

Voleibol

FORMAÇÃO CONTÍNUA DE

TREINADORES

DATA

21 de Dezembro de 2021 – Terça Feira

INSCRIÇÃO

GRATUITA – mediante inscrição na plataforma da FPV

2 Unidades de Crédito (10 horas)

CONTACTOS:

formação.fpv@fpvoleibol.pt

LOCAL

Faculdade de Motricidade Humana - FMH

“QUERO JOGAR VOLEIBOL”

A entrada na modalidade – Captar praticantes
Fixar os iniciantes na modalidade e a passagem para o treino
Treino - Criar as bases para a excelência
Novas abordagens e modelos de treino
Modelos de clubes captadores e formadores

Acção orientada para:

TREINADORES DE VOLEIBOL - GI / GII / GIII

Treinadores com funções de coordenadores técnicos



FORMADORES

FERNANDO Jorge dos Santos ALVES

Licenciatura em Professores do Ensino Básico, variante de Educação Física
Docente de Educação Física no COLÉGIO DO SAGRADO CORAÇÃO DE MARIA

Treinador de Voleibol Grau III

2019-20 - Treinador Cadetes Femininos Sport Lisboa e Benfica
2018/19 – Treinador Iniciados Femininos Sagrado Voleibol
2017/18 – Treinador adjunto da seleção Nacional de sub 17 e sub 19 Femininos
2013 a 2017 – Treinador de Voleibol no Lusófona Voleibol Clube
Desde 2006 – Treinador de Voleibol no Sagrado Voleibol

e 2004 a 2006 – Treinador da equipa sénior Masculina de Voleibol da Associação D. Carlos I
2000/2001- Treinador da equipa Sénior Masculina da Tuna Operária de Sintra
1999/2000 – Treinador da Seleção Regional Cadete Feminina da AV Lisboa
1998/1999 – Treinador de Voleibol da equipa sénior Masculina do Clube CHESMAS-Sintra
1995 a 2008 – Praticante federado de voleibol nos clubes Volei Clube de Setúbal, clube Técnico.

CARLOS Miguel CAPELA Fernandes

Licenciatura em Professores do Ensino Básico, variante de Educação Física
Mestrado em Treino do Jovem Atleta
Docente de Educação Física na Escola Secundária Madeira Torres
Coordenação do Desporto Escolar do Oeste

Treinador de Voleibol Grau III

2013-14 - Responsável Técnico no Campeonato do Mundo de Voleibol de Desporto Escolar (ISF)
2013-14 – Responsável pelo Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo Municipal de Torres Vedras (Voleibol)
2013-14 - Agrupamento de Escolas Madeira Torres
2009-10 - Fundador, Presidente, Coordenador e Treinador Projeto de Voleibol do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas Madeira Torres
2009-10 - Fundador, Presidente, Coordenador e Treinador do Clube de Voleibol do Agrupamento de Escolas Madeira Torres

“QUERO JOGAR VOLEIBOL”

Captar e fixar praticantes - Entrada na modalidade – Bases para a excelência.

Acção orientada para a estruturação de instituições formadoras que se perspectivam a longo prazo para o alto nível e para treinadores orientados para a captação e formação de jovens jogadores de Voleibol.

Definições:

O objectivo é a estruturação de clubes e a apresentação de um modelo de ensino do jogo devidamente justificado, testado e com evidente sucesso, em países com realidades desportivas e sociais muito similares às nossas, há mais de 20 anos (Emille Rosseaux – Bélgica):

- Apresentação de um modelo de prática que faz sentido para os jogadores e que, como tal, é muito mais atraente e motivador para todos;
- Apresentação de um modelo de ensino do jogo sólido, mais fácil de implementar, mais eficaz e mais rápido de apreender pelos jovens praticantes;
- Ensinar por níveis, respeitando as capacidades de aprendizagem, as competências motrizes e cognitivas de cada individuo em oposição à aplicação de receitas, dossier de exercícios e volumes de treino que visam o controlo organizacional do treino pelo treino e gestão sem nenhuma fundamentação;
- Utilizar um modelo que potencia a natural agressividade competitiva e a autonomia decisional dos jovens que se estão a iniciar na modalidade em oposição ao treino orientado para manipulação e controlo descontextualizado da bola que atrofia e destrói a capacidade decisional e autonomia competitiva dos nossos jogadores.
- Apresentação de um modelo de treino que ensina competindo por níveis de jogo em oposição ao ensino cooperativo por escalões etários.
- Uma unidade de treino dividida em três partes:
 - 1.º Exercícios de psico-motricidade específicos e orientados para o Voleibol;
 - 2.º Exercícios competitivos de aquisição, consolidação e aplicação das técnicas;
 - 3.º Jogos reduzidos multitarefa, definidos pela fundamentação mais evoluída que é utilizada actualmente no ensino do jogo.
- Apresentação de uma tabela com as progressões pedagógicas que vão desde o 1x1, 2x2 lado a lado, 3x3 até ao 6x6. Esta tabela servirá como uma estrutura conceptual orientadora que lhes vai permitir definir os objectivos e estruturar as unidades de treino;
- O objectivo é formar um jogador com uma mentalidade completamente diferente, muito mais orientado para a tarefa e para o processo, que se prepara para treinar, que procura, gosta e exige a ajuda dos treinadores, que ajuda a puxar o treino para cima, que está pronto para desafios e que gosta de disputar jogos equilibrados. Um jogador que treina e joga para ganhar, ao invés de jogar para não perder. Em resumo: um jogador que saiba impor o ritmo de jogo e que jogue um Voleibol ofensivo;

- Vamos apresentar uma abordagem completamente diferente de ensino da técnica, que será muito efectiva, geradora de talento e mais motivadora para os treinadores e para os jogadores, que valorizará muito mais o papel e a imagem do treinador junto do grupo de trabalho e que permitirá reduzir drasticamente o desgaste e os conflitos treinadores/jogadores, contribuindo assim para um aumento significativo do respeito pelo papel do treinador e dos índices motivacionais dos grupos de trabalho;

FUNDAMENTAÇÃO DA PROPOSTAS APRESENTADA

Esta proposta assenta na noção de que o talento é construído e resultado de um conjunto de factores, tais como:

- Indivíduos com um tipo de carácter e personalidade muito específica (*Grit*);
- Uma mentalidade muito especial (growth mindset em oposição à fixed mindset);
- Um tipo de prática muito específica (prática deliberada, training ugly (Trevor Ragan) e o ensino da técnica assente no RPE-loop – ler o jogo; desenvolver um plano de acção; e executar com qualidade);
- O não separar (nem priorizar) o desenvolvimento técnico do desenvolvimento táctico individual e colectivo.

Este conjunto de factores, quando reunidos, estão na génese do tal talento que aparece aos olhos dos menos informados, como o resultado da intervenção de uma qualquer entidade divina ou devido a condições genéticas especiais definidas à partida. Já temos informação consolidada suficiente para podermos encontrar e desenvolver estas competências nos jogadores e para colocar tudo isto em prática.

2. Ter noção de que **O TREINADOR PORTUGUÊS** está “obrigado” a ser muito mais **UM CONSTRUTOR DE TALENTO** do que um seleccionador de talento.

- FAZER MAIS COM MUITO MENOS – por exemplo, numa avaliação de 78 dos nossos jovens jogadores mais talentosos do sector masculino, nenhum deles estava dentro dos parâmetros de talento de nível mundial;
- FAZER MUITO MAIS EM MENOS TEMPO – por cada hora que os nossos jogadores treinam, os jovens praticantes das melhores equipas internacionais treinam 10 horas. Por cada jogo realizado, os jogadores dos outros países jogam em média 11 jogos, etc.;

Isto obriga a ter uma metodologia de ensino do jogo muito mais evoluída e profundamente conhecedora dos melhores modelos de ensino aprendizagem.

- O treinador português tem de ser muito mais flexível em termos conceptuais e metodológicos, não pode especializar-se num único modelo de ensino e de treino.
- Tem de perceber muito bem como o é que o ser humano aprende mais e melhor;

- Tem de estar muito mais orientado para o desenvolvimento do indivíduo do que para aplicação de receitas, ser um especialista em identificar, motivar, comunicar e potenciar as diferentes personalidades;

Já lá vai o tempo da sebenta de exercícios, que era repetida ano após ano como se de uma bíblia se trata-se.

3. Ter bem definido um **MODELO DE JOGO EVOLUÍDO E PROJECTADO A LONGO PRAZO**, que obrigatoriamente terá de ter em atenção as especificidades e características dos nossos jovens praticantes (na nossa população são muito raros os tais indivíduos excepcionais para a prática modalidade). Não podemos copiar por copiar modelos de jogo e práticas de treino que não estão de todo relacionadas ou enquadradas com a nossa realidade.

4. Ter bem presente que a **PSICO-MOTRICIDADE DE BASE É UM TREMENDO CONDICIONADOR DA APRENDIZAGEM** e que se pelo contrário for devidamente desenvolvida, é o grande ponto de partida para que os nossos jovens jogadores possam vir a jogar ao mais alto nível. Daí ser um factor absolutamente decisivo começar por criar uma base psico-motora específica para que futuramente ocorra uma aprendizagem mais rápida, efectiva e potenciadora da excelência. Esta abordagem não admite que coloquemos exigências de carga completamente disfuncionais, que com o tempo se tornam factores limitadores do desenvolvimento dos praticantes.

5. Uma outra noção que é importante reter é a existência de **FACILITADORES E ATRACTORES** da aprendizagem. Esta é a razão pela qual sugerimos que passemos a ensinar o ataque da rede para trás (começando pelo trabalho de pulso no batimento, passar para o saltar e bater, dois apoios saltar e bater e só no final efectuar a chamada completa com batimento). Pela mesma razão, não devemos iniciar o ensino da chamada para ataque se o jogador tem dificuldade de locomoção e controlo motor, se, por exemplo, nos exercícios de corrida salta e não inicia o movimento pelo calcanhar ou se não eleva o joelho acima da bacia, etc., etc. O **SMASH Volei** é um bom exemplo de uma nova abordagem de ensino que atende a todas estas problemáticas.

6. A noção de **ESPECIFICIDADE E DE PRÁTICA ALEATÓRIA COMO O FACTOR POTENCIADOR DA OCORRÊNCIA DE MAIOR TRANSFER** na aprendizagem de novas competências. É decisivo entender a influência que estes conceitos tiveram na alteração dos modelos de ensino e de treino do Voleibol. O que temos aqui muito resumidamente é a **ESPECIFICIDADE** mais **ALEATÓRIA** em oposição directa ao **OVERLOAD** da prática por **BLOCOS**. Estes conceitos opõe-se claramente um ao outro e têm um reflexo directo na aprendizagem. O *overload* é uma prática quantitativa fechada e, já se sabe, não é a melhor abordagem para a excelência a longo prazo. Pelo contrário, a introdução e enquadramento específico de alguma variabilidade potencia uma maior adaptabilidade e um maior *transfer* a longo prazo, de acordo com os mais recentes estudos acerca da aprendizagem motora e do ensino dos jogos desportivos colectivos. É por esta razão que repetir exercícios não é treinar e que um treino físico pesado não é necessariamente um bom treino. Estas são as principais razões pelas quais os diferentes autores aconselham a perceber os conceitos à volta do **TREINAR**

FEIO (Training Ugly), de Trevor Ragan, é um dos autores nestas áreas e ainda por cima, tem um forte ligação às práticas das selecções femininas de Voleibol dos Estados Unidos, que na nossa opinião são as selecções que têm a melhor abordagem ao ensino e treino do Voleibol para a excelência.

8. O parágrafo anterior conduz à necessidade de perceber por que é que **O TREINO POR BLOCOS TEM DE SER CADA VEZ MAIS ALEATÓRIO E O TREINO ALEATÓRIO TEM DE SER CADA VEZ MAIS POR BLOCOS**. Por exemplo, esta é uma das principais razões para que a nossa proposta de introdução ao Voleibol seja a competir e a mesmíssima razão porque fazemos treinos de jogo e não fazemos jogos de treino.

9. **O TREINO TEM DE FAZER SENTIDO**, ser tremendamente motivador, orientar os jogadores para o processo e para a tarefa. Para que tal aconteça, é decisivo desde logo educar para **TREINAR COM NÚMEROS**. São valores de competição quantificáveis e verificáveis em treino, que vão acabar por dar sentido aos volumes e à intensidade das competências a treinar. Isto é referenciado pelos diferentes autores e treinadores como o factor que verdadeiramente diferencia o treino formador de talentos dos restantes tipos de treino. Treinar com números é determinante para que os treinadores, os jogadores e as equipas aprendam, por exemplo, a **gerir o risco** em jogo e a **impor o ritmo de jogo** aos seus adversários, etc.

10. É essencial ter a noção de que o **VOLEIBOL É UM JOGO DE LEITURA / ANTECIPAÇÃO**.

Reading the game is the most important skill

Karch Kiraly

O voleibol é essencialmente **UM JOGO DE TEMPO** (timing – **o quando?**), assumindo o **ESPAÇO** (precisão, o acertar no alvo – **o onde?**) um papel importante mas secundário. Estas diferenças têm vindo a acentuar-se devido à melhoria da qualidade e capacidade física dos jogadores e das equipas. Isto é extensível ao treino físico, o *timing*, a precisão e a qualidade do movimento superam a força e a potência (no alto nível todos são fortes, isto não é diferenciador) e a agilidade (travar acelerar e mudar de direcção em constrangimentos de jogo) supera a velocidade e torna os jogadores muito mais capazes de competir. Estas são algumas das principais razões pelas quais **REDUZIMOS AO MÍNIMO A UTILIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE:** manipulação de bola; treino na parede; sustentação de bola; jogo cooperativo; treino para alvos; o servir de caixas; e etc.. O treino actualmente já está muito para lá destas abordagens. No treino físico, reduzimos a utilização das *leadders para treino da agilidade (diferenciamos claramente coordenação de agilidade); por exemplo, o trabalho físico bilateral e ou em cadeia aberta do unilateral, etc. etc., etc.*

*O objectivo é apetrechar os treinadores com um conjunto de instrumentos e competências que potenciem a construção do tal jogador intrinsecamente competitivo, que aporta qualidade ao processo, que puxa o treino e a competição para cima, tremendamente resiliente física e mentalmente, e que em competição é tremendamente **consistente** e capaz **de se impor** e de **controlar o ritmo de jogo**.*

A PROPOSTA PROPRIAMENTE DITA:

1. O INTANGÍVEL (teórico em sala)

- 1.1. O que é o **talento**, consequências para a prática;
- 1.2. O **carácter** e a personalidade **Grit** como principal factor de selecção;
- 1.3. Como criar uma cultura de vida e de treino **Growth Mindset**;
- 1.4. O que é treinar voleibol com **RPE** (*Read - Plan - Execute*);
- 1.5. **Training ugly** – máxima especificidade no treino para que ocorra maior *transfer*;
- 1.6. Treinar com números – algumas noções essenciais;
- 1.7. Os valores de jogo para definir as competências e os volumes de treino.

2. A REALIDADE (Vídeo e a competição de minis)

- 2.1 O clube formador – caracterização, problemas e soluções
 - 2.1.1 Criar uma estrutura para treinar por níveis;
 - 2.1.2 Treinadores de equipas ou treinadores de clube;
- 2.2 Modelos de captação
 - 2.2.1 O professor da escola como agente captador do clube;
 - 2.2.2 Acções de captação – modelos de referência;
 - 2.2.3 Alternância entre captação e fixação;
- 2.3 Caracterização do jovem jogador português
 - 2.3.1 Dimensões físicas;
 - 2.3.2 Volume de treino;
 - 2.3.3 Volume de competição;
 - 2.3.4 Ascensão precoce;
- 2.4 Caracterização do nível de jogo nacional – ter números/valores de referência
 - 2.4.1 Iniciação – Gira-Volei; Mini-Volei; SmashBall;
 - 2.4.2 Formação – correlacionar as técnicas com a vitória e derrota;
 - 2.4.3 Competição – Valores de Scout (datavolley)
- 2.5 O modelo de jogo ideal de acordo com as características dos jogadores
 - 2.5.1 Sistema de jogo; modelo de jogo; dinâmica do modelo de jogo;
 - 2.5.2 Masculino;
 - 2.5.3 Feminino;
- 2.6 A competição formativa
 - 2.6.1 Treinar e competir por níveis (cores);
 - 2.6.2 Diferentes propostas de participação (Gira-Volei; Smashball; Mini-Volei);
 - 2.6.3 Competição por níveis – “com todos contra todos - ranqueados”;
 - 2.6.4 O factor de aferição deverá ser *sets* e pontos jogados?
- 2.7 Análise e avaliação da competição (prática em pavilhão / competição oficial)
 - 2.7.1 Avaliação do nível dos praticantes VS avaliação do nível prática
 - 2.7.2 Jogo de ruptura VS jogo competitivo com muitas passagens de rede;
 - 2.7.3 Variabilidade, adequação das técnicas mais utilizadas;
 - 2.7.4 A problemática MINI JOGO com bola direccionado para o alvo (colega);
 - 2.7.5 Jogar para o alvo ou para o espaço vazio (penetração);
 - 2.7.6 Problemáticas à volta da penetração – um falso problema;
 - 2.7.7 Reflexo do treino de sustentação na competição;
 - 2.7.8 Outras.

3. METODOLOGIAS DE ENSINO E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS (em vídeo e na prática)

- 3.1. Entrada na modalidade – **CAPTAÇÃO E FIXAÇÃO** – Divertido / competitivo / etc..
- 3.2. Proposta: desde logo desenvolver competências decisórias, psicomotoras e táticas individuais.
 - 3.2.1. Agir em oposição a reagir à bola – noção dos tempos de jogo;
 - 3.2.2. Encadear tarefas – Não parar de jogar (o jogar sem bola).
 - 3.2.3. Ocupação racional do espaço de jogo – equilíbrios de jogo.
 - 3.2.4. Aprender a atacar o espaço vazio.
 - 3.2.5. Aprender a impor o ritmo de jogo ao adversário – ser agressivo.
 - 3.2.6. Aprender a gerir o risco.
 - 3.2.7. Transformar jogadores defensivos em jogadores ofensivos.
 - 3.2.8. Utilização preferencial do passe e iniciação ao batimento na bola.
 - 3.2.9. Noções básicas de jogo colectivo.
- 3.3. **TREINO** propriamente dito
 - 3.3.1. Tipologia das propostas educativas.
 - 3.3.2. Treino determinado por um dos complexos de jogo (KI e KII).
 - 3.3.3. Estrutura do treino com 3 partes bem distintas:
 - 3.3.3.1. **ENTRADA NO TREINO** – Psicomotricidade específica.
 - 3.3.3.2. **TREINO DAS COMPETÊNCIAS** (RPE loop) – competição VS sustentação
 - 3.3.3.3. **JOGOS REDUZIDOS** por níveis
 - Gira-Volei – jogo de entrada na modalidade.
 - Mini-Volei alterado – 1x1; 2x2 lado a lado; 3x3 especial.
 - Smashball - introdução ao batimento na bola; ensinar da rede para trás.
- 3.4. Psico-motricidade de base – alguns exemplos
 - 3.4.1. Quadro de desenvolvimento psicomotor nas primeiras idades (- 6 anos)
 - 3.4.2. Competências específicas a desenvolver nas idades seguintes (+ 6 anos)
 - 3.4.2.1. Minis A.
 - 3.4.2.2. Minis B.
- 3.5. Competências psicomotoras e físicas a desenvolver
 - 3.5.1. **AVALIAÇÃO DE ENTRADA** - os pré-requisitos para o ensino das técnicas.
 - 3.5.1.1. Para a manchete - mobilidade da tibiotársica; controlo da cintura escapular; bom ciclo de alongamento encurtamento (CAE).
 - 3.5.1.2. Para o batimento na bola – no lançamento avaliar – oponente; cotovelo alto; desmanche do braço alto e em extensão.
 - 3.5.1.3. Para o ataque – entrada de calcanhar e elevação do joelho nos multi saltos, boa recepção ao solo; tempo de salto;
 - 3.5.1.4. Força reactiva do trem inferior – não cola nos multi saltos ou RSI.
 - 3.5.2. **COMPETÊNCIAS FÍSICAS** a desenvolver
 - 3.5.2.1. Para o passe – fortalecer a pega – exercícios de puxar, agarrar, pendurar; coordenação geral.
 - 3.5.2.2. Para o passe – 3 ciclos de acção (recepção – controlo – envio).

- 3.5.2.3. Para a manchete - ciclo alongamento encurtamento (CAE).
 - 3.5.2.4. Para o bloco – Controlo da cintura escapular – quatro apoios, carrinho de mão; “pino” - apoio facial invertido;
 - 3.5.2.5. Impulsão para ataque – extensão da bacia; tripla extensão.
 - 3.5.2.6. Ataque – Empurrar no treino físico, arremesso e batimento.
 - 3.5.3. Bloco – tempo de salto; activação do CORE; fortalecer a pega.
 - 3.5.4. Defesa - Enrolar e deslizar.
- 3.6. Treino das competências técnicas o (RPE loop) – formador
- 3.6.1. Técnica de entrada - o passe – dificuldades e progressões.
 - 3.6.1.1. Receber, controlar e reenviar a bola.
 - 3.6.2. A introdução das outras técnicas
 - 3.6.3. Manchete – plataforma rija (estável) e orientada para o alvo
 - 3.6.3.1. Manchete dentro ou fora dos apoios
 - 3.6.3.2. Nas primeiras idades será possível a recepção dentro dos apoios?
 - 3.6.3.3. Jogos de manchete
 - 3.6.3.4. Técnicas de recurso, logo nas primeiras idades (panqueca / corneto)
 - 3.6.4. Ataque – da rede para trás
 - 3.6.4.1. Da rede para trás – qual a vantagem a longo prazo?
 - 3.6.4.2. Sempre com oposição
 - 3.6.4.3. Meio preferencial de introdução do ataque – smashball
 - 3.6.5. Bloco - tempo de salto e confortável com o contacto
 - 3.6.5.1. Avaliar o tempo de salto;
 - 3.6.5.2. Primeiros contactos com ataque do treinador;
 - 3.6.5.3. Primeiros blocos executados em apoio.
- 3.7. Progressão pedagógica por níveis de jogo, do 1x1 até ao 3x3 (quadro resumo) – formador
- 3.7.1. Quadro tri-dimensional (Técnica; táctica e ataque)
 - 3.7.2. Por níveis
 - 3.7.2.1.5 Níveis técnicos
 - 3.7.2.2.3 Formas de competição – (1x1; 2x2 lado a lado; 3x3 especial)
 - 3.7.2.3. Uma reflexão acerca do 4x4
 - 3.7.2.4.5 Níveis de SmashBall
 - 3.7.3. Técnicas e a táctica compreendidas como competências diferentes

PROGRAMA – “QUERO JOGAR VOLEIBOL”

DATA	HORA	TEMAS	LOCAL
	09:00 11:00	1. INTANGÍVEL - O que é o talento , consequências para a prática; - O Perfil Grit como principal factor de selecção; - Mentalidade de crescimento - Growth Mindset ; - Treinar RPE - loop (<i>Read - Plan - Execute</i>) - Training ugly – treino aleatório a especificidade e maior <i>transfer</i> . - Treinar com números – noções	Teórico – prático análise de vídeo em sala
	11:00 12:30	2. A REALIDADE (análise na competição de minis) - O clube formador - Modelos de captação - Caracterização do jovem jogador português - Caracterização do nível de jogo nacional - O modelo de jogo ideal - A competição formativa - Análise e avaliação da competição	Teórico – prático e avaliação de equipas em competição
	13:30 17:30	3. METODOLOGIAS DE ENSINO E PROGRESSÕES Entrada na modalidade – CAPTAÇÃO E FIXAÇÃO - Agir em oposição a reagir à bola - Encadear tarefas - Ocupação racional do espaço de jogo - Atacar o espaço vazio - Impor o ritmo de jogo - Gerir o risco - Utilização preferencial do passe - Iniciação ao batimento na bola - Noções básicas de jogo colectivo O TREINO propriamente dito Tipologia das propostas educativas Treino determinado pelos complexos de jogo Estrutura dos treinos ENTRADA NO TREINO - Psicomotricidade específica TREINO DAS COMPETÊNCIAS (RPE loop) JOGOS REDUZIDOS por níveis Gira-Volei – Mini-Volei - Smashball	Teórico – prático em sala e em pavilhão
	17:30 20:00	Psico motricidade de base – alguns exemplos Quadro psicomotor (- 6 anos) Competências desenvolver (+ 6 anos) Competências psicomotoras e físicas a desenvolver Avaliação de entrada Competências físicas a desenvolver Para o passe, Para a manchete; Para o bloco; Impulsão para ataque; Para ataque; para Bloco; e Defesa. Treino das competências técnicas o (RPE loop) Técnica de entrada - o passe A introdução das outras técnicas Manchete – plataforma rija e orientada Manchete dentro ou fora dos apoios Ataque – da rede para trás; Com oposição; Smashball Bloco - Avaliar o tempo de salto; com ataque do treinador; Blocos executados em apoio Progressão pedagógica por níveis , do 1x1 até ao 3x3 (quadro resumo) Quadro tri-dimensional Por níveis Técnicas e a táctica como competências diferentes Exemplos práticos de treino	Teórico – prático em sala e em pavilhão

NOTA: A ordem pode ser alterada em função da disponibilidade de instalações