

Vôlei de praia: duas pessoas e uma bola

Sessão adaptável de 45 minutos para iniciantes. Sem terceira pessoa lançando, bolas extras ou treinador.

Organização e segurança

Use uma bola adequada, areia livre e marcações planas. Comece perto o suficiente para trocar um lançamento suave com conforto. Uma rede instalada com segurança é opcional; sem rede, marque uma linha divisória imaginária e mantenha o objetivo cooperativo.

Confira a superfície e o espaço, retire objetos perigosos e mantenha outras pessoas fora da trajetória. Fique em pé: não são necessários mergulhos, ataques fortes ou saltos. Pare por dor, tempo perigoso ou falta de controle; aumente as pausas ou encurte a sessão.

0:00–0:08 — Preparar juntos

Caminhe e mova-se suavemente na areia, pare com controle na posição de espera e troque lançamentos fáceis. Confira se ambos conseguem parar e ver a bola com conforto. É aquecimento de prática, não o aquecimento oficial de uma partida.

0:08–0:18 — Lançar, passar e agarrar

A lança suavemente para B. B devolve de manchete para A agarrar. Conte as devoluções jogáveis de B em cinco lançamentos; depois troque as funções e registre a vez de A. Uma devolução jogável pode ser agarrada sem persegui-la. Mais fácil: aproxime-se ou use uma bola adequada mais leve.

0:18–0:20 — Água e ajuste

Descanse, beba conforme necessário e combinem uma orientação, como “mova os pés e depois aponte a plataforma”. Buscar a única bola faz parte da sessão; não corra para cumprir uma meta de repetições.

0:20–0:30 — Mover até uma bola alcançável

Mantenha as funções, mas alterne lançamentos suaves a um pequeno passo de cada lado. No início, anuncie o lado. Quem recebe se move, devolve e se reposiciona antes da próxima bola. Troque a cada cinco. Observe o movimento antecipado, não só uma captura de sorte. Mais fácil: reduza o deslocamento e anuncie todos os lançamentos.

0:30–0:40 — Travessias cooperativas

Fiquem em lados opostos da rede ou linha numa área pequena e livre. Comece com um lançamento fácil; cada pessoa tenta uma devolução controlada de manchete para a outra. Conte travessias jogáveis consecutivas, não bolas vencedoras. Recomece ao perder o controle.

Mais fácil: agarre e lance de novo suavemente em vez de devolver imediatamente. Mais difícil: retire a captura ou diminua um pouco o alvo, uma mudança por vez. Sem rede, é controle em dupla. Não é uma partida de dois contra dois; agarrar é uma adaptação de treino, não um contato legal durante o rally.

0:40–0:45 — Rever e recolher

Reduza o ritmo, recolha o material e escolha uma tarefa para repetir. As séries de cinco bolas e os tempos são escolhas de treino, não padrões por idade nem garantia de melhora.

Data / participantes: _____

Devoluções jogáveis sem deslocamento /5 — A: _____ B: _____

Devoluções jogáveis com deslocamento /5 — A: _____ B: _____

Melhor sequência cooperativa: _____ Uma orientação útil: _____

Próxima prática: repetir / simplificar / mudar uma coisa: _____