

FORMADORES

TÉCNICO / TÁCTICO

Prof. JOCELYN TRILLON

Treinador Selecção Francesa de Cadetes - Campeã Europeia de 2007 e Medalha de Bronze no Campeonato do Mundo 2007

TRABALHO FÍSICO

Prof. ANTÓNIO GUERRA

Ex-Selecionador Nacional Seniores Femininas e adjunto - Selecção Sénior Masculina

DESTINATÁRIOS

Alunos dos cursos do Desporto e de Educação Física
Professores Educação Física
Treinadores de Voleibol

**VALOR DA INSCRIÇÃO
25 EUROS**

Inscrição até ao dia 26 de SETEMBRO
e-mail para:
formacao.fpv@mail.telepac.pt

CONFIRMAÇÃO SÓ APÓS PAGAMENTO



28, 29 e 30 DE SETEMBRO DE 2007

TEMAS

- **O Modelo de Formação Francês**
 - Os Centros Regionais e os Polos Nacionais
 - A Selecção de Jogadores
- **O Nível Mundial e a Realidade Francesa**
 - Caracterização do Nível Mundial
 - Diferenças e preocupações sentidas
 - Como trabalhar para resolver os problemas
 - Perspectivas Evolutivas a Nível Mundial
- **O Trabalho com a Selecção Francesa**
 - Filosofia e Princípios de Jogo
 - A Metodologia de Treino: aspectos mais importantes
- **O Modelo de Jogo da Selecção**
 - O Modelo no Complexo I (K I - ataque) e II (K II - defesa)
- **Sessões Práticas:**
 - Selecção Nacional Cadetes/Juniores**
 - Sessão Prática 1 - Trabalho Técnico-táctico de base
 - Sessão Prática 2 - Organização Colectiva K1 / K II
- **O Trabalho Físico Centrado na Força:**
 - Teórica e Prática**
 - Na Formação, em equipas de Nível Nacional e Alto Rendimento.
 - Concretização: circuitos de treino, controlo diário e a médio prazo.
 - O treino da capacidade de salto específica: ataque, bloco e serviço.
 - Treino de potência e explosividade as diferenças.
 - Trabalho pliométrico uma abordagem inovadora e específica para o Voleibol.
 - Força: método das repetições máximas - força resistente, hipertrofia, neural, explosividade. Pliometria.
 - Trabalho físico com bola: específico de alto nível.
 - Controlo da carga, quando, o quê e como.
 - Trabalho específico: por escalão, por posto específico.
 - Avaliação da condição física - Index III.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

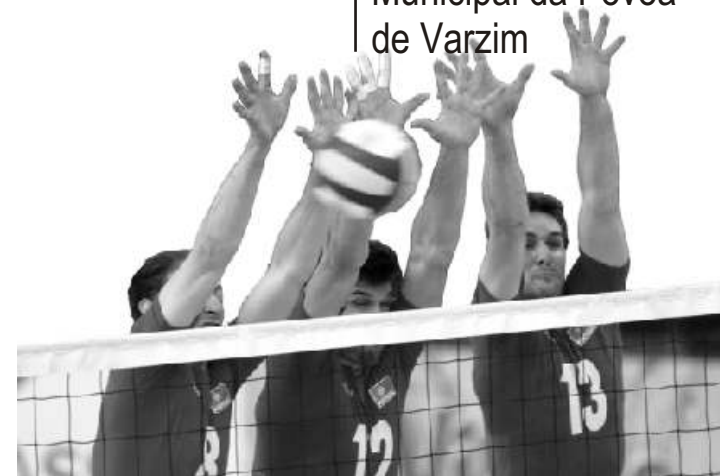
ACÇÃO NACIONAL DE RECICLAGEM 28|29|30 SETEMBRO 2007

28. Setembro

Auditório Fernando J.
de Araújo Barros (FPV)

29.30-Setembro

Pavilhão Desportivo
Municipal da Póvoa
de Varzim



———— **Sexta, 28 de Setembro** ————
(Auditório Fernando J. de Araújo Barros)

TÉCNICO - TÁCTICO

- 16:00** Recepção dos Participantes
16:45 Abertura dos Trabalhos
17:00 Apresentação Trabalhos de Investigação
18:00 Coffee-break 15'
18:15 O Modelo de Formação Francês
Os Centros Regionais; Os Polos Nacionais; A
Seleção de Jogadores; Perguntas e Respostas.
20:00 Encerramento do 1º dia

———— **Sábado, 29 de Setembro** ————
**(Pavilhão Desportivo Municipal
da Póvoa de Varzim)**

- 9:30** O Nível Mundial de Cadetes e a Realidade Francesa
- Caracterização do Nível Mundial
- Diferenças e preocupações sentidas pelo corpo técnico
- Como trabalhar para resolver os problemas
- Perspectivas evolutivas a nível mundial
- Perguntas e Respostas
11:30 Coffee-break 15'
11:45 O Trabalho com a Seleção Francesa de Cadetes
- Filosofia e Modelos de Jogo da Seleção
- A Metodologia de Treino: aspectos mais importantes
- Perguntas e Respostas
13:00 Intervalo para Almoço (75')

Sábado, 29 de Setembro (continuação)

- 14:15** O Modelo de Jogo da Seleção Francesa
- O Modelo de Jogo no K I (ataque) e K II (defesa)
- Perguntas e Respostas
16:15 Coffee-break 15'
16:30 Sessão Prática 1- Trabalho Técnico de Base
- Trabalho Técnico-tático de base
- Perguntas e Respostas
18:15 Coffee-break 15'
18:30 Sessão Prática 2 - Organização Colectiva
- Fase de Recepção - K I; - Fase de Serviço - K II.
- Organização Colectiva K I e K II
- Perguntas e Respostas
20:00 Encerramento do 2.º dia

———— **Domingo, 30 de Setembro** ————

- 9:30** Trabalho físico - centrado na força (Teórica)
- Força: na formação, nível Nacional e Alto rendimento.
- Força - resistente, hipertrofia, neural, explosividade e
pliométria.
- Circuitos para os diferentes tipos de trabalho de força.
11:00 Coffee-break 15 '
11:15 Trabalho físico (continuação)
- Trabalho pliométrico uma abordagem inovadora e
específica para o Voleibol.
- Controlo da carga, quando, o quê e como.
- Trabalho específico: por escalão, por posto específico.
- Avaliação da condição física
13:00 Almoço
14:15 Prática / Pavilhão - Treino intervalado de resistência;
Circuito de força com o peso do próprio corpo; Treino
de Saltabilidade;
- Trabalho específico em Voleibol.
- Sala de Musculação: Circuitos de musculação específicos
do Voleibol; A aplicação prática do método das repetições;
- Controlo da carga pela tonelagem; Pregas e massa gorda.
16:15 Entrega de Diplomas e Encerramento

Cupão de Inscrição

Federação Portuguesa de Voleibol | Av. de França, 549 / 4050-279 Porto | Tlf 228349570 | Fax 228325494 | email: formacao.fpv@mail.telepac.pt

Nome: _____

Morada: _____

Telemóvel: _____ E-Mail: _____

Forma de Pagamento:

- Cheque à ordem da Federação Portuguesa de Voleibol, junto com ficha de inscrição
- Pagamento directo na Federação Portuguesa de Voleibol
- Transferência bancária, NIB (Millenium BCP 0033 0000 45271930405 05), enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.

