

MULTIESPORT - VOLEI

FORMES JUGADES

- ❑ Es realitzaran tres formes jugades de manera que cada esportista realitzi els moviments bàsics de cada esport: conducció, passada i rematada/llançament.
- ❑ És important que els entrenadors/delegats facilitin la dinàmica de cada activitat per fer-la el més didàctica/educativa/formativa possible, valorant adequadament la competitivitat.
- ❑ En el cas específic del multiesport cada entitat haurà d'aportar el màxim de pilotes per realitzar l'activitat:
 - FUTBOL SALA: preferentment pilotes de futbol – 7 o futbol sala
 - BÀSQUET: preferentment pilotes de volei sènior o minibàsquet
 - HANDBOL: pilotes de minihandbol
 - VOLEI: pilotes de voleibol d'iniciació o altres de toves com les de platja.

SITUACIONS REALS DE JOC

- ❑ Es jugaran dues parts de 10 minuts cada una, amb cinc minuts de descans. En el cas que les dues entitats presentin molts esportistes , es podrà suprimir el descans i fer una partit únic de 25 minuts.
- ❑ Es recomanable que tots els esportistes gaudeixen del mateix temps de joc.
- ❑ Cal prioritzar la part formativa de la competició per davant del resultat.

CONDICIONS DEL PARTIT:

- màxim de sis jugadors pe equip
- objectiu: passar la pilota a l'altre costat per sobre de la xarxa
- la pilota pot botar un cop.
- la pilota es pot agafar, però no es pot caminar amb ella.
- màxim de tres tocs o passades
- la sacada pot ser des de qualsevol lloc

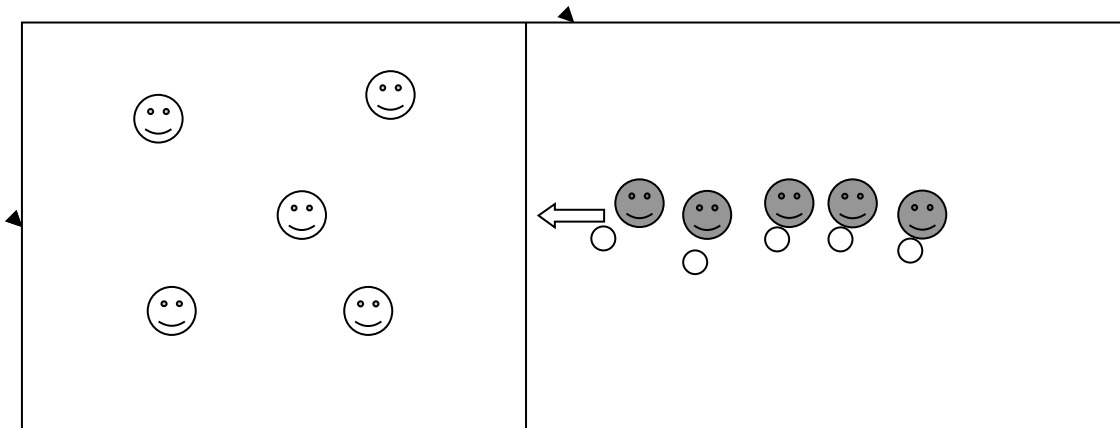
MULTIESPORT - VOLEI

JOC AGAFA LA PILOTA

L'equip A ☺ està distribuït per la seva meitat del camp. L'equip B ☺, a l'altra meitat del camp, es posa en fila amb una pilota per nen/a.

L'objectiu, per part de l'equip A, és intentar agafar la pilota que tiren els de l'altre equip, per sobre la xarxa (aproximadament a 1,60 m.). L'objectiu, per part de l'equip B, és intentar que la pilota no l'agafin els de l'equip A i toqui a terra.

Guanya l'equip aconseguix tirar més pilotes sense que l'altre equip sigui capaç d'agafar-les o retornar-les. Després es canvien els papers.



Joc "Agafa la pilota"

Material: pilotes de voleibol d'iniciació o altres de toves.

Habilitats motrius específiques: sacada i orientació espacial en el camp

Temps: màxim 2 minuts per equip i canvi de funcions..

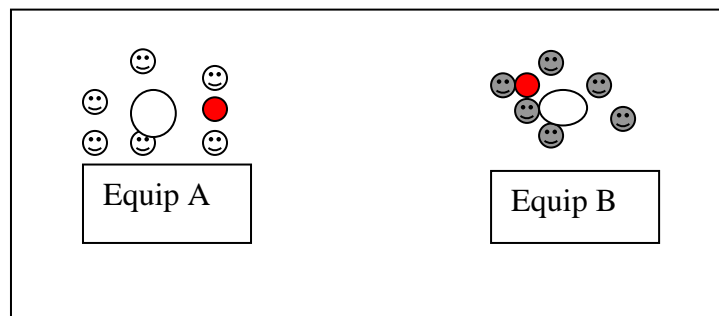
MULTIESPORT - VOLEI

JOC MANTENIR PILOTA A L'AIRE SENSE QUE CAIGUIN

L'equip A i l'equip B estan col·locats al voltant d'un cercol.

Amb una pilota de platja o tova, cal mantenir-la a l'aire, sense que caigui a terra, amb les parts del cos que vulguem.

Si la pilota cau a terra es torna a començar a comptar. Guanya l'equip que fa més tocs.



Joc "Mantenir pilota a l'aire"

Material: 1 pilota de platja o tova per equip,

Habilitats motrius específiques: tocs (dit, mà baixa, cap ...)

Temps: màxim 3 minuts.

Variants: es poden posar els dos equips barrejats

MULTIESPORT - VOLEI

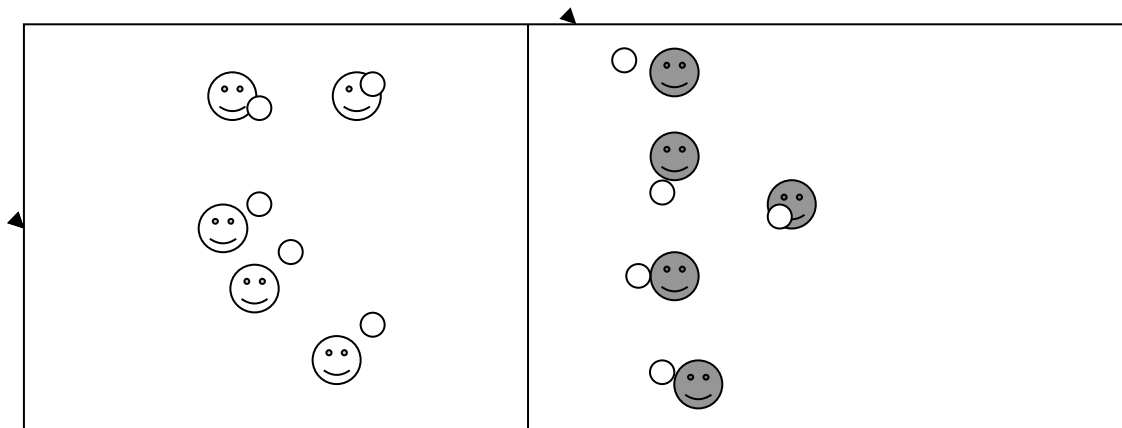
JOC PILOTA FORA DEL MEU CAMP

Cada equip és situa a la seva meitat de camp, separats per la xarxa (aprox. 1,60 m.)

Com a mínim cada esportista té una pilota, si poden ser més millor.

L'objectiu és passar el màxim de pilotes al camp contrari per sobre la xarxa, tornant-les directament quan les passen o després de recollir-les del terra.

Guanya l'equip que quan s'acaba el temps té menys pilotes al seu camp.



Joc "Pilota fora del meu camp"

Material : màxim nombre de pilotes de platja o toves.

Habilitats motrius específiques: Tocs i tirar la pilota al camp contrari.

Temps : màxim 2 minuts i repetir després de contar quantes pilotes hi ha a cada camp.