

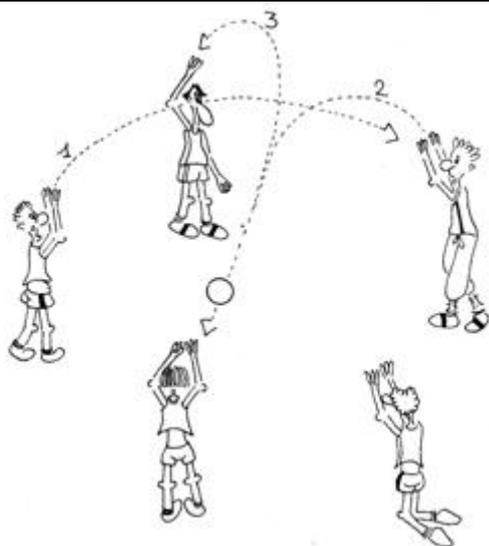
Gestos Técnicos e Exercícios de Mini-Volei

Extraído de:

La grammatica del gioco della pallavolo – M. Gori – S.S.S. & Il manuale della pallavolo – G. Volpicella – Idea Libri

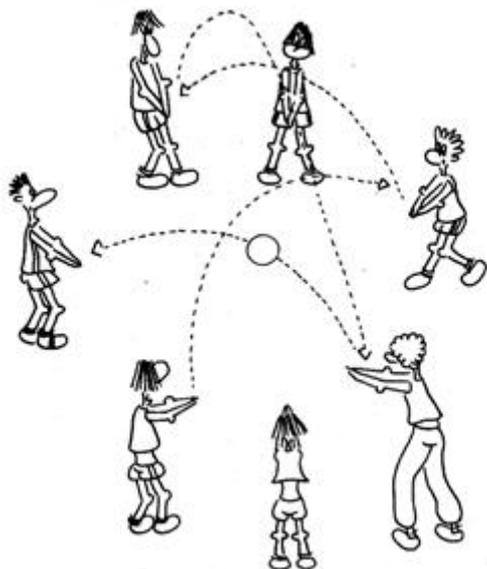
(Tradução: Miguel Margalho)

Exercícios de Mini-Volei



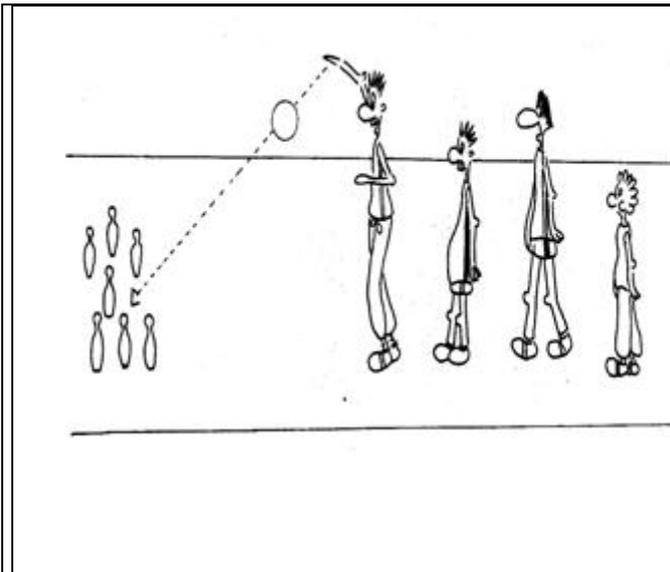
Burro :

Pode-se jogar num qualquer número de crianças. Estas colocam-se num círculo e jogam a bola ao que está ao seu lado. Quando erra (a bola cai), aquele que falhou deve passar a jogar só sobre um pé. Ao segundo erro, deve-se colocar de joelhos e ao terceiro deve ser eliminado. O jogo pode ser feito, para melhorar o passe, a manchete, ou os dois.



Bomba :

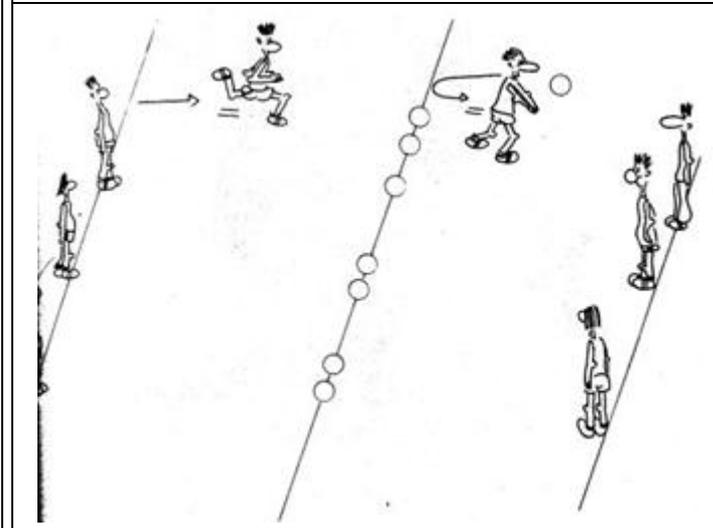
Os jogadores colocam-se em círculo. Utilizando o passe ou a manchete, ou os dois, jogam entre si normalmente. Ao som do apito (Stop) do treinador, o jogador que tocou a bola em último lugar é eliminado.



Bowling:

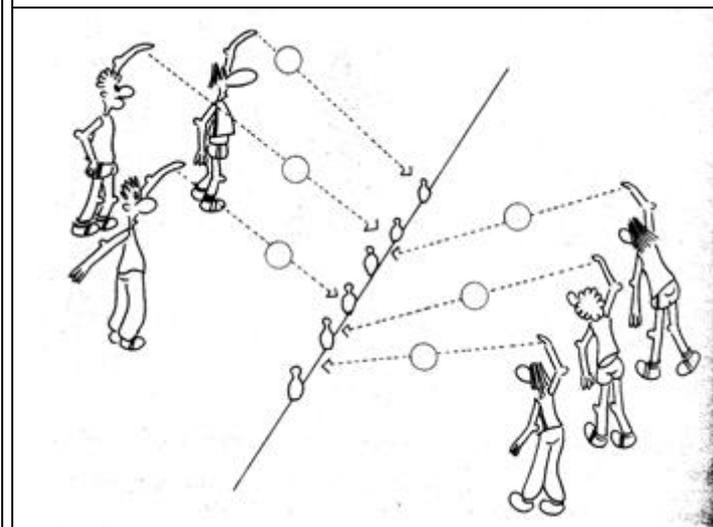
O treinador dispõe os pinos, bolas ou garrafas vazias no fim de um corredor largo e comprido. Os jogadores devem, com passe, manchete ou ataque deitar por terra os obstáculos. Vence quem depois de um determinado número de tentativas, tiver destruído mais pinos.

Deve-se diminuir ou aumentar o comprimento do corredor, com base na habilidade dos atletas. Estabelecer uma pontuação por cada obstáculo abatido.



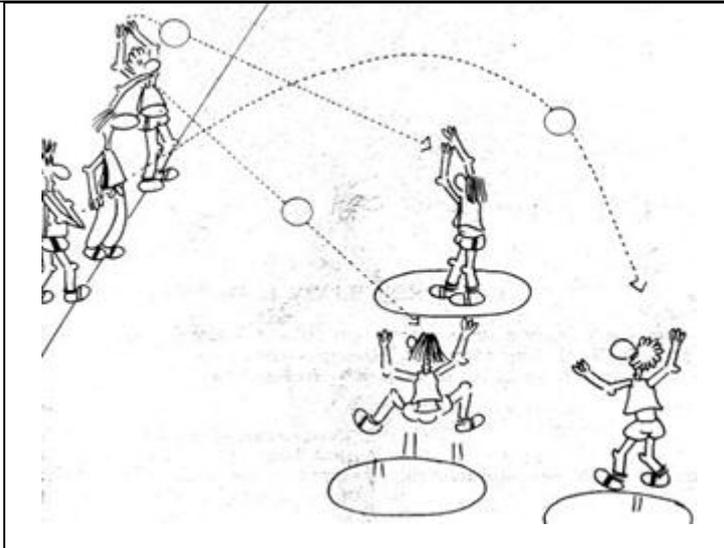
Lencinho:

O campo, de comprimento adequado às crianças, é dividido em três linhas. Nas linhas do fundo ficam os jogadores, numerados progressivamente (pode-se utilizar nomes de cidade, ou cores etc...). Na linha central estão duas bolas. As crianças que correspondem ao número chamado, correm à linha central e apanham a bola. Depois, em passe ou manchete, ou os dois, retornam ao seu posto. Quem chegar primeiro ganha.



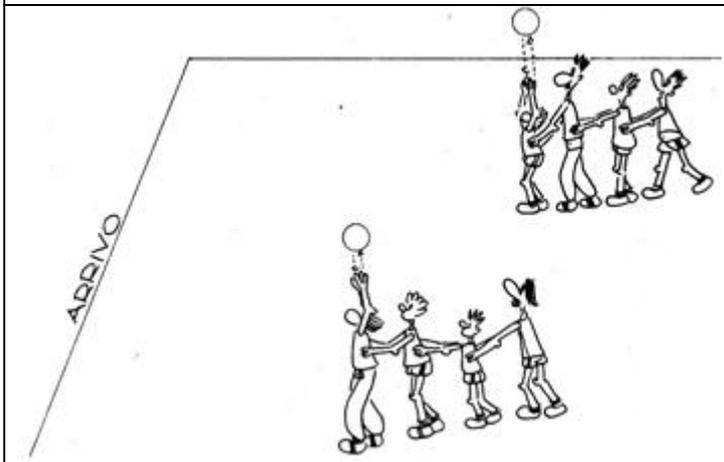
Jogo dos Pinos:

Uma equipa de cada vez, cada atleta com uma bola. A equipa divide-se pelas duas linhas paralelas ao campo. Uma série de pinos colocam-se no centro do campo. À ordem, as crianças devem derrubar os pinos, jogando a bola em passe ou manchete.



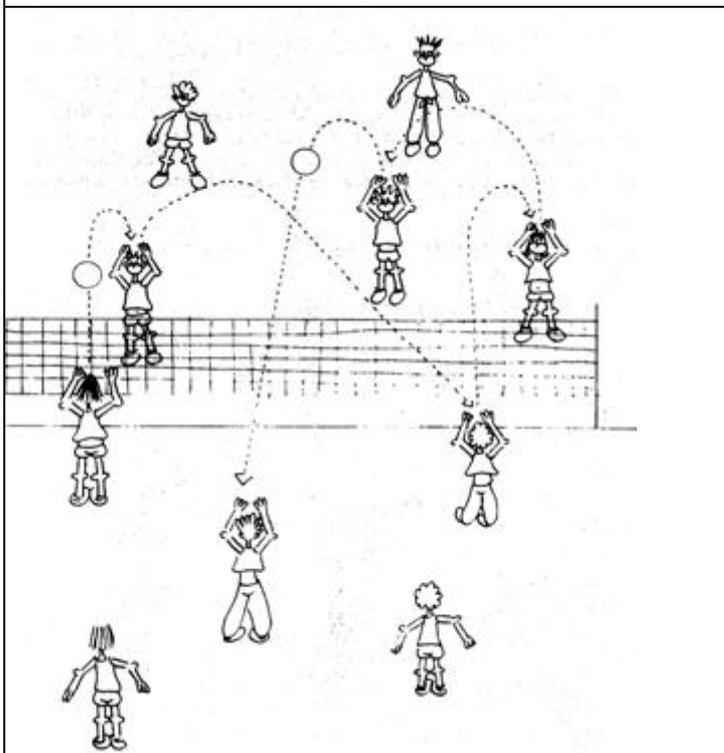
Jogo dos Círculos:

No campo dispõem-se tantos círculos quantos os elementos da equipa, os quais devem estar no interior. A equipa adversária coloca-se sobre uma linha a uma distância controlada. À ordem, em passe ou em manchete, devem acertar no adversário dentro do círculo. Os adversários podem defender-se, desviar-se, mas sem nunca sair dos círculos. Quem eliminar mais elementos ganha.



Os Mil Pés:

Crianças divididas por equipas. O que está à frente faz sempre passe e os outros colocam-se em fila indiana seguindo-o. Quando o primeiro erra e a bola cai, o segundo da fila recomeça. Vence a equipa que chegar primeiro ao fim.

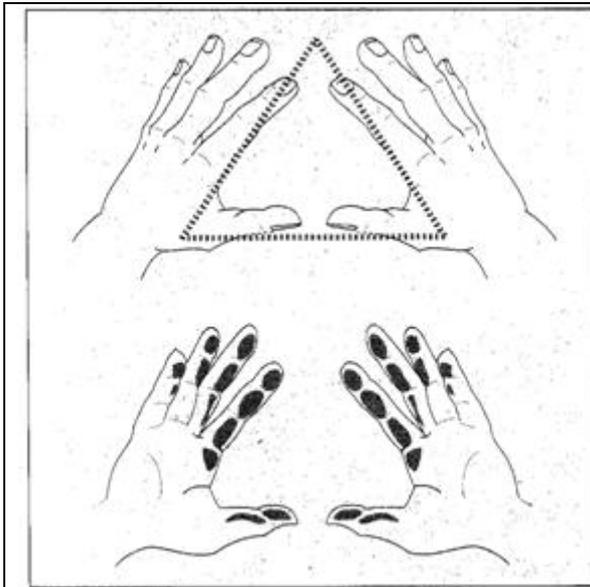


Bomba 2:

Os atletas, de preferência em pares, são divididos em duas equipas e colocadas num campo que é dividido em suas partes iguais. A altura da rede é proporcional à habilidade dos atletas. O jogo consiste em lançar a bola para o campo adversário, quem recupera mal a bola, levando-a a cair no chão, ou se esta passar por baixo da rede ou ir para fora do campo, é eliminado. Vence quem ao tempo destinado eliminar mais adversários.

Os gestos fundamentais do Mini-Volei

O Passe:

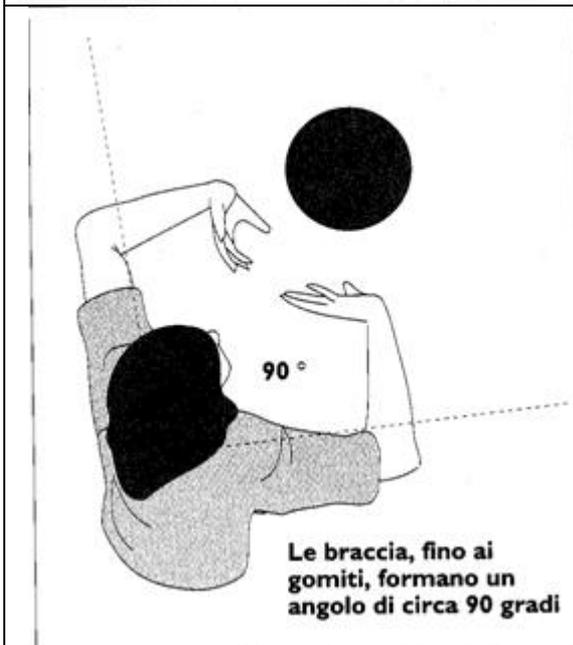


As mãos

Os polegares e os indicadores devem formar um triângulo isósceles. As zonas das mãos que têm contacto com a bola estão evidenciadas a escuro.

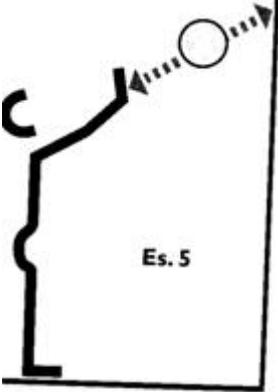
Os dedos

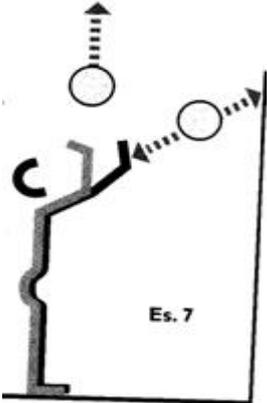
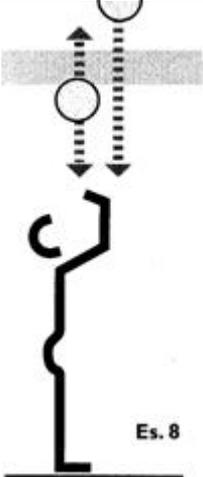
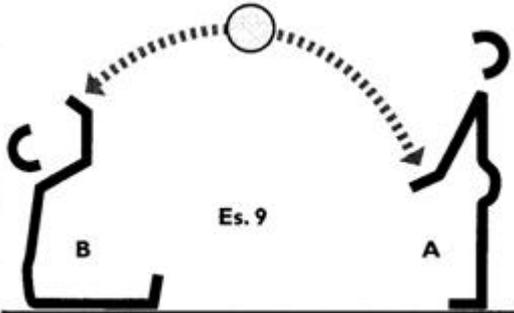
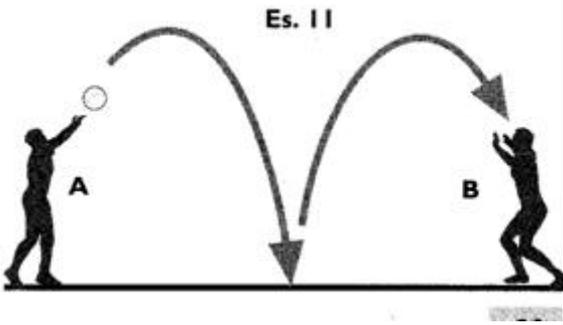
Nem demasiado rígidos, nem ao contrário completamente relaxados. O contacto com a bola deve ser feito com todos os dez dedos.



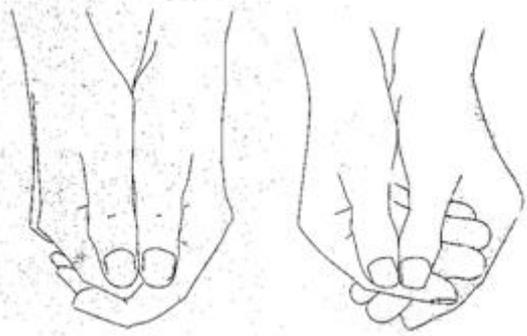
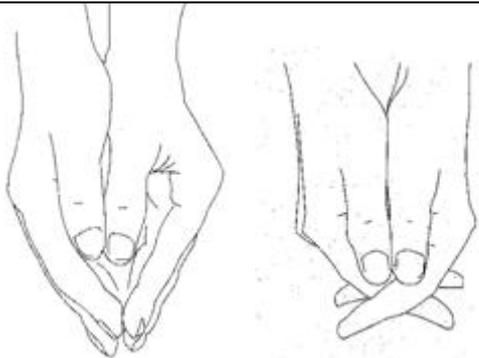
Depois do passe, os braços e as mãos acompanham o impulso da bola. Os braços terminado o impulso, permanecem por instantes em extensão e depois voltam naturalmente ao longo do corpo.

Exercícios:

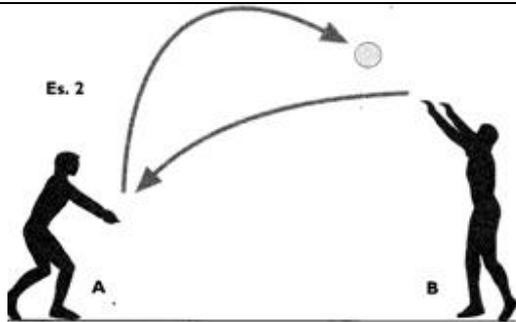
 <p>Es. 1-2</p>	<p>1. Passe para o chão com todos os dedos.</p> <p>2. Passe para o chão, alternando, primeiro com os indicadores, depois os restantes dedos e por último os polegares.</p> <p>Finalidade: sensibilidade dos dedos com a bola.</p> <p>Conselhos: não acompanhar a bola, mas trabalhar as articulações do pulso. Ter os dedos em ligeira tensão e não rígidos.</p>
 <p>Es. 3-4</p>	<p>3. Passe vertical com todos os dedos, a 50 cm de altura sem deixar cair a bola.</p> <p>4. Como o exercício anterior, mas alternando os dedos (indicadores, médios e polegares).</p> <p>Finalidade: sensibilidade dos dedos com a bola.</p> <p>Conselhos: evitar passes demasiado altos que provoquem deslocamento.</p>
 <p>Es. 5</p>	<p>5. Passes contra a parede (distância 50 cm) sem deixar cair a bola.</p> <p>Finalidade: sensibilidade dos dedos com a bola, procurar da posição correcta do corpo.</p> <p>Conselhos: evitar passes demasiado altos que provocariam deslocamentos.</p>

 <p>Es. 7</p>	<p>6. Primeiro passe contra a parede (distância 1mt) e o segundo passe na vertical (1m de altura).</p> <p>Finalidade: variar a posição do pulso, com base na trajetória da bola.</p>
 <p>Es. 8</p>	<p>7. Passes verticais, o primeiro com 50 cm, o segundo com 2mts.</p> <p>Finalidade: variar o impulso dos braços e a força.</p>
 <p>Es. 9</p>	<p>8. Em pares: A lança a bola a B que sentado, desloca-se para fazer um passe.</p> <p>Finalidade: sensibilidade dos dedos com a bola.</p> <p>Conselhos: A deve lançar a bola com muita precisão.</p>
 <p>Es. 11</p>	<p>9. Em pares: A lança a bola ao ar para B (5 – 6mts de distância), depois da bola tocar no solo, pára-a e reenvia-a.</p> <p>Finalidade: estudo da postura em função da trajetória da bola.</p> <p>Depois deste exercício passa-se a um passe directo de B sempre depois de um toque da bola no chão. Mais tarde A e B jogam sem deixar cair a bola.</p>

A Manchete:

	<p>Em fase de aprendizagem è necessário deter-se nos vários métodos de junção das mãos que permitam uma correcta posição dos antebraços e assim criam uma superfície homogénea de ricochete para a bola.</p> <p>1 – A mão direita fechada em punho, junta-se na esquerda e estende, apertando-a de seguida.</p> <p>2 – A mão direita, com os dedos rijos e juntos, estende-se na esquerda, também esta com os dedos juntos.</p>
	<p>3 – Mão direita e esquerda não têm contacto directo, se não através dos pulsos, que se tocam na face interna. (com esta técnica é fácil incorrer no erro de separar os antebraços, descuidando o ponto de ricochete da bola, pelo qual esta técnica pode criar problemas, em particular nos principiantes).</p> <p>4 – Os dedos da mão direita entrelaçam-se com os da mão esquerda.</p>

Exercícios



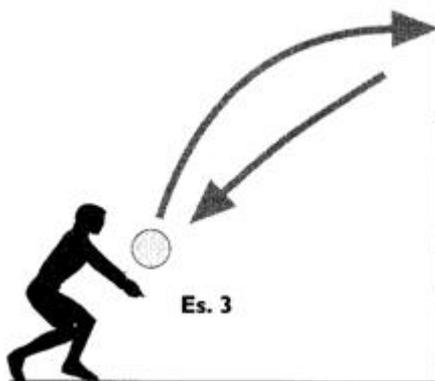
1 – Um com a bola à altura da cabeça lança-a ao outro. A lança a bola procurando enviá-la alternadamente com o antebraço direito e esquerdo.

Finalidade: habituar os antebraços ao impacto da bola.

2 – A pares: B envia a bola a A que responde utilizando a manchete.

Finalidade: sensibilidade do bola com os braços unidos.

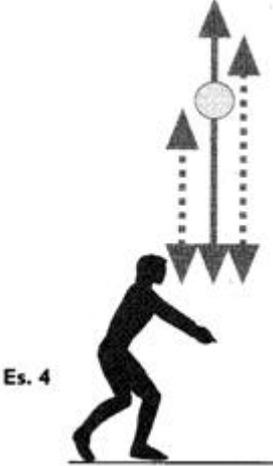
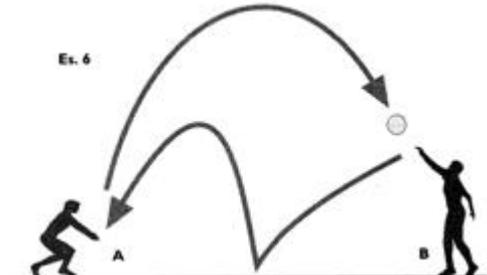
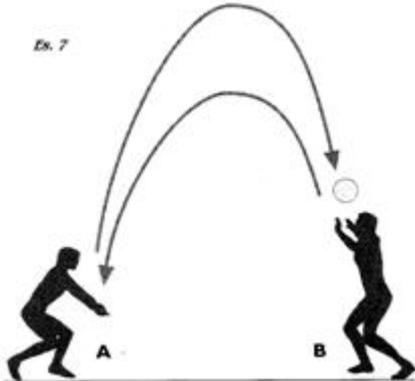
Conselhos: o lançamento de B deve ser muito preciso.



3 – Uma bola na mão: manchete contra a parede sem parar nem deixar cair a bola.

Finalidade: sensibilidade do braços perante a bola.

Conselhos: inicialmente pode-se enviar a bola sobre si mesmo e depois enviá-la para a parede. A altura da manchete deve ser de 2mts.

 <p>Es. 4</p>	<p>4 – uma bola na mão. Realizar manchetes sobre si próprio, com diferentes alturas.</p> <p>Finalidade: maior sensibilidade do golpe sobre a bola.</p> <p>5 – Em pares: 5/6mt de distância, B atira bolas de ténis (ou bolas de pequenas dimensões) para A que deve agarrá-la no ar com os braços à altura dos joelhos.</p> <p>Finalidade: estudo da trajetória da bola.</p> <p>Conselhos: efectuar várias repetições e utilizar diferentes bolas para não perder muito tempo na recuperação.</p>
 <p>Es. 6</p>	<p>6 – Em pares com uma bola: B envia a bola contra o chão para A que depois do ressalto joga em manchete.</p> <p>Finalidade: estudo da trajetória da bola e da manchete.</p> <p>Conselhos: tentar fazer com que o companheiro se movimente do lugar de partida.</p>
 <p>Es. 7</p>	<p>7 – Em trabalho de pares B faz passe para A que responde sempre em manchete, sem deixar a bola cair.</p> <p>Finalidade: melhorar a execução da manchete.</p> <p>Conselhos: tentar fazer movimentar A</p>

Conclusões

Este pequeno trabalho de pesquisa deseja ser um ponto de referência para todos quantos se dedicam ao mini-volei, ou seja, uma faixa de idades na qual o ensino das actividades motoras deverá ser muito importante. O mini volei é uma forma de actividade motora que, tendo como ponto de partida o Voleibol, se propõe às crianças como meio para a aprendizagem de uma correcta actividade motora de base, isto pode ser feito através de uma série de exercícios técnicos mas também através de uma série de jogos adaptados ao voleibol. Sobretudo através dos jogos consegue-se manter vivo o interesse dos atletas que de outra forma se desmotivariam. O voleibol é um desporto que inicialmente é difícil nos seus fundamentos de base, assim recorre-se ao jogo para levar o atleta a trabalhar os gestos e ao mesmo tempo dar ao atleta a dose de divertimento e motivação que necessita. (Rosario Ravalli)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

American Volleyball Coaches Association (1987). Coaching Volleyball. Edited By Kinda S. Asher. Indianapolis.

American Sport Education Program (1996). Coaching Youth Volleyball. Human Kinetics. USA.

Mcgowan, C. (1994). Science of Coaching Volleyball. Human Kinectics Publishers. USA.

Mesquita, I. (1994). O ensino do Voleibol – Proposta metodológica. In O ensino dos jogos desportivos:153-199. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.

Mesquita, I.; Ivone, G.; Araújo, V. (2002). Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Neville, W. J. (1990). Coaching Volleyball Successfully. Leisure Press. Champaign, USA.

Federação Portuguesa de Voleibol (1998). Manual de Treinadores - Volumes I e II.

Vargas, R. (1976). La táctica del voleibol en competición. Ricardo Rodriguez (ed). Madrid.

Fraga, F.(1995). Conhecer o Voleibol. Edições Universitárias Lusófonas (ed). Coleção Educação Física e Desporto, nº 2. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Fraga, F.(1998). Voleibol – A Formação de Jovens Praticantes. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.