



SEMANA NACIONAL DE  
**FORMAÇÃO**  
SETUBAL  
11/15 julho 2022

## Componentes Críticas dos Gestos Técnicos Fundamentais

O Voleibol no âmbito do Desporto Escolar



**Félix Romero**  
Professor Adjunto – Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém



voleibol volleyball volley-ball vörkpall Siatkówka भलिबल  
валейбол βόλεϊ odbojka الكرة الطائرة pallavolo Одбојка  
voleybol 배구 ʘာ်လီဘော volejbols vörkpall ʘာ်လီဘော



## Princípios metodológicos



### “Ensinar a aprender a jogar...”

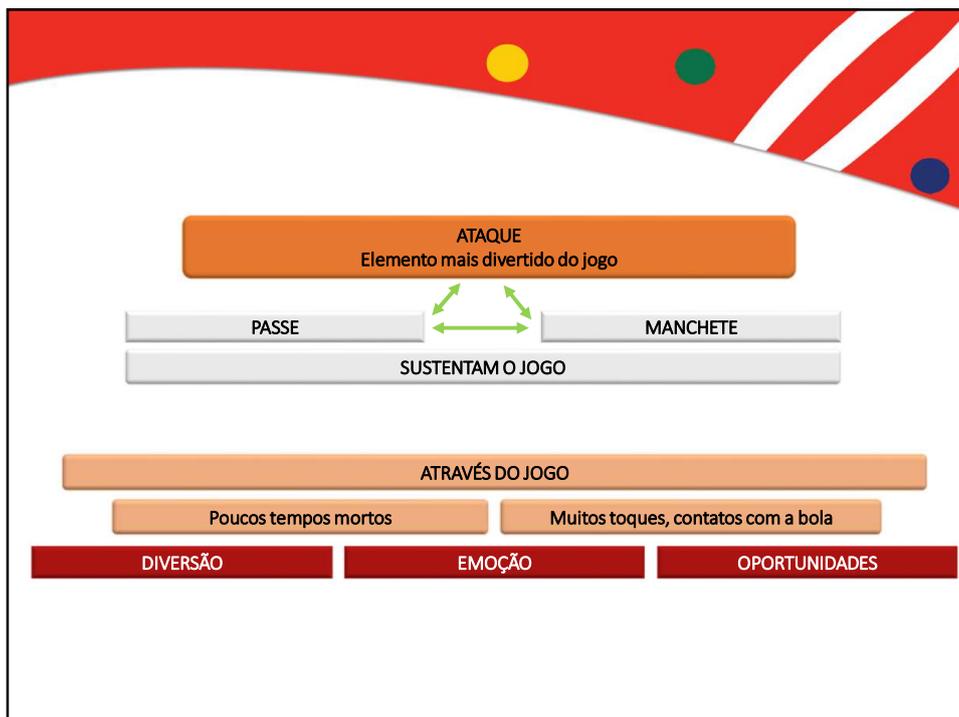
- Favorecer a sustentação da bola.
- Valorizar a rutura do jogo pelo ataque.
- Retirar predomínio do serviço. Aumentar progressivamente a sua influência.
- Incrementar a movimentação.
- Limitar os grandes deslocamentos.
- Definir, sempre, as áreas de responsabilidade (em cada momento do jogo).
- Reduzir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

## 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.





# PASSE



## Passé

### Componentes Críticas :

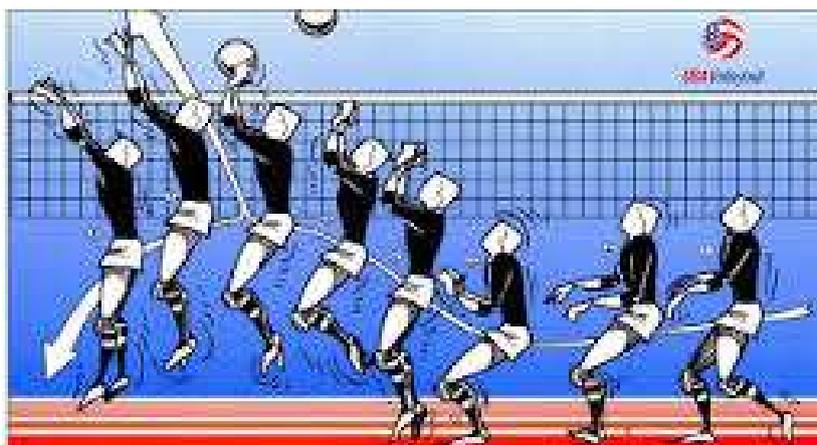
- Chegar cedo;
- Mãos em forma de concha;
- Contacto acima da testa;
- Extensão total dos braços;
- Ajuda dos membros inferiores;



### Passe



### Passe



## Passe



## MANCHETE



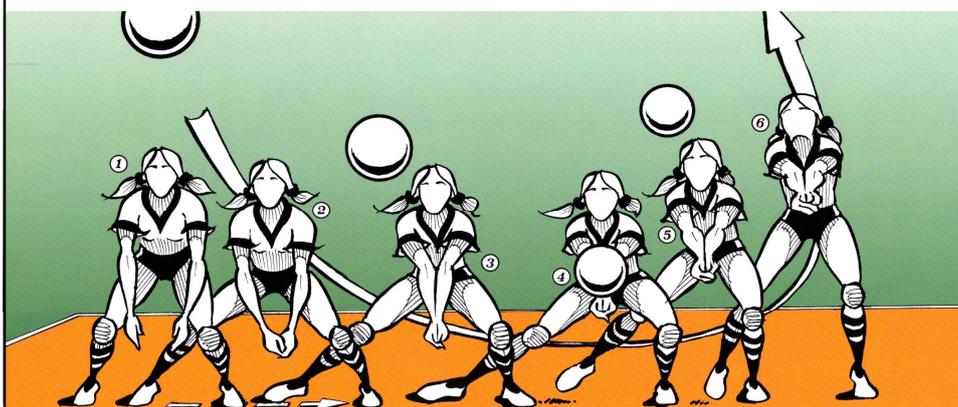
## Manchete

### 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

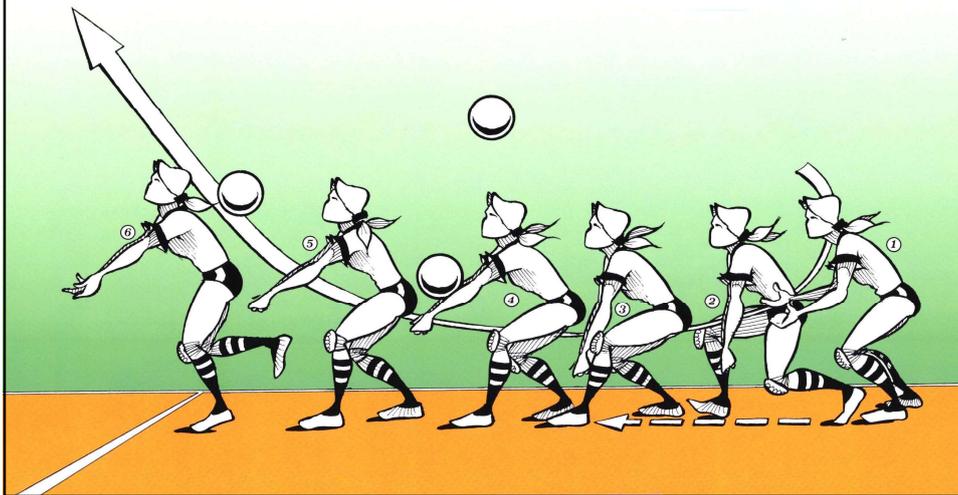


## Manchete



## Manchete

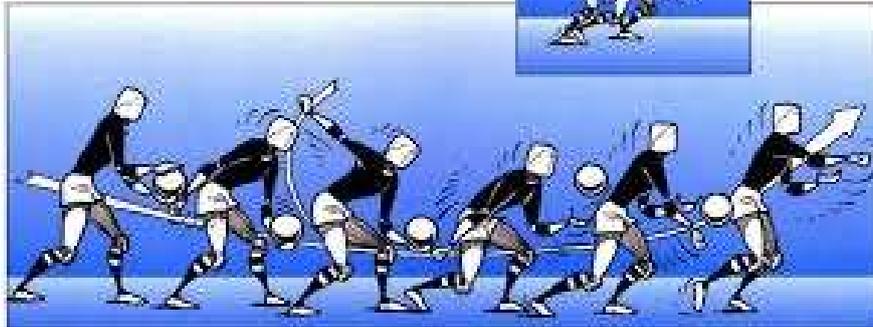
[www.fivb.org](http://www.fivb.org)



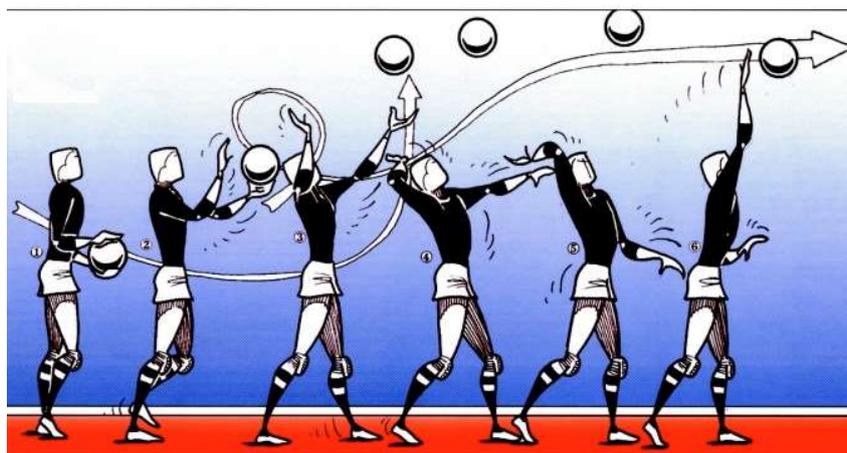
## SERVIÇO



## Serviço por baixo



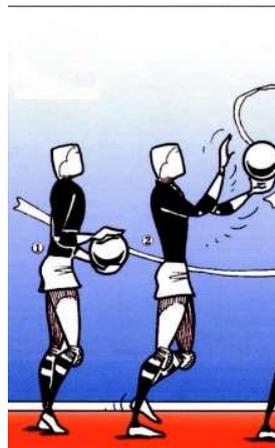
## Serviço



## 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.

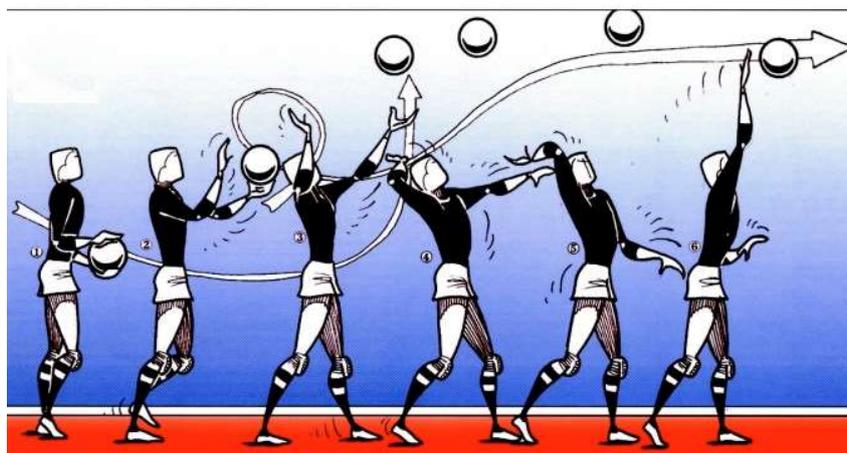


## Serviço

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

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

## Serviço



## 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.



## Remate

www.fivb.org



## 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.



## 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;



## Remate





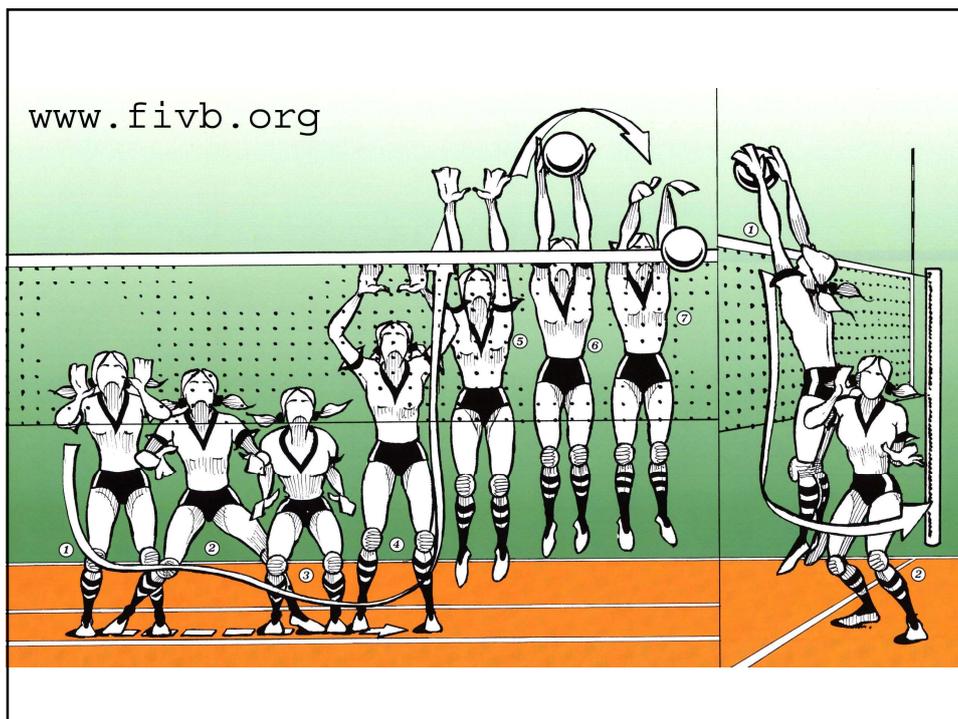
**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**  
SETÚBAL  
11/15 julho 2022

## Remate



## BLOCO





## 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;

## 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;

## Bloco







**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**  
SETUBAL  
11/15 julho 2022

**“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”**

**GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!**

**Félix Romero**

