Aula 3 – Passe, Manchete e Serviço Ténis

Parte A

Descrição dos gestos técnicos no Voleibol:

- fase de pré-contacto (preparatória);

- fase de contacto (principal)

- fase de pós-contacto (final)

1 – Passe

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/3gsHw_RJdpw>

- exercícios

- variantes: passe de costas; passe em suspensão; passe com 1 mão

2 – Manchete

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/mi4m0tUhM0w>

- exercícios

- variantes: utilização na defesa baixa; na receção ao serviço

3 – Serviço Ténis e Por Baixo

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/QdcgOZyKQTU>

- exercícios

- variantes: em suspensão; em força; flutuante

Vídeo: <https://youtu.be/ljqmhNAZ2xc>

TAREFA:

Os alunos devem selecionar 3 exercícios em progressão para o treino dos gestos técnicos indicados:

a) passe de frente; passe de costas; passe em suspensão;

b) manchete na receção ao serviço; manchete na defesa baixa;

c) serviço ténis; serviço em suspensão; serviço flutuante;

Apresentam à classe e respetiva discussão

Parte B

TAREFA:

Veja os vídeos apresentados e indique quais foram os gestos técnicos mais utilizados pelos atletas em jogo 4x4 (nível B)

1 – Videos (2min+2min)

<https://youtu.be/qglh_K5yliQ>

<https://youtu.be/UzkPgbUSYQU>

TAREFA:

Solicitar aos alunos que exponham os dados recolhidos

Discussão com o professor a valorizar as respostas

TAREFA:

Observe o jogo apresentado e diga qual foi a jogador mais eficaz? Justifique.

TRENTINO vs. PERUGIA - CEV Champions League Volley 2021 Men Semi-Finals (29min-41min)

(ver também início – aquecimento e protocolo)

<https://youtu.be/VVNg-Q_UxUM>

TAREFA:

Os alunos apresentam os seus resultados

O professor reflete sobre os resultados e sobre os métodos utilizados para a recolha dos dados