



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA
1/4 julho 2025



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt    



APRENDER A ENSINAR A JOGAR



Carlos Dias



Félix Romero



VOLEIBOL



UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFESSORES DO DESPORTO ESCOLAR

Ensinar jogando
Do 1x1 ao 4x4 – aproximação ao 6x6



Aula | Treino

+ oportunidades para aprender = + contactos com a bola
Repetições & Consistência & Controlo de bola

Exercício = jogo
Desafio & Pressão & Competitividade & Adversidade



VOLEIBOL





Desporto Escolar

FORMAÇÃO



VOLEIBOL



Temos poucas certezas, mas há um ponto que não nos deixa dúvidas...

Quanto mais elementos em exercício/jogo e quanto maiores forem as distâncias de voo da bola, menos oportunidades de aprendizagem.

Por isso, o 6x6 formal, em situação de aula/treino, tem pouco interesse para a estruturação de um bom praticante.



APRENDER JOGANDO



REPETIR (MUITO E BEM),
SEM REPETIR

DIFERENTES ESTÍMULOS

ABORDAGEM BASEADA
NOS PROBLEMAS

TOMADA DE DECISÃO
TÉCNICA AJUSTADA

LER

PLANEAR

DECIDIR

EXECUTAR



- ▶ **AVALIAR O NÍVEL** – ajustar a dificuldade e criar desafio (“n+1”), alargar a zona de conforto.
- ▶ **APLICAR O “GPS”** - introdução progressiva das técnicas e das dificuldades do jogo, em direção ao modelo definido.
- ▶ **SIMPLIFICAR** - o sistema de jogo, dar atenção ao desempenho (qualidade do ajustamento técnico) na tarefa e às soluções aos problemas apresentados.

1 - Todos os praticantes têm que saber fazer bem o que é simples.

(Bola fácil implica solução ótima)

2- Saber executar todas as ações, para ter condições para aplicar todas as soluções.

(Passe de frente, de costas, de lado | manchete de frente, costas, lateral | “Em sistema” ou “fora de sistema” | Bolas fáceis, fortes, difíceis | Próxima ou afastada da rede | Diagonal ou paralela | Perto ou longe...)







FASES DE APRENDIZAGEM TIPOLOGIA DOS EXERCÍCIOS



Processo educativo | comunicação

“MODELO FAST”

- ▶ **FUN** – APRENDER JOGANDO
- ▶ **ACTION** – O EXERCÍCIO
- ▶ **STRATEGY** – PENSAMENTO TÁTICO
- ▶ **TEAM** – ENCADEAMENTO DE AÇÕES

Adaptado de
Peixe, R. (2018)

VOLEIBOL



FUN - TREINAR A COMPETIR

- ▶ APRENDER JOGANDO ... (estruturação do 1x1 ao 6x6)
- ▶ EXERCÍCIOS COMPETITIVOS

▶ Os exercícios podem ser divididos em 3 categorias:

- ▶ Jogos competitivos com prioridade nos "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).
- ▶ Jogos condicionados (do 2x2 ao 6x6) para trabalhar os "skills" coletivos | Fases do jogo
- ▶ Diferenciação no tipo de pontuação (competitividade | ou valorizar determinado fundamento tático/técnico).



FUN - ENSINAR JOGANDO

▶ O voleibol na Escola:

- ▶ formas lúdicas.
- ▶ atrativas na abordagem de forma a torná-lo divertido e competitivo.
- ▶ Propicie muitas oportunidades... com sucesso.
- ▶ As condições simplificadas do jogo permitem uma adaptabilidade mais significativa do que o 6x6.
- ▶ São **ricos em conteúdos** da modalidade e em conteúdo motores gerais, requerem a utilização harmoniosa de todo o corpo e favorece o **desenvolvimento perceptivo**.
- ▶ É bastante **socializante**, inclusivo e poderá incluir ambos os géneros.
- ▶ É de **mais fácil** aprendizagem, implicam regras simplificadas.
- ▶ Quando ajustado ao número de elementos e metodologia adequada é muito **mais motivador** para o praticante.
- ▶ Permitem jogar com uma grande variedade de fatores, **adaptando** mais facilmente o jogo ao nível e à idade dos praticantes.



EXERCÍCIOS | JOGOS COMPETITIVOS

Jogos com prioridade para os "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).

- ▶ **Jogos condicionados** (do 1x1 ao 6x6) | Condicionantes coletivas do jogo | encadeamento de ações | fase de jogo.
- ▶ **Jogos com diferenciação na pontuação** – para perseguir e valorizar os objetivos propostos.
- ▶ **Jogos de "pressão"** - Aumentar a atenção sobre determinados aspetos do jogo e a "pressão" para cumprir os objetivos (conceito de "wash-point").



ACTION – ESTRUTURA DOS EXERCÍCIOS

- ▶ **Integrar a estrutura do jogo** (sequência, intensidade, trajetórias, direção e velocidade da bola);
- ▶ **Procurar variedade na tarefa** (Intensidade e desafio);
- ▶ **Conter estruturas de variação e dificuldade progressiva;**
- ▶ **Promover a conetividade das ações** (promover a redução do tempo, espaço. Melhorar a coordenação e variedade dos recursos técnicos).







▶ ACTION – O EXERCÍCIO

Oportunidades de prática, que permitam a execução correta.

FAZER BEM, MUITAS VEZES!



VOLEIBOL





STRATEGY — PENSAMENTO TÁTICO



**PROGRESSÃO DO
PENSAMENTO TÁTICO**

**DO JOGO REDUZIDO AO
JOGO FORMAL**

**FAZER BEM COM
ESTIMULOS DISTINTOS**

TOMADA DE DECISÃO

EXERCÍCIOS

**PENSAMENTO TÁTICO
= TAREFAS**

**PENSAMENTO ESTRATÉGICO
= OBJECTIVOS A LONGO PRAZO**

VOLEIBOL



TEAM

Organização coletiva – Encadear ações

TRANSIÇÃO

Serviço/bloco
Serviço/defesa
Bloco/defesa
Bloco/defesa/ passe
Defesa/passe
Passe/ataque
Bloco/ataque
Defesa/passe/ataque
Ataque/cobertura
Contra - ataque

SIDE OUT

Receção/passe
Passe/ataque
Receção/passe/ataque
Ataque/cobertura

TRANSIÇÃO

Contra – ataque

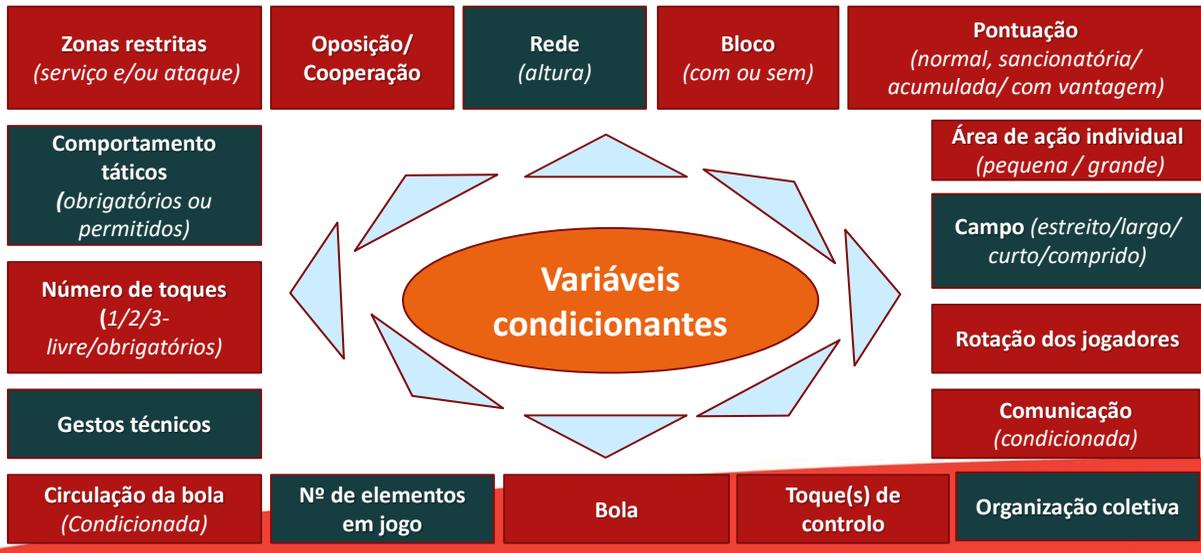


MANIPULAÇÃO DO JOGO

ADAPTAÇÃO ÀS REGRAS



(Gonçalves, J. 2009)



Condicionantes dos jogos reduzidos

• Altura da Rede

Rede mais alta = um jogo mais lento (Dificulta o ataque e é aconselhável para a aprendizagem inicial do jogo em que se pretende longas sustentações).

Rede mais baixa = acelerar o jogo de forma a melhorar a leitura de jogo ou a promover o ataque.



Condicionantes dos jogos reduzidos

- **Dimensões do campo**

Campos menores = menor necessidade deslocação e consequentemente possa dedicar maior atenção à execução do gesto.

Campos maiores = deslocamentos maiores e colocam maior dificuldade na execução dos gestos.

Campos largos = deslocamentos laterais maiores.

Campos estreitos = deslocamentos maiores ântero-posteriores.

Campos assimétricos = Diminui o “défice” de uma das equipas



Condicionantes dos jogos reduzidos

- **Nº de Jogadores**
(Noção de zona de conflito)

Determina a complexidade do jogo e está diretamente relacionado com as oportunidades para executar | aprender.

1 jogador – Não há decisão sobre quem vai jogar a bola. Muitas oportunidades para a execução do gesto.

2 jogadores – A primeira decisão sobre quem joga a bola determina a restante sequência.

3 ou mais jogadores – Cada toque requer uma decisão sobre quem vai jogar a bola. Menos oportunidades para aprender. Maior complexidade. Mais relacionado com o jogo de Voleibol. Adequado para treinar a tomada de decisão.



Condicionantes dos jogos reduzidos

- **Regras**
 - **Regras de voleibol | Regras Didáticas (adaptadas)**
 - **Medidas facilitadoras**
- A sua “manipulação” permite centrar o exercício num determinado fundamento e objetivo.
- Também obriga a perseguir uma determinada “condição”/“fase” de jogo.



Estruturação dos subsistemas (JOGOS REDUZIDOS)

- **SIDE-OUT**
 - Definição dos conceitos mais simples: áreas de responsabilidade, zona e “distribuidor” e os corredores de ataque.
- **TRANSIÇÃO**
 - Com/sem bloco, áreas de responsabilidade, quem distribui e os corredores do ataque.
- **COBERTURA**
 - Noção de perto e longe do ponto de ataque.





MEDIDAS FACILITADORAS

O conceito deverá facilitar o controlo da bola e portanto favorecer a sustentação, beneficiando o encadeamento controlado das ações de jogo.



- ▶ 1 - “3 toques” (1x1)
- ▶ 2 - “Prensão no 1ºT”
 - ▶ Máximo 2” e após agarrar (“passe” | “manchete”) auto-lançamento e passe para o colega.
- ▶ 3 - “Duplo toque” - no 1ºT | 2ºT (beneficiar o ataque)
- ▶ 4 - “Prensão” no 2ºT | 3ºT (Organização da defesa adversária)
- ▶ 5 - “Ressalto” + “Prensão no 1ºT” ou “Duplo Toque” | Ressalto no serviço
- ▶ 6 - “5 toques” – Devolve a bola ao 2º toque e retoma os 3 toques
- ▶ 7- Serviço lançado | Passe | Serviço por baixo



MEDIDAS FACILITADORAS

DUPLO TOQUE

MEDIDAS FACILITADORAS

PREENSÃO DE BOLA

MEDIDAS FACILITADORAS

RESSALTO

“REGRAS” DIDÁTICAS



- ▶ 1- Jogar sob condicionantes obrigatórias.
 - ▶ Ex: Obrigatório só “1 Toque” | “2 toques” | “3 toques”; Finalizar em suspensão
- ▶ 2- Jogar com tarefas intermédias.
- ▶ 3- Saber gerir as situações sub-optimais.
 - ▶ Ex: iniciar com bola “B”/“C”; Aumentar a oposição.
- ▶ 4- Saber gerir o risco (2º/3º Toques).
- ▶ 5- Distinguir “Cooperação” (com)/”Oposição” (contra)
- ▶ 6- Pontuação diferenciada – valorização do cumprimento dos objetivos (Objetivo = 3 pts).
- ▶ 7- Sempre que possível competir.





SMASHBALL

Dimensões campo, nº jogadores, prensão da bola, manipulação técnica, altura da rede...

SMASHBALL



volleyball@school

NIVEL 1: 1x1	NIVEL 2: 2x2, 3x3	NIVEL 3: 2x2, 3x3	NIVEL 4: 2x2, 3x3
<ul style="list-style-type: none"> - A equipa A serve dos 3 metros (por cima ou por baixo ou em passe). - A equipa B recebe com ou sem ressalto no chão. - O recebedor pode correr para a rede e rematar em apoio ou em salto. - Depois de rematar, a equipa roda. - Quem pontua, serve. 	<ul style="list-style-type: none"> - A equipa A serve dos 3 metros (por cima ou por baixo ou em passe). - A equipa B recebe com ou sem ressalto no chão. - O recebedor passa/lança a bola para o colega de equipa - passador, junto à rede (tem que estar dentro dos 3 metros) - O passador lança para o atacante que pode rematar em apoio ou em salto. - A equipa contrária defende agarrando a bola diretamente ou deixando fazer um ressalto no chão - Depois de rematar, a equipa roda. - Quem pontua, serve. 	<ul style="list-style-type: none"> - A equipa A serve dos 7 (6,5m) metros (por cima ou por baixo). - A equipa B recebe <u>sem</u> ressalto no chão. - O recebedor passa/lança a bola para o colega de equipa - passador, junto à rede - O passador passa para o atacante com movimento de manchete ou passe, que pode rematar em apoio ou em salto. - Depois de rematar, a equipa roda. - Quem pontua, serve. - <u>Este nível tem como principal diferença a obrigatoriedade de o passador poder agarrar a bola e ter que passar com movimento de manchete ou passe.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - A equipa A serve dos 7 (6,5m) metros (por cima ou por baixo). - <u>A equipa B recebe em passe ou manchete (com ou sem ressalto no chão).</u> - O recebedor recebe a bola para o colega de equipa - passador, junto à rede - O passador passa para o atacante com movimento de agarrar/lançar. - A equipa defesa agarra a bola e lança-a para o passador, que através do movimento de passe ou manchete passa para o atacante. - Depois de rematar, a equipa roda. - Quem pontua, serve. - <u>Este nível tem como principal diferença a obrigatoriedade de receber ao side-out, podendo agarrar na transição.</u>
<p>- campo: 7x7m - rede: 1,50 a 2,10</p>			



“Os que desprezam os pequenos acontecimentos nunca farão boas escolhas. Pequenos momentos mudam grandes rotas.”

Augusto Cury

VOLEIBOL





“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!

**Carlos Dias
Félix Romero**

VOLEIBOL

