



Programa

“O Ensino do Voleibol em contexto escolar”

09:30 – Abertura das instalações e acreditação dos participantes;

10:00 – Sessão teórica

- aprendizagem do Voleibol – períodos críticos para a introdução de elementos técnico-táticos;

- o treino das capacidades físicas e coordenativas dos jovens jogadores de Voleibol;

11:30 - Intervalo

11h45 – Sessão Prática 1 (Pavilhão desportivo)

13:00 – Almoço;

14:00 – Sessão Teórica 2

- desenvolvimento técnico-tático nas equipas de Voleibol;

- modelo de formação nos jovens jogadores de Voleibol.

15:45 – Intervalo;

16h – Sessão Prática 2 (Pavilhão desportivo)

18:00 – Encerramento