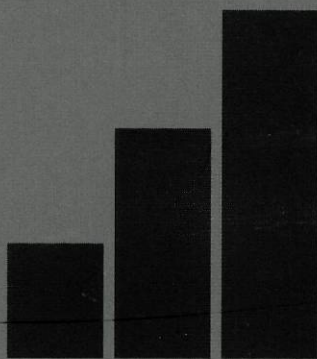




Universidade do Porto
Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol



Estudo experimental
no escalão de
iniciados feminino

II Volume

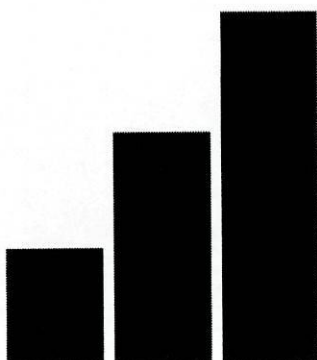
Isabel Maria Ribeiro Mesquita da Silva

Julho de 1998



Universidade do Porto
Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol



Estudo experimental
no escalão de
iniciados feminino

Dissertação apresentada às provas de
doutoramento no ramo de Ciências do
Desporto, nos termos do Decreto-Lei
nº 216 de 13 de Outubro.

II Volume (Anexos)

Isabel Maria Ribeiro Mesquita da Silva
Julho de 1998

Índice Geral · II Volume

1. Programa experimental I: "Tarefas motoras e refinamentos"	1
1.1. Aspectos gerais do programa	1
1.1.1. Habilidades técnicas e sua aplicação nos diferentes momentos do jogo	1
1.1.2. Forma de jogo utilizada e medições do campo	1
1.1.3. Tempo útil de treino e condições de treino	2
1.1.4. Refinamentos	2
1.2. Conteúdos por treino e por tarefa	4
2. Programa Experimental II: "Tarefas motoras"	52
3. Programa III: Grupo de controlo	52
3.1. Aspectos gerais do programa	52
3.2. Conteúdos por treino e por tarefa	53
4. Tempo de prática e tempo de Informação	88
4.1. Grupo Experimental I	88
4.2. Grupo Experimental II	90
4.3. Grupo de Controlo (III)	92
5. Tipo de tarefas praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos	94
6. Número de respostas motoras por jogadora, no treino das habilidades técnicas, nas tarefas analisadas	97
7. Comportamento de instrução, na apresentação das tarefas motoras das treinadoras dos grupos em estudo	102
8. Taxa de <i>emissão do feedback</i> das treinadoras, dos grupos em estudo	103
9. Questionário para a validação dos indicadores da eficiência, na realização das habilidades técnicas	105
10. Questionário para a validação dos critérios de valoração da eficácia, na realização das habilidades técnicas, na análise do produto	119
11. Questionário para a validação dos critérios de valoração da eficácia na realização das habilidades técnicas, na análise do processo	129

Índice de Figuras e Quadros · II Volume

Figuras

Figura nº 21- Forma de jogo utilizada, dimensões do campo e colocação dos jogadores no espaço de jogo	1
Figura nº 22 - Designação das zonas do campo consideradas	2

Quadros

Quadro nº 57 - Indicadores da eficiência para o serviço (S).	3
Quadro nº 58 - Indicadores da eficiência para a manchete na recepção (R).	3
Quadro nº 59 - Indicadores da eficiência para o passe em apoio de frente na construção do ataque (CP).	3
Quadro nº 60 - Indicadores da eficiência para o passe em suspensão na finalização do ataque (PF).	3
Quadro nº 61 - Indicadores da eficiência para a manchete na defesa (D).	4
Quadro nº 62 - Total de tarefas praticadas, número de variantes e tempo gasto em cada tipo de tarefa, por cada um dos grupos.	94
Quadro nº 63 - Total de tarefas de encadeamento de acção e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.	95
Quadro nº 64 - Total de tarefas de cooperação e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.	95
Quadro nº 65 - Total de tarefas de adaptação e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.	96
Quadro nº 66 - Total de tarefas de aquisição e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, pelo grupo de controlo.	96
Quadro nº 67 - Número de respostas motoras por jogadora no serviço, nas tarefas analisadas.	97
Quadro nº 68 - Número de respostas motoras por jogadora na manchete (recepção), nas tarefas motoras analisadas.	98
Quadro nº 69 - Número de respostas motoras por jogadora no passe em apoio de frente (construção do ataque), nas tarefas motoras analisadas.	99
Quadro nº 70 - Número de respostas motoras por jogadora no passe em suspensão (finalização do ataque), nas tarefas motoras analisadas.	100
Quadro nº 71 - Número de respostas motoras por jogadora na manchete (defesa), nas tarefas motoras analisadas.	101
Quadro nº 72 - Valores registados pelas treinadoras dos grupos em estudo, nas categorias do sistema QMTPS adaptado, relativo à apresentação das tarefas motoras analisadas.	102
Quadro nº 73 - Número e taxa de <i>feedback</i> emitido, para o treino do serviço nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo	103
Quadro nº 74 - Número e taxa de <i>feedback</i> emitido, para o treino da manchete (recepção) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo	103

Quadro nº 75 - Número e taxa de feedback emitido para o treino do passe em apoio de frente (construção do ataque) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo	103
Quadro nº 76 - Número e taxa de feedback emitido, para o treino do passe em suspensão (finalização do ataque) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo	103
Quadro nº 77 - Número e taxa de <i>feedback</i> emitido para o treino da manchete (defesa) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo	104

1. Programa experimental I: "Tarefas Motoras e refinamentos"

1.1. Aspectos gerais do programa

1.1.1. Habilidades técnicas e sua aplicação nos diferentes momentos do jogo

Tipo de Serviço:
por cima, ténis forte

Tipos de Passe:
em apoio de frente (construção do ataque ao 2º toque)
em suspensão (finalização do ataque ao 3º toque)

Manchete:
Recepção do serviço
Defesa ao ataque do adversário

Aplicação das habilidades:
Organização do ataque após a recepção do serviço
Organização do ataque após a defesa

1.1.2. Forma de jogo utilizada e medições do campo

Forma de jogo utilizada: 2x2 (Figura nº 21)

Colocação dos jogadores no espaço de jogo: lado a lado (Figura nº 21)

Dimensões do campo: 4,5 m de comprimento por 6 m de largura (Figura nº 21)

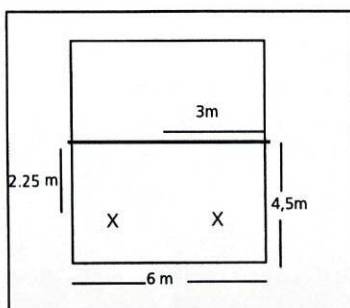


Figura nº 21- Forma de jogo utilizada, dimensões do campo e colocação dos jogadores no espaço de jogo

Zonas no campo consideradas: A, B, C, e D (Figura nº 22)

A - Zona de defesa (lado direito)

B - Zona de ataque (saída da rede)

C - Zona de ataque (entrada da rede)

D - Zona de defesa (lado esquerdo)

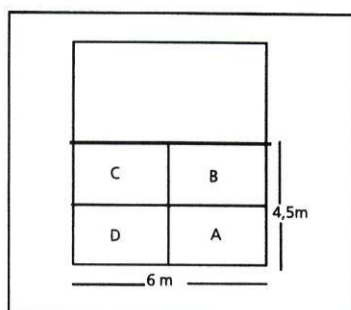


Figura nº 22 - Designação das zonas do campo consideradas

1.1.3. Tempo útil de treino e condições de treino

O tempo útil de treino foi sempre de 120 minutos.

Os treinos decorreram num espaço correspondente a um campo de Voleibol com as medidas oficiais. Nesse espaço foram montados três campos com dimensões reduzidas o que possibilitou o trabalho em simultâneo de três grupos (4 jogadores por grupo).

Em todos os treinos foram utilizados 5 minutos iniciais para se efectuar a activação geral (corrida seguida de mobilização geral).

1.1.4. "Refinamentos"

Para cada uma das habilidades técnicas (serviço, manchete e passe) e atendendo ao momento do jogo em que se realizam (para a manchete, recepção ou defesa e para o passe, construção ou finalização do ataque) foram utilizados "refinamentos" (informação fornecida pelo treinador acerca da execução das habilidades considerada, tecnicamente, correcta).

Esta informação foi transmitida pela treinadora às jogadoras durante a apresentação das tarefas, sendo posteriormente replicada nos *feedbacks* emitidos durante a prática. Os Quadros nº 57, nº 58, nº 59, nº 60 e nº 61, apresentam os indicadores da eficiência considerados para as diferentes habilidades técnicas.

Quadro nº 57 - Indicadores da eficiência para o serviço (S)

	Pré-contacto		Contacto
S1	Orienta os apoios para o alvo	S4	Contacta a bola com o membro superior estendido
S2	Lança a bola para a frente do membro superior dominante	S5	A zona de contacto com a bola está alinhada com o membro superior dominante
S3	Movimenta o cotovelo do membro superior para trás e para cima (acima da orelha)	S6	Mantém o corpo orientado para o alvo durante o batimento

Quadro nº 58 - Indicadores da eficiência para a manchete na recepção (R)

	Pré-contacto		Deslocamento		Contacto
R1	Membros inferiores semi - flectidos e afastados à largura dos ombros	R3	Mantém a posição média com os membros superiores em posição lateral em relação ao tronco	R5	Contacta a bola com o corpo atrás e afastado da mesma (membros superiores em extensão)
R2	Membros superiores pendentes, afastados e colocados lateralmente em relação à bacia	R4	Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola	R6	Orienta a plataforma de contacto para o alvo

Quadro nº 59 - Indicadores da eficiência para o passe em apoio de frente na construção do ataque (CP)

	Pré-contacto		Contacto
PC1	Avança o pé que se encontra mais próximo da rede antes de bloquear os apoios	PC4	Flecte os membros superiores para o contacto com a bola
PC2	Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola	PC5	Estende os membros superiores para o reenvio da bola
PC3	Orienta os ombros e apoios para o alvo	PC4	Contacta a bola à frente e acima do nível dos olhos

Quadro nº 60 - Indicadores da eficiência para o passe em suspensão na finalização do ataque (PF)

	Pré-contacto		Contacto
PF1	Último passo longo e rasante	PF4	Contacta com a bola acima do nível da testa
PF2	Último apoio no solo do lado contrário ao do membros superior dominante	PF5	Durante o contacto efectua a extensão dos membros superiores
PF3	Membros superiores movimentam-se para trás e para cima durante a chamada	PF6	Orienta o corpo para o alvo

Quadro nº 61 - Indicadores da eficiência para a manchete na defesa (D)

	Pré-contacto		Deslocamento		Contacto
D1	Membros inferiores flectidos e afastados a uma distância superior à largura dos ombros	D3	Mantém a posição baixa (joelhos à frente dos pés e ombros à frente dos joelhos)	D5	Contacta a bola com o corpo atrás da mesma
D2	Flexão do tronco à frente com a bacia em anteversão (ombros à frente dos joelhos)	D4	Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola	D6	Orienta a plataforma de contacto para o alvo

1.2. Conteúdos por treino e por tarefa

1º TREINO

CONTEÚDOS: SERVIÇO - RECEPÇÃO -PASSE; MANCHETE - PASSE DE CONSTRUÇÃO (2º TOQUE)

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 5

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço-recepção-passe

Descrição

Dois grupos de jogadores efectuem de forma sequencial 3 tarefas: servir, receber e passar. O serviço é realizado atrás da linha final na direcção paralela. O jogador após servir vai receber e de seguida passar (passador penetra do lado contrário ao da recepção do serviço); após efectuar passe de frente, agarra a bola e vai servir. O serviço é dirigido para a zona onde está o jogador mas não para este (obriga sempre a deslocar; caso isso não aconteça repete).

- a) O serviço é efectuado do lado direito de um campo para o lado direito do outro campo; o passador penetra pelo lado esquerdo do campo; o passe é efectuado para a entrada da rede (Zona C). Cada jogador efectua 12 recepções.
- b) O serviço é efectuado do lado esquerdo de um campo para o lado esquerdo do outro campo; o passador penetra pelo lado direito do campo; o passe é efectuado para entrada da rede (Zona B). Cada jogador efectua 12 recepções.

Aplicação

Vence o grupo que no total das recepções efectuadas tiver concretizado mais sequências de três contactos (serviço-recepção-passe) sem a bola cair ao solo.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 5

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço-recepção-passe

Descrição

Dois grupos de jogadores efectuem de forma sequencial 3 tarefas: servir, receber e passar. O serviço é realizado atrás da linha final na direcção diagonal. O jogador após servir vai receber e de seguida passar (passador penetra do lado contrário ao da recepção do serviço); após efectuar passe de frente, agarra a bola e vai servir. O

serviço é dirigido para a zona onde está o jogador mas não para este (obriga sempre a deslocar; caso isso não aconteça repete).

- a) O serviço é efectuado do lado direito de um campo para o lado esquerdo do outro campo; o passador penetra pelo lado direito do campo; o passe é efectuado para a saída da rede (Zona B). Cada jogador efectua 12 recepções.
- b) O serviço é efectuado do lado esquerdo de um campo para o lado direito do outro campo; o passador penetra pelo lado esquerdo do campo; o passe é efectuado para a entrada da rede (Zona C). Cada jogador efectua 12 recepções.

Aplicação

Vence o grupo que no total das recepções efectuadas tiver concretizado mais seqüências de três contactos (serviço-recepção-passe) sem a bola cair ao solo.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de três

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe de construção (2º toque)

Descrição

Grupos de três jogadores

- a) um jogador colocado na entrada da rede (Zona C), efectua passe ao colega colocado na zona D; este recebe a bola e envia-a em manchete para outro colocado na saída da rede (Zona B); este efectua passe para o primeiro. Após 10 repetições trocam de funções e de posições.
- b) Um colocado na saída da rede (Zona B) efectua passe ao colega colocado na zona A; este recebe a bola e envia-a em manchete para outro colocado na entrada da rede (Zona C) ; este efectua passe para o primeiro. Após 10 repetições trocam de funções e de posições.

Aplicação

Em 20 repetições, 15 foram realizadas com êxito (a bola não cai ao solo). Uma repetição inclui a realização consecutiva dos três contactos com a bola (passe-manchete-passe).

4ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Cooperação (1x1)**

Conteúdo: serviço- manchete - passe

Descrição

“Jogo de passagens de rede”. Um jogador de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. Inicia o jogo pelo serviço. Sustentam a bola através da manchete (1º toque) e do passe (2º toque) enviando a bola por cima da rede; efectuem 8 passagens de rede sem a bola cair ao solo para terminar a tarefa.

Aplicação

Manter a bola no ar durante 8 passagens de rede, vencendo o grupo de 2 jogadores que conseguir finalizar primeiro.

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1x1)**

Conteúdo: serviço - manchete - passe

Descrição

Jogo 1x1. Inicia o jogo pelo serviço. Um jogador de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. Tem que efectuar no mínimo 2 toques e no máximo 3 antes de enviar a bola para o campo adversário.

Aplicação

Vence o jogador que fizer primeiro 15 pontos no sistema de contagem de 5º *set* (penalizar o erro).

2º TREINO

CONTEÚDOS: PASSE (EM APOIO DE FRENTE, CONSTRUÇÃO DO ATAQUE E PASSE EM SUSPENSÃO, FINALIZAÇÃO DO ATAQUE); DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de três

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe-ataque-defesa

Descrição

Grupos de três jogadores num campo, com dimensões reduzidas. No ataque a bola é enviada sequencialmente para a diagonal curta, média e longa (abranger toda a zona de responsabilidade do defensor).

O jogador 1 colocado na saída da rede (Zona B) a passar; o jogador 2 na entrada da rede (Zona C) a atacar (passe tenso); o jogador 3 na Zona A a defender.

Aplicação

Efectuar 10 conjuntos das três acções (passar, atacar e defender) de forma sequencial sem a bola cair ao solo. O grupo que fizer primeiro 30 sequências vence.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de três

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe-ataque-defesa

Descrição

Grupos de três jogadores no mesmo campo. No ataque a bola é enviada sequencialmente para a paralela média, longa e espaço interior (abranger toda a zona de responsabilidade do defensor)

O jogador 1 colocado na entrada da rede (Zona C) a passar; o jogador 2 na saída da rede (Zona B) a atacar (passe tenso); o jogador 3 na zona A a defender.

Aplicação

Efectuar 10 conjuntos das três acções (passar, atacar e defender) de forma sequencial sem a bola cair ao solo. O grupo que fizer primeiro 30 sequências vence.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de três

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe de construção

Descrição

Grupos de três jogadores.

- a) Um jogador colocado na saída da rede (zona B) efectua passe ao colega colocado na zona D; este recebe a bola e envia-a em manchete para outro colocado na entrada da rede (Zona C) ; este efectua passe para o primeiro. Após 10 repetições trocam de funções e de posições.
- b) Um jogador colocado na entrada da rede (Zona C) efectua passe ao colega colocado na zona A; este recebe a bola e envia-a em manchete para outro colocado na saída da rede (Zona B) ; este efectua passe para o primeiro. Após 10 repetições trocam de funções e de posições.

Aplicação

Em 20 repetições, 15 foram realizadas com êxito (a bola não cai ao solo). Uma repetição inclui a realização consecutiva dos três contactos (passe-manchete-passe).

4ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Cooperação (1x1)**

Conteúdo: serviço, manchete e passe (com deslocamento antero-posterior)

Descrição

"Jogo de passagens de rede". Um de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. Em cada campo são considerados 2 alvos (próximo da rede e afastado da rede). Inicia o jogo pelo serviço.

- a) sustentam a bola através da manchete (1º toque) e do passe (2º toque) enviando a bola por cima da rede; a bola tem de ser colocado no alvo próximo (espaço entre a rede até ao meio do campo - 2 metros de distância). Efectuam 8 passagens de rede sem a bola cair ao solo e só conta como passagem de rede quando a bola é colocada no alvo, tendo o jogador que recebe estar fora da zona alvo no momento em que o colega envia a bola.
- b) sustentam a bola através da manchete (1º toque) e do passe (2º toque) enviando a bola por cima da rede; a bola tem de ser colocado no alvo afastado (espaço entre o meio do campo e a linha final - 2 metros de distância). Efectuam 8

passagens de rede sem a bola cair ao solo e só conta como passagem de rede quando a bola é colocada no alvo, tendo o jogador que recebe estar fora da zona alvo no momento em que o colega envia a bola.

Aplicação

Efectuam 16 passagens de rede sem a bola cair no solo.

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1x1)**

Conteúdo: serviço, manchete e passe (com deslocamento antero-posterior)

Descrição

Jogo 1x1. Um jogador de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. É obrigatório cada jogador efectuar entre 2 a 3 contactos com a bola, antes de a enviar por cima da rede. Inicia o jogo pelo serviço.

- a) Só é ponto se a bola for colocado no alvo próximo (espaço entre a rede até ao meio do campo - 2 metros de distância). O jogador que vai receber tem de estar fora da zona alvo no momento em que o adversário envia a bola.
- b) Só é ponto se a bola for colocada no alvo afastado (espaço entre o meio do campo e a linha final - 2 metros de distância). O jogador que vai receber tem de estar fora da zona alvo no momento em que o adversário envia a bola.

Aplicação

Vence o jogador que fizer primeiro 16 pontos no sistema de contagem normal (8 para a alínea a e 8 para a alínea b).

3º TREINO

CONTEÚDOS: SERVIÇO - RECEPÇÃO (A DOIS); PASSE DE CONSTRUÇÃO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 6

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço-recepção (com dois jogadores)

Descrição

Dois grupos de jogadores constituídos um por 2 elementos, e o outro por 4.

Um grupo efectua o serviço (constituído por 2 elementos), enquanto que o outro grupo recebe para as zonas alvo (zona B e zona C). Quem recebe na zona A a zona alvo considerada é a C; quem recebe na zona D a zona alvo é a B). No campo onde se efectua a recepção estão dois jogadores colocados lado a lado a receber; no outro campo, estão dois jogadores nas zonas alvo (para agarrar a bola e enviá-la para os dois jogadores que estão a servir) e dois jogadores a receber. Após 20 recepções efectuadas (10 para cada jogador) o grupo que está a receber desloca-se para as zonas alvo da recepção, enquanto que o grupo que estava nesta função vai servir; o grupo que estava a servir vai receber.

Aplicação

Vence o grupo de dois elementos que no total das recepções efectuadas (20) tiver concretizado mais número de recepções com êxito (colocar a bola nas zonas alvo).

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe de construção (antecedido de deslocamento)

Descrição

Grupos de 4 jogadores.

Um jogador (x) está no centro do campo, junto à linha final; dois jogadores (1 e 2) estão colocados na zona A; um outro jogador (0) está colocado na entrada da rede (Zona C).

O jogador (x) lança a bola para a saída da rede (zona B), onde o jogador 1 vai efectuar o passe para entrada da rede (Zona C) após se deslocar; o jogador que está nesta zona (0) envia a bola em passe para o jogador (x) que efectua manchete para

a saída da rede (Zona B) onde o jogador 2 vai efectuar o passe após se deslocar. Os jogadores (x) e (0) estão fixos, enquanto que os jogadores 1 e 2 trocam entre si após cada repetição.

Trocam de posições (x) e (0) com 1 e 2 ao fim de 8 sequências; (x) e (0) trocam entre si no final de 4 sequências.

Aplicação

Vence o grupo de 4 jogadores que efectuar mais sequências de contacto sem a bola cair ao solo; considera-se uma sequência a realização de 3 contactos (manchete, passe e passe).

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe de construção (antecedido de deslocamento)

Descrição

Grupos de 4 jogadores.

Um jogador (x) está no centro do campo, junto à linha final ; dois jogadores (1 e 2) estão colocados na zona D; um outro jogador (0) está colocado na saída da rede (Zona B).

O jogador (x) lança a bola para a entrada da rede (zona C), onde o jogador 1 vai efectuar o passe para a saída da rede (Zona B) após se deslocar; o jogador que está nesta zona (0) envia a bola em passe para o jogador (x) que efectua manchete para a entrada da rede (Zona C) onde o jogador 2 vai efectuar o passe após se deslocar. Os jogadores (x) e (0) estão fixos, enquanto que os jogadores 1 e 2 trocam entre si após cada repetição.

Trocam de posições (x) e (0) com 1 e 2 ao fim de 8 sequências; (x) e (0) trocam entre si no final de 4 sequências

Aplicação

Vence o grupo de 4 jogadores que efectuar mais sequências de contacto sem a bola cair ao solo; considera-se uma sequência a realização de 3 contactos (manchete, passe e passe).

4ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Cooperação (1x1)**

Conteúdo: serviço-manchete-passe (com deslocamento lateral)

Descrição

“Jogo de passagens de rede”. Um de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. Inicia o jogo pelo serviço. Em cada campo são considerados 2 alvos (à direita/à esquerda):

- a) sustentam a bola através da manchete (1º toque) e do passe (2º toque) enviando a bola por cima da rede; a bola tem de ser colocada no alvo à direita (espaço entre a linha lateral até ao meio do campo - 2 metros de distância). Efectuam 8 passagens de rede sem a bola cair ao solo e só conta como passagem de rede quando a bola é colocada no alvo, tendo que está fora da zona alvo o jogador que defende no momento em que o colega envia a bola. Deslocamento do centro para a direita.
- b) sustentam a bola através da manchete (1º toque) e do passe (2º toque) enviando a bola por cima da rede; a bola tem de ser colocada no alvo à esquerda (espaço entre a linha lateral até ao meio do campo - 2 metros de distância). Efectuam 8 passagens de rede sem a bola cair ao solo e só conta como passagem de rede quando a bola é colocada no alvo, tendo que está fora da zona alvo o jogador que defende no momento em que o colega envia a bola. Deslocamento do centro para a esquerda.

Aplicação

Efectuam 16 passagens de rede (8 para o lado direito e 8 para o lado esquerdo) sem a bola cair ao solo. Vence o grupo de dois que finalizar a tarefa em primeiro lugar.

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1x1)**

Conteúdo: serviço, manchete e passe (com deslocamento lateral)

Descrição

Jogo 1x1. Um jogador de cada lado da rede, no espaço de 4 metros de largura por 4 de comprimento. É obrigatório cada jogador efectuar entre 2 a 3 contactos com a bola, antes de a enviar por cima da rede.

- a) só é ponto se a bola cair no lado direito do campo;
- b) só é ponto se a bola cair no lado esquerdo do campo. Nas duas situações, o jogador tem de estar fora da zona alvo, antes do adversário enviar a bola.

Aplicação

Vence o jogador que fizer primeiro 16 pontos no sistema de contagem normal (8 pontos na alínea a, e 8 pontos na alínea b).

4º TREINO

CONTEÚDOS: PASSE EM APOIO DE FRENTE (2º TOQUE, NA CONSTRUÇÃO DO ATAQUE) E EM SUSPENSÃO (3º TOQUE, NA FINALIZAÇÃO DO ATAQUE); A TAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO) APÓS RECEPÇÃO DO SERVIÇO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 6

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe de construção e de finalização

Descrição

- a) Treinador lança bolas para a entrada da rede (Zona C); o jogador que está aqui colocado efectua o passe para a saída da rede (Zona B); o jogador que se encontra nesta zona atrás da linha dos 3 metros, ataca, em passe em suspensão. Todos os atletas passam e atacam; depois de passar vão para a outra coluna para atacar e vice-versa. Alterna ataque para a diagonal e paralela.
- b) Treinador lança bolas para a saída da rede (Zona B); o jogador que está aqui colocado efectua o passe para a entrada da rede (Zona C); o jogador que se encontra nesta zona atrás da linha dos 3 metros, ataca, em passe em suspensão. Todos os atletas passam e atacam; depois de passar vão para a outra coluna para atacar e vice-versa. Alterna ataque para a diagonal e paralela.

Aplicação

- a) Em 10 ataques, conta o número de vezes que colocou a bola na diagonal e na paralela
- b) Em 10 ataques conta o número de vezes que colocou a bola na diagonal e na paralela.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: passe de construção e de finalização

Descrição

Dois jogadores colocados lado a lado em cada campo. O treinador colocado fora do campo lança bolas alternadamente para as duas equipas (sempre que a bola cai ao solo).

Dois jogadores colocados lateralmente nos 4 m sinalizam a intervenção ao 1º toque, organizando entre si o 2º e os 3º toques. Após cada passagem de rede trocam entre si de posições; é obrigatória a realização dos 3 toques; caso isso não aconteça essa passagem de rede é anulada.

Aplicação

Em 15 passagens de rede, 10 ataques no mínimo, têm de ser efectuados em suspensão.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: ataque após recepção

Descrição

Grupos de 4 jogadores (2 jogadores em cada campo). No momento em que uma das equipas está a servir os dois jogadores da outra equipa estão colocados no centro do campo, um ao lado do outro. Após a realização do serviço, deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida, o outro após ter recebido, vai efectuar o 3º toque. Após uma equipa efectuar 6 serviços, vai servir a outra equipa. No cômputo geral, são realizados 24 serviços; o serviço é realizado sempre que a bola cai no solo. O objectivo consiste em sustentar a bola, tendo cada grupo de dois efectuar 3 toques antes de enviar a bola para o outro campo. Conta uma passagem de rede sempre que a bola passa de uma equipa para a outra sem cair no solo.

Aplicação

Vence o grupo de 4 que em 24 serviços, efectuar o número mais elevado de passagens de rede.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: ataque após recepção

Descrição

Dois jogadores em cada campo. No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro.

Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 16 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 12 serviços trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que na organização do ataque à recepção do serviço efectuar mais pontos, após o adversário efectuar 12 serviços válidos (se falhar no serviço é anulada essa tentativa e volta a servir).

5º TREINO

Conteúdos: PASSE EM SUSPENSÃO (3º TOQUE) - DEFESA BAIXA ; SERVIÇO-RECEPÇÃO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço com recepção

Descrição

Jogo de serviço para recepção. Equipas de 2 jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem 2 jogadores lado a lado. O serviço é efectuado sempre do lado direito do campo. Cada jogadora efectua 10 serviços (5 para o lado direito e 5 para o lado esquerdo). A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito se o serviço provoca erro na recepção (ruptura da tarefa, ou seja, queda da bola no solo); é considerado inêxito se o serviço permite a sustentação da bola no acto da recepção) Após os 20 serviços a equipa conta a pontuação obtida e trocam de tarefa com a equipa que estava a receber.

Aplicação

Vence a equipa que obter melhor pontuação na realização dos 20 serviços (10 para cada jogador).

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: manchete (recepção do serviço)

Descrição

Jogo de recepção ao serviço. Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado. O serviço é efectuado atrás da linha final (lado direito do campo atrás da linha final), alternadamente por um jogador e pelo outro; após 10 recepções os jogadores trocam entre si de posição. As duas equipas trocam de funções após 20 recepções.

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito na recepção se a bola é enviada para a zona alvo (circunferência com 1,5 de diâmetro), a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo; é considerado inêxito se a recepção provoca a ruptura da tarefa (queda da bola no solo) ou mesmo sem provocar a ruptura da tarefa a bola não é enviada para a zona alvo.

Aplicação

Após 20 recepções de serviços válidos efectua-se a contagem da pontuação obtida na recepção pela equipa.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: ataque -defesa (com dois jogadores)

Descrição

Um grupo de jogadores constituído por 4 elementos. Um grupo num campo efectua defesa, enquanto que o outro grupo no outro campo efectua o ataque. Quem defende na Zona A, o alvo considerado é a Zona C; quem defende na zona D a zona alvo é a B. No campo onde se efectua a organização do ataque, os jogadores fazem rotativamente o passe (2º toque) e o ataque (3º toque). Após 20 defesas efectuadas (10 para cada jogador) o grupo que está a defender troca com o grupo que está a passar e a atacar. O ataque é realizado 10 vezes pela entrada da rede e 10 vezes pela saída da rede.

Aplicação

Vence o grupo de dois elementos que no total das defesas efectuadas (20) tiver concretizado mais número de defesas com êxito (colocar a bola nas zonas alvo).

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: ataque após defesa

Descrição

Dois jogadores colocados lado a lado em cada campo. O treinador colocado fora do campo lança bolas alternadamente para as duas equipas (sempre que a bola cai ao solo). Dois jogadores colocados lateralmente nos 4 m sinalizam a intervenção ao 1º toque, organizando entre si o 2º e os 3º toques. Após cada passagem de rede trocam entre si de posições; é obrigatória a realização dos 3 toques; caso isso não aconteça essa passagem de rede é anulada.

Aplicação

Em 15 passagens de rede vence o grupo que na defesa colocou mais vezes a bola na zona alvo.

6º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO-RECEPÇÃO; PASSE DE CONSTRUÇÃO; ATAQUE-DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação)**

Conteúdo: serviço com recepção

Descrição

Jogo de serviço para recepção. Equipas de 2 jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado. O serviço é efectuado sempre do lado direito do campo. Cada jogadora efectua 10 serviços (5 para o lado direito e 5 para o lado esquerdo). A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito se o serviço provoca erro na recepção (ruptura da tarefa, ou seja, queda da bola no solo); é considerado inêxito se o serviço permite a sustentação da bola no acto da recepção) Após os 20 serviços trocam de tarefas.

Aplicação

Vence a equipa que obter melhor pontuação na realização dos 20 serviços (10 para cada jogador).

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação)**

Conteúdo: manchete (recepção do serviço)

Descrição

Jogo de recepção ao serviço. Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado. O serviço é efectuado atrás da linha final (lado direito do campo atrás da linha final), alternadamente por um jogador e pelo outro; após 10 recepções os jogadores trocam entre si de posição. As duas equipas trocam de funções após 20 recepções.

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito na recepção se a bola é enviada para a zona alvo (circunferência com 1,5 de diâmetro), a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo; é considerado inêxito se a recepção provoca a ruptura da tarefa (queda da bola no solo) ou mesmo sem provocar a ruptura da tarefa a bola não é enviada para a zona alvo.

Aplicação

Após 20 recepções de serviços válidos efectua-se a contagem da pontuação obtida na recepção.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Grupos de 2 jogadores colocados um na entrada da rede e o outro na saída da rede (atrás da linha dos 3 metros). O treinador lança (junto à linha final no meio do campo) 10 bolas para a entrada da rede e a seguir 10 bolas para a saída da rede. Para cada uma destas zonas desloca-se um jogador (estão em fila atrás dos 3 metros) que efectua um passe à bola lançada pelo treinador; outro jogador está colocada na zona alvo para agarrar a bola e a colocar junto ao treinador; troca em seguida de posição com o colega. Esperam na fila respectiva para fazer de novo a tarefa.

a) 10 passes da entrada para a saída da rede;

b) 10 passes da saída para a entrada da rede

Zona de onde se efectua o passe: Circunferência com 1,5 m de diâmetro situada a 30 cm da linha central e a 75 cm da linha lateral e do meio do campo. Se a bola lançada pelo treinador não for dirigida para a circunferência (zona de onde é efectuado o passe) é anulada essa tentativa.

Zona alvo: se o passe é efectuado da entrada da rede a zona alvo situa-se na saída da rede; se o passe é efectuado da saída da rede a zona alvo situa-se na entrada da rede. A zona alvo mede 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral;

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada para a zona alvo; é considerado inêxito se a bola não é enviada para a zona alvo (outra zona ou ruptura da acção).

Aplicação

Em 20 passes o jogador conta a pontuação obtida.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: ataque após defesa

Descrição

Jogo 2x2. A bola é colocada em jogo pelo treinador. Para que a equipa pontue tem de concretizar 3 ataques após defesa. Sempre que concretizam 1 ponto as 2 jogadoras trocam entre de posição.

Aplicação

A equipa que efectuar primeiro 4 trocas vence o jogo.

7º TREINO

Conteúdos: PASSE DE CONSTRUÇÃO - ATAQUE-DEFESA; SERVIÇO-RECEPÇÃO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Grupos de 2 jogadores colocados um na entrada da rede e o outro na saída da rede (atrás da linha dos 3 metros). O treinador lança (junto à linha final no meio do campo) 10 bolas para a entrada da rede e a seguir 10 bolas para a saída da rede. Para cada uma destas zonas desloca-se um jogador (estão em fila atrás dos 3 metros) que efectua um passe à bola lançada pelo treinador; outro jogador está colocada na zona alvo para agarrar a bola e a colocar junto ao treinador; troca em seguida de posição com o colega. Esperam na fila respectiva para fazer de novo a tarefa.

a) 10 passes da entrada para a saída da rede;

b) 10 passes da saída para a entrada da rede

Zona de onde se efectua o passe:

Circunferência com 1,5 m de diâmetro situada a 30 cm da linha central e a 75 cm da linha lateral e do meio do campo. Se a bola lançada pelo treinador não for dirigida para a circunferência (zona de onde é efectuado o passe) é anulada essa tentativa.

Zona alvo: se o passe é efectuado da entrada da rede a zona alvo situa-se na saída da rede; se o passe é efectuado da saída da rede a zona alvo situa-se na entrada da rede. A zona alvo mede 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral;

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada para a zona alvo; é considerado inêxito se a bola não é enviada para a zona alvo (outra zona ou ruptura da acção).

Aplicação

Em 20 passes o jogador conta a pontuação obtida.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque)

Descrição

Equipas de dois jogadores colocados lateralmente; defendem ataques do outro campo efectuados alternadamente pela entrada e saída da rede. Treinador lança bolas para o passador do meio do campo junto à linha final.

a) passador na entrada da rede passa para a saída da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques);

b) passador na saída da rede passa para a entrada da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques).

O passe (2º toque) tem de ser efectuado de determinada zona (circunferência com 1,5m de diâmetro, a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo); caso isso não aconteça essa tentativa é anulada.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona, considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada e/ou na saída da rede)

Pontuação: é considerado êxito se a bola não é defendida (cai no solo ou é enviada para fora do alcance do outro jogador, ou seja, não se mantém jogável); é considerado inêxito se a bola se mantém jogável na defesa.

Aplicação

Em 20 ataques efectuados cada jogadora conta a pontuação obtida:

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: manchete (defesa)

Descrição

O ataque é efectuado por 2 jogadores: dois na entrada da rede e dois na saída da rede. O treinador (ou ajudante) lança bolas do meio do campo junto à linha final para a entrada e saída da rede alternadamente (se o passe for efectuado pelo jogador que está na entrada da rede quem ataca é o da saída e vice-versa); após 10 defesas os jogadores que estão a defender trocam de posição entre si (lado do campo). Após 10 defesas em cada um dos lados do campo atacantes e defesas trocam de tarefas.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona, considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada e/ou na saída da rede)

Dois jogadores a defender (lado direito e lado esquerdo do campo):

Defendem 10 ataques válidos da entrada da rede e 10 ataques válidos da saída da rede (20 defesas no total). Para o ataque ser válido tem que ser dirigido para dentro do campo mas não para o jogador (obrigar a deslocar).

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada no acto da defesa para a zona alvo (alvos A e B); é considerado inêxito se a bola no acto da defesa não é dirigida para a zona alvo (outra zona do campo ou queda da bola no solo).

a) ataque de zona 4 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo;

b) ataque de zona 2 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo.

Aplicação

Em 20 defesas realizadas o jogador conta a pontuação obtida.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: serviço-recepção

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Dois jogadores em cada campo.

No momento em que uma das equipas está a servir os dois jogadores da outra equipa estão colocados no centro do campo, um ao lado do outro. Após a realização do serviço, deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida, o outro após ter recebido, vai efectuar o 3º toque. Após uma equipa efectuar 6 serviços, vai servir a outra equipa. No cômputo geral, são realizados 12 serviços; o serviço é realizado sempre que a bola cai no solo. O objectivo consiste em sustentar a bola, tendo cada grupo de dois efectuar 3 toques antes de enviar a bola para o outro meio campo. Conta 1 passagem de rede sempre que a bola passa de uma equipa para a outra sem cair no solo.

Aplicação

Vence o grupo de 4 que em 12 serviços, efectuar o número mais elevado de passagens de rede.

8º TREINO

Conteúdos: ATAQUE-DEFESA; PASSE DE CONSTRUÇÃO; SERVIÇO-RECEPÇÃO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque)

Descrição

Equipas de dois jogadores colocados lateralmente. Defendem ataques do outro campo efectuados alternadamente pela entrada e saída da rede. Treinador lança bolas para o passador do meio do campo junto à linha final.

- a) passador na entrada da rede passa para a saída da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques);
- b) passador na saída da rede passa para a entrada da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques).

O passe (2º toque) tem de ser efectuado de determinada zona (circunferência com 1,5 de diâmetro, a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo); caso isso não aconteça essa tentativa é anulada.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona), considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada e/ou na saída da rede)

Pontuação: é considerado êxito se a bola não é defendida (cai no solo ou é enviada para fora do alcance do outro jogador, ou seja, não se mantém jogável); é considerado inêxito se a bola se mantém jogável na defesa.

Aplicação

Em 20 ataques efectuados cada jogadora conta a pontuação obtida.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação)**

Conteúdo: manchete (defesa)

Descrição

O ataque é efectuado por 2 jogadores: dois na entrada da rede e dois na saída da rede. O treinador (ou ajudante) lança bolas do meio do campo junto à linha final para a entrada e saída da rede alternadamente (se o passe fôr efectuado pelo jogador que está na entrada da rede quem ataca é o da saída e vice-versa); após 10 defesas os jogadores que estão a defender trocam de posição entre si (lado do campo). Após 10 defesas em cada um dos lados do campo atacantes e defesas trocam de tarefas.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona), considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada e/ou na saída da rede)

Dois jogadores a defender (lado direito e lado esquerdo do campo).

Defendem 10 ataques válidos da entrada da rede e 10 ataques válidos da saída da rede (20 defesas no total). Para o ataque ser válido tem que ser dirigido para dentro do campo mas não para o jogador (obriga a deslocar).

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada no acto da defesa para a zona alvo (alvos A e B); é considerado inêxito se a bola no acto da defesa não é dirigida para a zona alvo (outra zona do campo ou queda da bola no solo).

a) ataque de zona 4 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo;

b) ataque de zona 2 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo.

Aplicação

Em 20 defesas realizadas o jogador conta a pontuação obtida.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: passe de frente em apoio (construção do ataque)

Descrição

Jogo de cooperação 2x2. O 2º toque é feito alternadamente pelos dois jogadores, o que obriga a que a bola ao 3º toque seja enviada alternadamente para os dois jogadores; o ataque tem de ser feito alternadamente para os dois lados do campo (esquerdo/direito).

Aplicação

Para se cumprir a tarefa têm de ser efectuadas 12 passagens de rede sem a bola cair ao solo; em cada jogada, o 2º toque é efectuado alternadamente pelos dois jogadores.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema**

Conteúdo: serviço para recepção

Descrição

Dois jogadores em cada campo.

No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque.

Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços (10 de cada jogador) trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que efectuar mais pontos directos através da realização do serviço. O serviço falhado equivale a menos um ponto.

5ª Tarefa

Organização: grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema**

Conteúdo: recepção do serviço

Descrição

Dois jogadores em cada campo.

No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. De acordo com a direcção do serviço (lado direito ou esquerdo do campo), o jogador que combinou previamente intervir desse lado, desloca-se para receber (1º toque); o outro, por sua vez, desloca-se para ir passar (2º toque); o primeiro, de novo, desloca-se para efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 10 serviços válidos trocam de posições

entre si nos dois campos; após 20 serviços válidos trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que na organização do ataque à recepção do serviço efectuar mais pontos, após o adversário efectuar 20 serviços válidos (se falhar no serviço é anulada essa tentativa e volta a servir).

9º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO-RECEPÇÃO; PASSE DE CONSTRUÇÃO; ATAQUE-DEFESA

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1ª avaliação)**

Conteúdo: serviço para recepção

Descrição

Dois jogadores em cada campo. No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que efectuar mais pontos directos através da realização do serviço. O serviço falhado equivale a menos um ponto.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1ª avaliação)**

Conteúdo: recepção do serviço

Descrição

Dois jogadores em cada campo.

No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque.

Após a equipa adversária efectuar 10 serviços válidos trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços válidos trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que na organização do ataque à recepção do serviço efectuar mais pontos, após o adversário efectuar 20 serviços válidos (se falhar no serviço é anulada essa tentativa e volta a servir).

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: ataque após defesa

Descrição

Jogo 2x2. O treinador está colocado fora do campo e lança bolas alternadamente para as duas equipas, sempre que a bola cai ao solo. Em cada uma das equipas, os dois jogadores estão colocados lado a lado sendo atribuída a cada um, uma área de responsabilidade defensiva. De três em três ataques, o ataque é efectuado para a diagonal alternado com a paralela (três para a diagonal, três para a paralela e assim sucessivamente). Realizam 18 passagens de rede. Entre cada conjunto de três ataques os dois jogadores trocam entre si de posição.

Aplicação

Vence o grupo de 4 que efectuar primeiro 18 passagens de rede; só contam os ataques (passe em suspensão) efectuados de três em três com direcção paralela e diagonal.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo 2x2. Inicia o jogo por uma equipa a servir: caso essa equipa consiga pontuar tem direito a efectuar 2 contra-ataques (bolas lançadas pelo treinador; caso não pontue após ter servido perde a posse da bola e serve a outra equipa). Os dois jogadores estão colocados em campo lado a lado (um na parte direita do campo e o outro na parte esquerda).

Aplicação

Os pontos de ataque ao 3º toque, nos quais o passe (2º toque) foi efectuado para as zonas alvo de ataque (entrada ou saída da rede) valem 2 pontos. Vence a equipa que efectuar primeiro 15 pontos.

10º TREINO

Conteúdos: PASSE DE CONSTRUÇÃO; ATAQUE-DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1ª avaliação)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (passe de construção)

Descrição

Jogo 2x2. Inicia o jogo por uma equipa a servir: caso essa equipa consiga pontuar tem direito a efectuar 2 contra-ataques (bolas lançadas pelo treinador; caso não pontue após ter servido perde a posse da bola e serve a outra equipa). Os dois jogadores estão colocados em campo lado a lado (um na parte direita do campo e o outro na parte esquerda).

Aplicação

Os pontos de ataque ao 3º toque, nos quais o passe (2º toque) foi efectuado para as zonas alvo de ataque (entrada ou saída da rede) valem 2 pontos. Vence a equipa que efectuar primeiro 15 pontos.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque) após recepção do serviço e defesa

Descrição

Cada equipa efectua 10 serviços seguidos para colocar a bola em jogo e conta a pontuação efectuada em cada uma das jogadas após a realização do serviço. De seguida a outra equipa tem direito a efectuar 10 serviços.

Aplicação

Vence a equipa que no total de 20 serviços efectuar mais pontos. Todo o ponto obtido através da concretização ao 3º toque, em passe em suspensão vale 2 pontos.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: defesa baixa

Descrição

Jogo 2x2 de contra-ataque. O treinador lança a bola sempre para a equipa que concretizou ponto.

Aplicação

Cada ponto efectuado após defesa perfeita vale 2 pontos. Para trocarem de posição entre si os dois jogadores têm de efectuar 6 pontos (conta como uma troca); quem fizer primeiro 4 trocas vence o jogo.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo de cooperação 2x2 condicionado. O 2º toque é feito alternadamente pelos dois jogadores, o que obriga a que a bola ao 3º toque seja enviada alternadamente para os dois jogadores; o ataque tem de ser feito alternadamente para os dois lados do campo (esquerdo/direito).

Aplicação

Para se cumprir a tarefa têm de ser efectuadas 12 passagens de rede sem a bola cair ao solo; em cada jogada, o 2º toque é efectuado alternadamente pelos jogadores.

11º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO-RECEPÇÃO; ATAQUE-DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço com recepção

Descrição

Jogo de serviço para recepção. Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado. O serviço é efectuado sempre do lado direito do campo. Cada jogador efectua 10 serviços (5 para o lado direito e 5 para o lado esquerdo).

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito se o serviço provoca erro na recepção (ruptura da tarefa, ou seja, queda da bola no solo); é considerado inêxito se o serviço permite a sustentação da bola no acto da recepção). Após os 20 serviços a equipa conta a pontuação obtida e trocam de tarefa com a equipa que estava a receber.

Aplicação

Vence a equipa que obter melhor pontuação na realização dos 20 serviços (10 para cada jogador).

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: manchete (recepção do serviço)

Descrição

Jogo de recepção ao serviço. Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado. O serviço é efectuado atrás da linha final (lado direito do campo atrás da linha final), alternadamente por um jogador e pelo outro; após 10 recepções os jogadores trocam entre si de posição. As duas equipas trocam de funções após 20 recepções.

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção.

Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito na recepção se a bola é enviada para a zona alvo (circunferência com 1,5 de diâmetro), a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo; é considerado inêxito se a recepção provoca a ruptura da tarefa (queda da bola no solo) ou mesmo sem provocar a ruptura da tarefa a bola não é enviada para a zona alvo.

Aplicação

Após 20 recepções de serviços válidos efectua-se a contagem da pontuação obtida na recepção pela equipa.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1ª avaliação)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque) após recepção e defesa

Descrição

Cada equipa efectua 10 serviços seguidos para colocar a bola em jogo e conta a pontuação efectuada em cada uma das jogadas após a realização do serviço. De seguida a outra equipa tem direito a efectuar 10 serviços.

Aplicação

Vence a equipa que no total de 20 serviços efectuar mais pontos. Todo o ponto obtido através da concretização ao 3º toque, em passe em suspensão vale 2 pontos.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (1ª avaliação)**

Conteúdo: manchete (defesa baixa)

Descrição

Jogo 2x2 (contra-ataque). O treinador lança a bola sempre para a equipa que concretizou ponto.

Aplicação

Cada ponto efectuado após defesa perfeita vale 2 pontos. Para trocarem de posição entre si os dois jogadores têm de efectuar 6 pontos (conta como uma troca); quem fizer primeiro 4 trocas vence o jogo.

12º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO-RECEPÇÃO; PASSE DE CONSTRUÇÃO (2º TOQUE).

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação)**

Conteúdo: serviço com recepção

Descrição

Jogo de serviço para recepção. Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado.

O serviço é efectuado sempre do lado direito do campo. Cada jogador efectua 10 serviços (5 para o lado direito e 5 para o lado esquerdo).

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito se o serviço provoca erro na recepção (ruptura da tarefa, ou seja, queda da bola no solo); é considerado inêxito se o serviço permite a sustentação da bola no acto da recepção).

Após os 20 serviços a equipa conta a pontuação obtida e trocam de tarefa com a equipa que estava a receber.

Aplicação

Vence a equipa que obter melhor pontuação na realização dos 20 serviços (10 para cada jogador).

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação)**

Conteúdo: manchete (recepção do serviço)

Descrição

Jogo de recepção ao serviço.

Equipas de dois jogadores: uma equipa serve e a outra recebe; na recepção recebem dois jogadores lado a lado.

O serviço é efectuado atrás da linha final (lado direito do campo atrás da linha final), alternadamente por um jogador e pelo outro; após 10 recepções os jogadores trocam entre si de posição.

As duas equipas trocam de funções após 20 recepções.

A zona alvo da recepção varia em função do lado de onde é efectuada a recepção. Recepção do lado direito (zona alvo do lado esquerdo); recepção do lado esquerdo (zona alvo do lado direito).

Pontuação: é considerado êxito na recepção se a bola é enviada para a zona alvo (circunferência com 1,5 de diâmetro), a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo; é considerado inêxito se a recepção provoca a ruptura da tarefa (queda da bola no solo) ou mesmo sem provocar a ruptura da tarefa a bola não é enviada para a zona alvo.

Aplicação

Após 20 recepções de serviços válidos efectua-se a contagem da pontuação obtida na recepção pela equipa.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: Passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Grupos de 2 jogadores colocados um na entrada da rede e o outro na saída da rede (atrás da linha dos 3 metros). O treinador lança (junto à linha final no meio do campo) 10 bolas para a entrada da rede e a seguir 10 bolas para a saída da rede.

Para cada uma destas zonas desloca-se um jogador (estão em fila atrás dos 3 metros) que efectua um passe à bola lançada pelo treinador; outro jogador está colocada na zona alvo para agarrar a bola e a colocar junto ao treinador; troca em seguida de posição com o colega. Esperam na fila respectiva para fazer de novo a tarefa.

a) 10 passes da entrada para a saída da rede;

b) 10 passes da saída para a entrada da rede.

Zona de onde se efectua o passe: Circunferência com 1,5 m de diâmetro situada a 30 cm da linha central e a 75 cm da linha lateral e do meio do campo. Se a bola lançada pelo treinador não for dirigida para a circunferência (zona de onde é efectuado o passe) é anulada essa tentativa.

Zona alvo: se o passe é efectuado da entrada da rede a zona alvo situa-se na saída da rede; se o passe é efectuado da saída da rede a zona alvo situa-se na entrada da rede.

A zona alvo mede 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral.

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada para a zona alvo; é considerado inêxito se a bola não é enviada para a zona alvo (outra zona ou ruptura da acção).

Aplicação

Em 20 passes o jogador conta a pontuação obtida.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: passe de apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo de cooperação 2x2 condicionado. O 2º toque é feito alternadamente pelos dois jogadores, o que obriga a que a bola ao 3º toque seja enviada alternadamente para os dois jogadores.

O ataque tem de ser feito alternadamente para os dois lados do campo (esquerdo/direito).

Aplicação

Para se cumprir a tarefa têm de ser efectuadas 12 passagens de rede sem a bola cair ao solo; em cada jogada, o 2º toque é efectuado alternadamente pelos dois jogadores.

13º TREINO

Conteúdos: PASSE DE CONSTRUÇÃO -PASSE DE FINALIZAÇÃO (ATAQUE) -DEFESA;
SERVIÇO-RECEPÇÃO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Grupos de 2 jogadores colocados um na entrada da rede e o outro na saída da rede (atrás da linha dos 3 metros).

O treinador lança (junto à linha final no meio do campo) 10 bolas para a entrada da rede e a seguir 10 bolas para a saída da rede. Para cada uma destas zonas desloca-se um jogador (estão em fila atrás dos 3 metros) que efectua um passe à bola lançada pelo treinador; outro jogador está colocada na zona alvo para agarrar a bola e a colocar junto ao treinador; troca em seguida de posição com o colega. Esperam na fila respectiva para fazer de novo a tarefa.

a) 10 passes da entrada para a saída da rede;

b) 10 passes da saída para a entrada da rede.

Zona de onde se efectua o passe:

Circunferência com 1,5 m de diâmetro situada a 30 cm da linha central e a 75 cm da linha lateral e do meio do campo. Se a bola lançada pelo treinador não for dirigida para a circunferência (zona de onde é efectuado o passe) é anulada essa tentativa.

Zona alvo: se o passe é efectuado da entrada da rede a zona alvo situa-se na saída da rede; se o passe é efectuado da saída da rede a zona alvo situa-se na entrada da rede. A zona alvo mede 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral.

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada para a zona alvo; é considerado inêxito se a bola não é enviada para a zona alvo (outra zona ou ruptura da acção).

Aplicação

Em 20 passes o jogador conta a pontuação obtida.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque)

Descrição

Equipas de dois jogadores . Defendem ataques do outro campo efectuados alternadamente pela entrada e saída da rede. Treinador lança bolas para o passador do meio do campo junto à linha final.

- a) passador na entrada da rede passa para a saída da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques);
- b) passador na saída da rede passa para a entrada da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques).

O passe (2º toque) tem de ser efectuado de determinada zona (circunferência com 1,5 de diâmetro, a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo); caso isso não aconteça essa tentativa é anulada.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona, considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada ou saída da rede)

Pontuação: é considerado êxito se a bola não é defendida (cai no solo ou é enviada para fora do alcance do outro jogador, ou seja, não se mantém jogável); é considerado inêxito se a bola se mantém jogável na defesa.

Aplicação

Em 20 ataques efectuados cada jogadora conta a pontuação obtida.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: manchete (defesa baixa)

Descrição

O ataque é efectuado por 2 jogadores: dois na entrada da rede e dois na saída da rede. O treinador (ou ajudante) lança bolas do meio do campo junto à linha final para a entrada e saída da rede alternadamente (se o passe for efectuado pelo jogador que está na entrada da rede quem ataca é o da saída e vice-versa); após 10 defesas os jogadores que estão a defender trocam de posição entre si (lado do campo). Após 10 defesas em cada um dos lados do campo atacantes e defesas trocam de tarefas.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona), considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada ou saída da rede)

Dois jogadores a defender (lado direito e lado esquerdo do campo):

Defesa do lado esquerdo do campo: Alvo A; defesa do lado direito do campo: Alvo B. Defendem 10 ataques válidos da entrada da rede e 10 ataques válidos da saída da rede (20 defesas no total). Para o ataque ser válido tem que ser dirigido para dentro do campo mas não para o jogador (obriga a deslocar).

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada no acto da defesa para a zona alvo (alvos A e B); é considerado inêxito se a bola no acto da defesa não é dirigida para a zona alvo (outra zona do campo ou queda da bola no solo, o que provoca a ruptura da tarefa)

a) ataque de zona 4 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo; b) ataque de zona 2 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo.

Aplicação

Em 20 defesas realizadas o jogador conta a pontuação obtida

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: serviço com recepção

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Dois jogadores em cada campo (4,5 de comprimento por 6 de largura). No momento em que uma das equipas está a servir os dois jogadores da outra equipa estão colocados no centro do campo, um ao lado da outra. Após a realização do serviço, deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida, o outro após ter recebido, vai efectuar o 3º toque. Após uma equipa efectuar 6 serviços, vai servir a outra equipa. No cômputo geral, são realizados 12 serviços; o serviço é realizado sempre que a bola cai no solo. O objectivo consiste em sustentar a bola, tendo que cada grupo de dois efectuar 3 toques, antes de enviar a bola para o outro campo. Conta 1 passagem de rede sempre que a bola passa de uma equipa para a outra sem cair no solo.

Aplicação

Vence o grupo de 4 que em 12 serviços, efectuar o número mais elevado de passagens de rede.

14º TREINO

CONTEÚDOS: SERVIÇO-RECEPÇÃO; PASSE DE CONSTRUÇÃO; ATAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO); DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque)

Descrição

Equipas de dois jogadores colocados lateralmente. Defendem ataques do outro campo efectuados alternadamente pela entrada e saída da rede. Treinador lança bolas para o passador do meio do campo junto à linha final.

a) passador na entrada da rede passa para a saída da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques);

b) passador na saída da rede passa para a entrada da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques).

O passe (2º toque) tem de ser efectuado de determinada zona (circunferência com 1,5 de diâmetro, a 30 cm da rede, a 75 cm da linha lateral e do meio do campo); caso isso não aconteça essa tentativa é anulada.

O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona), considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha lateral por 1,5m de largura a partir da linha central (na entrada e/ou na saída da rede).

Pontuação: é considerado êxito se a bola não é defendida (cai no solo ou é enviada para fora do alcance do outro jogador, ou seja, não se mantém jogável); é considerado inêxito se a bola se mantém jogável na defesa.

Aplicação

Em 20 ataques efectuados cada jogadora conta a pontuação obtida.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação)**

Conteúdo: manchete (defesa)

Descrição

O ataque é efectuado por 2 jogadores: dois na entrada da rede e dois na saída da

rede. O treinador (ou ajudante) lança bolas do meio do campo junto à linha final para a entrada e saída da rede alternadamente (se o passe for efectuado pelo jogador que está na entrada da rede quem ataca é o da saída e vice-versa); após 10 defesas os jogadores que estão a defender trocam de posição entre si (lado do campo). Após 10 defesas em cada um dos lados do campo atacantes e defesas trocam de tarefas. O passe (2º toque) tem de ser efectuado para determinada zona, considerada a zona onde o atacante vai realizar o batimento: espaço com 1,12m de comprimento a partir da linha central por 1,5m de largura a partir da linha lateral (na entrada ou saída da rede)

Dois jogadores a defender (lado direito e lado esquerdo do campo):

Defesa do lado esquerdo do campo: Alvo A; defesa do lado direito do campo: Alvo B. Defendem 10 ataques válidos da entrada da rede e 10 ataques válidos da saída da rede (20 defesas no total). Para o ataque ser válido tem que ser dirigido para dentro do campo mas não para o jogador (obriga a deslocar).

Pontuação: é considerado êxito se a bola é enviada no acto da defesa para a zona alvo (alvos A e B); é considerado inêxito se a bola no acto da defesa não é dirigida para a zona alvo (outra zona do campo ou queda da bola no solo, o que provoca a ruptura da tarefa)

- a) ataque de zona 4 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo;
- b) ataque de zona 2 - Cada jogador defende 10 bolas do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo.

Aplicação

Em 20 defesas realizadas o jogador conta a pontuação obtida.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo de cooperação 2x2 condicionado. O 2º toque é feito alternadamente pelos dois jogadores, o que obriga a que a bola ao 3º toque seja enviada alternadamente para ambos; o ataque tem de ser feito alternadamente para os dois lados do campo (esquerdo/direito).

Aplicação

Para se cumprir a tarefa têm de ser efectuadas 12 passagens de rede sem a bola cair ao solo; em cada jogada, o 2º toque é efectuado alternadamente pelos jogadores.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: serviço para recepção

Descrição

Dois jogadores em cada campo.

No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocadas no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque.

Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que efectuar mais pontos directos através da realização do serviço. O serviço falhado equivale a menos um ponto.

5ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: recepção do serviço

Descrição

Dois jogadores em cada campo. No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços trocam de tarefas entre equipas (a equipa que estava a servir passa a receber e vice-versa).

Aplicação

Vence a equipa que na organização do ataque à recepção do serviço efectuar mais pontos, após o adversário efectuar 20 serviços válidos (se falhar no serviço é anulada essa tentativa e volta a servir).

15º TREINO

CONTEÚDOS: SERVIÇO-RECEPÇÃO; ATAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO)-DEFESA BAIXA; PASSE DE CONSTRUÇÃO

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2ª avaliação)**

Conteúdo: Serviço para recepção

Descrição

Dois jogadores em cada campo. No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços trocam de tarefas entre equipas.

Aplicação

Vence a equipa que efectuar mais pontos directos através do serviço. O serviço falhado equivale a menos um ponto.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2ª avaliação)**

Conteúdo: recepção do serviço

Descrição

Dois jogadores em cada campo. No momento em que a equipa adversária está a servir os dois jogadores estão colocados no centro do campo um ao lado do outro. Após a realização do serviço pela equipa adversária deslocam-se para receber, de acordo com o lado para onde foi enviado o serviço; o jogador que não recebeu efectua o 2º toque; em seguida o outro após ter recebido vai efectuar o 3º toque. Após a equipa adversária efectuar 10 serviços trocam de posições entre si nos dois campos; após 20 serviços trocam de tarefas entre equipas.

Aplicação

Vence a equipa que na organização do ataque à recepção do serviço efectuar mais

pontos, após o adversário efectuar 20 serviços válidos (serviço falhado é anulado e volta a ser repetido).

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Cooperação (2x2)**

Conteúdo: ataque - defesa baixa

Descrição

Jogo 2x2. O treinador está colocado fora do campo e lança bolas alternadamente para as duas equipas, sempre que a bola cai ao solo. Em cada uma das equipas, os dois jogadores estão colocados lado a lado sendo atribuída a cada um, uma área de responsabilidade defensiva. De três em três ataques, o ataque é efectuado para a diagonal alternado com a paralela (três para a diagonal, três para a paralela e assim sucessivamente). Realizam 18 passagens de rede. Entre cada conjunto de três ataques os dois jogadores trocam entre si de posição.

Aplicação

Vence o grupo de 4 que efectuar primeiro 18 passagens de rede; só contam os ataques (passe em suspensão) efectuados de três em três com direcção paralela e diagonal.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema**

Conteúdo: Passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo 2x2. Inicia o jogo por uma equipa a servir: caso essa equipa consiga pontuar tem direito a efectuar 2 contra-ataques (bolas lançadas pelo treinador; caso não pontue após ter servido perde a posse da bola e serve a outra equipa. Os dois jogadores estão colocados em campo lado a lado (um na parte direita do campo e o outro na parte esquerda).

Aplicação

Os pontos de ataque ao 3º toque, nos quais o passe (2º toque) foi efectuado para as zonas alvo de ataque (entrada ou saída da rede) valem 2 pontos. Vence a equipa que efectuar primeiro 15 pontos.

16° TREINO

Conteúdos: TODAS AS HABILIDADES ABORDADAS, EM FUNÇÃO DO MOMENTO DE JOGO

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2ª avaliação)**

Conteúdo: passe em apoio de frente (construção do ataque)

Descrição

Jogo 2x2. Inicia o jogo por uma equipa a servir: caso essa equipa consiga pontuar tem direito a efectuar 2 contra-ataques (bolas lançadas pelo treinador; caso não pontue após ter servido perde a posse da bola e serve a outra equipa.

Os dois jogadores estão colocados em campo lado a lado (um na parte direita do campo e o outro na parte esquerda).

Aplicação

Os pontos de ataque ao 3º toque, nos quais o passe (2º toque) foi efectuado para as zonas alvo de ataque (entrada ou saída da rede) valem 2 pontos. Vence a equipa que efectuar primeiro 15 pontos.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2x2)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque) após recepção do serviço e defesa

Descrição

Cada equipa efectua 10 serviços seguidos para colocar a bola em jogo e conta a pontuação efectuada em cada uma das jogadas após a realização do serviço. De seguida a outra equipa tem direito a efectuar 10 serviços.

Aplicação

Todo o ponto obtido através da concretização ao 3º toque, em passe em suspensão vale 2 pontos. Vence a equipa que no total de 20 serviços efectuar mais pontos.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema**

Conteúdo: Manchete (defesa baixa)

Descrição

Jogo 2x2 de contra-ataque. O treinador lança a bola sempre para a equipa que concretizou ponto.

Aplicação

Cada ponto efectuado após defesa perfeita vale 2 pontos.

Para trocarem de posição entre si os dois jogadores têm de efectuar 6 pontos (conta como uma troca); quem fizer primeiro 4 trocas vence o jogo.

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2x2)**

Conteúdo: Organização do ataque à recepção e à defesa

Descrição

Jogo 2x2 condicionado (não há bloco e o ataque é efectuado em passe em suspensão). Realização de 3 jogos em simultâneo.

No final de 6 minutos quem estiver a ganhar joga a seguir com quem ganhou num dos outros jogos; no final de mais 6 minutos utiliza-se o mesmo procedimento.

Aplicação

Vence a equipa que no final de 3 jogos (18 minutos) tiver maior número de vitórias.

17º TREINO

Conteúdos: TODAS AS HABILIDADES ABORDADAS, EM FUNÇÃO DO MOMENTO DE JOGO

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2ª avaliação)**

Conteúdo: passe em suspensão (finalização do ataque) após recepção do serviço e defesa

Descrição

Cada equipa efectua 10 serviços para colocar a bola em jogo e conta a pontuação efectuada.

Aplicação

Vence a equipa que no total de 20 serviços efectuar mais pontos. Todo o ponto obtido através da concretização do 3º toque, em passe em suspensão, vale 2 pontos.

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Adaptação por tema (2ª avaliação)**

Conteúdo: Manchete (defesa)

Descrição

Jogo 2x2 de contra-ataque. O treinador lança a bola sempre para a equipa que concretizou ponto.

Aplicação

Cada ponto após defesa perfeita vale 2 pontos. Para trocarem de posição os dois jogadores têm de efectuar 6 pontos (conta como 1 troca); quem fizer primeiro 4 trocas vence o jogo.

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2x2)**

Conteúdo: Organização do ataque à recepção e à defesa (Torneio)

Descrição

Jogo 2x2 (não há bloco e o ataque é efectuado em passe em suspensão). Realização de 8 jogos de 5 minutos cada. Formação das equipas: método aleatório de reposição de 2 em 2.

Aplicação

No final de cada jogo, cada jogador conta os pontos efectuados. Vence quem efectuar mais pontos.

18º TREINO

Conteúdos: TODAS AS HABILIDADES ABORDADAS, EM FUNÇÃO DO MOMENTO DE JOGO

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2x2)**

Conteúdo: Organização do ataque à recepção e à defesa (Torneio)

Descrição

Torneio

Jogo 2x2 condicionado (não há bloco e o ataque é efectuado em passe em suspensão).

Torneio: realização de 8 jogos com a duração de 10 minutos cada;

Formação das equipas: método aleatório de reposição de 2 em 2 (as utilizadas no pré-teste).

Aplicação

No final de cada jogo, cada jogador conta os pontos efectuados: vence quem efectuar mais pontos no conjunto dos 8 jogos.

2. Programa experimental II : “Tarefas Motoras”

O programa experimental de treino II é idêntico ao programa experimental I ao nível das tarefas motoras e respectivos conteúdos. Por tal motivo não será apresentado. A sua dissemelhança reside no facto de se conceder à sua treinadora total autonomia na informação emitida.

A analogia entre os dois programas experimentais é extensiva à gestão do tempo útil de treino, bem como às condições de treino (espaço disponível e material).

De forma mais detalhada foram respeitadas as seguintes condições:

- O tempo útil de treino foi sempre de 120 minutos;
- os treinos decorreram num espaço correspondente a um campo de Voleibol com as medidas oficiais;
- nesse espaço foram montados três campos com dimensões reduzidas (para cada meio campo 4,5 de comprimento por 6 m de largura) o que possibilitou o trabalho em simultâneo de três grupos (4 jogadores por grupo);
- em todos os treinos foram utilizados 5 minutos iniciais para se efectuar activação geral (corrida, seguida de mobilização geral).

3. Programa III: Grupo de controlo

3.1. Aspectos gerais do programa

Este programa apresentou dissemelhanças em relação aos experimentais, tanto ao nível das tarefas motoras como no conteúdo informativo emitido pela treinadora durante a apresentação das tarefas e na emissão de *feedback*.

Das características mais gerais deste programa, importa destacar que:

- Foi estabelecido que a treinadora deste grupo deveria utilizar o tempo útil de treino indicado para os grupos experimentais (120 minutos) e que fosse utilizado no treino o mesmo número de bolas;
- nos outros aspectos de gestão do tempo de treino (tempo de informação, tempo de transição e tempo disponível para a prática) foi conferida total autonomia;
- em todos os treinos foram utilizados 10 minutos para a activação geral a qual incluiu corrida;
- os treinos decorreram num espaço correspondente a um campo de Voleibol com as medidas oficiais, não tendo sido utilizados campos com dimensões reduzidas;
- a forma de jogo utilizada foi sempre o 6x6 num campo com as medidas oficiais (9mx9m); como excepção, foi utilizada uma vez a forma de jogo 1x1 numa tarefa de cooperação;

- as habilidades técnicas abordadas foram coincidentes com as dos programas experimentais, por indicação dada.

De seguida apresentamos os conteúdos de todos os treinos, sendo destacada em cada tarefa, o tempo disponível para a prática e o tempo de informação dispendido pela treinadora (na apresentação das tarefas e na emissão de *feedback*, quando interrompeu a prática).

3.2. Conteúdos por treino e por tarefa

1º TREINO

Conteúdos: PASSE DE FRENTE EM APOIO E MANCHETE

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 6

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque

Descrição

Duas colunas de jogadores uma na entrada da rede e outra na saída da rede. Realizam corridas de aproximação e tocam na bola que está colocada acima do nível da rede (treinador segura a bola).

Tempo disponível para a prática: 18.05

Tempo de informação: 1.10

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio para a parede.

Tempo disponível para a prática: 16.33

Tempo de informação: 2.04

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua manchete para a parede.

Tempo disponível para a prática: 9.15

Tempo de informação: 2.00

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe e manchete

Descrição

Cada jogadora com uma bola efectua passe de frente em apoio seguido de manchete.

a) 30 passes;

b) 30 manchetes;

c) 30 passes e manchetes alternado.

Tempo disponível para a prática: 12.15

Tempo de informação: 1.40

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 2 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 15.15

Tempo de informação: 1.05

6ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: lançamento (bolas medicinais)

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

Efectuam lançamentos com a bola medicinal.

Tempo disponível para a prática: 18.30

Tempo de informação: 1.15

2º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, MANCHETE E PASSE.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: lançamento (bolas medicinais)

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede eo outro junto à linha final.

Efectuam lançamentos com a bola medicinal.

Tempo disponível para a prática: 15.30

Tempo de informação: 1.38

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 12.40

Tempo de informação: 1.13

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua manchete à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 17.01

Tempo de informação: 30s

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio alternado com manchete à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 15.40

Tempo de informação: 41s

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 13.07

Tempo de informação: 1.10

6ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço manchete e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 14.07

Tempo de informação: 1.20

3º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, MANCHETE E PASSE.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores, colocados em posição paralela em relação à rede, efectuam passe e manchete alternadamente.

Tempo disponível para a prática: 6.25

Tempo de informação: 1.32

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque com lançamento da bola

Descrição

Grupos de dois jogadores, colocados um de cada lado da rede. Lançam a bola ao ar efectuam a corrida de aproximação e efectuam o passe em suspensão.

Tempo disponível para a prática: 23.30

Tempo de informação: 1.43

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque seguida de passe em suspensão

Descrição

Uma fila de jogadores à entrada da rede. O treinador colocado na zona 3 lança a bola para cada um dos jogadores. Efectuam a corrida de aproximação seguida de passe em suspensão. A seguir agarram a bola e colocam-na junto ao treinador. Vão para a fila para realizar de novo a tarefa.

Tempo disponível para a prática: 14.17

Tempo de informação: 1.54

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção**

Conteúdo: serviço, manchete e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 23.42

Tempo de informação: 2.38

5ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo.

Tempo disponível para a prática: 17.42

Tempo de informação: 1.13

4º TREINO

Conteúdos: MANCHETE E PASSE DE APOIO DE FRENTE.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 12.05

Tempo de informação: 50 s

2ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Dois jogadores fixos na rede (zona 4 e zona 2) lançam bolas para a zona 5 e 1 respectivamente; nestas zonas encontram-se dois jogadores que após terem efectuado deslocamento lateral enviam a bola em manchete aos primeiros. De seguida trocam com outros dois jogadores.

Tempo disponível para a prática: 13.08

Tempo de informação: 2.22

3ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: defesa (manchete)

Descrição

O treinador efectua batimento para os jogadores que estão colocados nas zonas 5 e 1. Após defenderem a bola colocam-na junto ao treinador e deslocam-se para a outra zona para defender.

Tempo disponível para a prática: 22.39

Tempo de informação: 1.52

4ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (6x6)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 42.32

Tempo de informação: 1.41

5º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, PASSE E MANCHETE

1ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Envcadeamento de acção**

Conteúdo: serviço, manchete e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na entrada da rede que agarra a bola e vai servir. Após 6 minutos trocam de funções.

Tempo disponível para a prática: 24.42

Tempo de informação:1.40

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo.

Tempo disponível para a prática: 23.02

Tempo de informação:2.34

3ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 45.32

Tempo de informação:3.41

6º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, PASSE E MANCHETE

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 16.42

Tempo de informação: 1.04

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 2 toques (passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 13.24

Tempo de informação: 1.44

3ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 3 toques (passe em apoio, passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 12.04

Tempo de informação: 1.23

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação do serviço)**

Conteúdo: serviço, recepção (manchete) e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir. O objectivo consiste em não permitir a recepção da bola através da acção do serviço.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 20.47

Tempo de informação: 1.05

5ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 10.02

Tempo de informação: 57s

6ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (1ª avaliação do serviço)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 16.12

Tempo de informação: 1.01

7º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, PASSE, MANCHETE

1ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio para a parede.

Tempo disponível para a prática: 10.21

Tempo de informação: 1.57

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua manchete para a parede.

Tempo disponível para a prática: 11.45

Tempo de informação: 53s

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe e manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio seguido de manchete.

a) 40 passes;

b) 40 manchetes;

c) 40 passes e manchetes alternado.

Tempo disponível para a prática: 10.02

Tempo de informação: 1.54

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 13.04

Tempo de informação: 31 s

5ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação da manchete na recepção)**

Conteúdo: serviço, manchete e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir. O objectivo consiste em enviar a bola no acto da recepção para a zona alvo considerada.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 19.12

Tempo de informação: 1.14

6ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (1ª avaliação da manchete na recepção)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 19.43

Tempo de informação: 43s

8º TREINO

Conteúdos: PASSE (APOIO E EM SUSPENSÃO), MANCHETE (DEFESA) E SERVIÇO.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 2

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe em apoio e em suspensão

Grupos de dois jogadores colocados em posição perpendicular à rede. Um efectua passe em apoio o outro passe em suspensão.

Tempo disponível para a prática: 11.35

Tempo de informação: 46s

2ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: defesa (manchete)

Descrição

O treinador efectua batimento para os jogadores que estão colocados nas zonas 5 e 1. Após defenderem a bola para a zona alvo, colocam-na junto ao treinador e deslocam-se para a outra zona para defender.

Tempo disponível para a prática: 22.39

Tempo de informação: 1.52

3ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: ataque (passe em suspensão)

Descrição

Duas filas de jogadores na entrada e na saída da rede nos dois campos. Dois jogadores estão colocados na zona 3. Os jogadores que estão na entrada e saída da rede enviam a bola para a zona 3; o jogador que está nesta zona efectua o passe (2º

toque) aos primeiros que finalizam o ataque em passe em suspensão. Agarram a bola e vão para a outra fila (alternam entrada com saída).

Tempo disponível para a prática: 18.34

Tempo de informação: 1.13

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 15.14

Tempo de informação: 43s

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (1ª avaliação do passe em apoio de frente)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 18.22

Tempo de informação: 1.24

9º TREINO

Conteúdos: PASSE, MANCHETE E SERVIÇO; ATAQUE À DEFESA

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final. O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 10.51

Tempo de informação: 43 s

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 2 toques (passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 8.28

Tempo de informação: 39 s

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação do passe em apoio de frente)**

Conteúdo: serviço , recepção (manchete), passe e ataque (passe em suspensão)

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir

entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na entrada da rede nos dois campos. O objectivo consiste em colocar a bola através do passe de construção do ataque na zona de finalização do ataque.

Tempo disponível para a prática: 18.12

Tempo de informação: 1.35

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 14.12

Tempo de informação: 29 s

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (1ª avaliação do passe em suspensão)**

Conteúdo: Organização colectiva)

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 41.02

Tempo de informação: 1.41

10º TREINO

Conteúdos: PASSE EM APOIO E EM SUSPENSÃO, MANCHETE (RECEPÇÃO)

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 6

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque

Descrição

Duas colunas de jogadores uma na entrada da rede e outra na saída da rede. Realizam corridas de aproximação e tocam na bola que está colocada acima do nível da rede (treinador segura a bola). Após cada repetição trocam de fila.

Tempo disponível para a prática: 14.15

Tempo de informação: 1.27

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um lança a bola ao ar (zona de ataque -3 metros) e o outro após efectuar corrida de aproximação efectua passe em suspensão. Após 8 minutos trocam de funções.

Tempo disponível para a prática: 17.19

Tempo de informação: 1.56

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação do passe em suspensão)**

Conteúdo: serviço , recepção (manchete), passe e ataque (passe em suspensão)

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir

entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na entrada da rede nos dois campos. O objectivo consiste em provocar a queda da bola no solo através da realização do ataque (em passe em suspensão).

Tempo disponível para a prática: 23.45

Tempo de informação: 2.18

4ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (1ª avaliação da manchete na defesa)**

Conteúdo: serviço , recepção (manchete), passe e ataque (passe em suspensão)

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na saída da rede nos dois campos. O objectivo consiste em colocar a bola na zona alvo através da acção defensiva (manchete).

Tempo disponível para a prática: 16.41

Tempo de informação: 2.07

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: Lançamento (bolas medicinais)

Descrição

Grupos de 2 jogadores. Efectuam lançamentos a duas mãos e a seguir com a mão dominante para o colega. 5 minutos com as duas mãos e 5 minutos com a mão dominante.

Tempo disponível para a prática: 16.55

Tempo de informação: 1.17

11º TREINO

Conteúdos: PASSE E MANCHETE (DEFESA). ATAQUE APÓS RECEPÇÃO DO SERVIÇO E APÓS DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede eo outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 15.11

Tempo de informação: 54 s

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 3 toques (passe em apoio, passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 12.16

Tempo de informação: 43s

3ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Dois jogadores fixos na rede (zona 4 e zona 2) lançam bolas para a zona 5 e 1 respectivamente; nestas zonas encontram-se dois jogadores que após terem

efectuado deslocamento lateral enviam a bola em manchete aos primeiros. De seguida trocam com outros dois jogadores.

Tempo disponível para a prática: 17.24

Tempo de informação: 1.05

4ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: defesa (manchete)

Descrição

O treinador efectua batimento para os jogadores que estão colocados na zona 5 e 1. Após defenderem a bola colocam-na junto ao treinador e deslocam-se para a outra zona para defender.

Tempo disponível para a prática: 19.45

Tempo de informação: 1.37

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (1ª avaliação da manchete na defesa)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 25.31

Tempo de informação: 1.57

12º TREINO

Conteúdos: CORRIDA DE APROXIMAÇÃO PARA ATAQUE; SERVIÇO E RECEPÇÃO (MANCHETE).

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 6

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: corrida de aproximação para ataque

Descrição

Duas colunas de jogadores uma na entrada da rede e outra na saída da rede. Realiza, corridas de aproximação e tocam na bola que está colocada acima do nível da rede (treinador segura a bola). Após cada repetição trocam de fila.

Tempo disponível para a prática: 14.15

Tempo de informação: 1.27

2ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação do passe em apoio)**

Conteúdo: serviço , recepção (manchete), passe e ataque (passe em suspensão)

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na entrada da rede nos dois campos. O objectivo consiste em colocar a bola através do passe de construção do ataque na zona de finalização do ataque.

Tempo disponível para a prática: 23.55

Tempo de informação: 1.18

3ª Tarefa

Organização: Grupos de 4

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação do passe em suspensão)**

Conteúdo: serviço , recepção (manchete), passe e ataque (passe em suspensão)

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na saída da rede nos dois campos. O objectivo consiste em provocar a queda da bola no solo através da realização do ataque (em passe em suspensão).

Tempo disponível para a prática: 24.29

Tempo de informação: 1.08

4ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2ª avaliação do serviço)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 33.11

Tempo de informação: 4.34

13º TREINO

Conteúdos: PASSE, MANCHETE E SERVIÇO

1ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 13.44

Tempo de informação: 54s

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua manchete à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 15.43

Tempo de informação: 23s

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Cada jogador com uma bola efectua passe de frente em apoio alternado com manchete à volta do campo de voleibol (9mx9m).

Tempo disponível para a prática: 15.32

Tempo de informação: 43s

4ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 17.04

Tempo de informação: 1.33

5ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço e recepção (manchete)

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no mesmo campo: um colocado junto à rede serve e outro na linha final recebe em manchete.

Tempo disponível para a prática: 23.21

Tempo de informação: 1.16

6ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 10.12

Tempo de informação: 1.43

14º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, RECEPÇÃO (MANCHETE) E PASSE (APOIO E EM SUSPENSÃO).

1ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e manchete

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um colocado junto à rede e o outro junto à linha final.

O jogador colocado junto à rede efectua passe e o outro manchete.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 12.43

Tempo de informação: 1.12

2ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe de frente em apoio e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 2 toques (passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 16.14

Tempo de informação: 1.45

3ª Tarefa

Organização: Grupos de dois

Tipo de tarefa: **Cooperação (1x1)**

Conteúdo: passe de frente em apoio, manchete e passe em suspensão

Descrição

Grupos de dois jogadores. Um de cada lado da rede efectua 3 toques (manchete, passe em apoio e passe em suspensão) antes de enviar a bola ao colega

Tempo disponível para a prática: 13.27

Tempo de informação: 53s

4ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação do serviço)**

Conteúdo: serviço, recepção (manchete) e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo de Voleibol (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2 ; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir. O objectivo consiste em não permitir a recepção da bola através da acção do serviço.

Após 6 minutos trocam de posições.

Tempo disponível para a prática: 18.39

Tempo de informação: 1.17

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2ª avaliação da manchete na recepção)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6

Tempo disponível para a prática: 33.07

Tempo de informação: 3.34

15º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, MANCHETE (DEFESA) E PASSE (APOIO E EM SUSPENSÃO)

1ª Tarefa

Organização: Grupos de 2

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: passe em apoio e em suspensão

Grupos de dois jogadores colocados em posição perpendicular à rede. Um efectua passe em apoio o outro passe em suspensão .

Tempo disponível para a prática: 14.23

Tempo de informação: 1.12

2ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: ataque (passe em suspensão)

Descrição

Duas filas de jogadores na entrada e na saída da rede nos dois campos. Dois jogadores estão colocados na zona 3. Os jogadores que estão na entrada e saída da rede enviam a bola para a zona 3; o jogador que está nesta zona efectua o passe (2º toque) aos primeiros que finalizam o ataque em passe em suspensão. Agarram a bola e vão para a outra fila (alternam entrada com saída).

Tempo disponível para a prática: 10.42

Tempo de informação: 1.42

3ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: defesa (manchete)

Descrição

O treinador efectua batimento para os jogadores que estão colocados nas zonas 5 e 1. Após defenderem a bola para a zona alvo, colocam-na junto ao treinador e deslocam-se para a outra zona para defender.

Tempo disponível para a prática: 25.18

Tempo de informação: 1.14

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 10.12

Tempo de informação: 33s

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2ª avaliação do passe em apoio de frente)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 31.38

Tempo de informação: 2.34

16º TREINO

Conteúdos: ATAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO) E SERVIÇO. ORGANIZAÇÃO COLECTIVA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: ataque (passe em suspensão)

Descrição

Duas filas de jogadores na entrada e na saída da rede nos dois campos. Dois jogadores estão colocados na zona 3. Os jogadores que estão na entrada e saída da rede enviam a bola para o jogador que está na zona 3; este efectua o passe aos primeiros que finalizam o ataque em passe em suspensão. Agarram a bola e vão para a outra fila.

Tempo disponível para a prática: 21.44

Tempo de informação: 2.34

2ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo.

Tempo disponível para a prática: 16.34

Tempo de informação: 1.23

3ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2ª avaliação do passe em suspensão)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 49.29

Tempo de informação: 3.47

17º TREINO

Conteúdos: ATAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO), MANCHETE (RECEPÇÃO) E SERVIÇO;
ORGANIZAÇÃO DO ATAQUE À DEFESA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: ataque (passe em suspensão)

Descrição

Duas filas de jogadores na entrada e na saída da rede nos dois campos. Dois jogadores estão colocados na zona 3. Os jogadores que estão na entrada e saída da rede enviam a bola para a zona 3; o jogador que está nesta zona efectua o passe (2º toque) aos primeiros que finalizam o ataque em passe em suspensão. Agarram a bola e vão para a outra fila (alternam entrada com saída).

Tempo disponível para a prática: 11.23

Tempo de informação: 1.34

2ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação da manchete na recepção)**

Conteúdo: serviço, manchete (recepção) e passe

Descrição

Grupos de dois jogadores colocados no campo (zonas 5 e 1) recebem o serviço e enviam a bola para a zona 2; o jogador que está nesta zona efectua o passe para a entrada da rede; por sua vez, está outro jogador na zona 4 (entrada da rede) que agarra a bola e vai servir.

Após 6 minutos trocam de posições. O objectivo consiste em enviar a bola no acto da recepção para a zona alvo considerada.

Tempo disponível para a prática: 16.37

Tempo de informação: 1.48

3ª Tarefa

Organização: Grupos de quatro

Tipo de tarefa: **Encadeamento de acção (2ª avaliação da manchete na defesa)**

Conteúdo: serviço, recepção, passe, ataque e defesa.

Descrição

Grupos de 4 jogadores. Um serve, um recebe do outro lado da rede, um passa (2º toque) e um ataca em passe em suspensão (3º toque). O jogador que está a servir entra no campo para defender. Após cada repetição os jogadores trocam de funções (de servir vai receber; de receber vai passar; de passar vai atacar; de atacar vai servir). O ataque é feito na entrada da rede nos dois campos. O objectivo consiste em colocar a bola na zona alvo através da acção defensiva (manchete).

Tempo disponível para a prática: 16.13

Tempo de informação: 2.34

4ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo. Campo de 9m de comprimento por 9 m de largura.

Tempo disponível para a prática: 19.23

Tempo de informação: 54s

5ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral (2ª avaliação da manchete na defesa)**

Conteúdo: Organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 28.24

Tempo de informação: 1.26

18º TREINO

Conteúdos: SERVIÇO, MANCHETE (DEFESA) E ATAQUE (PASSE EM SUSPENSÃO);
ORGANIZAÇÃO COLECTIVA.

1ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: defesa (manchete)

Descrição

O treinador efectua batimento para os jogadores que estão colocados na zona 5 e 1. Após defenderem a bola colocam-na junto ao treinador e deslocam-se para a outra zona para defender.

Tempo disponível para a prática: 23.42

Tempo de informação: 1.34

2ª Tarefa

Organização: Grupos de seis

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: ataque (passe em suspensão)

Descrição

Duas filas de jogadores na entrada e na saída da rede nos dois campos. Dois jogadores estão colocados na zona 3. Os jogadores que estão na entrada e saída da rede enviam a bola para a zona 3; o jogador que está nesta zona efectua o passe (2º toque) aos primeiros que finalizam o ataque em passe em suspensão. Agarram a bola e vão para a outra fila (alternam entrada com saída).

Tempo disponível para a prática: 13.34

Tempo de informação: 45s

3ª Tarefa

Organização: Individual

Tipo de tarefa: **Aquisição**

Conteúdo: serviço

Descrição

Cada jogador efectua o serviço atrás da linha final para o outro campo.

Tempo disponível para a prática: 15.17

Tempo de informação: 39s

4ª Tarefa

Organização: Um grupo de 12

Tipo de tarefa: **Dinâmica colectiva geral**

Conteúdo: organização colectiva

Descrição

Jogo 6x6.

Tempo disponível para a prática: 26.27

Tempo de informação: 1.26

4. Tempo de prática e tempo de informação por Grupo

Em relação a cada um dos programas de treino apresentamos o tempo efectivamente utilizado por cada um dos grupos, na prática das tarefas motoras (TP) e o tempo de informação (TI) gasto pela respectiva treinadora (na apresentação das tarefas motoras e na emissão de *feedback*, quando interrompeu a prática, para todo o grupo).

O tempo de prática e o tempo de informação são apresentados em segundos (s), para cada um dos treinos e para cada tarefa. Nos programas experimentais a ordenação das tarefas obedeceu ao indicado no protocolo (apresentado no capítulo da Metodologia - volume I), enquanto que no grupo de controlo a ordenação das tarefas foi conferida pela sua treinadora.

4.1. Grupo experimental I

Treino nº 1			Treino nº 2			Treino nº 3		
	TP	TI		TP	TI		TP	TI
1	1302s	223s	1	1367s	204s	1	1727s	260s
2	1177s	194s	2	1078s	178s	2	989s	224s
3	877s	185s	3	1262s	223s	3	1063s	250s
4	945s	164s	4	883s	241s	4	864s	204s
5	723s	128s	5	1065s	181s	5	938s	132s
Total	5024s	894s	Total	5655s	1027s	Total	5581s	1070s

Treino nº 4			Treino nº 5			Treino nº 6		
	TP	TI		TP	TI		TP	TI
1	1194s	238s	1	1008s	252s	1	1104s	161s
2	1267s	197s	2	1341s	198s	2	1279s	147s
3	1314s	209s	3	1380s	209s	3	1185s	228s
4	1420s	166s	4	1477s	164s	4	1524s	141s
5	-	-	5	-	-	5	-	-
Total	5195s	810s	Total	5206	823s	Total	5092s	677s

Treino nº 7		
	TP	TI
1	1369s	180s
2	1284s	208s
3	1447s	227s
4	1024s	142s
5	-	-
Total	5124s	757s

Treino nº 8		
	TP	TI
1	1027s	167s
2	1278s	152s
3	724s	184s
4	1281s	174s
5	1201s	139s
Total	5511s	816s

Treino nº 9		
	TP	TI
1	1327s	162s
2	1494s	178s
3	1048s	184s
4	1311s	222s
5	-	-
Total	5180s	746s

Treino nº 10		
	TP	TI
1	1475s	198s
2	1394s	242s
3	1164s	338s
4	1062s	231s
5	-	-
Total	5095s	1009s

Treino nº 11		
	TP	TI
1	1234s	159s
2	1434s	167s
3	1367s	182s
4	1308s	198s
5	-	-
Total	5343s	706s

Treino nº 12		
	TP	TI
1	1034s	184s
2	1219s	178s
3	1464s	227s
4	1394s	156s
5	-	-
Total	5111s	745s

Treino nº 13		
	TP	TI
1	1367s	162s
2	1392s	182s
3	1478s	178s
4	1227s	198s
5	-	-
Total	5464s	720s

Treino nº 14		
	TP	TI
1	1368s	174s
2	1202s	184s
3	941s	122s
4	1203s	144s
5	1104s	168s
Total	5818s	792s

Treino nº 15		
	TP	TI
1	1404s	174s
2	1374s	181s
3	1258s	134s
4	1189s	123s
5	-	-
Total	5225s	612s

Treino nº 16		
	TP	TI
1	1234s	163s
2	1264s	182s
3	1350s	198s
4	1408s	173s
5	-	-
Total	5256s	716s

Treino nº 17		
	TP	TI
1	1327s	160s
2	1298s	184s
3	2858s	58s
4	-	-
5	-	-
Total	5483s	402s

Treino nº 18		
	TP	TI
1	4834s	223s
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
Total	4834s	223s

4.2. Grupo experimental II

Treino nº 1		
	TP	TI
1	1434s	228s
2	1324s	174s
3	942s	132s
4	994s	113s
5	759s	119s
Total	5453s	766s

Treino nº 2		
	TP	TI
1	1248s	178s
2	1154s	134s
3	1089s	127s
4	974s	104s
5	1257s	53s
Total	5722s	596s

Treino nº 3		
	TP	TI
1	1624s	114s
2	1089s	124s
3	998s	158s
4	754s	197s
5	1049s	110s
Total	5514s	703s

Treino nº 4		
	TP	TI
1	1254s	114s
2	1311s	189s
3	958s	224s
4	1529s	186s
5	-	-
Total	5052s	713s

Treino nº 5		
	TP	TI
1	1231s	120s
2	1490s	178s
3	1298s	114s
4	1358s	78s
5	-	-
Total	5377s	490s

Treino nº 6		
	TP	TI
1	1198s	112s
2	1498s	98s
3	1291s	198s
4	1428s	123s
5	-	-
Total	5415s	531s

Treino nº 7		
	TP	TI
1	1334s	112s
2	1481s	94s
3	1549s	189s
4	989s	168s
5	-	-
Total	5353s	563s

Treino nº 8		
	TP	TI
1	1294s	107s
2	1178s	148s
3	654s	112s
4	1347s	158s
5	1234s	97s
Total	5707s	622s

Treino nº 9		
	TP	TI
1	1454s	102s
2	1489s	134s
3	958s	198s
4	1212s	183s
5	-	-
Total	5113s	617s

Treino nº 10		
	TP	TI
1	1474	179s
2	1528s	137s
3	1189s	198s
4	1098s	189s
5	-	-
Total	5289s	703s

Treino nº 11		
	TP	TI
1	1044s	202s
2	1534s	134s
3	1241s	158s
4	1447s	201s
5	-	-
Total	5266s	695s

Treino nº 12		
	TP	TI
1	1089s	102s
2	1304s	197s
3	1507s	158s
4	1498s	184s
5	-	-
Total	5398s	641s

Treino nº 13		
	TP	TI
1	1324s	102s
2	1534s	188s
3	1489s	135s
4	1091s	124s
5	-	-
Total	5438s	549s

Treino nº 14		
	TP	TI
1	1098s	98s
2	1395s	178s
3	898s	154s
4	1134s	93s
5	1358s	78s
Total	5883s	601s

Treino nº 15		
	TP	TI
1	1539s	108s
2	1447s	134s
3	1098s	117s
4	1157s	96s
5	-	-
Total	5241s	455s

Treino nº 16		
	TP	TI
1	1348s	107s
2	1205s	113s
3	1148s	79s
4	1403s	183s
5	-	-
Total	5104s	482s

Treino nº 17		
	TP	TI
1	1324s	148s
2	998s	123s
3	2871s	34s
4	-	-
5	-	-
Total	5193s	305s

Treino nº 18		
	TP	TI
1	4978s	354s
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
Total	4978s	354s

4.3. Grupo de controlo (III)

Treino nº 1		
	TP	TI
1	1085s	70s
2	993s	124s
3	555s	120s
4	735s	100s
5	915s	65s
6	1110s	75s
Total	5393s	484s

Treino nº 2		
	TP	TI
1	930s	98s
2	760s	73s
3	1021s	30s
4	940s	41s
5	787s	70s
6	847s	80s
Total	5285s	392s

Treino nº 3		
	TP	TI
1	385s	92s
2	1410s	103s
3	857s	114s
4	1422s	158s
5	1062s	78s
6	-	-
Total	5136s	545s

Treino nº 4		
	TP	TI
1	725s	50s
2	788s	142s
3	1359s	112s
4	2544s	101s
5	-	-
6	-	-
Total	5416s	405s

Treino nº 5		
	TP	TI
1	1482s	100s
2	1382s	154s
3	2732s	221s
4	-	-
5	-	-
6	-	-
Total	5596s	475s

Treino nº 6		
	TP	TI
1	1002s	64s
2	804s	104s
3	724s	83s
4	1247s	65s
5	602s	57s
6	972s	61s
Total	5351s	434s

Treino nº 7		
	TP	TI
1	621s	117s
2	705s	53s
3	602s	114s
4	784s	31s
5	1152s	74s
6	1183s	43s
Total	5047s	432s

Treino nº 8		
	TP	TI
1	695s	46s
2	1359s	112s
3	1114s	73s
4	914s	43s
5	1080s	84s
6	-	-
Total	5162s	358s

Treino nº 9		
	TP	TI
1	651s	43s
2	508s	39s
3	1092s	95s
4	852s	29s
5	2462s	101s
6	-	-
Total	5565s	307s

Treino nº 10		
	TP	TI
1	855s	87s
2	1039s	116s
3	1425s	138s
4	1001s	127s
5	1015s	77s
6	-	-
Total	5335s	545s

Treino nº 11		
	TP	TI
1	911s	54s
2	736s	43s
3	1044s	65s
4	1185s	97s
5	1531s	117s
6	-	-
Total	5407s	376s

Treino nº 12		
	TP	TI
1	855s	87s
2	1435s	78s
3	1469s	68s
4	1991s	274s
5	-	-
6	-	-
Total	5750s	507s

Treino nº 13		
	TP	TI
1	824s	54s
2	943s	23s
3	932s	43s
4	1024s	93s
5	1401s	76s
6	612s	103s
Total	5736s	392s

Treino nº 14		
	TP	TI
1	763s	72s
2	974s	105s
3	807s	53s
4	1119s	117s
5	1987s	214s
6	-	-
Total	5650s	561s

Treino nº 15		
	TP	TI
1	863s	72s
2	642s	102s
3	1518s	74s
4	612s	33s
5	1898s	154s
6	-	-
Total	5533s	435s

Treino nº 16			Treino nº 17			Treino nº 18		
	TP	TI		TP	TI		TP	TI
1	1304s	154s	1	683s	94s	1	1422s	94s
2	994s	83s	2	997s	108s	2	814s	45s
3	2969s	227s	3	973s	154s	3	917s	39s
4	-	-	4	1163s	54s	4	1587s	86s
5	-	-	5	1704s	86s	5	-	-
6	-	-	6	-	-	6	-	-
Total	5267s	464s	Total	5520s	496s	Total	4740s	264s

5. Tipo de tarefas praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos

O Quadro nº 62 apresenta o total de tarefas praticadas e o número de variantes. São apontados os dois tipos de tarefas considerados (estruturação e adaptação). Este Quadro indica ainda o tempo gasto na prática de cada tipo de tarefa.

Quadro nº 62 - Total de tarefas praticadas, número de variantes e tempo gasto em cada tipo de tarefa, por cada um dos grupos.

Tarefas	Grupo I			Grupo II			Grupo III		
	Nº de variantes	Nº (total)	Duração	Nº de variantes	Nº (total)	Duração	Nº de variantes	Nº (total)	Duração
Aquisição	-	-	-	-	-	-	20	61	55.908s
Estruturação	25	45	54.335s	25	45	54.249s	3	14	16.902s
Adaptação	11	28	40.862s	11	28	42.247s	1	13	24.089s
Total	36	73	95.197s	36	73	96.496s	24	88	96.899s

Os Quadros nº 63, nº 64, nº 65 e nº 66 apresentam o número de variantes e o número de subtipos de tarefas praticadas, no treino das habilidades técnicas, em cada um dos grupos.

Quadro nº 63 - Total de tarefas de encadeamento de acção e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.

Tarefas de estruturação - encadeamento de acção		
	Nº de variantes	Total de tarefas
Habilidades técnicas	Grupos I e II (experimentais)	
*Serviço-recepção-passe	2	2
*Serviço-recepção	1	1
*Passe	4	4
*Passe-ataque-defesa	2	2
*Passe-ataque-	1	1
*Ataque-defesa	1	1
+Serviço	1	4
+Recepção	1	4
+Passe	1	4
+Ataque	1	4
+Defesa	1	4
Totais	16	31
Habilidades técnicas	Grupo III (Controlo)	
Serviço-recepção-passe	1	7
Ser.-rec.-pas.-ata.-def.	1	6
Totais	2	13

Quadro nº 64 - Total de tarefas de cooperação e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.

Tarefas de estruturação - cooperação (2x2)		
	Nº de variantes	Total de tarefas
Habilidades técnicas	Grupos I e II (experimentais)	
*Serviço-manchete-passe	3	3
*Passe-ataque	1	1
*Recepção-ataque	1	1
*Defesa-ataque	1	1
+Serviço-recepção	1	2
+Passe de construção	1	4
+Ataque-defesa	1	2
Totais	9	14
Habilidades técnicas	Grupo III (Controlo)	
Serviço-manchete-passe	1	1

*1ª parte do programa; + 2ª parte do programa

Quadro nº 65 - Total de tarefas de adaptação e número de variantes praticadas no treino das habilidades técnicas, por cada um dos grupos.

Tarefas de Adaptação (por tema e de dinâmica colectiva geral)		
	Nº de variantes	Total de tarefas
Habilidades técnicas	Grupos I e II (experimentais)	
*Serviço-manchete-passe	3	3
*Recepção-ataque	1	1
*Defesa-ataque	1	1
+Serviço	1	4
+Recepção	1	4
+Passe de construção	1	4
+Ataque	1	4
+Defesa	1	4
+Dinâmica colectiva geral	1	3
Totais	11	28
Habilidades técnicas	Grupo III (Controlo)	
Dinâmica colectiva geral	1	13
Totais	1	13

Quadro nº 66 - Total de tarefas de aquisição e número de variantes praticadas, no treino das habilidades técnicas, pelo grupo de controlo.

Tarefas de Aquisição		
	Nº de variantes	Total de tarefas
Habilidades técnicas	Grupos I e II (experimentais)	
Totais	0	0
Habilidades técnicas	Grupo III (Controlo)	
Serviço	1	11
Manchete (geral)	2	4
Passe em apoio	2	3
Passe em suspensão	5	11
Manchete (defesa)	1	5
Passe-manchete	5	16
Passe apoio e suspensão	2	7
Serviço-recepção	1	1
Lançamentos	1	3
Totais	20	61

6. Número de respostas motoras por jogadora, no treino das habilidades técnicas, nas tarefas analisadas

Os Quadros nº 67, nº 68, nº 69, nº70 e nº71 apresentam o número de respostas motoras de cada jogadora, por habilidade técnica, nas tarefas analisadas.

Serviço

Quadro nº 67 - Número de respostas motoras por jogadora no serviço, nas tarefas analisadas.

Grupo I	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	11	11	10	12
2	11	10	9	11
3	12	13	11	9
4	10	10	8	12
5	11	12	12	11
6	12	10	11	8
7	10	11	10	12
Grupo II	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	10	13	8	11
2	13	11	12	10
3	12	12	9	12
4	13	10	13	8
5	10	13	10	8
6	13	11	9	9
7	12	10	8	12
Grupo III	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª Dinâmica coletiva	2ª Dinâmica coletiva
1	14	16	7	8
2	15	11	7	9
3	16	10	8	10
4	12	19	9	11
5	19	18	9	7
6	16	21	7	8
7	15	12	9	7

Manchete (recepção)

Quadro nº 68 - Número de respostas motoras por jogadora na manchete (recepção), nas tarefas motoras analisadas

Grupo I	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	17	18	12	14
2	18	19	13	13
3	20	22	11	10
4	17	19	10	13
5	19	21	15	10
6	23	20	14	10
7	22	18	12	11
Grupo II	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	19	20	13	12
2	20	21	13	10
3	18	19	12	14
4	17	18	10	13
5	19	19	11	12
6	18	20	10	14
7	20	20	12	13
Grupo III	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª dinâmica colectiva	2ª dinâmica colectiva
1	23	23	8	8
2	17	20	18	17
3	24	24	7	23
4	28	18	7	7
5	22	15	20	7
6	29	17	14	9
7	16	28	21	11

Passe em apoio de frente (construção do ataque)

Quadro nº 69 - Número de respostas motoras por jogadora no passe em apoio de frente (construção do ataque), nas tarefas motoras analisadas

Grupo I	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	20	20	12	13
2	17	20	13	14
3	18	23	14	12
4	23	22	11	10
5	20	21	10	13
6	19	19	10	14
7	21	18	14	11
Grupo II	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	20	18	12	14
2	21	19	10	12
3	22	20	10	11
4	23	20	14	13
5	24	21	13	10
6	19	22	10	11
7	17	20	13	10
Grupo III	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª dinâmica colectiva	2ª dinâmica colectiva
1	14	26	8	11
2	25	20	7	7
3	20	13	8	7
4	28	18	7	8
5	21	25	7	8
6	13	18	10	7
7	14	26	9	7

Passe em suspensão (finalização do ataque)

Quadro nº 70 - Número de respostas motoras por jogadora no passe em suspensão (finalização do ataque), nas tarefas motoras analisadas

Grupo I	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	21	20	12	11
2	20	22	13	12
3	22	23	10	13
4	23	22	12	15
5	24	21	13	16
6	20	20	14	14
7	21	20	11	15
Grupo II	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	23	23	13	17
2	22	24	14	18
3	21	20	12	12
4	24	21	13	15
5	23	22	15	17
6	22	21	16	17
7	20	20	16	16
Grupo III	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª dinâmica colectiva	2ª dinâmica colectiva
1	12	12	7	7
2	19	10	19	8
3	21	19	8	10
4	10	10	13	7
5	19	14	7	8
6	23	10	8	8
7	15	11	7	8

Manchete (defesa)

Quadro nº 71 - Número de respostas motoras por jogadora na manchete (defesa), nas tarefas motoras analisadas

Grupo I	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	21	21	12	13
2	20	19	13	10
3	17	18	15	12
4	18	17	10	16
5	19	22	12	15
6	21	23	16	16
7	22	21	15	14
Grupo II	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª adaptação por tema	2ª adaptação por tema
1	20	20	13	11
2	21	19	15	12
3	18	23	17	17
4	17	18	16	15
5	22	19	14	17
6	23	22	17	13
7	22	24	18	19
Grupo III	1ª encadeamento	2ª encadeamento	1ª dinâmica colectiva	2ª dinâmica colectiva
1	11	25	8	8
2	24	24	18	19
3	10	10	7	7
4	12	13	7	12
5	10	10	9	7
6	10	11	8	18
7	16	10	8	8

7. Comportamento de instrução, na apresentação das tarefas motoras analisadas, das treinadoras dos grupos em estudo

Para a análise do conteúdo informativo na apresentação das tarefas foi adaptado o sistema QMTPS (Rink & Werner, 1989).

O Quadro nº 72 apresenta os valores obtidos nas diferentes categorias, em referência à apresentação das 20 tarefas motoras analisadas no processo, em cada um dos grupos.

Quadro nº 72 - Valores registados pelas treinadoras dos grupos em estudo nas categorias do sistema QMTPS adaptado, relativo à apresentação das tarefas motoras analisadas.

Apresentação das tarefas motoras	Treinadora I	Treinadora II	Treinadora III
	nº	nº	nº
Clareza na informação	18	12	8
Falta de Clareza	2	8	12
Demonstração global	14	10	2
Demonstração parcial	6	3	8
Não há demonstração	0	7	10
Nº de palavras-chave apropriadas	20	9	5
Nº de palavras-chave inapropriadas	0	11	2
Nenhuma palavra-chave	0	0	13
Correcção técnica válida	20	15	7
Correcção técnica não válida	0	5	0
Não há palavras-chave	0	0	13
Contributo substantivo apropriado	20	15	5
Contributo substantivo não apropriado	0	5	2
Feedback específico e congruente (total)	20	10	4
Feedback específico e congruente (parcial)	0	5	4
Não há Feedback específico e congruente	0	5	12

8. Taxa de emissão do *feedback*, das treinadoras dos grupos em estudo

Os Quadros nº 73, nº 74, nº 75, nº76 e nº77 apresentam o número de *feedbacks* emitidos e a taxa de emissão, por treinadora, no treino das diferentes habilidades técnicas, nas 20 tarefas analisadas para cada um dos grupos.

Quadro nº 73 - Número e taxa de *feedback* emitido, para o treino do serviço nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo.

Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Adaptação por tema	
Serviço	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora I	46/2,5	35/2,0	37/1,7	76/3.2
Treinadora II	54/2,7	41/2,4	59/2,4	63/2.5
Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Dinâmica colectiva geral	
Serviço	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora III	34/1,6	48/2,6	29/1.8	38/1.1

Quadro nº 74 - Número e taxa de *feedback* emitido, para o treino da manchete (recepção) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo.

Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Adaptação por tema	
Manchete (recepção)	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora I	54/2.5	49/2.4	45/1.8	37/1.6
Treinadora II	60/2.4	69/2.7	54/2.2	61/2.5
Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Dinâmica colectiva geral	
Manchete (recepção)	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora III	41/2.1	43/2.6	34/1.7	62/1.9

Quadro nº 75 - Número e taxa de *feedback* emitido para o treino do passe em apoio de frente (construção do ataque) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo.

Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Adaptação por tema	
Passe em apoio de frente	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora I	42/1.8	51/2.2	81/3.3	44/2.1
Treinadora II	56/2.5	61/2.8	72/2.9	68/3.0
Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Dinâmica colectiva geral	
Passe em apoio de frente	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora III	49/2.7	74/3.1	48/2,7	76/2.4

Quadro nº 76 - Número e taxa de *feedback* emitido, para o treino do passe em suspensão (finalização do ataque) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo.

Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Adaptação por tema	
Passe em suspensão	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora I	52/3.0	61/2.7	39/1.7	58/2.6
Treinadora II	46/2.1	51/2.8	47/2.3	53/2.4
Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Dinâmica colectiva geral	
Passe em suspensão	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora III	39/1.6	53/2.2	118/2.9	135/2.7

Quadro nº 77 - Número e taxa de *feedback* emitido para o treino da manchete (defesa) nas tarefas motoras analisadas, pelas treinadoras dos grupos em estudo.

Número/ Taxa de Feedback	Encadeamento de acção		Adaptação por tema	
	1ª	2ª	1ª	2ª
Manchete (defesa)				
Treinadora I	34/1.6	47/2.3	48/2.2	43/2.0
Treinadora II	47/2.4	45/1.9	54/2.2	38/2.3
Número/ Taxa de Feedback Manchete (defesa)	Encadeamento de acção		Dinâmica colectiva geral	
	1ª	2ª	1ª	2ª
Treinadora III	38/2.3	29/1.8	53/2.1	39/1.4

9. Questionário para a validação dos indicadores da eficiência, na realização das habilidades técnicas



Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física
Universidade do Porto

Questionário

Este questionário pretende, validar por peritagem, os indicadores da eficiência (execução correcta da técnica) das habilidades fundamentais do

Voleibol, para o escalão de iniciados feminino, tendo em vista a realização de um estudo no âmbito da investigação centrada na análise do processo de treino

Gabinete de Voleibol

Isabel Mesquita

Serviço (por cima: ténis forte)

Pré-contacto

S1 - Orienta os apoios para o alvo

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

S2 - Lança a bola para a frente do membro superior dominante

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

S3 - Movimenta o cotovelo do membro superior dominante para trás e para cima (acima da orelha)

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Contacto

S4 - Contacta com a bola com o membro superior estendido

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

S5 - A zona de contacto com a bola está alinhada com o membro superior dominante

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

S6 - Mantém o corpo orientado para o alvo durante o batimento

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Recepção (manchete)

Pré-contacto

R1 - Membros inferiores semi-flectidos e afastados à largura dos ombros

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

R2 - Membros superiores pendentes, afastados e colocados lateralmente em relação à bacia

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Deslocamento

R3 - Mantém a posição média com os membros superiores em posição lateral em relação ao tronco

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

R4 - Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Contacto

R5 - Contacta a bola com o corpo atrás e afastado da mesma
(membros superiores em extensão)

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

R6 - Orienta a plataforma de contacto para o alvo

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Passe em apoio de frente (construção do ataque)

Pré-contacto

PC1 - Avança o pé que se encontra mais próximo da rede antes de bloquear os apoios (travar o movimento)

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

PC2 - Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

PC3 - Orienta os ombros e apoios para o alvo

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Contacto

PC4 - Flecte os membros inferiores para o contacto com a bola

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

PC5 - Estende os membros inferiores para o envio da bola

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

PC6 - Contacta com a bola à frente e acima do nível dos olhos

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Passe em suspensão (finalização do Ataque)

Pré-contacto

PF1 - Último passo longo e rasante

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

PF2 - Último apoio no solo do lado contrário ao do membro superior dominante

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

PF3 - Membros superiores movimentam-se para trás e para cima durante a chamada

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

Contacto

PF4 - Contacta com a bola acima do nível da testa

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

PF5 - Durante o contacto efectua a extensão dos membros superiores

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

PF6 - Orienta o corpo para o alvo

- Fundamental ☐
- Muito Importante ☐
- Importante ☐
- Pouco Importante ☐
- Nada Importante ☐

Defesa (manchete)

Pré-contacto

D1 - Membros inferiores flectidos e afastados, a uma distância superior à largura dos ombros

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

D2 - Flexão do tronco à frente com a bacia em anteversão (ombros à frente dos joelhos)

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Deslocamento

D3 - Mantém a posição baixa (joelhos à frente dos pés e ombros à frente dos joelhos)

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

D4 - Bloqueia os apoios (trava o movimento) antes de contactar com a bola

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

Contacto

D5 - Contacta a bola com o corpo atrás da mesma

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

D6 - Orienta a plataforma de contacto para o alvo

Fundamental ☐

Muito Importante ☐

Importante ☐

Pouco Importante ☐

Nada Importante ☐

**10. Questionário para a validação dos
critérios de valoração da eficácia, na
realização das habilidades técnicas, na
análise do produto**



Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física
Universidade do Porto

Questionário

Este questionário pretende validar, por peritagem, os critérios de
avaliação da eficácia na realização das habilidades técnicas no Voleibol,
tendo em vista a realização de estudos no âmbito da investigação
centrada na análise do processo de treino

Gabinete de Voleibol

Isabel Mesquita

Avaliação da eficácia

Habilidades: Serviço ténis forte; Manchete (recepção); Passe em apoio de frente (construção do ataque); Passe em suspensão (finalização do ataque); Manchete (defesa).

A avaliação da eficácia é contextualizada na situação de jogo 2x2.

Em todos os testes as dimensões do campo são 6 m de largura por 4,5 m de comprimento.

A) Serviço

Condições de realização:

Duas jogadoras a receber. Cada jogadora efectua 20 serviços atrás da linha final (10 para o lado direito do campo e 10 para o lado esquerdo).

O serviço é realizado sempre do mesmo local (atrás da linha final à distância de 1,5 m da linha lateral do lado direito)

Critério:

A eficácia no serviço é considerada em referência ao efeito produzido na recepção. Considerando a utilização de 4 níveis (0,1,2,3) faça corresponder nas zonas consideradas na Figura nº1 a respectiva pontuação. As trajectórias de bola baixas no acto da recepção dirigidas para a zona alvo de realização do 2º toque não são consideradas (são anuladas), na medida em que não permitem a realização do 2º toque em boas condições.

Nota:

O serviço falhado (toca na rede ou vai fora) embora ,obviamente, não esteja mencionado na Figura nº1 deve ser considerado na atribuição da pontuação. Pode ser considerada a mesma pontuação para duas zonas distintas, se assim o considerar.

3 -
2 -
1 -
0 -

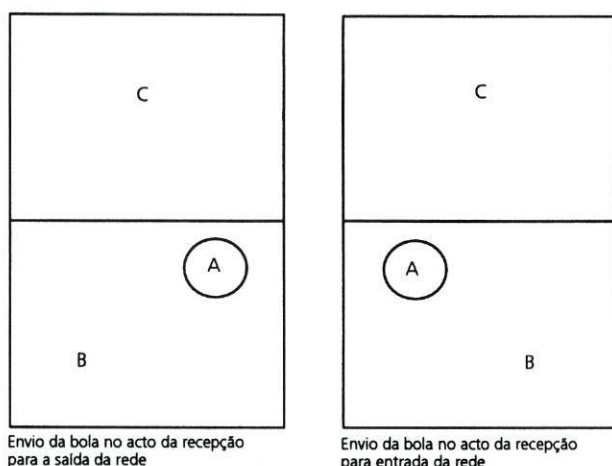


Figura nº1- Atribuição da pontuação relativa à eficácia no serviço

B) Recepção

Condições de realização:

O serviço é efectuado pelo treinador sempre do mesmo local (lado direito do campo atrás da linha final a 1,5 m de distância da linha lateral).

Dois jogadores a receber para duas zonas alvo.

Recepção no lado esquerdo do campo - Alvo na saída da rede;

Recepção no lado direito do campo - Alvo na entrada da rede;

Recebem 10 serviços válidos do lado direito do campo e 10 do lado esquerdo (20 serviços no total).

Critério:

A eficácia na recepção é considerada em referência à colocação da bola na zona alvo para a realização do passe (2º toque). Considerando a utilização de 4 níveis (0,1,2,3) faça corresponder nas zonas consideradas na Figura nº 2, a pontuação correspondente. As trajectórias de bola baixas no acto da recepção dirigidas para a zona alvo de realização do 2º toque não são consideradas (são anuladas), na medida em que não permitem a realização do 2º toque em boas condições.

Nota:

A recepção falhada (queda na bola no solo, impedindo a continuidade da jogada embora, obviamente, não esteja mencionada na Figura nº2 deve ser considerada na atribuição da pontuação). Pode ser atribuída a mesma pontuação a duas zonas distintas, se assim o considerar.

3 -

2 -

1 -

0 -

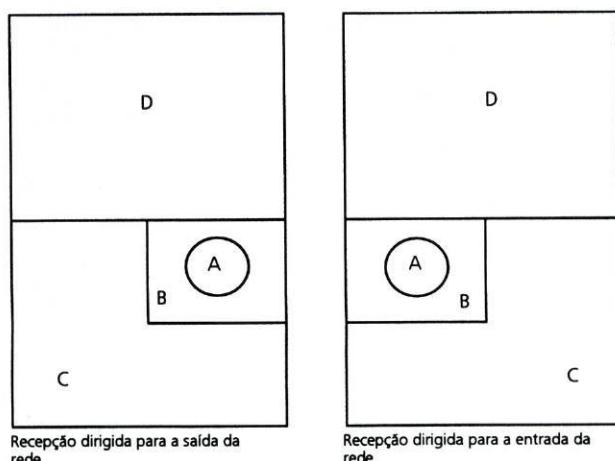


Figura nº 2 - Atribuição da pontuação relativa à eficácia na recepção

C) Passe de construção (2º toque; construção do ataque)**Condições de realização**

São consideradas duas zonas alvo para enviar a bola através do passe (para a entrada da rede se o jogador realiza o passe da saída da rede; para a saída da rede se o jogador realiza o passe da entrada da rede. O jogador inicia o deslocamento atrás dos 3 metros para ir efectuar o passe.

O treinador lança a bola de determinada zona (junto à linha final no meio do campo). O passe é efectuado de uma zona compreendida por uma circunferência, designada na Figura nº 3 por zona P. Se a bola lançada pelo treinador não for dirigida para a circunferência essa tentativa é anulada .

Critério:

A eficácia no passe é considerada em referência à colocação da bola na zona alvo (entrada ou saída da rede, consoante o caso) para a realização do ataque (3º toque). Considerando a utilização de 4 níveis (0,1,2,3), faça corresponder pelas zonas consideradas na Figura nº3, a pontuação correspondente. As trajectórias de bola baixas e/ou dirigidas para cima da rede para a zona alvo de realização do 3º toque (finalização do ataque) não são consideradas (são anuladas), na medida em que não permitem a realização do 3º toque em boas condições.

Nota:

O passe falhado (queda na bola no solo ou envio da bola para fora do alcance do atacante, quer seja enviada contra a rede quer seja enviada para fora, impedindo a continuidade da jogada, embora, obviamente, não esteja mencionada na Figura nº 3 deve ser considerada na atribuição da pontuação). Pode ser atribuída a mesma pontuação para duas zonas distintas, se assim o considerar.

- 3 -
- 2 -
- 1 -
- 0 -

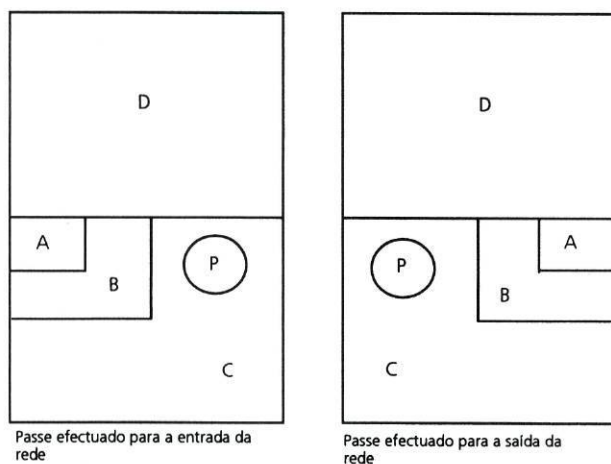


Figura nº 3 - Atribuição da pontuação relativa à eficácia no passe em apoio de frente (2º toque)

D) Passe em suspensão (3º toque; finalização do ataque)

Condições de realização

Treinador lança bolas para o passador do meio do campo junto à linha final.

- passador na entrada da rede passa para a saída da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques)

- passador na saída da rede passa para a entrada da rede, de onde é efectuado o ataque (10 ataques)

O passe (2º toque) é efectuado para a zona onde o atacante vai realizar o ataque.

Critério:

A eficácia no ataque é considerada em referência à colocação da bola no solo do campo adversário.

Considerando a utilização de 3 níveis, efeito positivo (+); efeito nulo (0); efeito negativo (-), designe o que considera por:

- efeito positivo do ataque:

- efeito nulo do ataque:

- efeito negativo do ataque

E) Manchete (defesa)

Condições de realização

O ataque é efectuado sempre pelas mesmas atacantes. O treinador lança bolas ao jogador que efectua o passe para o atacante (entrada ou saída da rede, consoante o passe é efectuado de uma ou outra zona).

Duas jogadoras a defender (lado direito e lado esquerdo do campo):

Defesa do lado esquerdo do campo: Alvo para a saída da rede

Defesa do lado direito do campo: Alvo para a entrada da rede

Defendem 10 ataques válidos da entrada da rede e 10 ataques válidos da saída da rede (20 defesas no total).

Critério:

A eficácia na defesa é considerada em referência à colocação da bola na zona alvo para a realização do passe (2º toque). Considerando a utilização de 4 níveis (0,1,2,3) na pontuação atribuída, faça corresponder pelas zonas consideradas na Figura nº 4, a pontuação correspondente. As trajectórias de bola baixas na defesa dirigidas para a zona alvo de realização do 2º toque, não são consideradas (são anuladas), na medida em que não permitem a realização do 2º toque em boas condições.

Nota:

A defesa falhada (queda na bola no solo, impedindo a continuidade da jogada embora, obviamente, não seja mencionada na Figura nº 4, deve ser considerada na atribuição da pontuação). Na atribuição da pontuação pode ser considerada a mesma pontuação a duas zonas distintas, se assim o considerar.

3 -

2 -

1 -

0 -

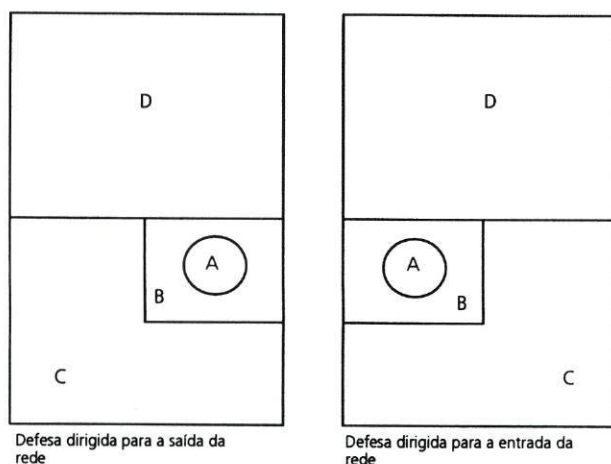


Figura nº 4 - Atribuição da pontuação relativa à eficácia na defesa

Caso seja de opinião que a pontuação atribuída não considera todas as possibilidades de ocorrência, agradecemos que acrescente o que entender conveniente

.....

.....

.....

Agradecemos a colaboração prestada
Gabinete de Voleibol
Isabel Mesquita

Soluções

Serviço (ténis forte)

- 3 - "Às" O serviço não foi tocado pelo receptor ou a recepção não permitiu a sequência da jogada;
- 2 - Serviço difícil de receber. O receptor coloca a bola fora da zona A, no mesmo campo ou para o campo oposto;
- 1- Serviço fácil. A recepção é dirigida para a zona A, em boas condições (suficientemente alta para permitir o contacto com a bola através do passe);
- 0- serviço falhado

Recepção (manchete)

- 3- Recepção perfeita: bola recebida para a zona A, em boas condições (suficientemente alta para permitir o contacto com a bola através do passe);
- 2- Recepção imperfeita: bola na zona B;
- 1- Má recepção: bola dirigida para a zona C (mesmo campo) que permite a realização do 2ºtoque em más condições ou para a zona D (campo oposto) que não permite a realização do 2º toque;
- 0- Recepção errada

Passe de construção do ataque (em apoio de frente)

- 3- Passe perfeito: bola dirigida para a zona A, com altura (suficientemente alta para permitir o ataque em suspensão) e distância à rede adequadas (não é dirigida para cima da rede) para permitir a intervenção do atacante em boas condições;
- 2- Passe imperfeito: bola dirigida para a zona B;
- 1- Mau passe: bola dirigida para a zona C (permite a realização do 3º toque em más condições) ou para a zona D (a bola ao 2º toque é enviada para o campo oposto por impossibilidade de ser passada para o colega);
- 0 - Passe Falhado

Passe de Finalização do ataque (em suspensão)

- (+) - A colocação da bola no campo do adversário não permite a continuidade da jogada (directa ou indirectamente para o solo);
- (0) - O ataque permite a continuidade da jogada pela equipa adversária;
- (-) - Ataque falhado

Defesa (manchete)

- 3- Defesa perfeita: a bola é dirigida para a zona A em boas condições (suficientemente alta para permitir o contacto com a bola através do passe);
- 2- Defesa imperfeita: bola na zona B;
- 1- Má defesa: bola dirigida para a zona C (mesmo campo) que permite a realização do 2ºtoque em más condições ou para a zona D (campo oposto) que não permite a realização do 2º toque;
- 0- Defesa errada

**11. Questionário para a validação dos
critérios de valoração da eficácia na
realização das habilidades técnicas, na
análise do processo**



Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física
Universidade do Porto

Questionário

**Este questionário pretende validar, por peritagem, os critérios de
valoração da eficácia na realização de tarefas motoras no treino em
Voleibol, no escalão de iniciados feminino, tendo em vista a realização
de um estudo no âmbito da investigação centrada na análise do
processo de treino**

Gabinete de Voleibol

Isabel Mesquita

Identifique a existência de êxito ou inêxito, nas tarefas abaixo mencionadas, de acordo com o objectivo de cada uma delas, para o escalão de iniciados feminino.

1) Grupos de dois jogadores, servem para outros dois jogadores colocados no outro campo. O objectivo do exercício consiste em conseguir que o serviço não possibilite a recepção para a zona alvo considerada

Assinale a existência de êxito (E), ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses:

- () - Na recepção a bola é enviada para o local considerado zona alvo.
- () - Na recepção a bola é enviada para fora do local considerado zona alvo.
- () - Na recepção a bola não é recebida, não sendo tocada pelo jogador antes de cair no solo.

2) Grupos de dois jogadores, servem para outros dois jogadores colocados no outro campo. O objectivo do exercício consiste em conseguir no acto da recepção enviar a bola para a zona alvo considerada.

Assinale a existência de êxito (E), ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses:

- () - A bola é enviada para o local considerado zona alvo.
- () - A bola é enviada para fora do local considerado zona alvo.
- () - A bola não é recebida, não sendo tocada pelo jogador antes de cair no solo.

3) Os jogadores efectuem passe na entrada e saída da rede alternadamente à bola lançada pelo treinador, após efectuarem deslocamento para estas zonas. O objectivo consiste em enviar a bola através do passe de frente em apoio de uma zona para a outra (entrada para a saída e vice-versa), para um alvo colocado nas respectivas zonas .

Assinale a existência de êxito (E) ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses:

- () - A bola é enviada através do passe de frente em apoio para os alvos considerados;
- () - A bola é enviada através do passe de frente em apoio para dentro do campo mas para fora dos alvos considerados ;
- () - A bola é enviada através do passe de frente em apoio para o outro campo;
- () - A bola não é enviada através do passe de frente em apoio para nenhum local (toque deficiente na bola que provoca a ruptura da acção)

4) Os jogadores efectuam passe em Z4 e Z2 à bola lançada pelo treinador, após efectuarem deslocamento para estas zonas. Nestas zonas encontram-se mais dois jogadores que efectuam o ataque para o outro campo, no qual se encontram dois jogadores a defender. O objectivo consiste em provocar a queda da bola no solo (no acto da defesa) através da realização do ataque (em passe em suspensão).

Assinale a existência de êxito (E) ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses:

- () - A bola no ataque (em passe em suspensão). é enviada para dentro dos limites do outro campo e cai no solo.
- () - A bola é enviada no ataque (em passe em suspensão). contra a rede.
- () - A bola é enviada no ataque (em passe em suspensão). para fora dos limites do outro campo.
- () - A bola é enviada no ataque (em passe em suspensão). para dentro dos limites do outro campo, mas continua jogável.

5) Dois jogadores colocados no lado direito e esquerdo do campo, na zona defensiva, defendem bolas de ataques realizados nas zonas 2 e 4 do outro campo. Nestas zonas encontram-se dois jogadores que efectuam o ataque (em passe em suspensão) para o campo, no qual se encontram dois jogadores a defender. O objectivo consiste em colocar a bola na zona alvo considerada, através da sua defesa.

Assinale a existência de êxito (E) ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses:

- () - A bola é enviada para o local considerado zona alvo.
- () - A bola é enviada para fora do local considerado zona alvo.
- () - A bola não é recebida, não sendo tocada pelo jogador antes de cair no solo.

6) Situação de jogo (formal ou reduzido). O objectivo é vencer o jogo.

Pretende-se que através do serviço a bola caia no campo da equipa adversária, não possibilitando o seu reenvio.

Assinale a existência de êxito (E) ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses :

- () - No acto de servir, o jogador envia a bola para dentro dos limites do campo adversário, permitindo a continuidade do jogo.
- () - No acto de servir, o jogador envia a bola contra a rede não a ultrapassando.

- () - No acto de servir, o jogador envia a bola para dentro dos limites do campo adversário, provocando a sua queda no solo.
- () - No acto de servir o jogador envia a bola para fora dos limites do campo adversário.
- () - No acto de servir a bola toca na rede, passando no entanto para o campo adversário.

Ao 1º toque (recepção do serviço ou defesa do ataque), pretende-se que a bola seja enviada para o local onde se encontra o jogador que efectua o 2º toque, não necessitando este de se deslocar para a interceptar.

Assinale a existência de êxito (E) ou inêxito (I) para as seguintes hipóteses :

- () - *A bola ao 1º toque é enviada para o local onde se encontra o passador, não tendo este que se deslocar para a receber; permite a realização do 2º toque nas melhores condições.*
- () - *A bola ao 1º toque é enviada para a zona onde está o passador, tendo este que se deslocar para a receber; permite a realização do 2º toque, embora possa comprometer a qualidade na sua execução.*
- () - *A bola ao 1º toque, é enviada para uma zona distante do local onde se encontra o passador; não permite a sua recepção e provoca a ruptura da jogada.*
- () - *A bola ao 1º toque toca no solo, antes que o jogador a contacte.*
- () - *A bola ao 1º toque, é enviada para a zona onde está o passador, tendo esta no entanto que se deslocar para a receber; permite unicamente o seu envio directo para o outro campo.*
- () - *A bola ao 1º toque é enviada directamente para o outro campo, não permitindo o seu reenvio pela equipa adversária.*
- () - *A bola ao 1º toque é enviada directamente para o outro campo, permitindo o seu reenvio pela equipa adversária.*

Ao 2º toque pretende-se que a bola seja colocada na entrada ou saída da rede (zona alvo para ataque considerada), de forma a possibilitar a finalização do ataque nas melhores condições:

- () - *A bola ao 2º toque é enviada para a zona alvo considerada, permitindo a finalização do ataque nas melhores condições.*

- () - A bola ao 2º toque é enviada para a zona dos três metros ou para outro local do campo; permite a realização do 3º toque, embora com limitações na finalização do ataque.
- () - A bola ao 2º toque é enviada para o outro campo, permitindo apenas o seu reenvio pela equipa adversária.
- () - A bola ao 2º toque é enviada para o outro campo, não permitindo o seu reenvio pela equipa adversária.
- () - A bola ao 2º toque é enviada para fora dos limites do campo, provocando a ruptura da jogada.

Ao 3º toque pretende-se que a bola caia dentro dos limites do campo da equipa adversária, não permitindo o seu reenvio.

- () - A bola ao 3º toque é enviada para dentro dos limites do outro campo, de forma a não permitir o seu reenvio pela equipa adversária.
- () - A bola ao 3º toque é enviada para dentro dos limites do outro campo sem tocar na rede; permite o seu reenvio pela equipa adversária.
- () - A bola ao 3º toque é enviada contra a rede, não a ultrapassando.
- () - A bola ao 3º toque é enviada para fora dos limites do outro campo.
- () - A bola ao 3º toque toca na rede, caindo no outro campo; permite o seu reenvio pela equipa adversária.

Caso, seja de opinião que nem todas as hipóteses foram contempladas para as situações de treino aqui apresentadas, agradecemos que acrescente o que achar conveniente

.....

.....

.....

.....

Agradecemos a colaboração prestada,
Isabel Mesquita