

# Voleibol: metodologias de ensino-aprendizagem no treinamento esportivo

**Joel Saraiva Ferreira**

Centro de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde (CEPAFS)  
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)



REALIZAÇÃO:





# Abordagem teórico-prática sobre:

**Iniciação esportiva ao voleibol**

**Elementos técnicos do voleibol**

**Elementos táticos do voleibol**

**Organização das sessões de treinamento de voleibol**



# Iniciação esportiva ao voleibol

Precisamos  
conquistar novos  
praticantes de  
voleibol



# Iniciação esportiva ao voleibol



- ❑ Quando ensinamos o voleibol para pessoas sem experiência com a modalidade, precisamos planejar atividades que despertem interesse e sejam motivantes.

A **ludicidade** é uma  
“ferramenta” para essa  
finalidade

Não deve ser confundida  
com  
“brincadeiras  
livres”

# Iniciação esportiva ao voleibol

- ❑ Também precisamos planejar e aplicar atividades que desenvolvam **capacidades físicas** e **habilidades motoras** ligadas ao voleibol.

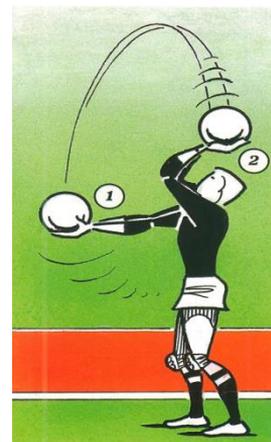
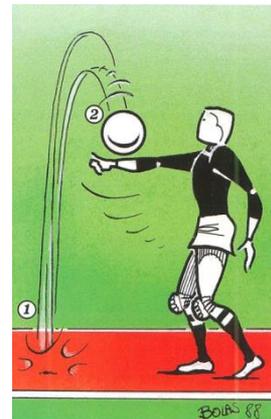
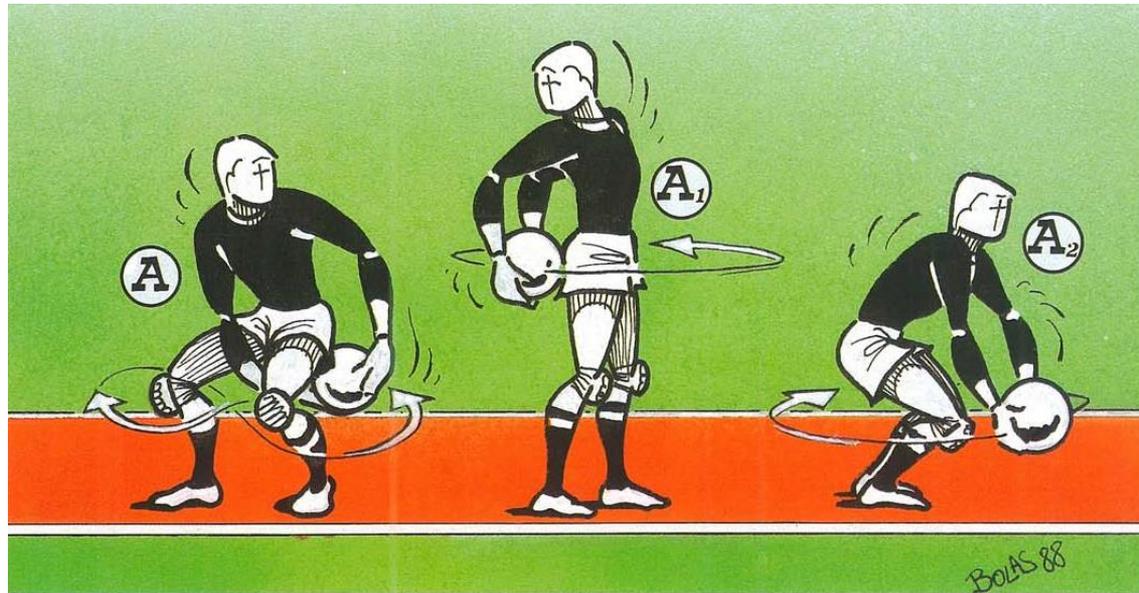
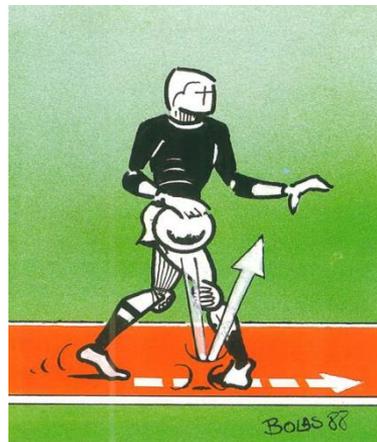
Capacidades  
físicas

Força, velocidade,  
resistência,  
flexibilidade,  
coordenação

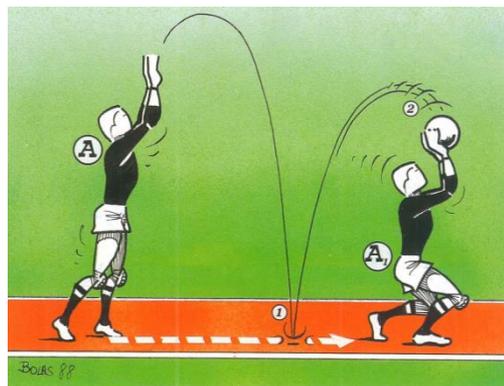
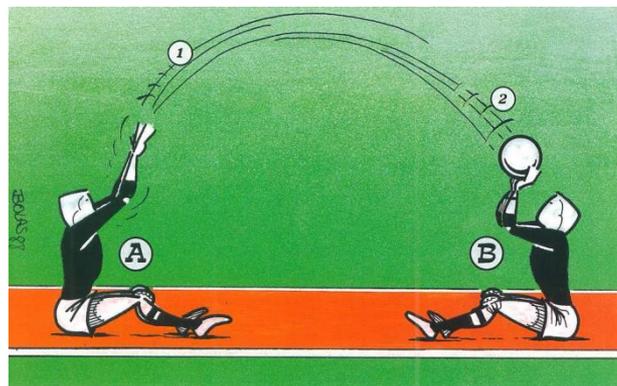
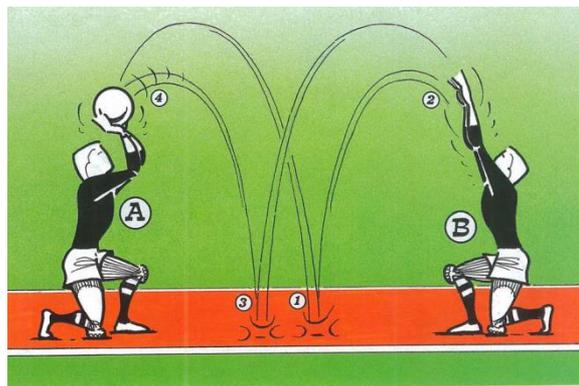
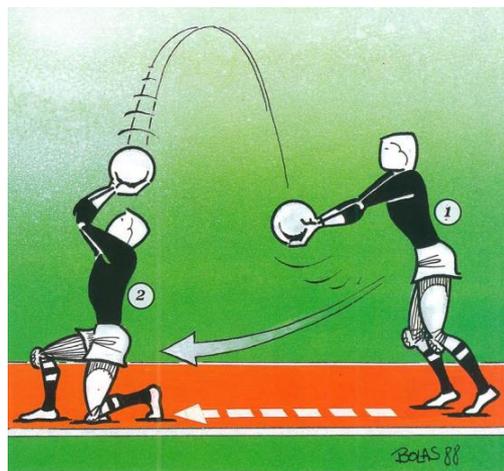
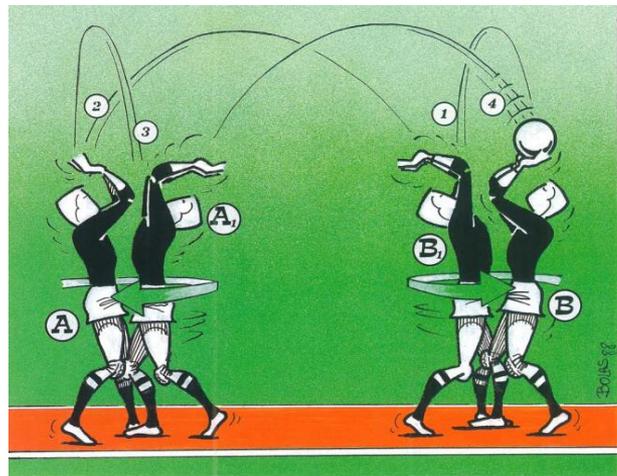
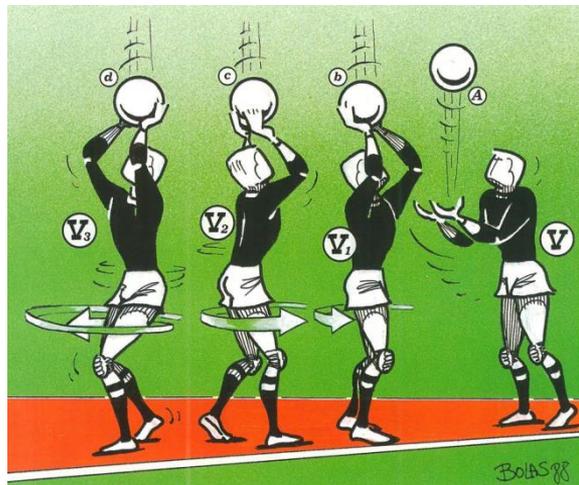
Habilidades  
motoras

Andar, correr,  
saltar, equilibrar,  
rolar, lançar,  
receber, chutar,  
rebater, quicar

# Iniciação esportiva ao voleibol



# Iniciação esportiva ao voleibol

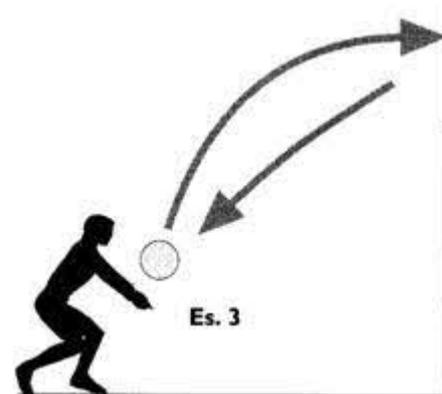


# Iniciação esportiva ao voleibol

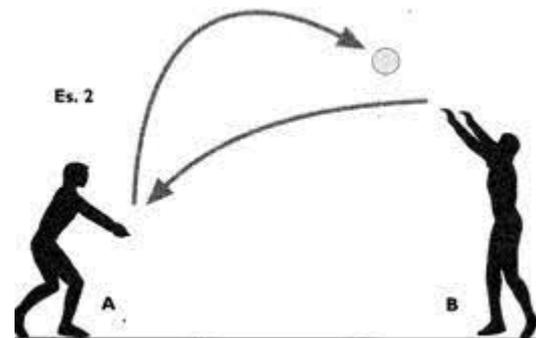
- ❑ A iniciação esportiva ao voleibol pode ser realizada a partir de diferentes **modelos de ensino do esporte**. Por exemplo:



Em um modelo **analítico-parcial**



Em um modelo **global-funcional**



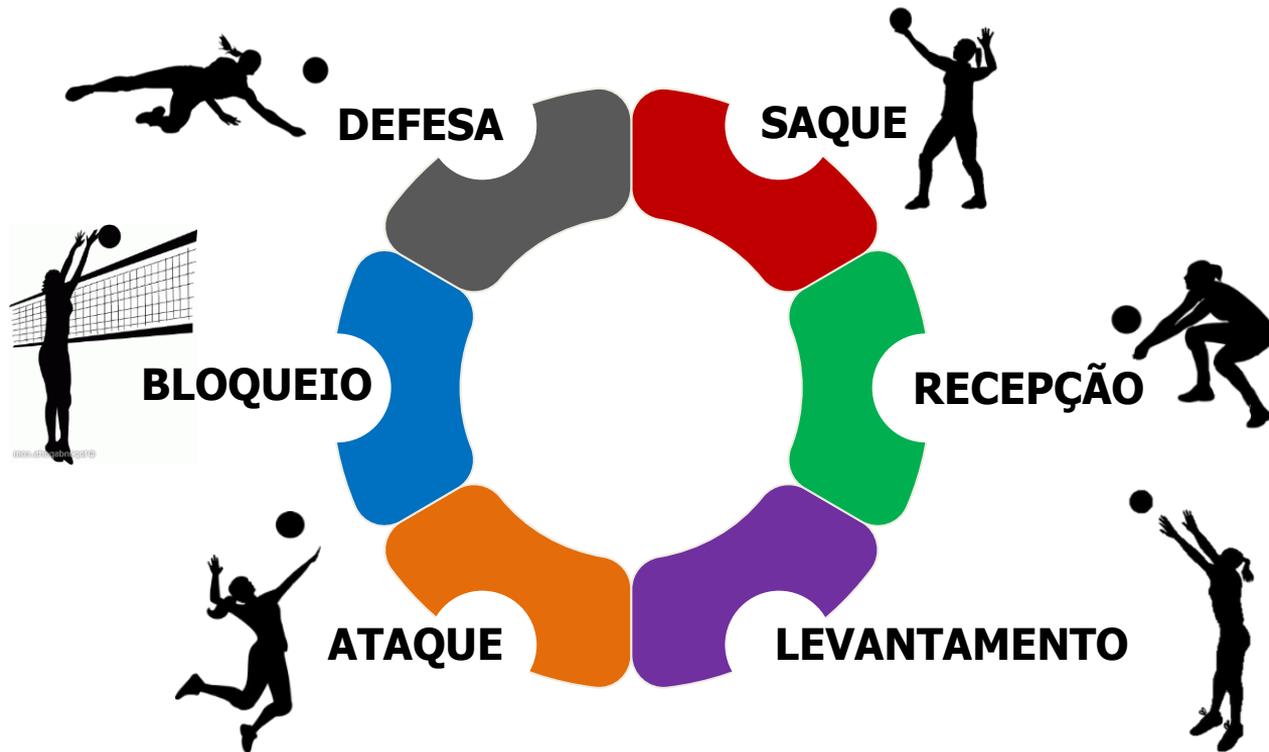
# Iniciação esportiva ao voleibol

- ❑ Uma possibilidade metodológica de iniciação esportiva ao voleibol é por meio dos **Jogos Reduzidos**, propostos por Garganta (1995).
- ❑ Permitem a realização de **adaptações** que não alteram demasiadamente a “natureza” do jogo em sua versão convencional. Ou seja, os **elementos estruturais essenciais do jogo**, de alguma forma, **são mantidos**.

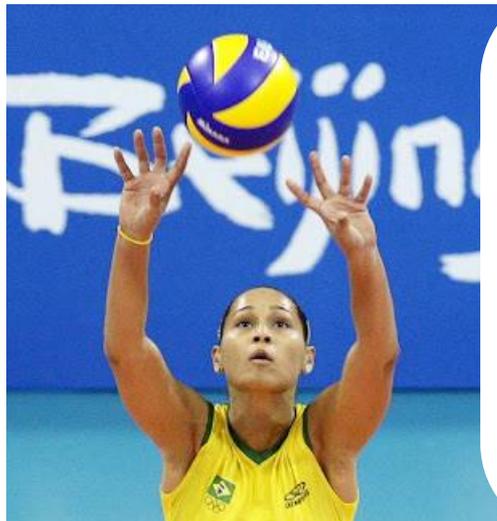


# Elementos técnicos do voleibol

- São os **fundamentos** do voleibol (ações que caracterizam o fluxo do jogo):



# Elementos técnicos do voleibol



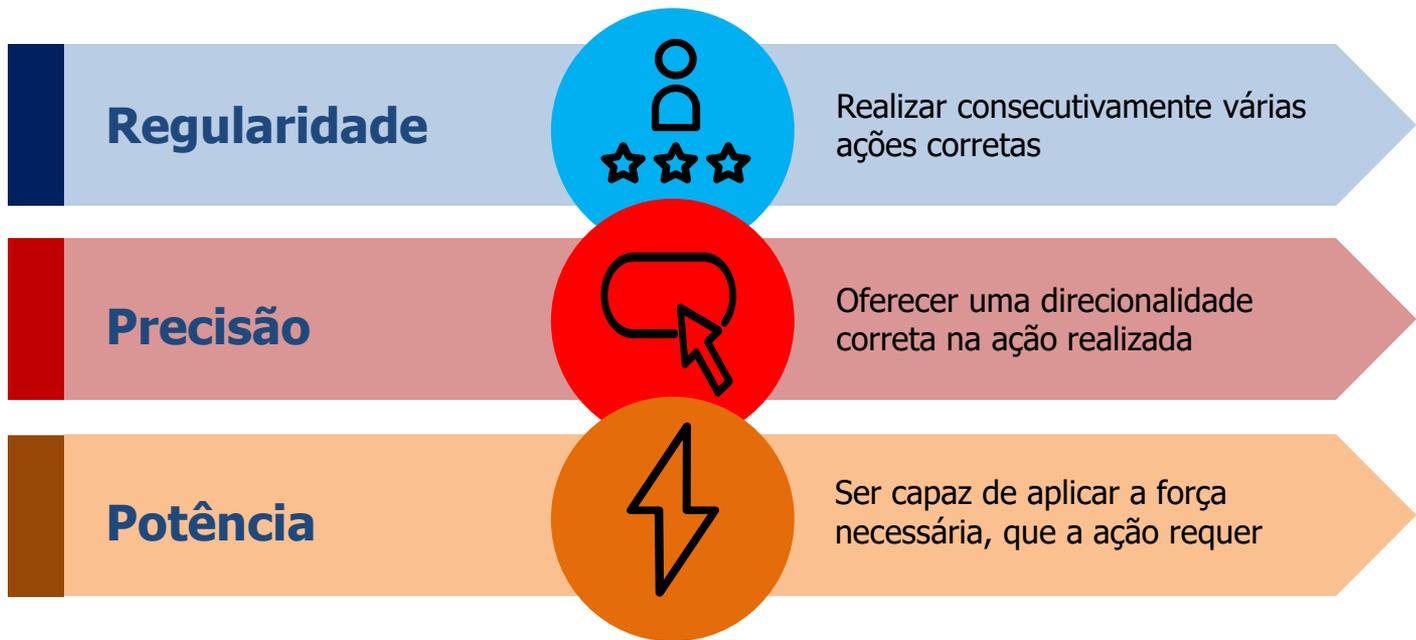
**IMPORTANTE**

O **toque** e a **manchete** são “recursos técnicos” e **não se configuram como fundamentos da modalidade de voleibol**, mas podem ser utilizados para executar alguns desses fundamentos, principalmente recepção, levantamento e defesa



# Elementos técnicos do voleibol

- ❑ O treinamento do **componente técnico** precisa de um **princípio de progressão** das atividades práticas.



# Elementos táticos do voleibol



Sistemas de  
recepção



Sistemas  
ofensivos



Sistemas  
defensivos

# Elementos táticos do voleibol



Sistemas de  
recepção

Sistema de recepção  
com **três atletas**

Sistema de recepção  
com **quatro atletas**

Sistema de recepção  
com **cinco atletas**

# Elementos táticos do voleibol



Sistemas  
ofensivos

Sistema **6 X 0**

Sistema **4 X 2**

Sistema **5 X 1**

# Elementos táticos do voleibol



Sistemas  
defensivos

## **Bloqueio**

[simples, duplo, triplo]

## **Defesa**

[centro avançado ou recuado]

## **Cobertura do bloqueio**

[sobra do bloqueio ou  
correspondente]

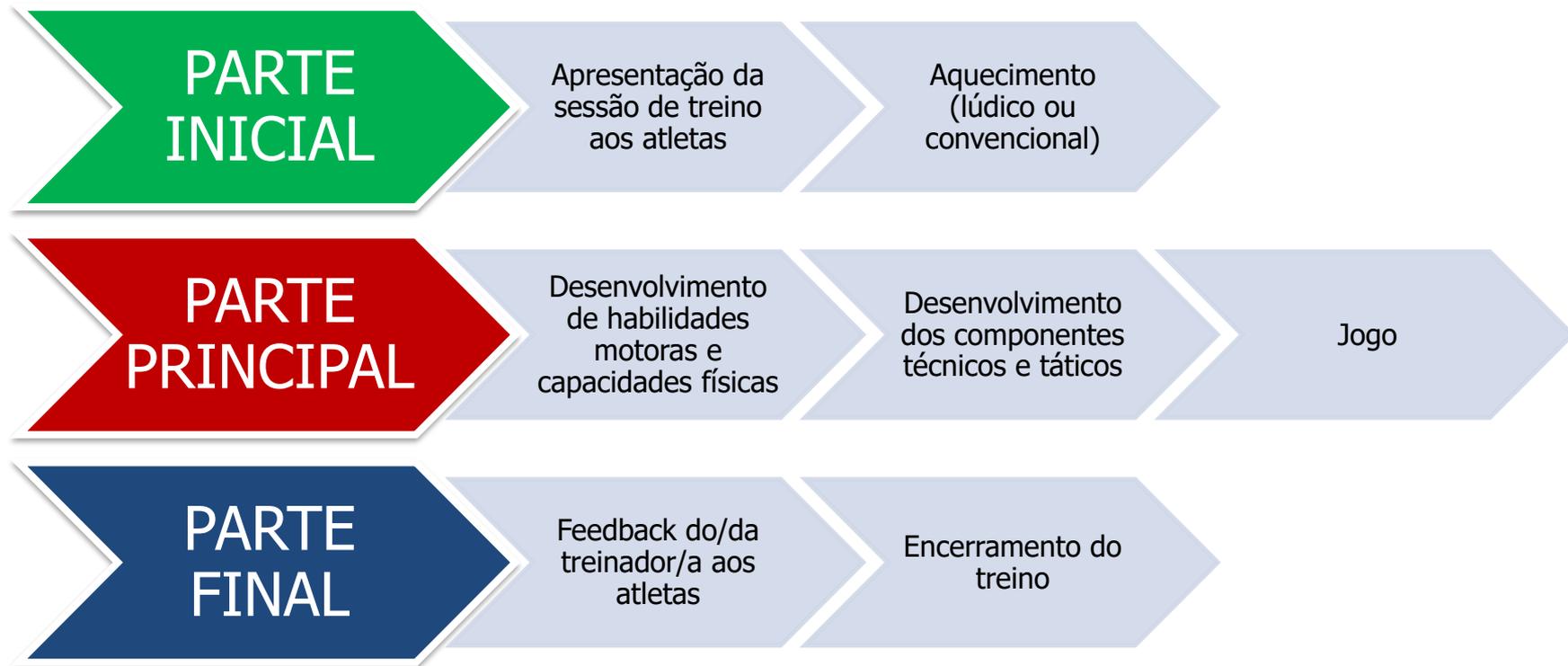
# Organização das sessões de treinamento de voleibol

A organização das **sessões de treinamento** é tarefa do/da treinador/a de voleibol, que deve selecionar **não apenas os exercícios** que serão realizados, mas também o **método** ou a forma como essa prática acontecerá, além da distribuição do **tempo** para cada uma das atividades.



# Organização das sessões de treinamento de voleibol

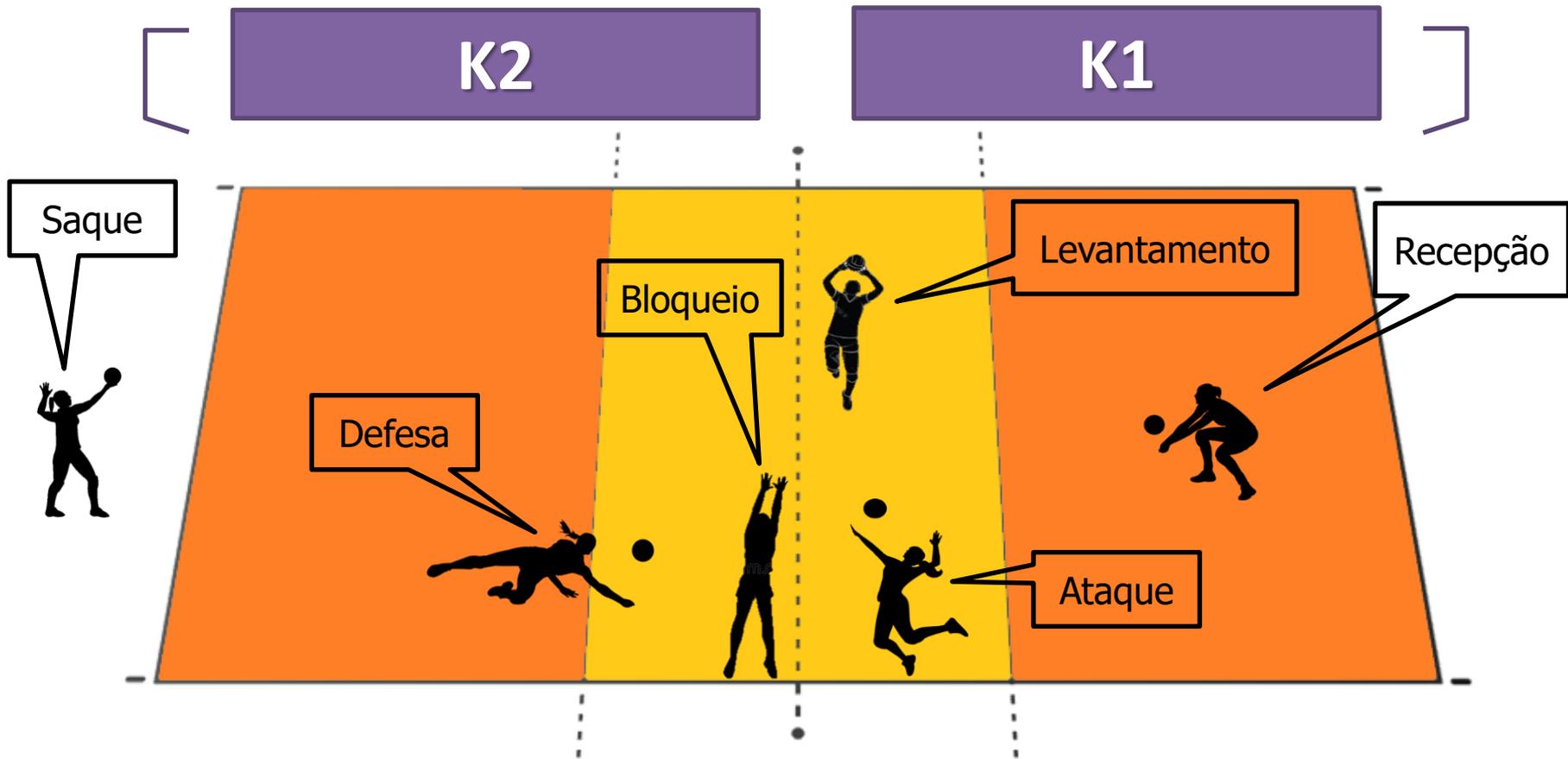
- ❑ De modo geral, as **sessões de treinamento** são compostas de “momentos” que incluem:



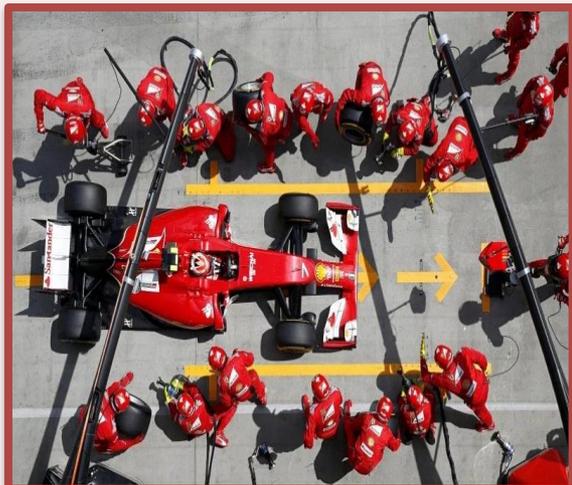
# Organização das sessões de treinamento de voleibol

- ❑ Um grande desafio é a organização do treinamento técnico (fundamentos) nas **sessões de treinamento** de voleibol.
  - ✓ Principalmente em função do **pouco tempo disponível** semanalmente.
  
- ❑ Uma opção é a organização de acordo com os **complexos** do voleibol:
  - ✓ Complexo 1 (K1 ou Sideout) = recepção + levantamento + ataque.
  - ✓ Complexo 2 (K2 ou Transition) = saque + bloqueio + defesa.

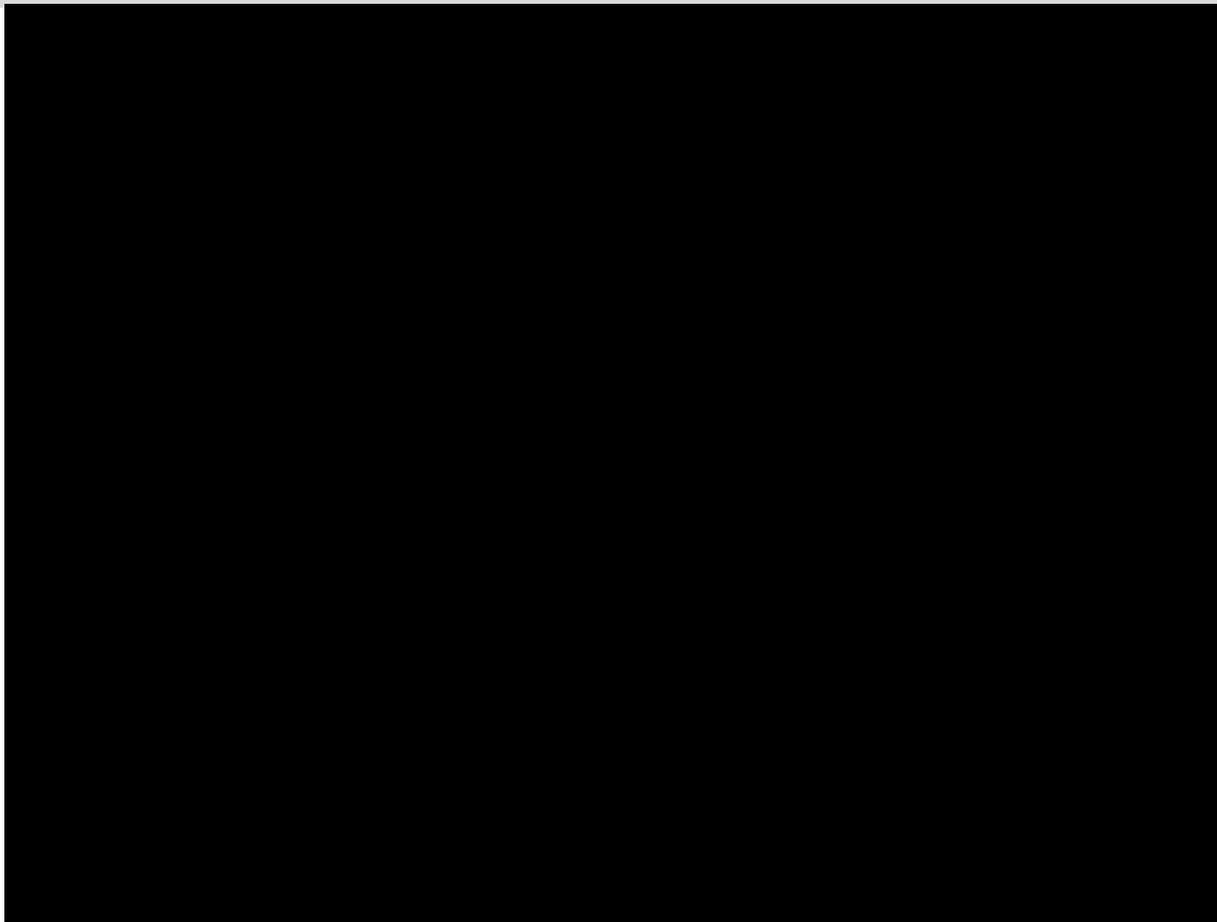
# Organização das sessões de treinamento de voleibol



# Organização das sessões de treinamento de voleibol



**Busca constante pelo  
aprimoramento  
profissional**



# Voleibol: metodologias de ensino-aprendizagem no treinamento esportivo



**OBRIGADO**

Joel Saraiva Ferreira – UFMS

**E-mail:** joel.ferreira@ufms.br