



Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a): Thiago Walfrido Martinez Escobar</b>
<b>Projeto: voleibol</b>
<b>Escola: Ginásio Senador Rachid Saldanha Derzi</b>
<b>Período: 03/11 a 27/11</b>

#### Atividade 01-

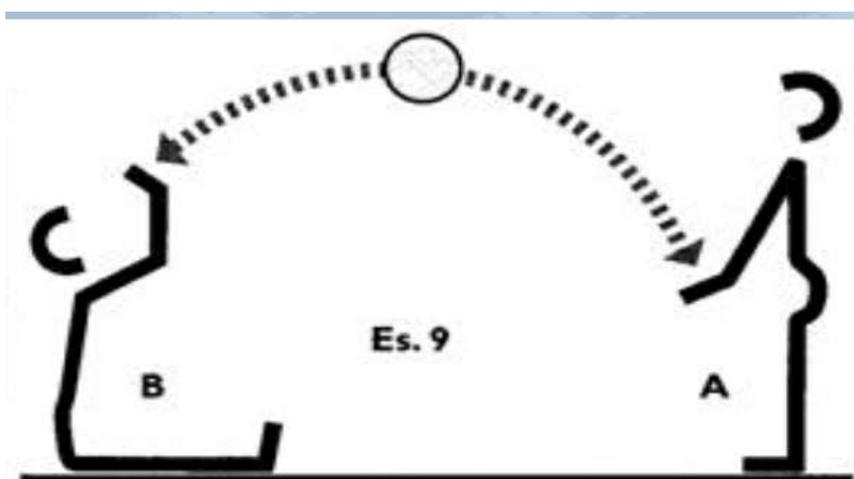
**Lance com precisão.**

**Objetivo: Sensibilização dos dedos.**

**Recursos: Bola de voleibol**

Em pares: A arremessa com precisão para B que, sentado (no chão ou em uma cadeira), faz um drible.

**Dicas:** Deve-se lançar com muita precisão.



## Atividade 02-

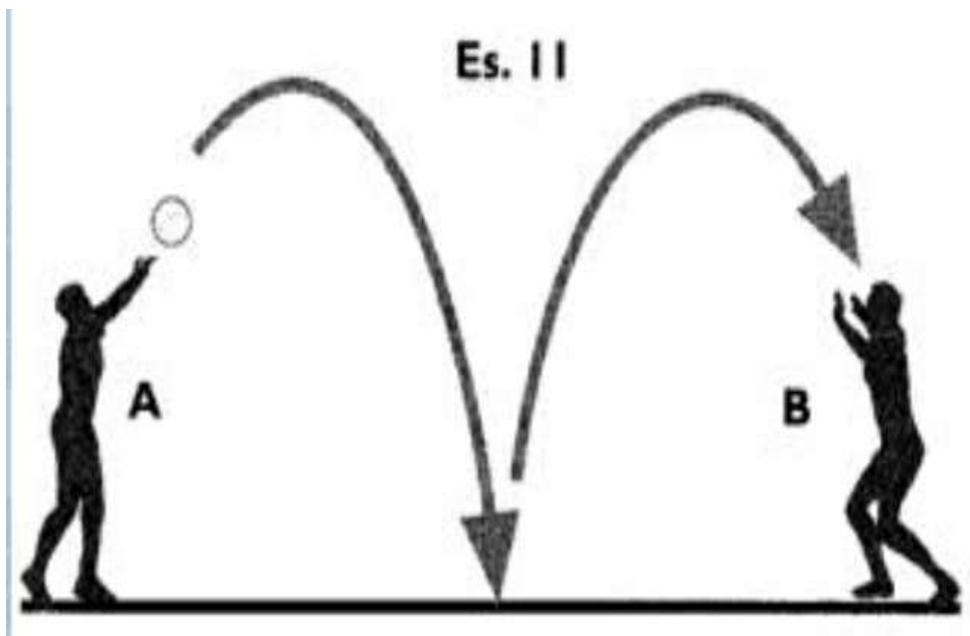
### Lance de bola para cima e quicar a mesma.

**Objetivo:** estudo da postura em função da trajetória da bola.

**Recurso:** Bola de voleibol

Aos pares: A lança a bola para cima em direção a B (a uma distância de 5-6 metros) que, após quicar no solo, a bloqueia ou acerta com a cabeça.

**Conselho:** A deve lançar a bola longe para não envergonhar B.



### Atividade 03-

#### Posição correta das mãos para realizar a manchete.

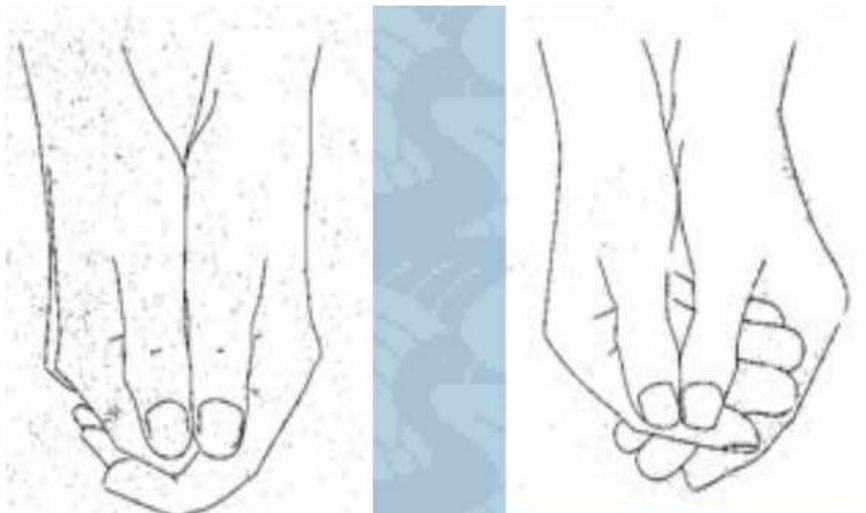
**Objetivo:** realizar corretamente a manchete.

**Recurso:**

Durante a fase de aprendizagem, é necessário focar nos vários métodos de junção das mãos que permitem o posicionamento correto dos antebraços e, portanto, uma superfície de rebatimento homogênea para a bola.

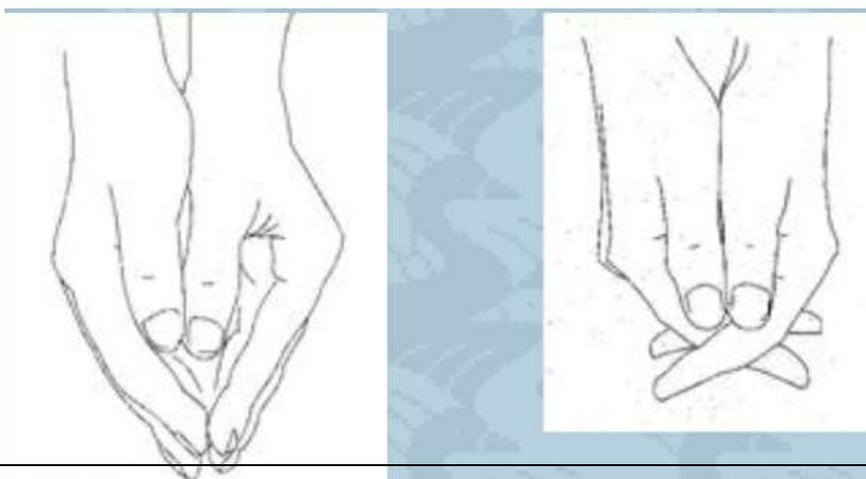
1 - a mão direita fechada em punho repousa na mão esquerda ligeiramente aberta.

2 - a mão direita com os dedos estendidos e unidos repousa na esquerda, também com os dedos unidos.



3 - as mãos direita e esquerda não têm contato direto exceto através dos pulsos que tocam na face interna (com esta técnica é fácil cometer o erro de separar os antebraços muito cedo, compensando o plano de rebote, então esta configuração pode criar problemas, especialmente em iniciantes).

4 - os dedos da mão direita se entrelaçam com os da mão esquerda.



#### Atividade 04-

**Posição correta das mãos para realizar a manchete.**

**Objetivo.** Sensibilizar o tiro com os braços juntos

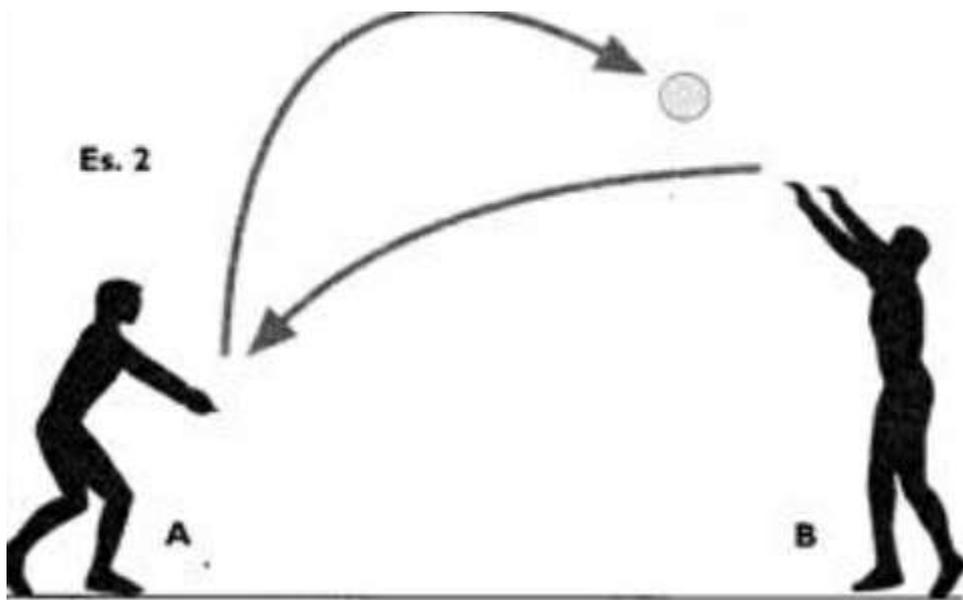
**Recurso:** bola de voleibol

**1** - uma bola cada: lançar a bola para cima tentando acertar alternadamente com o antebraço direito e esquerdo.

**Objetivo:** acostumar os antebraços ao impacto da bola.

**2** - em pares: B joga a bola para A que rejeita na manchete.

**Conselho:** o lance de B deve ser preciso.



## ATIVIDADES COMPLEMENTAR

**Professor:** ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA

**Projeto:** VOLEIBOL

**Escolas:** E.M. RAMIRO NORONHA

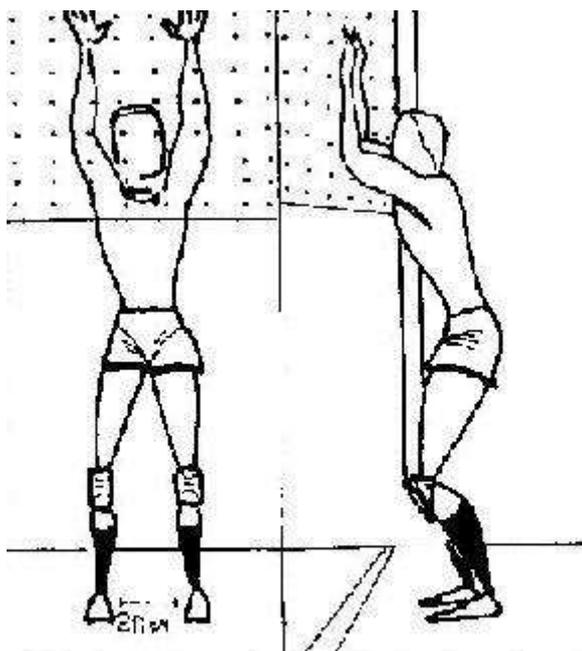
**Período:** 03/11 a 27/11

### PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

#### FUNDAMENTO: BLOQUEIO

- Fundamento - Bloqueio Parado.
- Decomposição do Fundamento.
- Postura Fundamental.

De pé, afastamento normal das pernas (20 cm), pernas estendidas, tronco ereto, braços pouco acima do prolongamento da linha dos ombros, ante-braços semi-flexionados e mãos naturalmente abertas. Resumindo, uma postura cômoda e relaxada (na figura a seguir, visão frontal e lateral).



Alguns jogadores, por estilo, adotam posturas com pernas flexionadas (como se estivessem preparados para saltar). Não é apropriado. Sabe-se que dificilmente o bloqueio será feito no local em que se está. Neste caso, o jogador terá que estender as pernas, deslocar-se e flexioná-las novamente; o que pode implicar em perda de tempo.

- No Momento do Salto.

1 - Pés com região plantar no solo. Pernas afastadas; afastamento semelhante ao dos ombros.

2 - Pernas semi-flexionadas em ângulo, de acordo com o salto (aproximadamente 90° na impulsão total e 150° na impulsão graduada).

3 - Tronco reto.

4 - Braços:

a - para bolas altas ou finais, semi-flexionados no prolongamento dos ombros;

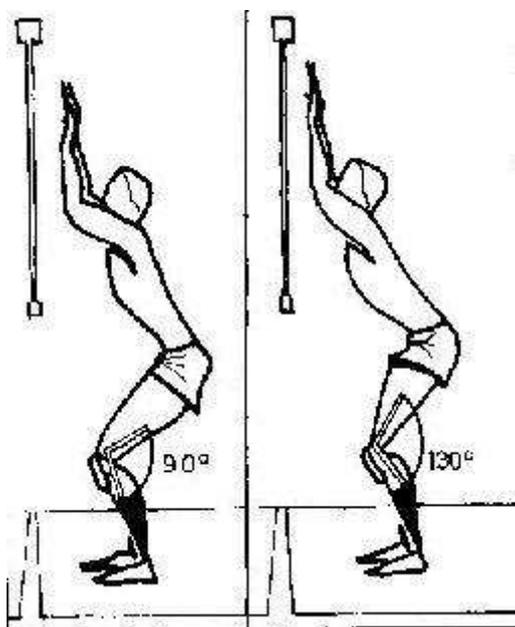
b - para bolas de 1o Tempo, estendidos (jogadores de baixa estatura devem flexionar os braços por precisarem do impulso destes).

5 - Mãos espalmadas, dedos abertos e os polegares afastados com espaço aproximado de 10 cm. Em algumas situações de jogo, como veremos adiante, esse espaço pode variar.

6 - Cabeça em posição normal.

7 - Olhos abertos.

Na figura a seguir, exemplo das duas angulações da perna. Na da esquerda, a flexão mais acentuada para o salto máximo; na da direita, para os saltos graduados - 1a. Bola - e rápidos.



Alguns jogadores, sobretudo os de menor estatura, utilizam angulação mais acentuada. No Vôlei de Praia é muito comum jogadores fazerem até a flexão total das pernas. É justificável por ser uma ação individual - bloqueio simples, ou seja, não têm ninguém do lado. No bloqueio duplo ou triplo - frequente no vôlei de quadra - é necessária certa uniformidade na execução da técnica individual.

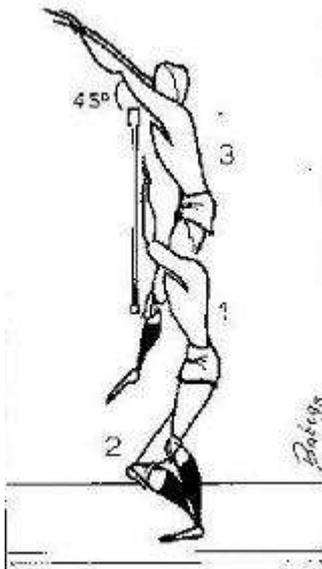
**Ponto Morto da Impulsão.**

1 - Pés, pernas e tronco absolutamente estendidos.

**2 - Braços estendidos, formando com a rede um ângulo aproximado de 45o.**

**3 - Mãos espalmadas no prolongamento dos braços e dedos abertos.**

**Na figura a seguir, um estilização da ação. O no. 2, os dois tipos de flexão da perna.**



**- É muito difícil para um treinador ensinar a maneira correta de execução do fundamento, que ocorre no Ponto Morto da Impulsão. Você pede que o jogador salte várias vezes, faz inúmeras correções, etc e, muitas vezes não consegue que o mesmo execute o fundamento com perfeição. São vários componentes físicos (mencionados nos itens Postura Fundamental, no Momento do Salto) e sensoriais que influem na mesma. Uma maneira simples e prática é colocar o atleta sobre uma cadeira, corrigir todos os componentes e dizer: é assim.**

**- No momento do ponto morto da impulsão, o corpo deve estar totalmente contraído para suportar o forte impacto da bola, sem desequilibrar-se.**

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Roberto Hugo Urizar
<b>Projeto:</b> ESCOLINHA VOLEIBOL
<b>Escola:</b> GINASIO RACHID SALDANHA DERZI (MARAMBAIA).
<b>Período:</b> 03/11 a 27/11

### Atividade 01- Bloqueio

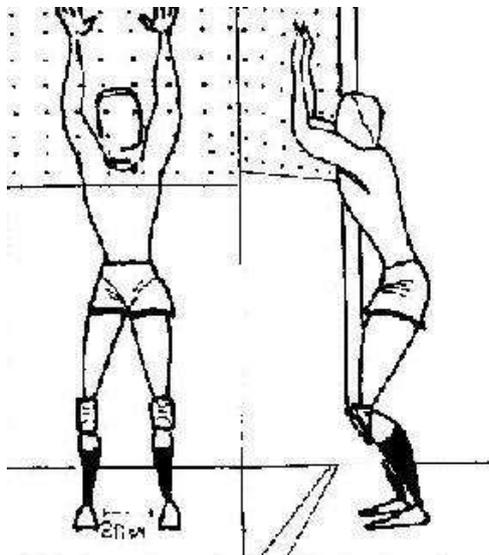
- 1- Passada lateral do Bloqueio
- 2- Passadas cruzadas do Bloqueio
- 3- Com a ajuda do varal: Passadas laterais e bloqueio
- 4- Com a ajuda do varal: Passadas cruzadas e bloqueio

### Atividade 02-

**Fundamento - Bloqueio Parado.**

- Decomposição do Fundamento.
- Postura Fundamental.

De pé, afastamento normal das pernas (20 cm), pernas estendidas, tronco ereto, braços pouco acima do prolongamento da linha dos ombros, ante-braços semi-flexionados e mãos naturalmente abertas. Resumindo, uma postura cômoda e relaxada (na figura a seguir, visão frontal e lateral).



Alguns jogadores, por estilo, adotam posturas com pernas flexionadas (como se estivessem preparados para saltar). Não é apropriado. Sabe-se que dificilmente o bloqueio será feito no local em que se está. Neste caso, o jogador terá que estender as pernas, deslocar-se e flexioná-las novamente; o que pode implicar em perda de tempo.

### **Atividade 03 –**

- 1- Explicar posturas ao corpo no bloqueio Ofensivo.**
- 2- Explicar posturas ao corpo no bloqueio Defensivo.**
- 3- Em Duplas, executar o bloqueio ofensivo.**
- 4- Em Duplas, executar o bloqueio defensivo.**

### **Atividade 04 –**

- 1- Noções e Execução do bloqueio simples.**
- 2- Noções e Execução do bloqueio duplo.**