

Ficha do primeiro treino de vôlei sentado

Exemplo adaptável de treino e plano em branco. Não é programa médico, avaliação de classificação nem resumo completo das regras oficiais.

Exemplo resolvido — fictício

Grupo: seis iniciantes, três bolas macias para as duplas, rede baixa ajustável e 30 minutos com verificações e revisão. No 3 contra 3, use uma bola em jogo e guarde as demais fora das áreas de movimento. O responsável confere acesso, piso seco, espaço livre, acolchoamento dos postes e preferências individuais. A ajuda para passar ao chão é combinada em particular e oferecida somente conforme acordado.

Plano: 5 minutos para acesso e sinal de parada; 5 para movimento; 8 para lançamento e passe em duplas; 8 para 3 contra 3 cooperativo; 4 para descanso e revisão. Segurar o primeiro contato é uma adaptação anunciada. Cada pessoa pode descansar ou observar quando precisar.

Observe e mude uma coisa

Observação fictícia: várias bolas ficam longe e o grupo se apressa. O responsável aproxima o lançamento suave e repete a mesma tarefa. Depois, o grupo conversa sobre o alcance da bola e a clareza das chamadas; não precisa existir uma meta universal.

Próxima escolha: manter o contato segurado, retirá-lo por uma rodada curta ou voltar às duplas. Não aumente a dificuldade só porque o tempo acabou. A competição oficial mantém suas regras de contato com o chão, ataque, saque, rodízio e classificação.

Ficha do primeiro treino de vôlei sentado

Seu plano em branco

Data / responsável / grupo / tempo total: _____

Acesso e preferências discutidos em particular: _____

Piso, espaço, postes e contato de primeiros socorros conferidos: _____

Bola / rede / espaço disponível: _____

Sinal de parada / descanso e observação: _____

Movimento / tempo: _____

Atividade em duplas / tempo: _____

Jogo cooperativo / tempo: _____

Adaptações didáticas anunciadas: _____

Uma observação / uma mudança / nova tentativa: _____

Opinião dos participantes / próxima sessão local: _____

Antes de competir: consulte o organizador sobre treinamento, regras atuais e processo de elegibilidade.