O JOGO SEM BOLA

POSICIONAMENTO, DESLOCAMENTO E PREPARAÇÃO DA AÇÃO NO VOLEIBOL

11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Duarte Santos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No voleibol, uma grande parte da participação do jogador acontece sem contacto com a bola. Entre cada intervenção existem deslocamentos, ajustamentos posicionais, coberturas, aproximações, afastamentos e ações de preparação que condicionam aquilo que o jogador conseguirá fazer quando for chamado a intervir.

Estar no local adequado, no momento adequado e numa posição corporal favorável não acontece apenas como consequência da execução técnica. Resulta da capacidade para se organizar continuamente em função da bola, dos colegas, dos adversários e da evolução da jogada.

O jogo sem bola está presente em praticamente todas as fases: na preparação para receber, na aproximação para atacar, na organização do bloco, na defesa, na cobertura ao ataque e nas transições entre ações. Muitas dificuldades atribuídas ao gesto técnico começam, na realidade, antes do contacto com a bola.

Esta formação pretende aprofundar a importância das ações sem bola no voleibol, analisando os princípios de posicionamento, deslocamento, preparação e reorganização que permitem ao jogador chegar mais cedo, criar melhores condições de intervenção e participar continuamente na construção coletiva do jogo.

Ao longo da formação serão ainda exploradas estratégias para observar e desenvolver estes comportamentos através de tarefas que valorizem não apenas quem contacta a bola, mas também aquilo que os restantes jogadores fazem enquanto a jogada acontece.

OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes para identificar, analisar e desenvolver comportamentos sem bola no voleibol, valorizando o posicionamento, os deslocamentos, a preparação da ação, as coberturas e as transições como componentes fundamentais da participação individual e da organização coletiva do jogo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a importância dos comportamentos sem bola na participação individual e na organização coletiva do jogo de voleibol;
- Identificar os princípios de posicionamento, deslocamento e preparação para a ação nas diferentes situações de jogo;
- Analisar a relação entre a posição inicial, os ajustamentos posicionais e a qualidade da intervenção do jogador;
- Reconhecer a importância das coberturas, dos apoios e das transições para a continuidade e eficácia da participação coletiva;
- Identificar erros de posicionamento e deslocamento, analisando as suas implicações no desenvolvimento das ações de jogo;
- Conceber tarefas de treino e estratégias de observação e avaliação que promovam o desenvolvimento dos comportamentos sem bola.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando disponha de uma conta Google (Gmail).
Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia ou horário durante o período definido para a formação. As questões colocadas pelos formandos serão respondidas pelo formador tão prontamente quanto possível.

Módulo	Temática	Duração
1	**Jogar antes de tocar na bola** ▪ O conceito de jogo sem bola no voleibol ▪ Participação com bola versus participação sem bola ▪ Posição inicial e preparação para a ação ▪ Relação entre bola, espaço, colegas e adversários ▪ Postura e disponibilidade para intervir ▪ Deslocamento, ajustamento e reposicionamento ▪ Erros que acontecem antes do contacto com a bola ▪ Continuidade da participação após a intervenção	**2h**
2	**Posicionar, deslocar e chegar preparado** ▪ Princípios de posicionamento, deslocamento e ajustamento corporal nas diferentes situações de jogo ▪ Preparação e organização espacial para a receção, o ataque, o bloco e a defesa ▪ Relação entre posicionamento, antecipação, possibilidades de intervenção e recuperação após a ação ▪ Identificação e análise de erros frequentes de posicionamento e deslocamento e respetivas implicações na qualidade da intervenção	**2h**
3	**Cobrir, apoiar e voltar ao jogo** ▪ Participação coletiva para além do jogador que contacta a bola ▪ Cobertura ao atacante ▪ Apoio e organização dos jogadores sem bola ▪ Ajustamentos coletivos durante a jogada ▪ Ações após receção, distribuição, ataque, bloco e defesa ▪ Transições entre fases de jogo ▪ Reposicionamento e preparação para a ação seguinte ▪ Continuidade da participação até ao final da jogada	**2h**
4	**Treinar quem não toca na bola** ▪ Tornar os comportamentos sem bola objetivos explícitos do treino ▪ Observação de todos os jogadores e não apenas que contata a bola ▪ Construção de tarefas orientadas para posicionamento e deslocamento ▪ Utilização de jogos reduzidos e situações condicionadas ▪ Manipulação do espaço, regras e número de jogadores ▪ Feedback sobre ações realizadas antes e depois do contacto ▪ Utilização de vídeo para observar comportamentos sem bola ▪ Avaliação e transferência para situações de jogo	**2h**

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.
Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 7 de fevereiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**
Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Duarte Santos
Licenciado em Educação Física e Desporto, exerce atividade profissional como professor de Educação Física.
Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido um particular interesse pelo estudo dos processos associados à perceção, antecipação e tomada de decisão no contexto desportivo, procurando compreender de que forma os praticantes interpretam a informação disponível e selecionam respostas perante as diferentes situações que o jogo lhes coloca.
Este interesse tem orientado a sua reflexão sobre a relação entre perceção, antecipação, decisão e execução, bem como sobre as possibilidades de integração destas dimensões no processo de treino.
Na sua abordagem, valoriza a criação de contextos de aprendizagem que estimulem a observação, a interpretação do jogo, a autonomia e a capacidade de adaptação dos praticantes, entendendo a tomada de decisão como uma competência que pode ser desenvolvida através de situações de treino adequadamente estruturadas.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de voleibol;
- Coordenadores técnicos;
- Diretores desportivos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Responsáveis por departamentos de formação;
- Outros profissionais e interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027
(8 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	**55€**

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

Entidade Formadora Certificada dgert