



## TORNEM A JUGAR!

Des del Consell Esportiu del Garraf impulsem aquesta iniciativa que pretén reactivar l'esport escolar oferint als equips dels JEEC una activitat complementaria als seus entrenaments habituals fins que es pugui recuperar la competició.

L'activitat va dirigida als equips inscrits als JEEC. L'horari de l'activitat la marcarà cada entitat en la franja de partits habitual del Consell Esportiu del Garraf, divendres tarda o dissabte mati.

Les dates previstes per aquesta activitat són:

- 5, 12 i 19 de desembre
- 9, 16 i 23 de gener

Els dilluns rebreu un correu on haureu de confirmar si voleu participar aquell cap de setmana i en quin horari i hora per tal de poder designar un Tutor/a de Joc.

L'activitat té un preu de 5€ jornada/equip.

Es realitzaran diferents activitats per parelles o equips, seguidament proves d'habilitat individual amb l'objectiu de gaudir de l'esport a través del joc amb la supervisió d'un Tutor/a de Joc.

Per poder participar en l'activitat:

- Tots/es els participants hauran d'estar inscrits al zenit.
- Els equips hauran d'estar inscrits al ZENIT amb el programa JEEC, juntament amb els esportistes, delegats/des i entrenador/a corresponent..
- Aquelles entitats que tenien els seus equips al programa PROMOCIÓ i volen participar a l'activitat, per tant, han de passar als participants a JEEC, hauran d'avisar a [sergi@cegarraf.cat](mailto:sergi@cegarraf.cat).
- Seguint la normativa COVID-19 podran participar els participants del grup bombolla, havent passat 14 dies des de la seva incorporació al ZENIT.
- El Consell Esportiu del Garraf us farà arribar un llistat amb els participants que poden participar de l'activitat un cop confirmeu la vostre participació, aquest llistat l'haureu de presentar imprès al Tutor/a de Joc.
- Fins a nou avís, en aquest primer tram només podran accedir a la instal·lació aquells/es esportistes, delegats/des i entrenadors/es que tinguin fitxa dels JEEC.

Per cada activitat serà el comitè organitzador qui designarà un Tutor/a de Joc.

A continuació es detallarà l'activitat.

## ACTIVITAT A

### VOLEIBOL

#### VOLEIBOL ALEVÍ:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA
4	2vs2	3 períodes a 10 punts*
6	3vs3	4 períodes a 12 punts*
8 o més	4vs4	4 períodes a 15 punts*

#### VOLEIBOL INFANTIL:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA
4	2vs2	4 períodes a 10 punts*
6	3vs3	4 períodes a 12 punts*
8	4vs4	4 períodes a 15 punts*
10	5vs5	4 períodes a 17 punts*
12 o més	6vs6	4 períodes a 19 punts*

#### VOLEIBOL CADET:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA
4	2vs2	4 períodes a 10 punts*
6	3vs3	4 períodes a 12 punts*
8	4vs4	4 períodes a 15 punts*
10	5vs5	4 períodes a 17 punts*
12 o més	6vs6	4 períodes a 19 punts*

#### VOLEIBOL JUVENIL:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA
4	2vs2	4 períodes a 10 punts*
6	3vs3	4 períodes a 12 punts*
8	4vs4	4 períodes a 15 punts*
10	5vs5	4 períodes a 17 punts*
12 o més	6vs6	4 períodes a 19 punts*

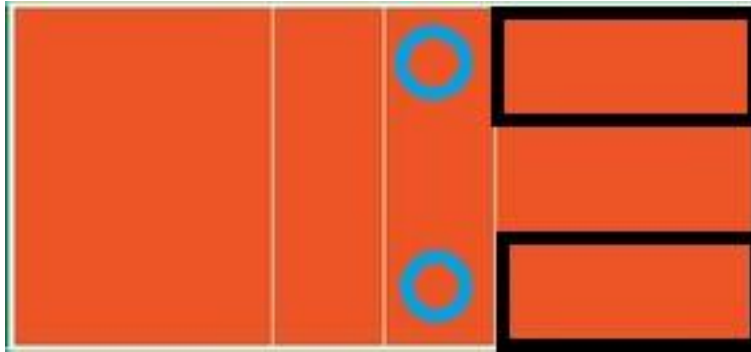
\* El primer que arribi a la puntuació guanya el set, no fa falta diferència de 2 punts.

## ACTIVITAT B

### VOLEIBOL

Es realitzaran nou llançaments per part de cada integrant de l'equip per intentar col·locar la pilota dins de les zones delimitades, es faran tres amb un element tècnic diferent: servei, toc de dits i remat.

El Tutor/a de Joc serà l'encarregat d'anotar els llançaments.



**SERVEI:** El podran realitzar des de qualsevol punt anterior a la línia de fons, en categoria infantil tindran zona 1,2 i 4,5.

**TOC DE DITS:** Hauran de col·locar la pilota passant per sobre la xarxa a la zona delimitada amb un cercle, després d'una passada de la companya amb les mans (format cullera). La distància estarà determinada segons categoria:

- INFANTIL: 2 metres de xarxa
- CADET: 3 metres de xarxa
- JUVENIL: 4 metres de xarxa

**REMAT:** S'ha d'executar el remat després de la col·locació o passada d'una companya a les zones delimitades.