



# SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

**MOURA/SERPA**  
1/4 julho 2025



Desporto Escolar

REPUBLICA PORTUGUESA | EDUCACAO, CIENCIA E INOVACAO | Direção Regional de Educação | DGEstE | MOURA | serpa terra forte | Margens Guadiana

[desportoescolar.dge.medu.pt](http://desportoescolar.dge.medu.pt) 



Desporto Escolar



## Componentes críticas dos gestos técnicos do voleibol



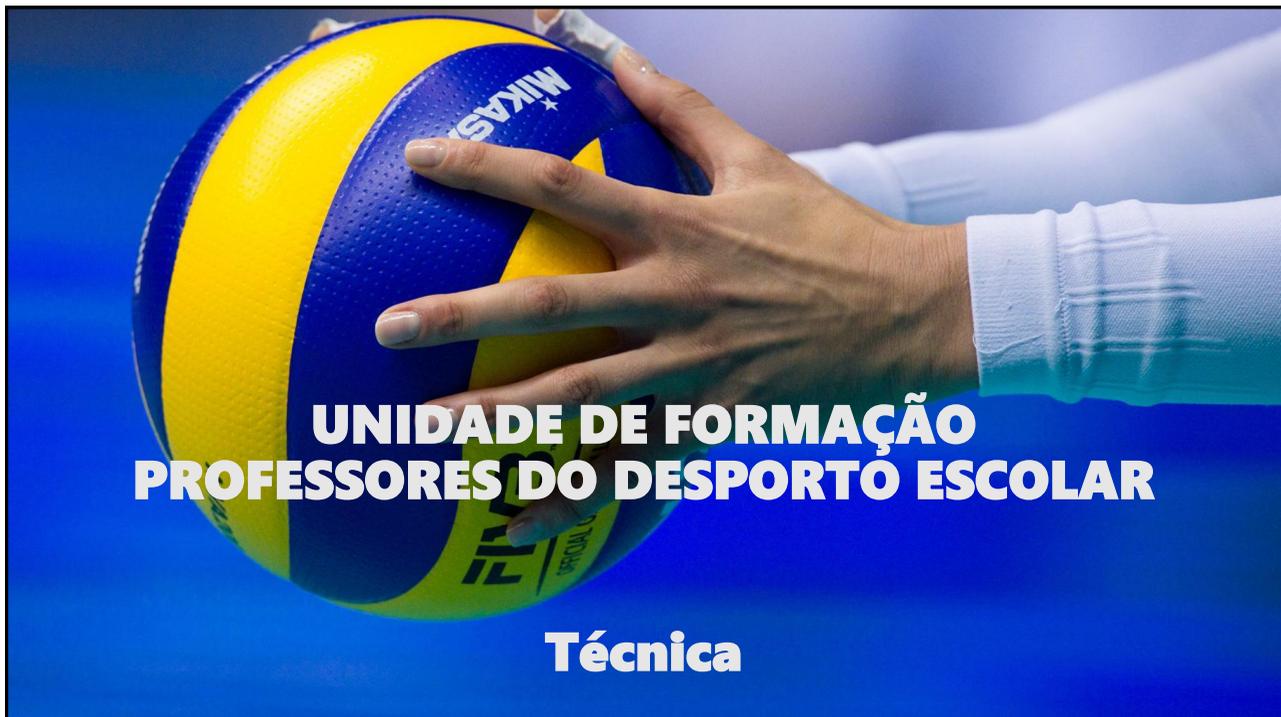
Carlos Dias

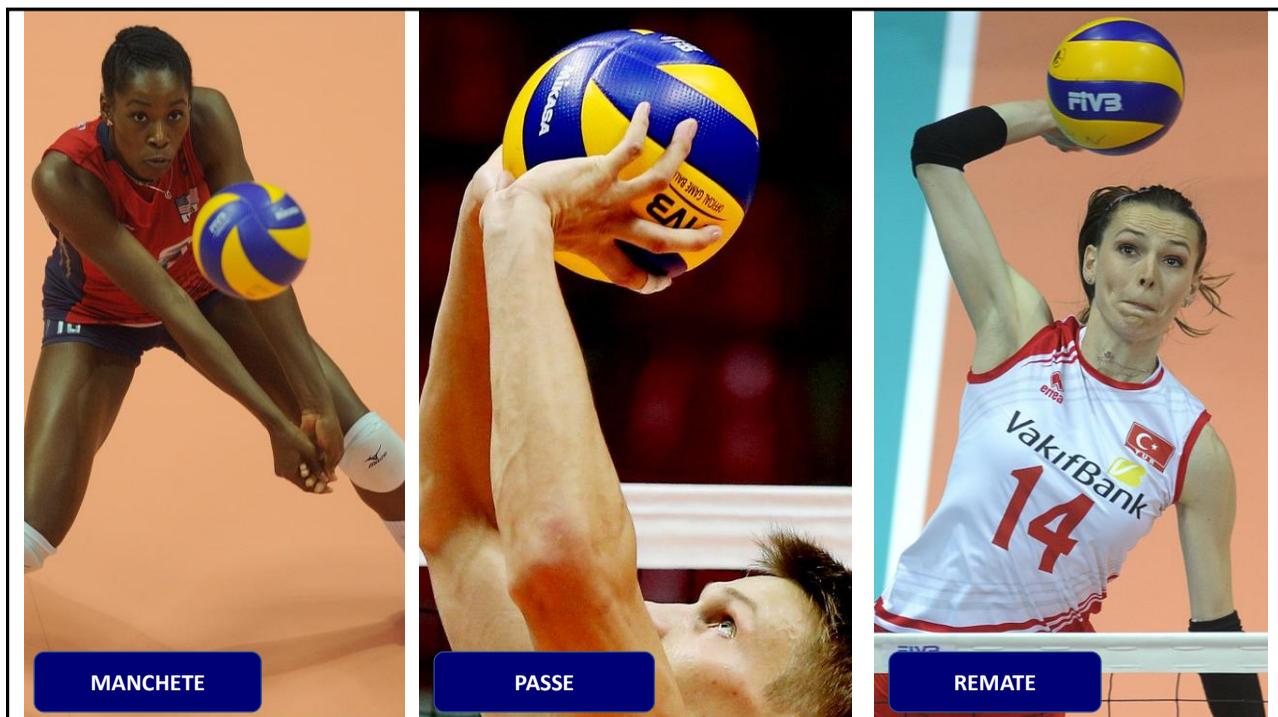


Félix Romero



# VOLEIBOL





## “Ensinar a aprender a jogar...”

### Princípios metodológicos



- Favorecer a sustentação da bola.
- Valorizar a rutura do jogo pelo ataque.
- Retirar predomínio do serviço. Aumentar progressivamente a sua influência.
- Incrementar a movimentação.
- Limitar os grandes deslocamentos.
- Definir, sempre, as áreas de responsabilidade (em cada momento do jogo).
- Reduzir progressivamente os tempos de voo da bola.
- Organizar o espaço.



VOLEIBOL



## Gestos técnicos

Ferramentas para jogar o jogo

Temos um bem precioso para gerir – a atenção do atleta - que não é ilimitada.

Sistemas táticos mais complexos exigem mais atenção do atleta, retirando-a de outros aspetos do jogo como por exemplo da técnica.

A tática a utilizar deve estar condicionada aquilo que o atleta é tecnicamente capaz de fazer.



### ATRAVÉS DO JOGO

Poucos tempos mortos

Muitos toques, contatos com a bola

DIVERSÃO

EMOÇÃO

OPORTUNIDADES

ATAQUE

Elemento mais divertido do jogo

PASSE

MANCHETE

SUSTENTAM O JOGO



## AMBIENTE DE TREINO

Comportamento Ético - Valores  
Compromisso  
Diversão  
Competitividade e Resiliência

## IDENTIDADE DE GRUPO

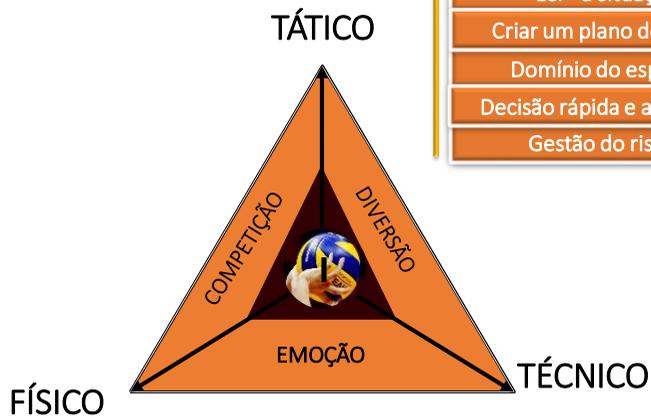


VOLEIBOL



## O VOLEIBOL É UM JOGO

e qualquer que seja a proposta, não se deve esquecer o propósito...



"Ler" a situação

Criar um plano de ação

Domínio do espaço

Decisão rápida e ajustada

Gestão do risco

Aplicação do modelo técnico

Domínio do tempo

Controlo da energia da bola

Controlo do ritmo da ação



VOLEIBOL



## Aula | Treino

No processo de formação deve ser ponderado:



ALEATÓRIO

DIRIGIDO



## PASSE



VOLEIBOL





VOLEIBOL



## Passe Componentes Críticas

- Chegar cedo;
- Mãos em forma de concha;
- Contacto acima da testa;
- Extensão total dos braços;
- Ajuda dos membros inferiores;

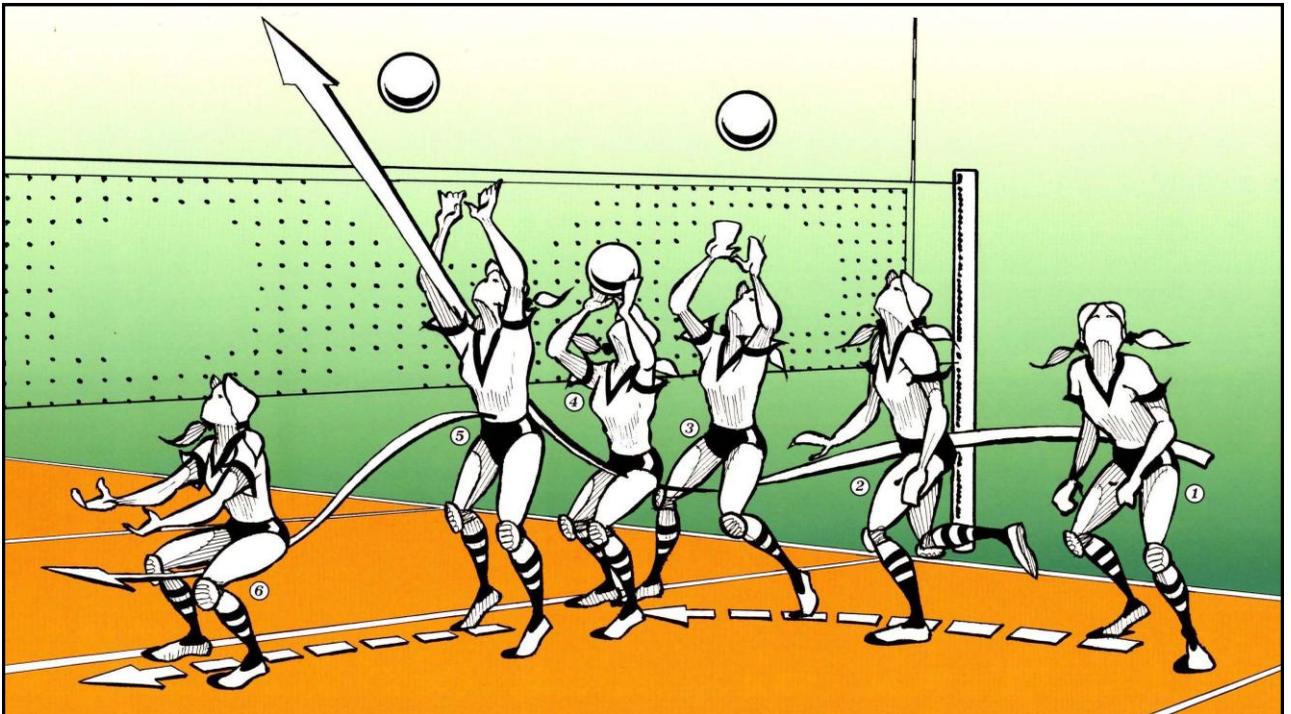


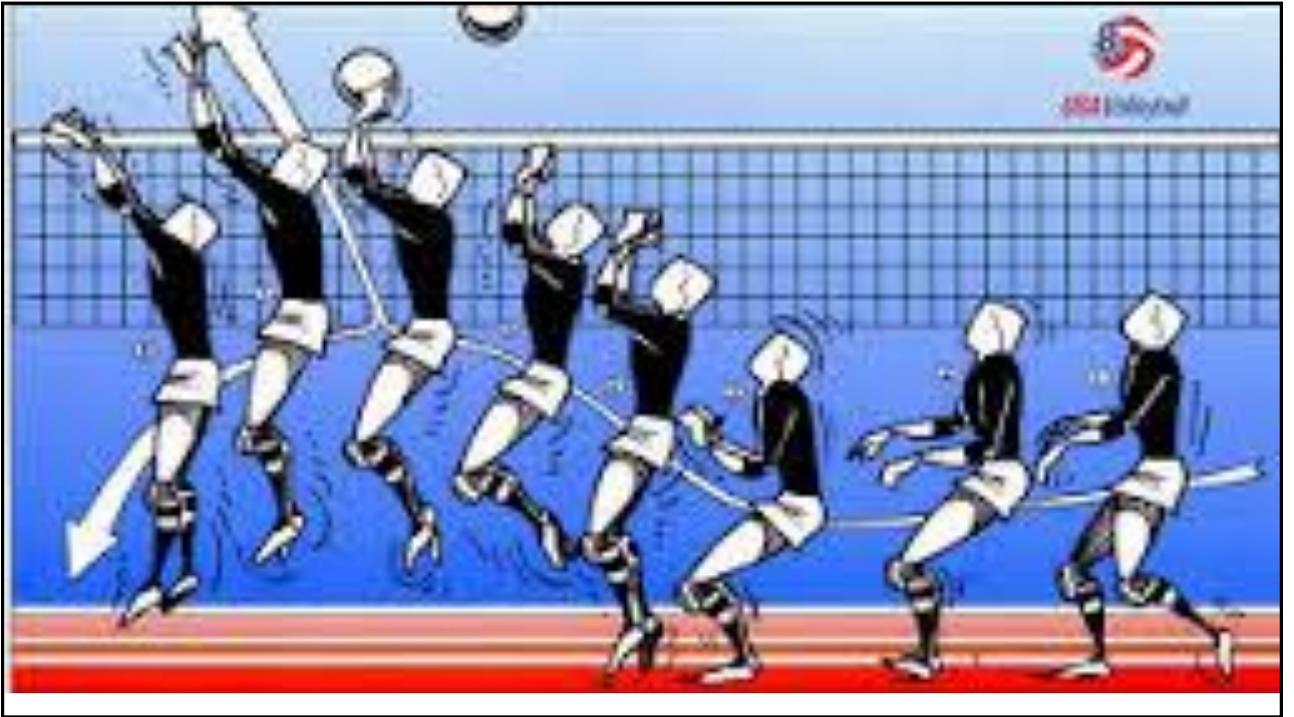
VOLEIBOL



## Passe

Componentes Críticas	Aspetos Chave	Princípios Táticos: Individuais.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chegar cedo</li> <li>▪ Colocação dos apoios à largura dos ombros e em equilíbrio.</li> <li>▪ Pernas fletidas.</li> <li>▪ Mãos elevadas em forma de concha.</li> <li>▪ Mãos em concha</li> <li>▪ Com dedos abertos</li> <li>▪ Tocar a bola com as extremidades e parte interna dos dedos.</li> <li>▪ Contacto acima da testa</li> <li>▪ Colocação do corpo por baixo da bola.</li> <li>▪ Ombros dirigidos para o alvo.</li> <li>▪ Ação coordenada entre braços e pernas.</li> <li>▪ Peso do corpo deve ser transferido do apoio mais recuado para o pé mais adiantado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Coloca as mãos acima e à frente da testa"</li> <li>• "Faz um triângulo entre os polegares e os indicadores"</li> <li>• "Tronco ligeiramente inclinado à frente"</li> <li>• "Orienta os apoios e os ombros para o alvo"</li> <li>• "Cresce com a bola"</li> <li>• "Acompanha a saída da bola"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atacantes e características.</li> <li>▪ Qualidade da receção.</li> <li>▪ Os bloqueadores adversários e características.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tipo de passe a executar (velocidade, altura, distância...)</li> <li>▪ Atacante a utilizar (eficácia e características)</li> </ul>







# MANCHETE

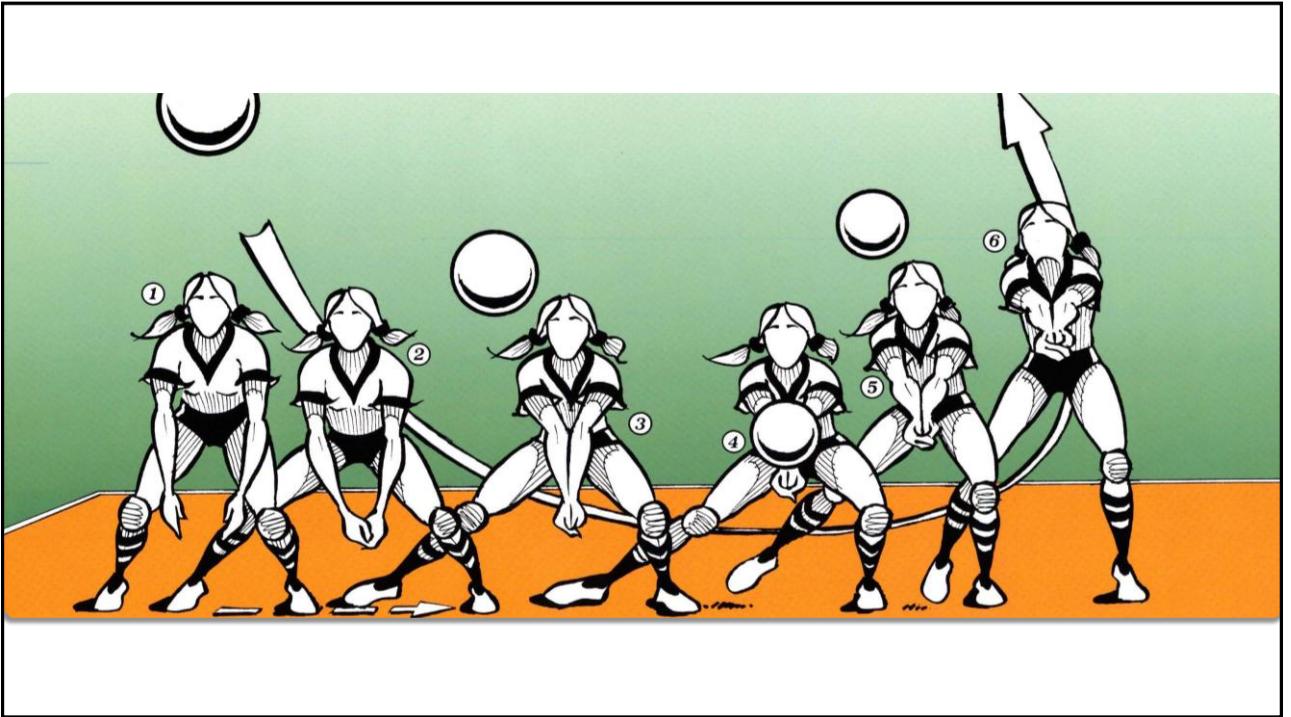


VOLEIBOL



VOLEIBOL





## Manchete

### Componentes Críticas :

- Chegar cedo;
- Braços em extensão, ombros avançados;
- Pega firme, plataforma estável;
- Contacto entre os joelhos e entre os ombros
- Ação do trem inferior



## MANCHETE

Componentes Críticas	Aspetos Chave	Princípios Táticos: Individuais.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparação para a ação: pré-dinamismo (equilíbrio).</li> <li>▪ Chegar cedo</li> <li>▪ Observação dos pontos pertinentes.</li> <li>▪ Deslocamento rápido para trás da bola.</li> <li>▪ Jogar a bola entre os apoios.</li> <li>▪ Atacar a bola.</li> <li>▪ Avançar os ombros, braços estendidos e juntos.</li> <li>▪ Contactar a bola com os antebraços-plataforma estável.</li> <li>▪ Intervenção do corpo em bloco</li> <li>▪ Ação dos membros inferiores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Pés à largura dos ombros"</li> <li>• "Observa o adversário e a bola"</li> <li>• "Afasta os braços do tronco"</li> <li>• "Coloca o corpo atrás da bola"</li> <li>• "Orienta a plataforma para o alvo"</li> <li>• "Coloca os braços paralelos"</li> <li>• "Contacto com a bola na parte interna dos antebraços"</li> <li>• "Joga a bola afastada da bacia"</li> <li>• "Congelar o movimento"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A posição do servidor/atacante.</li> <li>▪ A direção e tipo de serviço/ataque.</li> <li>▪ Velocidade da bola.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deslocamento a efetuar (distância e velocidade).</li> <li>▪ Estabilidade e orientação da plataforma</li> <li>▪ Jogar entre apoios (em equilíbrio)</li> </ul>



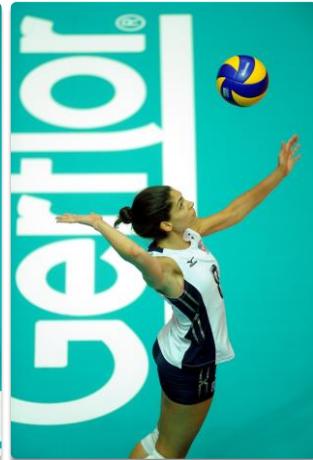
# SERVIÇO



VOLEIBOL



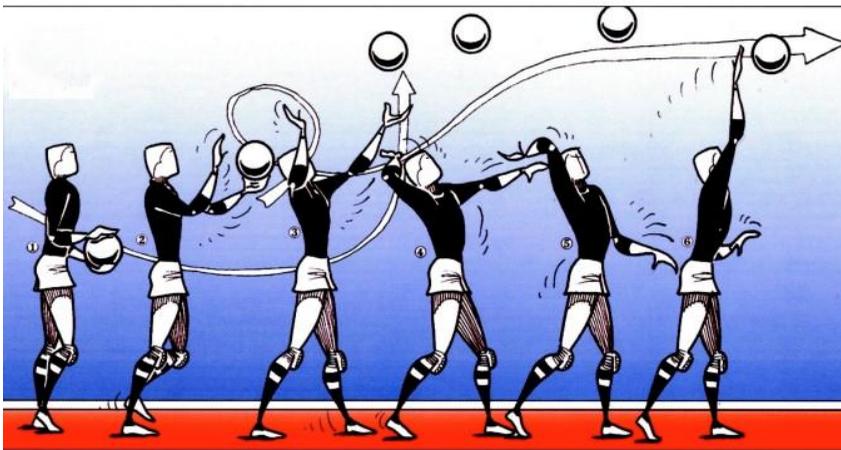
# SERVIÇO



### Serviço por baixo



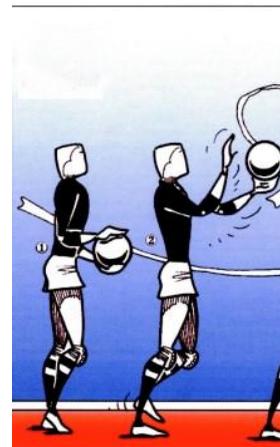
### Serviço



## Serviço Ténis

### Componentes Críticas da Fase Preparatória:

- Apoio contra - lateral avançado;
- Bola à altura dos olhos;
- Cotovelo à altura do ombro;
- Mão por cima do cotovelo;
- Superfície de contacto (palma da mão) rígida;
- Peso do corpo sobre o apoio mais recuado.



## Serviço

### Componentes Críticas da Fase de Contacto:

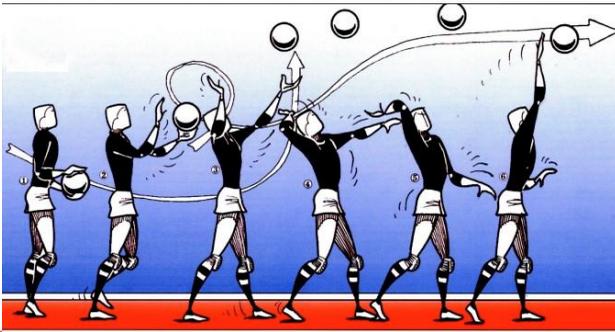
- Membro superior em extensão total;
- Superfície de contacto (palma da mão) rígida;
- Transferência do peso do corpo de trás para a frente.



## Serviço

### Componentes Críticas da Fase de Pós - Contacto:

- Peso do corpo sobre o apoio mais avançado.
- Travagem brusca do braço de batimento.



## SERVIÇO

Componentes Críticas	Aspetos Chave	Princípios Táticos: Individuais.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apoios e ombros orientados para o alvo.</li> <li>▪ Pé contrário ao braço de batimento à frente.</li> <li>▪ Bola à frente do braço de batimento (dominante)</li> <li>▪ Lançamento da bola para a frente do braço dominante.</li> <li>▪ Ponto de batimento no centro da bola.</li> <li>▪ Pulso bloqueado e mão firme.</li> <li>▪ Batimento feito em equilíbrio. (Não realizar movimentos parasitas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Orienta os apoios para o alvo"</li> <li>• "Pés à largura dos ombros"</li> <li>• "Pé oposto avançado"</li> <li>• "Lançamento vertical para a frente do braço de batimento"</li> <li>• "Mão rígida"</li> <li>• "Pulso fixo"</li> <li>• "Cotovelo alto"</li> <li>• "Braço estendido"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisar o sistema de receção do adversário:</li> <li>▪ A posição do Distribuidor.</li> <li>▪ Os espaços vazios/conflito.</li> <li>▪ Os piores/melhores recebedores.</li> <li>▪ Os recebedores/atacantes.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Variar o tipo de trajetória (velocidade, altura, ponto de queda)</li> <li>▪ Ajustar o ponto de serviço, com a melhor opção.</li> </ul>





# REMATE

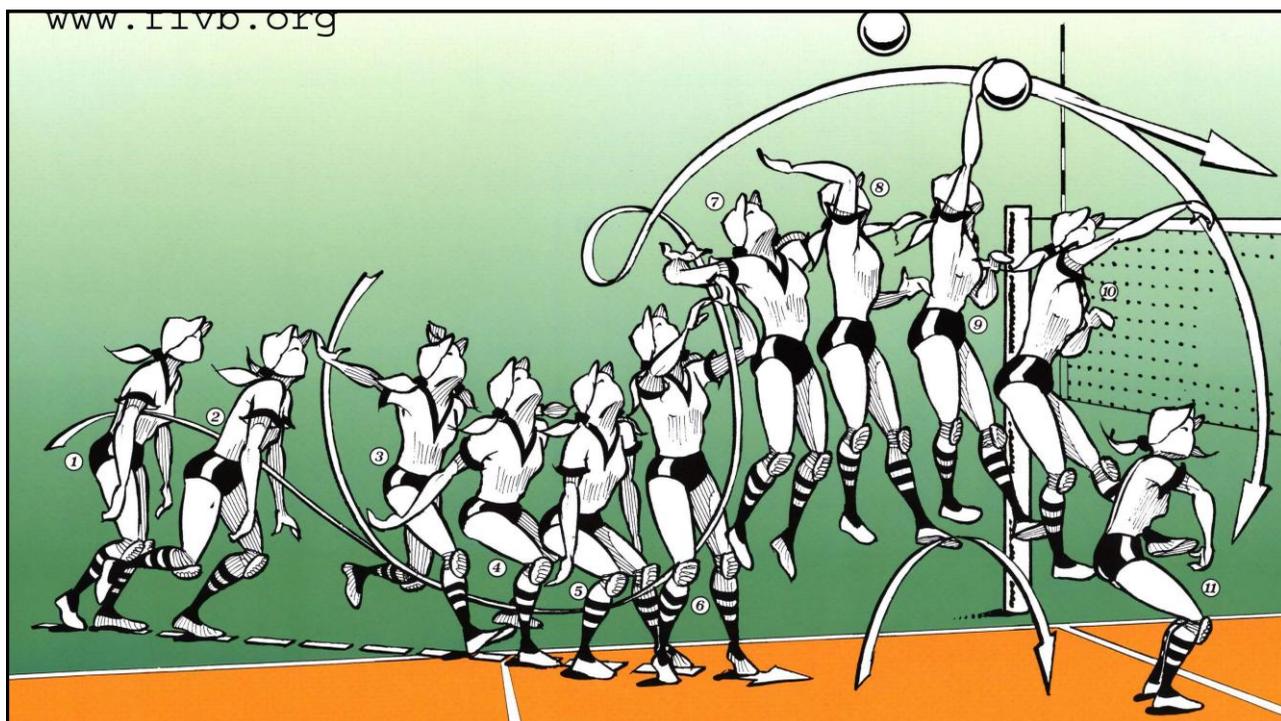


VOLEIBOL



# REMATE





## Remate

### Componentes Críticas da Fase Preparatória: Chamada

- Passo largo na chamada;
- Apoio contra - lateral avançado no momento em que sai do solo;
- Membros superiores ajudam na impulsão;
- Saltar atrás da bola.



VOLEIBOL





## Remate

### Componentes Críticas da Fase Preparatória:

- Braço não dominante aponta para a bola;
- Braço dominante arma com cotovelo alto. Palma da mão vira para fora.
- Movimento amplo.



VOLEIBOL



## Remate

### Componentes Críticas da Fase de Contacto:

- Desarmar do braço não dominante;
- Mão adapta-se à bola
- Batimento com o braço em extensão total;
- Batimento realizado à frente do atleta;



VOLEIBOL



# REMATE

Componentes Críticas	Aspetos Chave	Princípios Táticos: Individuais.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparação para a ação: pré-dinamismo</li> <li>▪ Tipo e velocidade de chamada (E/D/E).</li> <li>▪ Coordenação com o tipo de passe.</li> <li>▪ Passo grande (D), rasante e rápido.</li> <li>▪ Atacar o solo com o calcanhar.</li> <li>▪ Colocação do último apoio 45º /rede.</li> <li>▪ Os membros superiores elevam-se, com o membro dominante a elevar-se mais, e o braço aponta a direção da bola.</li> <li>▪ Manter cotovelo elevado, para atacar a bola por cima. Bater com o braço estendido.</li> <li>▪ Trabalho de pulso. Mão adapta-se à bola</li> <li>▪ Queda suave a dois pés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Passo largo"</li> <li>• "E/D/E" (dextros)</li> <li>• "Ajuda com os braços"</li> <li>• "Cotovelo alto"</li> <li>• "Aponta a bola com o braço não dominante"</li> <li>• "Mantém a mão firme"</li> <li>• "Enrola (flexte) o pulso"</li> <li>• "Bate na bola com toda a mão"</li> <li>• "Dedos afastados"</li> <li>• "Flexte as pernas na queda"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quantos bloqueadores e características.</li> <li>▪ Posição da defesa adversária (sistema defensivo, espaços e zonas mais vulneráveis).</li> <li>▪ Recepção e Tipo de Passe (Velocidade, trajectória e direcção).</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tipo de ataque a utilizar (dirigido, em força, colocado, "bloco-fora"...)</li> <li>▪ Direção do ataque (paralela, diagonal longa, diagonal curta...)</li> <li>▪ Proteção ao ataque.</li> </ul>

VOLEIBOL



## Remate





## BLOCO



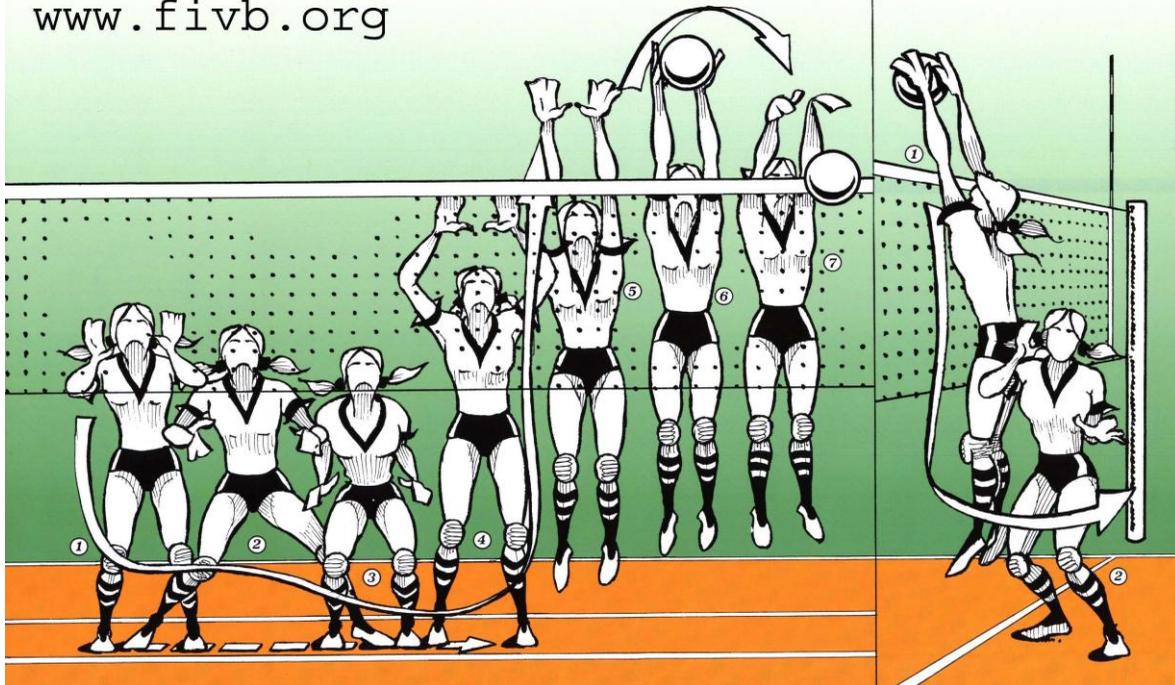
VOLEIBOL



# BLOCO



[www.fivb.org](http://www.fivb.org)





## Bloco

### Componentes Críticas da Fase Preparatória:

- Apoios Paralelos;
- Membros superiores em extensão;
- Mãos nem sobrepostas nem demasiado afastadas;
- Dedos bem abertos e firmes;
- Membros inferiores semi-flectidos;

VOLEIBOL



## Bloco

### Componentes Críticas da Fase de Contacto:

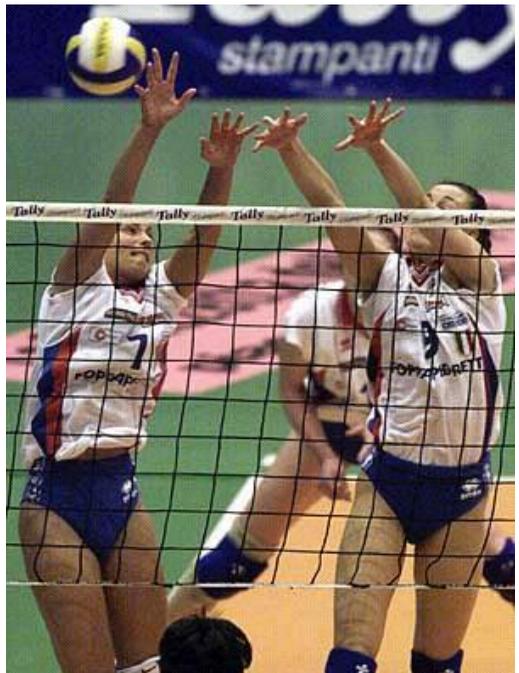
- **Invadir** o campo adversário (excepto bloco ao 2º toque adversário);
- “**Selar**” a rede;
- Posicionamento em frente do **braço** de ataque do adversário;
- Orientar a superfície de contacto para baixo e para a **zona 6** adversária;

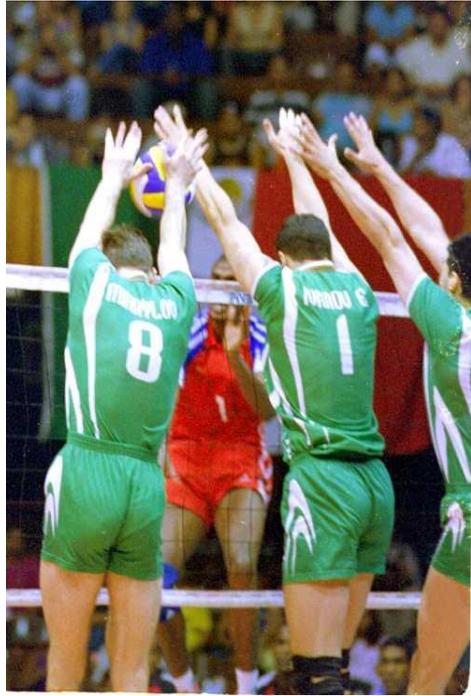
VOLEIBOL





Bloco







VOLEIBOL



Desporto Escolar



## BLOCO

### Componentes Críticas

- Colocação dos apoios paralelos e à largura dos ombros.
- Pernas ligeiramente fletidas.
- Mãos elevadas acima dos ombros.
- Observar: Atacante (direção da corrida); distribuidor (quando e como executa o passe) e atacante (depois do passe, tipo de chamada, ombros e braço de batimento).
- Colocação à frente do atacante.
- Mão exterior com ligeira rotação para dentro do campo.
- Com dedos abertos
- Olhos abertos, cabeça para cima.

### Aspetos Chave

- "Mantém a distância da rede" (30 a 40 cm)
- "Coloca-te à frente do atacante, dentro dos ombros"
- "Marca a bola"
- "Ataca a bola"
- "Olhos abertos sobre o atacante"

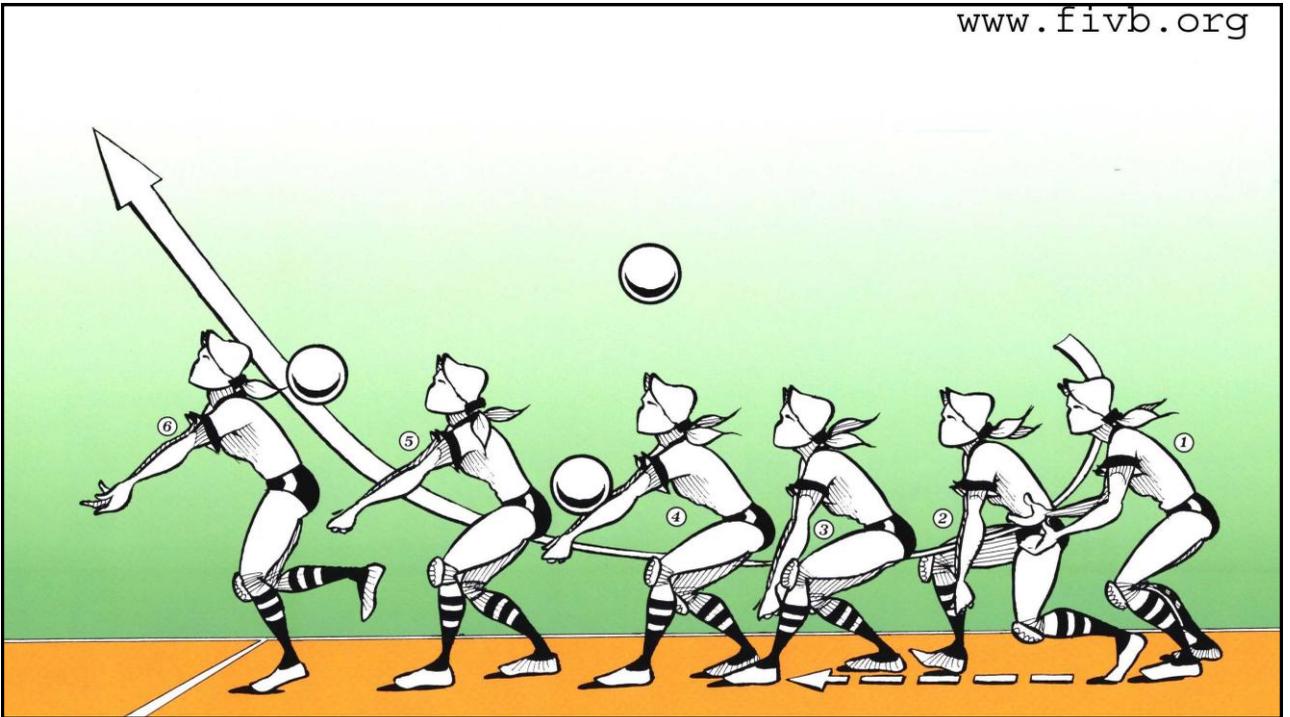
### Princípios Táticos: Individuais.

- Pontos de partida.
- Atacantes e características.
- Posição do distribuidor
- Qualidade da recepção.
- Distância do ataque em relação à rede.
- Características do distribuidor adversário.
- A movimentação dos atacantes.
- O passe executado.
- Bloquear ou defender.
- Tipo de deslocamento e bloco a executar.
- O que bloquear (zona, linha ou diagonal)
- Quando saltar (distância em relação à rede e tipo de atacante)

VOLEIBOL



# DEFESA





VOLEIBOL



### Componentes Críticas

- Posição inicial e posição defensiva.
- Preparação para a ação: pré-dinamismo
- Membros superiores afastados (ao lado do corpo).
- Deslocamento para a bola.
- Colocação atrás da bola. Entrar por baixo da bola.
- Suavidade do movimento.
- Joga em equilíbrio

### Aspetos Chave

- "Observa o braço do atacante"
- "Levanta ligeira os calcanhares"
- "Contacta com a bola dentro dos apoios"
- "Afasta os braços do corpo"
- "Se necessário flete o cotovelos" (J)
- "Entra por baixo da bola"

## DEFESA

### Princípios Táticos: Individuais.

- Posição do distribuidor e número de atacantes.
- Tipo de atacantes.
- Bloco (altura e numero)
- Tipo de passe.
- Braço do atacante e tipo de ataque
- Local de ataque.
- Ataque com ou sem bloco.
- Toque no bloco
- Tipo de deslocamento e de defesa.

VOLEIBOL





# TÉCNICAS DE RECURSO



VOLEIBOL



VOLEIBOL





*“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”*

**GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!**



**Carlos Dias  
Félix Romero**

**VOLEIBOL**

