Aula 4 – Ataque, Bloco, Defesa

Parte A

Descrição dos gestos técnicos no Voleibol:

- fase de pré-contacto (preparatória);

- fase de contacto (principal)

- fase de pós-contacto (final)

1 – Ataque

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/qmAmwQIPO9s>

- exercícios

- variantes:

2 – Bloco

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/4wYldt8MI8g>

- exercícios

- variantes:

3 – Defesa

- descrição; erros típicos; componentes críticas

Vídeo: <https://youtu.be/ENdpOWHq9QI>

TAREFA:

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

Apresentam à classe e respetiva discussão

TAREFA:

Observe o jogo apresentado e diga qual foi a jogador mais eficaz no Ataque e Bloco? Justifique.

Distribuir funções de observação aos alunos (estabelecer 3 categorias de eficácia)

Ataque - + (ponto); I – (segue jogada); - (erro + falta + ponto para adversário)

Bloco - + (ponto) ; I – (segue jogada num lado ou no outro); - (erro + falta + bloco deixa passar a bola na sua zona + ponto para adversário)

- 6 jogadores de campo (1 jogador avaliado por 2 alunos) = 12 alunos (2 equipas = 24 alunos)

Trentino - #9 – passador (Gianneli) - #14 – oposto (Abdel Azis)

Lube - #15 – passador (De Cecco) - #11 – oposto (Rychilicki)

LUBE (vermelho) vs TRENTINO (branco) – 2020/2021 Pallavolo Maschile Semifinale 1 (Playoff) (1º set 23-25 – 06/40 min) (começar aos 20/17 até ao final – 10 minutos) (1º minuto só para identificar os jogadores)

<https://youtu.be/FikKkP39sLI>

TAREFA:

Os alunos apresentam os seus resultados

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