

REPETIR (MUITO E BEM), SEM REPETIR ABORDAGEM BASEADA NOS PROBLEMAS TOMADA DE DECISÃO TÉCNICA AJUSTADA LER PLANEAR DECIDIR EXECUTAR



Formação integral



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.

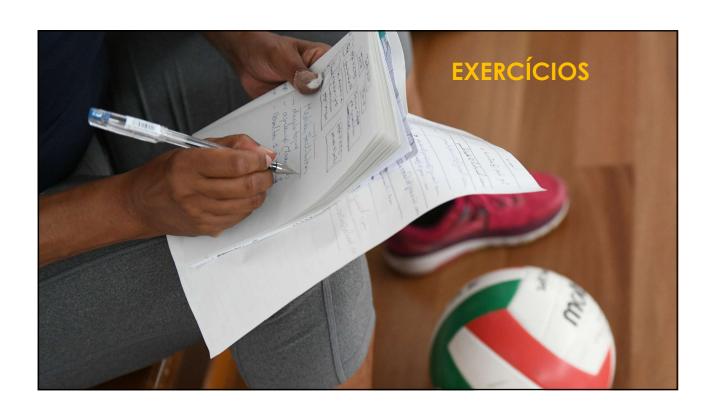
(Passe de frente, de costas, de lado | manchete de frente, costas, lateral | "Em sistema" ou "fora de sistema" | Bolas fáceis, fortes, difíceis | Próxima ou afastada da rede | Diagonal ou paralela | Perto ou longe...)

Estruturação progressiva



- ► 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.















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

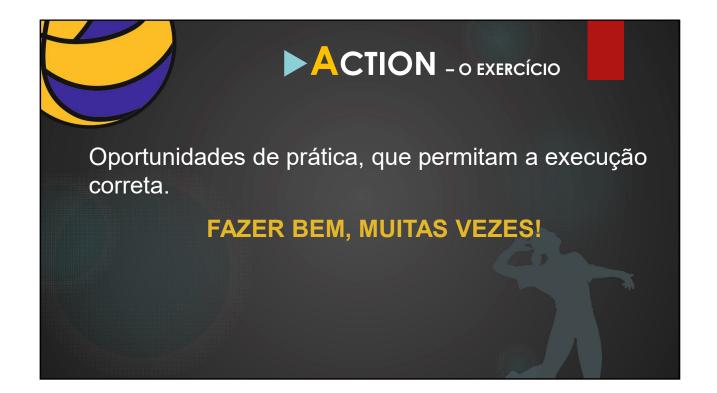
Quantos mais elementos em exercício/jogo e quanto maiores forem as distâncias de voo da bola, menos oportunidades de aprendizagem. Por isso, o 6x6 formal, em situação de aula/treino, tem pouco interesse para a estruturação de um bom praticante.

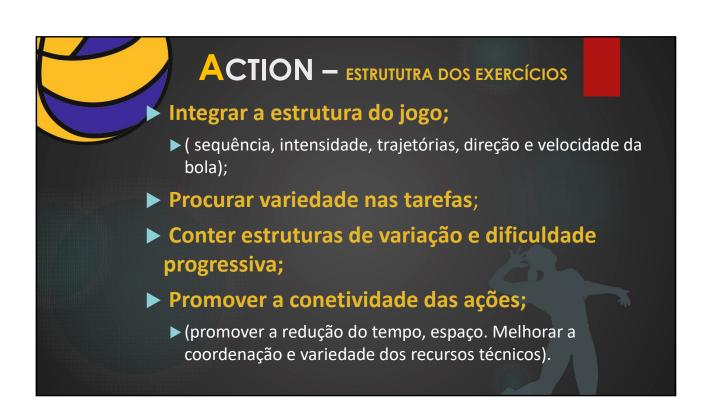




FUN - TREINAR A COMPETIR

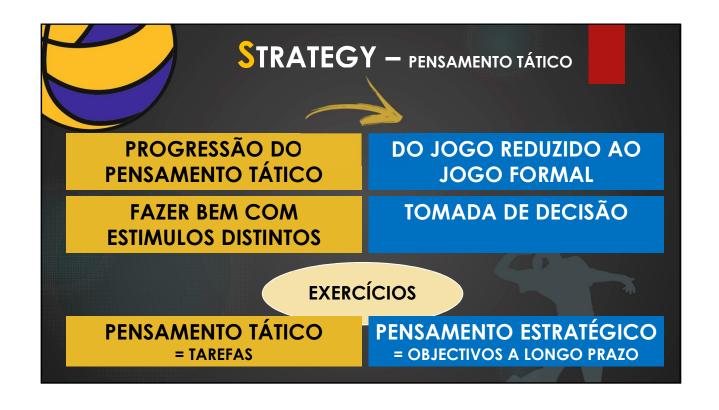
- ► APRENDER JOGANDO ... (estruturação do 1x1 ao 6x6)
- ► EXERCÍCIOS COMPETITIVOS
 - Os exercícios podem ser divididos em 3 categorias:
 - ▶ Jogos competitivos com prioridade nos "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).
 - Jogos condicionados (do 2x2 ao 6x6) para trabalhar os "skills" coletivos | Fases do jogo
 - ▶ Diferenciação no tipo de pontuação (competitividade | ou valorizar determinado fundamento tático/técnico).















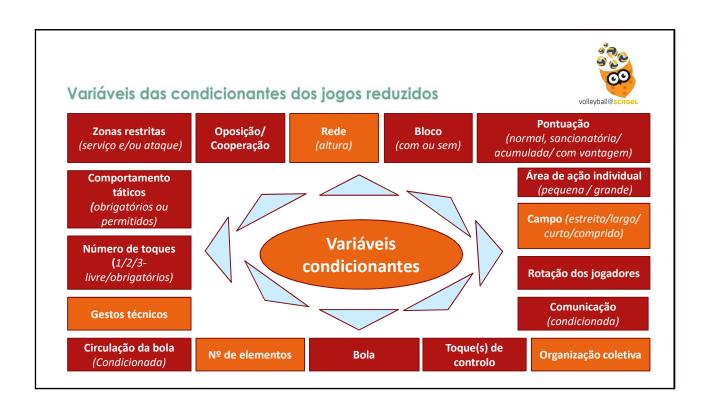


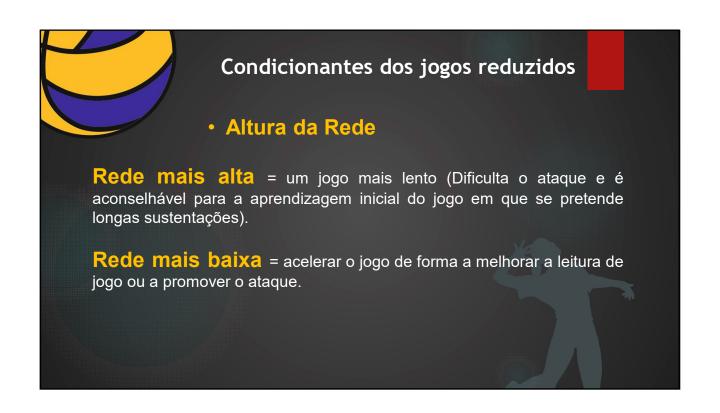


ENSINAR JOGANDO

(Jogos simplificados)

- ▶ voleibol na Escola:
 - ▶ formas lúdicas.
 - atrativas na abordagem de forma a torná-lo divertido, competitivo
 - propicie muitas oportunidades... 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, que requerem a utilização harmoniosa de todo o corpo e favorece o desenvolvimento percetivo.
- 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.







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 – promove o "défice" de uma das equipas



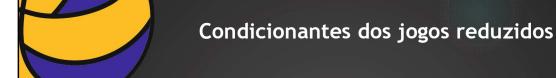
Condicionantes dos jogos reduzidos

No de Jogadores

(Noção de zona de conflito)

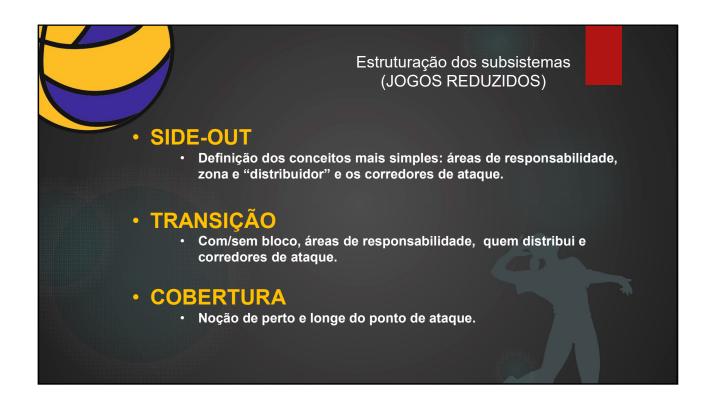
Determina a complexidade do jogo e está diretamente relacionado com as oportunidades para executar | aprender.

- 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.



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.







MEDIDAS FACILITADORAS



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

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









"REGRAS" DIDÁTICAS - objetivos distintos

- ▶ 1- Jogar sob condições 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 = 2 pts).

FUN – Aprender a competir.



EXERCÍCIOS | JOGOS COMPETITIVOS

- ▶ Jogos com prioridade para os "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).
- Jogos condicionados (do 1x1 ao 6x6) para trabalhar as condicionantes coletivas do jogo | encadeamento de ações | fase.
- Jogos com diferenciação na pontuação, para promover a competitividade e perseguir 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")









