



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA
1/4 julho 2025



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



serpa | terra forte



desportoescolar.dge.medu.pt    



Estruturação progressiva do jogo de voleibol



Carlos Dias



Félix Romero



VOLEIBOL

ENSINAR A EVOLUIR O JOGO



ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL

Complexos do jogo



K1 SIDE OUT



ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL

Complexos do jogo



KII TRANSIÇÃO DE SIDE OUT



(FUN) VARIÁVEIS PARA O PROCESSO EDUCATIVO NO ENSINO PROGRESSIVO DO JOGO



Fita do tempo – percurso escolar “JOGAR DOS 6 AOS 66”



Ciclo básico de introdução dos jogos reduzidos em treino

1x1

2x2 – frente / trás

3x3 – S/ especialização

2x2 – Lado a lado

4x4 – S/ especialização



6 Etapas Preparação desportiva no Desporto Escolar

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6
<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 • Eu e a bola 	<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 • Iniciação ao jogo coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> • 3x3 • Iniciação da organização coletiva complexa 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x4 • Estrutura complexa de organização coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x6 • Jogo Formal com estrutura organizativa simples 	<ul style="list-style-type: none"> • 6x6 • Jogo Formal com estrutura organizativa complexa
FUNDAMENTOS		APRENDER A TREINAR		APRENDER A COMPETIR	
FUNdamentos – APRENDER JOGANDO					

Eu e a bola



1 x 1



- - Sustentação de bola – intervenção constante.
 - Estruturação da noção de espaço de responsabilidade / “espaço-tempo” com diversidade de trajetórias de bola.
 - Reenvio de bola por cima da rede.
 - - Oposição ou cooperação.
 - Aprendizagem de regras simples:
 - Noção simples do serviço (princípio: colocar a bola em jogo).
 - Proibição de tocar na rede e ultrapassar a linha central.
 - Favorece os deslocamentos curtos;
 - Favorece travagens e mudanças rápidas de direção;
 - Aprender a dosear o jogo com risco e o jogo em segurança;
 - Desenvolvimento técnico
- Em oposição;
- Exige tomadas de decisão rápida;
 - Exige uma constante procura de soluções táticas individuais;
 - Exige uma ocupação equilibrada do espaço de jogo.

VOLEIBOL





DIVERSÃO | MANIPULAÇÃO DE BOLA | ATITUDE | TÉCNICA
Regra de ouro
Bola no campo adversário, adota atitude de prontidão



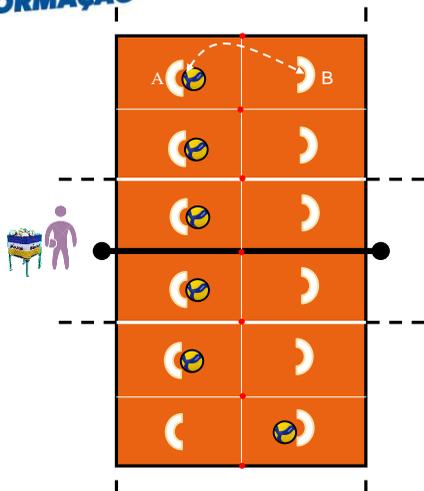
Etapas da preparação desportiva (1x1)

Etapa 1

3º/4º anos (8 -10 anos)



Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none">• Possibilitar o início do jogo em passe ou bola lançada• “MEDIDAS FACILITADORAS”• Bola ligeiramente mais leve• Redução do espaço de jogo (C - 8; L - 3)	<ul style="list-style-type: none">• Perícias e manipulações com bola• Lançamentos• Deslocamentos• Passe de frente em apoio• Dosear a energia a aplicar à bola.	<ul style="list-style-type: none">• Enviar a bola por cima da rede• Leitura da trajetória de bola• Enquadramento com bola e alvo• Noções elementares de oposição• Observação do adversário• Aprendizagem das regras elementares• Noção elementar de cooperação

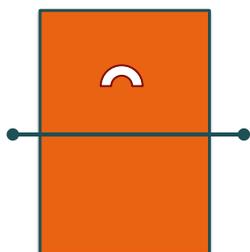


1 x 1

- Passe - 3 toques
- Passe – Utilizar os toques de controlo (limite 2) e o último toque para (re)envio da bola
- Manchete + Passe
- Manchete + Passe + Remate



1X1



- 2 | 3 Toques – Progressão para a rede
- Utilização sequencial de gestos técnico/táticos
- Controlo da energia da bola
- Relação linear





DIVERSÃO | TÁTICA SIMPLES | COMUNICAÇÃO | EU E O MEU COLEGA
Regra de ouro
JOGAR DE TRÁS PARA A FRENTE

VOLEIBOL



2x2

Iniciação ao jogo coletivo



- Cooperação/comunicação com companheiro.
- Definição de tarefas (receptor/ "não receptor").
- Obrigatoriedade de 2 toques, no mínimo, tentar cumprir os três toques de equipa.
- O jogador que não recebe adianta-se para passar (JOGAR DE TRÁS PARA A FRENTE).
- Orientação corporal para o alvo.
- Noção de diferenciação da fase de defesa e de ataque.
- Obrigar à aplicação dos princípios de execução dos elementos técnicos.
- Receber/defender e esperar o passe para progredir para atacar.

- Início do jogo coletivo;
- Ajuda a delimitar as zonas de intervenção de cada jogador;
- Desenvolve a comunicação;
- Possibilidade de jogar com 3 toques obrigatórios;
- Facilita a passagem de um papel dentro da equipa para o outro durante o decorrer do próprio jogo.

VOLEIBOL



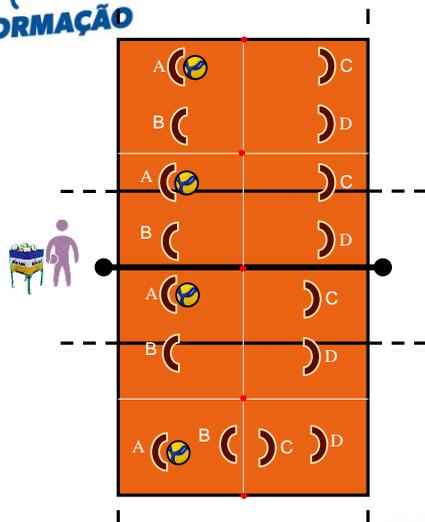
Etapas da preparação desportiva (2x2 - 3x3)

Etapa 2

5º/6º anos (11 -12 anos)



Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> Cada jogador realiza no máximo 2 serviços consecutivos. Rotação obrigatória após os dois serviços. 1ª serviço obrigatório por baixo/passe Redução do espaço de jogo (C – 8; L – 4 / 4,5) 	<ul style="list-style-type: none"> Perícias e manipulações com bola Passe de frente em apoio Deslocamentos defensivos Iniciação à manchete Serviço por baixo/passe 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar os 3 toques Ocupação racional do espaço Diferenciação de responsabilidades (recebedor / não recebedor) Noções elementares de cooperação Noções de oposição – leitura do espaço adversário Adequar a ação com a trajetória da bola Desenvolver a comunicação verbal Evolução na aprendizagem das regras Introduzir a “progressão no terreno” T > F



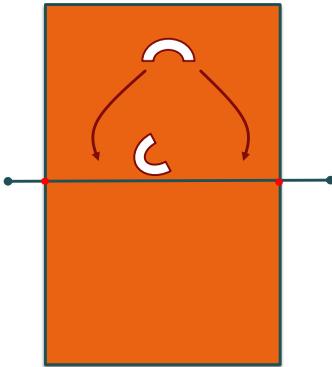
2 x 2



- Passe - 3 toques
- Passe – Utilizar os toques de controlo (limite 2) e o último toque para (re)envio da bola
- Manchete + Passe
- Manchete + Passe + Remate



2X2 (SIDE-OUT)

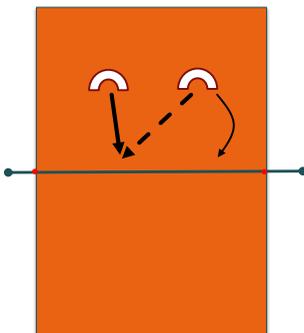


1:1

- Aumenta e divide as zonas de responsabilidade (frente/trás)
- > deslocamentos



2X2 (SIDE-OUT)

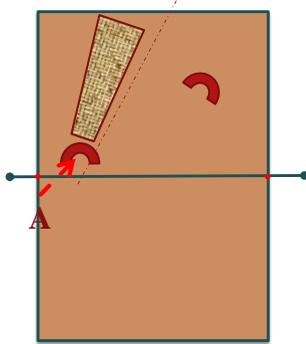


0:2

- Diferenciação de funções, de acordo com o ponto de queda da bola e o 1º toque de equipa.
- Variação do ponto de ataque
- **IMPORTANTE** – A bola deve ser jogada para a frente não para o lado e a progressão para o ataque ser atempada com o passe.



2X2 (TRANSIÇÃO)

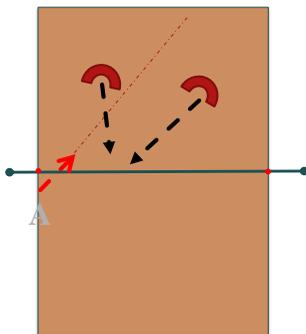


1:1

- Com / sem bloco
- Organização simples do bloco (linha ou diagonal)
- Estrutura simples de organização da transição (bloco | defesa)



2X2 (TRANSIÇÃO)



0:2

- Diferenciação de funções
- Variação do ponto de ataque
- Divisão das zonas de responsabilidade e zona de conflito.





DIVERSÃO | ORGANIZAÇÃO | ÁREAS DE RESPONSABILIDADE
Regra de ouro
ÁREAS DE CONFLITO | ALARGAMENTO DAS OPÇÕES

VOLEIBOL



3x3

Iniciação da organização coletiva complexa

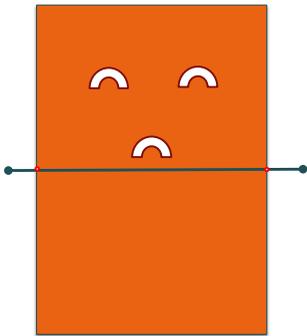


- Alargamento do espaço de jogo – melhor ligação entre jogadores.
- Definição de um ponto de passe.
- Ocupação de um espaço de jogo (zona de responsabilidade perto ou afastado da rede).
- Maior mobilidade e diversidade de situações.
- Noção mais vincada de defesa e ataque.
- Diferenciação de zonas de ataque.
- Ajustamentos e orientação corporal.
- Distribuidor como organizador do sistema ofensivo;
- O bloco individual como o organizador do sistema defensivo;
- Ajuda a definir melhor as funções e as técnicas a utilizar;
- Cada jogador é responsável por uma “linha” defensiva;
- Pelo menos 2 possibilidades de passe – Passe de costas;
- Desenvolvimento da capacidade de escolha e de “contra-informação”;
- Ataque ou finta com oposição (bloco);
- Deslocamento defensivo do não blocador.
- Mais rico nas ações de oposição do bloco e de relação bloco/defesa.

VOLEIBOL



3X3 (SIDE-OUT)

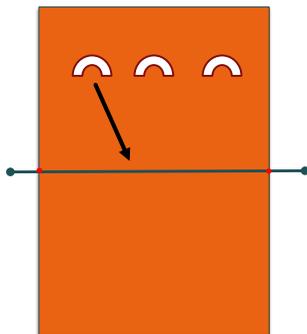


1:2

- Qual a zona "A" da receção (no meio ou mais na ponta
- Introduzir o ataque ao 2º toque
- Introduzir passe de costas
- Noção de extensão de rede



3X3 (SIDE-OUT)

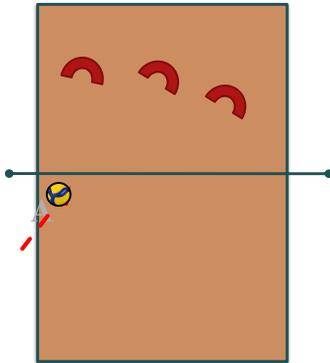


0:3

- Variação do ponto de passe de acordo com o ponto de queda do 1º toque de equipa – Plano de ação.
- Pré-definição do passador, em função do recebedor.
- Exige uma forte comunicação.



3X3 (TRANSIÇÃO)

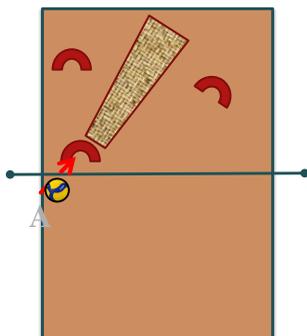


0:3

- Sem bloco
- Diferenciação de funções
- Exigem uma comunicação forte
- Valoriza a defesa.
- Divisão das zonas de responsabilidade e pré-definição do passador e das zonas do ataque.



3X3 (TRANSIÇÃO)

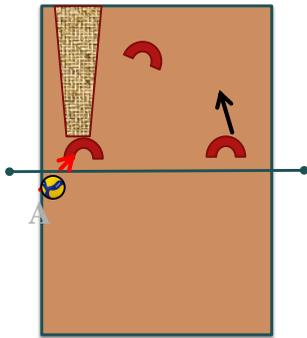


1:2

- Com / Sem bloco
- Organização simples do bloco (linha ou diagonal)
- Estrutura de organização da transição (bloco | defesa)
- É preciso definir a estrutura do contra-ataque.



3X3 (TRANSIÇÃO)



2:1

- Com bloco individual.
- Organização simples do bloco (linha ou diagonal)
- Estrutura de organização da transição (bloco | defesa)
- É preciso definir a estrutura do contra-ataque – quem passa e os atacantes.

VOLEIBOL



DIVERSÃO | TÁTICA ELABORADA

Regra de ouro

APRENDER A ATACAR O ADVERSÁRIO | AÇÃO COLETIVA (3 toques)

VOLEIBOL



4x4

Estrutura complexa de organização coletiva



- Aumento do espaço ofensivo do jogo, com a possibilidade de atacar no mínimo com dois jogadores – ação de jogo mais elaborada.
 - Possibilidade de aparecimento do bloco (individual e coletivo) – como oposição ao ataque.
 - Defesa coletiva mais evoluída (bloco; zonas de responsabilidade; interagida e proteções)
 - Obriga a maior domínio gestual.
 - Permite mais amplitude dos gestos.
- Especialização e treino das estruturas do jogo;
 - Reflete o jogo formal no plano das estruturas ofensivas e defensivas;
 - Encadeamentos mais exigentes (rápidas) das ações de jogo;
 - Menor número de contactos com a bola por jogador.



Etapas da preparação desportiva (4x4)

Etapa 4

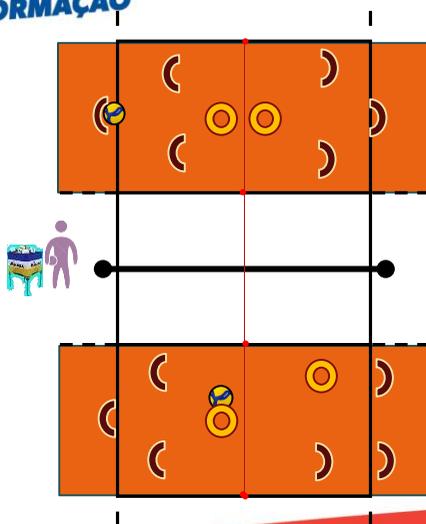
6º/7º anos (12 -13 anos)

Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> • Cada jogador realiza no máximo 2 serviços consecutivos • 1ª serviço obrigatório por baixo • Rotação obrigatória após os dois serviços • Não são permitidas trocas nem penetrações • Redução do espaço de jogo (C – 13; L – 6.5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço por baixo • Passe de frente em apoio • Passe de costas em apoio - introdução • Manchete • Deslocamentos • Corrida de aproximação (ataque com passe em suspensão) 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a comunicação verbal e motora • Construir o jogo de trás para a frente. • Ocupação racional do espaço de jogo • Organizar coletivamente o ataque e a defesa • Leitura do espaço adversário • Receção a três • Defesa rotacional (1:2:1) • Utilizar o espaço da rede em toda a sua extensão.

Etapas da preparação desportiva (4x4)

Etapa 4 8º/9º anos (13 -14 anos)

Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> O jogador do serviço não pode atacar Redução das dimensões do campo (C – 13; L – 6.5) 	<ul style="list-style-type: none"> Serviço por baixo (consolidação) Serviço por cima Manchete Passe de costas (consolidação) Ataque em apoio Ataque de 3º tempo em suspensão – introdução. Bloco Individual (iniciação) Deslocamentos simples de bloco – passo caçado (iniciação) 	<ul style="list-style-type: none"> Idem etapa anterior. Acelerar a energia a transmitir à bola. Ligação / coordenação básica do bloco individual com defesa. Atacar com precisão para perto/afastado da rede.

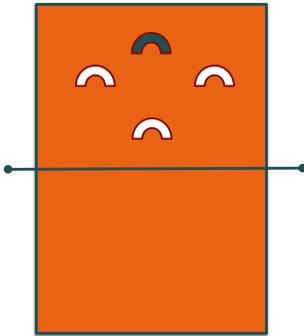


4 x 4



- 4x4
- Estrutura complexa dos jogos reduzidos

4X4 (SIDE-OUT)

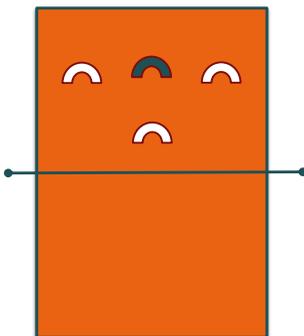


1:2:1 (#Losango)

- Duas linhas na receção
- Mais zonas de conflito
- Extensão de rede
- Ponto de passe (bola "A") no meio ou na ponta.



4X4 (SIDE-OUT)

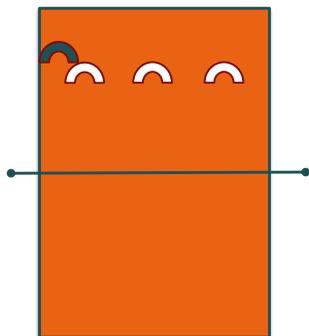


1:3 (#triângulo)

- 1 Linha de receção
- Receção por corredores
- Extensão de rede
- Ponto de passe (bola "A") no meio ou na ponta.



4X4 (SIDE-OUT)



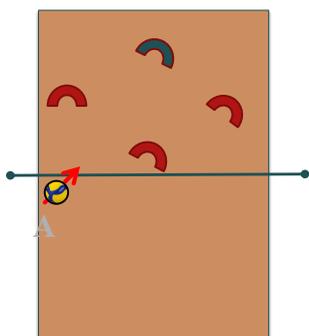
4:4

0:3 (com penetração - Treino)

- Extensão de rede
- Possibilidade de 3 pontos de ataque – nas extremidades e no meio.



4X4 (TRANSIÇÃO)



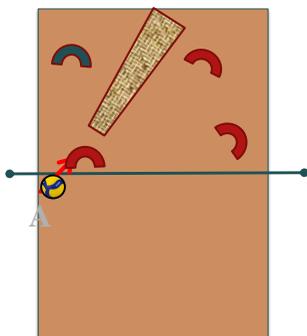
“Diamante” | Losango

1:2:1

- Bloco individual com deslocamento.
- Introdução de funções específicas.
- Defender a “enfrentar” de frente para o atacante.
- Definir as zonas de responsabilidade e as zonas de conflito.
- Mais usado se o ataque não é muito forte.



4X4 (TRANSIÇÃO)



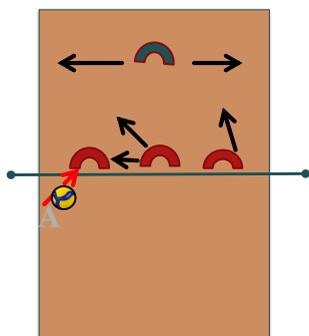
“Quadrado”

2:2

- Introdução do bloco individual, por zona. Exige pouco deslocamento ao bloqueador.
- Não bloqueador entra no sistema defensivo
- Possibilidade de introdução de funções específicas.
- Mais usado para contrariar as equipas com atacantes mais fortes.



4X4 (TRANSIÇÃO)



3:1

- Possibilidade de introdução do bloco duplo.
- Contrariar ataque no meio
- Introdução de funções específicas.
- Mais usado para equipas com atacantes muito fortes e em toda a extensão da rede.



Etapas da preparação desportiva (6x6)

Etapa 5 9º/10º anos (14 -15 anos)



Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> 10 elementos têm que jogar um set, sem serem substituídos 	<ul style="list-style-type: none"> Deslocamentos defensivos Defesa Baixa – enrolamentos Bloco Individual Deslocamentos de bloco – passo caçado e passo cruzado. Serviço por cima (em apoio) 	<ul style="list-style-type: none"> Sistema 6:6 (sem especialização) – 4:2 – 6:2 Receção em “W” ; “U” Passador em Z3 – Z2 Ataque em Z2 e Z4 de 2 e 3º tempo <u>Organização Defensiva</u>: bloco a 1; proteção pelo passador; Z6 avançado Proteção ao ataque: 1ª linha: Passador + Z6; 2ª linha: atacante livre + Z5 + Z1

Etapas da preparação desportiva (6x6)

Etapa 6 11º/12º anos (16 -17 anos)



Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> Regulamento sem adaptações Aproximação ao jogo formal. Aumentando a complexidade e rigor de aplicação das regras. 	<p>1º Ano:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consolidação dos anteriores Passes em suspensão Introdução do ataque de 1º tempo (com ½ bola ao meio) 	<p>1º ano:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consolidação dos anteriores. Sistema 6:2 5:1 - sem especialização no ataque (evoluindo para a especialização); Com penetração; passador na Zona 2/3 <u>Organização Ofensiva</u>: receção com 4 recebedores em linha e em meia lua Cobertura: ataque Z4 – 1ª linha – Z2 + Z3 + Z5; 2ª linha – Z6 + Z1; Ataque Z3 – 1ª linha – Z5 + Z4 + Z2 + Z1; 2ª linha – Z6; Ataque Z2 – 1ª linha - P + Z3 + Z4 ; 2ª linha – Z5 + Z6 <u>Organização Defensiva</u>: Bloco a 2 – marcação diagonal; cobertura pelo blocador livre; Z6 recuado; defesa roda para o lado contrário do ataque; introdução dos defesas alas avançados; sistema defensivo 2:1:3 defensivo 2:0:4

Etapa 6

11º/12º anos (16 -17 anos)



Adaptação do Regulamento	Objetivos Técnicos	Objetivos Táticos
<ul style="list-style-type: none"> Regulamento sem adaptações Aproximação ao jogo formal. Aumentando a complexidade e rigor de aplicação das regras. 	<p>2º Ano:</p> <ul style="list-style-type: none"> Serviço em suspensão Ataque de 1º tempo (em tempo e espaço) Ataque de 2ª linha Combinações de ataque Consolidação dos deslocamentos específicos de bloco 	<p>2º ano:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sistema 5:1 (com penetração); especialização no ataque e defesa com permutas; ataque de 2ª linha; jogo combinado na receção ao serviço e na bola morta. Receção com 3 recebedores (em linha). <u>Sistema Ofensivo</u>: ataque de + rápido em Z3; ataque de 2º tempo em Z2; proteção ao ataque <u>Sistema Defensivo</u>: Bloco duplo; cobertura pelo bloqueador livre; Z6 recuado; defesa Z6 roda para o lado contrário do ataque; defesas alas avançados; sistema defensivo 2:1:3; introdução ao sistema defensivo 2:0:4



Conceitos básicos

FORMAÇÃO TÁTICA

Tática – Formatos do Jogo

Formatos do jogo

1x1

2x2

3x3

4x4

6x6



VOLEIBOL



Tática – Sistemas de Jogo

Sistemas de jogo

4:4
3:1

Sistemas de jogo

6:6
3:3
4:2
6:2
5:1

(ATACANTES) : (DISTRIBUIDORES)



VOLEIBOL



SISTEMAS DE JOGO

6x6



volleyball@SCHOOL

6:6	3:3	4:2	6:2	5:1
6U	3R 3 P U	4R 2P	4R 2U	5R 1P
2 pts ataque	Permutas 2 pts ataque	Permutas 2 pts ataque	Penetração Permutas 3 pts ataque	Penetração Permutas 2 ou 3 pts ataque na rede 4/5 pts ataque

CONCEITOS

Permuta – Troca entre defesas e entre atacantes.

Penetração – Entrada do Distribuidor da zona de defesa para realizar o 2º toque de equipa.

U – Universais | R – Rematadores | P - Passador

VOLEIBOL



Sistema de jogo - 6:6

- ▶ Todos os praticantes passam, em determinada posição (z3 ou z2 ou z1).
- ▶ Não há funções específicas.
- ▶ Todos os jogadores atacam, exceto quem assume a função de passador, em determinada posição.
- ▶ Ideal para escalões iniciais. Proporciona vivências gerais no ataque, passe e defesa.



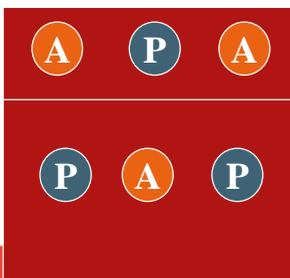
Sistema de jogo – 4:2

- ▶ 4 atacantes e 2 passadores.
- ▶ Especialização da função a 2 dist.
- ▶ Habitualmente sucede ao 6:6.
- ▶ Permite ensinar as permutas (podendo ser introduzidas gradualmente)
- ▶ A zona de distribuição pode variar em 3 ou 2.



Sistema de jogo – 3:3

- ▶ Três atacantes e três “passadores”|”universais”.
- ▶ Assemelha-se ao 6x6
- ▶ Possibilita o ataque dos passadores



VOLEIBOL



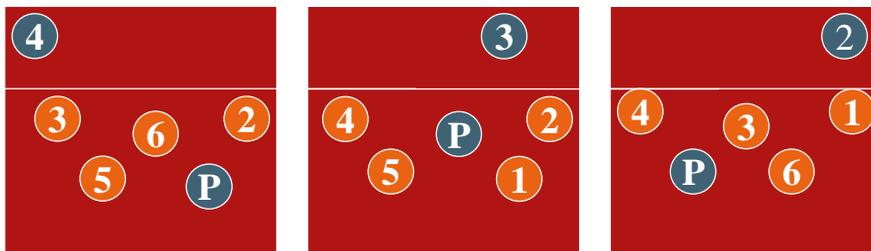
Sistema de jogo – 4:2

- ▶ 4 atacantes e 2 passadores.
- ▶ Especialização da função a 2 dist.
- ▶ Habitualmente sucede ao 6x6.
- ▶ Permite ensinar as permutas (podendo ser introduzidas gradualmente)
- ▶ A zona de distribuição pode variar em z3 ou z2.

VOLEIBOL



Sistema de jogo (SIDE OUT) 4:2 (simples)

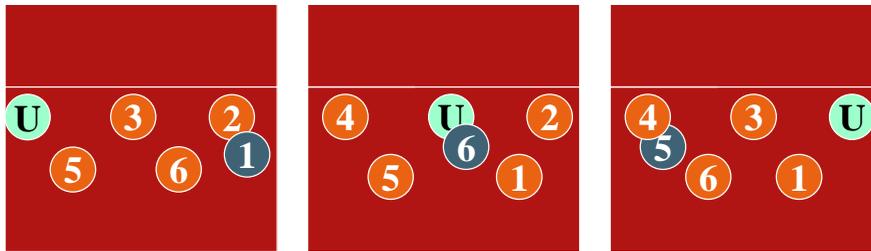


Sistema de jogo – 6:2

- ▶ 6 atacantes (2 passadores).
- ▶ Especialização da função a 2 passadores.
- ▶ O passador que está na zona **defensiva** passa.
- ▶ Permite ensinar as permutas (podendo ser introduzidas gradualmente).
- ▶ O objetivo é ter sempre 3 atacantes.
- ▶ As formações na receção podem variar, de acordo com o número de elementos recebedores.



Sistema de jogo – 6:2 (c/penetração)

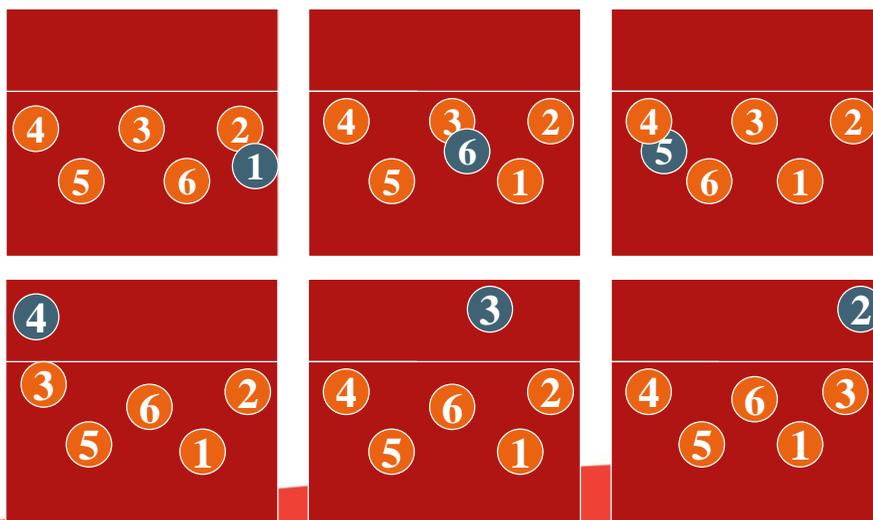


Sistema de jogo – 5:1

- ▶ 5 atacantes + 1 passador.
- ▶ Especialização da função.
- ▶ Objetivo é ter um estratégia de jogo, que deverá delinear a estratégia de ataque.
- ▶ Existe a desvantagem da passagem pela rede, que foi ultrapassada pelo atacante de 2ª Linha.
- ▶ As formações na receção podem variar, de acordo com o número de elementos recebedores.



Sistema de jogo – 5:1



“LINE UP”

É uma questão fundamental para a definição tática e do sistema da equipa.





Estruturação (formação inicial)

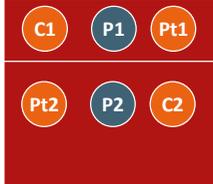
6:6



4:2



6:2



5:1

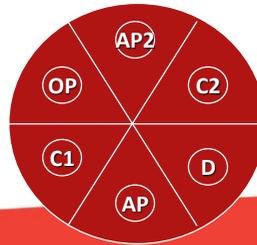
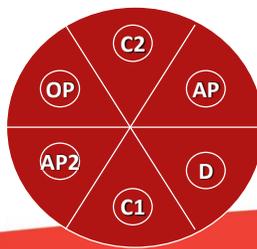


Legenda:

- 1 é o melhor
- 6 é o pior
- P – Passador
- C – Central
- Pt - Ponta
- O - Oposto



"LINE UP"



SIDE OUT



Princípios táticos elementares SIDE OUT

► Objetivo:

Receber a bola, vinda do serviço, de uma forma facilitadora para possibilitar uma boa construção ofensiva em toda a extensão de rede e todas as opções;



VOLEIBOL



PRINCÍPIOS DA ORGANIZAÇÃO

Serviço

Zona e tipo do serviço

Atacar para facilitar.

Zona alvo

Linha de receção

Zona alvo (#A)

Ataque

Diferenciar defesas dos atacantes

Ataque em toda a extensão da rede.

VOLEIBOL



Princípios táticos elementares SIDE OUT

▶ PRINCÍPIOS PARA A RECEÇÃO:

- Observar o servidor (tipo de serviço e zona de serviço);
- Os alunos devem de estar orientados em função da Zona em que o serviço é efetuado;
- Os alunos devem estar preparados para receber quer em manchete, mas eventualmente em passe (toque de dedos)



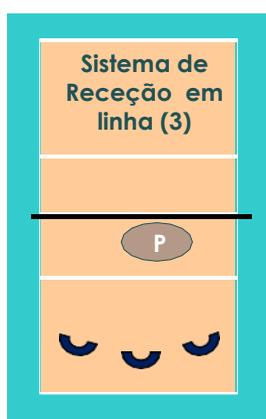
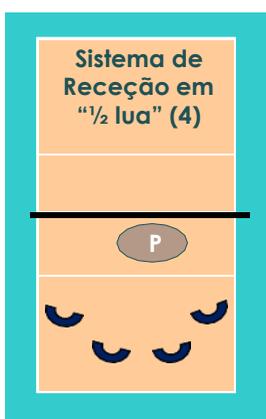
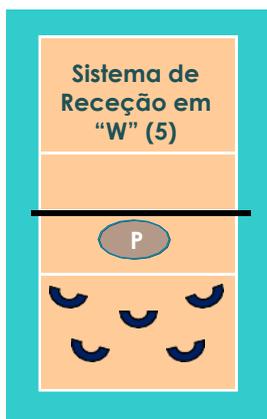
Princípios táticos elementares SIDE OUT

▶ PRINCÍPIOS PARA A RECEÇÃO:

- Os jogadores não devem estar colocados uns à frente dos outros – corredores de ação;
- A colocação dos recebedores deve favorecer a organização ofensiva;
- Trajetória da bola (antecipar e ajustar ao local de queda da bola);
- O passador deve evitar receber e estar o mais rápido possível na zona de passe (Bola #A)



Melhor sistema de receção ?



Sistemas de receção

Sistemas de receção

5 (M ou W)

4 (ou |

3

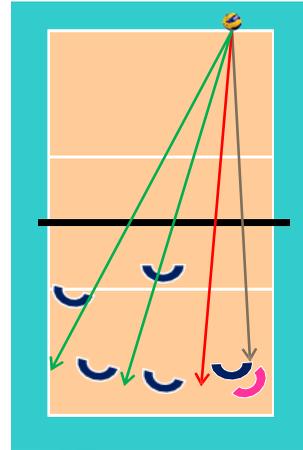
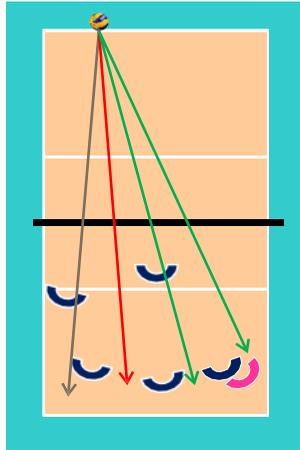
2 + 1/2

2



Zonas de responsabilidade

Proveniência do serviço



TRANSIÇÃO



Princípios táticos elementares Transição

- ▶ Decisão: não bloquear ou bloquear... com quantos?
- ▶ O bloco organiza a defesa
- ▶ Respeito pelo sistema
- ▶ Zonas de responsabilidade individual - intervenção defensiva.
- ▶ Zonas de conflito – como resolver?
- ▶ Comunicação / leitura do bloco.
- ▶ Capacidade de leitura do adversário e da trajetórias da bola.
- ▶ Observação das tendências do ataque adversário - padrão.



Princípios táticos elementares Transição

- ▶ Ocupação racional.
- ▶ Capacidade de deslocamento e análise da trajetória.
- ▶ Áreas de responsabilidade: *“mais vale definir mal, do que não definir...”*



Princípios básicos

- ▶ **Exige comunicação** - Entre bloqueadores; bloqueadores e defensores; entre defensores...
- ▶ **Permutas**- A ideia base na organização defensiva é colocar os melhores defesas nos pontos, mais prováveis, da queda da bola...



Construção de ataque KII (Transição)

- ▶ **“BOLA MORTA”**... maior possibilidade de organizar os movimentos ofensivos...
- ▶ **Aproveitar as oportunidades**
- ▶ **Construção de ataque (gerir o risco)**...
- ▶ **Após defesa criar total disponibilidade para atacar**...



Fases da construção do Sistema Defensivo

Pontos Partida (bloco | defesa)

Pontos Defesa (bloco | defesa)

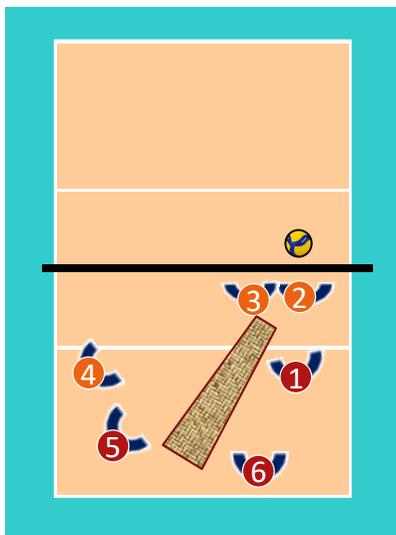


tática coletiva – Transição

Sistema defensivo com 2 bloqueadores, com 6 recuado

“Rotacional”

O atacante não bloqueador defende a pequena diagonal, e o defesa do lado da bola, sobe para proteção imediata ao bloco. Z6 defende paralela, e o defesa contrário a diagonal

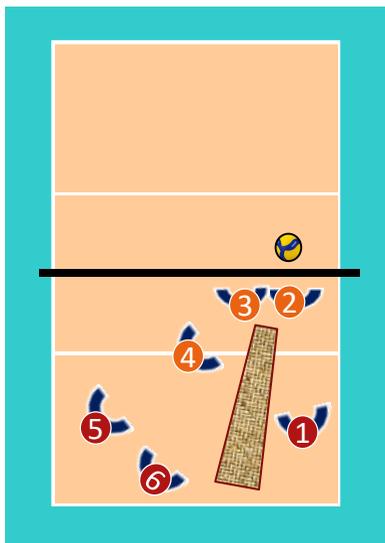


tática coletiva – Transição

Sistema defensivo com 2 bloqueadores, com 6 recuado

“Slide defense”

O atacante não bloqueador faz a protecção imediata ao bloco. Z6 defende grande diagonal, e o defesa contrário a pequena diagonal.



VOLEIBOL

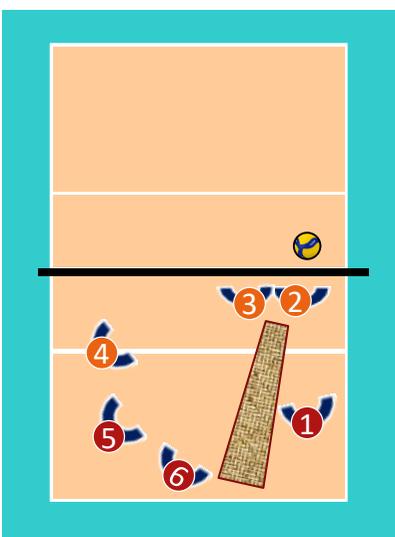


tática coletiva – Transição

Sistema defensivo com 2 bloqueadores, com 6 recuado

“Perímetro”

É na atualidade o sistema mais utilizado. Não há (por proximidade um elemento a proteger o bloco), existe um claro reforço da diagonal. Muito utilizado em equipas com blocos muito eficazes e defesas com facilidade de deslocamento.



VOLEIBOL



Pontos de partida do bloco

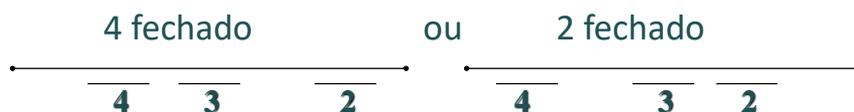
▶ Fechado;



▶ Aberto;



▶ Dedicado:



Cobertura

Proteção ao ataque



- ▶ O que propõe:
 - ▶ “Estar preparado para recuperar a bola!”
 - ▶ “Esperar sempre que aconteça!”
- ▶ O “focus” da atenção deve incidir nas mãos dos bloqueadores.
- ▶ A velocidade de reação é extremamente importante para o sucesso da ação – mas primeiro é preciso ter uma ação planeada.
- ▶ A sua importância cresce com a altura do passe, velocidade do ataque e eficácia do bloco.



- ▶ Organiza-se em 2 linhas
 - ▶ 2:3 - blocos menos efetivos.
 - ▶ 3:2 - blocos altos e fortes.







Pontos chave da Distribuição

- ▶ **Controlar os bloqueadores adversários.**
 - “Jogo 1x1” é com o bloqueador central
- ▶ **Diferenciar a estratégia de acordo com o ponto de queda de bola na receção/ defesa (EM/FORA SISTEMA).**
 - Passe para perto da rede
 - Passe afastado da rede: potenciar a "segurança".
 - Passe em suspensão: Reduzir o tempo de passe.
- ▶ **“Atendimento personalizado eficaz”.**
 - A precisão e a consistência no tipo de passe.

VOLEIBOL



Pontos chave da Distribuição

▶ **Variar a estratégia de acordo com a situação de jogo.**

Procurar ajustar o tipo de passe à situação de jogo.

Usar toda a extensão de rede. Diferenciar risco/segurança

Diferenciar SO/TR.

Gestão da pontuação.

▶ **Dissimular as intenções de Passe.**

Executar o passe em posição neutra. “Passador silencioso”

Dar a entender uma intenção e realizar uma ação contrária (“contra-informação”).

▶ **Liderar**

O distribuidor terá que ser “manipulador” de um plano de jogo.



**“Como em todas as coisas na vida,
o sucesso depende da preparação
prévia”**

Confúcio





“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!



**Carlos Dias
Félix Romero**

VOLEIBOL

