

EL VOLEIBOL (II)

12



EL VOLEIBOL (II)

EL REGLAMENT BÀSIC

- El reglament
- Què pots fer
- Què no pots fer

LA TÈCNICA

- L'ordre d'una jugada
- La passada d'avantbraços
- La passada de diu
- La rematada
- El bloqueig

SISTEMES DE RECEPCIÓ DEL SERVEI

- Recepció en "W" o 1-3-2
- Recepció en semicercle

JUGAR EN ATAC I EN DEFENSA

- 3-1-2
- 3-2-1

SISTEMES DE JOC

- Col·locador a torn
- 1 col·locador
5 rematadors
- 2 col·locadors
4 rematadors



El reglament bàsic...

Jugadors: cada equip el componen 12 jugadors. D'ells, sis juguen simultàniament a la pista.

Inici d'un set: en començar cada set, els jugadors han de situar-se tres davant (davanter) i tres darrere (defenses).

Puntuació: cada vegada que un equip guanya una jugada, tant per encert propi com per error de l'adversari, s'aconsegueix un punt i el dret al servei.

Un set es guanya quan l'equip aconsegueix sumar 25 punts, amb dos de diferència sobre l'adversari. Si s'arriba a la puntuació de 24 – 24, se segueix jugant fins que un dels dos equips aconsegueixi dos punts de diferència (26 – 24, 27 – 25, etc.).

Quan els dos equips empaten a dos sets, se'n juga un cinquè i definitiu a 15 punts. També en aquest cas s'han d'aconseguir dos punts de diferència si s'arriba al resultat de 14 – 14.

Com aconseguir un punt?: s'aconsegueix **un punt i dret a servei** quan...

... la pilota toca a terra en camp contrari.

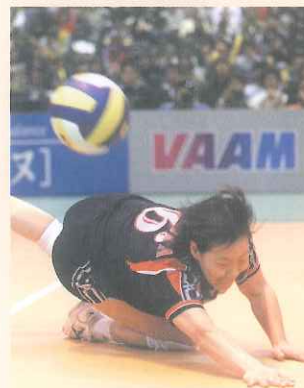
... la pilota, després de tocar un contrari, va fora del terreny de joc o toca a terra en el seu camp.

Qui guanya el partit?: l'equip que aconsegueix guanyar tres sets, sense límit de temps.

Rotació: quan un equip aconsegueix un punt i recupera el servei, ha de realitzar una rotació. En ella, els jugadors roten una posició en el sentit de les agulles del rellotge.

ACCIONS QUE POTS FER

- ◆ Tocar la pilota amb qualsevol part del cos.
- ◆ Un equip pot efectuar fins a **tres tocs** de pilota abans de passar-la al camp contrari.
- ◆ Jugar la pilota fins i tot fora dels límits del camp, després que l'hagi tocat un company.
- ◆ Servir, per iniciar el joc, des de qualsevol punt darrere la línia de fons.
- ◆ És vàlid el servei o la jugada en què la pilota passa a camp contrari, encara que hagi tocat la xarxa.
- ◆ Les línies formen part del terreny de joc. Per tant, si la pilota hi bota al damunt, la jugada és vàlida.



ACCIONS QUE NO POTS FER

- ◆ Efectuar dos tocs consecutius, excepte després d'haver efectuat un bloqueig, ja que aquest no compta com a toc.
- ◆ Agafar o retenir la pilota amb les mans. Només la pots colpejar.
- ◆ Tocar la xarxa amb el cos.
- ◆ Sobrepassar totalment amb un o els dos peus la línia central del terreny de joc.
- ◆ Variar l'ordre de rotació durant el desenvolupament d'un set.

Totes aquestes accions se sancionen amb un punt a favor de l'equip contrari.

MILLOREM LA TÈCNICA

Repassem...

LA POSICIÓ BÀSICA

- ◆ És una posició d'alerta, d'atenció, que t'ha de permetre reaccionar ràpidament per anar a cerca la pilota.
- ◆ El cos inclinat cap endavant.
- ◆ Els braços davant el cos.
- ◆ Separa els peus i avança'n un lleugerament.



L'ORDRE LÒGIC D'UNA JUGADA

Com ja saps, un equip pot donar, com a màxim, tres tocs a la pilota, a part del bloqueig, per impedir que toqui a terra en el camp propi i per passar-la al camp contrari. Aquests tres tocs, que estudiarem a continuació, són els següents:

- ◆ **Recepció:** és el primer toc. Normalment s'usa la *passada d'avantbraços*, encara que a vegades també pot emprar-se la passada de dits.
- ◆ **Col·locació:** és el segon toc. El realitza el *col·locador* mitjançant una *passada de dits*, tot i que si fos necessari, pot usar també la passada d'avantbraços.
- ◆ **Rematada:** la realitzen els rematadors.

LA PASSADA D'AVANTBRAÇOS

És la que s'usa normalment per rebre els serveis, rematades o qualsevol pilota que ens "envii" l'equip contrari. És un cop fonamental per al joc d'un equip, ja que posseeix una funció doble: d'una banda té una *funció defensiva*, perquè el seu objectiu és evitar que la pilota toqui a terra i, en conseqüència, l'equip contrari aconsegueixi un punt; i d'altra banda té una *funció ofensiva*, perquè també té per objectiu aconseguir que la pilota arribi en bones condicions al rematador.

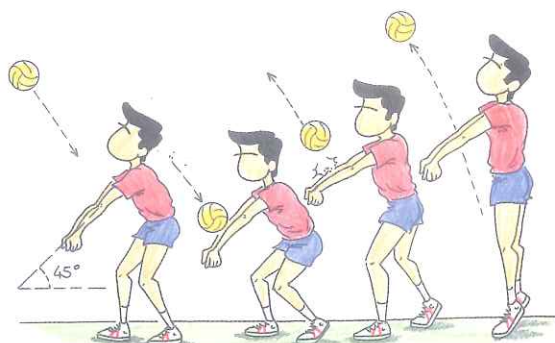




Repassem...

LA PASSADA D'AVANTBRAÇOS

- ◆ Situa't sota la pilota en la posició correcta. Els peus dirigits al lloc on vols passar.
- ◆ Braços a 45°; cames molt flexionades, com si estiguessis assegut en una cadira.
- ◆ En realitzar el toc, estira les cames en direcció a la pilota, com si t'aixequessis de la cadira.
- ◆ Tingues els braços estirats.



HAS D'INTENTAR...

- Concentrar-te en la pilota, des del mateix moment en que és a les mans del jugador que realitza el servei.
- Desplaçar-te a cercar la pilota abans que arribi a l'alçada de la xarxa i no esperar fins que arribi al teu camp.
- Finalment, tenir sempre en compte que com més potent sigui el servei o la rematada, més suau ha de ser el toc d'avantbraços, per esmorteir la pilota convenientment.

ERRORS QUE HAS D'EVITAR...

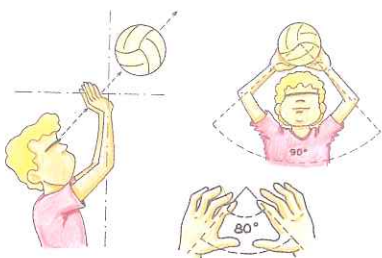
- Desplaçar-te molt tard, quan la pilota ja és al teu camp.
- Tenir els braços enganxats al cos.
- Flexionar els braços per colpejar la pilota.
- Colpejar la pilota amb els canells.
- Impulsar la pilota només amb els braços, sense estendre les cames o dret estant.

LA PASSADA DE DITS O COL·LOCACIÓ

És la que normalment s'usa per col·locar la pilota al rematador en condicions òptimes. També ens pot servir per rebre una pilota molt alta o per passar la pilota a l'altre camp quan no tenim possibilitat de rematar. Els equips de voleibol tenen un especialista, anomenat *col·locador*, que domina a la perfecció aquest tipus de passada i que s'encarrega de repartir el joc als rematadors.



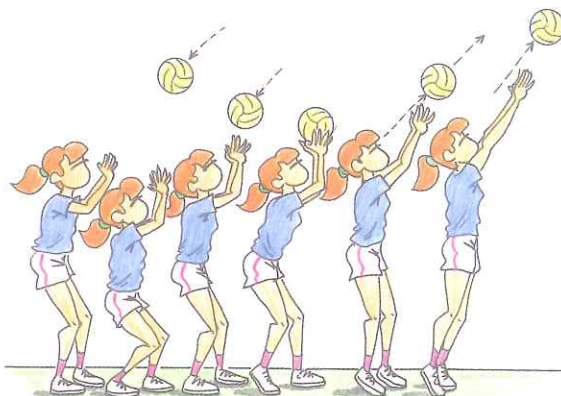
Repassem...



- ◆ Els polzes i índex de les mans han de formar un triangle.
- ◆ Toca la pilota amb el cap dels dits, no amb el palmell de les mans.

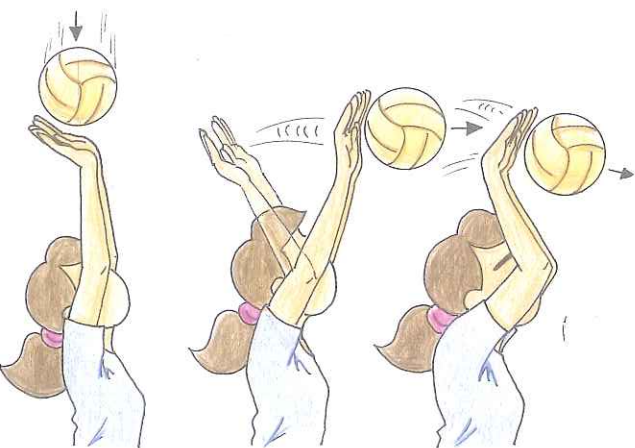
LA PASSADA DE DITS

- ◆ Posa els peus en direcció al lloc on vols passar la pilota.
- ◆ Flexiona els colzes i separa'ls aproximadament uns 90°.
- ◆ Col·loca les dues mans davant el front amb els palmells mirant cap enlaire; els dits ben oberts i els polzes cap a la cara.



HAS D'INTENTAR...

- Estar molt atent al primer toc –la recepció– per desplaçar-te ràpidament cap a on vagi la pilota.
- Impulsar la pilota amb una extensió de cames, del tronc i dels braços enlaire i endavant, en la direcció de la passada.
- La passada ha de ser suficientment *alta*, perquè el rematador pugui agafar impuls i saltar cap a la pilota; i *ben dirigida*, una mica per davant del rematador, perquè aquest pugui agafar impuls per saltar.



NO

NO

NO

ERRORS QUE HAS D'EVITAR...

- Tenir els dits “de punta”, mirant enlaire. La pilota no sortirà amb precisió i et pots fer mal en alguna articulació dels dits.
- Colpejar la pilota davant la cara, o massa amunt, amb els braços estirats.
- Colpejar la pilota abaixant els braços.
- Colpejar la pilota amb un cop de canell cap endavant.
- Col·locar la pilota per darrere el rematador o damunt la xarxa.



LA REMATADA

En una jugada, la rematada és el darrer toc. És un cop molt eficaç a l'hora d'aconseguir un punt, perquè és molt difícil de defensar per l'altre equip a causa de la velocitat que porta la pilota. Has de pensar que tant la recepció com la col·locació tenen com a objectiu aconseguir una bona rematada. I que aconseguir un punt mitjançant una rematada és la culminació d'una jugada d'atac.

Recorda que...

Quan acabeu el curs... podeu trobar-vos per seguir jugant al voleibol o al voleibol de platja. Aquest pot ser un bon motiu per "quedar" tots junts i fer exercici.

Repassem...

LA REMATADA

- ◆ **Correguda**, amb dues o tres passes.
- ◆ **Impuls**: fes la darrera passa molt llarga i recolza el taló a terra. El cos es troba molt endarrerit. En recolzar l'altre peu, dones un fort impuls cap enlaire amb les dues cames i també aixeques els braços
- ◆ **Salt**: ha de ser vertical, per evitar tocar la xarxa.
- ◆ **Armat**: posa la mà darrera el cap, de manera que el colze quedi més endarrere que l'espatlla.
- ◆ **Colpeig**: es realitza amb el palmell de la mà, recordant que la pilota sempre ha de ser davant teu.





HAS D'INTENTAR...

- Situar-te darrere la línia de 3 m amb la finalitat de tenir prou espai per a la correguda d'impuls.
- Iniciar la correguda quan la pilota hagi sortit dels dits del col·locador. Així sabràs cap on has de desplaçar-te i quantes passes seran necessàries.
- Colpejar la pilota a la màxima alçada per damunt la xarxa.

ERRORS QUE HAS D'EVITAR...

- Iniciar la correguda abans d'hora, sense esperar a veure la trajectòria de la pilota.
- En saltar, deixar la pilota darrere el cos.
- Saltar cap endavant en lloc de cap amunt.
- Tocar la xarxa o, en caure, cometre invasió de camp.

EL BLOQUEIG



Bloqueig de 3 jugadors.

És una acció defensiva que té per objecte evitar que la pilota passi al nostre camp després d'una rematada.

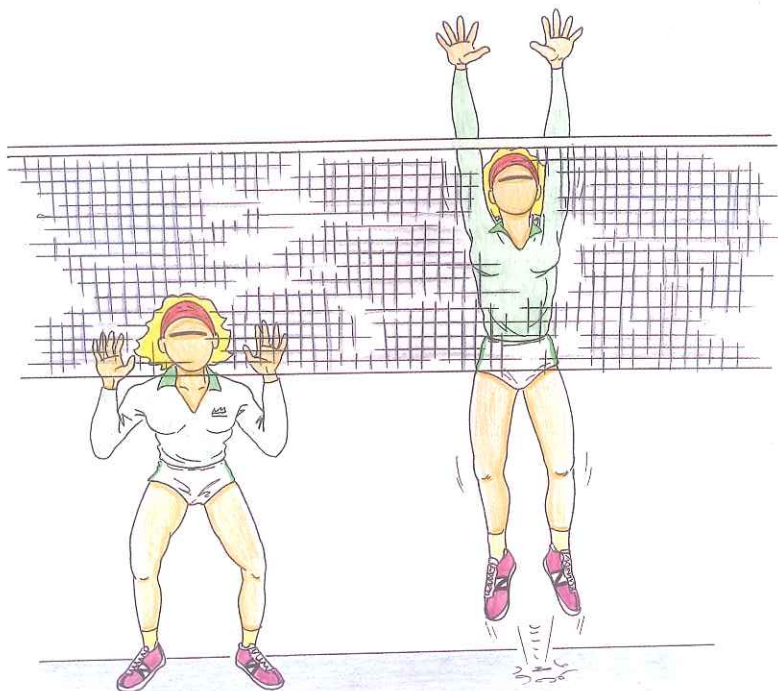
A causa de la perillositat de la rematada, un equip es veu obligat a defensar-se'n i no és d'estranyar que el bloqueig el realitzin dos i fins i tot tres jugadors alhora.

Com ja hem dit, el bloqueig no es considera un toc de pilota. Per això, després d'un bloqueig, podem realitzar encara els tres tocs d'una jugada. Si tu ets el jugador que efectua el bloqueig, para esment a aquests moviments:

- Posa't davant la xarxa, a uns 50 cm d'ella. Flexiona els braços i posa les dues mans a l'alçada de les espatlles amb el palmell cap a la xarxa.
- Salta amb energia cap enlaire alhora que salta el rematador de l'altra equip. Aixeca els dos braços verticalment fins que les teves mans sobrepassin la xarxa.
- Tingues les mans obertes del tot, una al costat de l'altra i amb els dits rígids per frenar la pilota. Mai no tanquis els ulls.



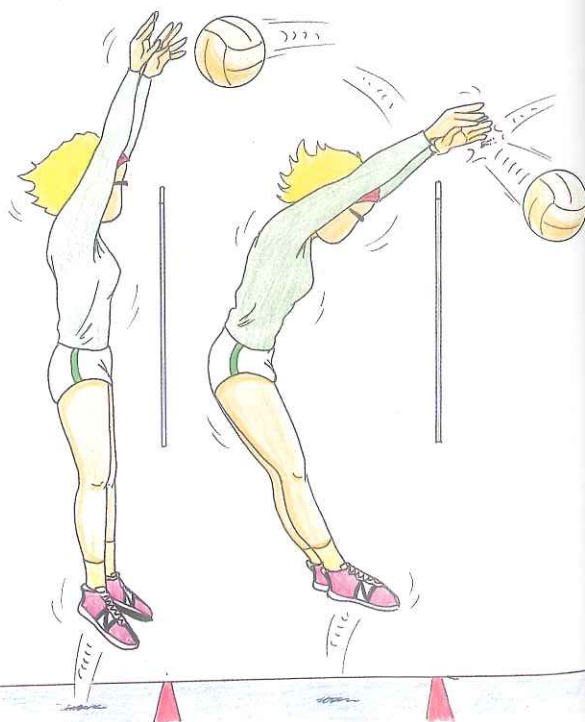
Hi ha dos tipus de bloqueig, l'**actiu** i el **passiu**. En el primer, els braços passen per damunt la xarxa i els canells fan una flexió endavant, per tal que la pilota reboti a les mans, toqui a terra en el camp contrari i s'aconsegueixi així el punt. El segon, el passiu, té una funció defensiva, ja que només s'estiren els braços i les mans enlaire sense fer cap moviment endavant. La pilota surt rebotada cap enrere perquè els jugadors de darrere la rebin.



Bloqueig passiu.

Recorda que...

No heu de protagonitzar discussions inacabables davant una jugada dubtosa. El més important és jugar i divertir-se. Repetiu el punt... i a seguir jugant!



Bloqueig actiu.

Repassem...

EL SERVEI BAIX

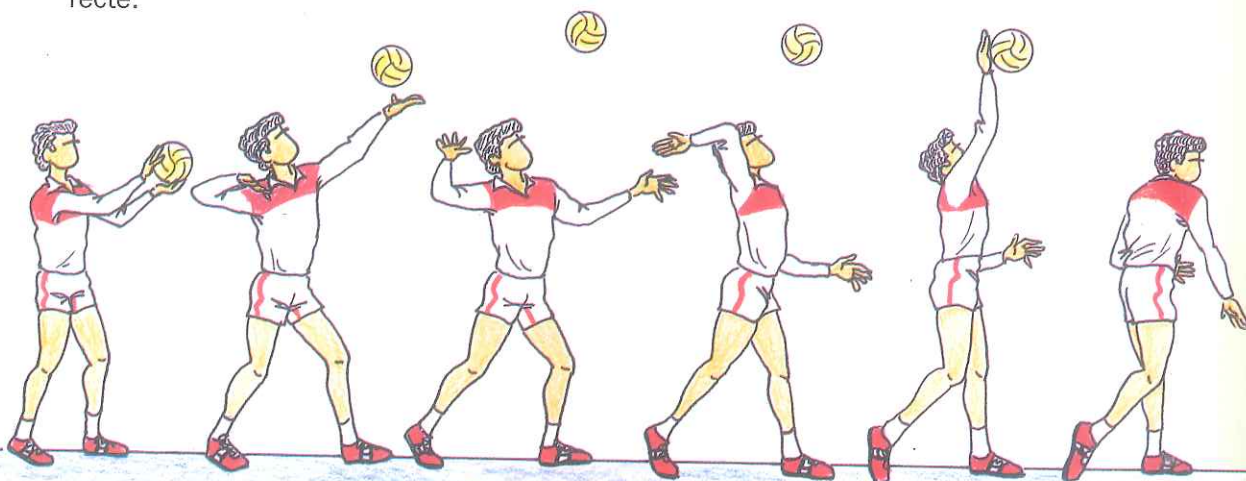
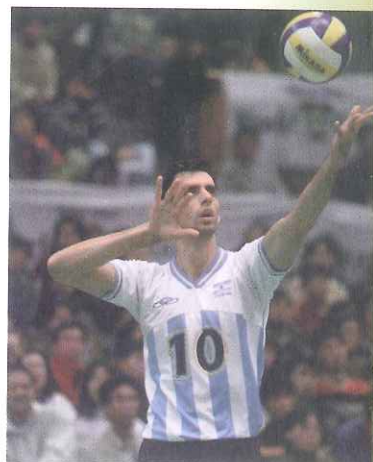
- ◆ Amb els peus i les espatlles mirant endavant, flexiona una mica les cames i avança el peu contrari al braç amb què serviràs.
- ◆ Aguanta la pilota a l'alçada de la cintura mentre tires el braç del servei enrere i amunt.
- ◆ Serveix! Tira el braç endavant i amunt amb força i colpeja la pilota per sota amb el palmell de la mà. Simultàniament, estén les cames.
- ◆ El braç segueix recte cap endavant, sense encreuar-lo per davant el cos.



EL SERVEI DE TENNIS

Vols guanyar efectivitat en el joc del teu equip? Que et sembla començar a atacar ja des del mateix servei? Aquest servei és molt efectiu, ja que la pilota descriu una trajectòria molt plana i porta molta potència, de manera que causa molts problemes en la recepció per part de l'equip contrari.

- Situa't de cara al camp contrari i avança el peu contrari a la mà que colpejarà la pilota.
- Llança la pilota enlaire, a l'alçada del peu avançat
- Mentre la pilota és a l'aire, arqueja el cos cap enrere, gira les espatlles i "arma" el braç posant la mà darrere el cap.
- Estén tot el cos per colpejar la pilota, fins a quedar-te ben estirat. Posa la mà rígida per colpejar la pilota i tingues el braç completament recte.





SISTEMES DE RECEPCIÓ DEL SERVEI

A vegades, en començar un partit, els punts se succeeixen un darrere l'altre amb molta rapidesa perquè un equip té dificultats per rebre el servei. Si és el vostre cas, la solució passa per perfeccionar la vostra passada d'avantbraços i per entrenar un *sistema de recepció del servei*. Això és la forma d'organitzar els jugadors d'un equip en el terreny de joc a l'hora de rebre el servei. Els objectius són:

1. Que la pilota no toqui a terra.
2. Poder començar una jugada passant la pilota al col·locador.

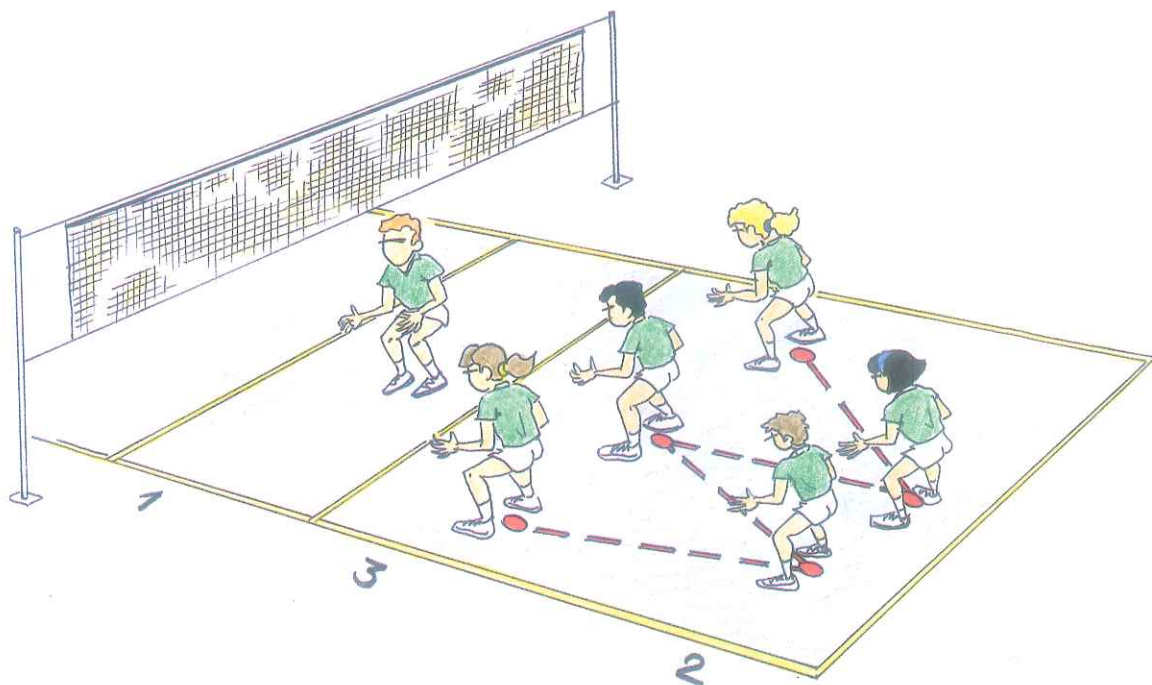
Recorda que...

Has d'animar i recolzar sempre els teus companys quan cometin algun error.

Ah... i recorda! Els sistemes de recepció no han de ser posicions estàtiques, sinó que cada jugador ha de mostrar decisió i rapidesa a l'hora d'anar a cercar la pilota.

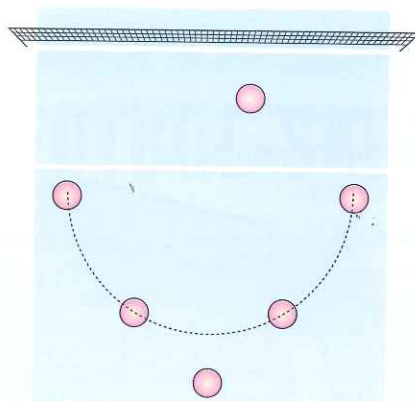
RECEPCIÓ EN W O EN 1 - 3 - 2

En aquest sistema, el *col·locador* se situa en *primera línia*, molt a prop de la xarxa. Els altres cinc jugadors es reparteixen la zona defensiva de la manera següent: tres formant una *segona línia* i dos formant una *tercera línia*. Aquests cinc dibuixen la forma de la lletra W en el camp. En aquest sistema el col·locador mai no rep i només ha d'estar pendent de la recepció de qualsevol dels altres cinc jugadors.



RECEPCIÓ EN SEMICERCLE

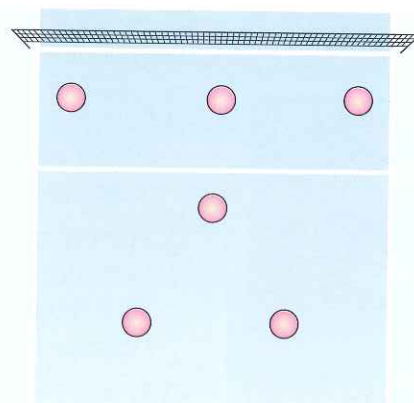
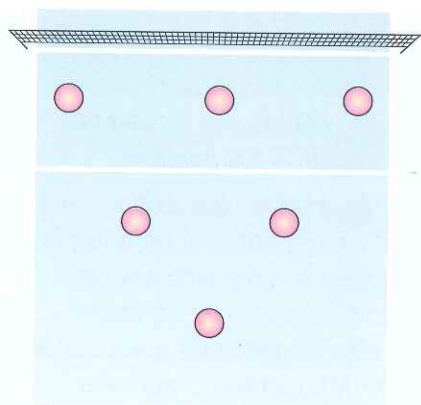
En aquest sistema, el col·locador també se situa a prop de la xarxa i tampoc no s'encarrega de rebre el servei. Els altres cinc jugadors se situen a la zona de defensa descrivint un semicercle.



JUGAR EN ATAC I EN DEFENSA

Enhorabona! La vostra recepció va millorant i ja comenceu a construir jugades i a atacar. Sens dubte t'hauràs preguntat... hem de romandre tota la jugada col·locats en W o en semicercle? No, és clar que no. Aquests sistemes només s'empren per contrarestar el servei, després l'equip s'ha d'organitzar amb un **sistema de defensa** i un **sistema d'atac**. Els més emprats en l'aprenentatge són els següents:

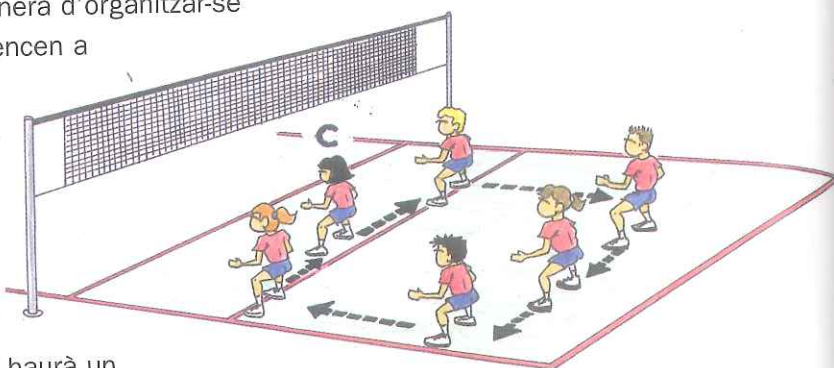
3 - 1 - 2. Sistema en què la *primera línia* és formada per tres davanters que se situen molt a prop de la xarxa. La *segona línia* és integrada per un sol jugador situat just en el centre del terreny de joc. I una *tercera línia* és formada per dos jugadors que cobreixen el fons del terreny de joc.



3 - 2 - 1. En aquest sistema la *primera línia* la formen igualment tres davanters. La diferència és que la *segona línia* la formen dos jugadors i la *tercera* un sol jugador que juga en el fons del terreny de joc.

SISTEMES DE JOC

- ◆ **Col·locador a torn.** És la manera d'organitzar-se més emprada pels que comencen a jugar al voleibol. El davanter que ocupa la posició 3 és el col·locador i s'encarrega de col·locar les pilotes als rematadors (zones 2 i 4) després de rebre una pilota d'un company. Cada vegada que s'efectuï una rotació, hi haurà un nou col·locador i dos nous rematadors.



- ◆ **Un col·locador – cinc rematadors.** Tenim un especialista en col·locar i durant tot el partit realitza aquesta funció. El teu professor t'indicarà quin lloc de la pista ha d'ocupar el col·locador cada vegada que comença una jugada per tal de no cometre una *falta de rotació*.
- ◆ **Dos col·locadors – quatre rematadors.** En aquest sistema de joc, tenim dos col·locadors, un situat en la primera fila i un altre en la segona.

SABIES QUE...?

- 🔊 Com que moltes vegades els jugadors s'agenollen o es llancen en planxa per anar a colpejar la pilota, entren unes genolleres per protegir-se dels cops.
- 🔊 El *block-out* és una argücia que entren els rematadors que consisteix a rematar contra el bloqueig per aconseguir que la pilota surti rebotada fora de la pista. Això és el que significa literalment l'expressió: "bloqueig i fora".
- 🔊 El voleibol de platja és un esport que requereix una gran condició física, ja que, tot i jugar-se en un camp de sorra de 8 x 16 metres, només participen... dos jugadors per equip! Lògicament, la puntuació d'un partit és una mica més reduïda: es juguen dos sets a 21 punts i, si cal, un tercer i definitiu set a 15 punts.
- 🔊 El *water-volei* és una nova modalitat de voleibol que ens ha arribat dels Estats Units. El joc consisteix a jugar a voleibol en una piscina poc fonda, en la que els jugadors toquen a terra amb els peus i així poden córrer i saltar. El seu origen cal cercar-lo en molts jugadors californians, que solien ficar-se en piscines que cobrien fins a la cintura per entrenar i enfortir les cames. D'aquesta manera sorgí la idea de realitzar partits de voleibol de 2 x 2... a l'aigua.

