugar al voleibol tradicional a un nivell competitiu a aquesta edat. Sempre s'ha defensat, de manera poc encertada, que jugar a voleibol és molt complicat tècnicament i que per això cal aprendre aquestes tècniques per a poder jugar. Els nens volen jugar i ser competitiu.

En aquets país, estan acostumats que el nen/a primer ha d'aprendre a nedar i després es pot iniciar en altre esport. En els Països Baixos, els nens aprenen a nedar quan són quatre o cinc anys d'edat. Després de la natació les opcions d'esport són molt variades. Per tant, Adrie Noij pensava hem de buscar un nou mètode, per a atreure als nens/as de l'edat de sis anys a jugar al voleibol en competició (tenint en compte que els valors competitiu que es deuen inculcar a nens/as d'aquesta edat).

Holanda té molts programes per a introduir voleibol als nens a l'edat de 10 a 12 anys i en l'opinió de Andrie Noij aquests nens/as podien haver començat molt abans. La seva conclusió va anar que estem lluny en comparació d'altres esports. Altres esports ja tenen cursos per a nens/as petits, i això és igual en altres països.

Els nens/as tenen una motivació intrínseca per als jocs. La proposta de Adrie Noij fa possible jugar al voleibol en competició a una edat molt curta. VC és un model d'iniciació al voleibol completament nou. Els nens/as volen gaudir d'esports; necessiten molt moviment físic i la contínua activitat lúdica. Els nens creuen en l'èxit, tant individual com d'equip. Els nens necessiten gaudir jugant i per a això el joc deu estar adaptat al seu nivell.

Durant de la recessió del voleibol als Països Baixos, Adrie Noij va veure que la majoria dels jugadors/es holandesos, el 90%, practicàvem voleibol recreatiu. Així mateix, en la seva opinió els clubs no van fer gens sobre la promoció dels més joves, tenint en compte

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 **UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



que aquest pas és el principi per a una possible detecció de talents per a voleibol i amb això un potencial major nombre de jugadors/as d'alt nivell en el futur.

Els nens/as han de començar abans, i ensenyar-los de la manera correcta. Com resposta a totes aquestes preguntes, Adrie Noij ha desenvolupat el VC. En un primer moment, ell considera el VC una agradable alternativa a la forma tradicional de jugar al voleibol amb nens/as petits. Sovint els nens han hagut de jugar com adults. Els nens no són "adults en miniatura", s'estan desenvolupant contínuament en tots els àmbits (físicament, mentalment, etc.). El voleibol ha de desenvolupar-se adaptat a l'edat i a les necessitats dels nens/as.

Per això, Adrie Noij ha desenvolupat els 6 nivells del VC. L'important és estimular la curiositat i el desig d'aprendre més, per a obtenir els objectius relacionats amb el nivell de dificultat. El pla de promoció amb els/les més petits ha de formar part d'una bona política de base dintre del club. Creiem que és el VC l'activitat clau entre la iniciació i el voleibol competitiu.

Això no és només una idea, s'ha comprovat que funciona ja que al club on Adrie Noij és coordinador de voleibol no té problemes de captació de petits/as jugadors/as.

JUSTIFICACIÓ

A l'edat de 6-9 anys, els nens/as no són capaços de reproduir la difícil tècnica del voleibol. Hem d'oferir-los exercicis o situacions que els preparin per a incorporar en el futur les tècniques específiques. El mètode de treball del VC ens mostra que es poden obtenir els objectius adequats per a aquest grup d'edat. Més tard vindrà el perfeccionar les tècniques, sent molt més ràpida la seva assimilació si abans van aprendre els moviments bàsics amb els quals comencen a jugar al VC.

Amb el canvi d'estratègia a la iniciació al voleibol, en el club on treballa Adrie Noij, es van obtenir els següents resultats quant a noves incorporacions de nens/as que van voler jugar al VC:

- Augment del 75% a l'edat 6 - 9 anys.
- Augment del 20% a l'edat 9 -12 anys.

La majoria dels nens participen en classes de natació a l'edat de 4 o 5 anys, després comença la pràctica d'altres esports. Els nens comencen les activitats esportives entre els 6 i 10 anys a diferents esports. El VC és la forma ideal d'introduir el voleibol a les escoles primàries. Els nens poden descobrir el voleibol a una edat molt petita. Els nens poden jugar tornejos a una curta edat i com ho fan per la majoria d'altres esports. Podem començar a jugar al VC a l'edat de 6 anys.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



A l'hora de trobar major quantitat de jugadors talentosos al nostre esport ens serà més fàcil si han començat a practicar-lo a una més aviat. Al ser un joc adaptat a les diferents edats aconseguirem que més nens/as ho vulgui practicar i s'inscriguin a clubs o associacions esportives. La idea és donar el pas més fàcil i curt entre el mini voleibol i el voleibol tradicional.

A la regió on treballa Adrie Noij han crescut de 50 a 350 equips després d'iniciar el programa fa deu anys.

El joc ajuda al desenvolupament de la ment i l'experiència dels nens/as més joves. El joc està compost de molts moviments i molt dinàmics.

El joc ofereix un repte. Hi ha una progressió per a l'ensenyament de la tècnica del voleibol i els seus moviments.

El joc estimula la visió perifèrica i la coordinació espai temporal.

El CV pot ser la base per a qualsevol esport de pilota.

Qualsevol nen/a pot participar en el VC, des del més talentós fins al menys talentós.

Tots els nens/as participen activament en el joc.

Els nens i nenes fàcilment poden practicar i jugar junts al VC.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



federació catalana de voleibol

NIVELLS

NIVELL 1 (6-7 anys)	
CARACTERÍSTIQUES GENERALS	
CAMP	4,5 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Adaptada 62 cm
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Es juga a punts que es pacten prèviament o per temps
TÈCNIQUES	Cap especial obligatòria, Es pot recomanar als jugadors/es agafar y llançar amb gest tècnics especials (per a sota el cap, amb braços estesos, amb una mà per sota el cap).
OBJECTIUS	
Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.	
INICI DEL JOC	
<ul style="list-style-type: none">• La pilota es pot llançar amb qualsevol tècnica al camp adversari des de qualsevol punt del camp propi.• S'ha llançar la pilota immediatament després d'agafar-la (no retenir-la més d'un segon).	

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fvvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



REGLAMENT
Cada vegada que un jugadors passa la pilota per sobre de la xarxa tot l'equip fa una rotació.
El jugadors no poden caminar amb la pilota agafada.
Quan la distància entre el jugador i la xarxa és molt gran pot passar la pilota a un company. S'ha llançar la pilota immediatament després d'agafar-la (no retenir-la més d'un segon).
Quan un jugador no agafa la pilota, envia la pilota fora de límits o toca la bola i aquesta surt del camp, aquest jugador a de sortir del camp
Quan només quedem dos jugadors al camp, cada vegada que passen la pilota canvien de posició.
Un jugador pot tornar a entrar al camp quan un company agafa la pilota.
El jugadors que surt del camp abans torna a entrar primer.
Quan tots el oponents són eliminats del camp es suma un punt.
Es pot recomanar als jugadors/es agafar y llançar amb gest tècnics especials (per a sota el cap, amb braços estesos, amb una mà per sota el cap).
QUÈ ES TREBALLA?
Apreciació de trajectòries
Apreciació de velocitats i direccions
Llançar i rebre pilotes de diferents formes
Els desplaçaments

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



federació catalana de voleibol

NIVELL 2 (7-8 anys)

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

CAMP	4,5 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Adaptada 62 cm
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Es juga a punts que es pacten prèviament o per temps
TÈCNIQUES	Serveix de baix i iniciació al toc d'avantbraç. Es pot recomanar als jugadors/es agafar y llançar amb gest tècnics especials (per a sota el cap, amb braços estesos, amb una mà per sota el cap).

OBJECTIUS


Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.

DIFERÈNCIES AMB EL NIVELL ANTERIOR

- La pilota es treu amb un servei baix des de qualsevol punt de la pista pròpia.
- El jugador que agafa la pilota NO pot passar la pilota a un company. S'ha llançar la pilota immediatament després d'agafar-la (no retenir-la més d'un segon).
- Un jugador eliminat pot tornar al camp després de tres accions bones del seu equip (es dir, quan la pilota torna tres vegades al seu camp).
- En cas que un company realitza un toc d'avantbraç (sense agafar la pilota, contacte curt) y agafa el mateix la pilota al segon toc, tots els companys eliminats poden tornar al terreny de joc.

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: 6-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



NIVELL 3 (8-9 anys)

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

CAMP	4,5 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Adaptada 62 cm
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Es juga a punts que es pacten prèviament o per temps
TÈCNIQUES	Serveix de baix i toc d'avantbraç. Es pot recomanar als jugadors/es agafar y llançar (segon toc) amb gest tècnics especials (per a sota el cap, amb braços estesos, amb una mà per sota el cap).

OBJECTIUS

Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.

DIFERÈNCIES AMB EL NIVELL ANTERIOR

- La pilota s'ha de jugar amb dos tocs per equip, el primer obligatòriament ha de ser un toc d'avantbraços. Si el primer toc passa a camp contrari directe, el jugador ha de sortir del camp.
- Un jugador eliminat pot tornar al camp després de que un company realitza la recepció d'avantbraç i un altre agafa la pilota sense que toqui el terra.

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



NIVELL 4 (9-10 anys)

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

CAMP	4,5 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Adaptada 62 cm / Normal
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Rally point, mateix sistema del voleibol
TÈCNIQUES	Serveix de baix, toc d'avantbraç i dits. Es pot recomanar als jugadors/es agafar y llançar (segon toc) amb gest tècnics especials (per a sota el cap, amb braços estesos, amb una mà per sota el cap).

OBJECTIUS

Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.

DIFERÈNCIES AMB EL NIVELL ANTERIOR

- Rotació normal (quan la pilota toca el terra).
- El servei es realitza des de darrera de la línia de fons. Un jugador pot servir tres vegades consecutives com màxim (després faran rotació i servirà el seu company corresponent).
- El jugadors reserves entren obligatòriament al terreny en recuperar el servei amb el objectiu de jugar tots al mateix temps.
- La pilota s'ha de passar en tres tocs a camp contrari, el primer ha de ser un toc d'avantbraços i en el segon es pot agafar però s'ha de llançar reproduint un toc de dits o avantbraç. Aquest toc s'ha de fer perpendicular a la xarxa (semblant a una col·locació). El jugador que fa el segon toc es pot desplaçar cap a la xarxa abans de fer-lo.

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



NIVELL 5 (10-11 anys)

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

CAMP	6 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Normal
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Rally point, mateix sistema del voleibol
TÈCNIQUES	Serveix de baix, toc d'avantbraç i dits.

OBJECTIUS

Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.

DIFERÈNCIES AMB EL NIVELL ANTERIOR

Els jugadors no podem agafar la pilota, l'han de jugar amb un contacte curt.

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36



NIVELL 6 (11-12 anys)

CARACTERÍSTIQUES GENERALS

CAMP	6 x 6 metres
XARXA	2,00 metres
JUGADORS	4 jugadors per equips
PILOTA	Normal
SISTEMA DE PUNTUACIÓ	Rally point, mateix sistema del voleibol
TÈCNIQUES	Serveix de baix i tennis, toc d'avantbraç, dits i braç d'atac

OBJECTIUS


Fer que la pilota toqui en el camp adversari, es permet que la pilota toqui la xarxa.

DIFERÈNCIES AMB EL NIVELL ANTERIOR

S'incorpora la tècnica de remat al joc i es dona la possibilitat d'incorporació del servei de tennis.

Font: Peña 2008 (dades sense publicar)

L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.



FEDERACIÓ CATALANA DE VOLEIBOL

www.fcvoleibol.cat

Les Jonqueres, 16, 5è-C

08003 BARCELONA

Tel.: 93.268.41.77

Fax: 93.268.23.36

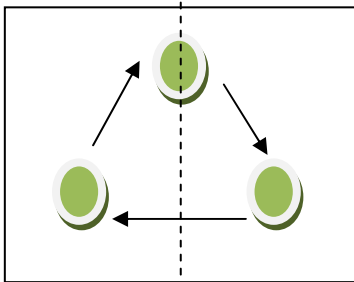


DISPOSICIÓ TÀCTICA

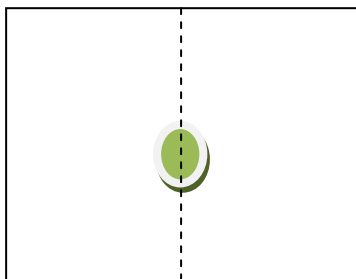
Segon les regles del joc (recordem que els jugadors entren i surten quan la pilota toca el terra, es llençada fora de límits...) es podem trobar amb diferent número de jugador dintre del terreny de joc.

La rotació es realitza sempre de la mateixa forma (sentit agulles del rellotge).

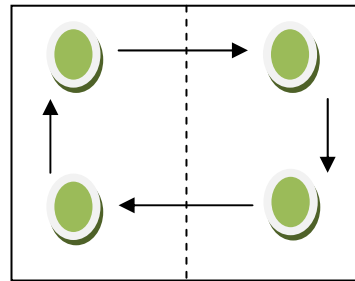
3 JUGADORS EN CAMP



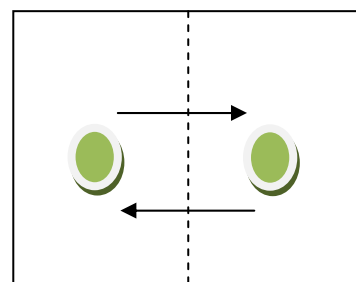
1 JUGADOR EN CAMP



4 JUGADORS EN CAMP



2 JUGADORS EN CAMP



L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

 UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inscrita al Registre d'entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número 2837, segons resolució de data 29/12/1983. - NIF: G-08882797.