



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FE, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Thiago Walfrido Martinez Escobar
Projeto: voleibol
Escola: Ginásio Senador Rachid Saldanha Derzi
Período: 19/10 a 30/10

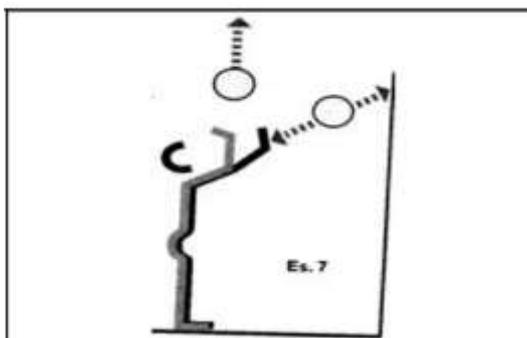
Atividade 01-

Passe contra parede.

Objetivo: Variar a posição do pulso, com base na trajetória da bola.

Recursos: Bola de voleibol

Primeiro passe contra a parede (distância 1mt) e o segundo passe na vertical (1m de Altura).



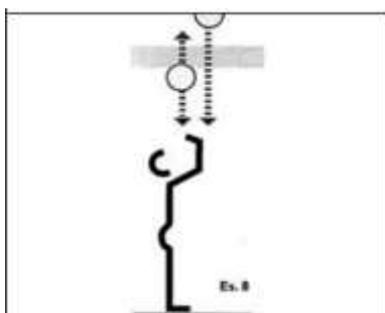
Atividade 02-

Passe com os dedos.

Objetivo: variar o impulso dos braços e a força.

Recurso: Bola de voleibol

Passes verticais, o primeiro com 50 cm, o segundo com 2mts.



ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Professor: ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA

Projeto: VOLEIBOL

Escolas: E.M. RAMIRO NORONHA

Período: 4º bimestre

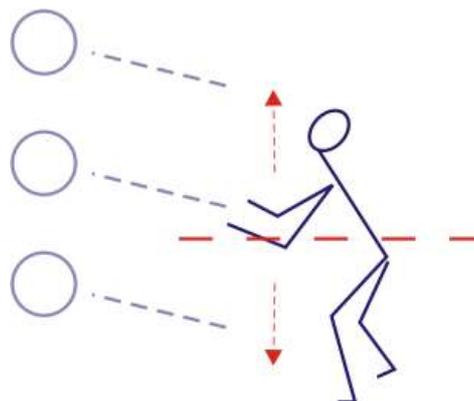
PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

FUNDAMENTO: DEFESA

- Postura Fundamental para a Defesa.

JD, deve adotar uma postura intermediária, isto é, propicia à defesa por meio do toque acima da cabeça e/ou por meio da manchete. Uma vez bem posicionado, não sabe, com exatidão, que trajetória a bola tomará. Ou seja, pode ser: alta, no corpo, mais abaixo, mais à direita, mais à esquerda, mais à frente, etc. Sendo assim, a postura deve ser propicia a dar início a deslocamentos, isto é, com o tronco semi-flexionado e as pernas soltas.

Na figura a seguir, o exemplo. O jogador está numa postura cômoda. Uma perna na frente da outra e ligeiramente flexionadas. O tronco também ligeiramente flexionado em relação à bacia. Os braços num posicionamento intermediário (linha horizontal, tracejada em vermelho). Repare três trajetórias da bola. De acordo com cada qual, ele os eleva ou os abaixa os braços com a mesma facilidade.



- Posicionamento para a Defesa.

De modo geral o posicionamento para a defesa é tomado de acordo com o procedimento do jogador-bloqueador (JB). Do posicionamento inicial ele se desloca:

- para os lados;

- para as diagonais;

- para frente:

- para trás.

A numeração dos exercícios desta sequência é continuidade das anteriores. Portanto, iniciaremos pelo exercício 43.

43 – Treinador (Ajudante, pai ou mãe) sobre uma plataforma, atacando à esquerda ou à direita e em variadas alturas para os jogadores nas posições de defesa - que deslocar-se-ão para a direita ou para a esquerda, como o fazem ao longo de uma partida, ou seja.

Treinador (ou algum ajudante, pai ou mãe) atacando na posição a bola,

2 - ataca à direita e à esquerda do def.

3 - ataca à direita ou à esquerda do def.

4 - ataca à direita e à esquerda do def.