



NOTA INTRODUTÓRIA

Nesta Edição do Boletim Técnico poderão encontrar o último dos três artigos de Marco Paolini sobre o trabalho com os escalões de formação, relativo ao treino dos Sub-18, e a primeira parte da publicação de um artigo dedicado à melhoria da qualidade do treino.

Estes artigos pretendem fornecer algumas directivas a ter em conta no trabalho de campo dos treinadores, relativamente ao desenvolvimento físico bem como psicológico dos jogadores, com a finalidade de incremento dos seus desempenhos, tanto no treino como em competição.

Nesta época do ano e no período de paragem dos Campeonatos Nacionais indoor, chegam às praias nacionais os circuitos de Voleibol de Praia que compõe o Campeonato Nacional, bem como Opens e Torneios organizados por diferentes entidades, e para diferentes escalões, levando de Norte a Sul esta vertente do Voleibol, enchendo-as de adeptos da modalidade.

Os calendários das competições poderão ser alvo de análise no site www.fpvoleibol.pt, onde podem encontrar os resultados e todos os dados relativos às competições que necessite consultar, visto o espaço relativo às competições já não fazer parte da estrutura do Boletim Técnico devido à informação detalhada que o site da FPV contém.

Não se esqueça que a sua participação é fundamental. Pode enviar-nos artigos, (tendo sempre em atenção a referência ao seu autor) questões, endereços Internet, etc... que considerem pertinentes sendo publicados no Boletim Técnico, após análise cuidada pelo Departamento Técnico.

As sugestões que enviarem serão sempre bem-vindas.

O Departamento Técnico

ÍNDICE

Nota Introdutória	1
Índice	1
Artigo Técnico	
O Treino dos Sub-18.....	2
Melhorar a Qualidade do Treino (parte I).....	8
Dicionário Técnico	
I, J, K, L.....	12
A Internet no Mundo do Voleibol	15
Informações Diversas	
- Questiona.....	17
- Publicações e Investigação.....	21

FICHA TÉCNICA

Coordenação

Ivone Guerra

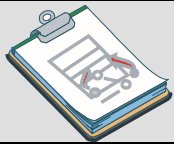
Colaboração

Departamento Técnico FPV
Gabinete de Imprensa FPV

Apresentação Gráfica

Rui Duarte





O treino dos sub-18

(Tradução – Ivone Guerra)
(The Coach - nº3, Agosto 1999)

Marco Paolini

Treinador da equipa italiana A1 de Falconara 1983/1994
Treinador da selecção Júnior italiana 1985/1991

Antes de falar sobre técnica é essencial que aos jogadores seja ensinado a mentalidade correcta. Para prevenir o aparecimento de álibis, o distribuidor nunca deve queixar-se do recebedor, e do mesmo modo o atacante nunca deve queixar-se de uma distribuição incorrecta.

Treinar uma equipa júnior significa que uma equipa de bom nível deve estar preparada para utilizar o modelo de *performance*, isto é, o jogo deve estar provavelmente estruturado com um distribuidor, um oposto, dois centrais e dois pontas (recebedores). A maior parte das equipas sub-18 jogam com esta formação, no entanto, a possibilidade de colocar dois distribuidores ou ter dois jogadores centrais não deve ser menosprezada.

Apenas se for alcançada a mentalidade correcta é que podemos enfrentar o primeiro problema técnico: a execução de bolas rápidas à frente.

Cada treinador toma, naturalmente, decisões tendo por base as qualidades dos atletas; deve-se, no entanto, indicar que os papéis assumidos pelos jovens de dezoito anos não podem ser completamente fixos, e que é por isso que é fácil trocar uma técnica de jogo por outra.

Com os sub-14 apenas trabalhamos as técnicas importantes: as habilidades envolvidas, para todos os jogadores, numa alteração de jogada e no desenvolvimento do ataque. Com os sub-16 concentramo-nos na prática dos problemas técnicos durante o serviço e recepção e com os sub-18 é fundamental saber fazer bem o bloco/defesa, que devem ser fortalecidos enquanto trabalham a execução do primeiro tempo de ataque, mesmo que seja limitado a um simples passo rápido.

Seguindo uma ordem cronológica iniciamos com o ataque, que como sabemos assume um papel decisivo em todos os níveis. Agora, numa equipa júnior é necessário concentrar o trabalho na estrutura de outras formas de jogo, como bolas de 3º tempo exteriores nas pontas. O ataque do jogador principal foi introduzido aos dezassete anos. Isto implica “sincronização” a desenvolver entre o distribuidor e o atacante para, pelo menos, coordenar os ataques com os jogadores centrais e o passe com o atacante. Tudo isto parece ser simples quando observamos os campeões jogar como o Giani e o Papi. Na realidade, este tipo de acções apenas é alcançado através de muitas horas de treino, muitos saltos e repetidas horas de prática, que assentam em boas recepções e numa boa sensibilidade entre distribuidores e atacantes. A este nível, algumas regras de conduta como: servir para definir o tipo de ataque, devem ser clarificadas antes de se avançar para mais detalhes técnicos ou táticos.

Essas regras são:

- O distribuidor nunca deve queixar-se do recebedor;
- O atacante nunca deve queixar-se do distribuidor.

O autor pretende explicar estas regras com mais detalhes mencionando imediatamente que a única forma de não cair num marasmo de “desculpas” e não mergulhar num remoinho de culpas (uns aos outros), é a rigorosa concordância com estes princípios.

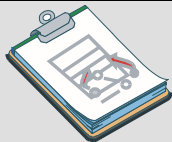


Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Parece que os jovens de dezoito anos são mais frequentemente confrontados com o pensamento de que “como é que eu jogo?”, do que com “o que posso fazer para melhorar a *performance* da nossa equipa?”. Isto frequentemente conduz ao facto dos distribuidores, à medida que as dificuldades aumentam, censurarem geralmente o seu mau desempenho nas recepções realizadas. E cada vez é mais frequente os atacantes, que cometem erros, estarem convictos de que o responsável pelos seus erros é o distribuidor, que nunca distribuiu correctamente. Como é geralmente conhecido “prevenir é melhor do que remediar”, devemos, como treinadores definir as regras de trabalho desde o primeiro dia de treino, ou de outra forma, ao longo dos meses, o trabalho realizado pode tornar-se inapreciável de forma tão drástica como, geralmente, se diz ter “falta de mentalidade”.

A mentalidade correcta do distribuidor deve consistir em: distribuição exacta com possíveis passes em manchete, independentemente do tipo de recepção.

O problema das excessivas recepções incorrectas deve ser abordado pelo treinador sem afectar a exactidão do passe do distribuidor durante o ataque; mesmo nas situações mais desfavoráveis o distribuidor deve poder distribuir com exactidão para o melhor atacante e depois adoptar uma posição de protecção, sem se queixar de modo exagerado sobre essa situação.

Da mesma forma o atacante, com a mentalidade correcta, sabe que um mau ataque nunca pode ser justificado.

Isto significa que mesmo a pior distribuição pode e deve ser enviada para o campo adversário, e é por isso que ninguém pode culpar o distribuidor se o ataque for executado de forma incorrecta. Pelo contrário, os melhores atacantes são exactamente aqueles que interceptam as bolas mais difíceis.

Para concluir, tentamos ensinar algumas regras aos jovens jogadores principalmente para estimular a consciência necessária de evitar cometer o maior número de erros possível; e se uma acção for mal jogada, devido a um erro os restantes jogadores, deve-se tentar recuperar o controlo da situação. Isto significa que durante os treinos os jogadores devem ajudar-se mutuamente e comportarem-se como equipa e não como seis jogadores que tentam fazer boas figuras.

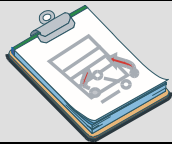
Nestas idades é mais do que suficiente atacar bem para a frente, num bom tempo inicial, sem grandes variações como as permutas ou as bolas rápidas nas costas.

Apenas quando todos os jogadores juniores alcançarem esta compreensão, então podemos lidar definitivamente com o primeiro problema técnico dos sub-18: o 1º tempo de ataque.

Este tipo de jogo requer naturalmente suficiente precisão na recepção, enquanto que ao atacante é requerida uma boa aptidão atlética, que lhe dê extrema rapidez durante a impulsão de modo a interceptar a bola na mão do distribuidor, assim como possuir um braço rápido, que lhe permita atacar a bola no ponto mais alto da sua trajectória ascendente, isto é, “receber” a bola imediatamente a partir da rede” e ainda atacá-la no mais alto possível, não devendo o adversário ser bem sucedido ao tocá-la.

Um dos erros mais repetidos, cometidos pelos atacantes, é saltar muito próximo da rede sem terem a possibilidade de desempenharem o que foi mencionado anteriormente. Na realidade o jogador deve saltar pelo menos a 1 metro da rede, ou ainda mais atrás, com o braço armado, imediatamente pronto para atacar.





O distribuidor corre sob a bola, salta com os braços elevados para tentar passar, enquanto o atacante ataca: Isto permite-lhe efectuar um verdadeiro “ataque à frente”. O distribuidor de facto tem que observar o seu atacante e tentar compreender se está muito atrasado para um desempenho ideal. Neste caso deve decidir não distribuir em suspensão, mas empurrar a bola com as suas mãos um pouco mais para a frente: um bom distribuidor é aquele que ao manter o atacante debaixo de olho, quase sempre é bem sucedido ao criar uma situação de ataque para o atacante.

Nestas idades é mais do que suficiente tentar realizar e manter o que foi exposto, sem experimentar possíveis variações no tempo de ataque inicial (mudança de posição, bolas rápidas nas costas, bolas com rotação), como as equipas de elevado nível fazem.

Isto pode até provar que pode ser vantajoso estabelecer outro pequeno, mas grande objectivo: conseguir atacar bolas colocadas à frente provenientes de pequenas incorrecções da recepção ou de recepções muito afastadas da rede.

Com este objectivo podemos atingir uma definitiva qualidade de salto e um bom padrão com os sub-18.

*Ataques provenientes de recepções incorrectas ou
ataques muito afastados da rede
proporcionam aos sub-18 estabelecer uma definitiva qualidade de salto.*

Por outras palavras: equipas com atletas de dezoito, dezanove ou vinte anos podem ser divididos em três categorias:

“nível inferior” - o 1º tempo de ataque não é particularmente jogado e quando o é os jogadores cometem muitos erros;

“nível intermédio” - os jogadores atacam razoavelmente, mas apenas quando a recepção é perfeita;

“nível avançado” - é alcançado quando o 1º tempo de ataque é realizado mesmo quando a recepção é “desleixada”.

Tais avaliações dizem respeito principalmente ao distribuidor, mas acima de tudo, depende do distribuidor se um tipo ou outro tipo de jogo é posto em acção.

É por conseguinte útil questionar: como deve ser efectuada a distribuição quando a bola, após recepção, se encontra a uma distância de dois metros da rede? É necessário impelir a bola para diante durante o passe em suspensão; a bola não é empurrada frontalmente, mas lateralmente ao corpo, que é exactamente o segredo deste tipo de passe. O autor acredita no facto de frequentemente provocar enganos entre os treinadores ao pedirmos aos jovens jogadores altos para se voltarem em direcção à linha.

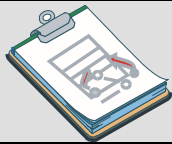
Está 90% correcto, mas o caso que estamos aqui a tratar é as bolas vindas da recepção: neste caso o passe não deve ser frontal mas lateral; a colocação é também requerida desde os sub-18.

Após explicar este problema, outro problema que diz respeito à técnica na base do jogo de ataque numa equipa júnior, pode ser integrado: passe lateral, alto e rápido.

O passe rápido para os lados deve ser executado o mais rápido possível enquanto possibilita ao atacante a escolha do melhor ataque possível.

Com este conceito, a aplicação de jogo rápido com o objectivo de inibir o jogo dos jogadores centrais adversários na construção de bloco, deve ser esperado pelos atacantes. O que aparenta ser difícil de estabelecer é a velocidade exacta destas jogadas; frequentemente o distribuidor com este estilo de distribuição posiciona a bola o mais alto possível para “descobrir mais” acerca dos seus atacantes.





Todavia, os atacantes preferem uma bola ligeiramente mais “delicada” em sua direcção para observar melhor o bloco adversário e permitir-lhes jogar à sua volta. É normalmente o caso em que quanto melhor for o atacante na impulsão, mais os distribuidores não antecipam as bolas rápidas. Por conseguinte, o treinador assegura o mais previamente possível, a clareza neste assunto: É dito abertamente que “o passe rápido deve ser o mais longe possível uma bola mais rápida, enquanto permitir ao atacante escolher o tipo de ataque a realizar”. Na prática isto é ligeiramente mais complicado e como técnico o autor confessa que numa equipa de nível avançado um passe rápido longe do atacante é quase uma variante individual de passe.

Por conseguinte, por outro lado, é “perigoso” aplicar isto numa equipa sub-18, porque pode facilmente originar confusão ao ocorrer esta situação.

No início, critérios práticos e apropriados devem ser estabelecidos para todos, pelo que o treino é realizado em passe; em consequência é tudo realizado numa prática básica: duas mesas (60/70 cm de altura) colocadas nas zona 2 e 4, em metade do campo, onde cada atacante de zona 2 e 4 se encontram com os membros superiores elevados. O serviço e a recepção são realizados; subseqüentemente o distribuidor deve executar o passe para a frente ou para trás, directamente para as mãos dos atacantes que se encontram em cima das mesas, na mesma metade do campo.

Esta é a direcção da linha ideal para um passe rápido que deve ser adoptada para todos. Após alguns meses, quando uma certa sincronização for alcançada entre os jogadores, uma aproximação real a este exercício é feita em campo. Os atacantes que estão nas mesas incitam ataques reais, possivelmente contra seis jogadores, onde o bloco e a defesa estão em posição.

*Técnica individual ou trabalho de equipa?
Para melhorar a correlação bloco-defesa o critério fifty-fifty
deve ser aplicado aos sub-18.*

Esta situação obriga o distribuidor tentar obter uma maior precisão, enquanto considera o resultado da direcção da trajectória da bola, em relação à rede e às varetas.

Naturalmente existem inúmeros tipos de problemas que acompanham a distribuição do 1º tempo de ataque com este exercício. Contudo, se conseguirmos realizar principalmente bons remates e passes rápidos para os lados, teremos atingido um bom padrão.

Mais uma dica, antes de continuar: no jogo inúmeras situações podem acontecer quando a recepção não é perfeita e a questão surge: devo efectuar passe rápido ou apenas passe. Esta questão deve ser clarificada pelos atacantes, que devem “pedir” o tipo de passe que preferem. Informação pontual neste caso é essencial para realizar uma boa jogada de ataque.

Bem, até este ponto o exposto foi direccionado para o trabalho de correlação bloco-defesa da equipa; este trajecto particular não é na realidade para adoptar exercícios analíticos para a técnica individual do bloqueador ou da defesa, mas com um grupo de exercícios as situações de jogo podem ser reajustadas. Está é a razão pelo que organizamos o treino com seis jogadores apenas para a fase do ataque, isto é, serviço, bloco e possivelmente ataque adversário que provavelmente é colocado em prática na competição. No outro lado da rede existem mais seis jogadores, que realizam a transição. Esta situação é útil para os jogadores de ambos os lados do campo: “apontar” e pontuar. Apenas com exercícios deste tipo é que os jogadores podem ser realmente treinados para uma boa correlação bloco-defesa.

Adicionalmente, não se pode dizer que os exercícios básicos individuais para o ensino da técnica são desnecessários para os sub-18, mas representam indubitavelmente uma baixa percentagem, quando comparados com outros exercícios para situações colectivas. De facto, para estabelecer quantos exercícios devem ser referentes à técnica individual e quantos aos mecanismos da equipa é ainda um problema aberto para todos os padrões, que poderia ser infinitamente discutido.





Além disso, a fim de olhar para este tópico de todos os ângulos possíveis, o autor gostaria de dar alguns conselhos que considera necessários: está definitivamente claro que quanto melhor for o padrão da equipa, mais a equipa trabalha somente em situações de jogo. Consequentemente, durante o treino de uma Selecção Nacional apenas doze jogadores estão em campo para “jogo controlado”. Agora o problema real é com os jogadores mais novos porque quando se tenta treiná-los para a Selecção Nacional, eles cometem mais erros do que acções de jogo realizadas. Por esta razão, a grande parte do treino técnico para os sub-14 e sub-16 incorpora algumas habilidades básicas; no entanto, os sub-18 estão numa idade onde o treino pode ser dividido aproximadamente *fifty-fifty* (50% - 50%), mas com um ligeiro desvio da ênfase para o trabalho de equipa.

A realidade assenta em cada treinador encontrar a “mistura ideal” para assegurar que a sua equipa jogue o melhor possível.

Exercícios:

1) Activação geral – 25 minutos.

Diferentes exercícios de activação geral.

1. Exercícios de alongamento.
2. Exercícios para a musculatura abdominal .
3. Mini-Futebol.
4. Exercícios para a musculatura abdominal.
5. Exercícios de alongamento.

2) Exercícios aos pares – 15 minutos.

Exercícios aos pares com duas bolas. Ataque e defesa.

A tem a bola nas suas mãos. **B** tem a bola entre os seus pés. Simultaneamente as bolas passam de um para outro através de arremesso e dos pés.

A cuidadosamente ataca para **B** que defende a bola para **A** (com duas bolas/jogo rápido); **A** e **B** continuam a atacar e defender, mas **A** segura a bola na mão para que a possa lançar a qualquer momento, **B** pode fazer um mergulho para alcançar a bola.

6 defesas em mergulho para defender a bola.

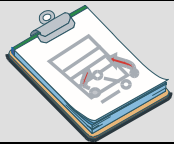
3) Bloco duplo – 15 minutos.

Ataque contra bloco duplo, em zona 2 e 4, em cima das mesas.

Dois jogadores estão em cima das mesas (zona 2 e 4) prontos para rematar. Do outro lado da rede estão quatro pares de jogadores (central e ponta) que realizam bloco duplo e trocam com o outro par. Os jogadores tem que formar um bloco coeso (fechado) de modo que a bola não passe pelos blocadores nem entre as suas mãos.

Pelo menos tem que realizar 5 blocos com sucesso, por par.





4) Ataque – 20 minutos.

Ataque livre para defesa.

A equipa está dividida em dois grupos, onde cada grupo ataca um defesa. Todos os jogadores trocam durante a defesa para a respectiva zona, como em competição. Pelo menos 3 jogadas de defesa por jogador.

Todos os ataques podem ser realizados em potência, mas sem deixar cair a bola.

5) 6 contra 6 – 30 minutos.

6 contra 6 com o treinador a lançar a bola.

Em cada metade do campo estão 6 jogadores que jogam enquanto o treinador lança a bola para uma metade do campo e para a outra. Todas as acções pontuam.

Os derrotados têm que fazer abdominais.

Após cada set os jogadores trocam de campo, jogando no máximo 6 set's.

Nota: A primeira bola (lançada pelo treinador) tem que ser jogada em 1º tempo.

6) Serviço e recepção – 15 minutos.

B4 e **(B5)** servem flutuante para **R3** (zona 5) que recebe a bola para **A2** (zona 3). **A2** faz passe de costas para um cesto (zona 2). Simultaneamente, **B1** (**B2** e **B3**) servem para a área de **R1** e **R2** (área central do campo), que recebem para **A1** (zona 3). **A1** realiza passe rápido para **C1** ou **C2** (zona 4 e 2). **R3** tem que defender em zona 5. **B4** /**B5** servem em suspensão, pelo que os primeiros 5 serviços flutuantes são realizados sem erro e os segundos 5 serviços em suspensão são realizados com a maior potência possível.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



I

Inside

Em direcção ao centro da rede.

Inside block

Uma bola que foi atacada na diagonal e que passa no lado do bloco mais próximo do centro do campo.

Inside shoot

Uma jogada de ataque ou um 33.

Isolation

Combinação de apenas um jogador onde o atacante finge atacar um *quick* e ataca uma meia bola.

Isolation play

Retirar das funções defensivas um atacante para se poder explorar as fraquezas do adversário ou proporcionar-lhe a possibilidade de atacar com oposição de bloco individual.

J

Japanese roll – Extension roll

Uma técnica defensiva onde a bola é contactada fora da área do corpo do jogador. O resultado deste contacto é um rolamento que impulsiona os pés sobre os ombros de modo que o jogador volte novamente à posição vertical.

J stroke

Uma manchete modificada onde polegares estão virados para cima e os cotovelos estão em flexão, formando um "J". Esta técnica é usada para defender ataques fortes e bolas jogadas perto da rede.

Joust - Bola presa

Quando dois jogadores adversários tentam simultaneamente jogar a bola acima da rede, provocando a paragem da bola.

Jump serve - Serviço em suspensão

Quando o servidor utiliza corrida de aproximação, lançamento e take-off, servindo a bola com um movimento de remate em suspensão.

Jump set - Passe em suspensão

Quando um jogador ou distribuidor utiliza uma impulsão para realizar um passe.

Jungle ball

Um jogo de Voleibol praticado por pessoas que não sabem jogar, que não são jogadores de Voleibol.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Junk

Gíria para ataques lentos, enrolados, bolas intencionalmente atacadas fora do bloco assim como ataques com trajectórias inesperadas.

K

Key

Prognosticar a próxima jogada através da observação dos modelos ou tendências.

Kill - Ataque ponto

Um ataque que resulta em ponto imediato.

Kill efficiency - Eficiência do "kill"

Percentagem de ataque ponto.

Knuckler

Uma técnica de recurso a uma mão executada em dificuldade perto da rede. Os dedos são enrolados e a bola é contactada com o nó do dedo médio.

Kong block

Um bloco realizado apenas com um membro superior, popularizado no circuito profissional de praia por Randy Stoklos.

L

Left stack - Bloco sobreposto

Um esquema *comit-block* em que blocador de zona 4 começa atrás do blocador central, para seguir o atacante adversário, e que cruza com o atacante central.

Libero player - Libero

Jogador que é especialista na defesa e que pode ser substituído por qualquer jogador da zona defensiva.

Lift – "Transporte"

Um contacto ilegal, resultante de um contacto com a bola demasiadamente prolongado no tempo.

Line - Linha

Uma marca que serve para limitar o campo.

Line zone

Zona 5, com pouco tempo para reagir defensivamente.





Lineup - Formação inicial

A ordem de serviço dos jogadores que define a posição de cada um deles em campo. Juizes localizados nos cantos do campo de jogo.

Linesman - Juizes de linha

Line shot - Ataque à linha

Uma bola atacada para baixo, junto às linhas laterais do campo adversário, próximo do atacante e exterior ao bloco.

Load

Posicionar os bloqueadores de forma que os melhores bloqueadores confrontem os melhores atacantes da equipa adversária.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Publicações de Voleibol

www.volleyballmag.com

Site dedicado à revista americana de Voleibol - Volleyball Magazine. Apresenta excertos de artigos publicados na revista que sai mensalmente e os temas que irão sair no próximo número, bem como inúmeras informações relativas à modalidade.



www.angelfire.com/nf/sorpark/volley.html

Apresenta lista de livros de Voleibol com indicação do autor e ano de publicação. As compras são efectuadas através do site da Amazon.



Software de Voleibol

www.digitalscout.com/volleyball

Site dedicado a software desportivo que contém software estatístico específico para Voleibol – Digital Scout Stats. Computador de mão, que apresenta as formações, acções de jogo, substituições, estatística individual e de equipa e estatística de jogo e cumulativa.



www.entrenar.com.ar

Desenvolvimento profissional de software desportivo. Video Stat – faz análise estatística para todos os desportos. Pode fazer combinações entre muitas opções, permitindo realizar uma análise detalhada de diferentes pontos de vista, por equipas, jogadores, torneios, jogos, situações de jogo etc.... O Video STAT permite também imprimir toda a informação.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Portais

www.planetvolleyball.com

Site que inclui inúmeros links relacionados com Voleibol, assim como outros links dedicados a outras modalidades. Basta seleccionar o que pretende encontrar.



Comercial

www.dickssportinggoods.com

Expõe todo o tipo de material necessário à pratica do Voleibol indoo e outdoor. Contém uma parte da loja onde as diferentes marcas desportivas põe à venda o seu material.



www.oshmans.com/home/index.jsp

Contém muito material específico da modalidade, assim como para imensas modalidades e actividades desportivas. Basta escolher o pretende encontrar.



www.onlinesports.com/pages/top.sprt.html

O maior e mais antigo catálogo desportivo de produtos e serviços online. Contém cerca de 7109 artigos dedicados ao Voleibol, bem como inúmeros outros dedicados a outras modalidades.



Fotos

www.pinkin.com/imagenes_mundial02.htm

Site do Club de Voleibol Superior feminino Pinkin de Corozal, com fotos cedidas pela FIVB dos jogos do Campeonato do Mundo feminino 2002 na Alemanha, bem como fotos da equipa de Pinkin de Corozal em diversas competições.



www.volleyball-pictures.com

Site americano que contém fotos de voleibol indoor e de praia.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Questões mais frequentes

Envia as tuas questões para:

- E-mail: fpvoleibol@fpvoleibol.pt
- Morada: Federação Portuguesa de Voleibol
Rua de Henrique Pousão.56
4100-278 Porto

Pergunta:

Quais as principais chaves para um bloco de sucesso?

Resposta:

Um bloco com sucesso é aquele que consegue parar o ataque adversário e simultaneamente consegue conquistar ponto para a sua equipa. O *timing*, a posição do bloqueador, e a posição das mãos são mais importantes do que o salto propriamente dito. Como o atacante tem de atacar para o solo do campo adversário e ultrapassar o bloco, o bloqueador não necessita saltar tão alto quanto o atacante. O bloco permite pontuar com a sua acção, mas também pode apenas reduzir a velocidade da bola ou simplesmente intimidar o atacante.

Principais chaves para um bloco de sucesso

Conhecer os atacantes

Os bloqueadores devem saber, sem qualquer dúvidas, quais os jogadores atacantes da equipa adversária. Devem dizer bem alto os seus números e também se o distribuidor se encontra na zona ofensiva ou defensiva antes de se efectuar o serviço. O bloqueador não deve nunca saltar com o distribuidor quando este se encontra na zona defensiva.

Conhecer as suas tarefas

Os bloqueadores devem conhecer as suas principais responsabilidades. A responsabilidade primaria do bloqueador central será bloquear o ataque rápido, e depois tentar bloquear qualquer outro tipo de ataque. A responsabilidade primaria do bloqueador de ponta (zona 4) será bloquear o distribuidor (zona 2) e depois bloquear qualquer outro tipo de ataque.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Principais chaves para um bloco de sucesso (cont.)

Posição na rede

Os bloqueadores não devem nunca movimentar-se para trás, relativamente à rede, para bloquear. Esta situação poderá dar um pouco mais de impulsão vertical mas irá causar mais contactos com a rede e, possivelmente, entorses do tornozelo. Quando o adversário tem a posse da bola, os bloqueadores estão junto à rede, sendo necessário que aprendam a sentirem-se confortáveis a estar tão perto da rede.

Mãos elevadas

As mãos dos bloqueadores devem estar elevadas, sempre que o adversário estiver em posse da bola. Esta situação reduz o tempo que levaria a elevar os membros superiores desde uma posição mais baixa (por exemplo do peito) até à posição de bloco propriamente dita e diminui também os possíveis contactos com a rede ao elevá-los.

Antecipação

Se o distribuidor que está na zona ofensiva se encantar muito afastado da rede, então o bloqueador tem a informação de que ele não atacará, ou se o fizer será demasiado afastado da rede. Se a função do bloqueador é bloquear o distribuidor, então estará imediatamente pronto para bloquear outro atacante.

Comunicação

Um bloqueador deve dizer aos colegas de equipa quando o seu atacante directo desaparecer por trás de outro atacante. Isto é próprio da corrida de aproximação do adversário para realizar jogadas combinadas como tesouras, *between* etc.... O bloqueador deve dizer a jogada e bloquear o atacante directo do seu colega, enquanto que o seu colega bloqueia o seu atacante (troca de marcação dos atacantes). Os bloqueadores devem também gritar que tocaram na bola quando bloquearam para que os defensores saibam que a bola tocou no bloco e a tentem defender a todo o custo.





Principais chaves para um bloco de sucesso (cont.)

Dedos afastados e rijos

Os dedos do bloqueador devem estar bem separados para “cobrir” a maior parte do campo possível. Os membros superiores devem estar separados um pouco menos do que o perímetro da bola, de modo que a bola não possa ser atacada por entre eles.

Olhar para o membro superior do atacante e não para a bola

Assim que a bola é distribuída e o bloqueador possa ver para onde ela se dirige, o bloqueador deve retirar o olhar da bola e direccioná-lo para o membro superior do atacante que irá de encontro à bola.

Fixar o bloco

Se o atacante estiver perto do bloqueador, este deve movimentar-se imediatamente e fixar o bloco directamente à frente do membro superior de batimento do atacante e não em frente ao corpo do atacante. O bloqueador deve movimentar-se rapidamente para fazer a marcação permitindo assim que o seu colega faça bloco juntamente com ele.

Movimentar-se rapidamente e “fechar” o bloco

Se o atacante está afastado do bloqueador, este deve movimentar-se o mais rapidamente possível para ajudar o seu colega no bloco. É fundamental aprender o trabalho apropriado dos apoios que o ajudará a deslocar assim como prevenir ir de encontro aos outros bloqueadores, quando efectuam bloco duplo ou triplo.

Quando “fecham” o bloco e, após verem a direcção da bola (distribuição) e se dirigirem nesse sentido, os bloqueadores precisam de ver: (1) os pés dos outros bloqueadores para que possam colocar os seus pés ao seu lado, (2) os outros bloqueadores e (3) o membro superior de batimento do atacante.

Os bloqueadores devem saltar todos ao mesmo tempo. O bloqueador deve estar directamente à frente do atacante e não de forma impetuosa sobre outro lado do campo, para que tenha um melhor *timing*.





Principais chaves para um bloco de sucesso (cont.)

Penetrar

O bloqueador deve ter as mãos por cima da rede, numa posição perfeita, pronto para fazer um bloco perfeito, evadindo o campo adversário.

Virar para dentro a mão exterior

Quando se bloquear no exterior da rede, os bloqueadores devem voltar a palma da mão exterior para dentro, para prevenir que a bola ao atingir as mãos seja reflectida para fora.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

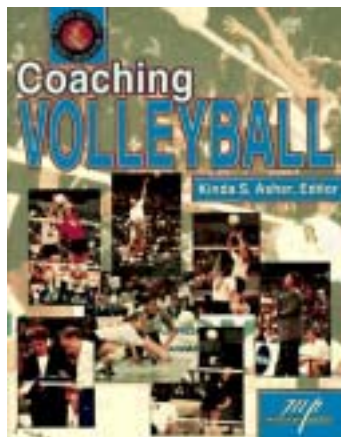
☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Publicações

COACHING VOLLEYBALL

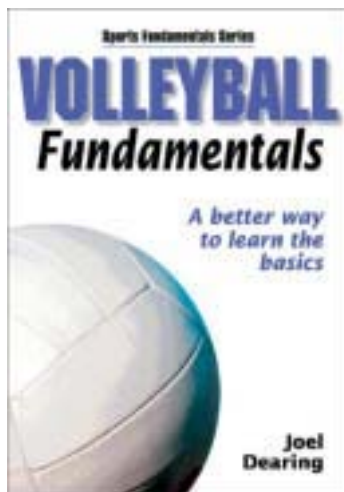


Autores: Kinda Asher (Editor), treinadores da Associação Americana de Treinadores de Voleibol.
Editora: McGraw-Hill
Ano de publicação: Maio 1998

É uma versão renovada do livro da Associação Americana de Treinadores de Voleibol que foca todos os aspectos do jogo, constituindo-se como uma ferramenta de referência para os treinadores.

Inclui artigos de Terry Liskevych, treinador da selecção nacional feminina dos USA; Marilyn Nolen, treinador de Saint Louis University; Doug Beal, que em 1984 conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos com a selecção nacional masculina dos USA, e Geri Polvino, treinador da equipa da Universidade de Eastern Kentucky e instrutor certificado da FIVB.

VOLLEYBALL FUNDAMENTALS



Autor: Joel Dearing
Editora: Human Kinetics
Ano de Publicação: Junho 2003

Este livro fornece directivas para se ser competitivo em campo, em todas as situações do jogo.

As instruções sequenciais que acompanham as ilustrações, dão indicações sobre como executar os procedimentos técnico-tácticos essenciais do jogo: serviço, recepção, passe, ataque, bloco e defesa. Simultaneamente este livro desafia a expandir o repertório de habilidades e a utilizá-las de forma a obter vantagem em competição.

Volleyball Fundamentals contém situações de jogo (gamelike) e exercícios práticos que ajudarão a melhorar os desempenhos dos jogadores de forma mais rápida.

