

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

MOURA/SERPA
1/4 julho 2025

Desporto Escolar

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO | DGEstE | serpa terra forte | Margens-Guadiana

desportoescolar.dge.medu.pt f i y x

Desporto Escolar | **FORMAÇÃO**

FORMATOS COMPETITIVOS

Carlos Dias

Félix Romero

VOLEIBOL



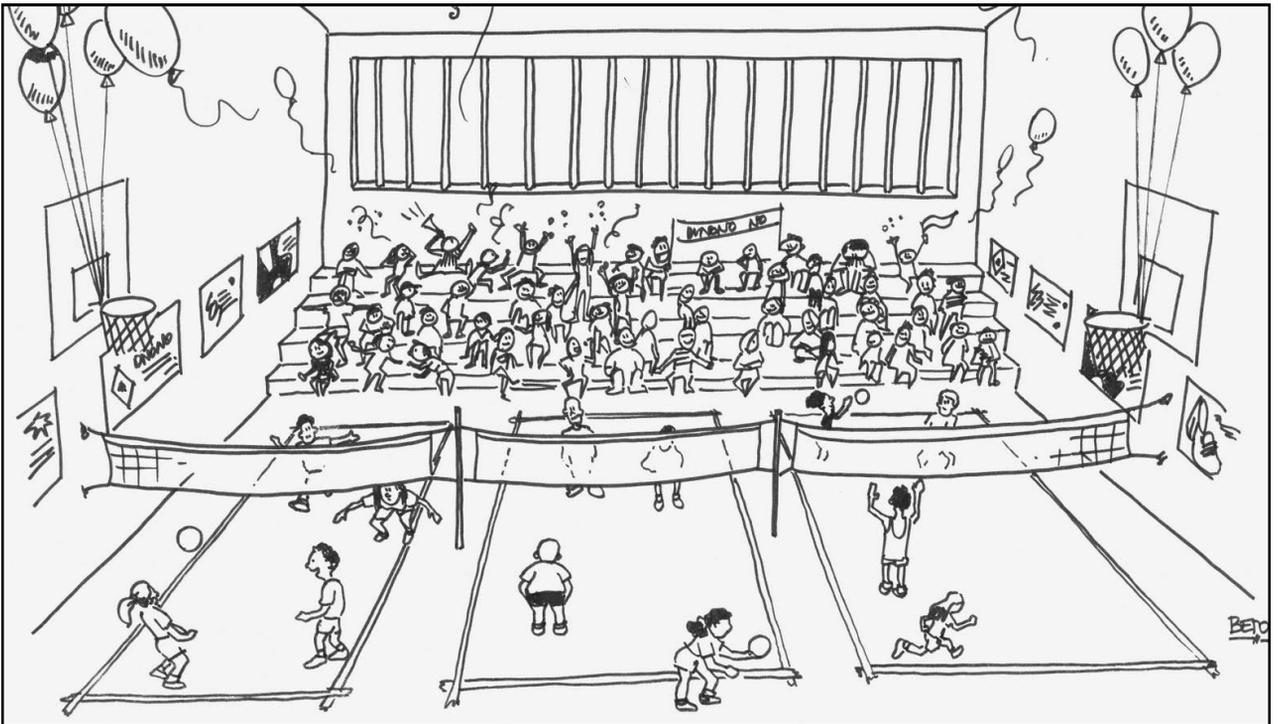


Pilares do modelo de ensino do jogo



Adaptado de Peixe, R. (2018)

VOLEIBOL





PONTOS-CHAVE PARA O ENSINO DO VOLEIBOL



PONTOS-CHAVE PARA O ENSINO DO VOLEIBOL



10 Pontos-chave para o ensino atrativo e eficaz do voleibol - 1

1. Nunca coloque um exercício “artificialmente”. Os exercícios têm que replicar o jogo de voleibol...
2. Crie um ambiente desafiador. Estimule o foco e a concentração.
3. Dirija a comunicação, de forma rápida e concisa. Se possível não pare o exercício para dar *feedbacks*...
4. Procure os *feedbacks* positivos. Estes evocam respostas mais eficazes. Quando os *feedbacks* são corretivos, dê oportunidade e tempo para a correção...
5. Dê nomes aos exercícios. É muito mais fácil para organizar o grupo...



VOLEIBOL



10 Pontos-chave para o ensino atrativo e eficaz do voleibol - 2

6. Tenha a certeza que os praticantes compreenderam o objetivo do exercício...
7. Sempre que possível, introduza competição, mas defina objetivos claros e concretos. Ajuste o sistema de contagem...
8. Crie o nº de oportunidades “máximas” de intervenção na bola.
9. Estabeleça regras simples de funcionamento do grupo e de circulação de bola...
10. Seja positivo perante o erro. E encontre o equilíbrio entre o que os alunos gostam e o que é preciso fazer...



JOGUE, PROMOVA E INCENTIVE!

VOLEIBOL





*“Uma falha nem sempre é um erro.
O maior erro é parar de tentar.”*



volleyball@SCHOOL



- B. F. Skinner
Psicólogo



FORMAÇÃO

VALOR PEDAGÓGICO DO ERRO

 IDENTIFICAR	 DEDICAR-LHE TEMPO
 PRIORIZAR	 VALORIZAR

- *Trata-se de uma excelente oportunidade, que não devemos desperdiçar.*
- *Ensinar a controlar o controlável.*
- *O erro carece de tensão positiva, atenção e coerência.*
- *O erro também precisa de informação cuidada e conhecimento.*

VOLEIBOL 



Tomada de decisão simples

Fase do jogo	Tomada de Decisão Execução
KII - TRANSIÇÃO Serviço (colocação de bola em jogo)	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar a bola no espaço de conflito/jogador vulnerável. - Colocar entre os elementos recebedores – ataque nas “costuras de receção”- (Zonas de conflito). - Atacar os recebedores/atacantes.
KII - TRANSIÇÃO Defesa	<ul style="list-style-type: none"> - Preencher as zonas de força do atacante - Colocar a bola no espaço para continuidade de ação (espaço para 2º toque).
KI – Side out Receção	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir funções de Recebedor/ Atacante ou Não Recebedor/ Passador (2x2). - Coloca a bola no espaço para continuidade de ação (espaço para 2º toque – “bola A”).
KI – Side out / KII - Transição Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar a bola na zona para continuidade de ação (definição do corredor para a ação do 3º toque).
KI – Side out / KII - Transição Ataque	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar a bola intencionalmente no espaço vulnerável. - Criar corredores de ação - Utilizar toda a extensão de rede.

Estrutura dos Exercícios

- 1) 1 aluno com 1 bola (individual).
- 2) Pares com 1 bola.
- 3) Pares com 2 bolas.
- 4) Trios com 2 bolas.
- 5) Quadras com 1 ou 2 bolas.
- 6) Pequenos grupos - **SEMPRE!**

- (cooperação/oposição/competitivos)
- Em qualquer situação de treino, ter sempre atenção em promover estruturar em que a relação com a rede é igual ao que acontece no jogo.



FORMATOS COMPETITIVOS

1. "SOBE E DESCE"
2. "LIGA DOS CAMPEÕES"
3. "RAÍNHAS"
4. "TEIA"
5. "TEIA TEAM 3x3"
6. "CASOTA"
7. "PEPPER"
8. "COMPETIÇÃO MISTA"
9. "SCRAMBLE"
10. "CBA"
11. "CHALLENGE"

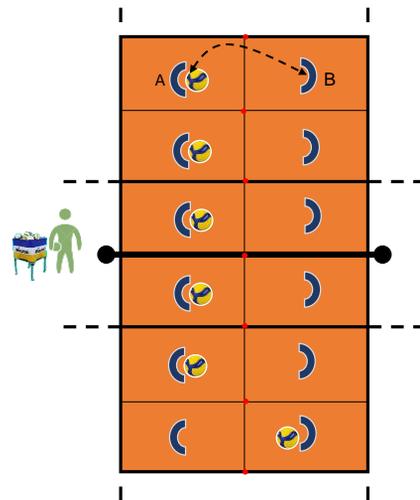
VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

1. "SOBE E DESCE"

- Campos reduzidos 1x1; 2x2 ou 3x3
- Jogo por tempo: quem vence o jogo sobe um campo, quem perde desce um campo;
- Sempre que vence ou perde tem que anotar num quadro de resultados.



VOLEIBOL

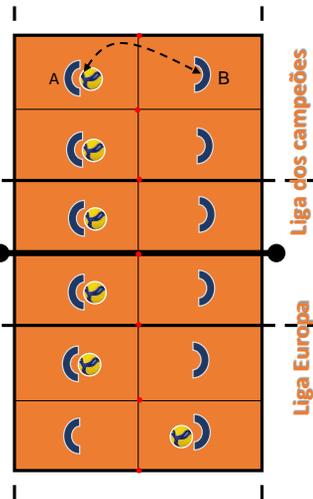




FORMATOS COMPETITIVOS

2. “LIGA DOS CAMPEÕES”

- Campos reduzidos 1x1; 2x2 ou 3x3
- Jogo por tempo: quem vence o jogo sobe um campo, quem perde desce um campo;
- Sempre que vence ou perde tem que anotar num quadro de resultados.
- Dividem-se os campos em duas Zonas – “Liga dos campeões” e “Liga Europa”
- Organização por níveis



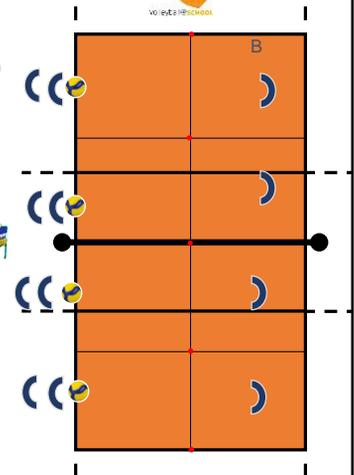
VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

3. “RAÍNHAS” – individual ou equipas

- Grupos de 4 – possibilidade de criar divisões (níveis);
- No campo B, está a “Raíinha”; Quem vencer a jogada vai para o lado da “Raíinha”, destrona a que lá está.
- Quem perde vai para a coluna “de espera”;
- Faz ponto sempre que ganha a jogada.
- No fim do tempo, as jogadoras colocam-se na coluna pela ordem da pontuação obtida e anota-se o número de pontos obtidos em cada jogo, no Quadro de Resultados; Anota quem ganha.
- As 2 primeiras sobem de divisão (a 1ª vai para o lado b e a 2ª é a 1ª a começar) e as 2 últimas descem;



VOLEIBOL

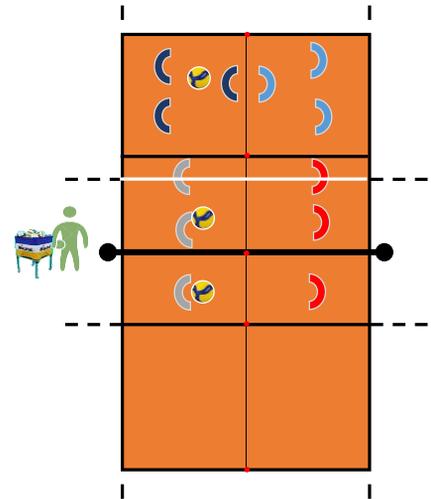




FORMATOS COMPETITIVOS

4. "TEIA"

- Campos reduzidos: 1x1; 2x2; 3x3
- Jogos por tempo.
- A competição é individual.
- Sempre que joga, quem vence tem que anotar os resultados do seu campo, num quadro branco.
- Tem que mudar obrigatoriamente de tipologia de jogo e de parceiros. Não poderá repetir os parceiros.



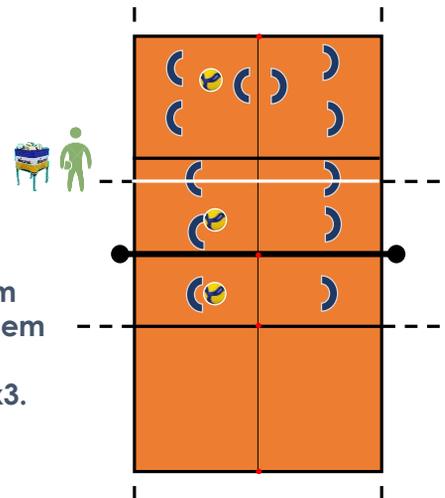
VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

5. "TT - TEIA TEAM" - 3x3

- Equipas de 3 elementos.
- Campos reduzidos: 1x1; 2x2; 3x3
- Jogo por tempo.
- Jogos de equipas. As equipas que jogam 3x3 – quem vence fica, quem perde desce e a equipa divide-se em 1x1 e 2x2. O resultado dos jogos 1x1 e 2x2 somam e quem tiver mais pontos ganham e passam a jogar 3x3. Sempre que joga, quem vence tem que anotar os resultados, num quadro branco.
- Não poderá se poderá repetir o mesmo a jogar 1x1 – terá que ser outro dessa equipa.



VOLEIBOL





FORMATOS COMPETITIVOS

6. “CASOTA”

- 4x4 ou 6x6
- Só faz ponto determinado gesto (ex: só atacante na entrada de rede) ou determinado elemento (distribuidor ou determinado atacante) da equipa.
- A competição é por tempo. Ao fim do tempo definido que vencer ganha pontos e será anotado no quadro.
- Anotação e publicitação do ranking na turma/equipa.
- Usado para fazer competir entre determinadas funções/níveis

VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

7. “PEPPER”

- Receita técnica (determinado gesto ou encadeamento de ações)
- Só faz ponto determinado “skill” técnico ou um encadeamento de ações, desde que a equipa cumpra com os critérios definidos – objetivo da sessão/ ciclo.

VOLEIBOL





FORMATOS COMPETITIVOS

8. “COMPETIÇÃO MISTA”

- Quadro de competição por equipas 2x2 ; 3x3; 4x4; 6x6
- Numa primeira fase todos contra todos e na 2ª fase para definir uma classificação final.
- (Ficheiro excel.)

VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

9. “SCRAMBLE”

- Durante um determinado tempo – 1’30’’ – lança-se bolas “free-ball” para uma equipa. Contabiliza-se o nº de pontos conquistados nesse tempo.
- As bolas são lançadas mal a jogada anterior termina.
- A seguir repete-se o mesmo procedimento para a outra equipa.
- Repete-se de acordo com “P’s” ou “frentes”
- Podem-se introduzir regras adicionais.
- Ganha a equipa que conquistar mais pontos no total de conjuntos de oportunidades criadas para as equipas.
- Importante para sistematizar contra-ataque (em sistema ou fora de sistema)

VOLEIBOL





FORMATOS COMPETITIVOS

10. “CBA”

- Competição entre 2 equipas - para trabalho de contra-ataque em “situações sub optimais”
- Bola Lançada (C = Sucesso) + (Bola B = Sucesso) + (Bola A= Sucesso) = PONTO
- Se não tiver sucesso – troca a oportunidade de conquistar ponto.

VOLEIBOL



FORMATOS COMPETITIVOS

11. “CHALLENGE”

- Competição “anual” dentro da turma/equipa.
- Anota-se todas as pontuações conquistadas em cada exercício/treino competitivo.
- A vencedora será o aluno/atleta que obtiver mais pontuação no final do período definido.
- A pontuação máxima deverá ser definida pelo total de membros do grupo: ex: 24 alunos, o 1º acumula 24 pontos, o 2º 23 pontos ..., quando for por equipas (4 equipas de 6 elementos) - a 1ª equipa acumula 24 pontos, a 2ª 18 pontos, a 3ª 12 pontos e a 4ª 6 pontos...

VOLEIBOL





“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!



**Carlos Dias
Félix Romero**

VOLEIBOL

