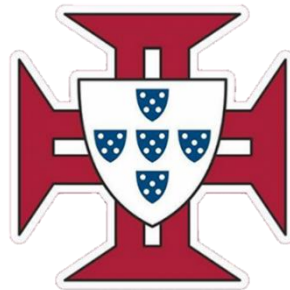


PARTILHAS SUCESSO CADETES MASCULINOS

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA





Tiago Filipe Oliveira Rachão **Espinho 89´**

Treinador Grau III – Federação Portuguesa de Voleibol

Treinador Escalões Formação Masculinos e Femininos

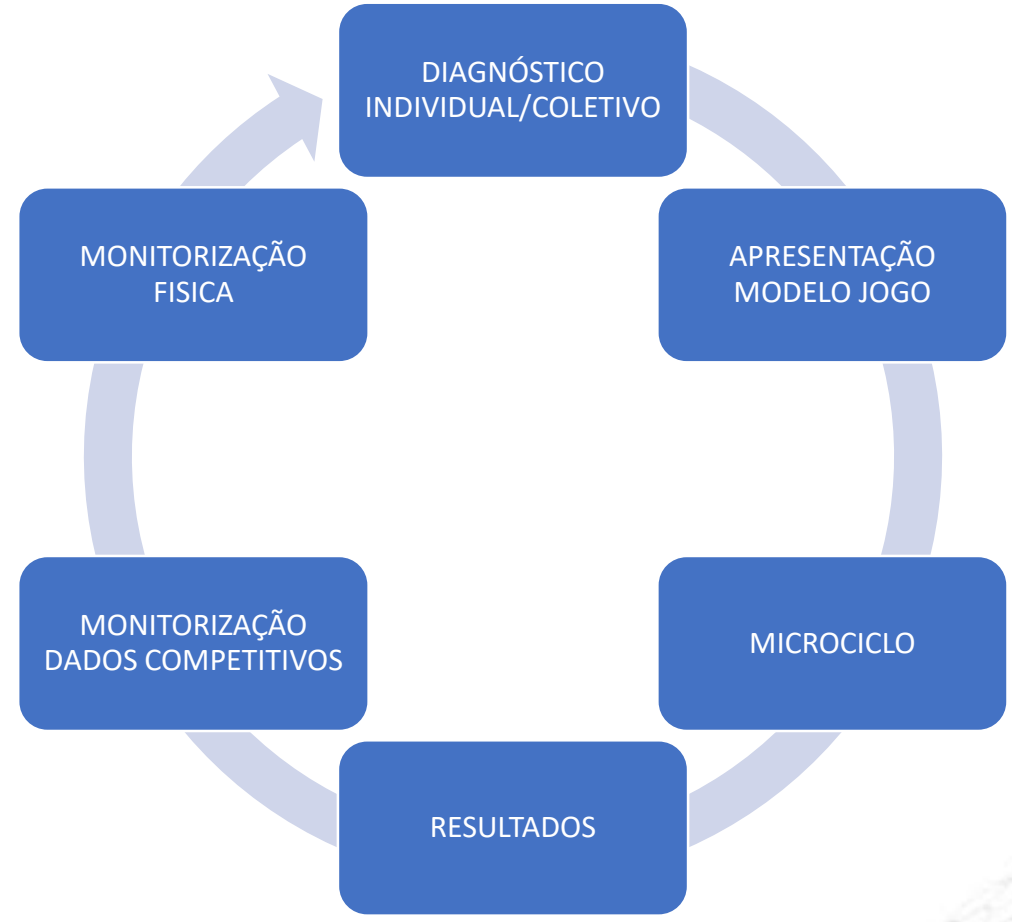
Scouter Séniores Masculinos (SCE, EGC)

Treinador Adjunto Séniores Masculinos (CAM, SCE, EGC)

Treinador Adjunto Séniores Femininos (AJM)

Treinador Principal Séniores Femininos (SCE, EGC)

Treinador Principal Séniores Masculinos (SCE)



INTRODUÇÃO | MODELO DE JOGO



[VOLTAR](#)

MODELO DE JOGO

- IDEIA
- PRINCIPIOS
- FLEXIBILIDADE
- DESENVOLVIMENTO

"...modelo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipa se identifique como equipa. Que mesmo quando você mete umas camisolas da cor "do burro quando foge" ao ela estar a jogar mal você diz: "Não, este é o Barcelona". O modelo é este lado, esta evidência empírica" – Vítor Frade



ADAPTADO É
EQUIPA/CONTEXTO
(DIAGNOSTICO INICIAL)

PARTIR DE
UMA BASE
SIMPLES

DEVE SER MODELO
ABERTO (PERMITIR
FLEXIBILIDADE PARA
PROGRESSÕES / ADAPTAÇÕES)

DEVERÁ GUIAR
PRINCIPIOS DO TREINO
(EXERCICIOS
ANALITICOS/CONTROLOS BOLA)





MODELO DEFENSIVO – RELAÇÃO BLOCO

DEFESA

PRINCIPIOS



K2 – ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - LEITURA



Objetivos :

- Melhor interpretação do Jogo
- Melhoria da Comunicação (Libero + Distribuidor – Obrigados a avaliar)
- TODOS LEREM O MESMO + Cobrança Positiva dos colegas
- Construção da transição organizada

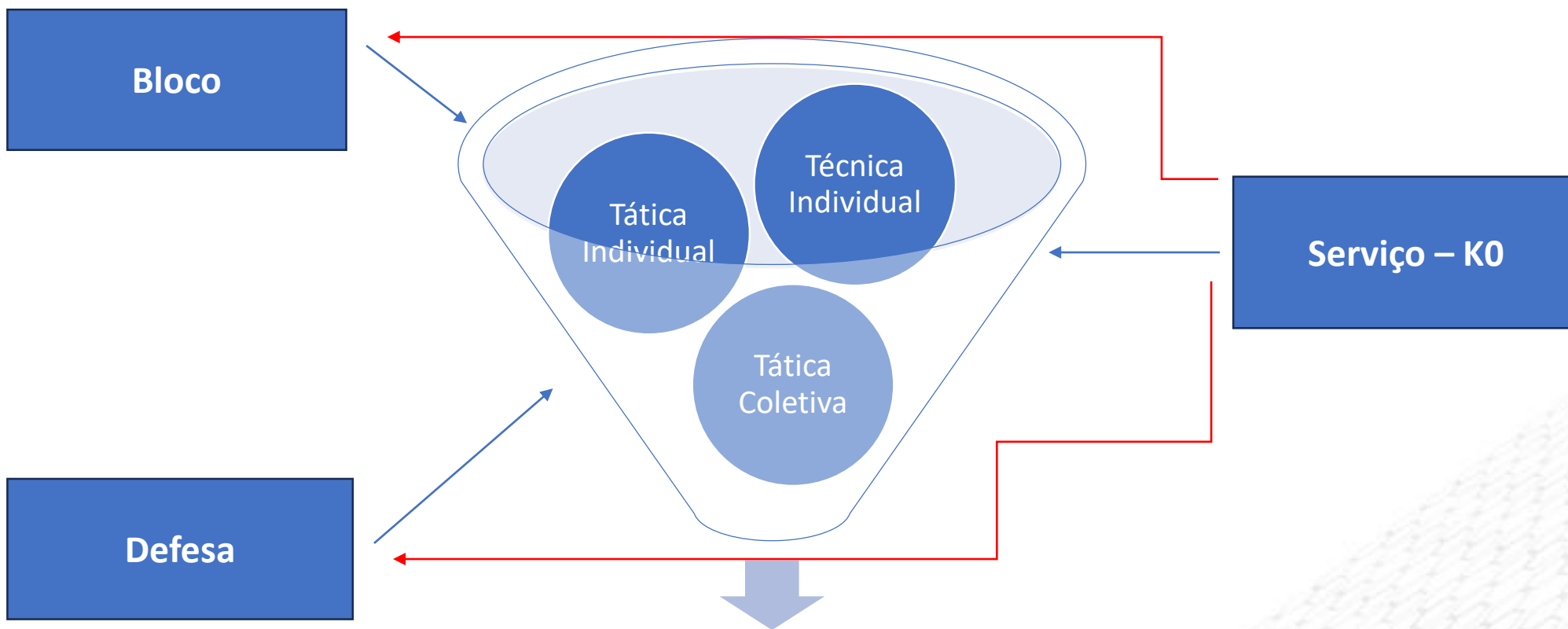
Riscos:

- Má interpretação de quem avalia
 - Desorganização
 - Cobrança Negativa – Devido a má avaliação
 - Construção da transição comprometida

Simplicidade na
informação.



K2 – ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - LEITURA



Fases da Implementação



Simplicidade na
informação.



1 – CONDICIONAR POR DIFICULDADE DE PASSAR COM BOLA RECEBIDA DAS COSTAS/FRENTE + DIFICULDADE DE DISTÂNCIAS.

2 – CONDICIONAR MELHOR ATACANTE OBRIGANDO-O A RECEBER EM SITUAÇÕES DESCONFORTAVEIS CONDICIONANDO A ENTRADA NO ATAQUE

3 – SERVIR NO PIOR RECEPTOR DE MANEIRA A CONDICIONAR O SISTEMA OFENSIVO ADVERSÁRIO

4- AGREDIR ATRAVÉS DA PANCADA (EXEMPLO DO NUNO) A LINHA DE RECEÇÃO SEM UM OBJETICO CLARO DE ALVO A NÃO SER RISCO.

SERVIÇO | TÉCNICA - PRINCÍPIOS

COMPLEXIDADE na
informação.

FASE 1: Atacar Zonas

- Ser capazes de produzir 3 serviços consecutivos em metades do campo
- Ser capazes de produzir 3 serviços consecutivos em corredores

FASE 2: Atacar Sistema de Recepção

- Ser capazes de produzir 3 serviços nas zonas de conflito com diferentes direções (Linha/Diagonal)
- Ser capazes de produzir 3 serviços nas sub zonas Primeiro na profundidade (frente/tras) + nas sub zonas (9/7/8)

FASE 3: Atacar Recebedores (Não Atingimos na Totalidade)

- **Produzir 3 Serviços no Recetor Identificado**
- Produzir serviços nos quadrantes (ombro + joelhos a esq e a direita) - atletas mais dotados foram conseguindo

Através de criação de exercícios de Volume ou Stress / Fadiga – com criação de objetivos individuais e coletivos para cada uma das fases.



DO SERVIÇO - BLOCO



- **Princípios Bloco - *LEITURA* Rec Adv**
 - POR MODELO MARCAÇÃO DE BOLA A PRÉ DEFINIDA
 - POR MODELO MARCAÇÃO DE BOLA B / C PRÉ DEFINIDA
 - (FASE ADIANTADA DA ÉPOCA BOLA ALTA E BOLA RÁPIDA)
 - **PRINCIPIO DA ESPERA (BLOCADORES SÓ REAGEM/DECIDEM APÓS 2º TOQUE) – DEFICE TEMPO (OBJETIVO ENCURTAR AO MÁXIMO CONDICIONANDO A DECISÃO DO DISTRIBUIDOR)**
 - Triplo sempre que possível no CAMPEONATO NACIONAL

BLOCO | MARCAÇÕES PONTAS



UM



DOIS



MÃO



**MÃO para
UM**



**MÃO para
DOIS**

- Marcações de Modelo de Jogo :
 - REC A – Mão
 - REC B – Linha
 - REC C – Linha

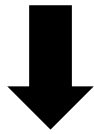
- Por **plano deve existir flexibilidade** e profundidade no modelo de jogo de maneira a que se possa mudar de marcações mediante o adversário.



BLOCO | ESTRATÉGIAS CENTRAIS



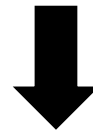
Meio|Frente



Meio|Costas



Espera



Queima



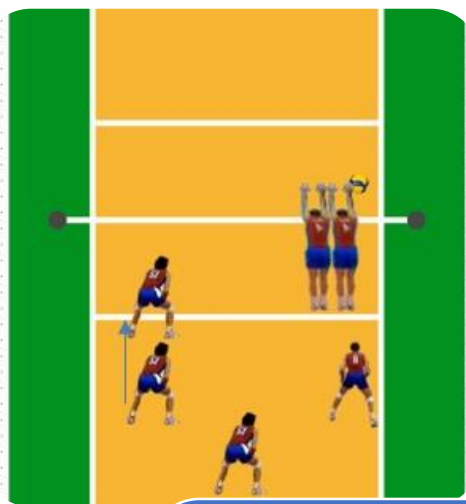
Acompanha



CENTRAL
DIRETO Z4

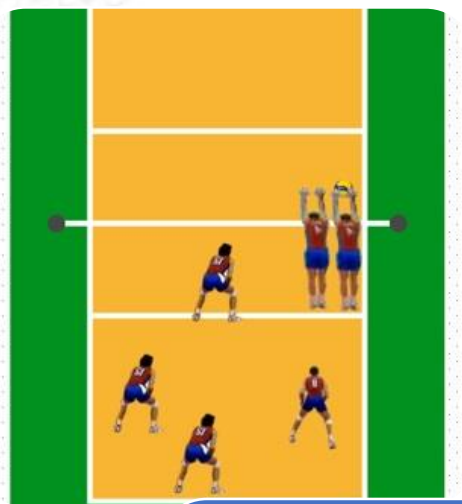
Fomos abordando as estratégias 1 e 2 mas sem as trabalhar no sentido de as dominar, apenas facilitar comunicação com centrais

SISTEMA DEFENSIVO | RELAÇÃO BLOCO DEFESA



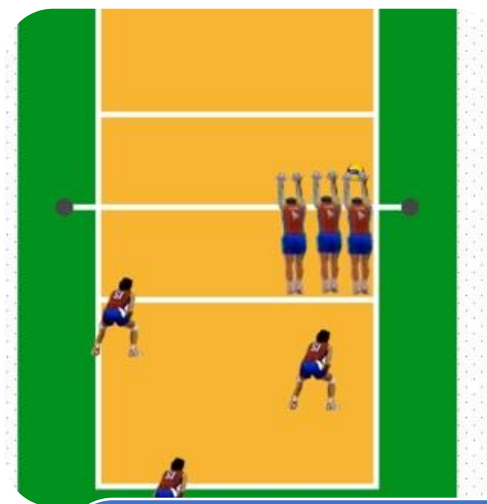
BOLA A

- MARCAÇÕES DE BLOCO POR DEFEITO (Mão/Mão 2)
- **POSICIONAMENTO DEFENSIVO DE MODELO EM FUNÇÃO DA MARCAÇÃO USADA.**
- POUCOS DESLOCAMENTOS DEVIDO À VELOCIDADE/TEMPO
- FLEXIBILIDADE PARA AJUSTES EM PLANO.
- POSTURA DEFENSIVA MÉDIA/BAIXA
- POSTURA DE BLOCO, COM BRAÇO ALTO DE MANEIRA A ENCURTAR TEMPO DE REAÇÃO



BOLA B

- **MARCAÇÕES DE BLOCO POR DEFEITO (Linha)**
- POSICIONAMENTO DEFENSIVO DE MODELO EM FUNÇÃO DA MARCAÇÃO USADA.
- MAIS TEMPO PARA POSICIONAR DEVIDO A UM TEMPO MAIS LENTO NO 2º TOQUE (EM REGRA)
- FLEXIBILIDADE PARA AJUSTES EM PLANO.
- POSTURA DEFENSIVA MÉDIA/BAIXA
- POSTURA DE BLOCO COM BRAÇOS A MÉDIA POSIÇÃO TORNANDO A ACCÃO MAIS CONFORTAVEL.



BOLA C

- SEMPRE QUE POSSIVEL MAIOR NUMERO DE BLOCADORES
- (Tripla usado apenas no CN)
- POSTURA DE BLOCO COM BRAÇOS BAIXOS, PERMITINDO A CORRIDA PARA QUALQUER UMA DAS ZONAS.



SISTEMA DEFENSIVO | AJUSTES PLANO JOGO



ANÁLISE VIDEO

- VIDEO K1#/+ ADVERSÁRIO
- VIDEO ATAQUE INDIVIDUAL

IDENTIFICAR PADRÕES

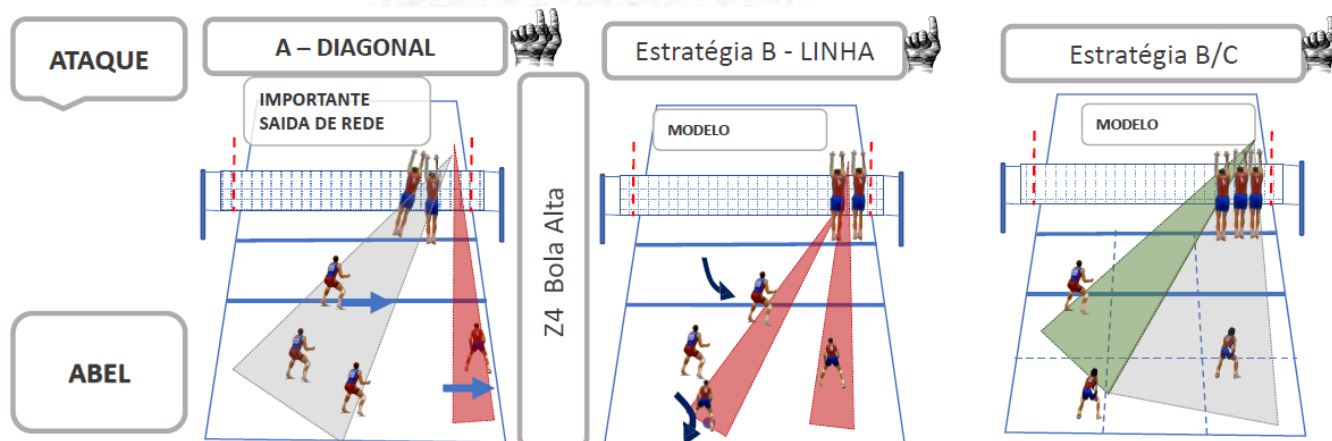
- IDENTIFICAR TRAJÉTORIAS ATAQUE
- IDENTIFICAR PADRÃO DISTRIBUIÇÃO REDE 3/2 + PADRÃO DO DISTRIBUIDOR(DISTÂNCIAS, PUXADAS)

APRESENTAÇÃO MODELO

- APRESENTAÇÃO DOS VIDEOS E EXPLICAÇÃO DAS TÊNDENCIAS IDENTIFICADAS
- APRESENTAÇÃO DE PLANO JOGO COM AS DEVIDAS ALTERAÇÕES AO NOSSO MODELO DEFENSIVO
- EM SITUAÇÕES DUBIAS OU DE POUCA INFORMAÇÃO MANTIA-SE SEMPRE O MODELO/IDEIA DE JOGO

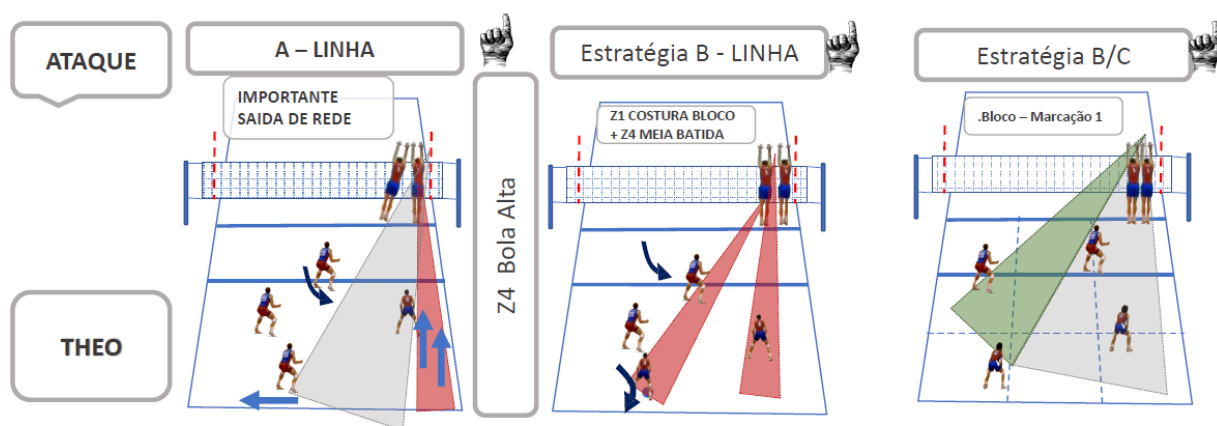


SISTEMA DEFENSIVO | AJUSTES PLANO JOGO



RESUMO :

- MARCAÇÃO DIAGONAL
- Z6 JOGA NA BASE
- Z1 FICA COM PANCADA LIBHA
- Z4 SAI PARA DENTRO E RESPONSABILIZA-SE PELA MEIA BATIDA



- RESUMO : FECHAR LINHA
- Z4 CORTA PARA DENTRO ATÉ Z3 PARA MEIAS BATIDAS
- Z1 AVANÇA PARA 5 METROS E DIVIDE MEIAS BATIDAS COM Z4
- Z6 DESÇAÍ 1 METRO NA DIAGONAL DE VERTICE
- BOLAS B - C (MODELO) SEM BLOCO TRIPLO – COM 4 A FICAR NA CAIXA



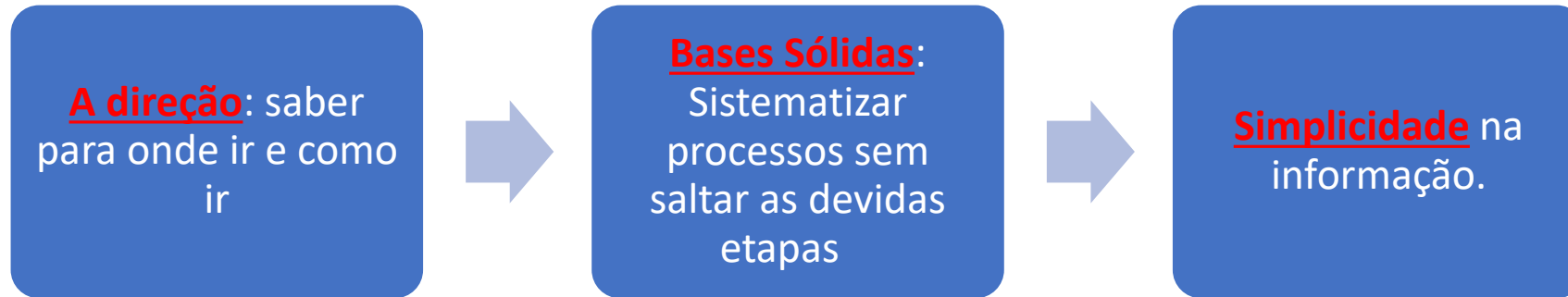
BLOCO INDIVIDUAL – PARTE PRÁTICA (EXERCÍCIOS)



EXEMPLO PRÁTICO | TRABALHO BLOCO/DEFESA | MODELO/PLANO







“Lembre-se de que cada dia que você deixa de treinar, ou de se dedicar ao treino significa um dia mais distante da realização de seus sonhos.” - Bernardinho



PARTILHAS do
4.0
SUCESSO



2025/05/25 18:04:44

2025
fev.



CONTACTOS



RACHAO3@GMAIL.COM



910721380



tiagorachao_



Tiago Rachão



Tiago Rachão