

voleibol

FORMAÇÃO CONTÍNUA DE CREDITAÇÃO DE

Sábado, 19 de Dezembro de 2015

2 unidades de crédito (10 horas)



INSCRIÇÕES

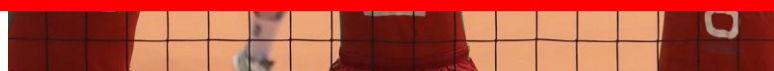
ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL DE VISEU

CONTACTOS:

Mail: avviseu@gmail.com

Telefone: 254614085

O JOGADOR JOVEM PORTUGUÊS



CARACTERIZAÇÃO DO JOVEM JOGADOR PORTUGUÊS

TREINO FÍSICO FUNCIONAL NA FORMAÇÃO

ERROS MAIS FREQUENTES NA FORMAÇÃO SOLUÇÕES, CORRECÇÕES E TREINO

Acção orientada para:

TREINADORES DE GI, GII e GIII

Com especial interesse para:

PROF. DE EDUCAÇÃO FÍSICA;

PREPARADORES FÍSICOS;

FISIOTERAPEUTAS.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

PRELECTOR:

António Guerra

Departamento de formação da Federação Portuguesa
de Voleibol

Seleccionador Nacional de Cadetes e Juniores Masculino

O JOGADOR JOVEM PORTUGUÊS - MODELO DE JOGO PARA A FORMAÇÃO 2 Unidades curriculares

CARACTERIZAÇÃO DO JOGADOR JOVEM PORTUGUÊS no panorama internacional

- Dimensões corporais
- Características: Físicas, Técnico - táticas e psicológicas
- Valores de referência nacionais e internacionais
- A influência e a definição do modelo de jogo

TREINO FÍSICO FUNCIONAL NA FORMAÇÃO DE ELITE

- Pré-habilitação – Disfunções mais comuns, como as evitar
- Reabilitação – Lesões mais comuns, como as corrigir
- CORE: Anti-extensão, anti-rotação e controlo das extremidades
- Programas e circuitos de trabalho físico
 - O aquecimento funcional
 - Tratamento tecidos moles
 - Turn on – Activação para treinar
 - Aquecimento: curto; dinâmico; ajustado ao objectivo de treino
 - Circuitos MPPM – Multiplan pliometric movement
 - Triple extension – Tornozelo, joelho e anca
 - Circuitos metabólicos e HIIT

PROPOSTA DE UM MODELO DE JOGO PARA A FORMAÇÃO E COMO O TREINAR.

- Sistema de recepção com linhas quebradas e pé avançado
- O distribuidor condicionador dos atacantes – tempo e espaço
- O distribuidor jovem e a penetração para distribuir, um falso problema
- Organização ofensiva – jogar a arriscar
 - Tempo zero de fixação – como iniciar - treino com o elástico nas varetas
 - Jogar a arriscar – Complexidade ofensiva: Espaço; tempo e nº atacantes
 - Ataque por Z6 aberto – 2 atacantes em cada meio-campo é decisivo
 - Atacar no lado maior e no lado menor – com todas as opções e cortar bola
 - Atacar a bola de segurança – treino com placas bloco, comunicação e ajuda
- Bloco adaptativo – no mínimo 2 bloqueadores em cada atacante
- Defesa de leitura, ajustável e dinâmica
 - Pontos de partida
 - Sistema de comunicação bloco, defesa e serviço
 - Pontos de chegada e zonas de responsabilidade
 - Treinar o não jogo – Jogar rápido com rede baixa

PROBLEMAS NA FORMAÇÃO. ERROS E COMO EVITAR. CORRECÇÕES E SOLUÇÕES,

- Recepção – Mobilidade do tornozelo como factor limitador
- Recepção – Ler, ajustar e entrar em sistema com a bola
- Recepção erros – Iniciar pela pega; Controlo do ciclo alongamento / encurtamento
- Distribuir para frente do ombro do atacante – “tempo e espaço” decisivo
- Distribuidor – Aprender a gerir muitos ombros
- O atacante entrar com todas as opções de ataque e só decidir no último momento
- O atacante, saber pedir e “cortar” bola
- O atacante, erros:
 - Iniciar o ataque sem saber armar e desmanchar o membro superior.
 - Iniciar o ataque com problemas na elevação do joelho
 - Iniciar e consolidar o ataque com passe muito baixo
- Atacante central - Iniciação e treino do tempo 0 de ataque.
- Atacante central – Treino do batimento de bola só com o pulso
- Atacante central - Entrar em contra-ataque: sair e saber ajustar para contra-ataque
- Blocador central – Bloco de reacção e ajuste no bloco ao tempo rápido.
- Blocador de ponta – Bloco dos tempos rápidos de ataque “ajuda”
- Defesa – Organização, leitura, tomada de decisão e o ajuste do defensor de Z6

PROGRAMA – O JOVEM JOGADOR PORTUGUÊS - MODELO DE JOGO

DATA	HORA	TEMÁTICAS A ABORDAR	LOCAL
		TREINO FÍSICO FUNCIONAL NA FORMAÇÃO DE ELITE	
	10:00	PRÉ HABILITAÇÃO – prevenção de lesões em Voleibol Reabilitação - Recuperação e reabilitação de jogadores CORE: Isolado; Integrado e CORE no Voleibol	Prática em pavilhão
	10:40	PROGRAMAS E CIRCUITOS de trabalho físico funcional O aquecimento funcional: tecidos moles; turn on Aquecimento: curto; dinâmico; ajustados ao treino Circuitos MPPM – Multiplan pliometric movement Saltabilidade - Triple extension – Tornozelo, joelho e anca Circuitos metabólicos e HIIT	com uma equipa
	10'	Intervalo	
	11:40	CARACTERIZAÇÃO DO JOGADOR JOVEM PORTUGUÊS Dimensões corporais Características: Físicas, técnico-tático e psicológicas Valores técnico-táticos de referência A influência na definição do modelo de jogo PROBLEMAS NA FORMAÇÃO – CORRECÇÕES RECEPÇÃO Mobilidade do tornozelo como limitador da qualidade Ler, ajustar e entrar em sistema DISTRIBUIÇÃO Distribuir para frente do ombro do atacante Noção de tempo e espaço	Teórico o prático em pavilhão
	12:30	ATAQUE E CONTRA-ATAQUE Entrar com todas as opções de ataque Só decidir no último momento Saber pedir bola Aprender a “cortar” bola Central - Iniciação e treino do tempo 0 de ataque BLOCO O central – Bloco de reacção e ajuste no bloco De ponta – Bloco dos tempos rápidos de ataque “ajuda” DEFESA Organização defensiva Leitura, tomada de decisão e antecipação O ajuste do defensor de Z6	com uma equipa
	90'	ALMOÇO	
		MODELO DE JOGO PARA A FORMAÇÃO	
	14:00	SISTEMA DE RECEPÇÃO com o pé avançado	
	16:30	O DISTRIBUIDOR condicionador dos atacantes Penetração: um falso problema – iniciar mais cedo ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – “IN SYSTEM” o jogar a arriscar Fixação de tempo 0;	

		<p>Jogar sem jogador de segurança; O ataque por Z6; Como jogar do lado maior e no lado menor</p> <p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – “OUT SYSTEM” - tática ind. Como atacar a bola de segurança; Treino com placas de bloco; Comunicação e ajuda</p> <p>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA: comunicação e bloco Bloco adaptativo – 2 bloqueadores em cada atacante Defesa de leitura, adaptativa e dinâmica</p> <p>Exercícios - Elaborar e aplicação prática: Treinar com avaliação - valores de referência Exercícios técnico táticos específicos do modelo de jogo; Exercícios de Implementação do modelo de jogo; Exercícios de organização colectiva; Exercícios de treino de jogo.</p>	
	10'	Encerramento	
	4:30	Análise de vídeo de treino, elaboração e organização de exercícios de treino	Teórico e técnica do treinador

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