

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL DE PRAIA

CARACTERIZAÇÃO DO JOGO DOS SUB-15

(12-14 ANOS, COM ALGUMA EXPERIENCIA NO JOGO INDOOR, NOS ESCALÕES DE MINI-VOLEI ATÉ INICIADOS)



Inadaptações iniciais mais evidentes



> Deslocamentos

- Lentos, atrasados e desequilibrados
 - Descoordenação espaço-tempo pela falta de referências e pelas dificuldades naturais da areia, vento ou sol
 - Maior dificuldade em deslocamentos para trás e distâncias grandes

> Ocupação dos espaços

- Desequilibrada
 - Frequentemente avançada, sobretudo à medida que os *rallies* se prolongam
 - Perto das linhas laterais, deixando demasiado espaço entre os 2 jogadores
 - Se um dos atleta é mais experiente, tende a ocupar o centro do campo

> **Comunicação**

- Praticamente ausente ou atrasada
- Mais imperativa do que voluntária ou indicativa (mais “vai!” e menos “vou!”)

> **Antecipação da acção do colega**

- Quase inexistente por:
 - Pouco conhecimento tático do jogo
 - Má orientação do corpo
 - Desconfiança na capacidade do parceiro

> **Técnica**

- Inadequada nos gestos específicos ou que são limitados pelas regras (toque, amorti,...)



Caracterização técnico-táctica

> Serviço

- Acção técnica mais eficaz, com domínio de vários tipos de serviço, embora com risco mal calculado
- Sem intencionalidade táctica (alvo, zona ou condições de vento)
- Inversão do conceito de “lado bom”



> Recepção

- Muito dificultada, sobretudo quando:
 - obriga a deslocamentos
 - com vento
 - a bola chega alta ao receptor
- Bola recebida para a posição inicial do colega, e não para a frente do receptor
- Em stress competitivo é devolvida frequentemente para o campo contrário, sobretudo se a dupla é desequilibrada



> Passe

- Deslocamento para interceptar a recepção inexistente ou fora de tempo
- Consequentemente, orientação do corpo incorrecta
- Muita dificuldade em executar o passe de dedos correctamente, por deficiente enquadramento da bola, sendo a opção pelo manchete sistemática
- Dificuldade de controle do manchete em trajectórias curtas e altas para ataque
- Ausência de comunicação após o passe
- Recuperação da posição defensiva atrasada ou inexistente



> Ataque

- Timing desajustado
 - Esperando pelo passe, chegando atrasado à bola, ou
 - Entrando demasiado cedo, ultrapassando a bola
- Usando o padrão de chamada do *indoor*
 - Abrindo demasiado a chamada
 - Passos em excesso, demasiado abertos, ou “pesados”
- Muitos erros
 - Por falta de capacidade de salto
 - Por mau enquadramento da bola
 - Por incapacidade de imprimir diferentes velocidades à bola
- Ausência de domínio das técnicas específicas
 - “shot”, “poke”
 - Recurso em falta ao toque e amorti
- Deficiente recuperação defensiva



> Bloco

- Praticamente ausente
 - falta de estatura/ capacidade de salto
 - equilíbrio dificultado pela areia
 - acontece mais em contra-ataque, por falta de recuperação defensiva
 - sem articulação tática com a defesa, quando existe



> Defesa



- Impotente contra ataque forte ou sobre a rede, devota:
 - falta de bloco
 - deslocamentos rápidos muito dificultados
 - Técnicas defensivas pouco evoluídas
- Facilitada no jogo “normal”
 - devolução pelo adversário em bola “morta”
 - quedas suavizadas na areia
- contra-ataque desorganizado
 - pela dificuldade de deslocamento
 - Pela recuperação defensiva atrasada ou ausente
 - Pelo mau posicionamento relativo entre os parceiros
 - pela ansiedade que vai aumentando com os rallies



Resultado:

- > Vence o jogo quem arrisca pouco e comete menos erros não forçados (no serviço, no passe e no ataque)
- > Vence o jogo a equipa que tiver um jogador física ou tecnicamente mais evoluído
- > Vence o jogo quem consegue servir em condições de vento forte (mesmo servindo por baixo)

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL DE PRAIA

PRIORIDADES E ORGANIZAÇÃO DO TREINO

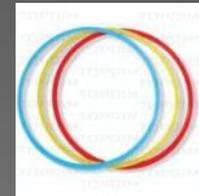
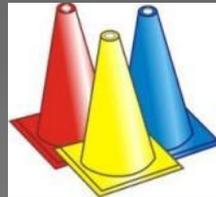


Deslocamentos

> Devem ser praticados em todos os treinos:



- Em exercícios/ circuitos de aquecimento sem bola
- explorando todo o tipo de deslocamentos, arranques, paragens
- insistindo no equilíbrio e na “leveza”, recorrendo a diversos materiais:



- Em jogos de corrida, de perseguição ou estafetas, que solicitem a velocidade mas também a agilidade, a concentração e a observação

Deslocamentos

- Em exercícios específicos, com ou sem bola, que solicitem deslocamentos:
 - com diferentes posições iniciais e finais
 - diferentes passadas e direcções:
 - Lateral* / cruza-sprint/ abre-cruza-sprint
 - para a frente/ lados/ retaguarda*

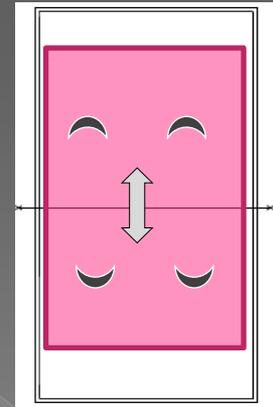
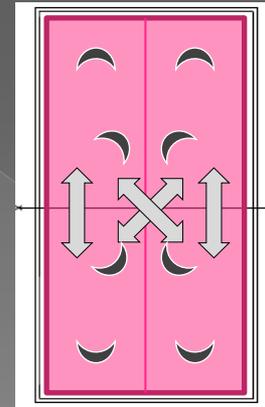
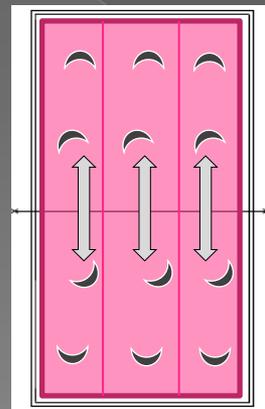
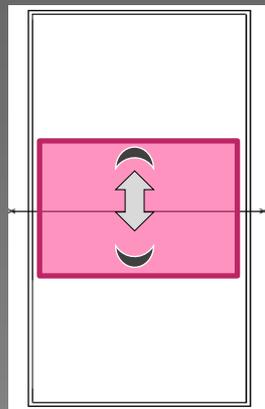
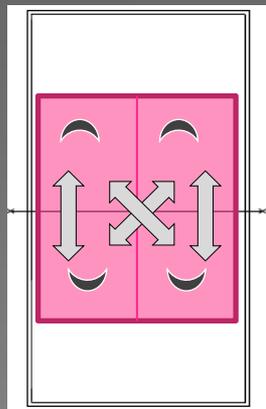
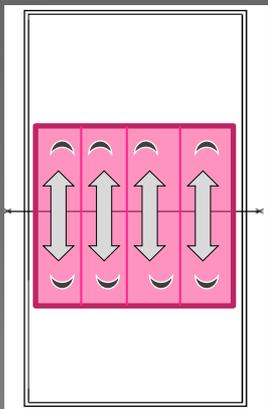


* os passos laterais e para trás recuando aplicam-se apenas em pequenas distâncias!

Deslocamentos



- Em exercícios técnicos e/ou táticos condicionando:
 - as dimensões do campo
 - o número de jogadores
 - o número de toques permitidos
 - os gestos técnicos possíveis
 - os modelos competitivos



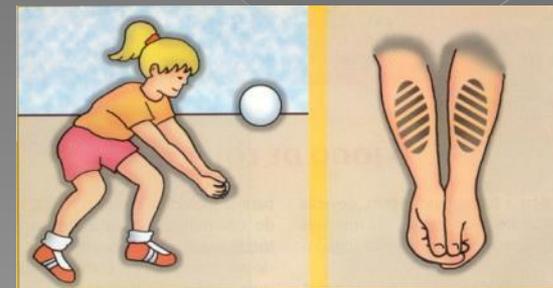
Manchete

> É o gesto mais usado na praia:

- Na recepção, exclusivamente
- No passe de ataque em grande parte das ocasiões
- Na devolução ao adversário quando não há condições para atacar
- Na defesa, quase sempre

> Como tal deve estar sempre presente no treino e ter uma atenção muito especial, como os deslocamentos. Deve igualmente ser muito corrigido:

- Posição base e plataforma dos antebraços
- Trabalho de pernas
- Base de apoio/ equilíbrio
- devolução/ acompanhamento



Manchete



> Treino em exercícios de:

- Auto-controle (baixo/ médio/ alto)
- Em pares ou grupos, solicitando o manchete (parado ou após deslocamentos variados):



- á frente, afundando ou ajoelhando
- lateral, abrindo, cruzando ou cruzando - abrindo
- atrás, cruzando – virando
- Situações competitivas reduzidas e condicionadas
 - 1x1 com 1, 2 ou 3 toques
 - “manchetão”, ...
- Solicitação do manchete nas acções específicas do volei de praia (recepção, passe, defesa)

Serviço

- > É o gesto mais simples e aquele que não depende de mais ninguém.
- > Por isso o jovem atleta tende a arriscar demasiado, repetindo pontos e/ou erros sucessivos.
- > O treino de serviço deve sobretudo permitir o funcionamento dos exercícios, sendo os objectivos:
 - colocar a bola em jogo
 - evitar o erro
 - controlar gradualmente a força e a direcção do serviço, para :
 - Lado direito / esquerdo
 - curto / longo
 - Com vento frontal/ pelas costas/ lateral

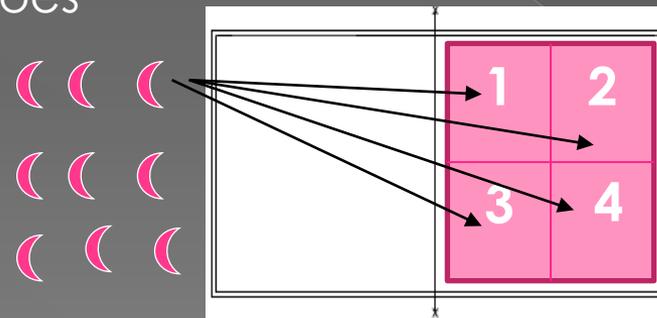


Serviço



> Privilegiar:

- jogos de eficácia
 - repetições com objectivos ambiciosos:
 - ex: colocar 4 bolas em cinco no campo adversário
 - ex: colocar serviços alternadamente no campo esquerdo e direito do adversário (x séries dos 2 com êxito)
 - ex: servir nos 4 quadrantes do campo com um nº limitado de repetições



Começar com serviço por baixo e ir permitindo o serviço por cima, à medida que for igualmente controlado

Recepção



- > A recepção é, como se disse,
 - > bastante débil
- > Os exercícios de deslocamentos e de manchete referidos são primordiais à componente técnica da recepção
- > O treino da táctica individual é agora a prioridade:
 - receber para a frente (e não para o colega)
 - orientação dos apoios
 - orientação da plataforma
 - receber para atacar
 - suficientemente alta para o parceiro entrar na bola
 - suficientemente alta para ele próprio fazer a sua aproximação
 - Tendo em conta o efeito do vento

recepção



- > **A recepção deve ser treinada com bolas enviadas do lado oposto da rede:**
 - lançadas altas directamente para o receptor
 - lançadas sempre ou alternadamente para a frente/ acima ou atrás/ esquerda/ direita do receptor
 - as mesmas situações com serviço alto/ flutuante/ enrolado, do chão ou de um plano superior
- > **Na sistematização técnica dar prioridade à quantidade**
 - Repetições com êxito sucessivas para um alvo
- > **Na sistematização táctica dar prioridade à qualidade**
 - Repetições com êxito não sucessivas para a entrada do passador

2º toque

- > Mesmo sendo o toque de dedos o gesto mais característico do voleibol, na praia o passe para ataque é executado em manchete em grande parte das vezes.



Nos atletas mais novos sobretudo, devido:

- ao rigor das regras
- Desequilíbrios no enquadramento da bola provocados por:



- recepção/defesa deficientes
- efeitos imprevisíveis do vento
- timing de intercepção da bola vinda do 1º toque
 - dificuldade acrescida nos deslocamentos na areia
 - má leitura de trajectórias

2º toque



> Os exercícios de treino devem solicitar o passe:

- Só em toque
- Só em manchete
- No que melhor se adequar, com penalização da falta

> Proposta de sequência da abordagem:

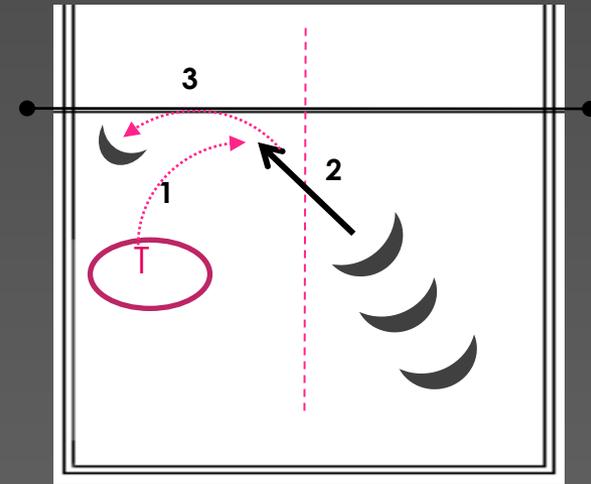
- 1- Auto-passe (toque/ manchete)
 - toques sucessivos
 - auto-lançamento para passe
 - diferentes distâncias da rede
 - para a z4 e z2, com correcta orientação dos apoios
- 2- Parado, passes sucessivos de bolas lançadas
 - variando o gesto, o lado do campo, a distância da rede
 - corrigindo a técnica, mas também a trajectória do passe



2º toque



- 3- Com deslocamento, entrando para **intersectar** a bola lançada pelo treinador, e passar para o jogador-alvo
 - variando o gesto (passe/ manchete)
 - a distância da rede
 - a distância do ponto de partida
 - o lado do campo



- OLHAR A BOLA DESDE O MOMENTO EM QUE SAI DAS MÃOS DO TREINADOR
- DESLOCANDO-SE PERPENDICULARMENTE À SUA TRAJECTÓRIA
- PARAR PARA PASSAR COM O PÉ MAIS PRÓXIMO DA REDE AVANÇADO

2º toque



- 4- O mesmo tipo de exercícios, com a bola vinda braços de um receptor
 - auto-recepção
 - bola lançada para o receptor
 - bola servida para o receptor
 - bola servida para um dos 2 jogadores. O outro passa



2º toque



- 5- Passar após sair da rede (transição)
 - abrir com o pé do lado da bola – perseguir a bola – passar
 - com bolas lançadas consistentemente
 - com bolas lançadas aleatoriamente
 - Com bolas reflectidas de um defesa, que assume a posição de alvo do passe de seguida
- 6- Passar – olhar – comunicar
 - após o passe olhar para o campo adversário e comunicar
 - identificar em voz alta um sinal, cor... do outro lado
 - dizer onde está o treinador (linha/ diagonal/ curto/ longo...)
 - Dizer onde não está
- 7- Proteger após comunicar



Ataque



> Os jovens atletas sentem alguma frustração nas suas primeiras experiências no volei de praia

- Os ataques que conhecem são os do *indoor*:
 - em remate forte, mas que erram quase sempre na praia
 - em “amorti”, que não é permitido na praia
 - ou em toque, mas é também condicionado na praia

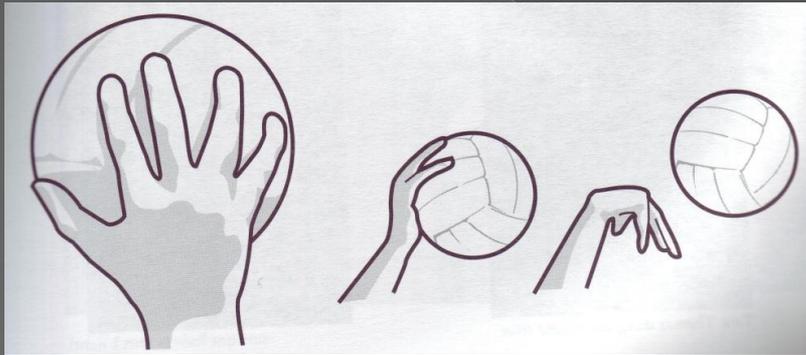
> É importante dar-lhes cedo recursos técnicos alternativos que lhes permita:

- Serem ofensivos no ataque, e acreditarem que vale a pena jogar com 3 toques;
- Perceberem o preço do erro no seu jogo, e darem prioridade ao seu controle

Ataque

> Prioridades do treino de ataque:

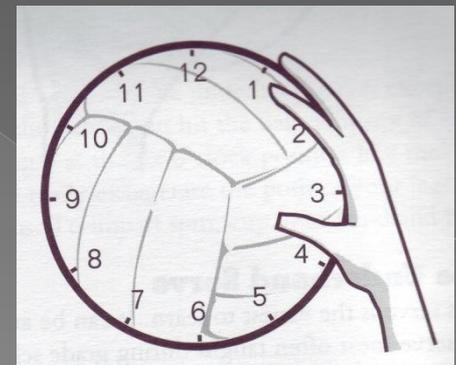
- O ataque enrolado (“roll shot”)



- do chão, para o parceiro
 - extensão do braço
 - trabalho de pulso
 - posicionamento(s) do corpo
 - batimentos diversos (“top” e side-spin”)

- do chão, a diversas distâncias da rede, para diversos pontos do campo contrário, em auto-passe ou com bola lançada

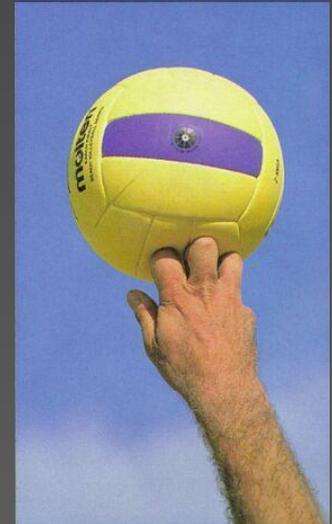
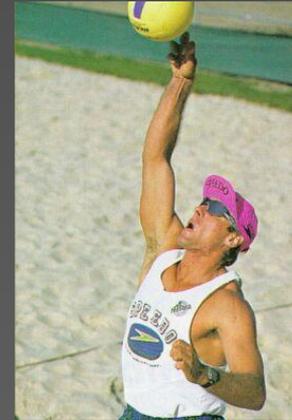
- prevenindo o 2º toque previsivelmente mau
- controle dos shots curtos/ longos
- jogando com e contra o vento



Ataque

> Prioridades do treino de ataque:

- O “pock shot”
 - Como alternativa ao amorti para ataque curto
 - Como recurso em passes demasiado perto da rede
- Adaptação/ iniciação à chamada para ataque
 - Se o atleta já aprendeu, no “indoor”, a fazer o ataque com salto, o trabalho será de adaptação no sentido de:
 - “abrir” menos a chamada (“entrar para a bola”)
 - Ser leve no deslocamento de aproximação
 - ser mais energético apenas no duplo apoio final, não por acção “pesada” sobre a areia, mas á custa de uma boa flexão dos joelhos e do papel importante dos braços



Ataque

- Adaptação/ iniciação à chamada para ataque
 - Se o atleta não aprendeu ainda a rotina para ataque em suspensão:
 - Proposta - iniciar a abordagem “da rede para trás”:
 - Salto/ batimento na bola apoiada na mão do treinador
 1. apoios oblíquos em relação á rede / pé esquerdo ligeiramente á frente / joelhos flectidos / braços bem atrás
 2. sem bola / com bola presa e tocando-a com as 2 mãos
 3. saltar / tocar a bola com a mão esquerda / bater com a direita (1- sem o treinador largar a bola / 2- soltando-a)
 - Passo / salto/ batimento na bola apoiada na mão do treinador
 1. iniciar com pé esquerdo bem atrás / braços atrás / joelho direito bem flectido
 2. avançar o pé esquerdo e saltar com acção rápida dos braços para cima
 3. 1- sem bola / 2- com bola presa e tocando-a com as 2 mãos / 3- batendo a bola



Ataque



- Mesmo exercício com bola lançada pelo treinador
- Passo - passo / salto/ batimento
 1. iniciar com o pé direito atrás
 2. avançar o pé direito com o joelho flectido / puxar os braços bem para trás
 3. avançar o pé esquerdo para o lado e ligeiramente á frente do direito, orientado um pouco para dentro
 4. saltar por acção enérgico dos braços
 5. repetir as progressões anteriores com este duplo apoio
- Três apoios (E-D-E) / salto / batimento



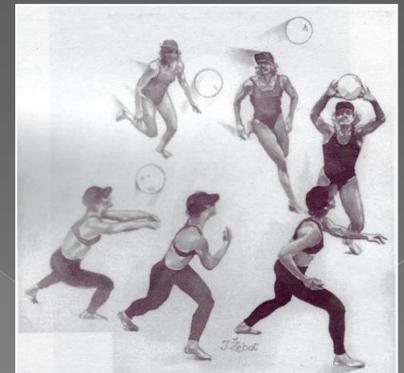
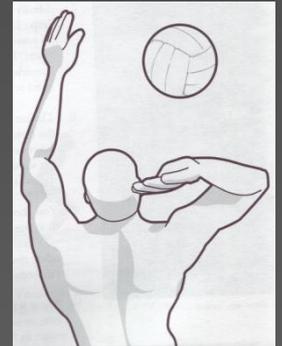
1. bola lançada pelo treinador para o ataque
2. bola lançada para o 2º toque e daí passada para ataque
3. idem, lançada pelo próprio atacante
4. idem, recebida pelo próprio atacante, serviço fácil
5. idem, defendida pelo próprio atacante, atacada pelo passador

Ataque



> Princípios

- treinar as progressões em ambos os lados da rede (z4/ z2)
- armar o braço com o cotovelo alto
- atacar a bola em frente ao ombro do braço atacante
- ir fazendo a aproximação olhando a bola, e “guardar” o duplo apoio para entrar para a bola após o passe
- respeitar o tamanho da “corda” (2-3 metros máx.) entre o passador e o atacante



Bloco

> O bloco não será introduzido antes do jogo o “pedir”. O que acontece pouco neste nível de jogo por:

- incapacidade técnica do adversário para construir uma jogada finalizada com ataque (má recepção e passe)
- Imaturidade física e/ou baixa estatura dos atacantes e bloqueadores

> No entanto o ponto de partida do jogador que não está no serviço deve ser adiantado, em posição de pré-saída no centro da rede, se a sua estatura lhe permite ultrapassar a rede

- para prevenir uma bola recebida ou passada para cima da rede
- Para criar o automatismo de saída de rede



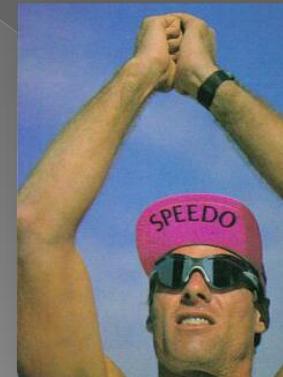
Defesa



> Princípios:

- Adotar uma posição pré-dinâmica
- Colocar-se atrás da bola - é mais fácil avançar do que recuar, sobretudo na areia
- Recuperar rapidamente de uma defesa em queda, para criar condições para o 3º toque
- Perseguir a bola de frente, mesmo atrás de si
- Treinar as técnicas específicas:
 - Enrolamentos e mergulhos (1 e 2 mãos)
 - Pock shot
 - Manchete invertida (“tomahawk”)
 - Evitar as técnicas de “espalmar”

**TIRAR PARTIDO DA FACILIDADE DE
CAIR NA AREIA**



Defesa

- > **Ocupação dos espaços no jogo sem bloco**
 - áreas de responsabilidade
 - responsabilidade das bolas curtas e longas
 - responsabilidade na zona de conflito



Fim.

Obrigado pela vossa atenção e paciência!

franciscofidalgo@gmail.com