

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
TREINADORES DE VOLEIBOL



**TÉCNICA DO
CENTRAL
DA FORMAÇÃO AO
ALTO-RENDIMENTO**

CONFERÊNCIAS À MESA

14 DE JANEIRO DE 2018

RUI MOREIRA

Dúvidas / Questões que podem surgir ao longo do processo?

- Quem são os Centrais?
 - Como selecionar / identificar?
 - Quando Especializar?
- Características do Central?
- Tarefas a dar e a retirar na Especialização?
- Níveis ou Faixas etárias?
- Associado ou Dissociado da Formação do Distribuidor?
- Masculino vs Feminino?
- K1 vs K2?
- O Central no Modelo de Jogo?
- O Central no Plano de Jogo?
- Baterias de Exercícios, Progressões e Metodologia?

Formação Crescente do atleta Central

Aspectos Fundamentais - Bases

- Ter a execução Técnica (com e sem bola) e a Tomada de Decisão como a Base de todo o processo evolutivo;
- Sempre associado com a formação do Distribuidor;
- Trabalhar por níveis em substituição de faixas etárias;
 - Por ordem crescente de importância da parte tática e decrescente de importância da parte técnica;
 - Parte Física, Mental e de Tomada de Decisão sempre presente;
- Introduzir, retirar ou adaptar tarefas à medida que o contexto assim o exige;
 - Não ficar obcecado com a Especialização Precoce na posição;
- 3 Níveis de Desempenho / Etapas de Desenvolvimento:
 - Nível 1 - O atleta Central;
 - Nível 2 - O atleta Central inserido num contexto coletivo (modelo de jogo da sua equipa);
 - Nível 3 - O atleta Central a jogar em função de um adversário (plano de jogo).

Características Do Central

Táticos	Técnicos	Físicos	Psicológicos
Saber eleger opções de ataque	Ataque, Bloco e Serviço de Excelência	Resistência em Velocidade	Disciplinado e responsável
Orientação	Grande capacidade de deslocamento	Poder de Remate	Mentalidade Assassina (Tudo ou Nada)
Comunicação (com os companheiros e em relação ao oponente)	Tempo de salto no bloco	Velocidade de Deslocamento	Com Confiança (em si e nos colegas)
Controlo dos diferentes momentos do jogo	Velocidade de deslocamento no ataque	Agilidade	Vontade de Trabalhar para a Equipa
Saber tomar decisões na organização do Bloco		Poder de Impulsão	Líder e Organizador
		Velocidade a curta, média e longa distância	Perspicaz
		Alcance de ataque e bloco	

Quem são os Centrais?

- Alteração das Características do Jogo?
 - Mais forte;
 - Mais rápido;
 - Mais alto;
 - Aparecimento do Líbero;
- Presente vs Futuro?
 - Olhar só para o Presente – Especializar para render hoje;
 - Olhar só para o Futuro – Especializar para render mais tarde;
 - Conciliar as duas vertentes – Quantos têm essas condições?
 - Tentar deixar o/a atleta com diferentes opções (atrasar o mais possível a especialização) – Dúvida Ponta / Central?
- Que peso / importância têm no jogo?
 - Formação vs Rendimento
 - Masculino vs Feminino
 - K1 vs K2

Tarefas a dar e a retirar na especialização?

NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
<p>MAIOR PREDOMINÂNCIA TÉCNICA (30%), TÁTICA INDIVIDUAL (30%) E MOTORA (30%);</p> <p>TÁTICA COLETIVA POUCO ELABORADA (10%);</p>	<p>MAIOR PREDOMINÂNCIA TÉCNICA (30%), TÁTICA INDIVIDUAL (30%) E MOTORA (10%);</p> <p>TÁTICA COLETIVA ELABORADA (20%);</p> <p>APARECE O TRABALHO FÍSICO ESPECÍFICO (10%)</p>	<p>POUCA PREDOMINÂNCIA TÉCNICA (10%) E MOTORA (10%). MUITA TÁTICA INDIVIDUAL (20%);</p> <p>TÁTICA COLETIVA ELABORADA (40%);</p> <p>TRABALHO FÍSICO ESPECÍFICO (20%)</p>
<p>TOMADAS DE DECISÃO EM RELAÇÃO AO SEU DISTRIBUIDOR;</p>	<p>TOMADAS DE DECISÃO EM RELAÇÃO AO SEU DISTRIBUIDOR E À SUA EQUIPA;</p>	<p>TOMADAS DE DECISÃO EM RELAÇÃO À SUA EQUIPAE À EQUIPA ADVERSÁRIA;</p>
<p>DESENVOLVER MENTALIDADE ATACANTE E PONTUADORA;</p>	<p>COMEÇAR A DESENVOLVER TAREFAS DE ORGANIZAÇÃO</p>	<p>LIDERANÇA E ORGANIZAÇÃO;</p>
<p>INCENTIVAR E DESENVOLVER COMUNICAÇÃO</p>	<p>DESENVOLVER COMUNICAÇÃO</p>	<p>COMUNICAÇÃO VERBAL E GESTUAL COMPLEXA</p>
<p>SITUAÇÕES ANALÍTICAS</p>	<p>SITUAÇÕES ANALÍTICAS E COLETIVAS REDUZIDAS E/OU CONDICIONADAS</p>	<p>SITUAÇÕES COLETIVAS REDUZIDAS E/OU CONDICIONADAS</p>

O Central no Modelo de Jogo

- Simbologia e Comunicação;
- Qualidade e Características do 1 toque;
- Características do Distribuidor em Bola A, B e C;
- Características do Distribuidor em bolas #, + e !;
- Melhores Bolas do Distribuidor;
- Distribuidor faz fintas e destemporiza bolas;
- Modelo de Jogo de Inversões ou Sobreposições;
- Como funciona a Pipe;
- Mobilidade, Fixação ou Combinado;
- Qualidade dos Pontas em Bola A e B;
- Qualidade e solicitação do Oposto de 2ª Linha;
- O que fazer ao Side Out por formação;
- O que fazer à Transição por formação;
- O que fazer após cobertura em rede 2 e rede 3;
- Qual dos Centrais joga na rede 2 e na rede 3;



A Utilização da Rede

O CENTRAL NO PLANO DE JOGO

- Estratégia ao Side Out por formação – Dentro ou fora do Modelo?;
- Estratégia à Transição? – Dentro ou fora do Modelo?
- Comportamento do Central Adversário nos diferentes momentos do jogo?
- Comportamentos dos Bloqueadores Alas nos diferentes momentos do Jogo?
- Bloco adversário comporta-se da mesma forma para a nossa rede 2 e rede 3?
- Destinam alguém para amorties;
- Mobilidade, Fixação ou Combinado?;

Níveis de Desempenho – Nível 1

Nível de Desempenho Tarefas	Nível 1	Nível de Desempenho Tarefas	Nível 1
Tipos e Tempos de Bola	Meia Bola à frente e nas costas; 1º Tempo na Frente e nas costas;	Tomada de Decisão	Leitura do Bloco do Central Adversário (sombra do bloco); Ajustar ao Distribuidor - Bater o mais possível no centro do campo;
Trem Inferior	Forma e Tempo de entrada de bola; Tempo de salto; 2 últimos apoios; Orientação da Corrida; Orientação ao Distribuidor; Distância à rede e ao Distribuidor; Salto Vertical; Ajustar ao Distribuidor;	Momentos do Jogo	Disponibilidade ao Contra Ataque; Alteração da marcação ao Side Out; Capacidade de Alterar tipo de Bola consoante situação do jogo; Alternativas em Bola B;
Trem Superior	Cotovelo Alto; Braço Rápido (Braço Chicote); Rotação de Tronco; Trajetórias / Ângulos de Ataque; Recursos à distribuição;		K1 Disponível para atacar o mais rápido possível; Aproximado ao distribuidor; O mais perto possível do meio do campo;
Comunicação	Comunicação Verbal e Gestual; Comunicação ao Contra Ataque;		K2 Disponível para atacar; Aproximado ao distribuidor; O mais perto possível do meio do campo; 2º Tempo em Bola B se necessário;

Níveis de Desempenho – Nível 2

Nível de Desempenho Tarefas	Nível 2	Nível de Desempenho Tarefas	Nível 2
Tipos e Tempos de Bola	Esquerda (mais preponderante no masculino); Tensa; China (fundamental no feminino); Só Tempo 1 e Tempo 0;	Tomada de Decisão	Leitura do Bloco do Central Adversário (sombra do bloco) e do comportamento das Ajudas; Ajustar ao Distribuidor – Usar toda a rede; Disponibilidade ao Contra Ataque; Respeitar a marcação do Side Out ao máximo;
Trem Inferior	Alterar orientação da corrida consoante velocidade do jogo e aumento da complexidade da estratégia de bloco adversário; Chamadas a um pé	Momentos do Jogo	K1 Disponível para atacar sempre em Bola A e B 1ª Arma de Ataque Ajustar ao Distribuidor – Usar toda a rede; Ajustar ao ponto de saída da receção; Saber jogar com movimento;
Trem Superior	Batimentos de Braço; Batimentos Contrários à Corrida;		K2 Disponível para atacar – Mobilidade vs fixação; Saída da rede após Bloco; Saber jogar com movimento;
Comunicação	Comunicação Verbal e Gestual; Comunicação ao Side Out e Contra Ataque;		

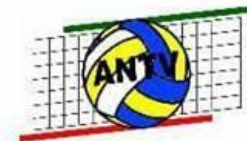
Níveis de Desempenho – Nível 3

Nível de Desempenho	Nível 3	Nível de Desempenho	Nível 3
Tipos e Tempos de Bola	Dupla Esquerda; Direita ou Mini China; Fintas; Só Tempo 0;	Tomada de Decisão	Leitura de todo o comportamento da linha de bloco; Ajustar ao Distribuidor – Usar quase toda a rede; Disponibilidade ao Contra Ataque; Respeitar a marcação do Side Out sempre;
Trem Inferior	Diferentes tipos de Chamadas; Diferentes Chamadas para diferentes bolas e diferentes saídas da rede;	Momentos do Jogo	K1 Disponível para atacar sempre; Fixação em Bola perfeita centrada, e 1ª arma da ataque quando movimentado; Ajustar ao Distribuidor – Usar quase toda a rede; Ajustar ao ponto de saída da receção e à posição do distribuidor; Jogar em cima do plano de jogo;
Trem Superior	Batimentos de Braço;		K2 Disponibilidade após Cobertura – Equilibrar rede; Disponível para atacar – Mobilidade e fixação; Ataque com passe do Líbero; Jogar em cima do modelo de jogo e plano de jogo;
Comunicação	Comunicação Verbal e Gestual; Comunicação ao Side Out e Contra Ataque;		

OBRIGADO PELA
VOSSA
ATENÇÃO!

RUI MOREIRA

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
TREINADORES DE VOLEIBOL



**TÉCNICA DO
CENTRAL
DA FORMAÇÃO AO
ALTO-RENDIMENTO**

