

Plano de seis semanas: escolher e adaptar

Doze sessões possíveis e ficha semanal em branco; repita ou estenda quando necessário.

Use a sequência com responsabilidade

Exemplo: 8 iniciantes supervisionados, quadra e 4 bolas. Duas sessões por semana é só uma opção. Substitua blocos existentes sem acrescentar carga automaticamente. Conte água e transições. Adapte espaço, bola e rede; pare por dor ou espaço inseguro. Não é reabilitação nem programa oficial.

Doze escolhas de sessão

1A: lançar–passar–segurar em duplas. Fácil: lançamento suave previsível; depois: um passo até bola alcançável.

1B: mover e chamar. Fácil: faixas fixas; depois: pequena escolha de direção sem aglomeração.

2A: levantamento em duplas. Fácil: lançar–levantar–segurar; depois: toques seguidos controlados.

2B: passar–levantar–enviar. Fácil: uma captura; depois: rally cooperativo curto.

3A: saque por baixo de perto. Fácil: alvo grande e distância curta; depois: ajuste uma coisa.

3B: recepção. Fácil: lançamento; depois: saque manejável para colega alcançável.

4A: passada andando e envio em pé. Preserve espaço; sem saltos extras automáticos.

4B: escolher espaço livre, enviar e preparar. Fácil: menos escolhas; depois: incerteza.

5A: bola fácil e segundo contato. Fácil: lançamento lento; depois: iniciar rally.

5B: jogo reduzido com saque. Fácil: captura ou quadra menor; depois: pontuação simples.

6A: retomar um padrão observado. Manter, simplificar ou progredir uma condição.

6B: cooperação e revisão. Perguntar o que repetir; calendário não é teste.

Horário fictício

45 minutos: aquecimento 8; revisão 5; tarefa principal 12; água/transição 3; jogo reduzido 12; final/notas 5. Total 45. Se explicar demorar, encurte o jogo, não as pausas.

Plano de seis semanas: escolher e adaptar

Sua semana em branco

Semana / datas / treinos ou jogos existentes: _____

Grupo / espaço / bolas / supervisão: _____

Objetivo / definição da observação: _____

Sessão A / opção fácil / progressão: _____

Sessão B / decisão de repetir: _____

Água / transições / fim previsto: _____

Feedback do atleta / fadiga ou segurança: _____

Ação observada / desconhecidos / próxima decisão: _____