

Referenciais de  
FORMAÇÃO  
**Voleibol**

Grau 



Referenciais de  
FORMAÇÃO  
Voleibol

Grau 



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Voleibol  
**Data:** Janeiro'13

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	8
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA DO VOLEIBOL	14
3. ARBITRAGEM	18
4. TÉCNICA	21
5. TÁTICA INDIVIDUAL	28
6. TÁTICA COLETIVA	37
7. TÉCNICAS DO TREINADOR	45
8. VOLEIBOL DE PRAIA	49
9. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	54
10. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	59

# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Voleibol Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	8
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA DO VOLEIBOL	4
3. ARBITRAGEM	2
4. TÉCNICA	8
5. TÁTICA INDIVIDUAL	10
6. TÁTICA COLETIVA	14
7. TÉCNICAS DO TREINADOR	2
8. VOLEIBOL DE PRAIA	6
9. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	2
10. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	4
Total	60





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Treino Físico Específico

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. TREINO DA FLEXIBILIDADE I	70'	30'/40'
2. TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA II	180'	60'/120'
3. TREINO DA VELOCIDADE II	60'	30'/30'
4. TREINO DA RESISTÊNCIA I	40'	10'/30'
5. CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA II	30'	0'/30'
6. CONTROLO DO TREINO II	50'	30'/20'
7. ASPECTOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA I	50'	30'/20'
Total	480'	190'/290'



## TREINO FÍSICO ESPECÍFICO

### SUBUNIDADE 1

#### TREINO DA FLEXIBILIDADE I

- 1.1. Conceitos de flexibilidade e de mobilidade
- 1.2. Trabalho de flexibilidade como meio de aquecimento – questionamento dos modelos vigentes
- 1.3. Revisão acerca do papel da flexibilidade no retorno à calma
- 1.4. Desenvolvimento da flexibilidade
  - 1.4.1. Alongamentos tradicionais – crítica ao modelo vigente
  - 1.4.2. Introdução ao “Stretching Global Actif” (SGA) e prática de posturas básicas

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar os conceitos de flexibilidade e mobilidade.
- Reconhecer as potencialidades e as limitações do trabalho de flexibilidade enquanto meio de aquecimento e de retorno à calma.
- Identificar metodologias distintas de desenvolvimento da flexibilidade.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece e usa os diferentes conceitos de flexibilidade e mobilidade.
- Descreve e aplica as potencialidades e limitações do trabalho de flexibilidade como meio de aquecimento e retorno à calma.
- Identifica e aplica as distintas metodologias de desenvolvimento da flexibilidade na sua planificação e U.T.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA II

- 2.1. Tipos de força e suas inter-relações
  - 2.1.1. Força máxima
  - 2.1.2. Força rápida
  - 2.1.3. Resistência de força
  - 2.1.4. Força reativa
- 2.2. Hipertrofia versus trabalho neural no voleibol
  - 2.2.1. Em função desta discussão, abordar a questão das repetições máximas (RM) versus não máximas (RNM)
- 2.3. Noção de graus de liberdade do movimento e de sinergias musculares



- 2.4. Avaliação funcional
  - 2.4.1. “Functional Movement Screen” (FMS)
  - 2.4.2. “Y-test” e “ACL”
- 2.5. Meios de desenvolvimento da força – II
  - 2.5.1. Elásticos/borrachas
  - 2.5.2. Pesos livres
  - 2.5.3. Plataformas instáveis – placas de madeira, esponjas, “bosu”, “togu”, “togu jumper”, plataformas metálicas unipodais
- 2.6. Propostas práticas de trabalho – II
  - 2.6.1. Trabalho excêntrico
  - 2.6.2. Treino de força para o rendimento
  - 2.6.3. Treino de força para o reequilíbrio muscular (rotações externas na coifa dos rotadores, cadeia posterior superior e cadeia posterior da coxa)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e distinguir os diversos tipos de força e suas inter-relações.
- Identificar os prós e contras do trabalho hipertrófico e do trabalho neural, bem como a sua contextualização ao voleibol.
- Interpretar as noções de liberdade de movimento e de sinergia muscular e perspetivar a sua influência na construção de exercícios de força.
- Perspetivar a avaliação na ótica funcional e identificar testes simples de aplicação.
- Utilizar meios alternativos de desenvolvimento da força, para além dos abordados no Grau I.
- Elaborar propostas práticas de trabalho que incorporem os conceitos precedentes, acrescidos do trabalho excêntrico.
- Diferenciar o trabalho de força para o rendimento daquele vocacionado para a prevenção de lesões.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Sabe diferenciar e aplica os diferentes tipos de força e suas inter-relações.
- Conhece os prós e contras do trabalho hipertrófico e do trabalho neural, e contextualiza a sua aplicação na modalidade.
- Relaciona as noções de liberdade de movimento e de sinergia muscular e compreende a sua influência na construção de exercícios de força na modalidade.
- Organiza a avaliação na ótica funcional e aplica testes simples.
- Promove e aplica meios alternativos de desenvolvimento da força, mais específicos.
- Planifica proposta práticas de trabalho que incorporam os conceitos precedentes, e aplica o trabalho excêntrico.
- Sabe e elabora propostas de trabalho de força para o rendimento, diferenciadas das de prevenção de lesões.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## TREINO DA VELOCIDADE II

- 3.1. Propostas práticas para níveis de jogo mais avançados
- 3.2. Velocidade nas transições de ações

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer as necessidades de treino de velocidade nos diversos contextos de jogo.
- Elaborar propostas de trabalho para a velocidade de ações isoladas e de ações combinadas (transições).

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as necessidades de treino de velocidade nos diversos contextos de jogo.
- Organiza e planifica nas U.T. exercícios para a velocidade de ações isoladas e de ações combinadas em situações de transição.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## TREINO DA RESISTÊNCIA I

- 4.1. Conceitos básicos de resistência aplicada ao voleibol
- 4.2. Reconceptualização do conceito de resistência e sua aplicação
- 4.3. Propostas práticas de trabalho

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos básicos de resistência e sua aplicação ao voleibol.
- Perspetivar o treino de resistência numa lógica funcional e em ligação com as ações tático-técnicas.
- Elaborar situações de treino ajustadas à realidade do voleibol.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, na sua construção da prática, os conceitos básicos da resistência no voleibol.
- Pratica o treino de resistência, numa perspetiva funcional e em ligação com as ações tático-técnicas.
- Desenvolve nas suas práticas situações de treino adaptadas à modalidade.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



## SUBUNIDADE 5.

**CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA II**

- 5.1. Integração dos conteúdos anteriores em circuitos de preparação física de estrutura mais complexa
- 5.2. Circuitos combinados: físico e tático-técnico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Combinar os conhecimentos precedentes em circuitos coerentes de preparação física aplicada ao voleibol.
- Integrar as solicitações ‘físicas’ com as tático-técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa os conhecimentos adquiridos em circuitos de preparação física aplicados ao voleibol.
- Emprega na prática de treino, as solicitações físicas com as tático-técnicas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de situações de prática diversificada, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

## SUBUNIDADE 6.

**CONTROLO DO TREINO II**

- 6.1. Meios mais elaborados de controlo corrente do processo de treino
  - 6.1.1. Análise biomecânica simples através de vídeo
  - 6.1.2. Registo das FC matinais
  - 6.1.3. Escalas de perceção do esforço (RPE)
  - 6.1.4. Estatísticas mais complexas de treino e de jogo
- 6.2. Meios mais elaborados de controlo pontual do processo
  - 6.2.1. Análises sanguíneas
  - 6.2.2. Testes de lactato sanguíneo
- 6.3. O SGA como meio de avaliação postural e estrutural

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a necessidade de controlo mais elaborado do processo.
- Identificar e utilizar diversas formas de controlo corrente e pontual do processo.
- Integrar, numa unidade coerente, o processo de preparação desportiva e o seu controlo, perspetivando a sua complementaridade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza um controlo mais elaborado do processo de treino.
- Aplica diversas formas de controlo corrente e pontual do processo de treino.
- Relaciona e aplica, numa unidade coerente, o processo de preparação desportiva e o seu controlo, tendo em conta a sua complementaridade.

Continua&gt;



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
  - Questões teóricas em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 7.****ASPECTOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA I**

- 7.1. Diferenças das exigências do Voleibol de praia em relação ao Voleibol de pavilhão.
- 7.2. Implicações para o trabalho no voleibol de praia

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer e identificar aspetos da preparação física específicos do voleibol de praia.
- Perspetivar as implicações dessas diferenças para o processo de preparação desportiva.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Desenvolve e emprega aspetos da preparação física específicos do voleibol de praia.
  - Relaciona e usa as implicações dessas diferenças para o processo de preparação desportiva.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
  - Questões teóricas em exame escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Didática Específica do Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS	70'	40'/30'
2. ENQUADRAMENTO ANUAL E PLURIANUAL	50'	30'/20'
3. CICLO DE TRABALHO – SEMANAL E PLURI-SEMANAL	50'	30'/20'
4. UNIDADE DE TREINO	70'	40'/30'
Total	240'	140'/100'



## DIDÁTICA ESPECÍFICA DO VOLEIBOL

### SUBUNIDADE 1.

### CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS

- 1.1. Exercícios de aprendizagem motora específicos – revisão do NI
- 1.2. Exercício como elemento introdutório ao Voleibol – revisão do NI
- 1.3. Elaboração - Exercícios decisoriais para a formação
  - 1.3.1. Com duas técnicas
  - 1.3.2. Com duas técnicas mais uma de apoio ou ligação
  - 1.3.3. Com três técnicas
- 1.4. Aplicação - Introdução dos exercícios decisoriais no treino
  - 1.4.1. Exercícios novos - resguardados por exercício de segurança
  - 1.4.2. Controlo da qualidade do treino -quadro branco
  - 1.4.3. Eliminar o treino com erro – “Feed forward” e quadro branco
- 1.5. Avaliação – dos exercícios durante e após a tarefa
- 1.6. Sebenta do treinador (conteúdos + exercícios)
  - 1.6.1. - Tornar os exercícios decisoriais
  - 1.6.2. - Conferir densidade ao treino
  - 1.6.3. - Enquadrar no nível da equipa e dos jogadores individualmente

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios que caracterizam cada um dos géneros de exercícios.
- Elaborar, aplicar e avaliar exercícios decisoriais para a formação, respeitando os princípios metodológicos didáticos, as especificidades do Voleibol e de acordo com os conteúdos definidos.
- Ajustar os exercícios à realidade prática.
- Definir e estruturar os conteúdos da sebenta do treinador devidamente enquadrada no nível de prática.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as especificidades que caracterizam cada género de exercícios.
- Define os conteúdos para a sebenta do treinador.
- Seleciona e elabora a exercitação em função dos conteúdos, respeitando os princípios didático-metodológicos.
- Aplica os exercícios de forma clara e concisa, rentabiliza os meios, potenciando a prática deliberada e a autonomia, em ambiente positivo e seguro.
- Descreve os métodos para proceder à avaliação da sessão de treino.
- Procede à avaliação e aos ajustes necessários em todas as fases do processo (quadro branco e “feed forward”).
- Adequa e enquadra os exercícios no nível de prática.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes géneros de exercícios e conteúdos.
- Avaliação prática e/ou escrita.





## SUBUNIDADE 2.

## ENQUADRAMENTO ANUAL E PLURIANUAL

- 2.1. Uma visão perspetivada no longo prazo para a formação
- 2.2. Noções básicas de modelo de prestação para os escalões de competição
- 2.3. Enquadramento dos exercícios no nível de jogo
  - 2.3.1. Técnico -tático individual
  - 2.3.2. Técnico -tático coletivo
- 2.4. Enquadramento dos exercícios no nível competitivo
  - 2.4.1. Em relação ao nível dos adversários
  - 2.4.2. Em relação à competição

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar o plano anual de acordo com princípios metodológicos - didáticos e as especificidades do Voleibol
- Definir e caracterizar o modelo de prestação
- Definir o nível técnico - tático e de jogo da equipa, no nível competitivo envolvente.
- Elaborar, aplicar e avaliar o plano anual de acordo com princípios metodológicos didáticos e as especificidades do Voleibol.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora o ciclo anual de trabalho, respeitando os princípios didáticos básicos, as fases de formação, o nível de jogo e competitivo e as especificidades do Voleibol.
- Define os parâmetros e o modelo de prestação adequado ao grupo de trabalho.
- Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas de elaboração do plano.
- Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes géneros de exercícios e conteúdos.
- Avaliação prática e/ou escrita.

## SUBUNIDADE 3.

## CICLO DE TRABALHO – SEMANAL E PLURI-SEMANAL

- 3.1. Gestão da carga externa
- 3.2. Adequação da carga funcional no treino com bola
  - 3.2.1. Número de saltos – Serviço, bloco e ataque
  - 3.2.2. Número de batimentos ou ataques
  - 3.2.3. Ciclos alongamento encurtamento do trem inferior
  - 3.2.4. Espaço de treino e jogo - temperatura, piso, etc.
- 3.3. Enquadramento da carga do treino físico
- 3.4. Adequação da carga emocional do treino e da competição
- 3.5. Gestão do ciclo de trabalho em função da componente táctica
  - 3.5.1. Carga semanal de “KI”, “KII” e contra-ataque
  - 3.5.2. Treino de jogo ou jogo de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Ajustar e adequar a carga ao ciclo de trabalho semanal de acordo com princípios metodológicos-didáticos e as especificidades do Voleibol.
- Ajustar e adequar o ciclo de trabalho semanal ao nível técnico – tático e ao modelo de prestação exigido para o seu nível de competição, de acordo com princípios metodológicos - didáticos e as especificidades do Voleibol.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora o ciclo semanal de trabalho, respeitando os princípios didáticos básicos, as fases de formação e as especificidades do Voleibol.
- Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas de elaboração do ciclo semanal.
- Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes géneros de exercícios e conteúdos.
- Avaliação prática e/ou escrita.

**SUBUNIDADE 4.****UNIDADE DE TREINO**

- 4.1. Forma - Ficha de unidade de treino
- 4.2. Enquadramento – Ficha de ciclo de trabalho
- 4.3. Elaboração de acordo com os princípios definidos anteriormente
- 4.4. Aplicação e avaliação
  - 4.4.1. 1ª fase - Aprender a treinar e treinar
  - 4.4.2. 2ª fase – Aprender a competir e competir
  - 4.4.3. Promover a autonomia e prática deliberada no treino
  - 4.4.4. Promover auto-avaliação e correção
- 4.5. Reflexão final

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Elaborar, aplicar e avaliar a unidade de treino de acordo com princípios metodológicos didáticos e as especificidades do Voleibol.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora a unidade de treino, respeitando os princípios didáticos básicos, as fases de formação e as especificidades do Voleibol.
- Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas de elaboração da unidade de treino.
- Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes géneros de exercícios e conteúdos.
- Avaliação prática e/ou escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. OS PARTICIPANTES NO JOGO	40'	40'/0'
2. O FORMATO DO JOGO	20'	20'/0'
3. AS INTERRUPÇÕES E DEMORAS - A CONDUTA DOS PARTICIPANTES	60'	60'/0'
Total	120'	120'/0'



## ARBITRAGEM

### SUBUNIDADE 1.

## OS PARTICIPANTES NO JOGO

- 1.1. Composição da equipa
- 1.2. Capitão de equipa
- 1.3. Treinador e treinador adjunto

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os membros que compõem uma equipa, bem como os direitos e as obrigações dos líderes da mesma.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica o número de elementos por equipa que pode participar no jogo.
- Menciona todas as ações do capitão de equipa antes, durante e no fim do jogo.
- Refere os comportamentos exigidos ao treinador e treinador adjunto antes e durante o jogo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais.

### SUBUNIDADE 2.

## O FORMATO DO JOGO

- 2.1. Sorteio
- 2.2. Posições em campo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar com objetividade as etapas do protocolo de jogo bem como o sistema de rotação de uma equipa em contexto jogo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica as opções de escolha do capitão aquando do sorteio bem como o tempo de aquecimento oficial de cada equipa.
- Distingue as posições ocupadas em campo por cada atleta sem esquecer a dicotomia defesa/atacante e a importância da posição dos pés relativamente à linha correspondente.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais.
- Análise e interpretação de imagens.



## SUBUNIDADE 3.

**AS INTERRUPTÕES E DEMORAS - A CONDUTA DOS PARTICIPANTES**

- 3.1. Tempos mortos e substituições.
- 3.2. Interrupções excecionais.
- 3.3. O jogador líbero.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever todos os tipos de interrupção e demora que ocorrem no jogo.
- Avalia a importância do jogador líbero.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Menciona a existência de dois tempos mortos e seis substituições por set por equipa bem como as circunstâncias em que ocorrem os pedidos improcedentes e demoras prolongadas.
- Indica todas ações permitidas bem como as impeditivas do jogador líbero.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Formulação de perguntas orais e escritas.
- Análise e interpretação de imagens.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. ENQUADRAMENTO DO TREINO TÉCNICO	20'	20'/0'
2. PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA	20'	10'/10'
3. PARADIGMAS ACTUAIS DO TREINO DA TÉCNICA	20'	15'/5'
4. OBJECTIVOS PARA A FASE DO - EU E A BOLA/EU E A EQUIPA	60'	20'/40'
5. TÉCNICAS	360'	180'/180'
Total	480'	245'/235'



## TÉCNICA

### SUBUNIDADE 1.

#### ENQUADRAMENTO DO TREINO TÉCNICO

- 1.1. EU- Relembrar as fases do Grau-I
- 1.2. EU e a BOLA - central no Grau II
  - 1.2.1. Consolidação dos padrões técnicos de execução
  - 1.2.2. Aplicação dos padrões técnicos de execução
- 1.3. EU e a minha EQUIPA - central no Grau II
  - 1.3.1. Exercícios de aplicação da técnica no contexto de jogo.
  - 1.3.2. Relação técnico tática com os meus colegas e com a equipa
- 1.4. EU e o ADVERSÁRIO - Noções básicas a desenvolver no Grau III
  - 1.4.1. Relação técnico tática com o adversário

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os pressupostos a considerar na formação técnica de base.
- . Aplicar e utilizar os pressupostos na elaboração e planificação da época e dos treinos.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explícita o enquadramento do treino técnico.
- . Diferencia e aplica as diferentes fases de ensino e aprendizagem das técnicas na elaboração dos exercícios e treinos.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- . Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- . Questionamento oral nas aulas e práticas.
- . Teórica em exame escrito.

### SUBUNIDADE 2.

- 2.1. Boa formação de base motora.
- 2.2. Percentil elevado para a prática do Voleibol
  - 2.2.1. Explosividade
  - 2.2.2. Força funcional
  - 2.2.3. Velocidade e Agilidade
  - 2.2.4. PMA
- 2.3. Quantidade/Qualidade
  - 2.3.1. Resistência atencional
  - 2.3.2. Tomada de decisão
  - 2.3.3. Antecipação



## 2.4. Grupos homogêneos nas suas capacidades, habilidades, interesses e motivações

2.4.1. Volume de trabalho elevado

2.4.2. Treinar por níveis e capacidade de aprendizagem

2.4.3. Muito treino específico

2.4.4. Treino individualizado

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e enquadrar os pressupostos para dar qualidade ao treino.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os pressupostos para um treino de qualidade.
- Analisa o contexto e enquadra a equipa, nos diferentes pressupostos de uma boa formação de base.
- Define e explicita, estratégias para atingir os pressupostos de formação de base nas equipas e clubes.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

## SUBUNIDADE 3.

# PARADIGMAS ACTUAIS DO TREINO DA TÉCNICA

### 3.1. Treino decisional

3.1.1. Treinar as técnicas sempre com oposição

3.1.2. Treinar com exigência superior a competição

3.1.3. Treinar em contexto de competição

3.1.4. Treino técnico isolado, só para correção da execução.

3.1.5. É o modelo ou nível de jogo que define a técnica a treinar

### 3.2. Individualizado em oposição a individual

### 3.3. A Técnica assenta numa forte condição física funcional

3.3.1. Individualizada

3.3.2. Funcional

3.3.3. Estruturante

3.3.4. Preventiva e corretiva

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e aplicar os exercícios de treino segundo os princípios definidos.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os princípios que definem o treino tático individual.

Continua>





<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diferencia, interliga e aplica, os diferentes princípios na elaboração dos exercícios de treino.</li><li>• Avalia, ajusta e adequa, os exercícios segundo os princípios definidos nos atuais paradigmas do treino.</li></ul>
------------------------------	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 4.****OBJECTIVOS PARA A FASE DO "EU E A BOLA"/"EU E A EQUIPA"**

- 4.1. Características dos Jogadores nesta fase:
  - 4.1.1. Apresentar boa capacidade física funcional
  - 4.1.2. Dominar as posturas e deslocamentos fundamentais
  - 4.1.3. Apresentar uma noção e controlo corporal elevado
  - 4.1.4. Reagir de acordo com a situação nas trajetórias altas e lentas
  - 4.1.5. Executar as técnicas de base dentro dos padrões e modelos de execução definidos
  - 4.1.6. Enquadrar as técnicas no contexto de jogo
- 4.2. Características do treinador para esta fase
  - 4.2.1. Ter noção perfeita das técnicas em contexto de jogo
  - 4.2.2. Conhecer os erros mais comuns e as correcções
  - 4.2.3. Dominar as progressões pedagógicas
  - 4.2.4. Saber elaborar/adequar na perfeição os exercícios
  - 4.2.5. Identificar a origem do erro e consequências a longo prazo para o jogador (elemento mais importante)
- 4.3. Características dos exercícios para esta fase
  - 4.3.1. Complementar a técnica com um forte trabalho físico
  - 4.3.2. Enquadrar a técnica na estrutura de jogo
  - 4.3.3. Centrar os exercícios técnicos em duas técnicas
  - 4.3.4. Envolver jogadores com boa formação teórica
  - 4.3.5. Possuir uma perspectiva de médio, longo prazo e não serem estruturados exclusivamente em função do calendário competitivo

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar e enquadrar os objetivos.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicita os objetivos a atingir nesta fase para cada um dos pontos definidos.</li></ul>
--	--

Continua&gt;

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Definir estratégias de atuação para alcançar os objetivos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Analisa o contexto e enquadra as equipas nos diferentes objetivos.
- Define e explicita estratégias para atingir os objetivos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 5.****TÉCNICAS****5.1. Manchete - Revisão do Grau I****5.2. Serviço/Recepção – estabilizar a recepção****5.2.1. Características determinantes para execução da recepção****5.2.2. O serviço apenas como elemento para treinar a recepção****5.2.3. Descrição da recepção – Formação e competição****5.2.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios****5.2.5. Progressões pedagógicas**

- Exercícios decisoriais
- Exercícios decisoriais para estabilizar a recepção

**5.3. PASSE****5.3.1. No “EU E A BOLA”****5.3.2. NO “EU E A EQUIPA”****5.4. Seleção de um distribuidor****5.4.1. Qualidade do contacto com a bola****5.4.2. Capacidade para ajustar o tempo de passe com os atacantes****5.4.3. Alcance – altura em que contacta a bola****5.4.4. Resistência atencional****5.4.5. “Low profile”****5.5. Recepção/Passo****5.5.1. Pressuposto: estabilidade na recepção****5.5.2. Características determinantes para execução do passe após recepção****5.5.3. Descrição do passe após recepção – Formação e competição****5.5.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios****5.5.5. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais****5.6. Recepção/Ataque****5.6.1. Características determinantes para a execução do ataque após recepção**



- 5.6.2. O passe apenas como elemento de ligação entre as duas técnicas
- 5.6.3. Descrição do ataque após receção – Formação e competição
- 5.6.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- 5.6.5. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 5.7. Ataque
  - 5.7.1. Características determinantes para execução do Ataque
  - 5.7.2. Descrição do ataque
  - 5.7.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.7.4. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 5.8. Passe/Ataque “Kl”
  - 5.8.1. Bola colocada nos recebedores e libero
  - 5.8.2. Bola colocada pelo treinador - características
  - 5.8.3. O Distribuidor e o passe de “Kl”
  - 5.8.4. Combinações de ataque
  - 5.8.5. Receção apenas como elemento de ligação entre as duas técnicas
  - 5.8.6. Passe de “Kl”/Receção e ataque de “Kl”
    - 5.8.6.1. Intensificar o treino dos recebedores atacantes
    - 5.8.6.2. Receção e ataque do central
- 5.9. Serviço por baixo e por cima - Revisão do Grau I
- 5.10. Serviço em suspensão – flutuante e forte
  - 5.10.1. Objetivo
  - 5.10.2. Características determinantes para execução do Serviço
  - 5.10.3. Descrição do Serviço
  - 5.10.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.10.5. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 5.11. Serviço/Bloco
  - 5.11.1. Características determinantes para execução do bloco
  - 5.11.2. Bloco fortemente relacionado com o tipo de serviço
  - 5.11.3. Descrição do bloco – Central e coletivo
  - 5.11.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.11.5. Progressões pedagógicas
    - 5.11.5.1. Exercícios decisoriais
    - 5.11.5.2. Exercícios decisoriais para potenciar o bloco
- 5.12. Bloco/Contra-ataque
  - 5.12.1. Bloquear e sair para distribuir ou para atacar
  - 5.12.2. Características determinantes para execução do contra ataque
  - 5.12.3. Bloco fortemente relacionado com o tipo de serviço
  - 5.12.4. Descrição do contra ataque – Central e coletivo
  - 5.12.5. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.12.6. Progressões pedagógicas
    - 5.12.6.1. Exercícios decisoriais
    - 5.12.6.2. Exercícios decisoriais para potenciar o bloco



- 5.13. Bloco/Defesa
  - 5.13.1. Defender e sair para passar ou para atacar
  - 5.13.2. Características determinantes para execução da defesa
  - 5.13.3. Defesa fortemente relacionado com a capacidade de bloco
  - 5.13.4. Descrição da defesa
  - 5.13.5. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.13.6. Progressões pedagógicas
    - 5.13.6.1. Exercícios decisoriais
    - 5.13.6.2. Exercícios decisoriais para potenciar a defesa
- 5.14. Defesa – Técnicas de recurso
  - 5.14.1. Características determinantes para execução da defesa de recurso
  - 5.14.2. Descrição das técnicas defensivas de recurso
  - 5.14.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - 5.14.4. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 5.15. Passe - Passe do jogador não distribuidor
  - 5.15.1. O papel do jogador central e do libero
  - 5.15.2. Descrição do passe
  - 5.15.3. Erros e correção – Origem e consequências - Exercícios
  - 5.15.4. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnica.
- Identificar as dificuldades e limitações, origens e consequências na técnica.
- Planificar e aplicar as progressões pedagógicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os componentes determinantes de cada técnica.
- Avalia corretamente e em diferentes contextos a execução de cada uma das técnicas.
- Deteta os erros e determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra as técnicas e os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica os princípios do treino decisoriais e funcional na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Tática Individual

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. TÉCNICAS DECISIVAS NO ALTO NÍVEL	90'	30'/60'
2. DISTRIBUIDOR	100'	60'/40'
3. ATACANTES	60'	30'/30'
4. SERVIÇO	60'	25'/35'
5. SERVIÇO/BLOCO	20'	10'/10'
6. BLOCO	60'	30'/30'
7. BLOCO/DEFESA	60'	30'/30'
8. DEFESA	40'	20'/20'
9. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA EM "KII"	110'	50'/60'
Total	600'	285'/315'



## TÁTICA INDIVIDUAL

### SUBUNIDADE 1.

## TÉCNICAS DECISIVAS NO ALTO NÍVEL

- 1.1. Masculino – Recepção
  - 1.1.1. O sistema de recepção
  - 1.1.2. As zonas de responsabilidade
  - 1.1.3. A capacidade de entrar em sistema ofensivo
- 1.2. Feminino – Distribuição
  - 1.2.1. Capacidade ofensiva dos centrais
  - 1.2.2. Capacidade de jogar fora de sistema
  - 1.2.3. Maior dependência da técnico-tática individual

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar na elaboração dos exercícios e dos treinos.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## DISTRIBUIDOR

- 2.1. Distribuidor de nível 2 – “Eu e a bola”
  - 2.1.1. Princípios táticos individuais
  - 2.1.2. Progressão pedagógica - exercícios
  - 2.1.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- 2.2. Distribuidor de nível 3 – “Eu e a minha equipa”
  - 2.2.1. Princípios táticos individuais
  - 2.2.2. Progressão pedagógica - exercícios
  - 2.2.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- 2.3. Distribuidor de nível 4 – “Eu e o adversário”
  - 2.3.1. Noções básicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar na elaboração dos exercícios e treinos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita o enquadramento do treino técnico e tático individual.
- Diferencia e aplica as diferentes fases de ensino e aprendizagem da tática individual, na elaboração dos exercícios e treinos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 3.****ATACANTES****3.1. Atacantes de ponta**

- 3.1.1. Princípios táticos individuais
- 3.1.2. Progressão pedagógica - exercícios
- 3.1.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

**3.2. Atacantes centrais**

- 3.2.1. Princípios táticos individuais
- 3.2.2. Progressão pedagógica - exercícios
- 3.2.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática.
- Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais,
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica o princípio decisional e o princípio funcional na elaboração dos exercícios.

Continua&gt;



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 4.****SERVIÇO**

- 4.1. Serviço de alto nível
  - 4.1.1. Tipo de serviço
  - 4.1.2. Objetivos táticos
- 4.2. Serviço de nível médio
  - 4.2.1. Tipo de serviço
  - 4.2.2. Objetivos táticos
- 4.3. Objetivo do serviço
  - 4.3.1. Atacar o jogador recebedor
  - 4.3.2. Atacar o sistema de receção adversário
  - 4.3.3. Atacar a organização ofensiva adversária
  - 4.3.4. Princípios táticos individuais
  - 4.3.5. Progressão pedagógica - exercícios
  - 4.3.6. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico- tática.
- Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais,
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica o princípio decisional e o princípio funcional na elaboração dos exercícios.

---

Continua>





---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 5.****SERVIÇO/BLOCO**

- 5.1. Ao serviço forte
- 5.2. Ao serviço curto
- 5.3. Dissimular as intenções do serviço

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico- tática.
- Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual.
  - Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais,
  - Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.
  - Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
  - Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
  - Aplica o princípio decisional e o princípio funcional na elaboração dos exercícios.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
-



## SUBUNIDADE 6.

## BLOCO

- 6.1. Bloco Individual – o central
  - 6.1.1. Tomada de decisão
  - 6.1.2. Marcação de bloco
  - 6.1.3. Dissimulação
  - 6.1.4. Progressão pedagógica - exercícios
  - 6.1.5. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- 6.2. Bloco colectivo
  - 6.2.1. Pontos de partida de bloco
  - 6.2.2. O ponta a bloquear no meio
  - 6.2.3. O meio a bloquear na ponta
  - 6.2.4. Bloco triplo
  - 6.2.5. Progressão pedagógica - exercícios
  - 6.2.6. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática.
- Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais.
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica o princípio decisional e o princípio funcional na elaboração dos exercícios.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinamentos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.



## SUBUNIDADE 7.

**BLOCO/DEFESA**

- 7.1. Recepção adversária – Bloco de “KII”
- 7.2. Defesa adversária – Bloco de transição de “KI”
- 7.3. Distribuidor e o 2º toque
- 7.4. Bloco/defesa nos tempos rápidos
- 7.5. Bloco/defesa nos tempos de combinação
- 7.6. Bloco/defesa ao ataque de bola alta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática.
- Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais.
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa.
- Aplica o princípio decisional e o princípio funcional na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinamentos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

## SUBUNIDADE 8.

**DEFESA**

- 8.1. Princípios táticos individuais na defesa
- 8.2. Depende de quê?
- 8.3. Antecipar, ou reagir?
- 8.4. Defesa é reação
- 8.5. Algumas questões:
  - 8.5.1. O libero
  - 8.5.2. A defesa no sector feminino e no masculino - diferenças.



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática.</li><li>Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas e táticas individuais.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Domina os princípios determinantes da tática individual.</li><li>Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais.</li><li>Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.</li><li>Elaboração de trabalhos/exercícios/treinamentos sujeitos a temas previamente definidos.</li><li>Questionamento oral nas aulas e práticas.</li><li>Teórica em exame escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 9.****ORGANIZAÇÃO OFENSIVA EM “KII”**

- 9.1. Características especiais e decisivas dos contra ataque de “KII”
- 9.2. - Equipa entra organização ofensiva
- 9.3. - Equipa não entra em organização ofensiva
  - 9.3.1. Com distribuidor
  - 9.3.2. Sem distribuidor
- 9.4. - Jogo rápido mais arriscado
- 9.5. - Ataque de bola alta
- 9.6. - Estratégias de contra ataque
- 9.7. - Estratégias no ataque rápido

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática.</li><li>Identificar as dificuldades, limites, origem e consequências nas técnicas e táticas individuais.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Domina os princípios determinantes da tática individual.</li><li>Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais.</li><li>Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta.</li></ul>
--	--

Continua&gt;



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Tática Coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CONCEITOS ESSENCIAIS	60'	20'/40'
2. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO	80'	50'/30'
3. ESTRUTURA FUNCIONAL DE JOGO - CICLOS DE ACÇÃO DE TREINO TÁTICO COM 3 TÉCNICAS	160'	60'/100'
4. JOGOS REDUZIDOS - 4 X 4	120'	60'/60'
5. SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁTICO – SISTEMA 6: 2 INICIAL	120'	60'/60'
6. SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁTICO – SISTEMA 6: 2 FINAL	120'	60'/60'
7. SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁTICO – SISTEMA 5: 1 ABORDAGEM SUPERFICIAL	180'	90'/90'
Total	840'	380'/460'



## TÁTICA COLETIVA

### SUBUNIDADE 1.

#### CONCEITOS ESSENCIAIS

- 1.1. Representação gráfica da tática de jogo
  - 1.1.1. Fichas e diagramas da estrutura funcional - As fases de jogo
  - 1.1.2. Organização e posicionamento
  - 1.1.3. Movimentações e tendências
- 1.2. Definição do Modelo de Jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e utilizar a terminologia específica da modalidade.
- Elaborar e aplicar diagramas e fichas representativas da organização tática no voleibol.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza terminologia adequada e correta na explicitação dos exercícios, dos sistemas e modelos de jogo.
- Elabora fichas e diagramas representativos dos sistemas e modelos de jogo.
- Identifica, explicita e enquadra os diferentes sistemas e modelos de jogo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO

- 2.1. Relação Funcional entre o “KI” e o “KII”
  - 2.1.1. KI – positivo – negativo – continuidade
  - 2.1.2. K II – positivo – negativo – continuidade
  - 2.1.3. Consequências no jogo.
- 2.2. Caracterização da equipa na estrutura funcional da competição
  - 2.2.1. “KI – forte e fraco/“KII” – forte e fraco
- 2.3. Caracterização em função dos adversários
- 2.4. Consequências para o treino e para o jogo



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar, explicitar e enquadrar as estruturas funcionais do jogo de voleibol.</li><li>Identificar, explicitar e enquadrar as especificidades técnicas em cada fase do jogo.</li><li>Identificar e utilizar a terminologia específica da modalidade.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica e explicita, as diferentes técnicas nos diferentes complexos de jogo.</li><li>Adequa as técnicas e a tática individual, a cada um dos componentes de jogo na elaboração de exercícios ou planos de treino.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.</li><li>Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.</li><li>Questionamento oral nas aulas e práticas.</li><li>Teórica em exame escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 3.****ESTRUTURA FUNCIONAL DE JOGO - CICLOS DE ACÇÃO DE TREINO TÁTICO COM 3 TÉCNICAS**

- 3.1. Respeitar o princípio das 2 técnicas por exercício
- 3.2. 3 Técnicas = 2 técnicas + 1 técnica de ligação
- 3.3. Técnica de ligação
  - 3.3.1. Efetuada pelo colega de equipa
  - 3.3.2. Efetuada pelo treinador
  - 3.3.3. Nunca executar fácil ou cooperativo
  - 3.3.4. Alterar as regras para funcionar (conceito fundamental: treinar os jogadores em vez de se treinar o exercício)
- 3.4. “K I” – “KI” de 1ª. Bola
  - 3.4.1. Serviço; recepção; passe – serviço, técnica de ligação
  - 3.4.2. Recepção; passe; ataque - passe técnica de ligação
  - 3.4.3. Recepção; passe; ataque – recepção técnica de ligação
  - 3.4.4. Ataque; bloco; defesa –bloco, técnica de ligação

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar, explicitar e enquadrar os ciclos das ações de jogo.</li><li>Identificar e explicitar as diferenças específicas de cada uma das técnicas nos dois complexos de jogo.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Define os ciclos básicos de jogo com três técnicas.</li><li>Diferencia as especificidades técnicas em função de cada um dos complexos de jogo (“KI” e “KII”).</li><li>Sequencia adequadamente as diferentes técnicas em função da lógica de jogo.</li></ul>
---	---

Continua&gt;





---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 4.****JOGOS REDUZIDOS - 4 X 4**

- 4.1. Treino da Estrutura Ofensiva e Defensiva
- 4.2. Treino da estrutura funcional ofensiva e defensiva
- 4.3. Treino de especialização por posto específico
- 4.4. Eu e a minha Equipa
- 4.5. Eu e o Adversário
- 4.6. Sistema ofensivo “K1”
  - 4.6.1. Recepção com 3 jogadores
  - 4.6.2. Distribuição:
  - 4.6.3. Princípios
  - 4.6.4. Organização ofensiva
  - 4.6.5. Fixação com o central
  - 4.6.6. Permuta – sair da rede
  - 4.6.7. Penetração – momentos
  - 4.6.8. Curta
  - 4.6.9. Longa
  - 4.6.10. Ataque – contra bloco/contra-ataque
  - 4.6.11. Proteção ao ataque
- 4.7. Sistema defensivo
  - 4.7.1. blocador
  - 4.7.2. blocadores

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o âmbito e filosofia subjacente aos jogos reduzidos.
- Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6 x 6.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Interpreta e explicita, o encadeamento lógico dos jogos reduzidos.
  - Caracteriza as componentes táticas para cada um dos jogos reduzidos.
  - Relaciona os jogos reduzidos com as diferentes formas de jogo 6 x 6.
- 

Continua&gt;

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 5.****SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁCTICO – SISTEMA 6: 2 INICIAL**

- 5.1. Sistema de Jogo: 6 : 2 - inicial
  - 5.1.1. 4 atacantes/2 universais
  - 5.1.2. Bloco individual (posicional/deslocamento)
  - 5.1.3. Recepção com 5 ou com 4 jogadores
  - 5.1.4. Ataque com 3 pontos de ataque na rede
  - 5.1.5. Defesa com 6 recuado
- 5.2. Treinar
  - 5.2.1. Recepção – todos recebem
  - 5.2.2. Distribuidor
    - 5.2.2.1. Ataque
    - 5.2.2.2. Penetração curta – momentos
    - 5.2.2.3. Distribuição para Z4 – Z3 – Z2
  - 5.2.3. Ataque
    - 5.2.3.1. Treino de central essencial
    - 5.2.3.2. Receber e ir atacar
    - 5.2.3.3. Defender, bloquear e contra atacar
  - 5.2.4. Bloco individual (marcação – deslocamento)
    - 5.2.4.1. Proteção atrás do bloco
  - 5.2.5. Defesa posicional
- 5.3. 4 X 4 como meio fundamental do treino coletivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer em todas as suas componentes e interligações os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogo a longo prazo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisional e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA****CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 6.****SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁCTICO – SISTEMA 6: 2 FINAL****6.1. Sistema de Jogo: 6 : 2 – Final**

- 6.1.1. 4 atacantes/2 universais
- 6.1.2. Bloco individual e coletivo
- 6.1.3. Recepção com 3 + 1 e com 3 jogadores
- 6.1.4. Ataque com 4 pontos de ataque na rede
  - 6.1.4.1. Ataque do central – rápido/Ataque de 2ª. Linha por Z6
- 6.1.5. Defesa com 6 recuado
  - 6.1.5.1. Posicional sem proteção/Rotacional com proteção

**6.2. 2. Treinar**

- 6.2.1. Distribuidores
  - 6.2.1.1. Ataque
  - 6.2.1.2. Penetração longa – agilidade/momentos
- 6.2.2. Distribuição
  - 6.2.2.1. Alta – Z4/Z2
  - 6.2.2.2. Combinação – Z6 em ligação com Z3
  - 6.2.2.3. Fixação – Z3 – da Tensa/à China
- 6.2.3. Organização ofensiva complexa
  - 6.2.3.1. 4 pontos de ataque
  - 6.2.3.2. Diferentes tempos de ataque
- 6.2.4. Bloco coletivo
  - 6.2.4.1. Tomada de decisão
  - 6.2.4.2. Organização com linha de bloco e defesa
- 6.2.5. Defesa periférica
  - 6.2.5.1. Sem proteção atrás do bloco
  - 6.2.5.2. Desenvolvimento de técnicas de recurso
  - 6.2.5.3. Iniciação do libero



### 6.3. 3. Jogos reduzidos – 4 x 4 e o 5 x 5 como meio essencial de treino coletivo

- 6.3.1. 4 x 4 e 5 x 5 muito específicos
- 6.3.2. 4 x 4 e 5 x 5 com tema
- 6.3.3. Coletivo com tema
- 6.3.4. Jogo treino – diferente – de treino de jogo
- 6.3.5. Torneios de preparação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever, em todas as suas componentes e interligações, os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogo a longo prazo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisional e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.
- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

## SUBUNIDADE 7.

### SISTEMA DE JOGO – TREINO TÁCTICO – SISTEMA 5: 1 ABORDAGEM SUPERFICIAL

#### 7.1. Sistema de Jogo – 5 : 1 – Abordagem superficial

- 7.1.1. 5 atacantes/1 distribuidor
- 7.1.2. Bloco coletivo (opcional e triplo)
- 7.1.3. Recepção com 3 + 1, com 3 e 2,5
- 7.1.4. Ataque com 4 ou 5 pontos de ataque na rede
  - 7.1.4.1. Central e Z6 fixadores
  - 7.1.4.2. 1 Atacante ou dois em combinação
  - 7.1.4.3. 1 atacante de segurança potente



- 7.1.5. Distribuição e Organização Ofensiva muito complexa
  - 7.1.5.1. Tempo; Espaço; Número de atacantes;
  - 7.1.5.2. Bola no ombro do atacante
  - 7.1.5.3. Distribuidor
- 7.1.6. Postura neutra/Decisão com a bola na mão
- 7.1.7. Múltiplos Sistemas Defensivos/Adaptativo
  - 7.1.7.1. Bloco central
  - 7.1.7.2. Ligação – serviço; bloco; defesa
- 7.2. 2. Treinar:
  - 7.2.1. Especialização – Antecipação – Adaptação
  - 7.2.2. Treino dos sistemas de receção
  - 7.2.3. Trabalho específico – Libero
  - 7.2.4. 4/5 atacantes versus 3 bloqueadores – decidir com bola na mão
  - 7.2.5. 4/5 atacantes – diferentes – tempos de ataque – diferentes locais ataque
  - 7.2.6. Tomada de decisão = leitura, tomada de decisão, antecipação, adaptação
  - 7.2.7. Velocidade de execução
  - 7.2.8. Serviço bloco; bloco defesa; defesa contra-ataque
- 7.3. 3. Jogo reduzido
  - 7.3.1. 4 x 4 e 5 x 5 muito específicos
  - 7.3.2. 4 x 4 e 5 x 5 com tema
  - 7.3.3. Coletivo com tema
  - 7.3.4. Jogo treino – diferente – de treino de jogo
  - 7.3.5. Torneios de preparação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever, em todas as suas componentes e interligações, os sistemas e modelos de jogo.
- Elaborar exercícios e treinos enquadrados pelos sistemas táticos adequados.
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores.
- Perspetivar a formação do jogo a longo prazo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Caracteriza em todas as suas dimensões o sistema de jogo.
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e modelo de jogo.
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da organização coletiva.
- Aplica os princípios do treino decisional e de avaliação competitiva na elaboração dos exercícios.
- Explicita o erro em todas as suas dimensões e elabora progressões e treino da organização coletiva.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios/treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Técnicas do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. INTRODUÇÃO DA BOLA NOS EXERCÍCIOS	60'	10'/50'
2. CONDUÇÃO DE EXERCÍCIOS ENVOLVENDO VÁRIOS JOGADORES E OU TÉCNICAS	10'	10'/0'
3. A DETECÇÃO DE ERROS E CORREÇÃO	10'	10'/0'
4. TÉCNICAS DO TREINADOR NO ENSINO DE HABILIDADES MUITO ESPECIFICAS	10'	10'/0'
5. UTILIZAÇÃO DE MEIOS AUXILIARES DE TREINO	30'	0'/30'
Total	120'	40'/80'



## TÉCNICAS DO TREINADOR

### SUBUNIDADE 1.

#### INTRODUÇÃO DA BOLA NOS EXERCÍCIOS

- 1.1. Como introduzir a bola
- 1.2. Introdução da bola em exercícios de organização coletiva
  - 1.2.1. Bola fácil
  - 1.2.2. Bola difícil
- 1.3. Introdução da bola em exercícios técnicos
  - 1.3.1. Recepção
  - 1.3.2. Passe
  - 1.3.3. Ataque
  - 1.3.4. Bloco
  - 1.3.5. Defesa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adequar as técnicas do treinador aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo.
- . Executar corretamente cada uma das técnicas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Adequa as diferentes técnicas do treinador ao nível dos seus jogadores, aos exercícios e ao momento ou contexto de jogo.
- . Posiciona-se corretamente em relação aos jogadores e às técnicas a executar.
- . Garante um fluxo constante de feedback acerca da execução efetuada pelos jogadores e pela equipa.
- . Executa com consistência, controlo e ritmo cada uma das técnicas em contexto prático.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante as aulas.
- . Teórica em exame escrito.
- . Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.

### SUBUNIDADE 2.

#### CONDUÇÃO DE EXERCÍCIOS ENVOLVENDO VÁRIOS JOGADORES E OU TÉCNICAS

- 2.1. Orientação espacial
- 2.2. Ritmo de treino
- 2.3. Percentagem de sucesso e aprendizagem
- 2.4. Características do adversário

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar e aplicar os princípios na elaboração dos exercícios e na prática.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita os pontos-chave na elaboração e condução dos exercícios de treino.
- Adequa os princípios ao nível dos seus jogadores, aos exercícios e ao momento ou contexto de jogo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.

**SUBUNIDADE 3.****A DETECÇÃO DE ERROS E CORREÇÃO**

- 3.1. Desenvolver uma boa capacidade de observação
- 3.2. Desenvolver métodos adequados à emissão de feedback

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Observar, interpretar os erros na execução dos exercícios de treino.
- Intervir adequadamente na correção dos exercícios.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige com oportunidade e pertinência os principais erros na execução dos exercícios por parte dos jogadores.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.

**SUBUNIDADE 4.****TÉCNICAS DO TREINADOR NO ENSINO DE HABILIDADES MUITO ESPECÍFICAS**

- 4.1. O ensino do ataque a um pé nas costas “CHINA”
- 4.2. O ensino das técnicas de recurso
  - 4.2.1. Enrolamento
  - 4.2.2. Mergulho



**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar adequadamente as técnicas do treinador no ensino das habilidades específicas propostas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece na prática os pontos-chaves de cada técnica.
- Apropria as técnicas do treinador no ensino das habilidades
- Elabora progressões e exercícios adequados ao nível de execução dos seus jogadores.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.

**SUBUNIDADE 5.****UTILIZAÇÃO DE MEIOS AUXILIARES DE TREINO****5.1. Treino com aparelhos****5.1.1. Placa de bloco****5.1.2. Caixas para ataque****5.1.3. Caixas para serviço****5.2. Máquina de lançamento de bolas – “Canhão de bolas”****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Utilizar com pertinência e de uma forma adequada os meios auxiliares nos treinos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Conhece os diversificados meios auxiliares de treino.
- Usa os meios auxiliares de treino para adequar e potenciar a aprendizagem.
- Utiliza de uma forma segura os referidos meios de treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Da execução prática durante as aulas e nos cenários da avaliação prática final.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	70'	40'/30'
2. TÉCNICA	160'	40'/120'
3. TÁTICA	130'	40'/90'
Total	360'	120'/240'



## VOLEIBOL DE PRAIA

### SUBUNIDADE 1.

## APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA

- 1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de duplas
  - 1.1.1. Enquadramento histórico da modalidade em Portugal e no Mundo
  - 1.1.2. Diferenças regulamentares em relação ao voleibol de sala
  - 1.1.3. Formatos competitivos e organização de provas
  - 1.1.4. Cuidados específicos de hidratação, protecção solar e segurança
  - 1.1.5. Caracterização sumária do esforço no Voleibol de Praia

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os momentos mais relevantes da história da modalidade, e o contexto da integração no programa olímpico.
- Distinguir as regras do Voleibol de Praia das da vertente de Sala.
- Diferenciar as principais necessidades energéticas da modalidade.
- Organizar uma competição de Voleibol de Praia para jovens.
- Adotar medidas preventivas e de segurança adequadas à atividade exterior.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos chave na evolução histórica da modalidade em Portugal e no Mundo.
- Aplica corretamente as regras da modalidade, nas funções de treinador e de árbitro.
- Estabelece relação entre as exigências físicas/ energéticas da modalidade na construção dos exercícios de treino.
- Organiza competições de jovens para um dado número de equipas, campos e dias disponíveis.
- Promove medidas preventivas específicas de segurança.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Desempenho na atividade prática em funções diversas.

### SUBUNIDADE 2.

## TÉCNICA

- 2.1. Ações técnicas do jogo
- 2.2. Especificidade dos gestos técnicos, principais diferenças e dificuldades na adaptação técnica ao Voleibol de Praia:
  - 2.2.1 Serviço
    - 2.2.1.1. Ténis flutuante e forte
    - 2.2.1.2. Em suspensão flutuante e forte
  - 2.2.2 Recepção do serviço
    - 2.2.2.1. Baixa/curta
    - 2.2.2.2. Alta



- 2.2.3. Passe para ataque
  - 2.2.3.1. Em toque de dedos
  - 2.2.3.2. Em manchete
  - 2.2.3.3. De várias distâncias em relação á rede
  - 2.2.3.4. Após receção/após defesa
- 2.2.4. Ataque
  - 2.2.4.1. Forte
  - 2.2.4.2. Enrolado
  - 2.2.4.3. Colocado
- 2.2.5. Bloco simples e saídas do bloco
- 2.2.6. Defesa
  - 2.2.6.1. Técnicas defensivas

2.3. Progressões pedagógicas e sequência da abordagem e aperfeiçoamento das ações técnicas do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>. Identificar os gestos técnicos específicos do Voleibol de praia.</li><li>. Descrever em detalhe a execução técnica correta de cada gesto específico.</li><li>. Identificar as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário.</li><li>. Selecionar a opção técnica adequada às condições concretas.</li><li>. Diagnosticar dificuldades físicas ou técnicas na execução das ações de jogo.</li><li>. Planificar exercícios de adaptação/aperfeiçoamento dos gestos técnicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Demonstra as ações técnicas da modalidade.</li><li>. Emprega as técnicas específicas do Voleibol de Praia, adequando-as a condições concretas.</li><li>. Usa as movimentações, deslocamentos, e ações técnicas da modalidade em exercícios de ativação e solicitação física específicas.</li><li>. Elabora exercícios de aperfeiçoamento dos gestos técnicos tendo em vista a promoção do nível de jogo.</li><li>. Usa estratégias adequadas para a correção e superação de dificuldades detetadas.</li></ul>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante as aulas.
- . Questões teóricas em exame escrito.
- . Desempenho na atividade prática.
- . Construção de sequências de exercícios para um dado objetivo, em grupo.



## SUBUNIDADE 3.

## TÁTICA

## 3.1. Organização tática

## 3.1.1. No serviço

3.1.1.1. Opção técnica e tática em função dos fatores intrínsecos e extrínsecos

3.1.1.2. Posicionamento relativo dos jogadores

## 3.1.2. Na receção ao serviço

3.1.2.1. Posicionamento base

3.1.2.2. Zonas de responsabilidade

3.1.2.3. Comunicação

3.1.2.4. Direcionamento da bola

3.1.2.5. Movimentação subsequente

## 3.1.3. No 2º toque

3.1.3.1. Movimentação após a receção pelo parceiro

3.1.3.2. Opção do gesto técnico em função das condições

3.1.3.3. Enquadramento

3.1.3.4. Trajetórias de passe adequadas às condições

3.1.3.5. Comunicação

3.1.3.6. Proteção

3.1.3.7. Retorno defensivo

## 3.1.4. No ataque

3.1.4.1. Preparação durante e após receção ou defesa

3.1.4.1.1. Aproximação do local de ataque

3.1.4.1.2. Leitura das condições do passe

3.1.4.1.3. Leitura do adversário

3.1.4.2. Opção da ação técnica

3.1.4.3. Retorno defensivo

## 3.1.5. No bloco

3.1.5.1. Sinalização

3.1.5.2. Posicionamento básico

3.1.5.3. Tomada de decisão

3.1.5.4. Ação (bloco/ saída do bloco)

## 3.1.6. Na defesa

3.1.6.1. Posicionamento base

3.1.6.2. Zonas de responsabilidade sem e com bloco

3.1.6.3. Leitura do bloco e adversário - adaptação posicional

3.1.6.4. Direcionamento da bola

## 3.2. Exercícios de treino condicionados

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades de acordo com a evolução futura para o jogo de nível superior.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores nos diversos momentos do jogo.

Continua&gt;

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e as adequações que se impõem nas estratégias a aplicar.
- Perspetivar os posicionamentos e movimentações relativas dos jogadores nas diversas fases do jogo, em função das ações e opções táticas subsequentes.
- Preparar exercícios competitivos condicionados a objetivos concretos.
- Perspetivar as competições/ torneios como meios formativos, assegurando a universalidade da formação dos jovens.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aplica esses padrões na criação de exercícios e situações de treino.
- Emprega regras, pontuações, e graus de exigência diversos na criação de exercícios competitivos, em função dos objetivos.

Promove a universalização posicional e funcional em competição, pela rotatividade de parceiros e o recurso a diferentes modelos competitivos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Desempenho na atividade prática.
- Construção, em grupo, de exercícios competitivos/organização de uma competição.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Direção e Orientação da Equipa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA – ANTECIPAÇÃO DA COMPETIÇÃO	20'	10'/10'
2. SEMANA ANTES DO JOGO	20'	15'/5'
3. TREINOS COLECTIVOS OU DE JOGO ANTES DA COMPETIÇÃO	30'	20'/10'
4. DIA DO JOGO	30'	20'/10'
5. APÓS O JOGO	20'	10'/10'
Total	120'	75'/45'



## DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA – ANTECIPAÇÃO DA COMPETIÇÃO

- 1.1. Na estrutura funcional
  - 1.1.1. Determinação do “K1” e “KII”
  - 1.1.2. Relações entre “K1” e “KII”
  - 1.1.3. Consequências para o treino e competição
- 1.2. No nível competitivo
  - 1.2.1. Valores de referência
  - 1.2.2. Parâmetros a ter em conta

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes da estrutura funcional do jogo de Voleibol.
- Relacionar as componentes funcionais do jogo.
- Definir o nível competitivo da sua equipa de acordo com os adversários.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e relaciona o complexo I (“K1”) e o complexo II (“KII”).
- Perspetiva para o treino e para a competição as consequências das relações de forças entre “K1” e “KII”.
- Caracteriza o tipo de competição em função da análise dos adversários.
- Define e adequa os valores e parâmetros a considerar em função dos diferentes cenários propostos.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.

### SUBUNIDADE 2.

## SEMANA ANTES DO JOGO

- 2.1. Objetivos para a semana
- 2.2. Análise e caracterização do adversário
- 2.3. Caracterização do jogo
  - 2.3.1. Encaixe das equipas
  - 2.3.2. Tipo de combinação
    - 2.3.2.1. Equilibrada
    - 2.3.2.2. Desequilibrada
    - 2.3.2.3. Emotiva
    - 2.3.2.4. Inconstante



**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar e objetivar a semana de trabalho, o adversário e a competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora o plano geral de trabalho em função da semana, da sua equipa e/ou do adversário.
- Perspetiva o tipo de competição e adversário que vai encontrar.
- Adequa o plano ao nível de jogo da sua equipa.
- Elabora o plano de trabalho a apresentar à equipa.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.

**SUBUNIDADE 3.****TREINOS COLECTIVOS OU DE JOGO ANTES DA COMPETIÇÃO****3.1. Treinos antes do jogo****3.1.1. Número de treinos colectivos****3.1.2. Treino do plano de jogo****3.1.3. Motivação e confiança****3.2. Treino de jogo ≠ Jogo de treino****3.2.1. Jogo de treino e Treino de jogo****3.2.2. Adequar o treino de jogo****3.2.2.1. À equipa****3.2.2.2. Ao adversário****3.2.2.3. À competição****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios para a elaboração de exercícios de treino para a competição.
- Adotar princípios e regras que potenciem a preparação da competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita os princípios que estão na base do treino de jogo.
- Elabora exercícios coletivos de treino de jogo de acordo com a equipa, os adversários e a competição.
- Elabora e emprega regras e pontuações especiais para potenciar a preparação para competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.



## SUBUNIDADE 4.

## DIA DO JOGO

- 4.1. Diferenciar o dia de jogo para uma Seleção e para uma Equipa de clube
  - 4.1.1. Competições concentradas - Torneio
  - 4.1.2. Protocolo de competição internacional
- 4.2. Antes do jogo
  - 4.2.1. Apresentar uma ideia geral
  - 4.2.2. Centrar em dois ou três aspectos
  - 4.2.3. Confirmar o plano
- 4.3. No jogo – Auto diálogo
  - 4.3.1. Como estamos a perder ou ganhar
  - 4.3.2. Quais estratégias que estão a funcionar melhor
  - 4.3.3. Como e que estamos - provocar danos
  - 4.3.4. Que fraquezas explorar
  - 4.3.5. Como reduzir a eficácia do adversário
  - 4.3.6. Precisamos fazer algum ajuste
    - 4.3.6.1. Utilização de meios auxiliares – poucos recursos
    - 4.3.6.2. Tendências
    - 4.3.6.3. Estatística
- 4.4. Fim do jogo - duas opções
  - 4.4.1. Análise imediata
  - 4.4.2. Análise à posterior (observar o ponto 5)

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar o trabalho de Seleção do trabalho nos Clubes.
- . Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa em competição.
- . Implementar e adequar o plano de jogo.
- . Avaliar o jogo e o plano de jogo.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explicita os diferentes pontos a ter em conta na orientação do jogo antes, durante e após a competição.
- . Estrutura, elabora e aplica fichas de acordo com o nível e as necessidades do escalão e competição.
- . Interpreta e adequa as suas decisões aos diferentes momentos e cenário da competição.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teórica em exame escrito.
- . Na preparação e execução das tarefas de grupo e individuais propostas na aula.



## SUBUNIDADE 5.

## APÓS O JOGO

- 5.1. Análise da estatística com a equipa
- 5.2. Mini-inquérito dos jogadores e treinadores
  - 5.2.1. Individual
  - 5.2.2. Equipa
  - 5.2.3. Adversário
- 5.3. Observação de vídeo
- 5.4. Recolha e arquivo da informação

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa após a competição.
- Executar as diferentes tarefas do treinador após a competição.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta após a competição.
- Analisa com pertinência e correção a competição.
- Estrutura, elabora e aplica fichas de acordo com o nível e as necessidades da equipa.
- Recolhe a informação pertinente e adequada aos diferentes cenários competitivos propostos.

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teórica em exame escrito.
- Na preparação e execução das tarefas de grupo e individuais propostas na aula.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Observação, Análise e Estatística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (m)
1. PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS	60'	40'/20'
2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	150'	70'/80'
3. DIFERENTES MOMENTOS DA ESTATÍSTICA	150'	70'/80'
Total	360'	180'/180'



## OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA

### SUBUNIDADE 1.

#### PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS

- 1.1. Definição de Estatística e o seu papel
- 1.2. Principais Problemas e características Fundamentais
- 1.3. Principais conceitos usados na Estatística

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o papel principal da estatística no Jogo/Treino no Voleibol.
- Identificar as razões e as ideias fundamentais do uso da Estatística.
- Distinguir a diferente terminologia usada na Estatística.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as necessidades do uso da Estatística no Treino e Jogo.
- Identifica as razões e ideias fundamentais da estatística.
- Decide elaborar a sua observação tendo em conta o momento da mesma.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

- 2.1. Avaliações Qualitativas
  - 2.1.1. Estatística “Americana”
  - 2.1.2. Fichas de 4 e 5 parâmetros
  - 2.1.3. Mapa de encaixes/”Scouting”

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar o uso de cada método estatístico.
- Selecionar o método adequado ao nível que esta inserido.
- Identificar os diferentes parâmetros nas ações avaliadas.
- Interpretar o jogo e as situações de maior subjetividade e sua aplicação.
- Descrever e interpretar os resultados observados.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação Estatística.
- Usa de forma objetiva e precisa o instrumento de análise adotado.
- Explicita os parâmetros avaliados e adotados.
- Identifica as ações do jogo de maior complexidade de forma adequada.
- Elabora situações de aprendizagem que apelem a interpretação dos resultados obtidos.

Continua>



### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de fichas individualmente elaboradas e em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de Vídeo.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Visionamento de imagens de Vídeo de forma isolada e direcionada para as situações mais específicas.

### SUBUNIDADE 3.

## DIFERENTES MOMENTOS DA ESTATÍSTICA

- 3.1. Valores de referência no campeonato português
- 3.2. Diferentes momentos da Estatística
  - 3.2.1. Antes do Jogo (“Check List”)
  - 3.2.2. Durante o Jogo
  - 3.2.3. Depois do Jogo
- 3.3. Elaboração do Plano de Jogo
  - 3.3.1. Fase Side-out
    - Tendências de serviço e Linhas de Recepção
    - Direcções de ataque
  - 3.3.2. Fase “Break point”
    - Tipo de Bloco
    - Tendências do Passador
    - Sistema Defensivo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os valores de referencia tendo em conta o momento e o nível que esta inserido.
- Distinguir os diferentes momentos da Estatística, Antes, durante e depois da competição.
- Preparar uma “Check List” simples Antes do Jogo.
- Identificar as principais Tendências e Direcções no âmbito e filosofia do Estudo adversário.
- Interpretar os dados observados e a sua aplicação no contexto do Estudo Adversário.
- Perspetivar o porquê do estudo adversário neste nível.
- Preparar um plano de jogo.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referência do campeonato português.
- Interpretar o que observa tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação.
- Elabora os procedimentos de análise de observação que apelem a elaboração de uma “Check List”.
- Elabora fichas de “scouting” que apelem ao estudo das tendências e direcções da(s) equipa(s) a observar.
- Elabora um plano de jogo que incorpore informações detalhadas relativamente ao estudo da(s) equipas a observar.

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
  - Questões teóricas em exame escrito.
  - Construção de “Check List” elaboradas e em pequenos grupos.
  - Construção de fichas elaboradas e em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de Vídeo.
  - Elaboração de um plano de Jogo através do visionamento de imagens de Vídeo.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.