

**Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

## **Dinamització del voleibol als centres penitenciaris**

**Activitat física i esport als centres penitenciaris**

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Juliol 2016

## **Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia**

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada  
Comunitat Activitat física i esports als centres penitenciaris

Juliol de 2016



### **Avis legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia  
[www.gencat.cat/justicia](http://www.gencat.cat/justicia)

## Índex

<b>1. Introducció .....</b>	<b>8</b>
2. <i>L'origen i la història del voleibol.....</i>	8
2.1. <i>L'origen.....</i>	8
2.2. <i>A nivell internacional.....</i>	9
2.3. <i>El voleibol a Catalunya i a Espanya .....</i>	9
<b>3. L'anàlisi del voleibol als centres penitenciaris de Catalunya .....</b>	<b>9</b>
3.1. <i>En quins centres penitenciaris (CP) es practica?.....</i>	9
3.1.1. <i>El voleibol al CP Brians 1 .....</i>	9
3.1.2. <i>El voleibol al CP Brians 2 .....</i>	10
3.1.3. <i>El voleibol al CP Quatre Camins .....</i>	11
3.1.4. <i>El voleibol al CP de Joves .....</i>	11
3.1.5. <i>El voleibol al CP de Dones de Barcelona.....</i>	12
3.2. <i>Els aspectes organitzatius de la pràctica del voleibol.....</i>	13
<b>4. Els objectius.....</b>	<b>13</b>
4.1. <i>Els objectius generals.....</i>	13
4.2. <i>Els objectius generals del voleibol als centres penitenciaris .....</i>	13
<b>5. El reglament oficial .....</b>	<b>14</b>
5.1. <i>La història .....</i>	14
5.2. <i>L'esport del voleibol.....</i>	14
5.2.1. <i>La puntuació .....</i>	14
5.2.2. <i>El sorteig .....</i>	15
5.2.3. <i>Les posicions .....</i>	15
5.2.4. <i>La falta de posició .....</i>	16
5.2.5. <i>La rotació.....</i>	17
5.2.6. <i>La falta de rotació .....</i>	17
5.3. <i>Les instal·lacions i l'equipament.....</i>	18
5.3.1. <i>La zona de joc i de servei .....</i>	18
5.3.1.1 <i>La zona de joc .....</i>	18
5.3.1.2 <i>La zona de servei.....</i>	18
5.3.2. <i>La xarxa, les antenes i els pals.....</i>	18
5.3.2.1. <i>La xarxa.....</i>	18
5.3.2.2. <i>Les antenes .....</i>	19
5.3.2.3. <i>Els pals .....</i>	19
5.3.4. <i>La pilota .....</i>	19
5.4. <i>L'equip.....</i>	19
5.4.1. <i>La composició de l'equip.....</i>	19

5.4.1.1. Els jugadors .....	19
5.4.1.2. El jugador lliure.....	20
5.4.2. Els responsables de l'equip.....	21
5.4.2.1. L'entrenador.....	21
5.4.2.2. El capità.....	22
5.5. <i>L'àrbitre</i> .....	22
5.6. <i>Les accions del joc</i> .....	23
5.6.1. La pilota en joc .....	23
5.6.2. La pilota fora de joc .....	23
5.6.3. La pilota «a dins» .....	23
5.6.4. La pilota «a fora» .....	23
5.7. <i>El joc amb la pilota</i> .....	24
5.7.1. Els tocs per equip .....	24
5.7.1.1. Els tocs consecutius .....	24
5.7.1.2. Els tocs simultanis .....	24
5.7.1.3. Els tocs assistits .....	25
5.7.2. El toc a la pilota .....	25
5.7.2.1. Les característiques del toc.....	25
5.7.2.2. Les faltes en el toc de la pilota.....	25
5.8. <i>La pilota a la xarxa</i> .....	25
5.8.1. La pilota que travessa la xarxa .....	25
5.8.2. La pilota que toca la xarxa.....	25
5.8.3. La pilota a la xarxa.....	26
5.8.4. Les faltes dels jugadors a la xarxa .....	26
5.9. <i>El jugador a la xarxa</i> .....	26
5.9.1. Traspassar les mans per sobre la xarxa .....	26
5.9.2. Les penetracions per sota la xarxa .....	26
5.9.3. El contacte amb la xarxa.....	27
5.10. <i>El servei</i> .....	27
5.10.1. El primer servei d'un set .....	27
5.10.2. L'ordre del servei .....	27
5.10.3. L'autorització del servei .....	27
5.10.4. L'execució del servei .....	27
5.10.5. La pantalla .....	28
5.10.6. Les faltes de servei.....	28
5.11. <i>Els cops d'atac</i> .....	28
5.11.1. Les característiques del cop d'atac.....	28
5.11.2. Les restriccions al cop d'atac .....	29
5.11.3. Les faltes en el cop d'atac.....	30
5.12. <i>El bloqueig</i> .....	30
5.12.1. El bloqueig .....	30
5.12.2. Les faltes del bloqueig .....	30

5.13. <i>Les interrupcions</i> .....	31
5.13.1. Els temps de descans .....	31
5.13.2. Les substitucions de jugadors.....	31
5.13.3. La substitució excepcional .....	31
5.13.4. La substitució per expulsió o desqualificació.....	32
5.13.5. El desenvolupament de la substitució d'un jugador .....	32
5.13.6. Les sol·licituds incorrectes .....	32
5.14. <i>Les demores en el joc</i> .....	32
5.14.1. La demora.....	32
5.14.2. Les sancions per demora .....	32
5.15. <i>Els intervals i els canvis de camp</i> .....	33
5.15.1. Els intervals .....	33
5.15.2. Els canvis de camp.....	33
<b>6. La conducta dels interns de voleibol</b> .....	<b>33</b>
6.1. <i>La conducta correcta</i> .....	33
6.2. <i>La conducta incorrecta i les seves sancions</i> .....	33
6.2.1. La conducta incorrecta menor o amonestació.....	33
6.2.2. La conducta incorrecta que comporta sancions.....	33
6.2.3. Les sancions per una conducta incorrecta.....	34
6.2.3.1. El càstig .....	34
6.2.3.2. L'expulsió .....	34
6.2.3.3. La desqualificació .....	34
6.2.4. L'aplicació de les sancions per conducta incorrecta .....	34
<b>7. Les senyalitzacions arbitral</b> .....	<b>35</b>
<b>8. Fases del voleibol als centres penitenciaris</b> .....	<b>42</b>
8.1. <i>Primera fase: FASE D'INICIACIÓ</i> .....	42
8.1.1. Introducció.....	42
8.1.2. Objectius .....	43
8.1.3. Aspectes a treballar .....	43
8.1.3.1. Control de la pilota .....	43
8.1.3.2. Superació del rival .....	44
8.1.3.3. Descoberta del company .....	45
8.1.4. Ensenyament dels elements tècnics.....	47
8.1.5. Ensenyament dels elements tàctics.....	55
8.1.6. Reglament.....	56
8.1.7. Exemples de sessions (pàgines següents).....	56
8.1.8. Plantilla d'avaluació del nivell tècnic .....	65
8.2. <i>Segona fase: FASE DE PROGRESSIÓ</i> .....	65
8.2.1. Introducció.....	65
8.2.2. Objectius .....	66
8.2.3. Aspecte a treballar .....	66
8.2.4. Ensenyament dels elements tècnics.....	69
8.2.5. Ensenyament dels elements tàctics.....	79

8.2.6. El reglament.....	84
8.2.7. Exemples de sessions (pàgines següents).....	85
8.2.8. Plantilla d'avaluació del nivell tècnic .....	98
<b>8.3. Tercera fase: FASE DE PERFECCIONAMENT .....</b>	<b>98</b>
8.3.1. Introducció.....	98
8.3.2. Objectius .....	99
8.3.3. Aspecte a treballar .....	99
8.3.4. Ensenyament dels elements tècnics.....	100
8.3.5. Ensenyament dels elements tàctics .....	103
8.3.6. Reglament.....	107
8.3.7. Exemples de sessions (pàgines següents).....	107
8.3.8. Plantilla d'avaluació del nivell tècnic .....	116
<b>9. Variants del voleibol .....</b>	<b>116</b>
9.1. El minivoleibol .....	116
9.2. El voleibol assegut.....	119
9.3. El Faustball.....	121
9.4. El voleibol circulació.....	123
9.5. El voleibol de platja .....	129
90.5.1. Història.....	129
9.5.2. Característiques .....	130
90.5.3. Toc de la pilota .....	131
9.5.4. Semblances i diferències del voleibol de platja amb el voleibol.....	132
9.6. El voleibol parc.....	133
9.7. L'smash voleibol .....	135
9.8. L'equavòlei.....	138
9.9. El voleibol paret (wally ball).....	139
9.10. El voleibol frisbee .....	140
9.11. El voleibol indiaca.....	141
9.12. El voleibol d'aigua .....	141
<b>10. Conclusions .....</b>	<b>142</b>
<b>11. Bibliografia .....</b>	<b>143</b>
<b>12. Annex .....</b>	<b>146</b>
12.1. La plantilla .....	146
12.2. La simbologia de les sessions.....	148
12.3. Els estiraments musculars bàsics.....	149
12.4. Enquestes.....	151

12.4.1. Enquestes per als tècnics.....	151
12.4.2. Enquestes per als interns .....	151
12.4.2.1. Català .....	152
12.4.2.2. Castellà .....	154
12.4.2.3. Anglès.....	156
12.4.2.4. Francès .....	158
12.4.2.5.- Àrab .....	160
12.5. <i>Reglaments de les tres fases</i> .....	162
12.5.1. Reglament per a la primera fase (iniciació) .....	162
12.5.2. Reglament per a la segona fase (progressió) .....	164
12.5.3. Reglament per a la tercera fase (perfeccionament) .....	169
<b>13. Autors i agraïments .....</b>	<b>176</b>

## 1. Introducció

El treball que es presenta a continuació és una aproximació pràctica al voleibol des d'un vessant educatiu i formatiu que hauria de permetre a tots els tècnics esportius introduir, planificar, dirigir i avaluar la pràctica d'aquest esport al seu centre penitenciari. Aquests són els objectius principals.

La pràctica del voleibol es pot considerar minoritària a Catalunya, tant a dins com a fora dels centres penitenciaris: segons l'INE, a l'Estat espanyol, el 2014 hi havia 61.500 fitxes federatives d'aquest esport, al costat de les 355.000 del bàsquet, les 92.000 de l'handbol i les 874.000 del futbol; aquestes xifres ens ajuden a fer-nos una idea de la seva dimensió. Creiem que això és el seu principal handicap, però alhora és el seu avantatge quan es tracta d'incloure la pràctica d'aquest esport als centres penitenciaris.

D'altra banda, amb la informació prèvia facilitada pels tècnics d'esport dels diferents centres, intentarem plasmar una visió ajustada de la situació del voleibol al conjunt dels centres penitenciaris de Catalunya i dels elements bàsics que conformen aquesta pràctica esportiva, com són els tècnics, els usuaris, les instal·lacions i les dinàmiques de cada centre.

Finalment, a partir d'una revisió dels diferents aspectes tècnics i tàctics que caracteritzen el voleibol, així com d'una síntesi del seu reglament, la part pràctica ha de permetre passar pels diferents nivells d'aprenentatge proposats i aprendre a modificar les variables que determinen l'adaptació a cada nivell de competència.

## 2. L'origen i la història del voleibol

### 2.1. L'origen

L'americà William C. Morgan, professor d'educació física del col·legi YMCA (associació de joves cristians) de la ciutat de Holyoke (Massachusetts) va ser qui va inventar el joc del voleibol. L'any 1895 aquest professor va idear una fórmula esportiva per tal de mantenir l'entrenament dels jugadors de beisbol i rugbi durant el període d'hivern.

En el seu inici, el joc, que es feia al gimnàs, s'inspirava en l'handbol i el tennis, i el va denominar *minonette*. Va alçar la xarxa de tennis a 1,98 m del terra i va imposar les normes següents: el camp eren dos quadrats iguals de 7,5 m, els equips tenien el mateix nombre de jugadors, la pilota es posava en joc amb un cop (hi havia dos intents), s'havia de passar la pilota per sobre de la xarxa, colpejar-la només amb les mans, sense permetre que la pilota toqués el terra o la xarxa i els tocs de pilota per intentar puntuar eren il·limitats. Inicialment s'havia de jugar a nou sets i la puntuació estava lligada al nombre de jugadors de l'equip, que havien d'executar tots els serveis del set; no obstant això, per limitar la durada dels partits, es va canviar a dos sets de 21 punts.

El doctor Alfred Halstead, amic de William C. Morgan, li va canviar el nom per *volley-ball*. Aquest nom prové de *volley*, que significa *volea* (cop que es dóna a l'aire), i de *ball*, que significa *pilota*.



## **2.2. A nivell internacional**

A causa de la seva senzillesa i de la diversió que ocasionava, ràpidament es va difondre per tot arreu: les grans ciutats americanes, al Canadà, al centre i el sud d'Amèrica...

A Europa s'introdueix durant la Primera Guerra Mundial: els soldats americans desembarquen a les costes de França, on utilitzen aquest esport per distreure's durant alguns períodes de la guerra. Llavors, des de França va passar a Holanda, Bèlgica, Espanya, Portugal, Grècia i Itàlia. Als països de l'est va ser on va arrelar més el voleibol, i hi va esdevenir esport nacional ràpidament.

## **2.3. El voleibol a Catalunya i a Espanya**

El voleibol va arribar a Espanya a través de Catalunya l'any 1920, tot i que es va considerar més aviat un esport recreatiu i s'hi jugava a les platges.

L'any 1925 l'escola d'Educació Física de Toledo va ser el primer centre que el va incloure com un esport amb reglament.

En els seus inicis aquest esport estava inclòs dins una secció independent en la federació d'handbol (1949), i posteriorment en la federació de bàsquet (1950). Set anys més tard el voleibol es va incloure en la Federació Internacional (FIVB), i el 1958 va passar a formar part de la federació de rugbi.

L'any 1960 es va fundar la Federació Espanyola de Voleibol.

## **3. L'anàlisi del voleibol als centres penitenciaris de Catalunya**

### **3.1. En quins centres penitenciaris (CP) es practica?**

#### **3.1.1. El voleibol al CP Brians 1**

L'activitat esportiva de voleibol al CP Brians 1 s'ha anat desenvolupant en diferents períodes de temps des de la seva obertura. En l'actualitat, aquest esport es realitza des de l'11 de novembre de 2014. L'activitat és dinamitzada per una tècnica d'esports amb una franja per setmana, ja que no es disposa de més franges horàries d'intervenció.

Al llarg de tota la història esportiva del Centre, s'han fet diversos campionats entre els diferents mòduls: d'homes, de dones i mixtos. Fins i tot una vegada es va fer un partit de les dones del mòdul DU contra algunes professionals del Centre.

L'any 2012, coincidint amb l'any olímpic, el Centre va ser la seu de la prova de voleibol, en què va obtenir la victòria. En la següent edició, l'1 de juny de 2013, es va participar al CP Brians 2, on es va obtenir el bon resultat d'arribar a les semifinals.

L'abril de 2015 es va participar en el 1r Torneig de Voleibol, que va organitzar el CP Brians 2, i es va arribar a les semifinals.

En diferents ocasions s'han organitzat partits amb equips exteriors per donar continuïtat a l'activitat, tant femenins com masculins: Club Voleibol Sant Esteve Sesrovires i Club de Voleibol Martorell.

A partir dels resultats de l'enquesta passada als participants en l'activitat de voleibol, s'arriba a les següents conclusions:

La immensa majoria havien practicat el voleibol anteriorment (d'1 a 3 anys), i amb els amics.

Molts fan l'activitat, i la seva motivació és socialitzar-se, fer activitat física i competir.

Els agrada l'estructura de la sessió, però suggereixen fer més serveis/recepcions i fer més dies d'activitat (2 cops per setmana).

La part de la sessió que els agrada més és el partit.

Se senten contents, relaxats i ansiosos abans de la pràctica, actius durant l'activitat i satisfets després.

Les instal·lacions són adequades, però falta material.

### **3.1.2. El voleibol al CP Brians 2**

El tècnic que genera l'activitat al CP Brians 2 té els coneixements de fer l'assignatura de voleibol del segon i el tercer curs de la carrera universitària d'INEFC.

Inicialment, l'activitat la realitzava una persona designada per la Federació Catalana de Voleibol un cop per setmana, però després es va incloure dins la programació esportiva dos cops entre setmana i un el cap de setmana.

En l'actualitat, només es fa activitat dos cops per setmana, perquè el cap de setmana no hi ha tècnic d'esports. No obstant això, hi ha entre 18 i 30 interns que vénen a l'activitat.

L'activitat es fa des de l'any 2010, i es disposa de dues pistes (una d'interna i una d'externa), una xarxa, dues pilotes oficials i deu de menys qualitat.

La sessió consisteix en la realització d'escalfament, d'elements tècnics i de partits.

La limitació que es troba és que els grups no són constants.

A partir dels resultats de l'enquesta passada als participants en l'activitat, s'arriba a les següents conclusions:

- La immensa majoria havien practicat el voleibol anteriorment (més de 3 anys), i amb els amics.

- Molts fan l'activitat, i la seva motivació és socialitzar-se, fer activitat física i competir.
- Els agrada l'estructura de la sessió, però suggereixen fer menys escalfament i més partit. A més a més, els agradaria fer més de quatre hores a la setmana.
- La part de la sessió que els agrada més és el partit.
- Se senten motivats i amb ganes abans de la pràctica, divertits durant l'activitat i satisfets després.
- Les instal·lacions són adequades, però falta renovar el material.

### **3.1.3. El voleibol al CP Quatre Camins**

Igual que al CP Brians 1 i el CP Brians 2, inicialment, l'activitat la realitzava una persona designada per la Federació Catalana de Voleibol, però més endavant també es va incloure dins la programació esportiva, primer tres cops per setmana, si bé actualment s'està fent només dos cops per setmana.

L'activitat està dirigida, supervisada i gestionada de manera alternada per qualsevol dels dos tècnics d'esport del Centre.

L'activitat compta actualment amb aproximadament 15 interns, però hi ha força rotació en els usuaris que hi participen per motius de dinàmica del compliment i del Centre.

L'activitat es fa des de l'any 2000, i es disposa d'una pista interior, dues xarxes (una d'oficial i una altra de molt més llarga per a entrenament), dues pilotes oficials i altres d'entrenament.

A partir dels resultats de l'enquesta passada als participants en l'activitat, s'arriba a les següents conclusions:

- Pocs han realitzat l'activitat anteriorment, sinó que ho han fet de manera ocasional i lúdica amb amics.
- La majoria ho fan per socialitzar i compartir l'activitat amb altres.
- Preferirien fer més partit/competició i menys escalfament i exercicis.
- Consideren que les instal·lacions i materials són suficients.

### **3.1.4. El voleibol al CP de Joves**

Al CP de Joves l'activitat de voleibol, tot i que es va dur a terme durant el primer any d'obertura del Centre, actualment no està inclosa dins el programa d'activitat física i esport. La instal·lació està preparada i es disposa del material, si bé l'aspecte més logístic de l'activitat (muntatge i desmuntatge de pals i xarxes) no en facilita la pràctica.

Els diferents mòduls residencials, de manera individual, disposen del material necessari per jugar-hi, tot i que l'únic mòdul on la demanda (bàsicament de la comunitat equatoriana) permet fer l'activitat de voleibol és el MR4.

En síntesi, les dificultats i obstacles amb què es troben els tècnics d'esport per implementar el voleibol al Centre són els següents:

Dificultat per consolidar una demanda continuada que permeti un nombre suficient d'interns per desenvolupar l'activitat de manera adient.

Els PIT (programes individuals de tractament) dels interns ocupen el 100 % de les hores hàbils d'activitats de rehabilitació, educació i formació.

Actualment, l'única manera de fer l'activitat és que dins un mateix torn d'activitat esportiva hi hagi prou usuaris, fet que en un termini curt de temps, una vegada comenci el curs escolar 2016-2017, hauria de permetre incloure el voleibol un dia a la setmana i en un grup en concret.

### **3.1.5. El voleibol al CP de Dones de Barcelona**

Al CP de Dones de Barcelona l'activitat de voleibol està present en la planificació d'activitat física i esport, tant en la programació d'hivern com en la d'estiu. És l'únic esport col·lectiu que es practica al Centre. Es fa tres dies a la setmana durant una hora.

És de les activitats més sol·licitades i amb llista d'espera. Fins i tot, els caps de setmana, les mateixes internes s'organitzen per fer l'activitat.

Pel que fa a la instal·lació, no és la més adequada. No és un espai específic destinat a l'activitat esportiva i, per tant, costa que ho vegin com un espai de pràctica esportiva no convencional. Això ho fa difícil de gestionar, ja que es combina l'espai de pràctica esportiva amb l'espai de lleure de les usuàries. Aquestes dificultats són, entre d'altres, no fumar durant l'activitat, no travessar pel mig del camp de joc, separar els bancs cada cop que es vol jugar...

L'espai de pràctica és descobert, i quan plou, evidentment, no es pot fer l'activitat. El terra del pati està bastant fet malbé, fa baixada i, a més, al mig de l'espai de joc hi ha les reixes de les clavegueres, cosa que fa que s'hagi de mirar on es posa el peu per no fer-se mal. També hi ha les cistelles de bàsquet, que no es poden moure.

Respecte del material, un dels pals de la xarxa es va trencar fa poc, i la tenim enganxada amb cordes a un altre pal a l'espera de poder-ho arreglar. Tot i així, les línies del camp estan pintades. Actualment, tenim dues pilotes.

En dates assenyalades, com la Mercè, el Dia de la Dona o Nadal, s'organitzen petites competicions i, fins i tot, a l'estiu, com que tenim la platja a prop, intentem fer sortides programades per fer voleibol de platja.

### **3.2. Els aspectes organitzatius de la pràctica del voleibol**

Fora dels centres penitenciaris se solen fer entre 2 i 3 sessions setmanals de dues hores. En canvi, a cada centre penitenciari català hi ha certs factors que cal tenir en compte per organitzar els entrenaments:

- Existència d'un tècnic esportiu amb nocions d'aquest esport.
- Disponibilitat de l'espai.
- Disponibilitat del material.
- Organització dels mòduls que practiquen esport dins del poliesportiu.
- El temps que dura o duren les sortides acompanyades pels funcionaris o pels tècnics esportius.
- Cada centre es pot organitzar com ho cregui convenient, tenint en compte els factors esmentats, tot i que s'aconsella fer una o dues sessions setmanals de com a mínim una hora.

## **4. Els objectius**

### **4.1. Els objectius generals**

Fomentar i valorar la pràctica sistemàtica esportiva com un hàbit que genera un benestar tant físic com psicològic (alor utilitari i terapèutic).

Realitzar una pràctica esportiva que compensi la situació de privació de llibertat i que connecti amb els objectius específics individuals de cada intern.

Afavorir el respecte i l'acceptació de l'esperit col·lectiu, de la disciplina grupal, del respecte i de l'acceptació de les regles de forma que comportin un ressorgir progressiu d'un comportament social adequat.

Manifestar autonomia personal en la planificació i l'execució d'accions motrius en diverses situacions i medis, com també el coneixement i respecte del material i de les instal·lacions.

Valorar i conèixer les diferents activitats físiques i esportives com a recursos adequats per l'ocupació del temps de lleure.

### **4.2. Els objectius generals del voleibol als centres penitenciaris**

- Conèixer els aspectes reglamentaris, tècnics i tàctics propis del voleibol.
- Executar coordinadament els principals gestos tècnics del voleibol.
- Respondre amb motricitat a problemes d'estratègia en situacions reals de joc.
- Aplicar les regles i normes del voleibol.
- Respectar les normes higièniques, de seguretat i de respecte pel medi i pel material.
- Cooperar amb els altres interns per aconseguir fites comunes respectant els resultats en els jocs i en els exercicis.

## **5. El reglament oficial**

### **5.1. La història**

Les regles del joc han anat variant durant tota la història del voleibol. Quan el voleibol es va expandir per tot el món, cada país organitzava els seus campionats nacionals amb les seves normes, cosa que dificultava el desenvolupament de les competicions internacionals.

No va ser fins passada la Segona Guerra Mundial que el voleibol va unificar les regles del joc per a tot el món. L'abril de 1947, a París, es van reunir els representants de 15 federacions nacionals (Bèlgica, Brasil, Txecoslovàquia, Egipte, França, Grècia, Hongria, Itàlia, Polònia, Portugal, Romania, Uruguai, Iugoslàvia, etc.) per crear la Federació Internacional de Voleibol (FIVB) i acordar un reglament comú.

La FIVB va insistir diverses vegades perquè el voleibol s'incorporés com una disciplina olímpica. Arran d'una demostració davant el Comitè Olímpic Internacional a Sofia, el voleibol va ser inclòs als XVII Jocs Olímpics de Tòquio, l'any 1964.

El reglament oficial vigent de voleibol és l'edició de 2013-2016, aprovat pel 33è Congrés de la Federació Internacional de Voleibol.

### **5.2. L'esport del voleibol**

El voleibol és un esport de col·laboració-oposició jugat per dos equips en una pista dividida per una xarxa. La col·laboració es dona amb el propi equip per assolir l'objectiu de guanyar punts i el partit; en canvi, l'oposició és contra l'equip rival, per no permetre-li de fer punts.

L'objectiu del joc és enviar la pilota per damunt de la xarxa al camp del contrari i evitar aquesta mateixa acció per part de l'adversari. L'equip té tres tocs per tornar la pilota (a més a més del cop de bloqueig).

La pilota es posa en joc amb un servei: cop del jugador que treu per damunt de la xarxa cap al camp contrari. La jugada continua fins que la pilota toca a terra, va a fora o un equip no la torna de manera correcta.

#### **5.2.1. La puntuació**

Un equip guanya un punt:

- Quan la pilota toca el terra de l'equip rival.
- Quan l'equip rival llança i fa botar la pilota a fora del camp de joc.
- Quan l'equip rival no pot passar la pilota per sobre la xarxa.

Quan l'equip rival comet una falta fent una infracció de la normativa. No obstant això, si es cometen dues faltes de manera successiva, només es tindrà en compte la primera,

mentre que si són comeses simultàniament, es considera *doble falta* i la jugada s'ha de repetir. L'equip que fa el servei i guanya el punt, s'anota un punt i continua amb el servei, mentre que si és l'equip receptor el que guanya el punt, s'anota un punt, es fa una rotació en el sentit de les agulles del rellotge i fa el següent servei.

Quan l'equip rival rep un càstig de l'àrbitre.

L'equip guanyador serà el millor de cinc sets a 25 punts, pel sistema acció-punt (cada jugada concedeix un punt al guanyador, independentment de quin dels dos equips hagi fet el servei). En cas d'empat a dos sets, es portarà a terme un decisiu cinquè set a 15 punts amb un avantatge mínim de dos punts.

### **5.2.2. El sorteig**

Al començament del partit, l'equip guanyador del sorteig pot escollir el camp, fer el servei o rebre el primer servei. L'altre equip escollirà l'opció que queda. Cada vegada que canvien de set, els equips canvien de camp, i traurà l'equip que no ho ha fet al set anterior. En el cas d'arribar al darrer set, es tornarà a fer un sorteig i els equips canviaran de camp quan uns dels equips arribi als vuit punts. Abans de l'inici del partit, els equips disposaran de cinc minuts d'utilització conjunta del camp de joc i la xarxa per a les seves activitats d'escalfament.

### **5.2.3. Les posicions**

Quan la pilota és colpejada pel jugador que fa el servei, cada equip ha d'estar col·locat en l'ordre de rotació i dins del seu camp, excepte el que fa el servei.

Els tres jugadors col·locats a prop de la xarxa són els davanters i ocupen les següents posicions: 4 (davanter esquerra), 3 (davanter central) i 2 (davanter dret). En canvi, els altres tres jugadors són els saguers i ocupen les següents posicions: 5 (saguer esquerra), 6 (saguer central) i 1 (saguer dret).

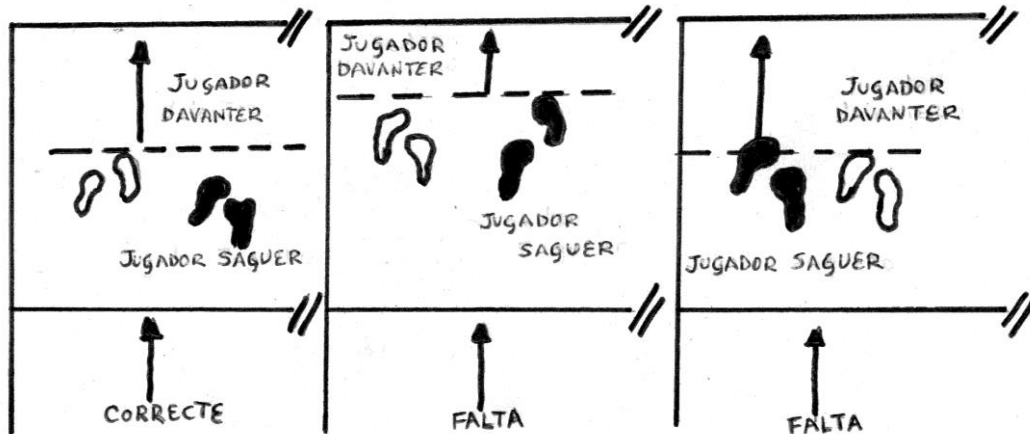
A partir d'aquí, cada posició entre els jugadors d'un mateix equip és la següent:

- Els jugadors davanters i els saguers han d'estar col·locats en l'ordre indicat, explicat en el paràgraf anterior.
- Cada jugador saguer ha d'estar més a prop de la línia central que el seu davanter.
- Les posicions dels jugadors es determinen i controlen per la posició dels seus peus en contacte amb la pista:
- Cada davanter ha de tenir una part del seu peu més lluny de la línia central que els peus del seu saguer.
- Cada jugador dret o esquerra ha de tenir una part del seu peu més a prop de la línia lateral dreta o esquerra que els peus dels jugadors centrals respectius.

- Un cop ja s'ha efectuat el servei, els jugadors poden desplaçar-se i ocupar qualsevol posició del seu camp i de la zona lliure.

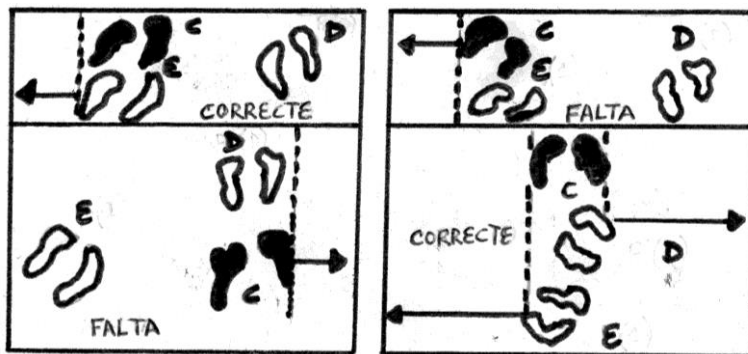
Primer exemple:

Determinació de la posició entre un jugador davanter i el seu saguer corresponent.



Segon exemple:

Determinació de les posicions entre jugadors d'una mateixa línia.



L (l) = jugador esquerre; C = jugador central; R(D) = jugador dret

#### 5.2.4. La falta de posició

L'equip comet falta de posició si algun jugador no és a la seva posició correcta en el moment que la pilota és colpejada pel jugador que efectua el servei.

Aquesta falta té les següents conseqüències:

- L'equip rival guanya un punt i el servei.
- Les posicions dels jugadors s'han de rectificar.

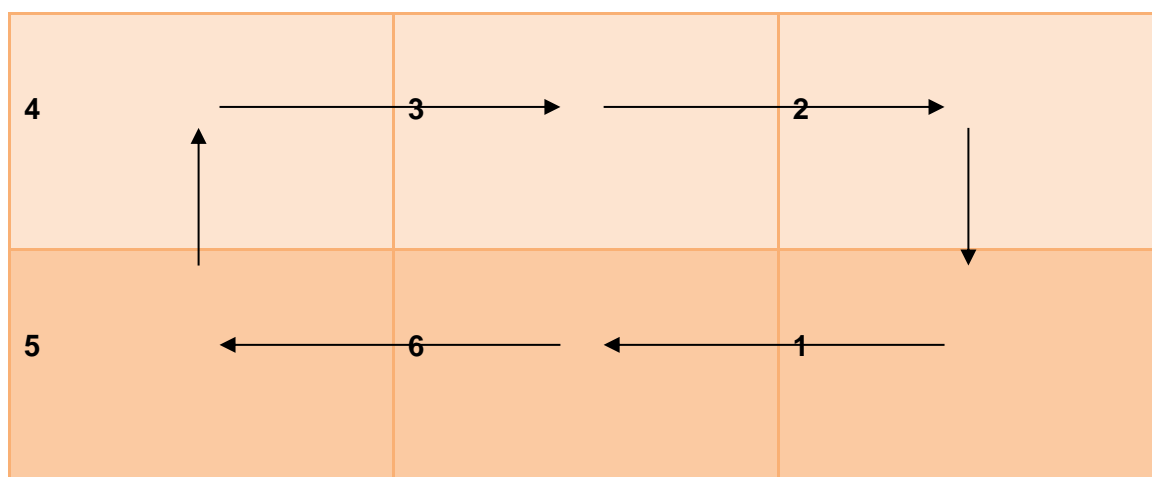
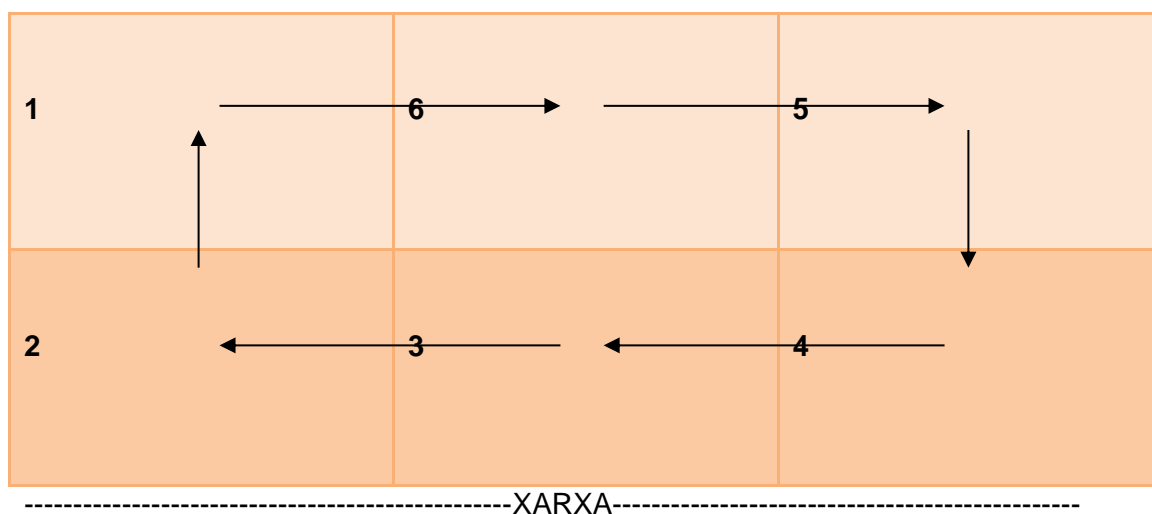


### 5.2.5. La rotació

L'ordre de rotació es determina per la formació inicial de l'equip.

Quan l'equip receptor guanya el dret a fer el servei, els seus jugadors han de fer una rotació cap al sentit de les agulles del rellotge:

- El jugador en posició 1 gira a 6.
- El jugador en posició 2 gira a 1.
- El jugador en posició 3 gira a 2.
- El jugador en posició 4 gira a 3.
- El jugador en posició 5 gira a 4.
- El jugador en posició 6 gira a 5.



### 5.2.6. La falta de rotació

La falta de rotació es fa quan el servei no és efectuat d'acord amb l'ordre de la rotació de l'equip. Aquest fet té les següents conseqüències:

- L'equip rival guanya un punt i el servei.
- L'ordre de la rotació dels jugadors s'ha de rectificar.

### 5.3. Les instal·lacions i l'equipament

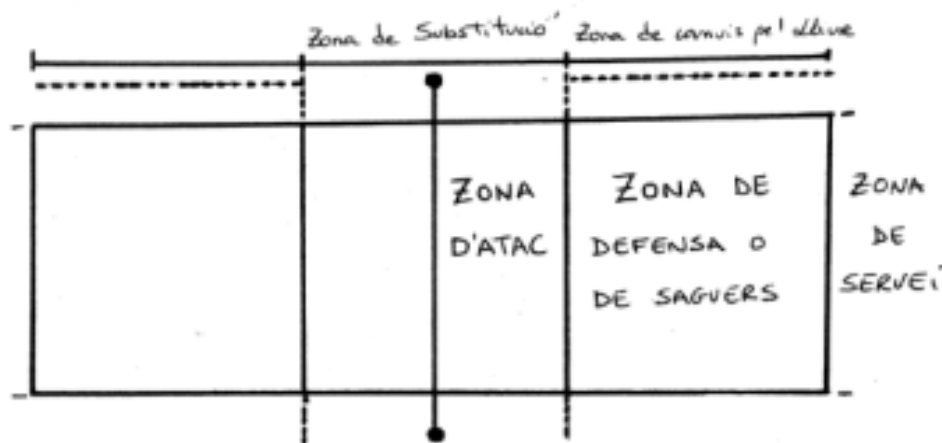
#### 5.3.1. La zona de joc i de servei

##### 5.3.1.1 La zona de joc

El camp total és de 9 m d'amplada i 18 m de llargada (dos camps de 9 m x 9 m). En cada un dels dos camps, hi ha dues zones: una zona davantera de 3 m d'amplada i 9 m de llargada, considerada com a zona ofensiva (la zona més propera a la xarxa), i una altra de 6 m d'amplada i 9 m de llargada, considerada com a zona defensiva.

##### 5.3.1.2 La zona de servei

Com a prolongació de les línies laterals, i amb una petita separació de les línies de fons, hi ha unes línies de 20 cm aproximadament que delimiten la zona de servei. Es pot servir des de qualsevol punt situat per darrere de la línia de fons i entre les dues línies que delimiten la zona de servei.



#### 5.3.2. La xarxa, les antenes i els pals

##### 5.3.2.1. La xarxa

La xarxa té la funció de dividir la pista en dues parts.

La banda superior de la xarxa es troba a 2,43 m per als homes i a 2,24 m per a les dones.

L'alçada es mesura des del centre de la xarxa. Lateralment, sobre les dues línies laterals, ha de ser exactament la mateixa i no ha de superar l'alçada oficial en més de 2 cm.

S'aconsella tenir un pal llarg amb la mida presa per col·locar la xarxa més fàcilment.

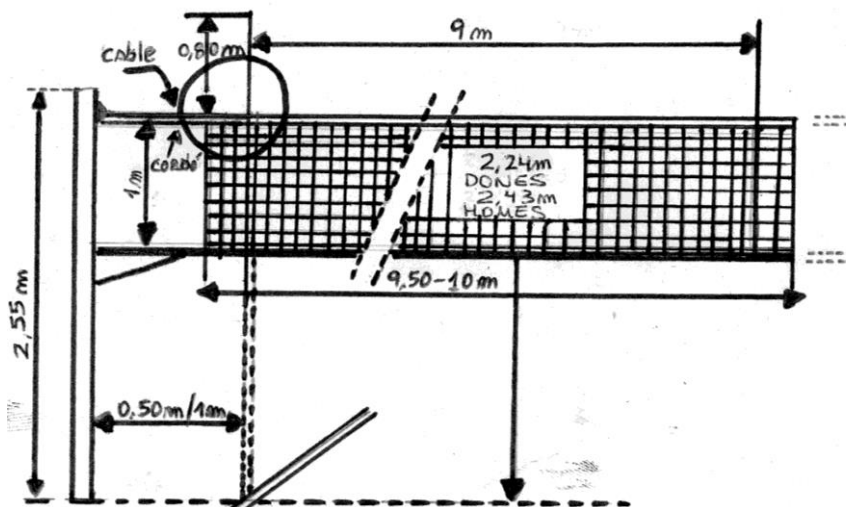
### 5.3.2.2. Les antenes

Les antenes són unes barres flexibles d'1,80 m de llargada i 10 mm de diàmetre que es col·loquen a la vora exterior de cada banda lateral de la xarxa. Els 80 cm superiors de l'antena sobresurten de la xarxa i estan marcats per franges pintades de 10 cm. El seu objectiu es delimitar lateralment l'espai de pas de la pilota cap a l'altre camp.

A l'hora de col·locar-la, s'aconsella fer-ho de baix cap a dalt, anar-la cargolant amb la xarxa i fixar-la amb esparadrap.

### 5.3.2.3. Els pals

Els pals que sostenen la xarxa se situen a una distància de 0,50 - 1 m de cada línia lateral. Tenen una alçada de 2,55 m.



### 5.3.4. La pilota

La pilota ha de ser esfèrica i lleugera, coberta de pell o sintètica, amb una circumferència d'entre 65 i 67 cm i amb un pes d'entre 260 i 280 g.

## 5.4. L'equip

### 5.4.1. La composició de l'equip

#### 5.4.1.1. Els jugadors

Un equip pot estar format per un màxim de 12 jugadors (sis dels quals juguen el partit), un entrenador, un entrenador assistent, un preparador físic i un metge.

Tots els jugadors han d'anar amb una samarreta i uns pantalons adients a la pràctica del voleibol, de color uniforme i numerats per la part davantera i posterior de la samarreta. Està prohibit usar objectes que puguin causar lesions o proporcionar algun avantatge artificial al jugador. Es poden usar embenats, ulleres o lents de contacte.

Els jugadors que no estiguin jugant el partit poden seure a la seva corresponent banqueta.

### 5.4.1.2. El jugador lliure

Cada equip pot designar dos jugadors lliures dins de la llista dels jugadors (són els especialistes en defensa), però solament un jugador lliure pot estar jugant al camp.

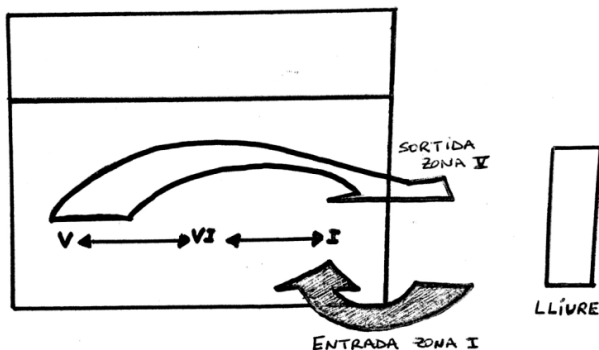
El jugador lliure ha d'anar vestit amb un color dominant diferent del color de la resta dels seus companys.

Es permet al lliure canviar-se per qualsevol jugador saguer; per tant, no pot fer un cop d'atac si en el moment del contacte amb la pilota està completament per sobre de la vora superior de la xarxa, no pot servir ni bloquejar o intentar bloquejar.

Un jugador no pot rematar la pilota quan la passada prové d'un toc de dits del lliure realitzat dins la zona davantera. En canvi, el jugador pot rematar la pilota si el lliure fa la passada de dits des de l'àrea defensiva.

Els canvis de lliure no compten com a substitucions; per tant, són il·limitats. Hi ha d'haver com a mínim una jugada completada perquè es pugui reemplaçar el lliure.

El lliure que juga a la pista pot ser canviat pel jugador reemplaçat en aquesta posició o pel segon lliure.



Al començament de cada set, el lliure no pot entrar al camp fins que l'àrbitre ho indiqui.

Aquests canvis s'han de fer quan la pilota està fora del joc i abans que l'àrbitre xiuli perquè es faci el servei.

El jugador que canvia i el lliure han d'efectuar l'entrada i la sortida del camp per la zona de canvi del lliure.

Un canvi mal fet del lliure està sancionat amb demora.

Si el lliure es lesiona, es posa malalt, l'expulsen o el desqualifiquen i no se n'ha designat un altre, el pot reemplaçar un jugador. Això sí, el lliure que ha estat canviat ja no pot jugar més durant tot el partit.

## **5.4.2. Els responsables de l'equip**

### **5.4.2.1. L'entrenador**

L'entrenador és la persona que condueix el grup de jugadors de voleibol, s'hi relaciona i hi interactua per obtenir un èxit esportiu.

Les característiques essencials per entrenar un grup són les següents:

- Tenir una mínima formació amb voleibol.
- Tenir caràcter, respecte, paciència, empatia..., qualitats que cadascú té com a trets de la seva personalitat.
- Ser un bon comunicador.
- Estar motivat.

Un bon entrenador ha de ser i ha d'acabar sent un bon líder. A continuació, s'expliquen dos tipus de lideratge o manera de dirigir un grup:

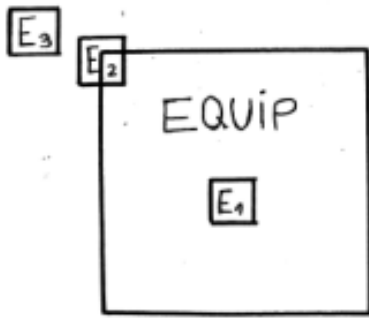
#### A) Característiques de l'entrenador democràtic (E1)

- Totes les accions es discuteixen amb el grup.
- Suggereix dos procediments o més.
- L'activitat és discuteix.
- S'escullen lliurement les parelles d'entrenament.
- Les lloances i les crítiques són per al conjunt del grup.
- Participa en el grup.
- 

#### Característiques de l'entrenador autoritari (E3)

- Determina qualsevol mena d'actuació.
- Dicta la tècnica i els passos a seguir.
- Designa les parelles d'entrenament.
- Personalitza lloances i crítiques.
- No participa en el grup.

Cap d'aquests dos estils és bo; així doncs, en un centre penitenciar el més recomanable és agafar diferents aspectes dels dos estils (E2), perquè hi ha una part planejada pel tècnic i una part en què els interns poden participar amb els seus criteris o suggeriments.



E1: entrenador democràtic; E2: entrenador demòcrata-autoritari, i E3: entrenador autoritari.

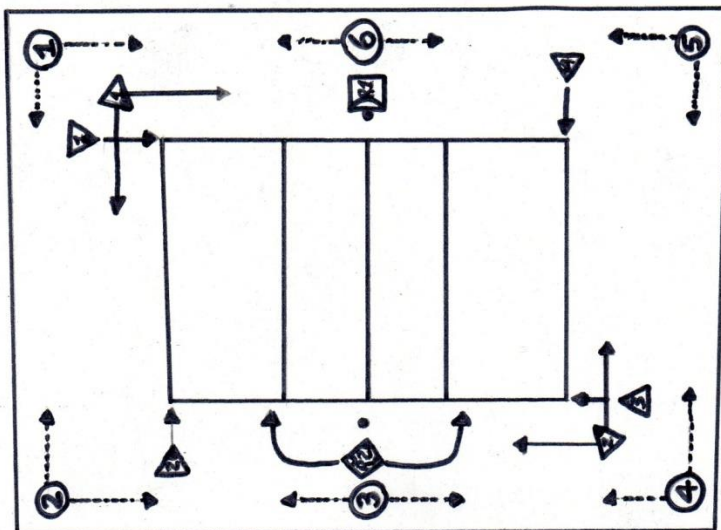
#### 5.4.2.2. El capità

El capità és el jugador que representa tot l'equip quan es juga un partit; per tant, quan el joc està parat el capità en joc és l'únic autoritzat a parlar amb l'àrbitre. D'aquesta manera, s'evita que la resta de jugadors s'impliquin en la queixa a l'àrbitre i hi hagi més pressió d'equip.

#### 5.5. L'àrbitre

A l'activitat del centre es disposarà d'un sol àrbitre, tot i que si s'organitzen competicions més oficials amb altres mòduls o centres, també hi pot haver un segon àrbitre i dos o quatre jutges de línia.

La seva col·locació al camp és la següent:



R1 = 1r àrbitre; R2 = 2n àrbitre; ▽ = jutges de línia (si són 2 o 4); ④ = recollidor de pilotes

El 1r àrbitre és qui xiula per donar pas al servei, i el 1r i el 2n àrbitre poden xiular el final d'una jugada. Quan passa això últim, immediatament han d'assenyalar la falta

manualment indicant primer l'equip que serveix, després la naturalesa de la falta i finalment l'intern en falta (si és necessari).

El 1r àrbitre se situa dret en un dels costats del camp, tot i que, si el Centre en disposa, hauria d'estar dret damunt d'una plataforma.

El 1r àrbitre dirigeix tot el partit, les seves decisions són finals i té autoritat per desfer una decisió d'algun altre àrbitre.

El 1r àrbitre inspecciona el camp i la pilota, fa el sorteig amb els capitans i controla l'escalfament dels equips. Durant el joc pot advertir els equips, pot sancionar i xiula les faltes.

## **5.6. Les accions del joc**

### **5.6.1. La pilota en joc**

La pilota està en joc quan és colpejada per fer el servei, el qual sempre ha de ser autoritzat per l'àrbitre.

### **5.6.2. La pilota fora de joc**

La pilota està fora de joc quan toca a terra, abans d'efectuar el servei i quan es comet una falta xiulada per l'àrbitre.

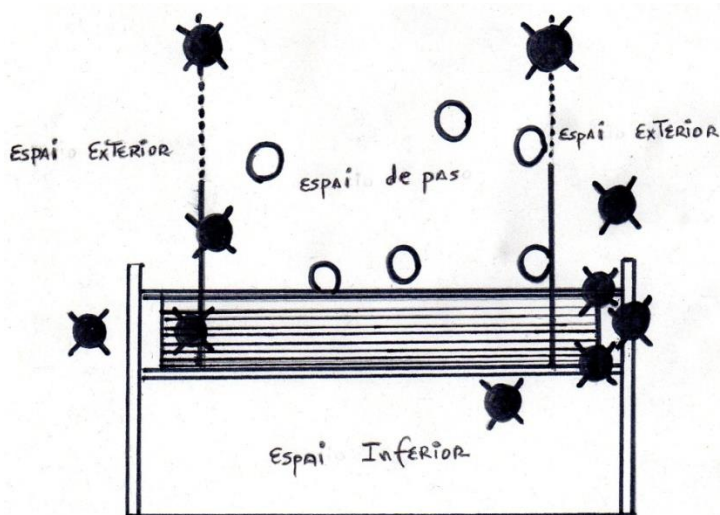
### **5.6.3. La pilota «a dins»**

La pilota és «a dins» quan toca el terra i les línies del camp de joc.

### **5.6.4. La pilota «a fora»**

La pilota és a «fora»:

- Quan la part de la pilota que toca a terra és completament fora de les línies que delimiten el camp de joc.
- Quan toca un objecte fora del camp (el sostre o una persona que no juga).
- Quan travessa completament l'espai inferior per sota de la xarxa.
- Quan toca les antenes, les cordes, els pals o la xarxa fora de les bandes laterals.



● = falta; ○ = pas correcte de la pilota cap al camp contrari

## 5.7. El joc amb la pilota

Cada equip fa les accions de joc dins del seu espai i de l'àrea de joc; no obstant això, pot recuperar la pilota des de més enllà de la zona lliure.

### 5.7.1. Els tocs per equip

Un jugador en joc fa un toc quan contacta d'una manera determinada amb la pilota.

Cada equip té dret a un màxim de tres tocs (a més del toc de bloqueig) per enviar la pilota al camp contrari.

Si l'equip utilitza més de tres tocs, es comet la falta de *quatre tocs*.

#### 5.7.1.1. Els tocs consecutius

Un jugador no pot colpejar la pilota dues vegades consecutivament, excepte en aquests casos:

- La pilota pot colpejar simultàniament diverses parts del cos del jugador.
- Tocs consecutius ràpids i continus de la pilota per part d'un o més bloquejadors a condició que els contactes ocorrin durant la mateixa acció.
- El primer toc després del bloqueig pot fer-lo qualsevol jugador, fins i tot el que ha tocat la pilota durant el bloqueig.

#### 5.7.1.2. Els tocs simultanis

Dos o tres jugadors poden tocar la pilota al mateix moment. Quan això passa, es compten dos o tres tocs (excepte el del bloqueig). Si els jugadors busquen la pilota però un d'ells la toca, es compta un sol toc.



Quan dos jugadors rivals toquen simultàniament la pilota per sobre la xarxa i el joc prossegueix, l'equip receptor de la pilota té dret als tres tocs. Si aquesta pilota surt fora, la falta és de l'equip que és a l'altre costat.

### **5.7.1.3. Els tocs assistits**

Dins de l'àrea de joc no està permès a un jugador recolzar-se en un company o en una estructura o objecte per colpejar la pilota. No obstant això, un jugador pot parar o rescatar un company seu que està a punt de fer una falta: tocar la xarxa, traspassar la línia central...

## **5.7.2. El toc a la pilota**

### **5.7.2.1. Les característiques del toc**

Les característiques del toc són aquestes:

- La pilota pot tocar qualsevol part del cos.
- La pilota no pot ser retinguda ni llançada; per tant, ha de ser colpejada.
- Durant la recepció del servei, és falta fer un cop doble o una retenció quan s'utilitza les mans altes i toc de dits.

### **5.7.2.2. Les faltes en el toc de la pilota**

Les faltes en el toc de la pilota són les següents:

- *Quatre tocs*: un equip toca quatre vegades la pilota abans d'intentar-la passar cap al camp contrari.
- *Toc assistit*: un jugador es recolza en un company o en una estructura o objecte per colpejar la pilota dins l'àrea de joc.
- *Retenció*: la pilota és retinguda i/o llançada.
- *Doble cop*: un jugador colpeja la pilota dues vegades consecutivament o la pilota toca successivament diverses parts del cos.

## **5.8. La pilota a la xarxa**

### **5.8.1. La pilota que travessa la xarxa**

La pilota que passa un equip cap al camp contrari ha de passar per sobre la xarxa, és a dir, l'espai que ho delimita és el següent:

- Per sota, la banda superior blanca de la xarxa.
- Pels costats, les antenes i les seves prolongacions imaginàries.
- Per sobre, el sostre.

### **5.8.2. La pilota que toca la xarxa**

Està permès que la pilota toqui la xarxa per poder passar a l'altre camp.

### **5.8.3. La pilota a la xarxa**

Una pilota enviada a la xarxa es pot recuperar dins dels límits dels tres tocs de l'equip.

Si la pilota trenca la xarxa o la fa caure, la jugada s'anul·la i es repeteix.

### **5.8.4. Les faltes dels jugadors a la xarxa**

Les faltes dels jugadors a la xarxa són les següents:

- Un jugador toca la pilota o el rival a l'espai adversari abans o durant el cop de l'atac rival.
- Un jugador interfereix el joc rival mentre penetra dins del camp rival per sota la xarxa.
- El peu o els peus d'un jugador penetren completament al camp rival.

Un jugador interfereix en el joc quan:

- Toca la xarxa entre les antenes o la mateixa antena durant l'acció de jugar la pilota.
- Utilitza la xarxa entre les antenes com a recolzament o una ajuda per estabilitzar-se.
- Crea un injust avantatge sobre el rival tocant la xarxa.
- Fa accions que impedeixen al rival intentar jugar la pilota.
- S'agafa a la xarxa o s'hi sosté.

## **5.9. El jugador a la xarxa**

### **5.9.1. Traspassar les mans per sobre la xarxa**

Durant el bloqueig, un jugador pot tocar la pilota per sobre i al camp contrari quan no interfereixi en el joc rival abans o durant el cop d'atac del rival.

Després d'un cop d'atac està permès passar la mà per sobre la xarxa, sempre que el contacte amb la pilota s'hagi produït dins del propi espai de joc.

### **5.9.2. Les penetracions per sota la xarxa**

Està permès penetrar a l'espai adversari per sota la xarxa tenint en consideració aquestes premisses:

- No es pot interferir en el joc del rival.
- Algunes parts del peu o dels peus han de quedar en contacte amb la línia central.
- Es pot tocar el camp rival amb qualsevol part del cos (per sobre els peus), sempre que no interfereixi en el joc de l'adversari.
- Quan la pilota estigui fora de joc.

### **5.9.3. El contacte amb la xarxa**

El contacte d'un jugador amb la xarxa (entre les antenes) durant l'acció de jugar la pilota és una falta. L'acció de jugar la pilota inclou l'enlairament, el cop o l'intent i l'aterrament.

Els jugadors poden tocar els pals, les cordes o qualsevol objecte (excepte les antenes) si no interfereixen en el joc.

No hi ha falta quan la pilota és llançada contra la xarxa i aquesta toca un rival.

### **5.10. El servei**

El servei és l'acte de colpejar la pilota per posar-la en joc. Aquest servei l'ha de fer el saguer dret dins la zona de servei.

#### **5.10.1. El primer servei d'un set**

El primer servei del primer set (com el decisiu tercer set en dones i cinquè en homes), el fa l'equip determinat pel sorteig. En canvi, la resta de sets començarà traient l'equip que no hagi efectuat el primer servei en l'anterior set.

#### **5.10.2. L'ordre del servei**

Els jugadors han de seguir l'ordre del servei registrat en la fitxa de posicions.

Quan l'equip que serveix guanya la jugada, fa el servei el mateix jugador (o el substitut).

Quan l'equip receptor guanya la jugada, efectua la rotació i obté el dret a fer el servei. El servei l'ha de fer el jugador que passa de davanter dret (posició 2) a saguer dret (posició 1).

#### **5.10.3. L'autorització del servei**

L'àrbitre ha d'autoritzar el servei després de verificar que els dos equips estan llestos per jugar i que el jugador que fa el servei està en possessió de la pilota.

#### **5.10.4. L'execució del servei**

La pilota ha de ser colpejada amb una mà o qualsevol part del braç després de ser llançada o deixada anar de la mà o les mans.

Es permeten les següent accions: un sol llançament a l'aire de la pilota, moure la pilota d'una mà a l'altra o botar la pilota a terra.

Al moment de colpejar la pilota o elevar-se per executar el servei amb salt, el servidor no pot tocar el camp (línia de fons inclosa) o el terreny fora de la zona de servei.

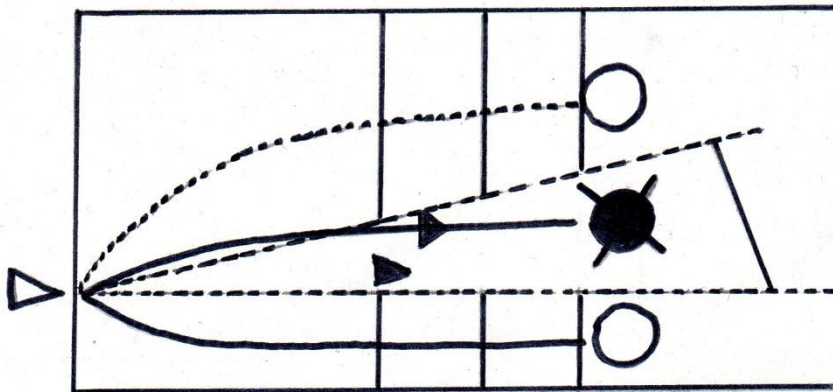
Després de colpejar la pilota, el jugador pot trepitjar o caure fora de la zona de servei o dins del camp de joc.

El jugador que fa el servei l'ha d'efectuar dins dels 8 segons següents al xiulet de l'àrbitre.

### 5.10.5. La pantalla

Els jugadors de l'equip que fa el servei no poden impedir als seus rivals veure el servidor ni la trajectòria de la pilota per mitjà d'una pantalla individual o col·lectiva.

Es fa una pantalla quan un jugador o diversos de l'equip que fa el servei mouen els braços, salten o es desplacen lateralment durant el servei, o es paren agrupats, amb l'objectiu d'amagar el servidor i la trajectòria de la pilota.



⊗ = falta; ○ = correcte

### 5.10.6. Les faltes de servei

Les faltes de servei són les següents:

- Quan el jugador que fa el servei no és qui l'hauria de fer.
- El jugador que fa el servei no l'executa adequadament i la pilota no passa per sobre la xarxa i entre les antenes.

## 5.11. Els cops d'atac

### 5.11.1. Les característiques del cop d'atac

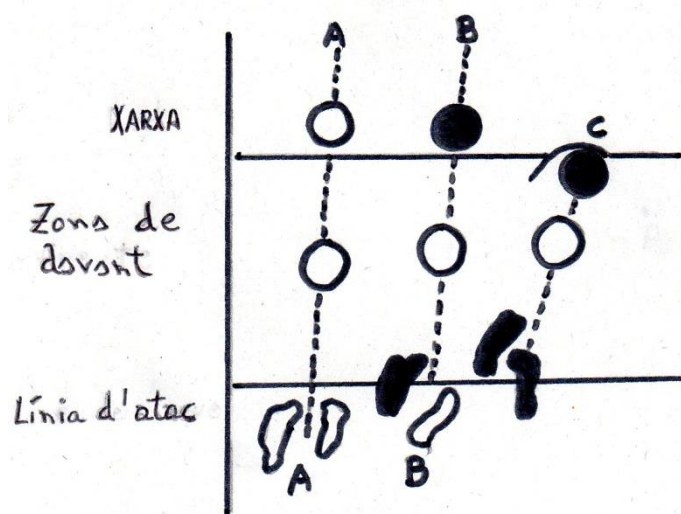
Els cops d'atac són totes les accions per dirigir la pilota cap al rival, excepte el servei i el bloqueig.

Un cop d'atac es completa en el moment que la pilota passa completament per sobre la xarxa o és tocada per un rival.

### 5.11.2. Les restriccions al cop d'atac

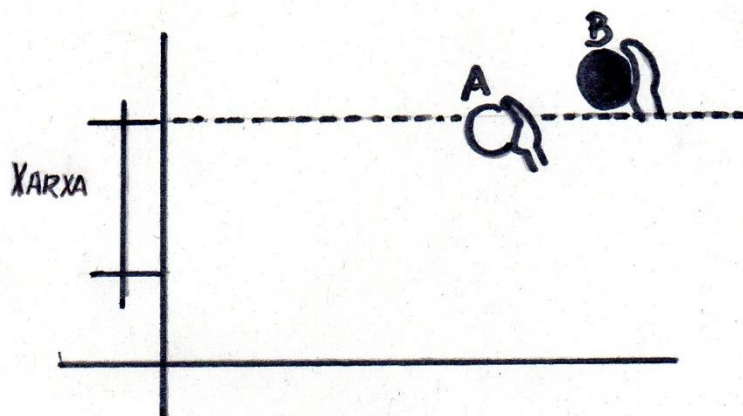
Les restriccions al cop d'atac són les següents:

- Cap jugador pot completar un cop d'atac sobre el servei del rival quan la pilota és a la zona davantera.
- Un jugador davanter pot completar un cop d'atac a qualsevol alçada, a condició que el contacte amb la pilota es faci dins del seu espai de joc.
- Un jugador saguer pot completar un cop d'atac des de qualsevol alçada des de darrere la zona defensora, però en el moment d'enlairar-se el/s peu/s no ha/han de tocar ni traspasar la línia d'atac (3 m).



A = correcte; B i C = falta

Un jugador saguer pot fer un cop d'atac des de la zona davantera si en el moment del cop una part de la pilota està per sota la vora superior de la xarxa.



### **5.11.3. Les faltes en el cop d'atac**

Les faltes en el cop d'atac són aquestes:

- Un jugador colpeja la pilota dins l'espai de joc de l'equip rival.
- Un jugador envia la pilota fora.
- Un jugador saguer completa un cop d'atac des de la zona davantera quan, en el moment del cop, la pilota sencera es troba per sobre la vora superior de la xarxa.
- Un jugador completa un cop d'atac sobre el servei del rival quan la pilota és a la zona davantera.
- Un lliure completa un cop d'atac quan, en el moment del cop, la pilota sencera es troba per sobre la vora superior de la xarxa.
- Un jugador completa un cop d'atac si la pilota es troba a més alçada que la vora superior de la xarxa, quan la pilota prové d'una passada de volea de mans altes i dits efectuada pel lliure ubicat dins la zona davantera.

## **5.12. El bloqueig**

### **5.12.1. El bloqueig**

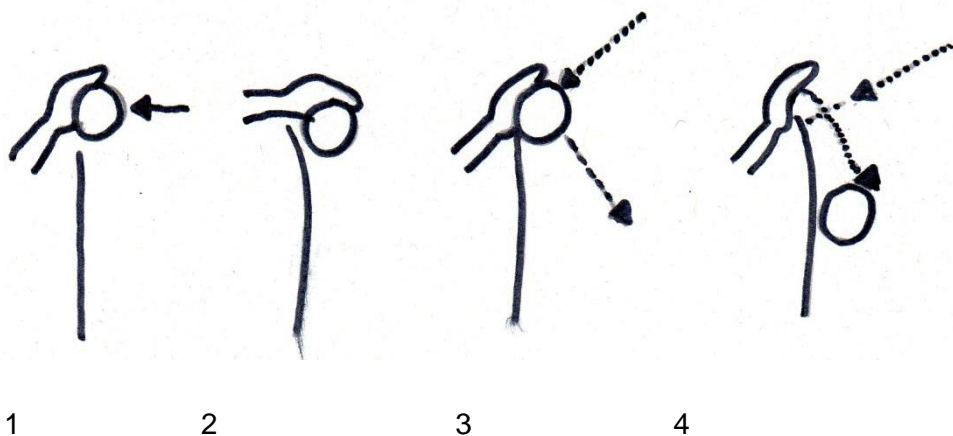
El bloqueig és l'acció del jugador o dels jugadors davanters de mirar d'interceptar la pilota que ve colpejada pel rival.

El toc del bloqueig no compta com un toc de l'equip; per tant, després d'aquest toc l'equip pot realitzar tres tocs per retornar la pilota a l'altre camp. A més, el primer contacte després del bloqueig pot fer-lo qualsevol jugador, fins i tot el qui ha tocat la pilota amb el bloqueig.

### **5.12.2. Les faltes del bloqueig**

Les faltes del bloqueig són aquestes:

- El bloquejador toca la pilota dins del camp contrari abans o alhora que el cop atacant del rival.
- Un jugador saguer completa un bloqueig (toca la pilota quan fa el bloqueig) o participa en un bloqueig completat (salta com a mínim amb un dels seus companys i aquest/s toca/toquen la pilota).
- Un jugador lliure intenta un bloqueig individual o col·lectiu.
- Bloquejar el servei del rival.
- La pilota és enviada a fora pel bloqueig.
- Bloquejar la pilota en l'espai del rival per fora de les antenes.



1 = pilota sobre la xarxa; 2 = pilota per sota la banda superior de la xarxa;

3 = pilota que toca la xarxa; 4 = pilota que rebotja de la xarxa

### 5.13. Les interrupcions

Les interrupcions normals del joc són els **temps de descans** i les **substitucions de jugadors**, i els han de demanar l'entrenador o el capità en joc. Aquesta sol·licitud es farà amb el senyal adequada quan la pilota estigui fora de joc i abans que l'àrbitre xiuli l'inici del servei.

Una interrupció és el temps entre la jugada completada i el toc de xiulet de l'àrbitre per al següent servei.

#### 5.13.1. Els temps de descans

Cada equip té dret a un màxim de dos temps de descans de 30 segons per set. Durant tots els temps de descans, els jugadors de camp han d'anar a la zona lliure de la seva banqueta.

#### 5.13.2. Les substitucions de jugadors

Una substitució es produeix quan un jugador (llevat del lliure i el jugador que el reemplaça, que poden canviar tantes vegades com calgui) entra al camp per ocupar la posició d'un altre jugador que surt del camp. La substitució requereix l'autorització de l'àrbitre.

Es permet un màxim de sis substitucions per equip en cada set, i un o més jugadors poden ser substituïts alhora.

#### 5.13.3. La substitució excepcional

Un jugador, excepte el lliure, que no pugui continuar jugant a causa d'una lesió o malaltia ha de ser substituït obligatòriament per un jugador que en aquell moment no és al camp. El jugador substituït no podrà jugar més durant el partit.

La substitució excepcional no compta com una substitució normal.

#### **5.13.4. La substitució per expulsió o desqualificació**

Un jugador expulsat o desqualificat s'ha de substituir obligatòriament. Si això no es pot fer, l'equip és declarat incomplet.

#### **5.13.5. El desenvolupament de la substitució d'un jugador**

La substitució d'un o diversos jugadors s'ha de fer per la zona de substitució. Si es substitueixen diversos jugadors, el canvi de cada parella de jugadors s'ha de realitzar successivament, una parella després de l'altra.

#### **5.13.6. Les sol·licituds incorrectes**

Les sol·licituds incorrectes per demanar les substitucions durant el joc són aquestes:

- Es fa durant una jugada.
- Es fa quan l'àrbitre ja ha xiulat perquè es faci el servei.
- La demana un membre no autoritzat de l'equip.

La primera sol·licitud incorrecta del partit que no afecti o demori el joc no tindrà conseqüències. No obstant això, si n'hi ha més d'una del mateix equip, l'àrbitre ho penalitzarà com una demora.

### **5.14. Les demores en el joc**

#### **5.14.1. La demora**

La demora és l'acció impròpia d'un equip d'interferir en l'inici del joc, en situacions regulars del joc, allargar interrupcions, sol·licitar una substitució il·legal, repetir una substitució incorrecta o demorar el joc un membre de l'equip.

#### **5.14.2. Les sancions per demora**

Les sancions per demora són permanent i vigents durant tot el partit:

Hi ha dos tipus de demora: l'**amonestació per demora** i el **càstig per demora**. La primera demora d'un equip se sanciona amb amonestació per demora. En canvi, la segona o següents demores del mateix equip constitueixen una falta, que se sanciona com a càstig per demora; per tant, el rival guanya un punt i posseeix el servei.

Les sancions imposades abans o entre els sets s'aplicaran en el set següent.



## **5.15. Els intervals i els canvis de camp**

### **5.15.1. Els intervals**

L'interval són els tres minuts que hi ha entre els sets.

Durant aquest període de temps es realitza l'agrupació de tots els jugadors amb el seu entrenador, el canvi de camp i el registre de la formació de l'equip.

### **5.15.2. Els canvis de camp**

Els equips canvien de camp després de la finalització de cada set, excepte en el set decisiu, en què es canvia de camp quan un dels equips arriba als 8 punts. En aquest cas, els jugadors mantindran les mateixes posicions.

## **6. La conducta dels interns de voleibol**

### **6.1. La conducta correcta**

Els interns que practiquen el voleibol al centre han de saber les regles del joc que els tècnics d'esports els ensenyen i han d'acceptar les decisions arbitrals; si hi ha cap dubte en alguna decisió arbitral és el capità de l'equip qui pot demanar un aclariment.

Els interns han de jugar net i s'han de comportar respectuosament, tant amb els tècnics esportius, com amb els companys, els rivals i els àrbitres.

La comunicació entre els membres de l'equip es permesa durant el joc.

### **6.2. La conducta incorrecta i les seves sancions**

#### **6.2.1. La conducta incorrecta menor o amonestació**

La conducta incorrecta menor és una advertència però sense sanció.

En aquest cas, l'àrbitre expressa verbalment la conducta incorrecta a través del capità o ensenya una *targeta groga* a l'intern o a diversos membres de l'equip corresponent. A partir d'aquí, qualsevol altra mala conducta ja comportarà sancions.

#### **6.2.2. La conducta incorrecta que comporta sancions**

La conducta incorrecta d'un intern envers els tècnics, els companys, els rivals i els àrbitres es classifica en tres categories segons la seva gravetat:

- La conducta grollera: és l'acció contrària als bons costums o principis morals.
- La conducta injuriosa o ofensiva: són gestos o paraules difamatoris o insultants, o qualsevol acció que denoti menyspreu.

- L'agressió: és l'atac físic o la conducta agressiva o amenaçadora.

### **6.2.3. Les sancions per una conducta incorrecta**

Segons el criteri de l'àrbitre i segons el grau de serietat de l'ofensa, les sancions són les següents: càstig, expulsió o desqualificació.

#### **6.2.3.1. El càstig**

La primera conducta grollera del partit per part de qualsevol intern se sanciona amb un punt i el servei per al rival.

#### **6.2.3.2. L'expulsió**

L'intern o el tècnic expulsat no pot jugar durant la resta del set; per tant, obligatòriament, s'ha de substituir aquest intern per un altre intern, i l'expulsat queda assegut dins l'àrea de càstig sense cap altra conseqüència.

La primera conducta injuriosa d'un membre de l'equip se sanciona amb l'expulsió, sense cap altra conseqüència.

La segona conducta grollera del mateix membre de l'equip se sanciona amb l'expulsió sense cap altra conseqüència.

#### **6.2.3.3. La desqualificació**

L'intern o el tècnic desqualificat no pot jugar ni dirigir durant tot el partit; per tant, a aquest intern se l'ha de substituir obligatòriament, i el desqualificat ha de marxar de la pista.

El primer atac físic, o intent o amenaça d'agressió se sanciona amb desqualificació sense cap altra conseqüència.

La segona conducta injuriosa o ofensiva del mateix membre de l'equip se sanciona amb desqualificació sense cap altra conseqüència.

La tercera conducta grollera del mateix membre de l'equip se sanciona amb desqualificació sense cap altra conseqüència.

### **6.2.4. L'aplicació de les sancions per conducta incorrecta**

Totes les sancions per falta de conducta són sancions individuals i tenen validesa per a tot el partit.

La repetició de conductes incorrectes d'un mateix membre de l'equip se sancionarà de manera progressiva de menor a major. No obstant això, una expulsió o una desqualificació per una conducta injuriosa o per una agressió no requereix una sanció prèvia.

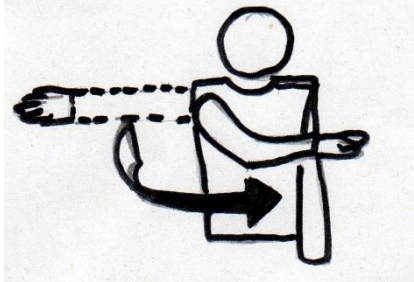
La sanció per qualsevol conducta incorrecta comesa abans o entre els sets s'aplicarà en el set següent.

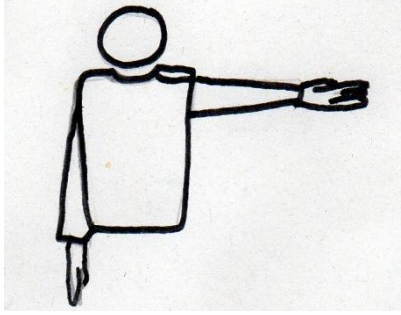
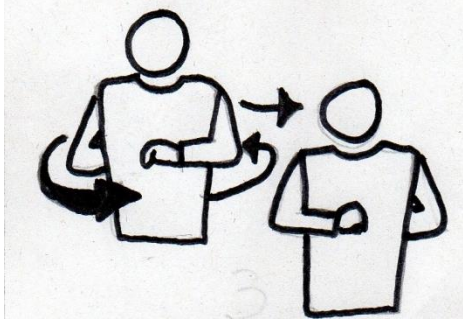
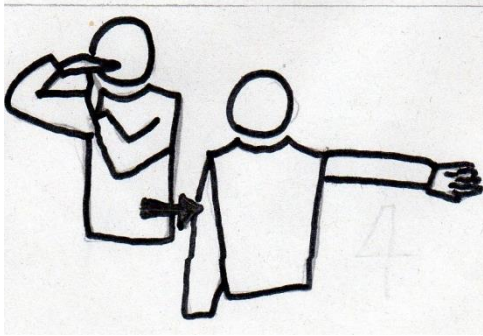

Falta de conducta	Conducta incorrecta	Sanció	Àrbitre
<b>AMONESTACIÓ</b>	Conducta incorrecta menor	No	1r fa una advertència verbal  2n ensenya una targeta groga
<b>CÀSTIG</b>	Primera conducta grollera	Un punt i el servei per al rival	Ensenya una targeta vermella
<b>EXPULSIÓ</b>	Primera conducta injuriosa o segona conducta grollera	No pot jugar la resta del set	Ensenya una targeta vermella i una de groga juntes
<b>DESQUALIFICACIÓ</b>	El primer atac físic, o intent o amenaça d'agressió; la segona conducta injuriosa o la tercera conducta grollera	No pot jugar la resta de partit	Ensenya la targeta vermella i la groga separades




## 7. Les senyalitzacions arbitrals

El primer àrbitre xiula el final de cada jugada. Primer assenyala l'equip que ha guanyat el punt, després la simbologia de la falta i, finalment, l'intern en falta (si és necessari).

Les senyalitzacions arbitrals són les següents:

SENYALITZACIÓ	FIGURA	ACCIÓ
1. Autorització del servei		Moure la mà cap al centre del cos per indicar la direcció del servei





<p>2. Equip que fa el servei</p>		<p>Estendre el braç cap a l'equip que farà el servei</p>
<p>3. Canvi de camp</p>		<p>Aixecar els avantbraços per davant i darrere i girar-los al voltant del cos</p>
<p>4. Temps de descans</p>		<p>Posar el palmell d'una mà sobre els dits de l'altra mà, que està vertical (forma de 7)</p>
<p>5. Substitució</p>		<p>Rotació d'un avantbraç amb l'altre</p>

<p>6a. Amonestació per conducta incorrecta</p>		<p>Ensenyar una targeta groga per l'amonestació</p>
<p>6b. Càstig per conducta incorrecta</p>		<p>Ensenyar una targeta vermella pel càstig</p>
<p>7. Expulsió</p>		<p>Ensenyar una targeta groga i vermella simultànies per l'expulsió</p>



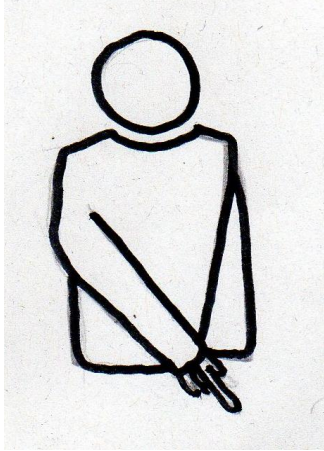
<p>8. Desqualificació</p>		<p>Ensenyar una targeta groga i una de vermella en cada mà per la desqualificació</p>
<p>9. Fi del set o del partit</p>		<p>Creuar els avantbraços davant del pit amb les mans obertes</p>
<p>10. Pilota sostinguda o retinguda durant el cop de servei</p>		<p>Aixecar el braç estès amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>11. Demora durant el servei</p>		<p>Aixecar vuit dits separats</p>

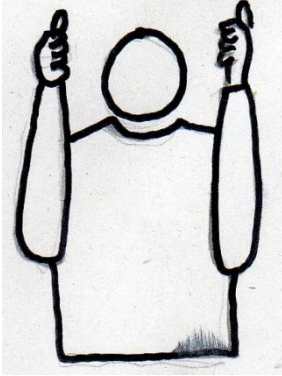



<p>12. Falta al bloqueig o pantalla</p>		<p>Aixecar verticalment els dos braços amb els palmells de les mans mirant endavant</p>
<p>13. Falta de posició o rotació</p>		<p>Fer un moviment circular amb el dit índex</p>
<p>14. Pilota dins</p>		<p>Estendre els braços i els dits cap a terra</p>
<p>15. Pilota fora</p>		<p>Aixecar verticalment els avantbraços, amb les mans obertes i els palmells cap al cos</p>

<p>16. Pilota retinguda</p>		<p>Aixecar lleugerament l'avantbraç amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>17. Cop doble</p>		<p>Aixecar dos dits separats (índex i cor)</p>
<p>18. Quatre tocs</p>		<p>Aixecar quatre dits separats (tots excepte el polze)</p>
<p>19. Un jugador toca la xarxa o una pilota procedent del servei que no traspasa la xarxa</p>		<p>Amb la mà indicar el costat de la xarxa que el jugador o la pilota toca</p>



<p>20. Penetració en l'espai contrari per sobre de la xarxa</p>		<p>Col·locar una mà per sobre la xarxa amb el palmell avall</p>
<p>21.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta d'atac realitzat per un saguer o un lliure</li> <li>- Falta d'atac en el servei del rival</li> <li>- Falta d'atac per una passada de dits del lliure dins la zona davantera</li> </ul>		<p>Moure l'avantbraç amb la mà oberta de dalt a baix</p>
<p>22.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penetració al camp contrari</li> <li>- Pilota que ha passat per sota la xarxa</li> <li>- El jugador que fa el servei toca el camp o trepitja la línia de fons</li> </ul>		<p>Assenyalar la línia central</p>

<p>23. Doble falta i repetició de la jugada</p>		<p>Aixecar verticalment els dits polzes</p>
<p>24. Pilota tocada</p>		<p>Fregar amb el palmell d'una mà els dits de l'altra mà sostinguda en posició vertical</p>
<p>25. Amonestació o càstig per demora del joc</p>		<p>Amonestació: cobrir el canell dret amb una targeta groga</p> <p>Càstig: cobrir el canell dret amb una targeta vermella</p>

## 8. Fases del voleibol als centres penitenciaris

### 8.1. Primera fase: FASE D'INICIACIÓ

#### 8.1.1. Introducció

En aquesta primera fase, el tècnic d'esports es troba amb un grup d'interns que mai han practicat el voleibol o hi han jugat molt poc.

L'aprenentatge d'aquest esport es divideix en tres fases: una primera fase d'assimilació (es dona més en la fase d'iniciació); la segona, d'automatització (es dona més en la fase de progressió); i l'última, de perfeccionament (es dona més en la fase més avançada).

Com s'ha dit al paràgraf anterior, la **fase d'assimilació** està lligada a la d'iniciació perquè és on s'ensenyen exactament els moviments bàsics.

Per treballar l'assimilació es fa per mitjà de la **reiteració reeixida de la tècnica**: els moviments han de ser molt visuals perquè els interns els puguin integrar més fàcilment. Aquesta visualització pot fer-la el tècnic d'esports, un intern avançat, un dibuix a la pissarra o en un full o una filmació. Després de l'execució de l'exercici, el tècnic haurà visualitzat tots els errors, però només corregirà l'error més gros.

Una altra manera de treballar-la seria **practicar el desenvolupament de la tècnica en condicions fàcils i difícils**. Això vol dir que l'intern executa un element tècnic sempre amb les mateixes condicions, sense rivals i sense contacte tàctic amb un company. Aquest desenvolupament pot ser en condicions fàcils, com delimitar amb cons les passes per fer un desplaçament, o en condicions difícils, quan no es fa servir cap mitjà auxiliar per facilitar l'exercici.

Tot seguit, hi ha els objectius a assolir en aquesta fase, els continguts tècnics i un contingut tàctic a ensenyar, el reglament a ensenyar per senyalitzar-lo i xiular-lo, unes sessions d'exemples i una plantilla per avaluar el nivell individual de cada membre del grup.

### **8.1.2. Objectius**

Transmetre a la pilota una trajectòria adequada i controlar la pilota col·lectivament.

Oposar-se, desplaçar-se per defensar el camp, orientar-se cap a l'objectiu i cercar o generar l'espai lliure.

Establir relacions amb un company que faci un toc de dits per desenvolupar col·lectivament les situacions d'atac i de defensa i organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració-oposició senzills (2 x 2).

Iniciar l'aprenentatge i la pràctica dels continguts tècnics proposats.

Iniciar l'aprenentatge del primer contingut tàctic proposat.

Introducció inicial al reglament de l'esport.

Avaluar el nivell tècnic dels interns.

### **8.1.3. Aspectes a treballar**

#### **8.1.3.1. Control de la pilota**

Els **objectius** són transmetre a la pilota una trajectòria adequada (colpejar a la superfície adequada, imprimir la trajectòria desitjada i colpejar amb la força justa) i controlar la pilota col·lectivament.

El **comportament** observat i que s'ha de modificar:

La pilota que no es toca.

La pilota que s'agafa.

La pilota tocada després del bot.

La pilota a la xarxa.

Els objectius s'assoleixen per mitjà dels següents **continguts metodològics**:

Per millorar la trajectòria de la pilota es proposa fer malabarismes amb la pilota i jocs de precisió.

Els malabarismes es poden treballar amb exercicis amb dues o tres pilotes, de tennis o de voleibol, d'una manera individual, per parelles o amb tríos.

Els jocs de precisió es poden fer amb un toc de dits, d'avantbraç o de servei per encertar la pilota en una cistella de bàsquet, per tocar uns elements que poden caure (cons enganxats amb pals de fusta) o per encertar cons o zones delimitades amb línies, cintes o cordes.

Per controlar la pilota col·lectivament es proposa fer rondos, jocs de precisió col·lectius i l'1 + 1 + 1 + 1.

Els rondos haurien de ser de mínim quatre interns i es poden fer en diferents parts del camp.

Per fer els jocs de precisió col·lectius ja s'hi introduiria un segon intern. Per exemple, passar-se la pilota amb toc de dits (un nombre de passades definit pel tècnic) per acabar l'últim llançament encertant la pilota en una zona, algun objecte que pot caure (con amb un pas de fusta), dins d'un cercle, que vagi a parar a un altre intern col·locat en un lloc concret o dins d'una cistella de bàsquet...

Els exercicis d'1 + 1 + 1 + 1 són col·laboratius per tal que la pilota no toqui a terra i hi hagi bastants cops. Es poden fer amb xarxa o sense (la separació dels dos equips pot ser una línia marcada a terra, una cinta, una corda, un banc...).

### **8.1.3.2. Superació del rival**

Els **objectius** són oposar-se, desplaçar-se per defensar el camp, orientar-se cap a l'objectiu i cercar o generar l'espai lliure.

El **comportament** observat i que s'ha de modificar:

El joc cooperatiu.

La manca de control de la pilota després del desplaçament.

El retorn de la pilota en la direcció del desplaçament.

La incertesa en l'atac.

L'assoliment dels objectius es fa per mitjà dels següents **continguts metodològics**:

Per tal de millorar l'oposició i el desplaçament per defensar el camp es proposa fer exercicis d'1 x 1. Aquests exercicis són d'oposició per tal que la pilota toqui a terra i es guanyi el punt. Es poden fer amb una xarxa o una cinta col·locada en alguns objectes (espatlles, cistelles de bàsquet, porteries de futbol sala...).

L'orientació cap a l'objectiu i la cerca i generació dels espais, es pot treballar per mitjà de l'1 + 1 x 1 + 1 i de competicions intragrups. Aquests exercicis són també d'oposició, com els anteriors. Es poden fer amb una xarxa o una cinta col·locada en certs objectes (espatlles, cistelles de bàsquet, porteries de futbol sala...).

### 8.1.3.3. Descoberta del company

Els **objectius** són establir relacions amb un company (és a dir, crear la funció de col·locador) per desenvolupar col·lectivament les situacions d'atac i de defensa i organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració-oposició senzilles (2 x 2).

El comportament observat i que s'ha de modificar:

La utilització del company fortuïtament (és dir, retorn de la pilota directament) o la immobilitat de l'intern.

Mantenir la pilota lluny de la xarxa.

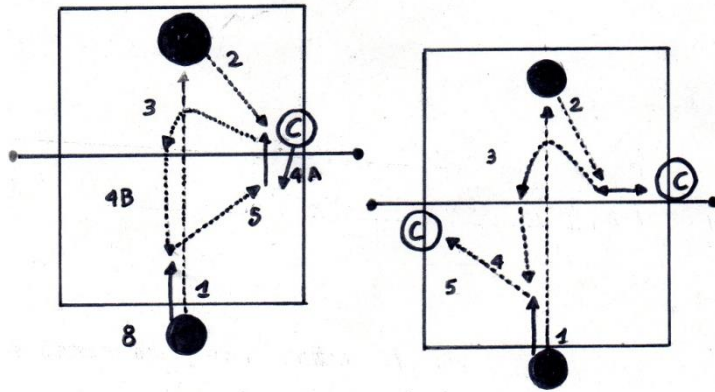
La inexistència de zones de responsabilitat.

Els objectius s'assoliran per mitjà dels següents continguts metodològics:

Per crear la funció de col·locador es proposa fer exercicis de (1 x 1) + 1C (és a dir, col·locador compartit) o de (1 + 1C) x (1 + 1C) (on hi ha una participació simultània, però amb diferenciació de les funcions). Dins dels exercicis, com a norma especial, s'haurien de fer tres tocs obligatoris.

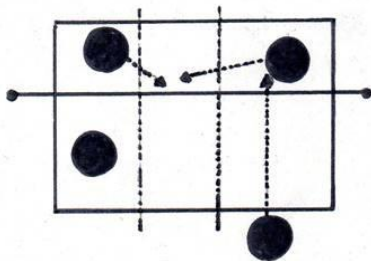
(1 x 1) + 1C

(1 + 1C) x (1 + 1C)

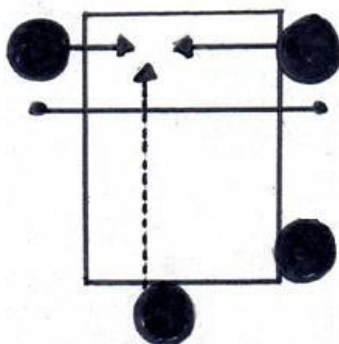


La creació del col·locador implica poder atacar col·lectivament; per tant, per progressar, per atacar amb la pilota i amb tots els jugadors, es proposa fer exercicis de 2 x 2 en què hi ha una participació simultània però amb diferenciació de les funcions. Dins dels exercicis, com a normes especials, hi hauria incentivar els tres tocs, entre tres i cinc tocs, puntuar pel nombre de tocs fets, partir de terrenys allunyats de la xarxa, posicions inicials avançades i no tirar endarrere en el camp per conservar la pilota per atacar.

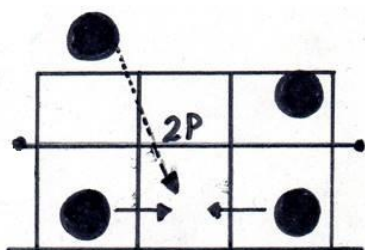
Per defensar col·lectivament l'espai de joc es treballarà amb exercicis de 2 x 2. Dins dels exercicis, com a normes especials, hi haurà els terrenys separats (zona neutra delimitada per línies) i les posicions inicials laterals interiors.



Per comunicar-se verbalment en defensa es treballarà fent exercicis d'1 + 1 x 1 + 1). Dins d'aquests exercicis, hi pot haver les normes especials de terrenys reduïts i les posicions inicials laterals exteriors.



Una altra manera de treballar-ho seria un 2 x 2 en què les normes especials serien els terrenys amb subzona central + doble valor (2 punts) i les posicions inicials laterals interiors.



#### 8.1.4. Ensenyament dels elements tècnics

La tècnica del voleibol és la manera d'executar un moviment esportiu per solucionar una tasca. El domini de la tècnica s'aconsegueix amb un gran nombre de repeticions del moviment ben fet.

A continuació es descriuen els elements tècnics a ensenyar en aquesta primera fase:

Posició

L'alçada (baixa o mitjana) de cada posició del jugador correspon, respectivament, a la defensa i a la posició durant el joc:

BAIXA	MITJANA
Separació de les cames més que les espatlles  Flexió alta dels genolls	Separació de les cames igual que les espatlles  Flexió mitjana dels genolls

Pes a la punta dels peus	
Mans amb el palmell amunt	Mans a l'altura de la cintura
Tronc inclinat endavant	
POSICIÓ DE DEFENSA	POSICIÓ DURANT EL JOC

Les posicions es poden treballar verbalment i que els interns les simulin (pot ser dins la pista o un situat al costat de l'altre, en línia), o amb els interns dins la pista i llavors el tècnic (al costat d'un pal de la xarxa) situa la pilota en un camp perquè es recol·loquin en les posicions, o bé fer això mateix però el tècnic llança la pilota a un intern perquè la hi retorni. No obstant això, els posicionaments es poden incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

## B) Desplaçaments

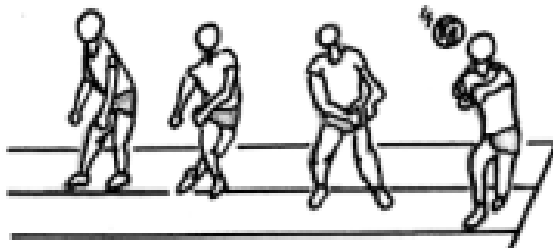
Com que el terreny de joc és de dimensions bastant grans, la velocitat i la direcció que pot prendre la trajectòria de la pilota condiciona les característiques dels desplaçaments. Aquests són força curts però ràpids per realitzar qualsevol acció, tant en atac com en defensa.

Els jugadors es poden desplaçar cap a aquests sentits:

### 1. Lateral; hi ha els següents:

Passos laterals: s'utilitza per a un desplaçament curt. Es fa amb la pelvis baixa, i el peu exterior frena el desplaçament.

Passos creuats: s'utilitza per a un desplaçament llarg.



### 2. Endavant; hi ha els següents:



Correguda endavant, parada i posicionament del cos per realitzar el toc desitjat.

3. Endarrere; hi ha els següents:

Pas endarrere: es fa servir per a un desplaçament curt.

Passos creuats: es fa servir per a un desplaçament més llarg.

Gir i correguda: s'utilitza quan s'ha de fer un desplaçament molt llarg.

S'han de tenir en consideració els següents apartats:

- Moure's cap a la pilota sense perdre-la de vista.
- Durant el moviment mantenir el centre de gravetat repartit entre els dos peus.
- Seguir en tot moment els moviments de la pilota.
- Col·locar-se en posició de contacte abans de l'arribada de la pilota.
- Iniciar el moviment controlat cap a la pilota amb els peus.
- Les espatlles estan sempre orientades cap a la pilota.

Per treballar aquest aspecte els interns es poden situar per dins el camp i quan el tècnic diu un desplaçament, aquest desplaçament l'han de fer tots. També es poden posar en parelles i quan el tècnic diu un desplaçament l'altre li llança la pilota perquè faci el desplaçament i així la hi pugui tornar fàcilment. Un altre exemple seria fer el mateix, però qui diu el desplaçament és l'intern que llança la pilota al seu company. No obstant això, els desplaçaments es poden incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

C) Servei per baix o de seguretat

El servei és l'element tècnic que inicia el joc; per tant, és molt important entrenar-lo perquè hi hagi una continuïtat en les jugades.

Els aspectes importants per aprendre el servei per baix són els següents:

CAMES

Peu contrari a la mà que colpeix la pilota avançat.

Genolls lleugerament flexionats.

Orientació dels peus al lloc de destinació que s'escull.

BRAÇOS I MANS

Subjectar la pilota amb la mà contrària. Colze estès per llançar la pilota.

Tirar el braç recte enrere.

Colpejar la pilota per sota.

Colpejar amb el taló de la mà.



Tot seguit hi ha una taula on es descriu el servei per baix: els punts importants, els punts inadequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS INADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posició inicial estable, cames flexionades, cama del mateix costat del cop endarrerida i cos orientat.</li> <li>- Pilota suspesa.</li> <li>- Balanceig per armar el braç.</li> <li>- El cop es fa amb el canell rígid, en forma de cullera i en tensió.</li> <li>Després del contacte es continua amb l'acció.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cames en extensió.</li> <li>- Poc espai entre les dues cames.</li> <li>- Fer el cop amb el braç flexionat o el puny.</li> <li>- El jugador no s'incorpora al camp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cames paral·leles o cama del mateix costat del cop avançada.</li> <li>- Llançament de la pilota.</li> <li>- Poc recorregut de la mà que colpeja.</li> <li>- Canell i/o mà tova i utilització d'altres superfícies per colpejar.</li> <li>- Avançar la cama del mateix costat del cop abans del contacte.</li> </ul>

Els criteris de progressió per al servei serien els següents:

1. Anar del més fàcil al més difícil: del servei de baix al de dalt, i de flotant a potent. Aquests tres últims s'expliquen en les altres dues fases.

2. Anar augmentant la distància progressivament respecte de l'objectiu a assolir.

3. Augmentar la precisió de les zones on es vol atacar.

El servei per baix es pot practicar individualment contra la paret, dins el camp llançant la pilota cap a l'altre camp (anar variant la distància, de més a prop de la xarxa a més lluny) o per parelles fent serveis des de més a prop a més lluny i fent trajectòries de més bombejades a més planes. No obstant això, el servei es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

#### D) Toc d'avantbraç

El toc d'avantbraç busca que la pilota impacti en la part interna dels avantbraços perquè reboti i s'envii en la direcció desitjada. Majoritàriament, aquesta tècnica se sol fer servir per rebre el servei del rival, però també es pot utilitzar per defensar un atac, per col·locar la pilota o passar-la al camp contrari (és a dir, una pilota fàcil o *free ball*, que és quan es retorna al camp contrari d'una manera senzilla, bombejada, perquè no s'ha pogut rematar).

Els aspectes importants per aprendre aquest toc són els següents:

#### CAMES

1. Separades en anar a buscar la pilota i a l'hora del contacte.

2. Flexionar els genolls.

3. Orientar els peus cap al lloc de destinació.

4. Posició equilibrada.

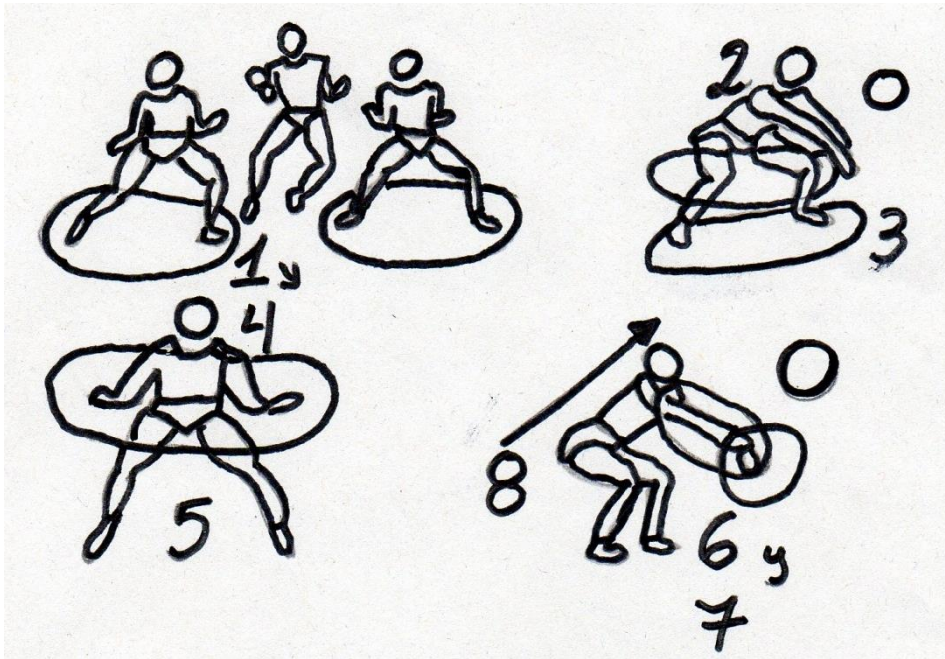
#### BRAÇOS

Mans deixades anar abans d'anar a fer el contacte. La presa de les mans serà en forma d'OK o palmell sobre palmell.

Braços estesos formant una plataforma plana de contacte. Extensió de canells per formar-la. Els braços no es mouen, sinó que són les cames les que acompanyen la pilota.

Colzes estesos, i colpejar amb l'avantbraç, **no** amb el canell.

Colpejar la pilota lluny del cos, cos endavant i no assegut.



Tot seguit hi ha una taula on es descriu el toc d'avantbraços: els punts importants, els punts inadequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS NO ADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presa de mans i superfície de contacte: part interna del terç inferior de l'avantbraç.</li> <li>- Braços en extensió i cos endavant.</li> <li>- Col·locació darrere la pilota.</li> <li>- Posició inicial amb cames flexionades i asimètriques i impuls amb extensió de cames.</li> <li>- Adaptació a la pilota: desplaçament, orientació i parada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manca de presa de mans.</li> <li>- Flexió de braços després del contacte.</li> <li>- Posició inicial alta i acompanyament de la pilota només amb braços.</li> <li>- Orientació exclusiva de les superfícies de contacte.</li> <li>- Contacte durant el desplaçament, que pot implicar desequilibri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presa de mans anticipada i/o braços asimètrics i/o contacte amb canells/mans.</li> <li>- Braços en flexió abans del contacte.</li> <li>- Cop a la pilota.</li> <li>- Manca d'orientació cap a l'objectiu.</li> <li>- No moure les cames, cosa que implica un cop amb caiguda i/o superfícies de contacte errònies.</li> </ul>

Els criteris de progressió del toc d'avantbraç són aquests:

1. Adaptar-se a la pilota mitjançant la preparació de la presa de mans, la superfície de contacte i els braços en extensió.
2. Fer servir diferents tipus de pilotes per evitar el dolor a la part interna dels avantbraços.
3. Passar de trajectòries més bombejades a trajectòries tenses, després a més baixes i, finalment, a més fortes.
4. Passar de distàncies més curtes a més llargues.
5. Exigir progressivament més precisió en el toc.

El toc d'avantbraç es pot treballar fent-lo un mateix o amb una pilota contra la paret, i també per parelles o amb tres persones. No obstant això, el toc d'avantbraç es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

#### E) Toc de dits

El toc de dits és el gest tècnic més precís del voleibol, dirigeix la pilota amunt i permet desenvolupar el joc per si sol.

Aquest toc es fa servir en recepció, en atac, per passar la pilota a un jugador davanter, en contraatac, per passar-la a un jugador després de defensar, i per fer una pilota fàcil i així passar-la cap al camp contrari.

En aquesta fase s'ensenyarà el toc de dits dirigit endavant, i també a enviar la pilota cap a una alçada considerable, és a dir, el que s'anomena una *pilota alta* o *bombada* o *de tercer temps*.

Els aspectes importants per aprendre aquest toc són els següents:

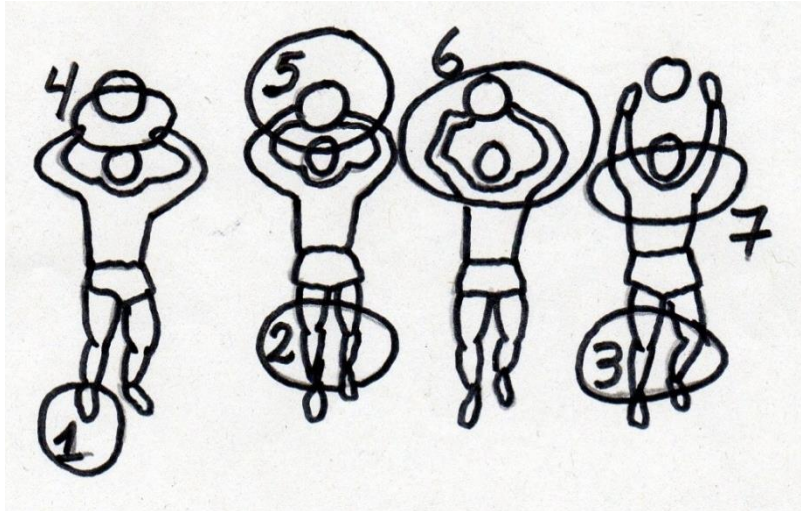
#### **Cames**

1. Una vegada s'arriba a la pilota, peu proper a la xarxa lleugerament avançat.
2. Flexionar genolls.
3. Estendre les cames alhora que colpegem la pilota (per ajudar).

#### **Braços i mans**

4. Tocar la pilota per sobre i per davant del cap.
5. Envoltar la pilota i tocar-la amb els cinc dits, encara que els importants són el polze i els dos següents.

6. Extensió total de colzes en colpejar.
7. Espatlles orientades en direcció a on volem enviar la pilota.



Tot seguit hi ha una taula on es descriu el toc de dits: els punts importants, els punts inadequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS INADEQUATS	ACCIONS NO PERMESSES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La superfície de contacte és la part interna de les falanges mitjanes i distals dels dits.</li> <li>- Les mans estan en posició simètrica i s'adapten a la superfície de la pilota. Els polzes es miren entre si.</li> <li>- La col·locació és sota la pilota (pilota alineada amb el front).</li> <li>- Els braços i les cames fan un moviment de flexió-extensió.</li> <li>- El cos s'orienta cap a l'objectiu.</li> <li>- Adaptació a la pilota:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduir les superfícies de contacte.</li> <li>- Els polzes estan orientats amunt i la resta de dits enrere, o els polzes avall i la resta de dits mirant-se entre si.</li> <li>- Contacte amb la pilota a l'alçada de la cara.</li> <li>- Orientació durant el contacte.</li> <li>- Contacte durant el desplaçament, que pot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrar en contacte amb el palmell de les mans o les puntes dels dits.</li> <li>- Mans asimètriques, que impliquen un contacte doble.</li> <li>- Contacte amb la pilota a l'alçada del pit.</li> <li>- Flexió de canells. Inici de l'extensió de braços després del contacte, que pot generar retenció.</li> <li>- No moure les cames, cosa que comporta una passada</li> </ul>

desplaçament, orientació i parada.	implicar desequilibri.	d'avantbraços.
------------------------------------	------------------------	----------------

Els criteris de progressió del toc de dits són els següents:

Adaptació a la pilota:

- Treballar la posició de les mans respecte del cos i les superfícies de contacte.
- Extensió de cames i braços.
- Desplaçaments i parada sota la pilota.

El toc de dits es pot treballar individualment, amb una pilota contra la paret, o amb un mateix, i també per parelles o amb tres persones. No obstant això, el toc de dits es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

### 8.1.5. Ensenyament dels elements tàctics

La tàctica és la totalitat dels procediments individuals i col·lectius dels sistemes d'atac i de defensa, adaptats a les regles del joc (Justo Morales, l'Havana, Cuba, 2002).

L'acció tàctica consta de tres passos:

La percepció i l'anàlisi de la situació.

La solució mental de la tasca tàctica.

La solució motora de la tasca tàctica.

En aquesta primera fase, tàcticament només s'ensenya el següent:

#### **Temps i zona de col·locació**

Quan un intern fa un segon toc, toc de dits, per passar-la al company, se li ensenyarà a fer-ho amb el que s'anomena **pilota de tercer temps o bombejada**. El tercer temps és quan la passada de dits es fa abans que el company comenci a córrer; són passades que se solen col·locar als extrems.

En aquesta fase s'ensenyarà a passar la pilota endavant amb toc de dits i cap a l'extrem. Es pot treballar individualment al costat de la xarxa i intentar encertar la pilota dins d'un cercle, o el tècnic la passa a l'intern amb les dues mans perquè aquest la retorni al lloc indicat. També es pot treballar amb parelles al costat de la xarxa: un la passa a l'altre, que la torna amb toc de dits, o igual però amb 3 persones (un la passa amb les dues mans, l'altre la passa amb els dits i el tercer la passa cap a l'altre camp). Per tant, es pot treballar amb exercicis combinats amb altres gestos tècnics.

### **8.1.6. Reglament**

El reglament s'aplicarà de manera rigorosa perquè els interns s'acostumin a practicar bé l'esport del voleibol. Se'ls demanarà que respectin la normativa i la comprenguin.

El fet que, ja des de l'inici, juguin al voleibol amb el reglament oficial, els facilitarà seguir la seva pràctica en un altre centre penitenciar o en algun club de l'exterior. Així doncs, abans que un intern comenci l'activitat, se li ha de lliurar el reglament bàsic aplicat a cada fase del voleibol als centres penitenciaris de Catalunya, de manera que, quan iniciï la pràctica d'aquest esport, ja estigui familiaritzat amb el reglament.

Les senyalitzacions arbitrals per xiular en aquesta fase d'iniciació són al punt 12.5.1 de l'annex.

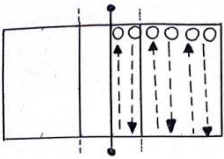
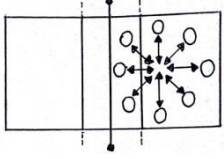
### **8.1.7. Exemples de sessions (pàgines següents)**

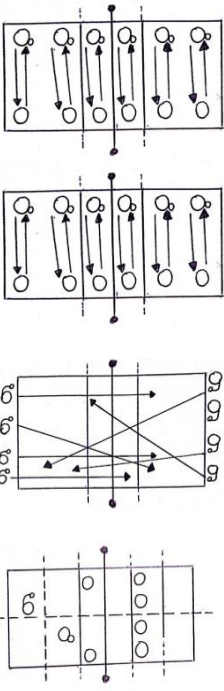


## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Practicar elements tècnics del voleibol.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

### CONTINGUTS

ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>A) Correguda contínua suau entre les línies del camp i mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.</p>	5'		
<p>- Fer un cercle: B) Treballar la mobilitat articular: circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i centre (els dos braços). Després mobilitat de colzes i rotacions de canells, de tronc, de coxofemorals, de genolls i de turmells.</p>	5'		
<p>C) Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.</p>	5'		<p>Mirar a l'annex.</p>

PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici:</b> per parelles, amb una pilota: un intern passa la pilota al company perquè faci fins a deu tocs de dits. Després canviar el rol.</p> <p>Variant: incloure-hi desplaçaments anteriors i laterals.</p> <p><b>-2n exercici:</b> per parelles, amb una pilota: un intern passa la pilota al company perquè faci fins a 10 tocs d'avantbraços. Després canviar el rol.</p> <p>Variant: incloure-hi desplaçaments anteriors i laterals.</p> <p><b>-3r exercici:</b> Situar-se a la línia de servei per fer deu serveis per baix.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 2 + 2 i 2 x 2.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

**ESPAI:** camp de voleibol

**DATA:**

**METODOLOGIA:** exercicis individuals, per parelles i grupals

**NÚM. DE GRUP:**

**OBJECTIUS:**

- Realitzar de les tres parts diferenciades de l'entrenament.
- Practicar l'escalfament d'un equip inicial abans de començar un partit.
- Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.
- Respectar i acceptar la normativa.
- Adquirir hàbits higiènics.

**MÒDULS:**

### CONTINGUTS

**ESCALFAMENT**

**TEMPS**

**MATERIAL**

**GRÀFIC**

-Situat-se un al costat de l'altre a la línia lateral del camp i anar corrent suaument cap a l'altra línia afegint mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.

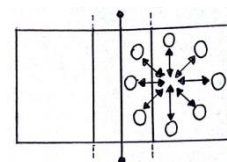
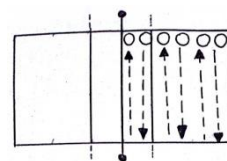
4'

-Fer un cercle, moure els peus ràpidament i quan l'entrenador diu «Ara!» els interns fan dues passes llargues saltant cap al mig. Després, el mateix, però en l'últim salt aguantar l'equilibri.

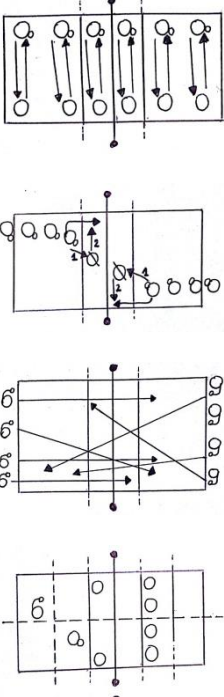
4'

-Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.

4'



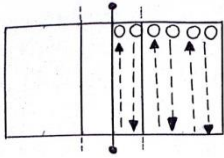
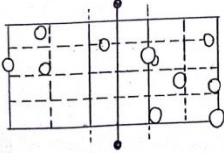
Mirar a l'annex.

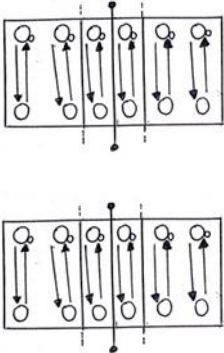
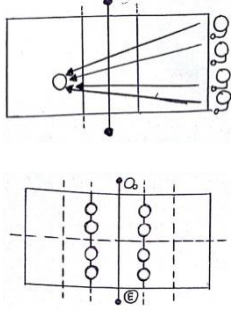
PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici (pràctica):</b> per parelles, amb una pilota: fer passes amb la mà dreta, amb l'esquerra, passes laterals amb la dreta, igual amb l'esquerra, amb les dues per dalt, amb les dues per dalt i un bot a terra, igual però saltant, una rematada amb la dreta i bot a terra, igual amb l'esquerra, toc de dits, toc d'avantbraços i alternar toc de dits amb toc d'avantbraç.</p> <p><b>-2n exercici (pràctica):</b> un equip a cada camp: el o els col·locadors a la zona 3 i la resta a la zona 4. L'intern fa un toc de dits al col·locador que li torna la pilota amb un toc de dits perquè la passi a l'altre camp amb un toc de dits o d'avantbraç. Després fer el mateix a la zona 2.</p> <p><b>-3r exercici (pràctica analítica):</b> fer serveis per baix des de la línia de servei.</p> <p><b>-4t exercici (pràctica):</b> partits de 2 x 2.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada atacant</p> <p>-1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>4'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Adquirir la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços, servei i rematada.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa de cada prova.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

## CONTINGUTS

ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc, genolls i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (menjacocos): tocar i parar corrent i amb la pilota per sobre les línies que hi hagi pintades a terra.	5'		
-Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.

PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>Per parelles:</p> <p><b>-1r exercici:</b> una fila té la pilota i amb les dues mans la passa al seu company perquè faci fins a 10 tocs d'avantbraços. Si volem treballar els desplaçaments, llançar la pilota més separada del cos per haver-se de desplaçar. Després canviar la pilota de fila i que ho faci l'altre.</p> <p><b>-2n exercici:</b> una fila té la pilota i amb les dues mans la passa al seu company perquè faci fins a 10 tocs de dits. Si volem treballar els desplaçaments, llançar la pilota més separada del cos en diferents direccions per haver-se de desplaçar. Després canviar la pilota de fila i que ho faci l'altre.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada parella</p>	
<p><b>3r exercici:</b> fer deu serveis intentant enviar la pilota cap a un altre intern que s'hagi situat en algun espai del camp.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 2 x 2 en què el tècnic o un intern llançarà la pilota perquè hi hagi continuïtat.</p>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p><b>TEMPS</b></p>	<p><b>MATERIAL</b></p>	<p><b>GRÀFIC</b></p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

**ESPAI:** camp de voleibol

**DATA:**

**METODOLOGIA:** exercicis individuals, per parelles i grupals

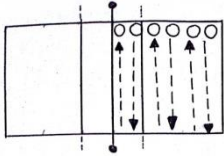
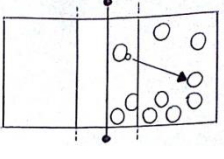
**NÚM. DE GRUP:**

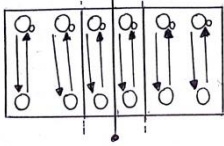
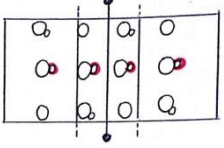
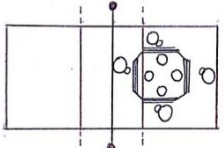
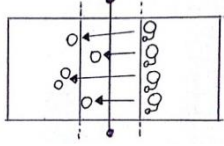
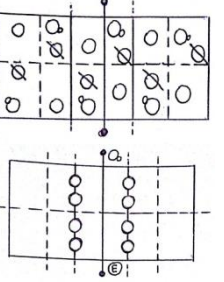
**OBJECTIUS:**

- Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.
- Executar correctament la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços i servei.
- Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.
- Respectar i acceptar la normativa.
- Respectar el material de voleibol.
- Adquirir hàbits higiènics.

**MÒDULS:**

### CONTINGUTS

ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i anar corrent suaument cap a l'altra línia afegint-hi mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (la pilota caçadora): un intern amb pilota comença a córrer empaitant els altres i, en tocar un company amb la pilota, tots dos persegueixen plegats els altres interns per mitjà de passades, ja que el que té la pilota no pot córrer. Aquells a qui toquen s'afegeixen als perseguïdors.	5'		
- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.

PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>Per parelles:  <b>-1r exercici:</b> fer llançaments enlaire i recepcions amb les mans en forma de copa.</p> <p>Variants:                      A) Ídem, però deixant que boti, i recepció.                      B) Ídem, però els dos asseguts a terra i aixecar-se.                      C) Ídem, però amb volta de 360°.</p>	5	-1 pilota per a cada parella	
<p>Per tríos:  <b>-2n exercici:</b> 2 fan tocs de dits en què la pilota ha de passar pel mig d'un cercol aguantat per l'altre intern.</p> <p>Variants:                      A) Moviment lateral de l'intern que té el cercol.                      B) Tots el membres en moviment.</p> <p><b>-3r exercici:</b> fer un quadrat amb bancs, els interns es reparteixen a dins i a fora del quadrat amb pilotes, i els que són dins han de tornar les pilotes amb l'avantbraç i els de fora amb toc de dits.</p> <p><b>-4t exercici:</b> practicar el servei per baix a la línia de 3 m per intentar encertar dins de cinc cercols situats pel tècnic a l'altre camp.</p> <p>Variants:                      A) Posar menys cercols.                      B) Posar cercols més petits perquè sigui més difícil.                      C) Anar augmentant la distància respecte de la xarxa.</p> <p><b>-5è exercici:</b> situació real de joc (1 x 1) + 1 o 2 x 2, en què el tècnic o un intern llançarà la pilota perquè hi hagi continuïtat.</p>	5'  5'  5'  10'	-1 pilota per a cada parella   -4 bancs i 1 pilota per a cada parella   -1 pilota per a cada un   -1 pilota per a cada partit	   
<b>TORNADA A LA CALMA</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i, trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	5'  10'		Mirar a l'annex.





El **joc d'entrenament** serveix per controlar el grau de fixació a nivell tècnic, pràctic i de condició física. Per exemple, provar diferents elements d'atac o defensa, canvis de ritme de joc...

No obstant això, es recomana de tant en tant introduir exercicis més específics de tècnica en la sessió, com en la primera fase, per equilibrar els diferents nivells tècnics del grup.

Tot seguit hi ha els objectius a assolir en aquesta fase, els continguts tècnics i tàctics a ensenyar, el reglament a ensenyar i a xiular, unes quantes sessions d'exemple i una plantilla per avaluar el nivell individual de cada membre del grup.

### 8.2.2. Objectius

Establir relacions amb dos o tres col·locadors per desenvolupar les situacions d'atac i de defensa.

Organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració - oposició de baixa complexitat.

Organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració - oposició d'alta complexitat.

Progressar en l'aprenentatge dels continguts tècnics i tàctics.

Ensenyar i xiular el reglament proposat.

Avaluar el nivell tècnic dels interns.

### 8.2.3. Aspecte a treballar

Descoberta del grup

Els **objectius** són establir relacions amb dos o tres col·locadors per desenvolupar les situacions d'atac i de defensa i organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració – oposició de baixa complexitat, 3 x 3 o 4 x 4. No obstant això, per acabar les sessions es pot fer un joc grupal de 5 x 5 o 6 x 6.

El **comportament** observat i que s'ha de modificar pel que fa a **la defensa**:

La dificultat per organitzar-se col·lectivament.

L'avançament progressiu dels jugadors en defensa.

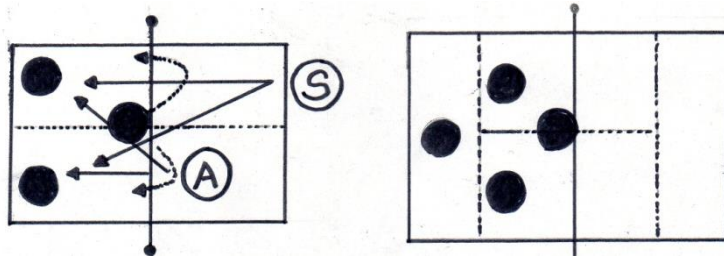
El **comportament** observat i que s'ha de modificar pel que fa a **l'atac**:

La dificultat per organitzar-se col·lectivament: les funcions no estan assignades, el col·locador està immòbil, el col·locador ataca d'esquena, hi ha una manca d'observació dels espais buits i la pilota cau a terra després del segon i el tercer toc.

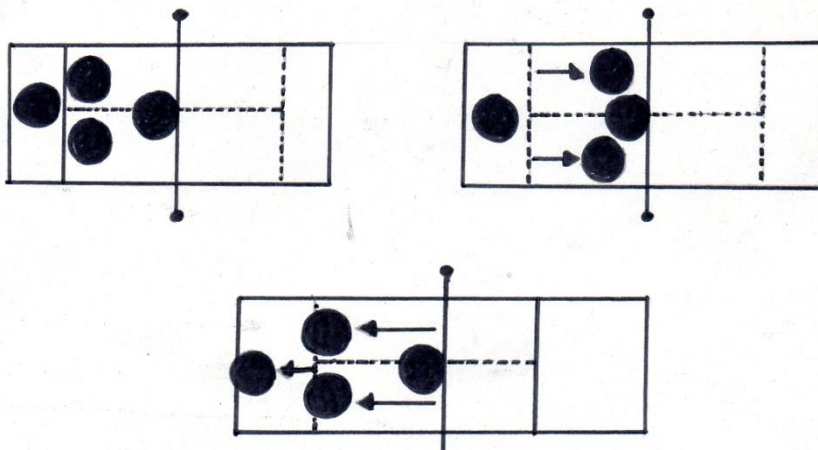
Hi ha incertesa en l'atac perquè el col·locador retorna la pilota endarrere, l'atac es fa amb una trajectòria bombada i hi ha dificultat per trobar espais no defensats.

Els **objectius defensius** s'assoliran per mitjà dels següents **continguts metodològics**:

Per estructurar l'espai de manera senzilla es proposen exercicis de  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ ,  $(2 \times 2) + 1C$ ,  $(3 \times 3) + 1C$ ,  $(3 \times 3)$ ,  $(4 \times 4)$  on el terreny està subdividit en un nombre de zones igual al nombre de jugadors -1. Dins d'aquests exercicis, hi pot haver les normes especials de zones delimitades, intervenció preferent del jugador dins la zona o obligatori fer els tres tocs.



Per defensar endarrerit es treballa amb exercicis de  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ ,  $(2 \times 2) + 1C$ ,  $(3 \times 3) + 1C$ ,  $(3 \times 3)$  i  $(4 \times 4)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de posicions inicials marcades a la pista, tres tocs obligatoris i incentivar atacs a la zona de darrere.



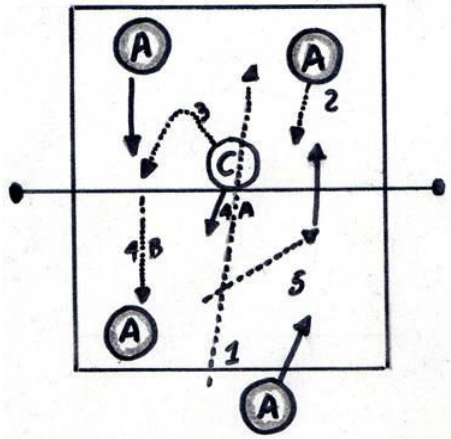
Els **objectius en atac** s'assoliran per mitjà dels següents **continguts metodològics**:

Per resoldre les dificultats per organitzar-se col·lectivament:

Per distribuir les funcions prèviament es treballa amb exercicis de  $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$ ,  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ ,  $(2 \times 2) + 1C$  i  $(3 \times 3) + 1C$ . Dins dels exercicis hi pot haver l'especialització d'algun intern (deixar-lo en una posició durant l'exercici) o accions incentivades (guanyar dos punts quan un company n'organitza un altre que estava descol·locat donant-li una instrucció i es guanya la jugada, etc.).

Per potenciar la mobilitat del col·locador es poden fer exercicis de  $(2 \times 2) + 1C$ ,  $(3 \times 3) + 1C$ ,  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de tres tocs obligatoris i segon obligat per al col·locador.

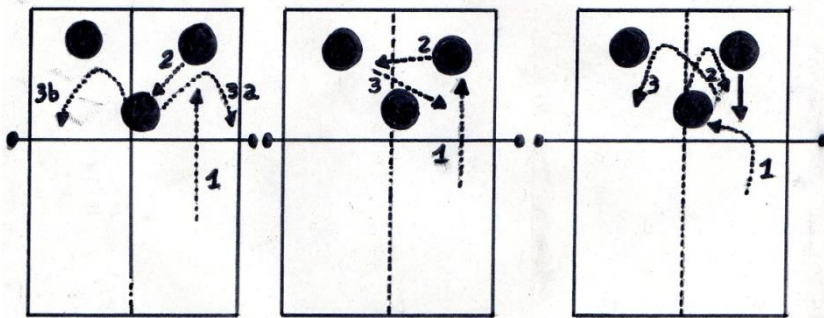
$(2 \times 2) + 1C$



Situació de la jugada per ampliar la capacitat de desplaçament del col·locador

Per tal que el col·locador ataquí orientat es poden fer exercicis de  $(3 \times 3)$  i  $(4 \times 4)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de prohibir l'atac del col·locador.

$(3 \times 3)$



Diferents opcions de circulació de la pilota per orientar l'atac

Per comunicar-se verbalment en atac es proposa de fer-ho amb tots els exercicis proposats anteriorment:  $(1 + 1 \times 1 + 1) \dots (4 \times 4)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de demanar la pilota en el segon i en el tercer toc, i el col·locador o suplent poden dirigir l'atac.

2) Per millorar els problemes d'incertesa en l'atac:

Per tal que el col·locador ataquí a prop de la xarxa es proposen exercicis de  $(3 \times 3)$ ,  $(4 \times 4)$  i  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de situar el

col·locador sempre en una posició propera a la xarxa i d'ampliar el nombre de tocs fins a cinc.

Per atacar amb trajectòries descendents es proposen exercicis de  $(2 \times 2) + 1C$ ,  $(2 + 1C) \times (2 + 1C)$ ,  $(3 \times 3)$ ,  $(3 \times 3) + 1C$  i  $(4 \times 4)$ . Dins dels exercicis hi pot haver normes especials de com situar la xarxa baixa.

Per observar els defensors es proposa fer-ho amb tots els exercicis proposats anteriorment:  $(1 + 1 \times 1 + 1) \dots (4 \times 4)$ . Dins dels exercicis hi pot haver les normes especials de defensors en posicions inicials laterals o exteriors, i tres tocs obligatoris.

#### 8.2.4. Ensenyament dels elements tècnics

##### A) Posició

La posició dels cos dels jugadors de voleibol s'ha de correspondre amb la seva situació al camp:

Posició dels davanters: les cames obertes fins a l'amplada de les espatlles, i lleugerament flexionades per preparar-se per al salt.

Posició dels saguers: els genolls flexionats, el pes del cos repartit sobre ambdós peus, lleugera inclinació endavant, els peus paral·lels o un (el més proper a la línia central) més endavant que l'altre i els braços separats del cos, a l'alçada de la cintura, amb els palmells cap a dalt.

En resum: l'alçada (baixa, mitjana o alta) de cada posició del jugador correspon, respectivament, a la defensa, la posició durant el joc o el bloqueig i la col·locació:

BAIXA	MITJANA	ALTA
Separació de les cames més ampla que les espatlles	Separació de les cames igual d'ampla que les espatlles	
Flexió alta dels genolls	Flexió mitjana dels genolls	Flexió mínima dels genolls
Pes a la punta dels peus		
Mans amb el palmell amunt	Mans a l'alçada de la cintura	Mans per sobre la cintura
Tronc inclinat endavant		
		POSICIÓ EN EL

POSICIÓ DE DEFENSA	POSICIÓ DURANT EL JOC	BLOQUEIG / LA COL·LOCACIÓ
--------------------	-----------------------	---------------------------

Les posicions es poden treballar amb exercicis individuals a la paret o amb exercicis de parelles o grupals. Aquests últims exercicis es poden combinar amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

## B) Desplaçaments

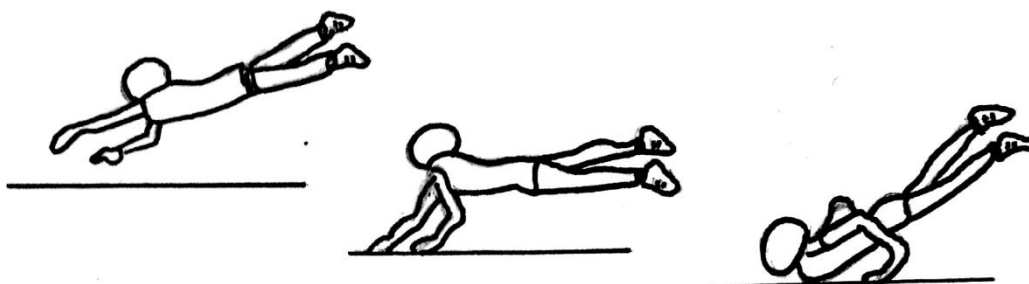
En aquesta fase de progressió, s'ensenyaran els següents desplaçaments dels interns cap a aquests sentits:

1. Lateral. Hi ha els següents:

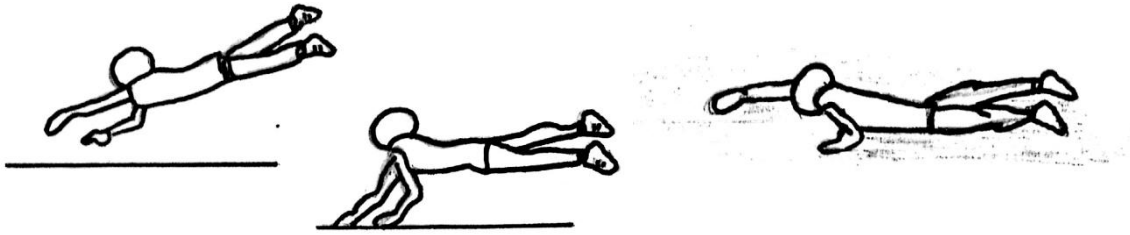
Combinació del pas lateral i creuat (explicats en la fase d'iniciació): es fa servir en el bloqueig.

2. Endavant. Hi ha els següents:

Caiguda: es fa amb l'impuls d'un peu. Les cames queden a més alçada que les espatlles i el cop a la pilota es fa amb una mà o amb totes dues. Per evitar una caiguda brusca, la primera presa de contacte amb el terra és amb el palmell de les mans i es fa amb els colzes flexionats per amortir.

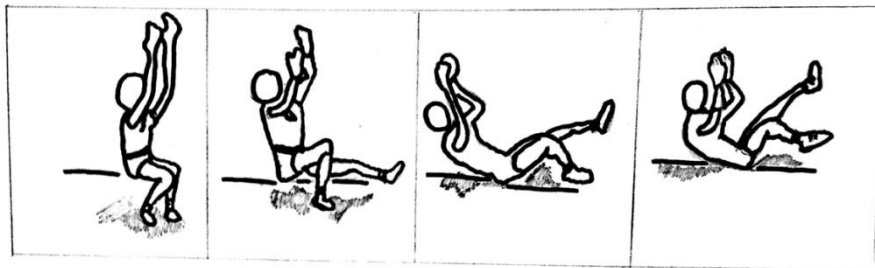


Planxa: és igual que la caiguda, però quan el jugador ja és a terra allarga la mà fent-la lliscar pel terra perquè la pilota contacti amb la part dorsal de la mà i surti rebotada cap a dalt.



### 3. Endarrere

Es fa amb una posició baixa del cos (per abaixar al màxim el centre de gravetat) i, llavors, fer la caiguda endarrere tot arquejant l'esquena per rodar i, així, evitar lesions.



Per treballar aquest desplaçament es poden situar els interns en dues files, una a cada banda de la xarxa, per fer tres o quatre desplaçaments seguits pel costat de la xarxa, de manera que, per parelles, es trobaran un a cada banda de la xarxa. No obstant això, els desplaçaments es poden incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

Respecte de les planxes i les caigudes, es poden practicar individualment sense pilota a colpejar, i després per parelles amb pilota a colpejar, inicialment amb una màrrega. No obstant això, aquests elements tècnics es poden incloure dins dels exercicis combinats amb d'altres gestos tècnics proposats en la sessió.

### C) Servei per dalt o de tennis

El servei per dalt o de tennis és l'element tècnic que inicia el joc. Aquest és molt més potent que el servei per baix o de seguretat; per tant, requereix més pràctica en els entrenaments.

Els aspectes importants per aprendre aquest toc són els següents:

CAMES:

Peu contrari a la mà que colpeja, avançat.

Genolls, lleugerament flexionats

Orientació dels peus cap al lloc de destinació que hem escollit.

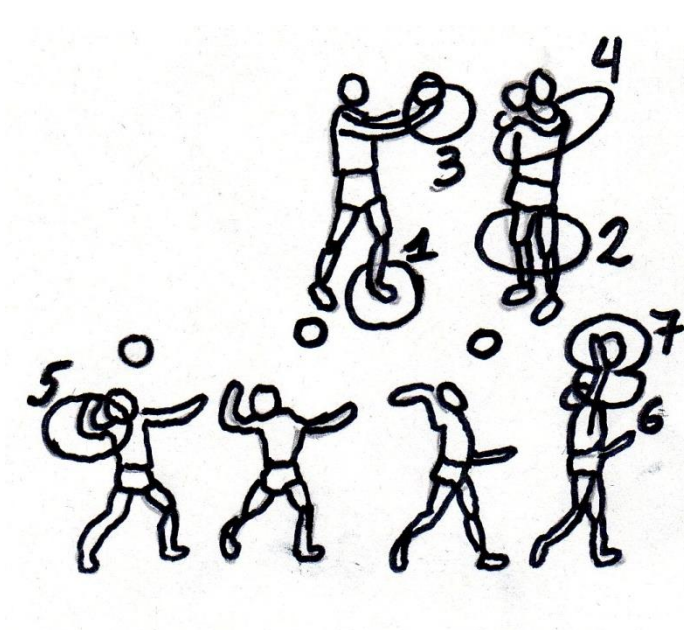
**BRAÇOS I MANS:**

Subjectar la pilota amb la mà contrària. Colze estès per llançar la pilota.

Elevar el colze i tirar-lo enrere.

Colze braç estès en colpejar la pilota, i el braç segueix el moviment del cop.

Mà plana i dura, enmig de la pilota.



Tot seguit, hi ha una taula on es descriu el servei per dalt o de tennis, els punts importants, els punts no adequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS NO ADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posició inicial: estable, cames en extensió, cama del mateix costat del cop endarrerida i cos orientat.</li> <li>- Pilota llançada a 1,5 m d'alçada i davant del braç</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cames en flexió.</li> <li>- El llançament no passa davant del braç que colpeja.</li> <li>- Manca d'amplitud d'ambdós braços.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cama canviada.</li> <li>- Llançament endarrerit o avançat o molt desviat lateralment.</li> <li>- Braç que colpeja sense</li> </ul>



<p>que colpeja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El braç s'arma com en el tir amb arc.</li> <li>- El cop es fa amb el canell rígid, flexió durant el contacte, mà en forma de cullera i en tensió. El cop es fa a la part posterior i superior de la pilota.</li> <li>- Després del contacte es continua amb l'acció.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contacte amb el braç flexionat, puny o taló de la mà. El cop es fa en la part posterior i inferior o lateral de la pilota.</li> </ul>	<p>flexió prèvia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braç en flexió durant el contacte.</li> <li>- Braç que no colpeja elevat durant el contacte.</li> <li>- Canell i/o mà tova i altres superfícies de contacte.</li> <li>- Avançar la cama del mateix costat del cop abans del contacte.</li> </ul>
--	--	---

El servei per dalt es pot practicar individualment contra la paret, dins el camp llançant la pilota cap a l'altre camp (anar variant la distància, de més a prop de la xarxa a més lluny), mirant de ser més precisos per encertar un objecte i, per parelles, fer serveis des de més a prop a més lluny i fer trajectòries des de més bombejades a més planes. No obstant això, el servei es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

#### D) Toc de col·locació

El toc de col·locació té el fi de col·locar la pilota perquè un intern la pugui rematar.

En aquesta segona fase s'ensenyarà la realització d'aquest toc endavant i lateralment. A més, també es pot enviar cap a diferents alçades i temps: 3r temps = bombejada i tensa = 2n temps.

Tot seguit, hi ha una taula on es descriuen els punts importants del toc de col·locació, els punts no adequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS NO ADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer

<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alçada.</li> <li>- La proximitat.</li> <li>- La precisió</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Col·locacions massa altes.</li> <li>- Passar la pilota endarrere. Estar orientat cap a la zona del darrere.</li> <li>- Col·locar amb els avantbraços. Deixar la pilota molt interior en col·locacions a les zones 2 i 4. No transmetre prou força a la pilota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Col·locacions baixes. No situar-se sota la pilota, no utilitzar les cames en l'extensió, no transmetre prou força.</li> <li>- Passar la pilota al camp contrari. Girar-se bruscament mentre es toca la pilota.</li> <li>- Deixar la pilota a l'exterior de la xarxa, més enllà de les antenes. Transmetre massa força a la pilota.</li> </ul>
--	--	--

Els **critèris de progressió** del toc de col·locació són els següents:

Aplicació a la passada de col·locació:

Practicar els diferents temps de passades: del 3r temps cap al 2n temps.

Proximitat, orientació a la zona de destinació.

Precisió, exigir progressivament més precisió en l'acció.

Direcció de la pilota: practicar les diferents passades: endavant i laterals.

El toc de col·locació es pot treballar amb exercicis grupals en què la intenció sigui atacar la pilota cap a l'altre camp amb el toc següent al de col·locació. No obstant això, aquest toc es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

#### E) Rematada

La rematada és un element tècnic usat per acabar l'acció d'atac d'un equip. Aquesta acció del joc consisteix en un cop potent per sobre l'alçada de la xarxa per imprimir a la pilota una trajectòria explosiva cap al camp del rival.

La rematada consta d'aquests elements: correguda, batuda, suspensió, cop i caiguda.

Els aspectes importants per aprendre la rematada són els següents:

#### Fase de CORREGUDA

Tres passos, el segon ampli. Peu contrari avançat a l'acabar.

Fase d'ARMAR el BRAÇ

Colze enrere, a l'alçada de l'orella.

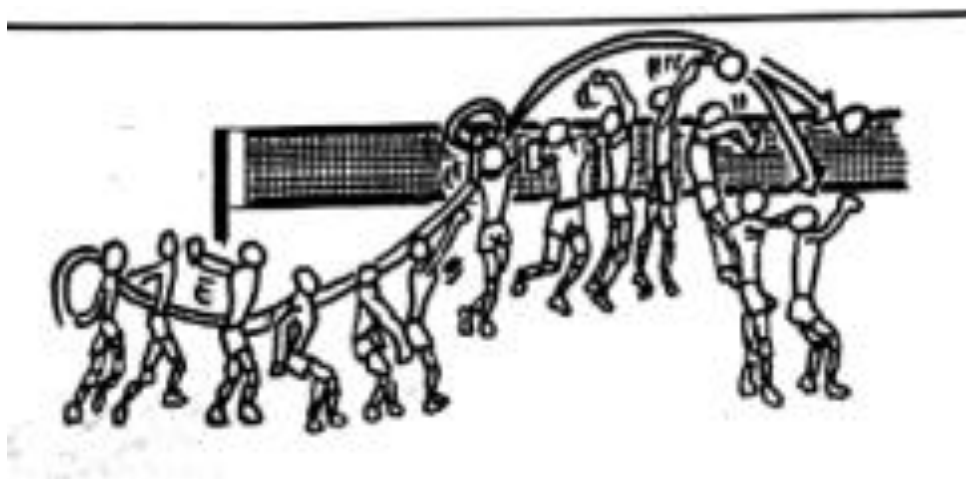
Portar seguidament el colze endavant i amunt.

Fase de CONTACTE

Colpejar amb el palmell de la mà.

Pilota per davant del cos.

Mà dura i oberta per adaptar-se a la forma de la pilota.



La correguda de la rematada i la rematada poden ser diagonals (o circulars) o perpendiculars.

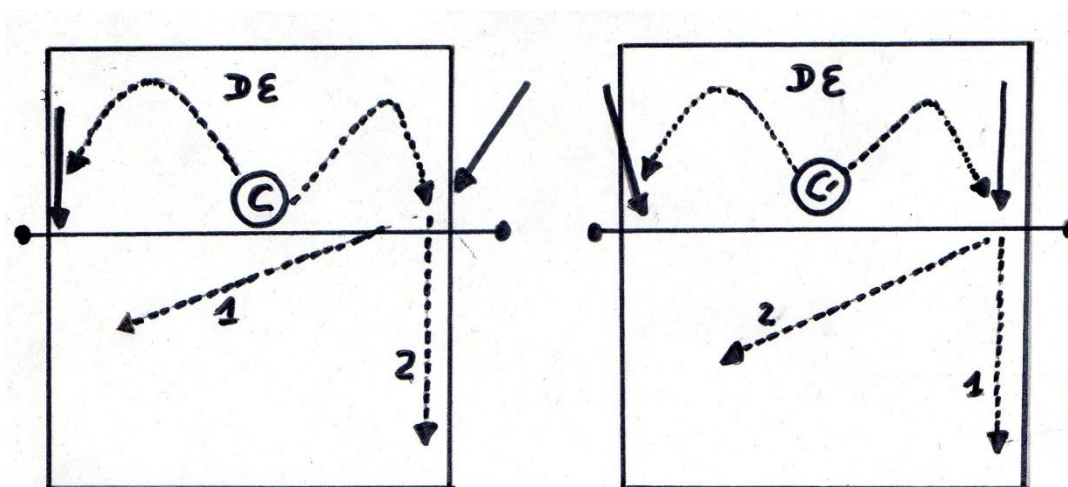


Figura 1

Figura 2

Figura 1: el jugador a 2 entra perpendicular i el jugador a 4 entra en diagonal.

Figura 2: el jugador a 2 entra en diagonal i el jugador a 4 entra perpendicular.

Segons la zona des d'on s'ataca i quina mà es fa servir, el jugador pot rematar d'una manera més fàcil o més difícil. Per exemple:

ZONA	Rematador dretà	Rematador esquerrà	Col·locador
Zona 2	Costat dèbil	Costat fort	Zona 3
Zona 3	Costat fort	Costat dèbil	Entre zona 2 i 3
Zona 4	Costat fort	Costat dèbil	Zona 3
Zona 6	Costat fort	Costat dèbil	Entre zona 2 i 3

Tot seguit hi ha una taula on es descriuen els punts importants de la rematada, els punts no adequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS NO ADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
- Correguda: acceleració, ajustada a la trajectòria de la pilota en el temps i en l'espai.	- Correguda lenta. Desajust espacial. Ficar-se sota la pilota.  - La batuda és simultània. Recolzament inicial en la	- Desajust temporal.  - La batuda està canviada i batudes amb un sol peu.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batuda: dos peus, alternatius, acció secant, peu del mateix costat del cop endarrerit i acció de braços.</li> <li>- Suspensió: salt vertical, armar el braç, equilibri.</li> <li>- Cop: màxima alçada, superfícies de contacte.</li> <li>- Caiguda: equilibrada, amortida, al camp propi.</li> </ul>	<p>punta del peu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armatge del braç poc ampli, braç que no colpeja baix.</li> <li>- Contacte part descendent del salt, no adaptació a les superfícies de contacte.</li> <li>- Caiguda amb un sol peu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salt endavant i contacte amb la xarxa, braç que colpeja sense flexió prèvia al contacte.</li> <li>- Contacte amb el braç flexionat.</li> <li>- Caiguda rígida i/o dins el camp contrari.</li> </ul>
---	--	--

Els **criters de progressió** de la rematada són aquests:

Treball sense la pilota:

- Batuda
- Correguda + batuda
- Correguda + batuda + suspensió + caiguda
- Adaptació a la pilota:
- Diferents trajectòries: 3r temps i 2n temps
- Bombades pel costat fort
- Bombades pel costat dèbil

Cop: de cop sense salt a cop amb salt

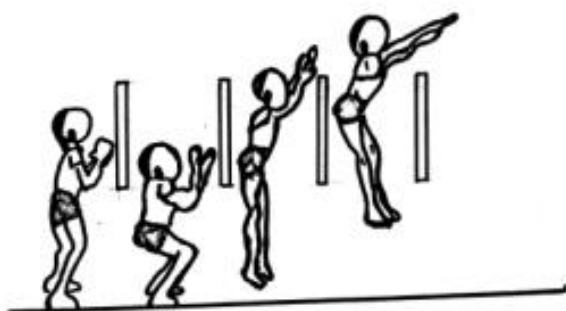
La rematada es pot treballar individualment fent una simulació de les diferents parts del gest tècnic amb una pilota subjectada pel tècnic a l'alçada per rematar-la. No obstant això, la rematada es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

#### F) Bloqueig

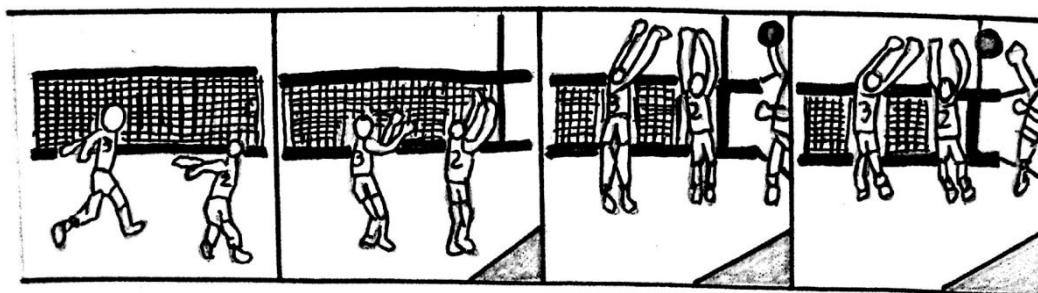
El bloqueig és un element tècnic oposat a la rematada amb un dels següents objectius:

- Retornar la pilota cap al terreny de l'atacant.
- Reduir la velocitat de la pilota.
- Dirigir l'atac cap a una altra direcció.

El bloqueig es pot fer de manera individual (un intern) o grupal (doble, amb dos interns, o triple, amb tres interns).



Bloqueig individual



Bloqueig doble

Tot seguit, hi ha una taula on es descriuen els punts importants del bloqueig, els punts no adequats i les accions que no hauríem de permetre.

PUNTS IMPORTANTS	PUNTS NO ADEQUATS	ACCIONS NO PERMESES
Com executar-ho	Inconvenients en fer-ho	Què no s'ha de fer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posició inicial: alta, dinàmica, propera i mans altes.</li> <li>- Desplaçaments laterals: per encarar-se al rival.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'aproximació endavant. Salt vertical allunyat de la xarxa.</li> <li>- Lentitud en fer els desplaçaments. Arribar tard o saltar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cursa d'aproximació. Braços baixos: contacte amb la xarxa.</li> <li>- No desplaçar-se</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salt: ajust temporal i verticalitat.</li> <li>- Els braços han d'estar verticals i propers a la xarxa.</li> <li>- Les mans han d'estar separades, rígides, amb els dits oberts i orientades cap a l'interior del camp rival.</li> <li>- Observar la pilota.</li> <li>- Caiguda equilibrada i amortida.</li> </ul>	<p>allunyat de l'atacant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salt lateral i/o retard temporal.</li> <li>- Anar a cercar la pilota (braços endavant) i/o moviment lateral (braços oberts).</li> <li>- Les mans tancades i/o superposades i/o orientades cap a l'exterior.</li> <li>- Tancar els ulls.</li> <li>- Caiguda rígida.</li> </ul>	<p>seguint l'atacant. No bloquejar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sant endavant provocant una invasió.</li> <li>- Tocar la xarxa.</li> <li>- Mans toves.</li> <li>- Girar-se durant el salt.</li> <li>- Caiguda en el camp contrari.</li> </ul>
--	--	--

Els **critèris de progressió** del bloqueig són aquests:

Verticalitat: salt i braços.

Posició de les mans.

Adaptació a l'atacant.

4. Fixació (desplaçaments) i *timing* (moment del salt).

Per treballar aquest aspecte es poden situar els interns en fila al costat de la xarxa per fer bloqueigs pel costat de la xarxa, per parelles (un a cada banda de la xarxa), on un llançarà la pilota i l'altre la bloquejarà; es pot fer el mateix exercici, però introduint-hi tres o quatre desplaçaments i bloqueigs. No obstant això, els bloqueigs es poden incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió.

### 8.2.5. Ensenyament dels elements tàctics

A) Definició de les posicions

Dins de l'equip hi ha una sèrie d'interns que per les seves característiques poden fer diferents rols dins del joc. Tot seguit s'explica cada rol:

Col·locador: l'encarregat de fer el segon toc per construir l'atac.

Davanter o rematador: l'encarregat de fer el tercer toc per atacar o, de vegades, pot fer el primer toc per defensar.

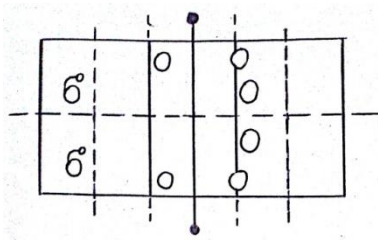
Universal: l'encarregat de fer les funcions de col·locador i de rematador.

La manera de treballar en cada rol és insistir més en les seves tasques dins dels exercicis individuals (amb paret o sense), per parelles, per tríos, en els exercicis dins la pista i al partit final.

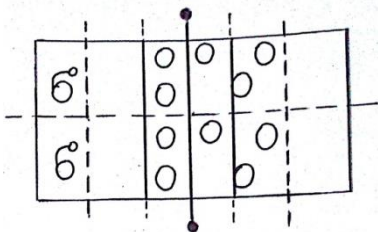
## B) Sistemes defensius

### 1. A la recepció

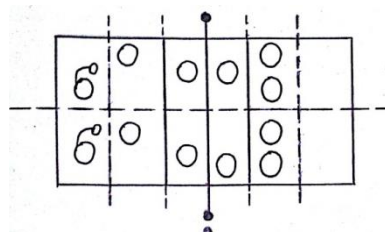
En partits de 2 x 2 els interns se situaran més al fons de la pista, i un més avançat que l'altre per arribar a un servei curt.



En partits de 3 x 3, hi ha un format més ofensiu (2-1: 2 davanters i 1 saguer) o més defensiu (1-2: 1 davanter i 2 saguers). La situació dels interns en la recepció del 2-1 és un davanter més endarrerit que l'altre, i el de més a la dreta de la xarxa farà de col·locador, mentre que en l'1-2 hi ha el davanter a la xarxa i dos saguers al fons del camp, on un fa la tasca de col·locador. El sistema recomanat és l'ofensiu, perquè els motiva més atacar que defensar.

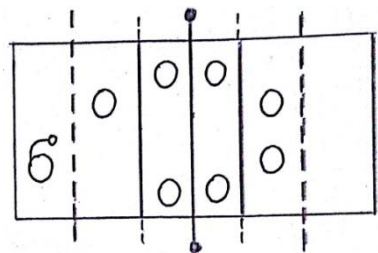


Sistema 2-1



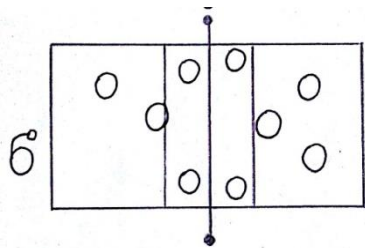
Sistema 1-2

En partits de 4 x 4 el sistema a utilitzar és el 2-2 en forma de U. La situació dels interns al camp és la següent: dos davanters més oberts, en què el de més a la dreta de la xarxa farà de col·locador, i dos saguers més junts més cap al fons de la pista.

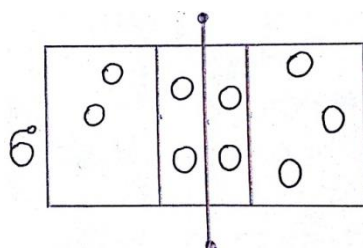




En partits de 5 x 5 es pot fer un sistema més ofensiu (3-2) o més defensiu (2-3). La situació dels interns al camp en el 3-2 és en forma de W, on el col·locador és el davanter central que estarà més endarrerit, i en el 2-3 els 2 davanters estan més tancats, els saguers en forma de mitja lluna i el col·locador és el davanter més a la dreta de la xarxa.

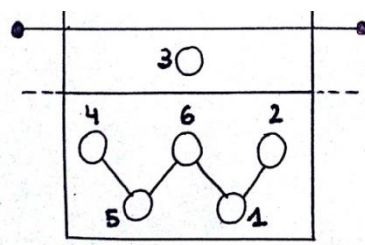


Sistema 3-2



Sistema 2-3

En partits de 6 x 6, es farà servir el sistema en W, 1-3-2 o amb 5 receptors: l'intern que col·loca se situa a la zona 3 mentre que la resta reben.



Aquest sistema té els següents avantatges:

- Es fa servir per a serveis curts o amb poca força.
- Els dos interns davanters laterals estan més ben situats per fer la correguda de la rematada.
- Es fan servir els 9 metres del davant de la pista per poder atacar, perquè això complica el bloqueig del rival.

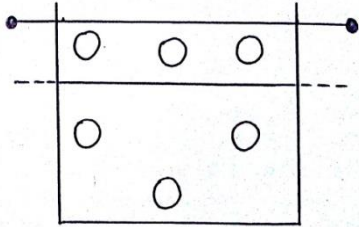
Com a desavantatges té aquests:

- L'intern situat en la posició de 6 pot tenir més dificultat per saber quines pilotes ha de rebre, ja que està envoltat de bastants companys.
- Com que n'hi ha 5 que reben, hi ha més possibilitats de no posar-se d'acord sobre quines pilotes rep cadascú.
- Els saguers poden perdre de vista la pilota si és tapada pels davanters.

Per treballar aquests sistemes, primer s'han d'explicar verbalment i a través d'un mètode visual, com la pissarra, i després aplicar-los dins d'exercicis específics d'aquest tema directament a partir d'un servei d'un intern o amb l'ajuda del tècnic d'esports que llança la pilota. També es poden treballar a l'hora de fer el partit.

2. A la rematada de l'adversari

**Abans:** l'estructura defensiva de la rematada més utilitzada i fàcil d'entendre és l'estructura 3-2-1 (el primer número és el més proper a la xarxa i l'últim el més llunyà). Amb aquest sistema, els tres jugadors de la primera fila o davanters són més a prop de la xarxa, mentre que la resta se situen en forma de V, ja que el jugador de la zona 6 està més endarrerit.



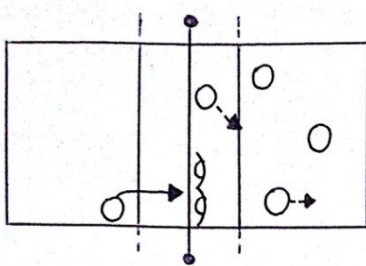
**Durant:** les posicions del sistema anterior acabarien en el sistema 2-1-3:

Els interns davanters dels extrems s'encarreguen de bloquejar o de cobrir en la primera part de la trajectòria de la finta.

L'intern davanter i central s'encarrega de bloquejar.

Els dos saguers dels extrems defensen la rematada diagonal curta (la pilota passa pel costat de la mà del bloquejador central) o la finta sobre la línia lateral.

El jugador de zona 6 s'encarrega de defensar la zona marcada per l'ombra del bloqueig (veg. pàgina 84).



Per treballar aquests sistemes, primer s'han d'explicar verbalment i a través d'un mètode visual, com la pissarra, o situar els interns dins del camp. Després aplicar-ho en d'exercicis específics d'aquest tema directament amb una rematada d'un intern o amb l'ajuda del tècnic d'esports que llança la pilota. També es pot treballar a l'hora de fer el partit.

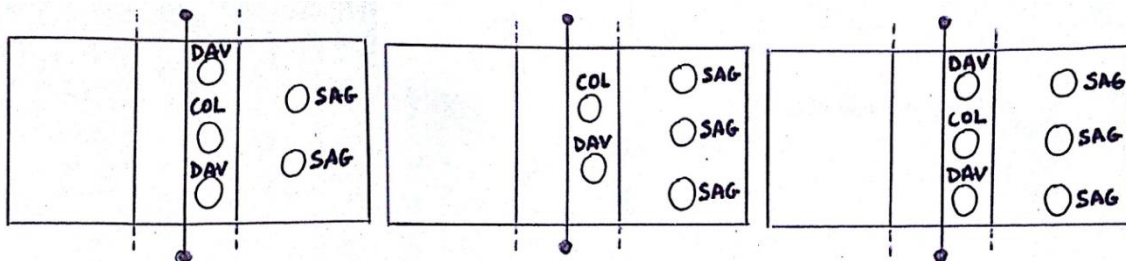
C) Sistema d'atac: el sistema col·locador a torn

Òbviament, en un sistema de 2 x 2 qui col·locarà la pilota serà l'intern que no hagi rebut o defensat la pilota.

En els sistemes de 3 x 3 o de 4 x 4 el tècnic assignarà la posició del col·locador a l'intern situat en posició davantera i a l'extrem dret de la xarxa.

Si es volgués fer un partit entre 5 x 5 o 6 x 6, el sistema de col·locador a torn proposa que tots els interns, en passar per la zona 3, es converteixin en col·locadors. Això permet que tots els interns millorin la tècnica del toc de col·locació a còpia de practicar-la i fer servir tots els gestos tècnics del voleibol.

S'aconsella utilitzar el sistema de col·locador a torn en la primera etapa d'exercicis o de partits de 5 x 5 i 6 x 6, o quan no es disposa d'un col·locador. La col·locació dels interns en un 5 x 5 més ofensiu és de 3-2 (el recomanat) i en un de més defensiu és de 2-3; en canvi, en un 6 x 6 inicial es proposa situar-los en 3-3: 3 davanters i 3 saguers.



Sistema 3-2; 2-3 i 3-3, en què SAG = saguer, COL = col·locador i DAV = davanter

Aquest sistema de joc es pot ensenyar visualment en una pissarra, i així s'hi pot dibuixar o ratllar les formes del sistema. També es pot explicar dins del camp col·locant els interns un en cada posició i aprofitar per fer exercicis (com per exemple, llançar el tècnic la pilota per facilitar la recepció o un servei directe de l'equip rival) o directament fer un partit.

#### D) Temps i zona de col·locació

En aquesta fase, l'intern fa un toc de col·locació amb **pilota de tercer temps o bombejada** (explicada en la primera fase). Cal recordar que es fa quan el company comença la seva correguda, i se sol col·locar als extrems.

Com a cosa nova, se'ls ensenyarà el toc de col·locació amb **pilota de segon temps o tensa**. Aquesta col·locació es fa abans que el davanter salti per fer la rematada; per tant, el davanter fa la correguda quan la pilota està arribant al col·locador, i aquest la col·loca durant la correguda del davanter.

L'alçada que agafa aquesta passada és inferior a la del 3r temps, i pot estar col·locada tant per davant com per darrere del col·locador.

Aquest toc es pot treballar en els exercicis en què el col·locador faci un segon temps per davant o per darrere d'ell i la resta d'interns la rematin cap al camp contrari. També es pot realitzar durant el partit.

#### E) Bloqueig

La participació d'un o més interns en el bloqueig dependrà de la velocitat de la col·locació de l'equip rival i de la situació del col·locador.

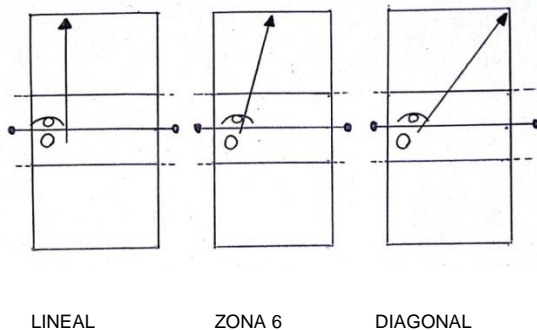
S'ha de començar per un bloqueig individual, anar progressivament cap a un de doble i, si es dóna el cas, un de triple.

Les tres trajectòries a bloquejar són les següents:

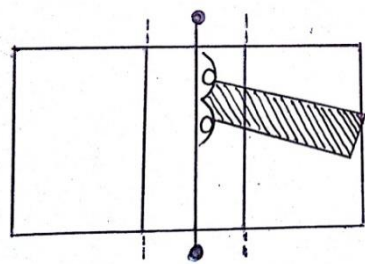
La lineal: el pit del bloquejador coincideix amb el del davanter.

A zona 6: el pit del bloquejador està a l'alçada del braç del rematador.

Diagonal: el pit del bloquejador és a un pas lateral curt fora del braç del rematador.



El bloqueig genera el cobriment d'una zona del camp, anomenada *ombra del bloqueig*, que varia depenent de com se situa el bloqueig.



L'ombra del bloqueig es pot ensenyar per mitjà d'una explicació verbal o d'un dibuix en una pissarra. A partir d'aquí, es pot incloure el concepte en els exercicis on hi hagi bloqueig i en el partit.

### 8.2.6. El reglament

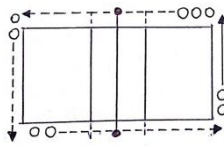
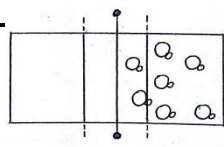
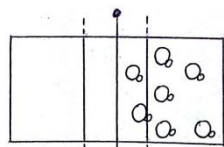
En aquesta segona fase el reglament s'aplicarà un altre cop de manera rigorosa per tal que els interns i les internes s'acostumin a practicar bé l'esport del voleibol. També se'ls demanarà que respectin la normativa i la comprenguin.

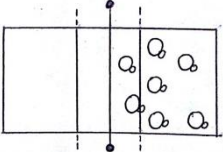

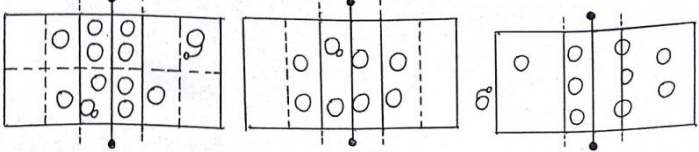
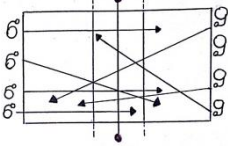
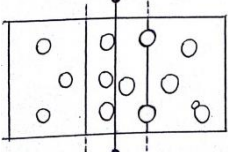
Les senyalitzacions arbitrals per xiular en aquesta fase de progressió són al punt 12.5.2 de l'annex.

### **8.2.7. Exemples de sessions (pàgines següents)**

SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>Aprofundir en l'aprenentatge dels gestos tècnics.</li> <li>Mostrar com el voleibol pot ser una activitats ludicofísica.</li> <li>Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

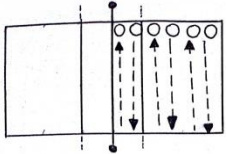
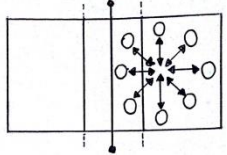
<b>CONTINGUTS</b>			
<b>ESCALFAMENT</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
- Correguda contínua al voltant de la pista incorporant mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.  - Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.	6'   4'		  Mirar a l'annex
<b>PART PRINCIPAL</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
<b>-1r exercici:</b> intentar fer 20 tocs de dits seguits sense que la pilota caigui a terra.	4'	-1 pilota per a cada un	
<b>-2n exercici:</b> intentar fer 20 tocs d'avantbraços seguits sense que la pilota caigui a terra.	4'	- 1 pilota per a cada un	

<p><b>-3r exercici:</b> intentar fer 20 tocs alternats de dits i d'avantbraços seguits sense que la pilota caigui a terra.</p> <p><b>-4t exercici:</b> darrere la línia de servei, avançar fins la xarxa fent tocs de dits sense que la pilota caigui a terra. En arribar a la xarxa, fer un toc de dits llarg per enviar la pilota a l'altre camp.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>-1 pilota per a cada un</p> <p>- 1 pilota per a cada un</p>	 
<p><b>-5è exercici:</b> Fer cinc serveis per baix des de la línia de servei.</p> <p><b>-6è exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>4'</p> <p>15'</p>	<p>-Pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per partit</p>	 
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p><b>TEMPS</b></p>	<p><b>MATERIAL</b></p>	<p><b>GRÀFIC</b></p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

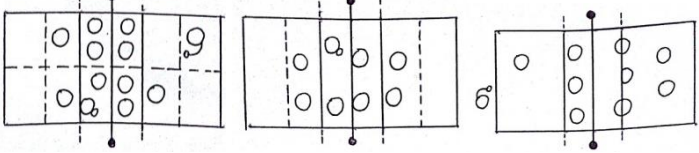
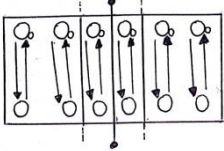
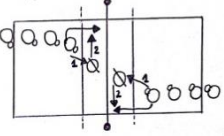
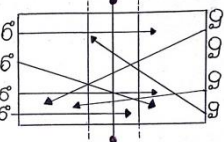
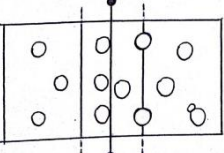
## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Practicar l'escalfament d'un equip en progressió abans d'iniciar un partit.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

### CONTINGUTS

ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Situats un al costat de l'altre a la línia lateral del camp, anar corrent suaument cap a l'altra línia afegint mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	4'		
-Fer un cercle, moure els peus ràpidament i quan l'entrenador diu «Ara!», els interns fan dues passes llargues saltant cap al mig. Després, el mateix però en l'últim salt aguantar l'equilibri.	4'		
-Aprofitant el cercle de l'exercici anterior, fer estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	4'		Mirar a l'annex.

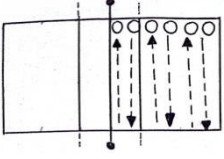
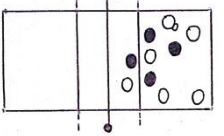


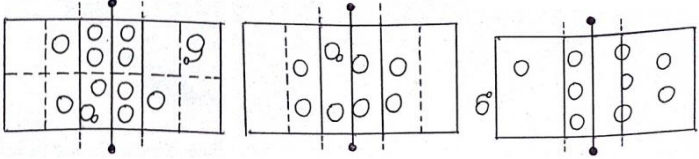
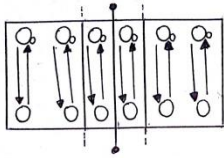
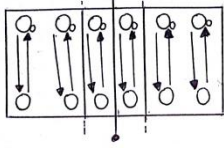
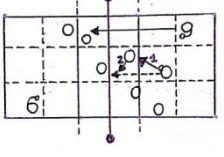
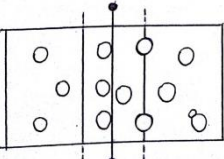
PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici:</b> per parelles, amb una pilota: fer passes amb la mà dreta, amb l'esquerra, passes laterals amb la dreta, igual amb l'esquerra, amb les dues per dalt, amb les dues per dalt i un bot a terra, igual però saltant, una rematada amb la dreta i un bot a terra, igual amb l'esquerra, toc de dits, toc d'avantbraços, alternar de dits i d'avantbraços, alternar un toc de dits amb rematada i defensa amb avantbraços.</p> <p><b>-2n exercici:</b> un equip a cada camp: el col·locador (o col·locadors) a la zona 3 i la resta a la zona 4. L'intern fa un toc de dits al col·locador, que li torna la pilota amb toc de dits perquè la remati. Després, fer el mateix per la zona 2.</p> <p><b>-3r exercici:</b> fer diferents serveis.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada atacant</p> <p>-1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezís.</p> <p>Dutxa</p>	<p>4'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles, per trios i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Adquirir la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços, servei i rematada.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

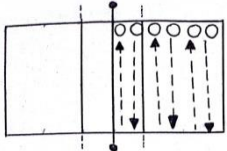
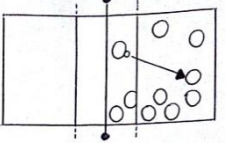
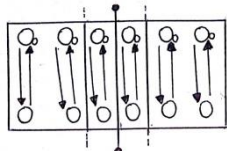
### CONTINGUTS

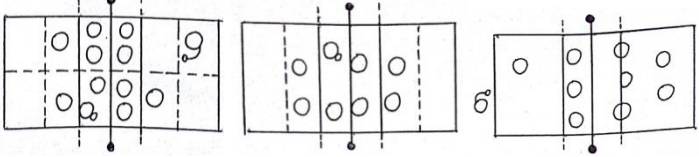
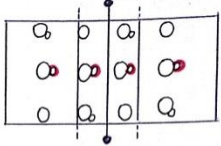
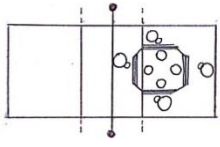
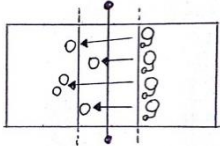
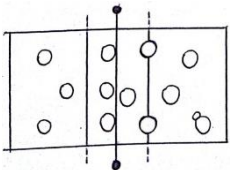
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i fer mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (10 passades): dos equips on s'han de fer 10 passades sense que la pilota caigui o sigui interceptada. En cada recepció fer un gest tècnic de voleibol (el rival només pot tallar la passada).  - Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/ extensors de canell i trapezis.	5'  5'	- 1 pilota	 Mirar a l'annex.

PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>Per parelles:  <b>-1r exercici:</b> passar-se la pilota deu vegades amb tocs de dits.</p> <p><b>-2n exercici:</b> passar-se la pilota deu vegades amb tocs d'avantbraços.</p> <p>Per trios:  <b>-3r exercici:</b> un farà el servei, un el rebrà perquè l'altre el col·loqui i el que ha rebut farà la rematada cap al que ha servit. Fer-ho tres vegades i intercanviar posicions. O fer un exercici de (3 x 3) + 1C.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota per trio</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

**SESSIÓ DE VOLEIBOL**

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> analítica i global	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Executar correctament la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços i servei.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Respectar el material de voleibol.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

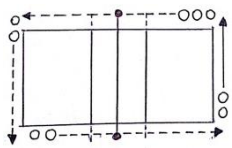
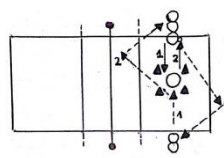
<b>CONTINGUTS</b>			
<b>ESCALFAMENT</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i anar corrent suaument cap a l'altra línia afegint mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (la pilota caçadora): un intern amb pilota comença a córrer empaitant els altres i, en tocar un company amb la pilota, tots dos persegueixen plegats els altres interns per mitjà de passades, ja que el que té la pilota no pot córrer. Aquells a qui toquen s'afegeixen als perseguïdors.	5'		
-Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.
<b>PART PRINCIPAL</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
Per parelles:			

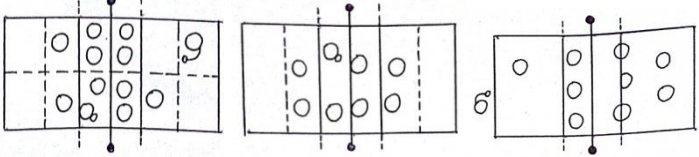
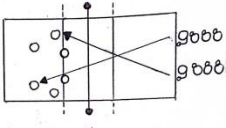
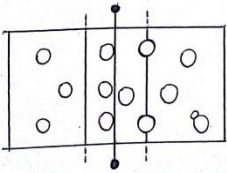
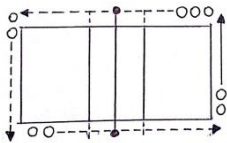
<p><b>-1r exercici (pràctica):</b> fer llançaments enlaire i recepcions amb les mans en forma de copa i després continuar amb el toc de dits per enviar la pilota a l'altre.</p> <p>Variants:                      A) Ídem, però deixant que la pilota boti i amb toc de dits.                      B) Ídem, però qui fa el toc de dits està assegut a terra i s'ha d'aixecar.                      C) Ídem, però amb volta de 360°.</p> <p>Per tríos:  <b>-2n exercici (pràctica):</b> dos fan tocs de dits en què la pilota ha de passar pel mig d'un cercol aguantat per l'altre intern.</p> <p>Variants:                      C) moviment lateral de l'intern que té el cercol.</p> <p><b>-3r exercici:</b> fer un quadrat amb bancs, els interns o les internes es reparteixen a dins i a fora del quadrat amb pilotes, i els que són dins han de tornar les pilotes amb l'avantbraç i els de fora amb toc de dits.</p> <p><b>-4t exercici:</b> practicar el servei per baix a la línia de 3 m per intentar encertar dins de cinc cercols situats pel tècnic a l'altre camp. La meitat que facin el servei i l'altra meitat recullin les pilotes.</p> <p>Variants:                      A) Posar menys cercols.                      C) Anar allunyant els interns o les internes de la xarxa.</p> <p><b>-5è exercici (pràctica):</b> Situació real de joc 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota i 1 cercol per trio</p> <p>-4 bancs (si no, fer servir línies del camp) i 1 pilota per parella</p> <p>-2 pilotes per a cada intern que fa el servei</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p><b>TEMPS</b></p>	<p><b>MATERIAL</b></p>	<p><b>GRÀFIC</b></p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les 3 parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Mostrar el voleibol com una forma d'activitat ludicofísica.</li> <li>• Practicar elements tècnics per millorar-los.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa de cada prova.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

### CONTINGUTS

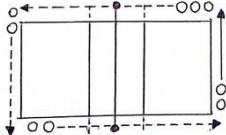
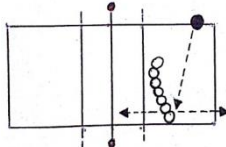
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>- Correguda contínua al voltant de la pista incorporant mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.</p> <p>- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p>	<p>6'</p> <p>4'</p>		 <p>Mirar a l'annex</p>
PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici:</b> situar quatre cons en forma de quatre, i cada grup està en dues files encarades cap als cons. El primer de la fila es desplaça al mig dels cons, on haurà de retornar una passada de dits que li haurà fet el primer de l'altra fila. Després del toc, cada un es desplaça a l'altra fila.</p> <p>Variants: per temps, a veure qui aconsegueix fer dues voltes abans; o a veure quin equip fa l'exercici amb més tocs sense que la pilota toqui a terra.</p>	5'	-8 cons -2 pilotes de voleibol	

<p><b>-2n exercici:</b> dues files, on cada membre de l'equip farà un servei per baix amb la intenció d'encertar la pilota dins uns cercols situats a diferents parts del camp.  <b>PUNTUACIÓ:</b> cada pilota encertada en un cercol és un punt. Guanya l'equip que realitza més encerts.</p> <p><b>-3r exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>-6 cercols                      -1 pilota per a cadascú</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	 
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p><b>TEMPS</b></p>	<p><b>MATERIAL</b></p>	<p><b>GRÀFIC</b></p>
<p>Refredament actiu: córrer al voltant de la pista suaument.</p> <p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>		 <p>Mirar a l'annex.</p>

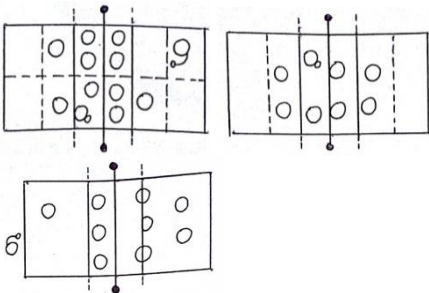
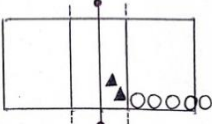
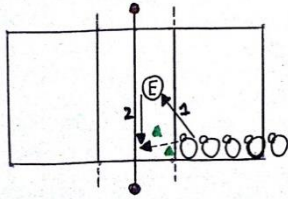
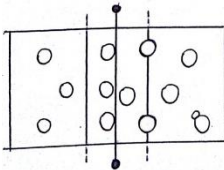
## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar l'intern a rematar.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa de cada prova.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

### CONTINGUTS

ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
- Correguda contínua al voltant de la pista incorporant mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (com el gos i el gat): es fa una fila i tothom s'agafa per la cintura, excepte un que farà de gos. El gos haurà d'atrapar l'últim de la fila (el gat), mentre que els altres ho han d'impedir sense que es desfaci la fila.	5'		
- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.



PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici:</b> situar dos cons com a referència de les passes de la rematada. Fer una fila a la zona 4 i practicar les passes de la rematada.</p> <p>Variants:                      A) També es pot fer a la zona 2.                      B) Si hi ha molta gent, es pot fer l'exercici a les dues zones a la vegada.</p> <p><b>-2n exercici:</b> igual que abans, però el tècnic és a la zona 3. El primer de la fila passa la pilota amb les dues mans al tècnic perquè la hi torni també amb les dues mans i pugui rematar. Després el rematador busca la seva pilota i torna a la fila.</p> <p>Variant: aquest exercici també es pot fer per la zona 2.</p> <p><b>-3r exercici (pràctica):</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>-2 cons</p> <p>-2 cons i 1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	  
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

### 8.2.8. Plantilla d'avaluació del nivell tècnic

La plantilla d'avaluació en aquesta fase es podria utilitzar per analitzar el nivell del grup d'interns o d'internes que comencen per primera vegada l'activitat o, fins i tot, per analitzar el progrés dels nostres interns quan ja fa un cert temps que s'entrenen. A partir de la informació extreta, es podrien treballar els aspectes tècnics més deficitaris en les sessions següents.

**TAULA D'AVALUACIÓ FASE DE PROGRESSIÓ VOLEIBOL**

Nom intern/a	Mòdul	Toc de col·locació	Toc d'avantbraç	Servei per dalt	Remat	Bloqueig	Comportament davant els companys i el material

**ÍTEMS D'AVALUACIÓ:** A) Molt bé; B) Bé i C) Gest a treballar

### 8.3. Tercera fase: FASE DE PERFECCIONAMENT

#### 8.3.1. Introducció

En aquesta tercera fase, el tècnic d'esport es troba amb un grup d'interns que ja han fet les dues fases anteriors o que han practicat el voleibol en algun equip d'altres centres penitenciaris o de l'exterior.

En aquest apartat, l'aprenentatge està en la fase de perfeccionament, ja que utilitza el joc per adquirir una bona tècnica i una tàctica competitiva, i també per guanyar experiència en el joc.

Per treballar el joc es poden fer servir les formes jugades o el joc en si. Les **formes jugades** inclouen el treball de dos aspectes tècnics amb exercicis d'1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 i les seves variants, com ara 1 x 1 + 1, 2 x 2 + 2... En canvi, el **joc** busca la totalitat del

canvi de servei o de l'obtenció del punt; per tant, serien el 5 x 5 o el 6 x 6 (si no es disposa de prou interns, es poden fer partits de 3 x 3 i 4 x 4).

A continuació hi ha els objectius a assolir en aquesta fase, l'aspecte a treballar, els continguts tècnics i tàctics a ensenyar, el reglament a ensenyar i a xiular, unes quantes sessions d'exemples i una plantilla per avaluar el nivell de cada un dels membres del grup.

### 8.3.2. Objectius

Ensenyar i practicar les seqüències d'accions col·lectives (K-I i K-II).

Organitzar el joc col·lectiu en situacions de col·laboració/oposició d'alta complexitat (5 x 5 o 6 x 6).

Aprofundir en l'aprenentatge dels continguts tècnics i tàctics.

Anar cap a un model d'atac amb posicions més especialitzades.

Ensenyar i xiular el reglament proposat.

Avaluar el nivell tècnic dels interns.

### 8.3.3. Aspecte a treballar

Les fases K-I i K-II

El voleibol, a causa del reglament i de l'estructura del joc, és un esport en què és difícil delimitar quan s'està en una fase d'atac o en una de defensa; per exemple, les accions per finalitzar el punt poden ser el servei, la rematada i el bloqueig. Per aquests motius, existeix l'estructuració del joc en dos sistemes defensius: fase K-I i fase K-II.

La fase K-I és la primera que es dona, ja que són les accions per defensar el servei; la fase K-II es dona després, perquè és la defensa de la rematada. A continuació, s'especifica les accions de cada fase:

FASE K-I	FASE K-II
SERVEI RECEPCIÓ COL·LOCACIÓ REMATADA	BLOQUEIG O DEFENSA DE LA REMATADA CONTRAATAC AMB COL·LOCACIÓ REMATADA

Cada tècnic té la seva filosofia, però és aconsellable aconseguir un equilibri entre les dues fases.

Per treballar aquests dos conceptes, primer s'han d'explicar verbalment i a través d'un mètode visual, com la pissarra, per després aplicar-los dins d'exercicis específics d'aquest tema amb l'ajuda del tècnic d'esports, que llança la pilota, o directament, amb un servei d'un intern. També es pot desgranar cada fase i treballar-la més intensament amb exercicis amb xarxa sense i, finalment, es pot donar més èmfasi a l'hora de fer el partit.

### 8.3.4. Ensenyament dels elements tècnics

#### A) Desplaçaments

Els interns es poden desplaçar cap a aquests sentits:

1. Lateral: la caiguda lateral es fa amb un pas lateral cap a la direcció de la pilota i es flexiona aquest genoll. Seguidament, es colpeja la pilota i es roda lateralment pel costat corresponent. Les mans no s'han de recolzar a terra. La recuperació de la posició pot ser per mitjà d'un moviment de vaivé del cos o s'acaba fent amb una tombarella tot seguint l'impuls del moviment.



2. Endavant: hi ha el salt per fer el servei (s'explica dins l'apartat del servei de tennis amb salt).

Per treballar aquests aspectes es poden situar els interns en fila per fer la caiguda lateral amb ajuda d'una màrrega, sense tocar pilota primer i després amb pilota. Es pot fer igual sense màrrega. També es pot treballar per parelles, en què un llança la pilota perquè l'altre faci la caiguda. No obstant això, els desplaçaments es poden incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió i en el partit.

Respecte del salt per fer el servei, s'ha de practicar individualment, primer sense pilota i després amb pilota. No obstant això, aquest element tècnic es pot incloure dins dels exercicis combinats amb d'altres gestos tècnics proposats en la sessió i en el partit.

#### B) Servei per dalt o de tennis amb salt

El servei per dalt o de tennis amb salt és el servei més potent i menys fiable; per aquests motius, s'ha de practicar molt.

A continuació s'explica la manera de fer-lo:

S'inicia amb el llançament de la pilota uns 3-4 metres d'alçada i endavant.

La correguda d'impuls s'inicia amb una passa llarga amb la cama del mateix costat per on es colpeja i després una de més curta amb l'altra per fer la suspensió i saltar cap a la pilota.

La mà colpeja la pilota a la part posterior i superior, en el moment de màxima alçada.

El braç continua el seu moviment cap a la direcció de la pilota i avall.

Després del contacte, l'intern cau dins del terreny de joc i s'incorpora a la pista per jugar.



El servei de tennis amb salt es pot practicar individualment contra la paret, dins el camp llançant la pilota cap a l'altre camp (anar variant la distància, de més a prop de la xarxa a més lluny), es pot mirar de ser més precisos per encertar un objecte o una zona i anar fent trajectòries més planes. No obstant això, el servei es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió i en el partit.

### C) Serveis flotants

El servei flotant es pot fer amb salt o sense. A continuació s'expliquen els dos:

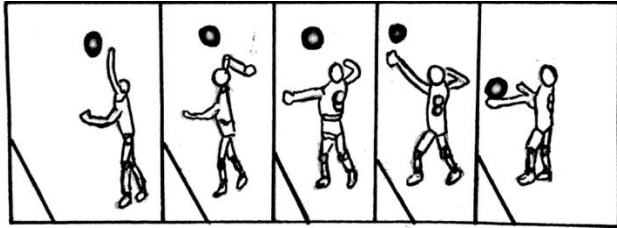
#### 1. Servei flotant sense salt:

Els peus se situen en forma d'un pas, en què el més avançat és el contrari del braç que colpeja.

El llançament de la pilota s'ha de fer amb una o dues mans, com a mínim a un metre d'alçada, mirant de colpejar tan a prop del cap i tan ràpid com sigui possible.

El braç ha d'estar una mica flexionat, amb el colze a l'alçada de l'espatlla i la mà oberta del tot.

El cop de la pilota es fa amb la mà oberta i tensa i es produeix un cop sec a la part central i posterior de la pilota. A més, el braç ha d'estar estès i després del cop s'ha de frenar.



## 2. Servei flotant amb salt:

Es fa una passa i després el salt, el peu més avançat és el contrari al braç que colpeja.

El llançament de la pilota s'ha de fer amb una o dues mans, a més d'un metre d'alçada, mirant de colpejar la pilota tan ràpid com sigui possible amb el braç estès.

El canell ha d'anar endavant i la mà oberta ha d'estar tensa per colpejar la part central i posterior de la pilota.

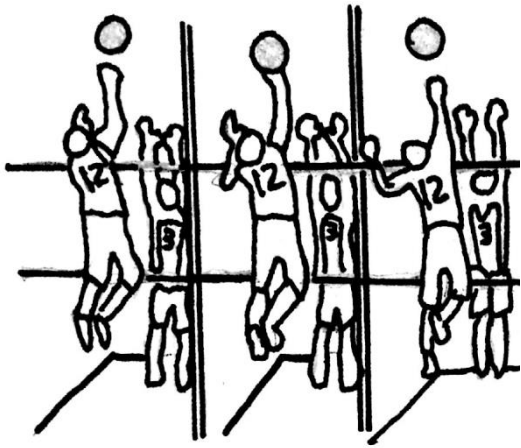
El braç s'ha de frenar just després del cop.

Els serveis flotants es poden practicar individualment contra la paret, dins el camp llançant la pilota cap a l'altre camp (anar variant la distància, de més a prop de la xarxa a més lluny), mirar de ser més precisos per encertar un objecte o una zona i anar fent trajectòries més planes. No obstant això, el servei es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió i en el partit.

## D) Finta

La finta és un tipus de rematada que es dona gràcies a un plantejament tàctic o perquè la pilota no està a l'alçada adequada per poder-la rematar.

Es caracteritza perquè es fa amb la mà oberta i amb tensió, tot i que la pilota es toca amb els dits. Llavors la pilota passa per sobre el bloqueig i cau ràpidament cap a terra.



La finta es pot treballar individualment fent una simulació del gest sense pilota i després amb pilota llançada pel tècnic o pel col·locador. No obstant això, es pot incloure dins dels exercicis combinats amb altres elements tècnics proposats en la sessió i en el partit final.

### 8.3.5. Ensenyament dels elements tàctics

#### A) Definició de les posicions

En la segona fase s'ha explicat que dins de l'equip hi ha una sèrie d'interns que per les seves característiques poden tenir diferents rols dins del joc. Per tant, en aquesta tercera fase s'introdueix la següent figura:

Lliure: encarregat de jugar en les zones sagueres, és a dir, no pot rematar, ni servir ni col·locar de dits des de la zona davantera.

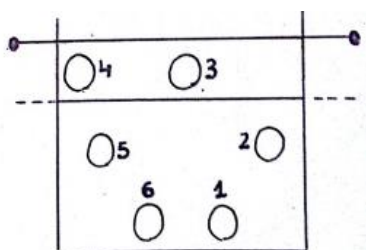
Les característiques d'un bon lliure són l'agilitat i els bons reflexos.

La manera de treballar un lliure és fent exercicis individuals amb la paret, el mateix però un altre intern assisteix la pilota contra la paret perquè el lliure la defensi, treball amb parelles on hi hagi molta rematada, el mateix però amb tríos, dins d'exercicis fets a la pista i incloure'l al partit final de la sessió.

#### B) Sistemes defensius

##### 1. A la recepció

El sistema que es fa servir serà el d'U o 4 receptors o 2 + 2.



Té els avantatges següents:

Es fa servir per anul·lar un intern de la recepció i passar-lo a davanter.

Hi ha la possibilitat d'anul·lar un intern amb poca capacitat de defensar la recepció.

Hi ha més determinació de la responsabilitat de defensar la pilota, perquè hi ha més terreny a defensar i menys companys que puguin interferir.

Els desavantatges d'aquest sistema són aquests:

Segons des de quina posició es faci el servei, s'hauria de moure un intern dels dos del fons situats per rebre.

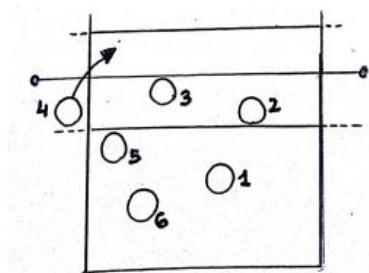
Un dels dos del fons que defensen té les dues funcions: rebre la pilota llarga i agafar les que caiguin al mig del camp.

La defensa en la recepció es pot explicar i mostrar visualment en una pissarra. També es pot explicar dins del camp col·locant-los un en cada posició i aprofitar per fer exercicis (com per exemple, servei d'un intern de l'altre camp a nivell de la línia de 3 m perquè no sigui tant potent) o es pot treballar en el partit.

## 2. Cobertura de la rematada

El sistema de cobertura de la rematada es dóna perquè quan un company remata, com que hi ha el bloqueig, la pilota pot sortir rebotada cap al camp propi, de manera que el mateix equip ha de defensar-la.

Als partits de 6 x 6 el sistema que es fa servir és el 2-3, perquè sol haver-hi un bloqueig no gaire bo i el joc no permet una primera línia de tres jugadors.



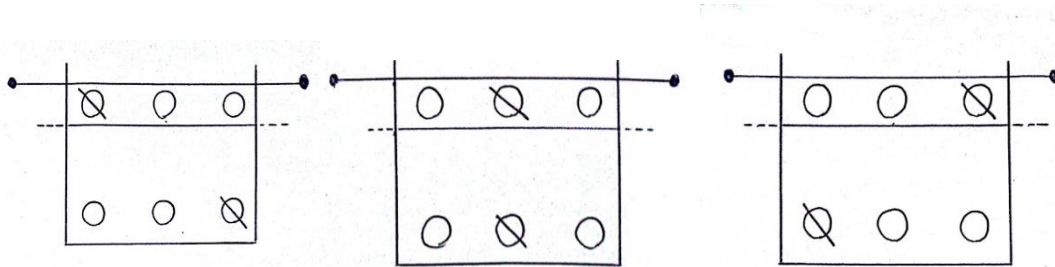
La cobertura de la rematada es pot explicar i mostrar visualment en una pissarra. També es pot explicar dins del camp, col·locant un intern en cada posició, i aprofitar per fer exercicis (per exemple, fer la rematada per 2 o per 4 i fer la cobertura) o es pot treballar al partit.

## C) Sistema d'atac



En un partit de 5 x 5 el sistema d'atac serà de 3-2. Si no és té un col·locador assignat, serà el col·locador qui estigui a la zona 3, i si només és té un col·locador, aquest farà permutes i penetracions per poder fer el segon toc. En canvi, si es disposa de dos col·locadors, estaran situats oposadament per tenir-ne un sempre a la línia davantera.

El sistema proposat per partits de 6 x 6 serà el 4R-2C: 4 rematadors i 2 col·locadors. Els 2 col·locadors se situen oposadament al camp perquè sempre n'hi hagi un a cada línia i, per tant, sempre n'hi hagi un que col·loqui la pilota.



En un nivell més avançat, es pot utilitzar el mateix sistema, en què els col·locadors passen a ser universals (4R-2U); per tant, l'universal saguer penetrarà des del darrere per col·locar-la i, així, disposar de tres atacants.

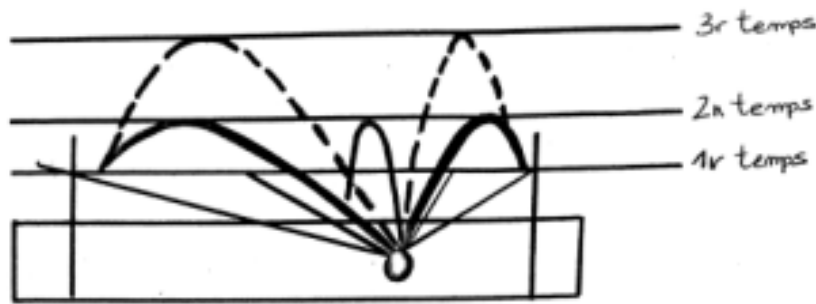
Els sistemes d'atac es poden explicar i mostrar visualment en una pissarra. També es pot explicar dins del camp col·locant-los un en cada posició i aprofitar per fer exercicis (com per exemple, llançar la pilota el tècnic per facilitar la recepció i la col·locació, i així fer un bon atac amb la rematada) i es pot introduir en el partit.

#### D) Temps i zona de col·locació

En aquesta fase, l'intern fa un toc de col·locació amb **pilota de tercer temps o bombejada i de segon temps o tensa** (explicades en les fases anteriors).

Com a cosa nova, se'ls ensenyarà el toc de col·locació amb **pilota de primer temps o curta**. Aquesta col·locació es fa quan el davanter es troba ja a l'aire per rematar; per tant, ell salta i la pilota li col·loquen a la mà rematadora. Per tant, el col·locador ha de ser molt precís i ha de tenir molta tècnica.

El col·locador situa aquestes pilotes curtes a prop seu, tant per davant com per darrere.



Aquest toc es pot treballar en els exercicis en què el col·locador faci un primer temps per davant o per darrere seu i la resta d'interns la rematin cap al camp contrari. També es pot fer durant el partit.

### Permuta

La permuta és un intercanvi de posicions entre els interns de la mateixa línia.

L'objectiu d'aquest intercanvi és intentar potenciar les característiques de cada intern i sorprendre el rival amb posicions no esperades per tal de dificultar les seves potencialitats i d'ocultar les limitacions pròpies.

Les permutes les poden fer els dos equips. Habitualment es fan en el moment del cop del servei. No obstant això, també es poden fer durant el joc, sempre que la situació estigui controlada i hi hagi prou temps per fer-les.

Per treballar-les s'hauria de fer dins el partit o generar exercicis grupals (5 x 5 o 6 x 6) dins el camp en què primer el tècnic llança la pilota a l'equip (així li dona temps per fer les permutes) i després és l'altre equip qui fa un servei. Si només tenim sis o set jugadors, l'exercici també es pot fer, ja que un pot bloquejar i els altres fan l'exercici o un fa el servei i els altres fan l'exercici.

### F) Penetració o inserció

La penetració és l'entrada o la incorporació d'un intern des de la zona de saguers a la zona davantera amb la intenció tàctica d'augmentar el potencial ofensiu de l'equip, ja que aquesta inserció serveix per construir l'atac mitjançant el toc de col·locació, i així s'evita que ho hagi de fer un rematador.

Aquestes insercions les fa principalment l'equip que rep quan el col·locador situat a la zona saguera aprofita el temps que tarda la pilota del servei a travessar el camp contrari, la xarxa i el mateix camp per recórrer l'espai comprès entre la seva ubicació en el sistema i el lloc des d'on col·locarà la pilota). A més, també es pot donar quan hi ha una bona defensa o quan l'equip rival necessita passar la pilota d'una manera fàcil (pilota fàcil o

*free-ball*), cas en què el col·locador ha d'aprofitar el temps que tarda la pilota a arribar per situar-se a la zona de col·locació.

Per treballar la penetració s'hauria de fer dins el partit o generar exercicis grupals (5 x 5 o 6 x 6) dins del camp en què primer el tècnic llança la pilota a l'equip (això li dóna temps per fer la penetració) i després és l'altre equip qui fa el servei. Si només tenim 6 o 7 jugadors, l'exercici també es pot fer, ja que un pot bloquejar i els altres fan l'exercici o un fa el servei i els altres fan l'exercici.

#### G) El servei tàctic

Atès que el servei és la primera possibilitat de fer un punt, s'ha de tenir present les següents consideracions tàctiques a l'hora de fer-lo:

Al pitjor receptor.

A les zones on hi hagi més possibilitat de confusió a l'hora de saber de qui és la pilota per rebre-la.

Als espais lliures.

Al possible davanter atacant.

Darrere del col·locador, perquè hagi de col·locar la pilota girat.

Per fer els serveis tàctics s'hauria d'incloure en algun dels exercicis de la majoria de les sessions proposades. En aquestes sessions el tècnic explica on vol que el servei vagi (cap a un intern clau, entre dos interns clau, en una zona concreta del camp, dins d'un cercle, per fer caure una pica, per darrere del col·locador...). També s'hauria de practicar dins del partit final.

#### **8.3.6. Reglament**

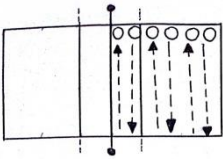
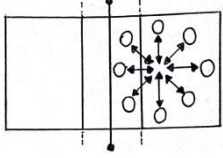
En aquesta fase de perfeccionament el reglament serà molt rigorós, perquè els interns ja tenen prou nivell per fer un partit oficial. No obstant això, se'ls ha de recordar el respecte i la comprensió de la normativa.

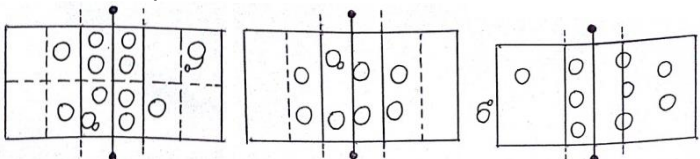
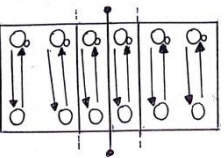
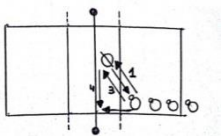
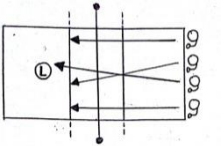
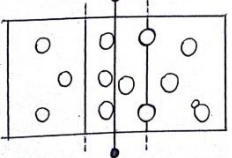
Les senyalitzacions arbitrals per xiular en aquesta fase de perfeccionament són al punt 12.5.3 de l'annex.

#### **8.3.7. Exemples de sessions (pàgines següents)**

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

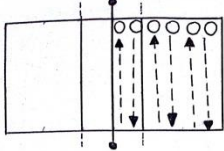
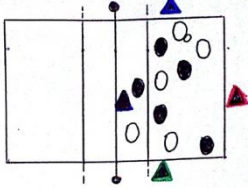
<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Practicar l'escalfament d'un equip professional abans d'iniciar un partit.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

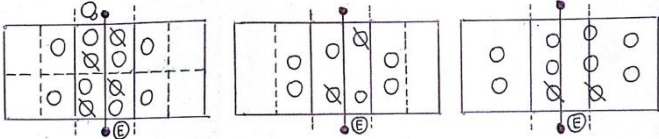
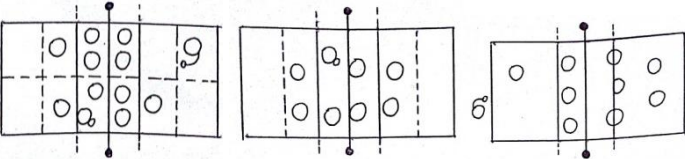
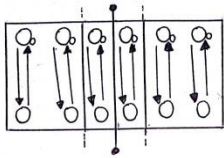
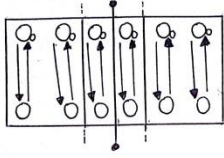
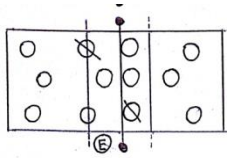
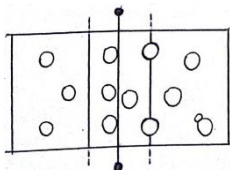
CONTINGUTS			
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Situats un al costat de l'altre a la línia lateral del camp, anar corrent suaument cap a l'altra línia afegint: mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	4'		
-Fer un cercle, moure els peus ràpidament i quan l'entrenador diu «Ara!», els interns fan dues passes llargues saltant cap al mig. Després, el mateix, però en l'últim salt aguantar l'equilibri.	4'		
- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	4'		Mirar a l'annex.

PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p><b>-1r exercici:</b> per parelles i amb una pilota, fer passes amb la mà dreta, amb l'esquerra, passes laterals amb la dreta, igual amb l'esquerra, amb les dues per dalt, amb les dues per dalt i un bot a terra, igual però saltant, una rematada amb la dreta i un bot a terra, igual amb l'esquerra, toc de dits, toc d'avantbraços, alternar de dits amb avantbraços, alternar un toc de dits amb rematada i defensa amb avantbraços.</p> <p><b>-2n exercici:</b> el col·locador a zona 3 i la resta a la zona 4. L'intern fa un toc de dits cap al col·locador que li torna la pilota en forma de rematada perquè la defensa amb toc d'avantbraços (aquest toc el pot fer el lliure). Seguint la jugada, el col·locador la passa a zona 4 amb toc de dits perquè la remati l'intern. Després, fer el mateix a zona 2 (si hi ha dos col·locadors, un estaria a la zona 3 per practicar les pilotes en primer temps).</p> <p><b>-3r exercici:</b> fer diferents serveis. El lliure pot ser al mig del seu camp i defensar els serveis.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>4'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per a cada parella</p> <p>-1 pilota per a cada atacant</p> <p>-1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>4'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

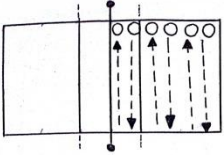
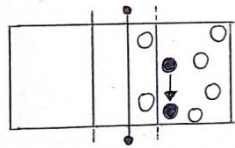
<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles, per trios i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Adquirir la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços, servei i rematada.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

CONTINGUTS			
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i fer mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.</p> <p>-Joc (deu passades): dos equips on s'han de fer deu passades sense que la pilota caigui a terra o sigui interceptada. En cada recepció fer un gest tècnic de voleibol (el rival solament pot tallar la passada). Situar un con en quatre extrems i de tant en tant el tècnic cridarà el color del con perquè els interns vagin a tocar-lo. Qui arriba l'últim/a farà cinc flexions.</p> <p>- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>-4 cons de colors diferents i 1 pilota</p>	  <p>Mirar a l'annex.</p>

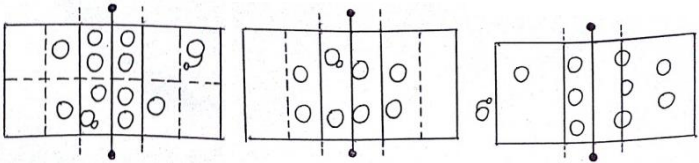
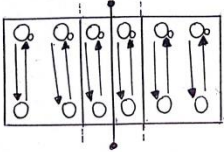
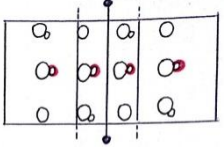
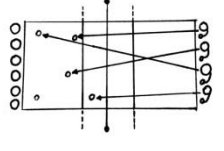
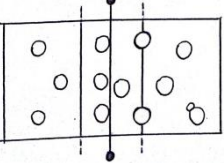
PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>Per parelles:</p> <p><b>-1r exercici:</b> passar-se la pilota 30 vegades amb tocs de dits i d'avantbraços.</p> <p><b>-2n exercici:</b> passar-se la pilota amb toc de dits perquè l'altre remati i s'hagi de defensar. Fer-ho cinc vegades i després intercanviar-se amb l'altre.</p> <p>Per trios:</p> <p><b>-3r exercici:</b> fer 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6, amb la pilota llançada pel tècnic. La puntuació pot variar segons l'objectiu; per exemple, per potenciar el bloqueig, un bloqueig guanyador valdrà 3 punts.</p>  <p><b>-4t exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals, per parelles, per trios i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Executar correctament la tècnica de toc de dits, toc d'avantbraços i servei.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa.</li> <li>• Respectar el material de voleibol.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

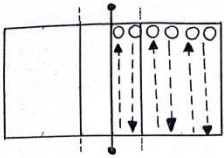
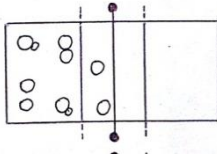
CONTINGUTS			
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i fer mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
- Joc (la pilota caçadora): un intern amb pilota comença a córrer empaitant els altres i, en tocar un company amb la pilota, tots dos persegueixen plegats els altres interns per mitjà de passades, ja que el que té la pilota no pot córrer. Aquells a qui toquen s'afegeixen als perseguïdors.	5'		
- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.

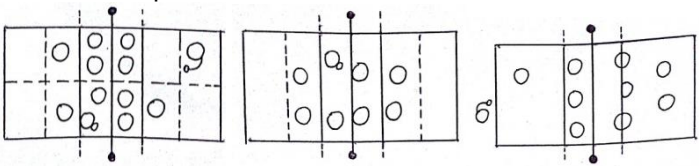
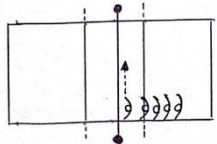
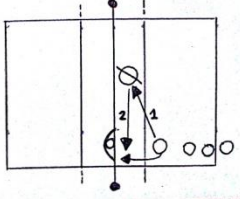
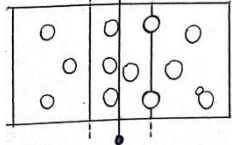


PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
<p>Per parelles:  <b>-1r exercici:</b> passar la pilota amb un toc de dits.</p> <p>Variants:                      A) Ídem, però deixant que la pilota boti i fer el toc.                      B) Ídem, però un està assegut a terra i s'aixeca.                      C) Ídem, però amb volta de 360 °.                      D) Ídem, però fer-ho tot amb toc d'avantbraç.                      E) Alternar els tocs.</p> <p>Per trios:  <b>-2n exercici:</b> dos fan toc d'avantbraç o de dits, i la pilota ha de passar pel mig d'un cercol aguantat per l'altre intern.</p> <p>Variant: l'intern mou el cercol i l'atura just abans que facin el cop a la pilota.</p> <p>Individual:  <b>-3r exercici:</b> a la línia de servei, practicar els diferents serveis per intentar encertar dins de cinc cercols situats pel tècnic a l'altre camp. La meitat que facin el servei i l'altra meitat que recullin les pilotes.</p> <p>Variants:                      A) Posar menys cercols.                      B) Posar cercols més petits perquè sigui més difícil.</p> <p><b>-4t exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>-1 pilota per parella</p> <p>-1 pilota i 1 cercol per trio</p> <p>-2 pilotes per a cada intern que fa el servei i 5 cercols</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	   
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p>TEMPS</p>	<p>MATERIAL</p>	<p>GRÀFIC</p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

## SESSIÓ DE VOLEIBOL

<b>ESPAI:</b> camp de voleibol	<b>DATA:</b>
<b>METODOLOGIA:</b> exercicis individuals i grupals	<b>NÚM. DE GRUP:</b>
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realitzar les tres parts diferenciades de l'entrenament.</li> <li>• Avançar amb el treball de la rematada.</li> <li>• Relacionar-se amb els altres amb respecte i col·laboració.</li> <li>• Respectar i acceptar la normativa de cada prova.</li> <li>• Adquirir hàbits higiènics.</li> </ul>	<b>MÒDULS:</b>

CONTINGUTS			
ESCALFAMENT	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC
-Correguda contínua entre les línies laterals del camp i fer mobilitat circular anterior (un i dos braços), posterior (un i dos braços) i central (els dos braços). Després, rotacions de tronc i córrer fent que els genolls toquin les mans i que els talons toquin les natges.	5'		
-Joc (dos sí, però tres no): jugar a tocar i a parar per mitja pista. Els dos que paren tenen una pilota de voleibol per tocar als altres. Per salvar-se es posen junts per parelles, però si s'afegeix a la parella un tercer intern, el de l'altre cantó ha de fugir o pot ser tocat.	5'		
- Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.	5'		Mirar a l'annex.
PART PRINCIPAL	TEMPS	MATERIAL	GRÀFIC

<p><b>-1r exercici:</b> posar un intern a la zona 4 mentre que la resta estan en fila índia a la zona defensiva. Practicar l'obertura i les passes de la rematada per no xocar amb l'intern.</p> <p><b>-2n exercici:</b> igual que abans, però el tècnic o un altre intern és a la zona 3 i sense cap intern d'obstacle. El primer de la fila passa la pilota amb toc de dits al tècnic o intern perquè la hi torni també amb toc de dits i, així, la pugui rematar. A l'altre extrem del camp hi ha un bloquejador. Després el rematador busca la seva pilota i retorna a la fila.</p> <p>Variants: A) Aquest exercici també es pot fer per zona 2. B) Afegir un altre bloquejador.</p> <p><b>-3r exercici:</b> partits de 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6.</p> 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>-1 pilota per a cada un</p> <p>-1 pilota per a cada partit</p>	  
<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	<p><b>TEMPS</b></p>	<p><b>MATERIAL</b></p>	<p><b>GRÀFIC</b></p>
<p>Estiraments passius: bessons, solis, isquiotibials, adductors, quàdriceps, pectorals, bíceps, tríceps, flexors/extensors de canell i trapezis.</p> <p>Dutxa</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>		<p>Mirar a l'annex.</p>

### 8.3.8. Plantilla d'avaluació del nivell tècnic

La plantilla d'avaluació en aquesta fase es pot fer servir per analitzar el nivell del grup d'interns que ja fa un cert temps que s'entrenen. A partir de la informació que se n'extreu, es poden treballar els aspectes tècnics més deficitaris en les següents sessions.

**TAULA D'AVALUACIÓ FASE DE PERFECCIONAMENT VOLEIBOL**

Nom intern/a	Mòdul	Toc de col·locació	Toc d'avantbraç	Servei amb salt	Remat	Bloqueig	Comportament davant els companys i el material

**ÍTEMS D'AVALUACIÓ:** A) Molt bé; B) Bé i C) Gest a treballar

## 9. Variants del voleibol

Les variants de voleibol s'expliquen a continuació per tal de donar una altra eina al tècnic esportiu per facilitar l'ensenyança posterior del voleibol i per organitzar altres competicions que poden ser acceptades per la diferent població penitenciària que hi ha als centres penitenciaris de Catalunya.

### 9.1. El minivoleibol

El minivoleibol neix a la República Democràtica d'Alemanya als anys setanta, per tal de preparar els nens en els gestos del voleibol, amb totes aquestes reduccions: l'espai, la pilota, l'alçada de la xarxa i el nombre de jugadors.

Aquest esport consisteix que dos equips, situats lliurement en el camp, intentin fer caure la pilota en el camp rival o que l'equip rival la llanci fora del camp.

A continuació, hi ha una taula on s'especifiquen les diferències amb el voleibol:

	VOLEIBOL	MINIVOLEIBOL
<b>TERRENY</b>	18 x 9	12 x 6 (4 jugadors); 9 x 4,5 (3 jugadors)  Tota mena de superfícies
<b>XARXA</b>	Alçada = 2,43 m (masculí) i 2,24 m (femení)  Mides de la xarxa: 9,5 m x 1 m	Alçada = entre 2 i 2,10 m  Mides de la xarxa: 9,5 m x 1 m
<b>PILOTA</b>	Color: uniforme i clar (blanc)  Pes: 260-280 g  Circumferència: 65- 67 cm  Pressió: 0,30-0,32 kg/cm <sup>2</sup>	Color: uniforme i clar (blanc) o colors  Pes:190-220 g  Circumferència: 62-64 cm.  Pressió: 0,30-0,32 kg/cm <sup>2</sup>
<b>NOMBRE DE JUGADORS</b>	Sis com a mínim  Dotze com a màxim	4 x 4 (4 mínim); 3 x 3, 3 mínim  Substitucions regulades
<b>CONDICIONS D'ENVIAMENT (SERVEI)</b>	Amb el braç  Darrera la línia de fons  Un únic llançament  Segons ordre de rotació	3 x 3 serveis per baix  Faltes: temptativa i trepitjar la línia. Possibilitat d'utilitzar la passada de dits.
<b>CONDICIONS DE REENVIAMENT (JOC AMB PILOTA)</b>	Cop i volea  Permissivitat 1r contacte d'equip i situacions defensives  El bloqueig no compta com a toc	Cop i volea  Major permissivitat generalitzada:  Control de la pilota.  Xarxa i invasions.

		4 x 4: aparició del rol de saguer
<b>SISTEMA DE COMPETICIÓ</b>	<p>Millor de 3 o 5 sets:</p> <p>4 primers <i>tie-break</i>, 25 punts sense límit.</p> <p>5 set <i>tie-break</i>, 15 punts sense punt límit</p>	<p>Millor de 3 sets:</p> <p>2 primers de 25 punts. Possibilitat de <i>tie-break</i> sense punt límit.</p> <p>3 sets de 15 o 25 punts. Possibilitat de <i>tie-break</i> sense punt límit.</p>

L'àrbitre xiularà falta de servei quan:

Es fa una temptativa del cop sense tocar la pilota.

Trepitjar la línia

La pilota toca la xarxa.

Es fa un servei per dalt.

L'àrbitre xiularà falta d'invasió quan:

Durant el joc un jugador toca la xarxa amb alguna part del cos.

Un jugador envaeix completament el camp contrari.

L'àrbitre xiularà falta de joc quan:

Un jugador reté la pilota amb les mans.

El mateix jugador toca la pilota dues vegades consecutives.

L'equip retorna la pilota amb més de tres tocs.

El minivoleibol és una variant del voleibol que aniria bé treballar-la amb els interns quan es troben en una primera fase, és a dir, en una fase inicial.

## 9.2. El voleibol assegut

El voleibol assegut es basa en les mateixes normes que el voleibol convencional, però amb adaptacions, sobretot en les mides del camp i en l'alçada de la xarxa. No és un esport específicament per a persones amb una discapacitat; per tant, és una activitat que es pot practicar sense discriminació per capacitat física. D'aquesta manera, es converteix en l'únic esport mundial que permet en la seva reglamentació, la participació en un mateix equip d'homes i dones, minusvàlids o no.

El voleibol assegut permet la interacció entre els interns, ja que el reglament obliga a passar la pilota als companys, de manera que s'eliminen les individualitats. A més, permet practicar un esport d'equip en un espai reduït (en un rectangle de 10 m x 6 m hi juguen dotze persones). També impedeix el risc de caigudes, perquè els interns es desplacen directament sobre el terra.

Tampoc no hi ha risc de topades i contactes personals, perquè la xarxa separa els adversaris, cosa que contribueix al joc net. És una activitat física adaptada que facilita, millora i manté la condició física dels interns. A més, com que no calen complements, és una activitat relativament econòmica.

Els interns competiran en equips de sis distribuïts pel terreny de joc: tres jugadors avançats i tres jugadors enrere. El camp està adaptat amb les següents mides: 10 m x 6 m, i la xarxa a una alçada d'entre 1,05 m i 1,15 m. Entre d'altres adaptacions, hi ha les següents: la zona de servei ocupa tota la línia de fons i fa el servei l'intern situat en zona 6; la pilota s'ha de colpejar quan s'envia al camp contrari (servei o atac), però mentre és en camp propi (recepció i col·locació) el jugador pot subjectar-la amb totes dues mans, sense excedir un temps establert i sense desplaçar-se; les substitucions són més flexibles; la zona d'atac és fins a dos metres de la xarxa, l'alçada de la xarxa s'adapta a les característiques dels participants i un davanter pot rematar el servei del contrincant o bloquejar-lo.

Com al voleibol convencional, es treballaran les diferents tècniques:

- Servei
- Recepció
- Col·locació
- Atac
- Defensa
- Bloqueig

En treballar-les amb els interns, s'introdueixen amb exercicis asseguts a terra amb l'única consigna de no poder aixecar les natges de terra.

A continuació, hi ha una taula on s'especifica les diferències i les semblances amb el voleibol:

	VOLEIBOL	VOLEIBOL ASSEGUT
<b>TERRENY</b>	18 m x 9 m	10 m x 6 m Línia d'atac a 2 m
<b>XARXA</b>	Alçada= 2,43 m (masculí) i 2,24 m (femení)  Dimensió de la xarxa: 9,5 m x 1m	Alçada = 1,15 m masculí i 1,05 m femení  Dimensió de la xarxa: 6,5 m x 0,85 m
<b>PILOTA</b>	Color: uniforme i clar (blanc)  Pes: 260-280 g  Circumferència: 65-67 cm  Pressió: 0,30-0,32 kg/cm <sup>2</sup>	Igual que el voleibol
<b>NOMBRE DE JUGADORS</b>	Sis com a mínim  Dotze com a màxim	Igual que el voleibol
<b>CONDICIONS D'ENVIAMENT (SERVEI)</b>	Amb el braç, darrere la línia de fons, un únic llançament i segons l'ordre de rotació	Amb tot el cos per darrere de la línia de fons
<b>CONDICIONS DE REENVIAMENT (JOC AMB PILOTA)</b>	Cop i volea  El bloqueig no compta com a toc	Cop i volea  No es poden aixecar els malucs de terra.  El servei pot ser bloquejat i rematat
<b>SISTEMA DE COMPETICIÓ</b>	Millor de 5 sets:  4 primers <i>tie-break</i> , 25 punts sense límit  5 set <i>tie-break</i> , 15 punts	Igual que el voleibol



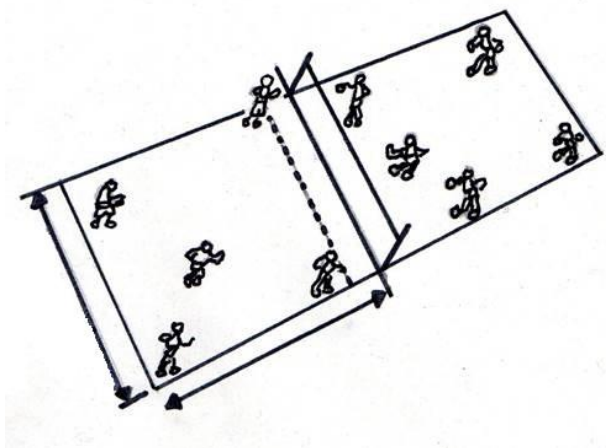
	sense punt límit	
--	------------------	--

El voleibol assegut és un esport que es podria utilitzar per fer una activitat física grupal, mixta i amb interns d'una segona fase.

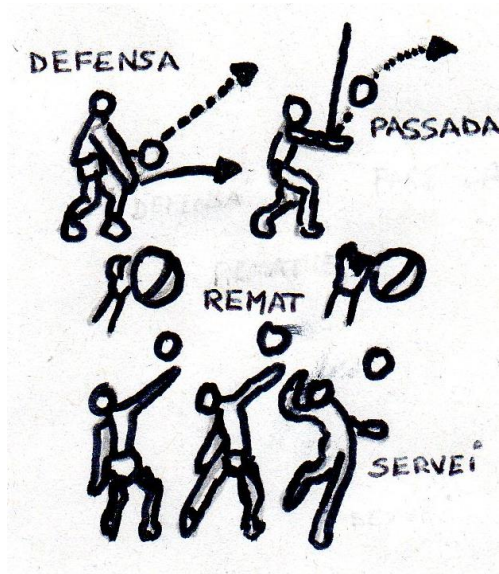
### 9.3. El *Faustball*

El *Faustball* és un esport originari de l'imperi romà, on rebia el nom de *joc de la pilota*. La base del joc era colpejar amb el puny una pilota contra una paret. Després els romans s'expandeixen cap al nord i, amb el pas del temps els alemanys l'adapten, el desenvolupen i li canvien el nom pel de *Faustball* (de *faust*, puny, i *ball*, pilota).

Aquest esport es juga en un camp de gespa de 50 m per 20 m, dividit per una cinta o corda de cinc centímetres d'ample i sostinguda a dos metres d'alçada per dos pals verticals.



Cada equip consta de cinc jugadors i el servei pot ser amb el braç o amb el puny. Un cop fet el servei, l'equip rival ha de defensar, aixecar (= passada) i rematar.



Els equips poden tocar la pilota tres cops en cada jugada, cada jugador pot intervenir una vegada en cada jugada i la pilota pot tocar el camp abans de cada toc. Els punts es donen quan:

- La pilota toca la cinta o corda de separació dels camps.
- La pilota fa dos bots al camp rival.
- El jugador colpeja la pilota amb la mà oberta.
- El jugador trepitja la línia del servei.
- El jugador toca la pilota amb el cos (excepte el braç o el puny).
- La pilota cau fora del camp, o si hi ha més de cinc jugadors en un equip.
- Hi ha més de tres cops amb la pilota en una mateixa jugada.

A continuació hi ha una taula amb un resum d'aquest esport:

	<i>FAUSTBALL</i>
<b>TERRENY</b>	Gespa a l'exterior  50 m x 20 m  Zona de servei situada a 3 m de la corda
<b>XARXA</b>	Corda a 2 m d'alçada
<b>PILOTA</b>	340 g / 62-68 cm de circumferència

<b>NOMBRE DE JUGADORS</b>	5 per equip + 2 suplents
<b>CONDICIONS D'ENVIAMENT (SERVEI)</b>	<p>Sense rotació: jugador especialista</p> <p>Darrere de la línia de 3 m</p> <p>Realitzat per l'equip que perd el punt</p> <p>Cop amb la mà o amb el puny</p>
<b>CONDICIONS DE REENVIAMENT (JOC AMB PILOTA)</b>	<p>Tres contactes per equip.</p> <p>Contacte únic per jugador. Només amb l'extremitat superior. No es pot tocar simultàniament amb els dos braços o les dues mans</p> <p>1 contacte pilota-terra permès abans de cada toc</p> <p>Després d'haver rematat, es permet la invasió</p>
<b>SISTEMA DE COMPETICIÓ</b>	<p>2 parts de 15 minuts. Si hi ha empat, fer pròrroga: 2 parts de 5 minuts. Si hi ha un nou empat, nova pròrroga. Si hi ha un nou empat, continua el joc fins que un equip té 2 punts d'avantatge</p> <p>Un partit a 3 o 5 sets d'11 punts, a diferència de dos</p>
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Enviar la pilota al terreny de l'adversari

El *Faustball* és un esport que per les dimensions dels poliesportius dels Centres Penitenciaris no es pot realitzar però si es modifiquen algunes normes, pot esdevenir un esport interessant de practicar o, si més no, utilitzar alguna de les seves normes per introduir-les dins de la primera fase per aconseguir més dinamització.

#### 9.4. El voleibol circulació

El voleibol circulació és una nova forma d'iniciació de voleibol per als nens i les nenes petits, però també pot ser una bona eina de treball d'iniciació al voleibol als centres penitenciaris.

Aquest esport neix gràcies a Adrie Noij, un entrenador holandès de voleibol, amb l'objectiu d'introduir en ell voleibol els seus estudiants i els mestres d'escoles primàries. Va crear una sèrie de modificacions senzilles que poden proporcionar una experiència

divertida i gratificant als interns. El millor de tot és que no és necessari ser un expert en voleibol per començar, ja que és un voleibol accessible a tothom.

El voleibol circulació s'adapta a les necessitats específiques i les habilitats dels interns. Aquestes adaptacions inclouen la variació del nombre de jugadors, del camp de joc, de l'alçada de la xarxa i de l'ús de pilotes més suaus i lleugeres. També es fan servir diferents formats de joc, com 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4 i, per tant, s'han adaptat diverses normes per provocar més contactes i disminuir la dificultat d'execució de les habilitats específiques del voleibol. L'objectiu d'aquestes adaptacions és, doncs, fomentar l'aprenentatge, promoure l'èxit i augmentar el gaudiment dels interns.

Aquesta disciplina esportiva està estructurada en sis nivells que progressivament s'acosten als aprenentatges propis del joc del voleibol.

#### NIVELLS

<b>NIVELL 1</b>	<b>VOLEIBOL CIRCULACIÓ</b>
<b>TERRENY</b>	Camp de 4,5 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m
<b>PILOTA</b>	Pilota adaptada de 62 cm
<b>NOMBRE D'INTERNS</b>	4 interns per equip
<b>CONDICIONS D'ENVIAMENT (SERVEI)</b>	Inici del joc. La pilota es pot llançar amb qualsevol tècnica al camp adversari des de qualsevol punt del camp propi
<b>CONDICIONS DE REENVIAMENT (JOC AMB PILOTA)</b>	S'ha de llançar la pilota immediatament després d'agafar-la (no retenir-la més d'un segon)
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Es juga a punts, que es pacten prèviament, o per temps
<b>TÈCNIQUES</b>	Cap tècnica especial obligatòria. Es pot recomanar als interns d'agafar i llançar amb gestos tècnics especials (per sota el cap, amb els braços estesos i amb una mà per sota el cap)

<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa
-------------------------	---

## REGLAMENT

Cada vegada que un jugador 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 de llançar la pilota immediatament després d'agafar-la (no retenir-la més d'un segon).

Quan un jugador no agafa la pilota, l'envia fora dels límits o la toca i la pilota surt del camp, aquest jugador ha de sortir del camp.

Quan només queden 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 jugador que surt del camp abans, hi torna a entrar també abans.

Quan tots el oponents són eliminats del camp, se suma un punt.

## QUÈ ES TREBALLA?

- Apreciació de trajectòries
- Apreciació de velocitats i direccions
- Llançar i rebre pilotes de diferents maneres
- Els desplaçaments

<b>NIVELL 2</b>	VOLEIBOL CIRCULACIÓ
<b>TERRENY</b>	Camp de 4,5 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m

<b>PILOTA</b>	Pilota adaptada de 62 cm
<b>NOMBRE D'INTERNS</b>	4 interns per equip
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Es juga a punts, que es pacten prèviament, o per temps
<b>TÈCNiques</b>	Servei baix i iniciació al toc d'avantbraç. Es pot recomanar als interns d'agafar i llançar amb gestos tècnics especials (per sota el cap, amb els braços estesos i amb una mà per sota el cap)
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa

#### REGLAMENT IGUAL PERÒ AMB DIFERÈNCIES RESPECTE DEL NIVELL 1

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, sinó que l'ha de llançar 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 (és a dir, quan la pilota torna tres vegades al seu camp).

En cas que un company faci un toc d'avantbraç (sense agafar la pilota, contacte curt) i agafi ell mateix la pilota al segon toc, tots els companys eliminats poden tornar al terreny de joc.

<b>NIVELL 3</b>	<b>VOLEIBOL CIRCULACIÓ</b>
<b>TERRENY</b>	Camp de 4,5 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m
<b>PILOTA</b>	Pilota adaptada de 62 cm
<b>NOMBRE D'INTERNS</b>	4 interns per equip
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Es juga a punts, que es pacten prèviament, o per temps

<b>TÈCNiques</b>	Servei baix i iniciació al toc d'avantbraç. Es pot recomanar als interns d'agafar i llançar amb gestos tècnics especials (per sota el cap, amb els braços estesos i amb una mà per sota el cap)
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa

#### REGLAMENT IGUAL PERÒ AMB DIFERÈNCIES RESPECTE DEL NIVELL 2

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 directament a camp contrari, el jugador ha de sortir del camp.

Un jugador eliminat pot tornar al camp quan un company fa la recepció d'avantbraç i un altre agafa la pilota sense que toqui a terra.

<b>NIVELL 4</b>	<b>VOLEIBOL CIRCULACIÓ</b>
<b>TERRENY</b>	Camp de 4,5 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m
<b>PILOTA</b>	Pilota adaptada de 62 cm o la normal de voleibol
<b>NOMBRE D'INTERNS</b>	4 interns per equip
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Acció-punt, el mateix sistema del voleibol
<b>TÈCNiques</b>	Serveix baix, toc d'avantbraç i de dits. Es pot recomanar als interns agafar i llançar (segon toc) amb gestos tècnics especials (per sota el cap, amb els braços estesos i amb una mà per sota el cap)
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa

#### REGLAMENT IGUAL PERÒ AMB DIFERÈNCIES RESPECTE DEL NIVELL 3

Rotació normal (quan la pilota toca a terra).

El servei es fa des de darrere de la línia de fons. Un intern pot servir tres vegades consecutives com a màxim (després faran rotació i servirà el company corresponent).

Quan es recupera el servei, els interns de reserva entren obligatòriament al terreny amb l'objectiu de jugar tots alhora.

La pilota s'ha de passar en tres tocs a camp contrari: el primer ha de ser un toc d'avantbraços, 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.

<b>NIVELL 5</b>	<b>VOLEIBOL CIRCULACIÓ</b>
<b>TERRENY</b>	Camp de 6 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m
<b>PILOTA</b>	Pilota normal de voleibol
<b>NOMBRE D'INTERNS</b>	4 interns per equip
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Acció-punt (el mateix sistema del voleibol)
<b>TÈCNiques</b>	Servei baix, toc d'avantbraç i dits
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa

#### REGLAMENT IGUAL PERÒ AMB DIFERÈNCIES RESPECTE DEL NIVELL 4

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

<b>NIVELL 6</b>	<b>VOLEIBOL CIRCULACIÓ</b>
<b>TERRENY</b>	Camp de 6 m x 6 m
<b>XARXA</b>	Xarxa a 2 m
<b>PILOTA</b>	Pilota normal de voleibol



<b>NOMBRE D'INTERNES</b>	4 interns per equips
<b>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</b>	Acció-punt (el mateix sistema del voleibol)
<b>TÈCNiques</b>	Servei de baix i de tennis, toc d'avantbraç, dits i braç d'atac
<b>OBJECTIU DEL JOC</b>	Fer que la pilota toqui el camp adversari; es permet que la pilota toqui la xarxa.

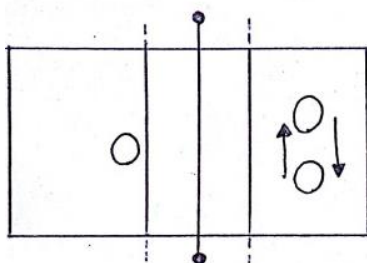
### REGLAMENT IGUAL PERÒ AMB DIFERÈNCIES RESPECTE DEL NIVELL 5

S'incorpora la tècnica de rematada al joc i es dóna la possibilitat d'incorporar el servei de tennis.

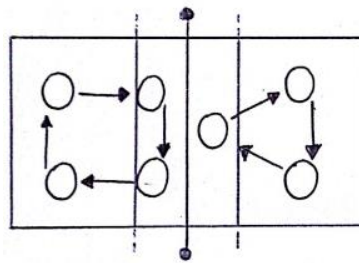
#### LA ROTACIÓ

La rotació es fa sempre en el sentit de les agulles del rellotge i, segons les regles del joc, els jugadors entren i surten quan la pilota toca a terra o és llançada fora de límits. Quan entren al camp es poden trobar amb un nombre diferent d'interns dins del terreny de joc. A continuació, hi ha una representació gràfica d'aquesta disposició al camp:

1 o 2 en pista



3 o 4 en pista



El voleibol circulació és un esport que pot esdevenir un esport interessant de practicar en una primera fase; si més no, es pot fer servir alguna de les seves normes per introduir-les dins dels partits de la primera i la segona fase per augmentar el temps de joc i els canvis de posicions dels interns.

## 9.5. El voleibol de platja

### 9.5.1. Història

El voleibol de platja va néixer l'any 1936 a les platges de Will Rogers i Hermosa Beach, al sud de Califòrnia.

Als anys 50 ja es van fer els primers torneigs. Cap als anys 60 alguns jugadors de voleibol d'alt nivell comencen a practicar-lo. També és l'època que es fan els primers torneigs femenins.

A Espanya, des dels anys 70 es practica, però fins a l'any 1988 no es fan torneigs.

El 1984 es constitueix l'Associació de Voleibol de Platja (BVA, Beach Volley Association), que s'encarrega de difondre aquest esport, en normalitza el reglament i aconsegueix oficialitzar aquest esport als jocs olímpics d'Atlanta (EUAU), l'any 1996.

L'any 1989 se celebra el primer campionat del món FIVB World Series, que consisteix en una sèrie de torneigs que es desenvolupen en diverses parts del món. A cada torneig s'estableix una classificació provisional i es lliuren premis, però quan s'acaben tots es decideix la parella guanyadora en funció de la puntuació acumulada.

Actualment es practica en quasi tots els països amb costa, però en algunes regions es juga a l'interior i se l'anomena com voleibol arena.

### **9.5.2. Característiques**

Les seves característiques són aquestes:

Es juga sobre la sorra de la platja, a l'aire lliure.

Juguen dos equips de dos jugadors cada un.

No es permeten les substitucions de jugadors en els partits de 2 x 2.

No existeix la figura de l'entrenador en els partits de 2 x 2.

La roba de competició són pantalons curts i una samarreta curta amb un número al davant. A més, es pot portar ulleres de sol i gorra.

El camp fa 8 m x 16 m i hi ha una xarxa que el divideix per la meitat.

La xarxa fa 2,43 m d'alçada per als homes i 2,24 m per a les dones.

Els jugadors es poden col·locar lliurement pel camp.

La pilota és elàstica i impermeable a l'aigua; el seu diàmetre és de 65 a 67 cm, el pes ha d'estar entre 260 i 280 g; la pressió interna ha de ser d'entre 0,175 i 0,225 kg/cm<sup>2</sup>.

Hi ha diferents formats de competició depenent de quants jugadors juguin el partit.

Es fa un canvi de camp cada 5 punts (en els sets de 21 o 15 punts) o cada 4 punts (en els sets de 12 punts) per equilibrar la influència del sol i del vent. En cada canvi de camp, els equips disposen de 30 segons per descansar.

La pilota es pot jugar amb qualsevol part del cos.

Cada equip pot demanar 4 temps de descans d'una durada de 30 segons per set.

### **90.5.3.Toc de la pilota**

#### **A) Servei**

Durant la realització del servei, s'utilitzen els factors atmosfèrics del sol i del vent.

Els serveis més utilitzats són els següents:

Servei amb salt.

Servei *sky ball* o coreà: es colpeja la pilota de baix a dalt donant-li un moviment rotatori i elevant-la, de manera que al rival li costa retornar-la perquè el sol l'enlluerna.

#### **B) Recepció**

Els desplaçaments són limitats per la gran dificultat de moure's per la sorra i perquè cal conservar l'energia. Per aquest motiu, els braços s'estiren cap a totes les direccions per colpejar la pilota.

#### **C) Toc de dits**

El toc de dits es pot retenir una mica més que en el voleibol i, per tant, el toc és més precís. Normalment, es fa servir una pilota tensa o de segon temps.

#### **D) Atac**

En l'atac estan permesos els següents tocs: col·locar-la amb la mà oberta, la rematada, el cop amb els artells o amb la punta dels dits, col·locar-la llarga i diagonal amb una paràbola molt alta per tal de sobrepassar el bloqueig.

#### **Defensa**

Per contrarestar els atacs potents, es fa servir normalment el cop amb les mans altes i obertes, ja que conté la pilota un instant i així es controla millor. També s'utilitza la defensa en salt amb una mà.

#### **F) Bloqueig**

El bloqueig està considerat com un toc d'equip i solament el pot fer un jugador.

És típic el bloqueig amb els braços oberts per cobrir dues direccions diferents, i llavors l'altre defensor se situa per defensar una pilota que passi entre els braços del bloquejador.

També es pot fer el bloqueig amb una mà (*kong block*) quan la passada de la pilota es fa molt a prop de la xarxa, cosa que permet realitzar una acció més invasiva. En canvi, quan la pilota és més lluny de la xarxa, es fa una finta de salt de bloqueig i es retorna ràpidament a una posició de defensa (córrer d'esquena a la xarxa i girar-se).

#### Tàctica

El servei es pot fer sobre el jugador menys fort en atac, ja que és qui rep. També es pot fer el servei sobre el millor col·locador perquè la col·loqui qui en sap menys.

La recepció s'ha de fer cap al mig i el fons del camp amb una trajectòria tensa per evitar al màxim la influència del vent i el sol.

L'atac s'ha de dirigir cap a les zones del camp menys cobertes pel rival.

La defensa ha d'estar interrelacionada amb el bloqueig que efectua el seu company i amb l'atac del rival.

#### 9.5.4.Semblances i diferències del voleibol de platja amb el voleibol

A continuació, hi ha una taula amb les diferències i les similituds entre el voleibol i el voleibol de platja (2 x 2, 3 x 3 i 4 x 4):

	VOLEIBOL	2 x 2	3 x 3	4 x 4
<b>TERRENY</b>	18 m x 9 m  Línia central i línia de 3 m o d'atac	16 m x 8 m, de sorra  Desaparició de la línia de 3 m i la línia central	16 m x 8 m (15 x 7,5 m a França), de sorra. Sense línia de 3 m ni línia central	Ídem 2 x 2
<b>XARXA</b>	Alçada, 2.43 m (masculí) i 2.24 m (femení)  Dimensió: 9,5 m x 1 m	Ídem voleibol de pista	Ídem voleibol de pista	Ídem voleibol de pista
<b>PILOTA</b>	Color: uniforme i clar (blanc)  Pes: 260-280 g Circumferència: 65-67 cm  Pressió: 0,30-0,32	Color: clars (blanc, groc, blau)  Pes: 260-280 g  Circumferència:	Idem 2 x 2, excepte  Pressió:0,2-0,250 Kg/cm <sup>2</sup> (França)	Idem 2 x 2

	kg/cm <sup>2</sup>	65-67 cm Pressió: 0,175-0,225 kg/cm <sup>2</sup>		
<b>NOMBRE DE JUGADORS</b>	Sis com a mínim Dotze com a màxim	2 x 2. Sense substitucions Sense entrenador	3 x 3 + 1 jugador substitut Amb entrenador	4 x 4 + x substituïts Amb entrenador
<b>CONDICIONS D'ENVIAMENT (SERVEI)</b>	Darrere la línia de fons, amb el braç, una única temptativa i segons l'ordre de rotació	Ídem voleibol de pista	Ídem voleibol de pista	Ídem voleibol de pista
<b>SISTEMA DE COMPETICIÓ</b>	El millor de 5 sets: 4 primers, <i>tie-break</i> 25 punts, sense límit Cinquè set, <i>tie-break</i> 15 punts, sense límit	Millor de 3 sets: 2 primers <i>tie-break</i> 21 punts, sense límit 3 set <i>tie-break</i> 15 punts, sense límit	Format A: 1 set normal, 15 punts Format B: el millor de 3 sets 2 sets normals 15 p, 23 punt límit Tercer set <i>tie-break</i> 12 p Ídem 2 x 2	Ídem 2 x 2

El voleibol de platja és un esport ideal per practicar-lo en les diferents platges del litoral català i, per tant, és una bona eina de tractament per fer-la servir en les sortides programades.

### 9.6. El voleibol parc

El voleibol parc va ser reconegut com a esport relacionat amb el voleibol al Congrés Mundial de la Federació Internacional de Voleibol (FIVB) que va tenir lloc a Tòquio el novembre de 1999.

El voleibol parc es juga a l'aire lliure, però també s'hi pot jugar en llocs tancats.

Hi participen quatre jugadors situats a cada costat del camp, separats per una xarxa, que han d'enviar la pilota per sobre la xarxa cap al camp contrari amb l'objectiu que toqui el camp rival.

Tot i que s'assembla al voleibol, les normes són més bàsiques:

Els partits són de quatre contra quatre. Els dos equips poden acordar el nombre de substitucions per cada equip.

Hi ha quatre grups d'edat:

De 9 a 12 anys: equips de nens, de nenes i mixtos, la xarxa està a 2,15 m d'alçada.

De 13 a 14 anys: equips de nois i mixtos, la xarxa està a 2,30 m d'alçada, i equips de noies, a 2,24 m.

De 15 a 17 anys: equips de nois i mixtos, la xarxa està a 2,30 m d'alçada, i equips de noies, a 2,24 m.

Més de 18 anys: la xarxa per als homes és a 2,43 m, per a les dones a 2,24 m i per a equips mixtos a 2,30 m.

Les mides de tot el camp són 7 x 14 m, i els dos camps (7 x 7 m) estan dividits per una xarxa. Tanmateix, també es pot optar per altres mides (6 x 12 m, 8 x 18 m o 9 x 18 m), sempre per adaptar-se a les condicions del joc.

Es fa servir la pilota de voleibol, però per a nens pot ser més gran i lleugera, i per als principiants pot ser més lleugera.

L'arbitratge el duen a terme els jugadors o un àrbitre designat.

El punt s'inicia amb un servei fet per darrere la línia de fons.

L'equip disposa de tres cops per tornar la pilota (el contacte de bloqueig no es compta). A més, un jugador no pot colpejar la pilota dues vegades seguides.

Per tal d'allargar la durada dels punts, només se sancionaran les faltes tècniques més importants.

La pilota es pot jugar i colpejar amb qualsevol part del cos, però no es pot aguantar o retenir.

Quan es guanya el servei, l'ha de fer un jugador nou, d'acord amb l'ordre preestablert.

La quantitat de substitucions és il·limitada quan la pilota està fora de joc.

Un partit es puntua amb el sistema *rally-point*, o sigui, cada jugada guanyada és un punt (acció-punt). Els sets són a 25 punts amb diferència de 2 punts. El nombre de sets està

pactat pels dos equips o per qui organitza l'activitat. En cas d'empat, es fa un set decisiu a 15 punts amb 2 punts de diferència.

Els equips canvien de camp quan l'equip que guanya arriba a 13 punts i entre cada set. Al set decisiu, els equips canvien de camp quan l'equip que guanya arriba als 8 punts.

Cada equip pot demanar un temps de descans de 30 segons en cada set.

Un toc de xarxa no és sancionat si no interfereix en el joc.

No està permesa la interferència amb els jugadors rivals: tocar-los, empènyer-los...

Cada falta comporta que l'equip rival guanya un punt i guanya el dret al servei, o continua fent-lo.

El voleibol parc és un esport ideal per practicar-lo en qualsevol pista de voleibol exterior de sorra que hi hagi a les diferents poblacions catalanes i, per tant, és una bona eina de tractament per fer-la servir en les sortides programades.

### **9.7. L'*smash* voleibol**

L'*smash* voleibol és una variant divertida del voleibol, ja que tot gira al voltant de la rematada, el gest tècnic que agrada més als interns.

D'aquest esport no se'n sap gaire perquè és bastant nou i poc conegut. Es va descobrir arran d'una promoció de voleibol que es va fer a la ciutat del Prat de Llobregat els dies 23 i 24 de desembre de 2015.

A continuació s'expliquen les seves particularitats:

- Es juga amb un camp reduït: 4,5 x 6 m.
- Juguen dos interns per camp.
- L'alçada de la xarxa és més baixa, més o menys arriba a l'alçada de la cara dels interns.
- Consta de quatre nivells: els tres primers tenen també una variant inferior (-) i una de superior (+), i l'última s'assimila al voleibol, tot i que té una variant inferior.
- En alguns moments del joc es permet un bot a terra.
- Si la pilota fa dos bots a terra, és punt (el primer ha de tocar dins el camp rival).
- En alguns moments del joc es permet agafar la pilota amb les dues mans.

A continuació s'expliquen els diferents nivells:

#### **NIVELL 1**

Servei: per baix o de seguretat.

- L'intern que rep pot agafar la pilota directament o pot deixar que faci un bot per després agafar-la.

- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.
- L'intern s'autollança la pilota per fer una rematada al camp rival.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

#### NIVELL 1-

Servei: es llança la pilota sense colpejar-la per baix.

- L'intern que rep pot agafar la pilota directament o pot deixar que la pilota faci un bot per després agafar-la.
- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.
- L'intern llança la pilota per damunt del cap al camp rival.

#### NIVELL 1+

Servei: per dalt.

- L'intern que rep agafa la pilota directament sense que toqui a terra.
- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.
- L'intern s'autollança la pilota per fer una rematada al camp rival.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

#### NIVELL 2

Servei: per baix o de seguretat.

- L'intern que rep pot deixar que la pilota faci un bot per després agafar-la.
- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.
- L'intern passa la pilota al company perquè faci una rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

#### NIVELL 2-

- Servei: es llança la pilota sense colpejar-la per damunt del cap.
- L'intern que rep pot deixar que la pilota faci un bot per després agafar-la.
- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.
- L'intern passa la pilota al company perquè l'agafi i faci una autopassada per rematar-la.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

#### NIVELL 2 +

Servei: per dalt.

- L'intern que rep agafa la pilota directament sense que toqui a terra.
- L'intern corre cap a la xarxa amb la pilota agafada amb una o dues mans.



- L'intern passa la pilota acompanyant-la com si fos un toc de dits al company perquè faci una rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

### NIVELL 3

Servei: per dalt.

- L'intern que rep agafa la pilota directament sense que toqui a terra.
- L'intern que no agafa la pilota se'n va cap al costat de la xarxa perquè la hi passin amb dues mans i per davant del cos.
- L'intern passa la pilota acompanyant-la com si fos un toc de dits al company perquè faci una rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

### NIVELL 3-

Servei: per baix.

- L'intern que rep agafa la pilota directament sense que toqui a terra.
- L'intern que no agafa la pilota, se'n va cap al costat de la xarxa perquè la hi passin amb dues mans i per davant del cos.
- L'intern retorna la pilota de la mateixa manera al company perquè se l'autollanci i faci una rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival.

### NIVELL 3+

Servei: per dalt.

- L'intern que rep fa un autotoc d'avantbraç i agafa la pilota directament sense que toqui a terra.
- L'intern que no agafa la pilota se'n va cap al costat de la xarxa perquè la hi passin amb dues mans i per davant del cos.
- O bé l'intern li retorna la pilota fent un toc de dits al company perquè faci una rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival. Pot deixar que la pilota faci un bot al seu camp i després l'agafa amb dues mans per passar-la al company, que la hi retornarà amb toc de dits perquè l'altre la remati.

### NIVELL TOP

Servei: per dalt.

- L'intern que rep defensa fent un toc d'avantbraç.
- L'intern que no agafa la pilota li retorna la pilota fent un toc de dits.
- L'intern que ha rebut ara farà la rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival com en el voleibol.

## NIVELL TOP-

-Servei: per dalt.

- L'intern que rep defensa fent un toc d'avantbraç.
- L'intern que no ha fet la recepció agafa la pilota amb les dues mans i es fa un autopassada per fer un toc de dits.
- L'intern que ha rebut farà ara la rematada.
- L'equip que havia fet el servei, ara defensa l'atac rival. Pot deixar botar la pilota una vegada, agafa la pilota amb les dues mans, la passa per sota i per davant del cos, mentre que l'altre fa toc de dits perquè el primer la remati.

Pot ser molt útil introduir aquesta variant del voleibol als centres penitenciaris en la fase inicial o en un principi de la segona fase, o bé, fins i tot, fer una exhibició perquè els interns o les internes s'apunten a l'activitat i/o a fer competicions.

### **9.8. L'equavòlei**

L'equavòlei és una variant de voleibol sorgida al l'Equador.

Els equatorians han adaptat aquest esport per jugar-hi en el format de 3 x 3 a partir de l'any 1920, i el 1958 van organitzar el primer torneig oficial d'equavòlei.

Cada un dels jugadors té una funció ben definida:

Volador o últim jugador: se situa a la part del darrere del camp per evitar que caigui la pilota i dona suport passant-la als seus companys.

Servidor: s'encarrega de servir la pilota en la millor posició perquè el *ponedor* o col·locador la passi a l'altre camp.

Col·locador (*ponedor*): s'encarrega d'enviar la pilota cap a l'altre camp de la millor manera per aconseguir el màxim de punts.

A més, disposa d'un àrbitre (valida o anul·la les jugades) i d'un reglament definit:

Cada equip està format per tres jugadors: el col·locador (és el jugador més avançat), el volador (el jugador més endarrerit) i el servidor (el jugador de suport).

La xarxa està a 2,85 m d'alçada i fa 60 cm d'amplada.

El camp és igual que el de voleibol: 9 m x 9 m cada camp.

S'hi juga amb una pilota de futbol (Mikasa ft-5)

Es juga a dos sets guanyats de 15 punts. Al tercer set, el primer equip que arriba a 6 punts, provoca un canvi de camp, i el partit continua fins que s'acaba.

La puntuació es divideix amb canvis i punts: cada jugada guanyada és un canvi; llavors, un equip que guanya dos canvis consecutius equivaldrà a 1 punt.

Qualsevol dels tres jugadors pot fer la «batuda» (és a dir, el servei): agafa la pilota amb una mà, la llança lleugerament cap a dalt i després la colpeja des de baix cap a dalt amb el mateix braç o la mateixa mà que l'ha llançada. S'ha de tenir en compte que si el jugador que fa el servei aixeca el taló del peu, l'àrbitre anul·la la jugada i dona un canvi a l'equip rival.

Tocar la pilota amb el peu és punt per al rival.

Es pot tocar la pilota amb qualsevol part del braç.

Es pot retenir la pilota menys d'un segon en fer la col·locació.

Parlar amb el company és una targeta groga.

Insultar l'àrbitre, el rival o el company és una targeta vermella.

Aquest esport està bé per introduir-lo al món esportiu penitenciari perquè hi ha una important població d'origen sud-americà que el coneix, pel fet que requereix poc material i té un reglament fàcil d'aplicar i perquè no cal saber rematar per poder passar la pilota a l'altre camp.

### **9.9. El voleibol paret (*wally ball*)**

El voleibol paret (*wally ball*) és una variant del voleibol que es juga en un camp d'esquaix; per tant, és una bona oferta en centres que disposin d'aquest camp i que vulguin practicar un voleibol reduït, més ràpid i participatiu.

La base del joc és semblant al voleibol, però amb alguns matisos. Per exemple, cada equip consta de tres jugadors i es pot jugar amb la paret.

A continuació, hi ha les regles bàsiques d'aquest esport:

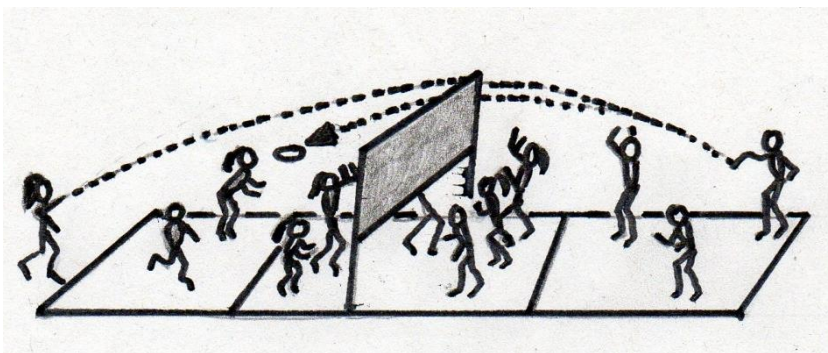
- El camp és de 9,75 m de llarg x 6,40 m d'ample.
- El servei es fa des del fons del corresponent camp.
- El joc s'acaba amb dos sets guanyats de 15 punts, a diferència de 2 punts.

- Els capitans poden parlar amb l'àrbitre després de cada punt jugat.
- Hi ha dos temps morts de 30 segons per partit.
- Està permès fer dues substitucions per partit.
- El sorteig inicial determina el primer servei o el camp escollit. Al segon set servirà l'altre equip, i al tercer set s'ha de fer un nou sorteig.
- Cada jugador ha d'estar en la seva posició al camp abans que es faci el servei.
- Està permès que un rival colpegi la pilota quan una part ja ha passat la xarxa.
- L'intern no pot tocar la xarxa. Si dos interns rivals toquen la xarxa alhora, el punt es repeteix.
- A l'atacar, la pilota s'ha de colpejar abans que traspassi completament la xarxa.
- Es permet bloquejar el servei i els atacs del rival.
- Un toc de bloqueig no compta com a toc d'equip.
- Es poden fer servir les parets del rival quan es remata la pilota.
- La pilota s'ha de colpejar. És falta agafar-la, empènyer-la, aixecar-la o portar-la.
- Si dos interns del mateix equip colpegen la pilota simultàniament, es compta un toc i cada jugador pot jugar el següent cop.

Aquest esport està bé per introduir-lo al món esportiu penitenciarí si es disposa d'un camp d'esquaix i d'una xarxa petita que s'hi pugui col·locar. A partir d'aquí, amb una pilota de voleibol i sis persones, ja s'hi pot jugar. Si agrades, es podrien fer campionats d'aquesta variant.

### **9.10. El voleibol frisbee**

El voleibol frisbee es juga dins un camp de voleibol entre dos equips de sis interns amb un disc volador (frisbee). Es permet fer tres passes entre els companys abans d'enviar el disc a l'altre camp, i l'intern disposa de quatre segons per passar-lo o llançar-lo.

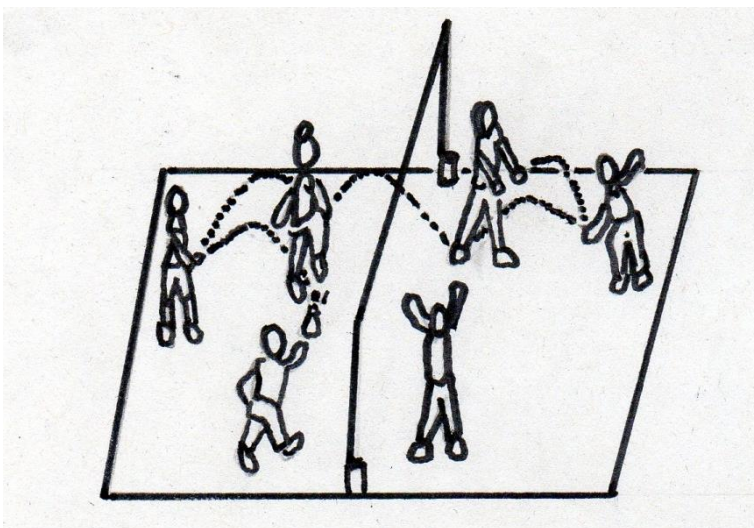


El voleibol frisbee està bé introduir-lo en el món esportiu penitenciar per generar una activitat diferent, com a escalfament i per utilitzar un material que normalment no s'usa. Si agradés, es podrien fer campionats d'aquesta variant.

### 9.11. El voleibol indiaca

El voleibol indiaca és un joc semblant al voleibol que permet tocar la indiaca (o pilota indiana) amb qualsevol part del cos (normalment amb les mans i els peus).

Els partits poden ser entre 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 o 6 x 6. Es necessita una corda, goma elàstica o xarxa per delimitar els camps i una indiaca.



El voleibol indiaca està bé introduir-lo al món esportiu penitenciar per generar una activitat diferent, com a escalfament i per utilitzar un material que normalment no s'usa. Si agradés, es podrien fer campionats d'aquesta variant.

### 9.12. El voleibol d'aigua

Recentment s'ha començat a popularitzar una variant del voleibol que es practica a l'aigua, el voleibol d'aigua. Per això, durant els dies de temps estable i calorós es poden organitzar activitats o competicions d'aquesta variant.

El funcionament es basa en les mateixes normes que el voleibol, però:

La pilota no ha de tocar l'aigua.

Hi poden jugar equips d'un a quatre interns.

Les limitacions del camp s'han d'anunciar abans de començar el partit.

Aquesta variant lúdica del voleibol es pot incloure als centres penitenciaris que disposin de piscines a l'estiu (i es puguin utilitzar). Si l'activitat agrada, es podrien fer campionats d'aquesta variant.

## **10. Conclusions**

El document que s'acaba de presentar pretén ser un document útil i de consulta, tant per als tècnics d'esports que treballen als diferents centres penitenciaris com per a aquelles persones que vulguin introduir el voleibol en col·lectius i grups de característiques i variables semblants a les dels nostres usuaris.

Per les seves característiques intrínseques, el voleibol és un esport amb un gran potencial per a determinats col·lectius, en la mesura que la distància d'oposició amb l'adversari és molt clara i la divisió de l'espai permet fer una òptima gestió d'un esport col·lectiu de col·laboració-oposició sense variables que podrien distorsionar la dinàmica de les propostes d'ensenyament-aprenentatge que proposem. A més, la col·laboració és un element imprescindible d'aquest esport.

La versatilitat del voleibol també permet adaptar-lo als diferents nivells d'aprenentatge sense que el dinamisme i l'essència de l'esport en quedin distorsionats. Així doncs, per mitjà d'aquestes adaptacions i variants, podem ajustar-lo als diferents usuaris i espais dels quals disposem, cosa que facilita l'aproximació i la introducció real en aquest esport al col·lectiu i a l'entorn en què treballem i, així, dona seguretat als tècnics en aquesta tasca.

Per últim, aquest producte representa el tancament de la tetralogia que es va iniciar amb els productes de futbol sala, d'handbol i de bàsquet, i que ara nosaltres tanquem amb el de voleibol. Així doncs, amb aquest producte, junt amb el de musculació, el programa d'activitat física inicial (PAFI) i el de tennis, ens permeten atendre un percentatge molt elevat dels usuaris del programa d'activitat física i esport, amb els recursos i els coneixements adients. D'aquesta manera donem a la nostra tasca un plus de qualitat que la caracteritza i l'ha de seguir caracteritzant, i podem mantenir l'esport com un element fonamental d'educació no formal, de salut i de qualitat de vida als centres penitenciaris de Catalunya.

## 11. Bibliografia

BERTANE, N i FANTONI, G. (2004), «Manual de Voleibol», Madrid, Susata Ediciones SA.

MACHMANN, E i MACHMANN, M. (1995), «1000 ejercicios y juegos de Voleibol y Minivolei», Barcelona, Hispano Europea SA.

ANDERSON, B. (1984), «Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose», Girona, Integral.

ANDERSON, B; BURKE, E i PERAL, B. (1995), «Estar en forma: el programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia», Barcelona, Integral.

LAVEGA, P i OLASO, S. (1999), «1.000 juegos y deportes populares y tradicionales», Barcelona, Paidotribo.

MÉNDEZ GIMÉNEZ, A i MÉNDEZ GIMÉNEZ, C. (2004), «Los juegos en el currículum de la educación física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor», Barcelona, Paidotribo.

RUIZ JUAN, F i GARCIA MONTES, ME. (2002). «Propuestas de juegos con: aros, pelotas gigantes, indiacas, balones de espuma y catchball», Madrid, Gymnos.

SALA, T, «Etapas alumnes». Assignatura de Voleibol. INEFC Lleida. Anys 2008-2009.

ROMERO GARCIA, R, «Minivòlei». Curs nivell bàsic de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

COPETE VILELLA, M, «Higiene i primers auxilis». Curs nivell bàsic de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

HILENO, R, «Direcció d'equip i observació». Curs nivell bàsic de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

PEREZ LUACES, RA, «Metodologia». Curs nivell bàsic de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

GARCIA LOPEZ, C, «Tècnica i tàctica individual». Curs nivell II de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

PEREZ LUACES, RA, «Tàctica col·lectiva». Curs nivell II de voleibol. Federació Catalana de Voleibol. Any 2009.

RAMON IÑIGUEZ, L, «Unitat didàctica 2: Els esports col·lectius en la iniciació – Vol I». Esports col·lectius II. Escola Vitae Barcelona. Curs 2014-2015.

RAMON IÑIGUEZ, L, «Unitat didàctica 2: Els esports col·lectius en la iniciació – Vol II». Esports col·lectius II. Escola Vitae Barcelona. Curs 2014-2015.

«Manual para entrenadores de la FIVB». (2011). Recuperat el 14/01/16 de <http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/Spanish/files/assets/downloads/publication.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. (2016). Recuperat el 8/02/16 de <http://www.ine.es>

«El Faustball». (2011). Recuperat el 20/03/16 de <http://fotofaustball.blogspot.com.es/2011/07/que-es-el-faustball.html>

«El Faustball. (2016)». Recuperat el 20/03/16 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Faustball>

«El vòlei assegut». (2011). Recuperat el 23/03/16 de <http://blocs.xtec.cat/llorescs/2011/02/17/volei-assegut/>

«El vòlei adaptat o assegut». (2016). Recuperat el 23/03/16 de <http://ca.sabadell.cat/CiutatEscola/d/ECOM.pdf>

«Noves formes d'iniciació al voleibol: voleibol circulació i mini vòlei». Recuperat el 24/03/16 de [http://www.cetarraones.cat/contents/1464152053volei\\_rotacio.pdf](http://www.cetarraones.cat/contents/1464152053volei_rotacio.pdf)

«El Ecuavóley». (2016). Recuperat el 24/03/16 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Ecuav%C3%B3ley>

«Documental acerca del ecuavoley». (2012). Recuperat el 24/03/16 de <https://www.youtube.com/watch?v=OWmK7B1qlqY>

«Wallyball o volei-pared». (2010). Recuperat el 25/03/16 de <http://nosmovemosyaprendemos.blogspot.com.es/2010/02/wallyball-o-volei-pared.html>

«Wallyball o volei-pared». (2012). Recuperat el 25/03/16 de <http://www.taringa.net/posts/deportes/11321147/Wallyball-o-Voley-Pared.html>

«Vòlei circulació». (2016). Recuperat el 26/03/16 de <https://sites.google.com/site/webdelpere2/aspectes-terics/volei-rotaci>

«iTunes Preview, smashvolley». (2016). Recuperat el 27/03/16 de <https://itunes.apple.com/be/book/smashvolley/id1043044313?mt=11>

«Smashvolley». (2015). Recuperat el 27/03/16 de <https://www.youtube.com/watch?v=D7OSasWeDTk>

«Cómo jugar al voleibol acuático». (1999-2016). Recuperat el 28/03/16 de [https://translate.google.es/translate?hl=es&sl=pt&u=http://www.ehow.com.br/jogar-voleibol-aquatico-como\\_11445/&prev=search](https://translate.google.es/translate?hl=es&sl=pt&u=http://www.ehow.com.br/jogar-voleibol-aquatico-como_11445/&prev=search)



«Voleibol técnica, el saque». (2005). Recuperat el 04/04/16 de [https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/El\\_saque](https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/El_saque)

«Voleibol técnica, tipos de ataque». (2014). Recuperat el 04/04/16 de [https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/Tipos\\_de\\_ataque](https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/Tipos_de_ataque)

## 12. Annex

### 12.1. La plantilla

La plantilla és el document que el tècnic esportiu pot fer servir per organitzar les sessions que té amb el grup d'interns.











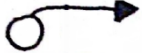




En la capçalera hi ha l'anunciat *sessió de voleibol*, l'espai on es farà l'activitat, el dia de la sessió, la metodologia emprada per fer els exercicis, el nombre d'interns participants, els objectius a aconseguir en la sessió i els mòduls corresponents dels interns. A més, després, hi ha els continguts: l'escalfament (explicació, temps, material i gràfic de cada exercici), part principal (explicació, tipus de pràctica, temps, material i gràfic de cada exercici) i la tornada a la calma (explicació, temps, material i gràfic de cada exercici).

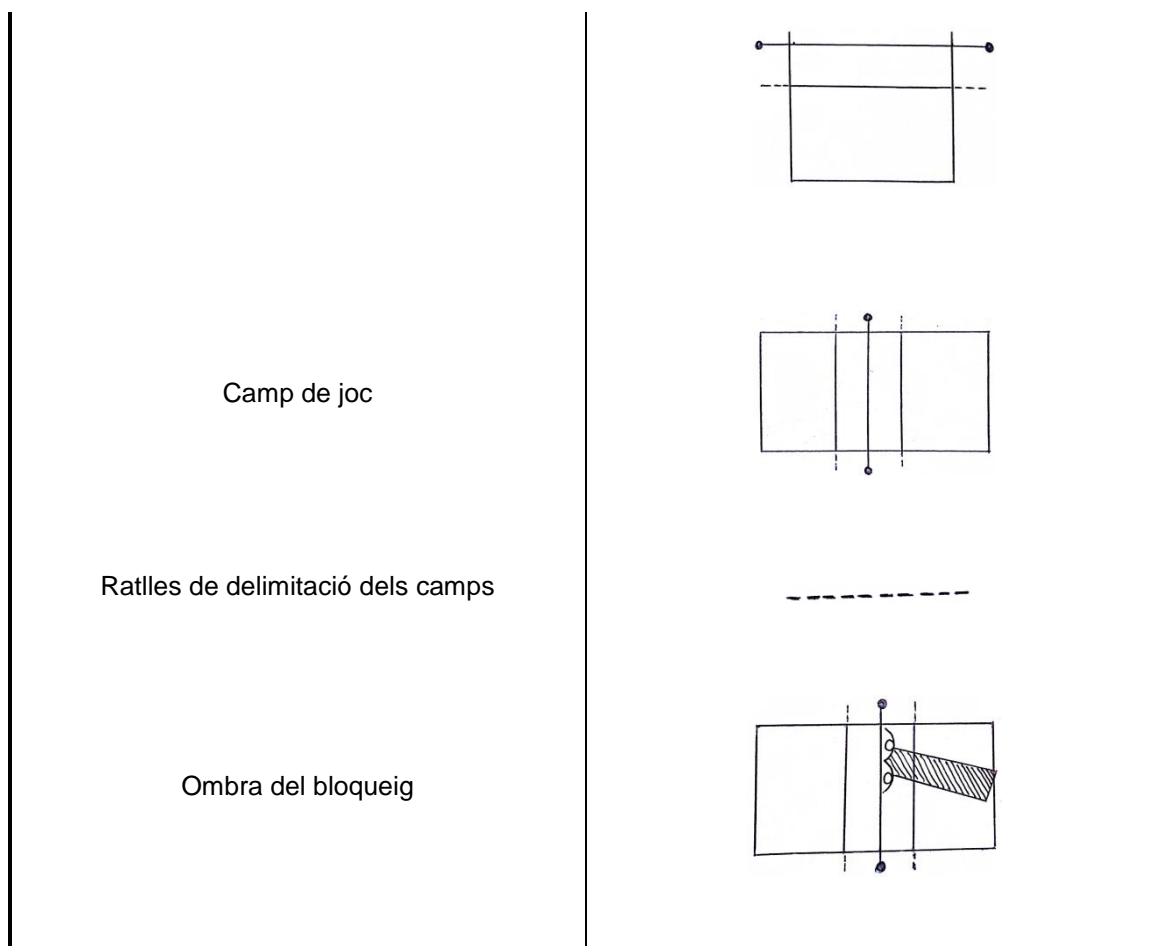
A continuació s'adjunta un exemple de plantilla que cada tècnic esportiu pot utilitzar o modificar per tal de planificar les sessions:

<b>SESSIÓ DE VOLEIBOL</b>			
<b>ESPAI:</b>	<b>DATA:</b>		
<b>METODOLOGIA:</b>	<b>NÚM. DE GRUP:</b>		
<b>OBJECTIUS:</b>	<b>MÒDULS:</b>		
<b>CONTINGUTS</b>			
<b>ESCALFAMENT</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>
<b>PART PRINCIPAL</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>

<b>-1r exercici:</b>			
<b>-2n exercici:</b>			
<b>-3r exercici:</b>			
<b>-4t exercici:</b>			
<b>TORNADA A LA CALMA</b>	<b>TEMPS</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>GRÀFIC</b>

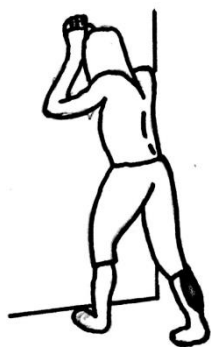
## 12.2. La simbologia de les sessions

EXPLICACIÓ	SÍMBOL
Intern sense pilota	
Intern d'un altre equip o que para	
Intern que fa el servei	
Intern amb pilota	
Col·locador	
Intern al bloqueig	
Bloqueig doble	
Lliure	
Passada del toc (posar un número a sobre per saber el toc)	
Desplaçament de l'intern	
Atac i desplaçament d'atac	
Entrenador	
Cèrcol	
Cons	
Banqueta	
Mig camp de joc	



### 12.3. Els estiraments musculars bàsics

#### Tronc inferior



Gastrocnemis (bessons)



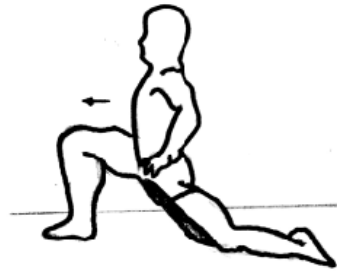
Soli



Isquiotibials



Quàdriceps



Psoes



Adductors

### Tronc superior



Pectorals i bíceps



Deltoide



Tríceps



Flexors de canell



Extensors de canell



Trapezi

## **12.4. Enquestes**

### **12.4.1. Enquestes per als tècnics**

#### **Enquesta sobre l'activitat de voleibol als centres penitenciaris de Catalunya**

Aquesta enquesta es fa als tècnics d'esport que fan o han fet l'activitat de voleibol al seu centre. Les respostes del qüestionari donaran una informació important per tal de generar un producte més acurat i ajustat a la realitat d'aquesta activitat dins del món penitenciari català. Per aquest motiu, agraïm la teva col·laboració pel fet de llegir atentament les preguntes per poder-les contestar.

Moltes gràcies per la teva participació.

1. Quins coneixements tens sobre el voleibol?
2. Explica la història del voleibol al teu centre.
3. Des de quan fas l'activitat?
4. De quines instal·lacions disposes?
5. De quin material disposes?
6. Amb quina freqüència d'entrenament fas l'activitat?
7. Quants interns vénen a l'activitat?
8. Com es practica la teva activitat? Quines dinàmiques utilitzes?
9. Quines limitacions et trobes en el teu dia a dia?
10. Què n'esperes del curs de voleibol al CP? Què t'agradaria saber?

### **12.4.2. Enquestes per als interns (pàgines següents)**

### 12.4.2.1. Català

#### Enquesta sobre l'activitat de voleibol als centres penitenciaris de Catalunya

Aquesta enquesta es fa per obtenir informació de l'activitat de voleibol al teu centre penitenciari. Per aquest motiu, llegeix atentament les preguntes, encercla la teva resposta a les preguntes amb opcions i contesta les preguntes obertes (si necessites ajuda, demana-la al tècnic d'esports). Moltes gràcies per la teva participació.

1. Havies practicat alguna vegada el voleibol?

- a) Sí
- b) No

Si la resposta és afirmativa:

Durant quant de temps?

- a) Menys d'1 any
- b) D'1 a 3 anys
- c) De 3 a 5 anys
- d) Més de 5 anys

On?

- a) Club (competició)
- b) Lúdic (amics)
- c) Altres:

2. Què és el voleibol per a tu?

- a) Lúdic
- b) Competició
- c) Activitat física
- d) Socialització
- e) Salut
- f) Altres:

3. Quins motius et van dur a inscriure't a l'activitat?

4. Et sembla adequada l'estructura de les sessions que dirigeix el tècnic d'esports? Què hi afegiries? Canviaries o eliminaries alguna part?

5. Quina part de la sessió t'agrada més?

6. Quantes hores t'agradaria que hi hagués d'activitat de voleibol al teu centre?



- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) Més

7. Intenta expressar com te sents abans, durant i després de la pràctica.

8. Creus que el material i la instal·lació són els adequats per realitzar la pràctica correctament?

### 12.4.2.2. Castellà

#### Encuesta sobre la actividad de voleibol en los centros penitenciarios de Cataluña

Esta encuesta se realiza para obtener información de la actividad de voleibol en tu centro. Por ese motivo lee atentamente las preguntas, marca tu respuesta en las preguntas con opciones y contesta las preguntas abiertas (si necesitas ayuda, pídelas al técnico o a la técnica de deportes). Muchas gracias por tu participación.

1. Habías practicado alguna vez el voleibol?

- a) Si
- b) No

Si la respuesta es afirmativa:

Durante cuánto tiempo?

- a) Menos de un año
- b) De 1 a 3 años
- c) De 3 a 5 años
- d) Más de 5 años

Dónde?

- a) Club (competición)
- b) Lúdico (amigos)
- c) Otros:

2. Qué es el voleibol para ti?

- a) Lúdico
- b) Competición
- c) Actividad física
- d) Socialización
- e) Salud
- f) Otros:

3. Qué motivos te llevaron a inscribirte en la actividad?

4. Te parece adecuada la estructura de las sesiones que dirige el técnico o la técnica de deportes? Qué añadirías, cambiarías o eliminarías alguna parte?

5. Qué parte de la sesión te gusta más?

6. Cuantas horas te gustaría que hubiera de actividad de voleibol en tu Centro?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) Más

7. Intenta expresar cómo te sientes antes, durante i después de la práctica.

8. Crees que el material y la instalación son los adecuados para realizar la práctica correctamente?

### 12.4.2.3. Anglès

#### Survey of the activity of Volleyball in the Penitentiary Centers of Catalonia

The purpose of this survey is to get the information about the game of volleyball in your Center. For this reason, please read the following questions carefully, choose one of the options given, please also give answers to the open questions (If necessary, ask the sports technician to help you). Thanks for your participation.

1. Had you ever played Volleyball before?

- a) Yes
- b) No

If the answer is yes:

For how long?

- a) Less than one year
- b) From 1 to 3 years
- c) From 3 to 5 years
- d) More than 5 years

Where?

- a) Club (competition)
- b) Leisure (friends)
- c) Others:

2. What does Volleyball mean for you?

- a) Leisure
- b) Competition
- c) Physical activity
- d) Socialising
- e) Health
- f) Others:

3. What are the reasons that made you join the activity of Volleyball?

4. Are you satisfied with the way the Volleyball sessions are played by the sports technician? Which parts would you add to, change or remove?

5. Which part of the session do you like the most?

6. How many hours would you like the Volleyball activity in your Center?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) More

7. Try to express how you feel before, during and after Volleyball practice.

8. Do you believe that the equipment and the facilities are adequate enough for Volleyball to be practice correctly?

#### 12.4.2.4. Francès

Ce questionnaire sur l'activité de volley-ball dans les centres penitenciaires.

-Ce questionnaire se réalise pour obtenir information de l'activité de volley-ball dans ton Centre. Pour ce motif, lis attentement les questions, marque ta response à les questions avec les options, et reponds aux questions ouvertes (si c'est necessaire, tu peux demander aide au technique de sport):

Merci beaucoup pour ta participation.

1. As-tu pratiqué avant le volley-ball?

- Oui
- Non

Si la réponse est affirmative:

- Une durée de combien de temps?
  - Moins d'un an
  - D'1 à 3 ans
  - De 3 à 5 ans
  - Plus de 5 ans
- Où
  - Club (compétition)
  - Ludique (amis)
  - Autres

2. C'est quoi le volley-ball pour toi?

- Ludique
- Compétition
- Activité physique
- Socialisation
- Santé
- Autres

3. Ce sont quels les motifs qui t'ont fait t'inscrire à l'activité?

- 
- 
-

4. Qu'est-ce que tu en penses, de l'structure des sessions qui dirigent les techniques des sports? Qu'est-ce que tu y ajouterais? Changerais-tu ou éliminerais quelques sessions?
5. Quelle part des sessions te plait plus?
6. Combien d'heures te plairait de faire l'activité de volley-ball dans ton Centre?
  - Une heure
  - Deux heures
  - Trois heures
  - Quatre heures
  - Plus
7. Essaie d'exprimer comment tu se sentes avant, pendant et après la pratique.
8. Crois-tu que le matériel et l'installation sont parfaits pour réaliser la pratique correctement?

## 12.4.2.5.- Àrab

نجم بطاحول رياضة كرة الطائرة في مراكز الملاجح بكلالونيا

- هذه التحريفة من أجل الاعتواء على معلومات رياضة كرة الطائرة في مركزك .  
من أجل هذا السبب ، إقرأ هذه الأسئلة ، بين جوابك على الأسئلة بنظرة  
شخصية ( في حالة شك . أطلب مساعدة من المدرب الرياضي )  
شكر حميد

1- هل شاركت من قبل في رياضة كرة الطائرة ؟

- نعم  
- لا

- إذا كان جوابك نعم  
- مدة كم ؟

- قل من سنة  
- مدة سنة حتى ثلاثة سنوات  
- مدة ثلاثة سنوات حتى خمس سنوات  
- أو أكثر من خمس سنوات

- أين ؟

- فريق . نادي ( منافسة )  
- هواية ( أصدقاء )  
- أخرى

2- ماذا تعنى كرة الطائرة لك

- هواية  
- منافسة  
- رياضة جسدية  
- إجتماعية  
- محبة  
- أخرى

3- ماهي الأسباب التي جعلتك أن تشارك في هذه الرياضة

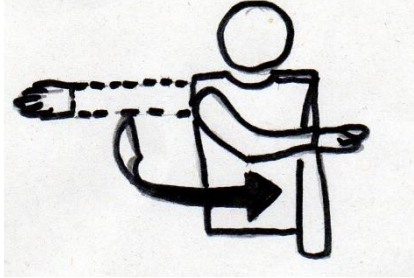
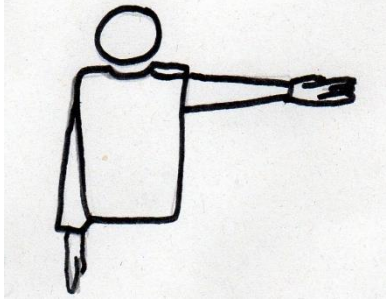

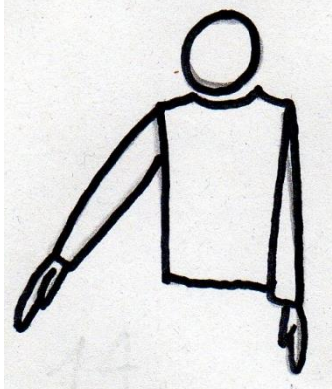
4- ما نظرك في التنظيم والتدريب المقدم من طرف المدرب أو المدربين  
الرياضة ؟ ماذا تريد أن تتغير أو تبدل وتعطى شيء



- 5- ما هو الشيء الذي يعجبك في التدريب
- 6- مدة كم ساعة تحب أن تكون رياضة كرة الطائرة في مركزك
- 1- ساعة.
  - 2- ساعتان
  - 3- ثلاث ساعات
  - 4- أربع ساعات
  - أو أكثر
- 7- اشرح ما هو احساسك قبل - أو آن - و بعد المشاركة.
- 8- ما هو نظرك في التجهيزات والمكان هل لهم مناسبتين لتقديم هذه الرياضة.

## 12.5. Reglaments de les tres fases

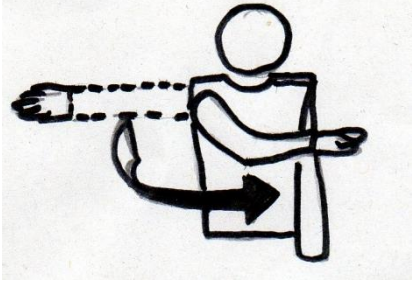
### 12.5.1. Reglament per a la primera fase (iniciació)

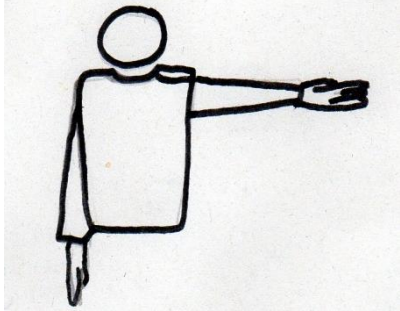



SENYALITZACIÓ	FIGURA	ACCIÓ
1. Autorització del servei		Moure la mà cap al centre del cos per indicar la direcció del servei
2. Equip que fa el servei		Estendre el braç cap a l'equip que farà el servei
3. Pilota sostinguda o retinguda durant el cop de servei		Aixecar el braç estès amb el palmell de la mà cap a dalt
4. Pilota dins		Estendre els braços i els dits cap a terra

<p>5. Pilota fora</p>		<p>Aixecar verticalment els avantbraços, mans obertes i palmells cap al cos</p>
<p>6. Pilota retinguda</p>		<p>Aixecar lleugerament l'avantbraç amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>7. Cop doble (no xiular el cop doble en el toc de dits)</p>		<p>Aixecar dos dits separats (índex i cor)</p>
<p>8. Quatre tocs</p>		<p>Aixecar quatre dits separats (tots excepte el polze)</p>

<p>9. Un jugador toca la xarxa o una pilota procedent del servei que no traspassa la xarxa</p>		<p>Amb la mà indicar el costat de la xarxa que el jugador o la pilota toca</p>
<p>10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penetració del camp contrari</li> <li>- Pilota que ha passat per sota la xarxa</li> <li>- El jugador que fa el servei toca el camp o trepitja la línia de fons</li> </ul>		<p>Senyalar la línia central</p>

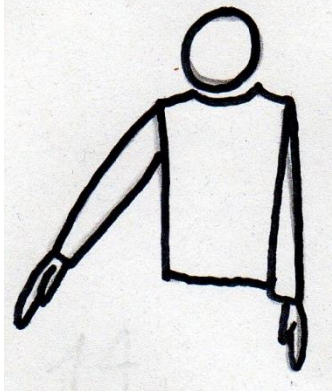



### 12.5.2. Reglament per a la segona fase (progressió)

SENYALITZACIÓ	FIGURA	ACCIÓ
<p>1. Autorització del servei</p>		<p>Moure la mà cap al centre del cos per indicar la direcció del servei</p>

<p>2. Equip que fa el servei</p>		<p>Estendre el braç cap a l'equip que farà el servei</p>
<p>3a. Amonestació per conducta incorrecta</p>		<p>Ensenyar una targeta groga per a l'amonestació</p>
<p>3b. Càstig per conducta incorrecta</p>		<p>Ensenyar una targeta vermella per al càstig</p>
<p>4. Expulsió</p>		<p>Ensenyar una targeta groga i una de vermella a la mateixa mà per a l'expulsió</p>




<p>5. Desqualificació</p>		<p>Ensenyar una targeta groga i una de vermella en cada mà per a la desqualificació</p>
<p>6. Fi del set o del partit</p>		<p>Creuar els avantbraços davant del pit amb les mans obertes</p>
<p>7. Pilota sostinguda o retinguda durant el cop de servei</p>		<p>Aixecar el braç estès amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>8. Falta en el bloqueig o pantalla</p>		<p>Aixecar verticalment els dos braços amb els palmells de les mans endavant</p>

<p>9. Pilota dins</p>		<p>Estendre els braços i els dits cap a terra</p>
<p>10. Pilota fora</p>		<p>Aixecar verticalment els avantbraços, mans obertes i palmells cap al cos</p>
<p>11. Pilota retinguda</p>		<p>Aixecar lleugerament l'avantbraç amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>12. Cop doble (no xiular el cop doble en el toc de col·locació)</p>		<p>Aixecar dos dits separats (índex i cor)</p>

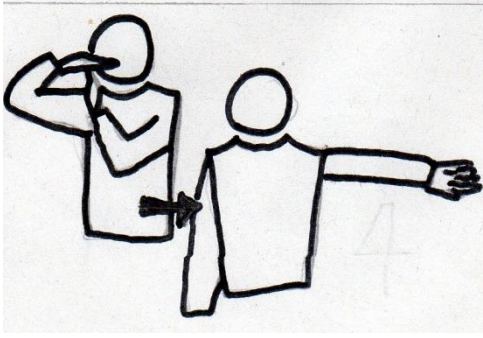


<p>13. Quatre tocs</p>		<p>Aixecar quatre dits separats (tots excepte el polze)</p>
<p>14. Un jugador toca xarxa o una pilota procedent del servei no traspassa la xarxa</p>		<p>Amb la mà indicar el costat de la xarxa que el jugador o la pilota toca</p>
<p>15.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penetració del camp contrari</li> <li>- Pilota que ha passat per sota la xarxa</li> <li>- El jugador que efectua el servei toca el camp o trepitja la línia de fons</li> </ul>		<p>Assenyalar la línia central</p>




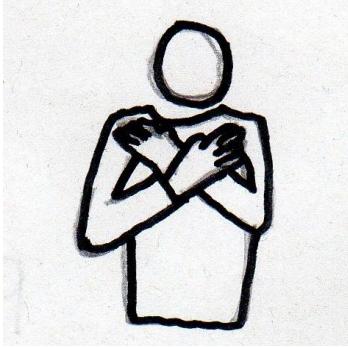



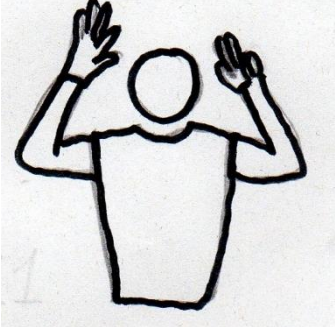
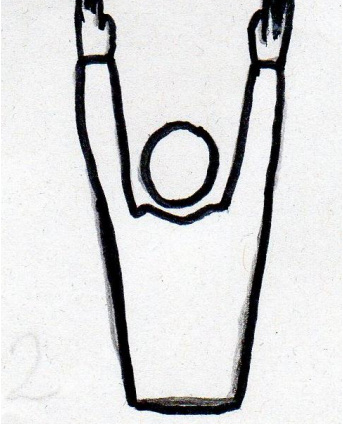

16. Pilota tocada		Fregar amb el palmell d'una mà els dits de l'altra mà sostinguda en posició vertical.
-------------------	---	---

### 12.5.3. Reglament per a la tercera fase (perfeccionament)

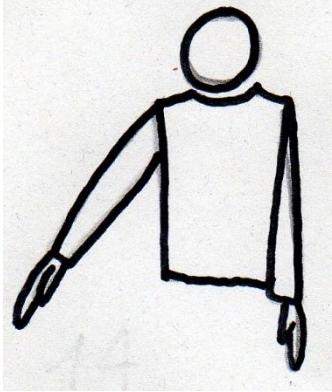



SENYALITZACIÓ	FIGURA	ACCIÓ
1. Autorització del servei		Moure la mà cap al centre del cos per indicar la direcció del servei
2. Equip que fa el servei		Estendre el braç cap a l'equip que farà el servei
3. Canvi de camp		Aixecar els avantbraços per davant i per darrere i girar-los al voltant del cos





<p>4. Temps de descans</p>		<p>Posar el palmell d'una mà sobre els dits de l'altra mà que està vertical (en forma de 7)</p>
<p>5. Substitució</p>		<p>Rotació d'un avantbraç amb l'altre</p>
<p>6a. Amonestació per conducta incorrecta</p>		<p>Ensenyar una targeta groga per a l'amonestació</p>

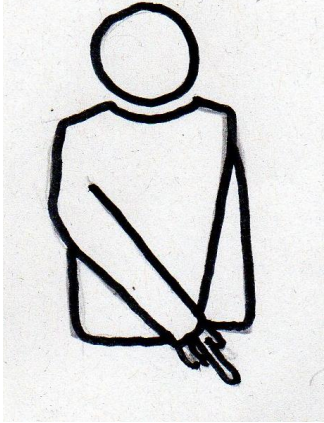



<p>6b. Càstig per conducta incorrecta</p>	 A simple line drawing of a person's upper body. The person is holding a red rectangular card in their right hand, raised to shoulder height.	<p>Ensenyar una targeta vermella per al càstig</p>
<p>7. Expulsió</p>	 A simple line drawing of a person's upper body. The person is holding two cards in their right hand, raised to shoulder height. One card is yellow and the other is red.	<p>Ensenyar una targeta groga i una de vermella a la mateixa mà per a l'expulsió</p>
<p>8. Desqualificació</p>	 A simple line drawing of a person's upper body. The person is holding two cards, one in each hand, raised to shoulder height. The card in the right hand is yellow and the card in the left hand is red.	<p>Ensenyar una targeta groga i una de vermella en cada mà per a la desqualificació</p>
<p>9. Fi del set o del partit</p>	 A simple line drawing of a person's upper body. The person has their arms crossed over their chest.	<p>Creuar els avantbraços davant del pit amb les mans obertes</p>

<p>10. Pilota sostinguda o retinguda durant el cop de servei</p>		<p>Aixecar el braç estès amb el palmell de la mà cap a dalt</p>
<p>11. Demora durant el servei</p>		<p>Aixecar vuit dits separats</p>
<p>12. Falta al bloqueig o pantalla</p>		<p>Aixecar verticalment els dos braços amb els palmells de les mans endavant</p>
<p>13. Falta de posició o rotació</p>		<p>Fer un moviment circular amb el dit índex</p>



14. Pilota dins		Estendre els braços i els dits cap a terra
15. Pilota fora		Aixecar verticalment els avantbraços, mans obertes i palmells cap al cos
16. Pilota retinguda		Aixecar lleugerament l'avantbraç amb el palmell de la mà cap a dalt
17. Cop doble		Aixecar dos dits separats (índex i cor)

<p>18. Quatre tocs</p>		<p>Aixecar quatre dits separats (tots excepte el polze)</p>
<p>19. Un jugador toca la xarxa o una pilota procedent del servei que no traspassa la xarxa</p>		<p>Amb la mà indicar el costat de la xarxa que el jugador o la pilota toca</p>
<p>20. Penetració en l'espai contrari per sobre la xarxa</p>		<p>Col·locar una mà per sobre la xarxa amb el palmell cap a baix</p>
<p>21.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta d'atac realitzat per un saguer o lliure</li> <li>- Falta d'atac en el servei del rival</li> <li>- Falta d'atac per una passada de dits del lliure dins la zona davanter</li> </ul>		<p>Moure l'avantbraç amb la mà oberta de dalt a baix</p>

<p>22.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penetració del camp contrari</li> <li>- Pilota que ha passat per sota la xarxa</li> <li>- El jugador que efectua el servei toca el camp o trepitja la línia de fons</li> </ul>		<p>Assenyalar la línia central</p>
<p>23. Doble falta i repetició de la jugada</p>		<p>Aixecar verticalment els dits polzes</p>
<p>24. Pilota tocada</p>		<p>Fregar amb el palmell d'una mà els dits de l'altra mà sostinguda en posició vertical</p>
<p>25. Amonestació o càstig per demora del joc</p>		<p>Amonestació: cobrir el canell dret amb una targeta groga</p> <p>Càstig: cobrir el canell dret amb una targeta vermella</p>

### 13. Autors i agraïments

Aquest *Projecte de dinamització del voleibol als centres penitenciaris* ha estat realitzat pels següents tècnics d'esports:

Jordi Polls Peláez, llicenciat en educació física i tècnic d'esports del CP Quatre Camins.

Anna Ávila Tolosa, tècnica catalana de voleibol de nivell bàsic i tècnica d'esports del CP Brians 1.

Es dona les gràcies a les següents persones per aportar la seva ajuda en el projecte:

- Oriol Parés, e-moderador de la CoP d'activitat física i esport als centres penitenciaris.
- David Ballester, tècnic de la Unitat de Programes d'Intervenció Generalista.
- Oriol Garcia, professor al CP Brians 1 i diplomat en magisteri d'educació física
- Joan Armengol, entrenador del Club Vòlei Sant Esteve Sesrovires
- Sara Barrachina, entrenadora del Club Vòlei Sant Esteve Sesrovires
- Neus Pereta, graduada en ciències de l'activitat física i de l'esport
- Christian NR, per haver realitzat els dibuixos del projecte
- Hicham K, per haver traduït les enquestes.

I també als tècnics esportius i membres de la comunitat de pràctica d'activitat física i esport als centres penitenciaris:

- David Garcia, tècnic d'esports del CP Lledoners
- Francisco Sánchez, tècnic d'esports del CP Joves
- Oriol Serra, tècnic d'esports del CP d'Homes de Barcelona
- Josep Antoni Carreras, tècnic d'esports del CP Puig de les Basses
- Héctor Miguel Portugal, tècnic d'esports del CP Mas d'Enric