

# SEBENTA DE EXERCÍCIOS

## RECEPÇÃO

### TÉCNICA

#### APRENDER A INTERCEPTAR A BOLA

Logo nos primeiros contactos com o voleibol é necessário dar tempo aos recebedores, para que aprendam a ler, reagir e a interceptar a bola. Isto é efectuado através da utilização de bolas leves e de grandes dimensões, em espaços de jogo reduzidos e com a rede alta.

#### CRIAR ESTRUTURA PARA RECEBER

A falta de estrutura física de base está na origem dos erros técnicos, que ocorrem mais tarde, na recepção e na defesa. No caso da manchete é de realçar as debilidades no ciclo alongamento encurtamento do trem inferior e no CORE. Como tal é decisivo intercalar nos exercícios e jogos tarefas motoras e componente física específicas que promovam: a descentração da bola; a reorganização no espaço de jogo; os deslocamentos e posição de base específico do gesto técnico; a estrutura física que permita a correcta aprendizagem das técnicas, e a prevenção de lesões por repetição ou traumatismo directo.

#### JOGOS REDUZIDOS (1x1 - 2x2 - 3x3)

Enviar a bola para o campo adversário e tocar com o pé ou mão fora de campo

Enviar a bola para o campo adversário e efectuar um agachamento para tocar nas linhas  
Apanhar a bola num plano mais elevado (colchão, banco sueco) e efectuar um ciclo  
alongamento encurtamento completo

NOTA: Todos estes jogos estão devidamente explicados no documento anterior com exercícios de iniciação ao jogo.

**"Só se deve iniciar o ensino da manchete depois de adquiridos e consolidados os pontos referidos anteriormente"**

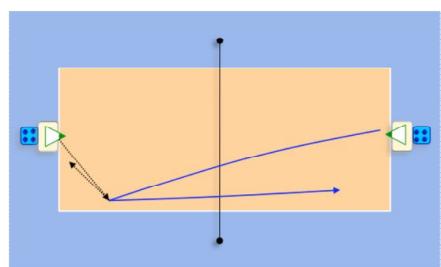
### Manchete - O volei-ténis como meio de introdução à manchete

#### ENVOLVER A BOLA

Com os apoios, colocar-se atrás da bola. Simultaneamente com os membros superiores, de fora para dentro e deslizando do tronco para trás da bola aproxima-la do eixo central do corpo, para contactar a bola de uma forma estavel e controlada.

#### EXERCÍCIO

Simular um jogo de ténis saindo da posição de sentado e utilizando apenas um dos membros superiores para contactar a bola é um dos exercícios que aconselho vivamente. O contacto com a bola é efectuado com a palma da mão bem aberta ou com o antebraço. Numa fase inicial permitir o ressalto e ir caminhando para um jogo final em manchete directa mais agressivo.



#### SAIR DE SENTADO

Sair de sentado reduz a carga na fase excêntrica do ciclo alongamento encurtamento no trem inferior o que vai permitir um maior controlo e efectividade no contacto com a bola.

- ciclo alongamento encurtamento facilitado
- amplitude no primeiro apoio
- avançar primeiro o apoio e só depois o antebraço dominante
- recuar para receber ou defender
- obriga a um controlo fino no contacto com bola
- uma boa definição da lateridade (esquerdo, direito)

**ATENÇÃO:** Não começar a ensinar a manchete pela pega, este é um dos erros mais graves e frequentes na formação. A pega deve ser ultima acção a ser realizada e ocorrer praticamente em simultâneo com o contacto com a bola

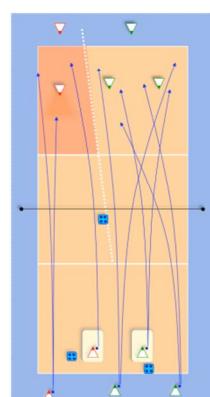
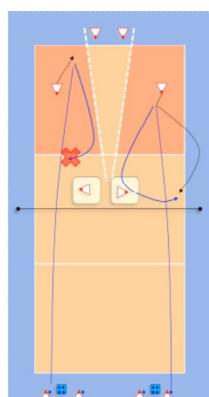
### TÉCNICA - inicio do treino da recepção

#### TRAJECTÓRIA ALTA E PRECISÃO

Primeiro aprender a elevar com precisão

A referência em cima de uma caixa alta - elevar a trajectória da bola na recepção

A referência em cima de uma caixa estreita - promover a precisão na recepção



#### RECEBER PARA O ESPAÇO VAZIO

Assim que dominar os dois aspectos referidos anteriormente, devem deixar de receber para alvos fixos, e treinar a recepção para a zona onde vai entrar o distribuidor.

#### QUALIDADE NO TREINO DA RECEPÇÃO

Aumentar o volume na recepção - intercalar o serviço em cima de caixas

Reducir o tempo de reacção - as caixas dentro de campo  
Treinar com serviço mais forte que na competição - servir agressivo

## NO ALTO NÍVEL

Plataforma firme e orientada para o alvo são os únicos aspectos que aparecem directamente relacionados com o sucesso na recepção. O que implica o reforço do CORE, uma estabilidade e controlo corporal elevados assim como a dissociação do trem inferior do superior e uma óptima definição da lateralidade.

## TÁCTICA INDIVIDUAL

### ENTREGAR A BOLA

É muito importante numa perspectiva de futuro aprender a receber com os membros inferiores e saber entregar a bola com a linha de ombros, o jogador tem de saber acabar a recepção. O ponto de referência para entregar a bola na recepção deve ser uma zona elevada à frente do distribuidor.

### ENTREGAR? OU LEVANTAR?

Em função da qualidade e da agressividade do serviço, o recebedor deve aprender a diferenciar entre entregar a bola ao distribuidor ou apenas levantar a bola para não cometer um erro grave.

### ESCONDER O LADO FRACO

Aprender a proteger o seu lado mais fraco na recepção, à frente ou trás, à esquerda ou à direita, em situações de serviço agressivo ou competição.

### SERVIR SEMPRE AGRESSIVO

Para que os recebedores aprendam a adaptar-se ao serviço adversário é decisivo treinar com um serviço agressivo em termos tácticos.

Então, o que fazer para gerir o erro no serviço?

Caso ocorram muitos erro no serviço, criar situações para dar volume à recepção:

Servir de dentro de campo

O treinador servir quando o serviço erra

O treinador intercala com os servidores

Caso ocorra muita rotura na recepção,

Subir a rede

Diminuir as áreas de responsabilidade na recepção

Colocar mais recebedores

O treinador alterna com os servidores e simula o serviço ponto anterior.

### LIGAR A RECEPÇÃO

Com o outro colega recebedor - sistema de recepção

Com o entrar para atacar - entrar em sistema ofensivo

## OBJECTIVOS DA RECEPÇÃO

### FORMAÇÃO - CONTROLO TÉCNICO EM CONTEXTO ADEQUADO DE JOGO

### COMPETIÇÃO - A EQUIPA ENTRAR EM SISTEMA OFENSIVO COM TODAS AS OPÇÕES DE ATAQUE

#### R1. Dar volume na iniciação

##### OBJECTIVO

O jogador execute um elevado numero de repetições dentro do seu nível e capacidade de jogo.

##### Descrição

Um treinador a servir alternadamente para 2 ou 3 jogadores em zonas devidamente delimitadas de acordo com as suas capacidades técnicas e nível de jogo

Utilizar como referencias para a recepção, distribuidores em cima de caixas (trajéctoria alta e precisão), se o jogador conseguir distribuir a recepção é considerada perfeita (#), se o jogador conseguir alcançar a bola a recepção é considerada positiva (+).

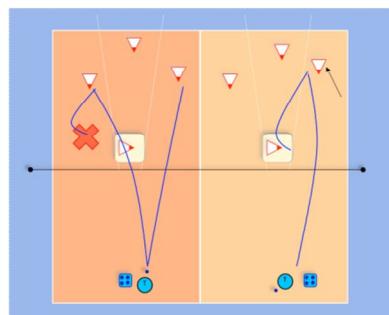
##### QUANTIFICAR

Na formação, aquisição e consolidação - 80% de acções positivas

Jogar e avaliar linha de serviço contra linhas de recepção

Na Competição - No minímo um ponto (#) por cada erro (=)

No alto nível - No minímo um ponto (#) por cada 2 erros (=)

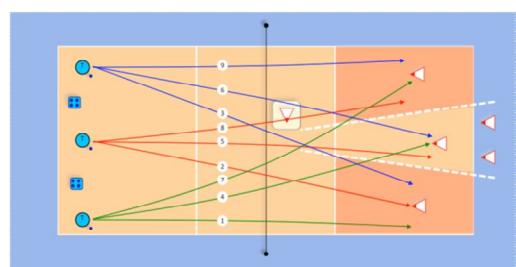


#### R2. Dar volume a recepção

##### OBJECTIVO

Treinar a recepção de diversos tipo serviço de variadas zonas velocidades e intensidades. O recebedor deverá executar um elevado numero de repetições de acordo com as suas capacidade e nível de jogo.

##### Descrição



Um ou mais treinadores a servir alternadamente para vários jogadores em zonas devidamente delimitadas.

Utilizar como referencias para a recepção, jogadores em cima de caixas para passar a bola, se o jogador conseguir distribuir a recepção é considerada perfeita (#), se o jogador conseguir alcançar a bola a recepção é considerada positiva (+).

## ORGANIZAÇÃO

O primeiro treinador é que varia o local para onde se vai servir, e os outros treinadores servem em sequência para o esse local

## QUANTIFICAR

Na fase de aquisição da técnica executar 80% das recepções correctamente

Na fase de consolidação e aplicação deve executar 4 em 5 recepções perfeitas

No alto nível avaliar e contextualizar de acordo com o nível de jogo e só sair da recepção quando alcançar os valores de eficiência exigidos.

## V1. TREINADORES EM CAIXAS - SIMULAR O SERVIÇO COM SALTO

## V2. VARIAR O TIPO DE SERVIÇO EFECTUADO PELOS TREINADORES

### R3. Recepção de todo o tipo de serviços

#### OBJECTIVO

Treinar a recepção em zonas bem delimitadas com serviço da linha e diagonal. O recebedor deverá executar um elevado numero de repetições de acordo com as suas capacidade e nível de jogo.

#### DESCRICAÇÃO

Um dos treinadores serve duas ou mais bolas consecutivas num recebedor e depois troca para servir no outro recebedor, simultaneamente o outro treinador faz o inverso e vão alternando sucessivamente um com o outro.

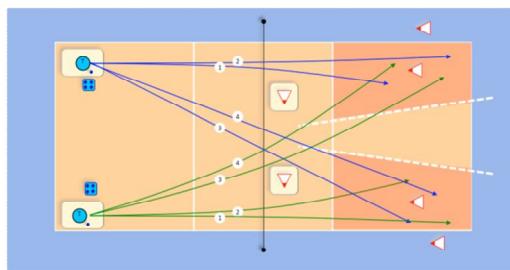
Na iniciação utilizar como referencias para a recepção, jogadores em cima de caixas para passarem as bola, se o jogador conseguir distribuir a recepção é considerada perfeita (#), se o jogador conseguir alcançar a bola a recepção é considerada positiva (+).

#### QUANTIFICAR

Na fase de aquisição da técnica executar 80% das recepções correctamente

Na fase de consolidação e aplicação deve executar 4 em 5 recepções perfeitas

No alto nível avaliar e contextualizar de acordo com o nível de jogo mas por princípio mais de 50% das recepções tem de ser perfeitas (#) e mais de 65% das recepções tem de ser positivas (# e +) e os jogadores só deveram sair da recepção quando alcançar os valores de eficiência exigidos.



## V1. VARIAR O TIPO DE SERVIÇO SIMULADO PELOS TREINADORES

### V1.1. SUSPENSÃO FLUTUANTE

### V1.2. SUSPENSÃO FORTE

### R4. Treinar o sistema de recepção

#### OBJECTIVO

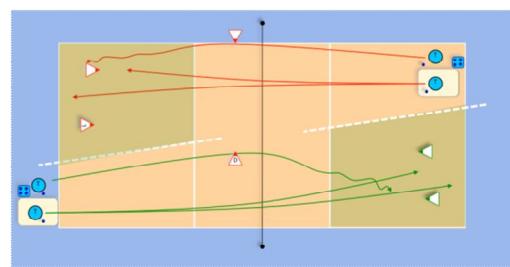
Treinar o sistema de recepção com pelo menos dois jogadores a receber em zonas bem delimitadas.

#### DESCRICAÇÃO

Os treinadores servem nas zonas de conflito, principalmente entre os jogadores recebedores, simultaneamente vão procurando destabilizar a linha de recepção alternando serviço curto e longo.

#### QUANTIFICAR

Avaliar e contextualizar de acordo com o nível de jogo mas por princípio mais de 50% das recepções tem de ser perfeitas (#) e mais de 65% das recepções tem de ser positivas (# e +) e os jogadores só deveram sair da recepção quando alcançarem os valores de eficiência exigidos.



## V1. VARIAR O TIPO E ZONA DE SERVIÇO

## V2. VARIAR AS ZONAS DE RECEPÇÃO

## V3. COLOCAR JOGADORES A SERVIR

## V4. UTILIZAR ALINHA DE RECEPÇÃO COMPLETA

