

Tipologia de Curso: Curso Livre

Nome do Curso: Voleibol - Como treinar a Formação

Total Horas:	10
Total de sessões:	3
Horas presenciais:	8
Horas online síncrono:	2
Horas online Assíncrono:	

Formador por matéria: Professor Percy Oncken

**Estrutura temática (apresentar os Temas divididos por Sessão/Dia e dentro da Sessão, por tema/conteúdo/bloco e cada bloco com carga horária)**

Sessão	Bloco	Tema	Tempo	Data proposta para a sessão	Horário proposto para a sessão	Tipologia de leção (*)	Tipologia de Avaliação
1ª	1 de 50'	Apresentação e discussão das principais tendências de importantes escolas mundiais de voleibol, notadamente as escolas americana, italiana e brasileira. Comparações de metodologias, pontos importantes de cada uma delas. Ponto de situação do voleibolportuguês no escalão infantil.	1h	08/09/2023	19:00/20h00	Online	Não aplicável
1ª	1 de 50'	Organização da sessão de treino para escalões iniciais. O entender do jogo. Qual fundamento do jogo a iniciar a formação.	1h	08/09/2023	20:00/21h00	Online	Não aplicável
2ª	4 de 50'	Organização da sessão de reino para o ataque. Preparação do braço de ataque. Aproximação/deslocamento em 2 passos ou 3 apoios. Utilização de todas as alavancas corporais para otimizar o salto de ataque. Treino dos fundamentos auxiliares ao ataque: Toque de dedos e manchete.	4h	09/09/2023	9.00/13:00	Presencial	Não aplicável
3ª	4 de 50'	Exercícios de controle de bola, para favorecer o entendimento de jogo, GAME LIKE. Organização de treino voltado aos fundamentos inseridos na fase K1 ou Side Out. Organização de treino voltados aos fundamentos inseridos na fase KII ou TRANSIÇÃO.	4h	09/09/2023	15:00/19:00	Presencial	Não aplicável