



# SESSIONS TÈCNIQUES DE VOLEIBOL




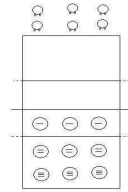
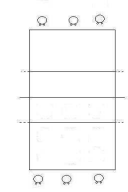
- Marta Raja -



# SESSIÓ 1

Iniciació al VOLEIBOL  
 Categoria ALEVÍ

<b>MESTRE:</b>		<b>1</b>
<b>ETAPA:</b>	<b>NIVELL:</b>	<b>NÚM. PARTICIPANTS:</b>
<b>MATERIAL:</b> → Pilotes de volei → Cèrcols		<b>INSTAL·LACIÓ:</b>  Pista de voleibol
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS:</b> → Conèixer el material i terreny de joc propi del volei. → Conèixer quina és la posició correcte del cos, braços, mans i dits en el toc de dits. → Aconseguir un servei efectiu.		<b>CONTINGUTS ESTRUCTURALS:</b> → Familiarització amb el material i el terreny de joc → Toc de dits → Servei
<b>TEMPS</b>	<b>PART DE LA SESSIÓ</b>	<b>GRÀFIC</b>
<b>10'</b>	<u><b>PART INICIAL/ESCALFAMENT</b></u>  <b>FAMILIARITZACIÓ AMB EL MATERIAL</b> Tots els nens/es amb una pilota de volei, corrent tots dispersos per la pista. Mentre corren lentament van fent tocs amb la pilota. Els tocs els poden fer amb les parts de la mà que vulguin (1 o 2 mans, dits, punys,...) Del que es tracta és que els tocs es facin sempre per damunt del cap i evitant que la pilota caigui a terra.	
	<u><b>PART PRINCIPAL</b></u>  <b>TOC DE DITS</b> Explicació per part del monitor de com fer un bon toc de dits.	

<p><b>10'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toc de DITS:</b></li> </ul> <p>Cada nen/a amb una pilota  Agafem la pilota amb les dues mans (posició TOC DE DITS), i la llancem enlaire. La deixem caure i que faci un bot, i ens col·loquem just sota d'ella per tornar-la a agafar.  La pilota ens ha de quedar per damunt del cap, just sobre el front.</p> <p><i>*Si veiem que agafen i es col·loquen correctament sota la pilota, i la posició del cos és bona, farem el mateix però fent toc de dits (sempre deixarem fer un bot).</i></p>	
<p><b>15'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc per equips:</b></li> </ul> <p>Partim el grup en 2/3 petits grups.  Cada nen/a amb una pilota (o una pilota mínim per grup).  Mitjançant toc de dits amb bot (= que l'exercici anterior), els nens/es hauran de creuar el camp de volei i arribar a la xarxa. Un cop arriben a la xarxa hauran de passar la pilota al camp contrari per damunt la xarxa i fer punteria en algun dels cercles que estan disposats dins el camp.  Cada cercle tindrà una puntuació diferent (segons la distància).  Guanya l'equip que més punts aconsegueix.</p> <p><i>*Fer 5 sèries per persona</i></p>	
<p><b>10'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Serveis:</b></li> </ul> <p>Explicació per part del monitor de com fer un bon SERVEI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com col·loquem el cos,</li> <li>- Com agafem la pilota,</li> <li>- Com colpegem la pilota.</li> <li>- (...)</li> </ul> <p>Practiquem el servei.  El monitor passarà nen per nen, per corregir el que calgui.  Tots aquells que no arriben a la xarxa poden començar més avançats i anar retrocedint a mesura que la pilota els passi al camp contrari.</p>	
<p><b>15'</b></p>	<p><b><u>PART FINAL/TORNADA A LA CALMA</u></b></p> <p><b>PARTIT 1x1</b>  Dins el camp de volei, o al voltant de la xarxa, delimitarem petits camps de volei de 4x2m. aprox.  Partits a 15 punts.</p>	

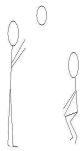
	<p>Deixarem (si ho volem) fer un toc abans de tocar la pilota. Els serveis els realitzarem de fora el terreny de joc (4m).</p> <p>OBJECTIU: Posar en pràctica tot el que s'ha treballat en la sessió.</p>	
<b>OBSERVACIONS:</b>		

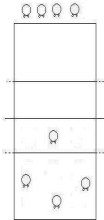


## SESSIÓ 2

Iniciació al VOLEIBOL  
Categoria ALEVÍ

<b>MESTRE:</b>		<b>2</b>
<b>ETAPA:</b>	<b>NIVELL:</b>	<b>NÚM. PARTICIPANTS:</b>
<b>MATERIAL:</b> → Pilotes de volei	<b>INSTAL·LACIÓ:</b>  Pista de voleibol	
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS:</b> → Conèixer quina és la posició correcta de tot el cos en el TOC D'AVANTBRAÇ → Aconseguir recepcionar una pilota i intentar dirigir-la (mitjançant toc d'avantbraç)	<b>CONTINGUTS ESTRUCTURALS:</b> → Toc d'avantbraç → Recepció de servei	
<b>TEMPS</b>	<b>PART DE LA SESSIÓ</b>	<b>GRÀFIC</b>
<b>10'</b>	<p><u>PART INICIAL/ESCALFAMENT</u></p> <p><b>CORRE A ATRAPAR LA PILOTA!!</b> Tots els nens/es fan una fila fora del camp de volei. El monitor es col·loca al costat de la fila amb totes les pilotes de què es disposin. S'aniran llançant les pilotes una per una enlaire, i en</p>	

	<p>qualsevol direcció (endavant/dreta/esquerra...) per tal que els nens/es de la fila surtin corrent a atrapar-les, abans que aquestes caiguin a terra (les pilotes no cal recepcionar-les, només agafar-les)</p> <p>Un cop agafin la pilota, tornaran corrent lentament a deixar-la al costat del monitor i es col·locaran a la fila un altre cop.</p> <p><i>*Si la pilota cau a terra podrem aplicar algun tipus de penyora.</i></p>	
<p><b>10'</b></p>	<p><b><u>PART PRINCIPAL</u></b></p> <p><b>TOC D'AVANTBRAÇ</b> Explicació per part del monitor de com fer un bon toc d'AVANTBRAÇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com han d'estar les cames,</li> <li>- Com hem de col·locar els braços,</li> <li>- (...)</li> </ul> <p>• <b>Toc d'AVANTBRAÇ:</b> Per parelles; una pilota per parella. Es col·loquen un davant de l'altre. Començarà treballant toc d'AVANTBRAÇ un de la parella, l'altre serà passador. El nen/a que ha de recepcionar es col·locarà ajupit o a la "gatxoneta", amb les dues mans tocant a terra. El seu company, mitjançant un toc de dits, li passarà una pilota ben alta que haurà de recepcionar.</p> <p><i>*Amb els nens ajupits, aconseguirem que recepcionin la pilota amb les cames FLEXIONADES. *Fer 2 sèries de 10 recepcions d'AVANTBRAÇ cada nen/a.</i></p>	
<p><b>10'</b></p>	<p>• <b>Toc d'AVANTBRAÇ per parelles:</b> Mateixes parelles que en l'exercici anterior. Del que es tracta ara és d'aconseguir fer el major nombre de tocs d'avantbraç seguits amb el company. Guanya la parella que més tocs seguits aconseguix fer. Si la pilota cau a terra es torna a començar.</p> <p><i>*Dir que com més altes siguin les recepcions, més fàcil els serà arribar a la pilota. *Corregir també el fet que no cal picar la pilota molt fort per recepcionar, ja que sinó en perdrem el control.</i></p>	

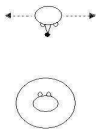

<p><b>15'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recepcionar les pilotes de servei:</b> 2 equips; un a cada camp. Un equip començarà sent l'equip "servidor"(una pilota per nen/a). L'altre equip serà l'equip "recepcionador", i es disposaran tots dins el camp i ben distribuïts. L'equip "servidor" realitzarà 5 serveis per nen (serveis entrats), mentre que l'equip "recepcionador" ha de recpcionar el màxim nombre de pilotes sense que aquestes caiguin a terra.</li> </ul> <p><u>Com s'aconsegueix punt?</u> L'equip "recepcionador" sumarà punt, quan un nen/a recepcioni una pilota, i un company seu arribi a agafar-la amb les mans abans que aquesta caigui a terra.</p> <p><i>*El monitor haurà de treballar per tal que els nens/es s'acostumin a demanar la pilota.</i></p> <p>VARIANT: Podem restar 1 punt per pilota caiguda a terra directe de servei. (sempre haurem de tenir en compte i aplicar variants que serveixin de motivació)</p>	
<p><b>15'</b></p>	<p><b><u>PART FINAL/TORNADA A LA CALMA</u></b></p> <p><b>PARTIT 2x2</b> Dins el camp de volei, o al voltant de la xarxa, delimitarem petits camps de volei de 4x2m. aprox. Partits a 15 punts. <u>NO</u> deixarem fer cap bot a terra (ni en el servei ni en la jugada) Els serveis els realitzarem de fora el terreny de joc.</p> <p>OBJECTIU: Posar en pràctica tot el que s'ha treballat en la sessió.</p>	
<p><b>OBSERVACIONS:</b></p>		

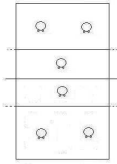


# SESSIÓ 3

Iniciació al VOLEIBOL  
 Categoria ALEVÍ

<b>MESTRE:</b>		<b>3</b>
<b>ETAPA:</b>	<b>NIVELL:</b>	<b>NÚM. PARTICIPANTS:</b>
<b>MATERIAL:</b> → Pilotes de volei → Cèrcols		<b>INSTAL·LACIÓ:</b>  Pista de voleibol
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS:</b> → Recepcionar una pilota i aprendre a dirigir-la. → Conèixer el concepte col·locació i dur-lo a la pràctica.		<b>CONTINGUTS ESTRUCTURALS:</b> → Toc d'avantbraç → Toc de dits
<b>TEMPS</b>	<b>PART DE LA SESSIÓ</b>	<b>GRÀFIC</b>
<b>15'</b>	<u><b>PART INICIAL/ESCALFAMENT</b></u>  <b>Joc: "VOLEI-POINT"</b> Per parelles. Dins el mateix camp de volei o terreny on fem els entrenaments, delimitarem petits camps de volei. S'enfrontarà una parella contra una altra (2x2). Es tracta d'aconseguir passar la pilota al camp contrari per tal que toqui a terra, tot evitant que ho faci en el propi camp. Passarem la pilota al camp contrari mitjançant llançaments (NO fem toc de dits ni d'avantbraç). Si aconseguim que la pilota caigui al camp contrari sumarem 1 punt; la jugada la continuarà l'equip que nos suma cap punt, des del lloc on ha caigut la pilota. Partits a 10 punts.	
	<u><b>PART PRINCIPAL</b></u>  <b>TOC DE DITS/AVANTBRAÇ</b>	

<p><b>10'</b></p>	<p>Per parelles; una pilota per parella.  Un de la parella es col·loca dins un cercol.  L'altre, davant seu a una distància d'uns 3-4 metres.  El nen/a que es troba dins el cercol llançarà pilotes al seu company (mitjançant TOC DE DITS), cap a D/E (per tal de fer-lo moure).  El nen/a que repcepciona (sempre TOC D'AVANTBRAÇ), haurà de retornar la pilota al seu company, tot intentant que aquest NO hagi de sortir del cercol.</p> <p><i>* A mesura que vagi sortint bé, farem que els nens/es facin els tocs seguits.</i></p> <p><b>RECEPCIÓ I COL·LOCACIÓ</b></p> <p>Per parelles.  Un davant de l'altre.  Es tracta de passar-se la pilota intentant sempre que no caigui a terra.  Un mateix jugador farà 2 tocs seguits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer serà una recepció d'AVANTBRAÇ damunt seu (autopassada).</li> <li>• El segon toc serà un TOC DE DITS, amb el qual s'haurà de passar correctament la pilota al company perquè aquest pugui continuar l'exercici.</li> </ul> <p><b>JUGADES</b></p> <p>Grups de 3.  Un del grup es col·loca a la zona de servei.  Els altres 2 es col·loquen al camp contrari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Un a prop de la xarxa</li> <li>→ L'altre al mig del camp en posició de recepcionador</li> </ul> <p>Cada nen/a té una funció diferent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Servidor:</b> 5 serveis</li> <li>• <b>Recepcionador:</b> repcepcionar les pilotes que li venen de servei, i posteriorment passar al camp contrari la pilota que el col·locador li passi. (1er i 3r tocs)</li> <li>• <b>Col·locador:</b> col·locar la pilota que el seu company haurà repcepcionat de servei. (2on toc)</li> </ul>	
<p><b>15'</b></p>	<p><b><u>PART FINAL/TORNADA A LA CALMA</u></b></p> <p><b>PARTIT 3x3</b>  Dins el camp de volei, o al voltant de la xarxa, delimitarem petits camps de volei de 6x4m. aprox.  Partits a 15 punts.  <u>NO</u> deixarem fer cap bot a terra (ni en el servei ni en la</p>	

	jugada) Els serveis els realitzarem de fora el terreny de joc. Col·locarem als jugadors dins el camp en forma de triangle.  <b>OBJECTIU:</b> Posar en pràctica tot el que s'ha treballat en la sessió.	
<b>OBSERVACIONS:</b>		

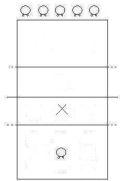
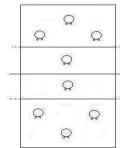


## SESSIÓ 4

Iniciació al VOLEIBOL  
 Categoria ALEVÍ

<b>MESTRE:</b>		<b>4</b>
<b>ETAPA:</b>		<b>NIVELL:</b>
<b>MATERIAL:</b> → Pilotes de volei		<b>INSTAL·LACIÓ:</b>  Pista de voleibol
<b>OBJECTIUS DIDÀCTICS:</b> → Tenir un major control de la pilota. → Intentar construir jugades.		<b>CONTINGUTS ESTRUCTURALS:</b> → Toc d'avantbraç → Toc de dits → Servei
<b>TEMPS</b>	<b>PART DE LA SESSIÓ</b>	
	<b>GRÀFIC</b>	
<b>10'</b>	<b><u>PART INICIAL/ESCALFAMENT</u></b>  <b>QUE LA PILOTA NO CAIGUI A TERRA!</b>	

	<p>Tot el grup formant una rotllana. 1 pilota per tot el grup. Mitjançant toc de DITS i d'AVANTBRAÇ, el grup ha d'evitar que la pilota caigui a terra. Sempre intentarem dirigir la pilota a un company.</p> <p><i>* Si veiem que els nens/es comencen a saber dirigir bé la pilota, els farem cridar el nom de la persona a qui la dirigeixen.</i></p> <p><b><u>VARIANT:</u></b> En comptes de dirigir la pilota a un company, el toc el farem sempre en el centre de la rotllana, de manera que els mateixos nens/es hauran de prendre la iniciativa i anar a tocar la pilota per tal que no caigui a terra. El nen/a que vagi a tocar-la l'haurà de demanar (EX:meva, vaig, jo...).</p> <p><b>Comptarem sempre el nombre de tocs que el grup aconsegueix fer i l'intentarem superar en cada nou intent.</b></p>	
<p><b>20'</b></p>	<p><b><u>PART PRINCIPAL</u></b></p> <p><b>CIRCUIT PER ESTACIONS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.- Toc de DITS contra la paret</b></li> <li><b>2.- Toc d'AVANTBRAÇ (autopassades)</b></li> <li><b>3.- Ensenyar batuda del REMAT (ensenyem les 3 passes del remat; sense pilota)</b></li> <li><b>4.- Toc de DITS (autopassades)</b></li> <li><b>5.- Toc d'AVANTBRAÇ contra la paret</b></li> <li><b>6.- REMATS contra la paret</b></li> </ol> <p>El monitor explicarà totes les ESTACIONS abans de començar i distribuirà a tots els nens/es en les 6 estacions.</p> <p>Farem 1 vegada el circuit; 2' per estació amb 30" de descans entre estacions.</p>	

	<p><i>*Els exercicis que fem contra la paret evidencien, i ens ajuden a veure de forma més clara, quins són els principals errors que cometem (toc de dits, avantbraç...)</i></p> <p><b>SERVEI + RECEPCIÓ DE SERVEI</b>  Tots els nens/es a servei, menys 1 que es col·locarà dins el camp de volei per a recepcionar.  Aquest haurà de recepcionar totes les pilotes que li vinguin de servei (tantes com nens/es hi hagi).  Els nens/es aniran rotant, de manera que tots recepcionin.</p> <p><i>*Depenent sempre del nivell que veiem que tinguin els nens/es, els podrem demanar que recepcionin les pilotes -dirigint-les cap a la zona del col·locador o no-, o simplement que arribin a agafar-les amb les dues mans sense que caigui a terra i la passin a la zona del col·locador.</i></p>	
<p><b>15'</b></p>	<p><b><u>PART FINAL/TORNADA A LA CALMA</u></b></p> <p><b>PARTIT 4x4</b>  Dins el camp de volei.  Partits a 15 punts.  <u>NO</u> deixarem fer cap bot a terra (ni en el servei ni en la jugada)  Els serveis els realitzarem de fora el terreny de joc.  Col·locarem als jugadors dins el camp en forma de rombe.</p> <p>OBJECTIU: Posar en pràctica tot el que s'ha treballat en la sessió.</p>	
<p><b>OBSERVACIONS:</b></p>		