Kit inicial para treinadores e professores

Exemplo: 8 iniciantes | 45 minutos | 4 bolas | 1 treinador ou professor

Objetivo: passar uma bola jogável ao colega e usá-la em uma troca curta.

Espaço: um lado livre de 9 × 9 m (29,5 × 29,5 pés). Coloque uma rede baixa aprovada ou corda presa com segurança no meio para uma quadra curta de 4 contra 4. Deixe espaço livre ao redor. Se não for seguro, marque uma linha no chão e jogue segurando e lançando a bola.

Sem mergulhos nem ataques fortes. Use bola mais leve ou permita segurar quando necessário. Encurte a atividade por cansaço, dor ou falta de espaço; não preencha o tempo com corridas de castigo.

0:00–0:06

Todos os 8: movimentos leves, paradas em posição de espera e preparação suave dos braços. Conferir: aquecidos e prontos, não cansados.

0:06–0:16

4 duplas, 1 bola cada: lançar–passar–segurar. Trocar após 5 lançamentos. Acrescentar um passo só com controle. Contar passes segurados na altura da testa sem perseguir a bola.

0:16–0:18

Água e troca de atividade. Recolher todas as bolas em local seguro. Uma orientação: apontar a plataforma para o alvo.

0:18–0:28

2 grupos de 4, 1 bola por grupo: lançador, passador, alvo e observador. Trocar os 4 papéis após 5 envios. Afastar as 2 bolas extras. O observador conta as bolas seguradas no alvo e dá uma orientação útil.

0:28–0:41

4 contra 4, 1 bola: começar com lançamento suave ou saque próximo. Permitir segurar uma vez se preciso. Trocar papéis após cada jogada. Tentar passe–levantamento–envio. Contar travessias cooperativas; pontuar quando houver continuidade.

0:41–0:45

Movimentos leves e recolher material; cada jogador diz algo para repetir. Anotar a melhor sequência controlada e um objetivo para a próxima sessão.

Os 45 minutos incluem água e transições. Para escrever à mão; sem campos preenchíveis. Exemplo adaptável, não regra de competição nem promessa de resultados.

Instruções completas e próximos passos

Passe em duplas: learnvolley.com/pt/drills/partner-passing

Aulas de educação física: learnvolley.com/pt/pe-lesson-plans

Mais planos de sessão em branco: learnvolley.com/pt/printables#session-plan

Plano adaptável em branco

Kit inicial para treinadores e professores

Data / grupo

Tempo / jogadores

Espaço / bolas

Um objetivo observável

Tempo	Atividade / papéis	Orientação / material

Antes: conferir espaço livre e material seguro. Mais fácil: envio suave, bola leve ou permitir segurar. Mais difícil: mudar só uma condição quando o controle for repetível.

Minha versão mais fácil / necessidades de acesso

Água, transições e recolhimento de material

Depois: manter uma coisa e mudar outra

Observar e escolher o próximo passo

Kit inicial para treinadores e professores

Escolha uma ação: de 5 envios suaves, quantos passes o colega segura perto da testa sem perseguir? Repita com envio e alvo semelhantes. Conte bolas seguradas, não a capacidade do jogador; adapte a tarefa ao grupo.

Jogador / dupla	Rodada inicial / 5	Outra rodada / 5	Uma orientação / próximo passo

Exemplo ilustrativo: dupla A, 2/5 e depois 3/5; orientação: apontar a plataforma para o alvo. Uma pequena mudança aqui não comprova melhora duradoura.

O que realmente observei?

Qual única orientação ou versão mais fácil tentaremos?

Próxima sessão: um objetivo e uma atividade

Instruções completas e próximos passos

Passe em duplas: learnvolley.com/pt/drills/partner-passing

Aulas de educação física: learnvolley.com/pt/pe-lesson-plans

Mais planos de sessão em branco: learnvolley.com/pt/printables#session-plan