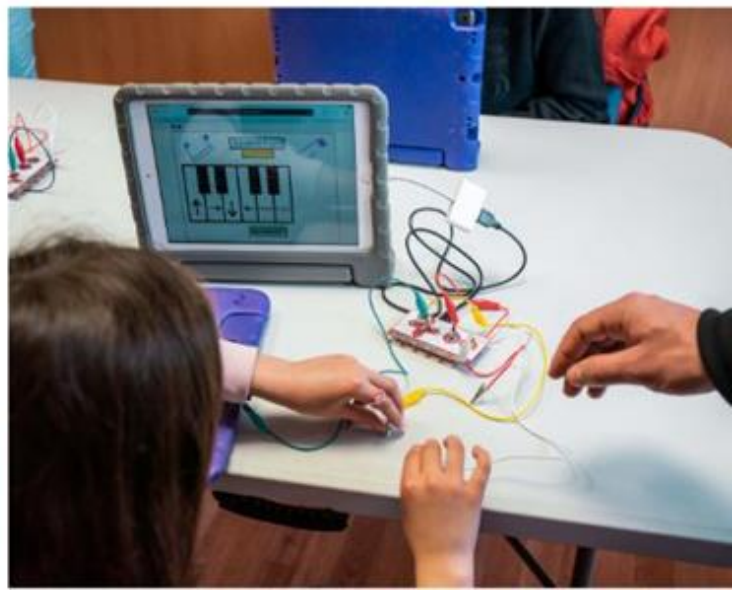


PROGRAMACIÓ 2023-24

ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



PROGRAMACIÓ 23/24 VOLEIBOL INFANTIL B

Durant tot el curs es treballarà per assolir tots els objectius que es platejaran posteriorment. No obstant això, l'activitat està dividida en etapes, de manera que en cada una d'elles es prioritzaran diferents aspectes del voleibol:

- Setembre - Octubre → Introducció i reforç dels fonaments bàsics
- Novembre - Desembre → Treball en equip
- Gener - Febrer - Març → Control de la pilota i reforç de tècniques avançades
- Abril - Maig → Desenvolupament tàctic
- Juny → Cloenda

Tant aquesta programació com els exercicis que es realitzaran són flexibles i s'aniran adaptant al nivell, la progressió i les necessitats del grup.

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

Desenvolupar habilitats bàsiques: Donar èmfasi als fonaments del voleibol, com ara passar, defensar i servir, per tal de millorar la destresa i la precisió dels jugadors.

Treballar la cooperació: Fomentar la coordinació entre els membres de l'equip, millorar la comunicació en el camp de joc i contribuir en aconseguir un bon rendiment col·lectiu.

Millorar el rendiment físic: Afavorir el benestar personal a través de l'exercici físic, donant especial importància a augmentar la resistència i desenvolupar la força necessària per millorar l'eficàcia dels moviments tècnics.

Promoure la comprensió tàctica: Entendre la normativa del voleibol, els conceptes fonamentals i les dinàmiques bàsiques per tal de poder adquirir una visió estratègica i una perspectiva intel·ligent del joc.

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

Promoure l'aprenentatge continu: Introduir conceptes més avançats per als jugadors amb més experiència, mentre es reforcen els fonaments per als jugadors que ho necessitin.

Pel que fa a la tècnica, existeixen diferents objectius depenent del nivell del qual parteixen:

- Esportistes amb menys experiència:
 - Aprendre les tècniques bàsiques del voleibol, incloent-hi el toc de dits, el toc de mà baixa i el servei bàsic.
 - Desenvolupar la confiança en la manipulació de la pilota i la interacció amb l'equip.
- Esportistes amb més experiència:
 - Reforçar i perfeccionar les tècniques bàsiques amb un enfocament en la precisió i el control de la pilota.
 - Incloure tècniques més avançades en el joc habitual, com bloquejos, remats, serveis avançats o fintes.

Per altra banda, els objectius referents a la cooperació i la tàctica són:

- Fomentar la cohesió d'equip i la companyonia.
- Saber-se col·locar adequadament al camp.
- Coordinar-se amb la resta de l'equip.
- Afavorir la comunicació.
- Actuar de manera conjunta.
- Conèixer estratègies més complexes tant en la defensa com en l'atac.