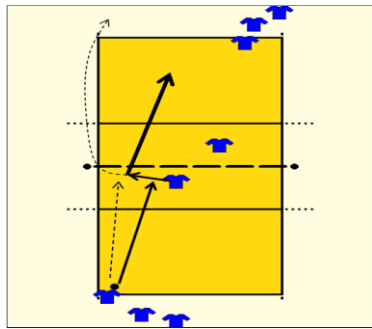
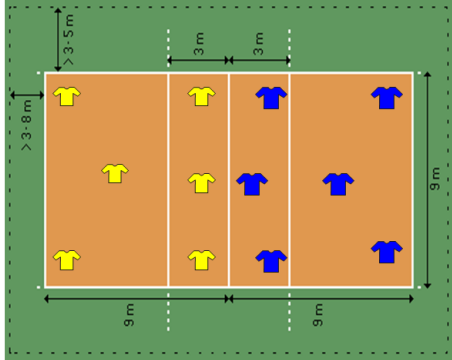


<p style="text-align: center;">F U N D A M E N T A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação da relação do aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são imprimidas. • consolidação o aluno com as diferentes direcções de remates, passes e deslocamentos; • Sustentação da bola; • Selecção do gesto técnico <ul style="list-style-type: none"> • Pré-dispor os alunos numa posição defensiva e ofensiva, para verificar a sua adaptação a um possível ataque ou defesa. • Introduzir a presença do distribuidor e remate à rede; • Assumir das posições consoante a recepção; • Ocupação de espaços. <ul style="list-style-type: none"> • Comportamentos dentro do espaço de jogo; • Intencionalidade das decisões; • Selecção do gesto técnico consoante a situação; • Pensamento táctico; • Princípios de jogo; • Sequência de acções; • Comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Percepção dos colegas nas diferentes posições. • Jogo sempre em função do distribuidor; • Bloco e protecção; • Tomada de decisão no remate à rede. <ul style="list-style-type: none"> • Serviço; • Remate; • Recepção; • Deslocamentos; • Ocupação de espaços. • Bloco e protecção; • Remate à rede • Combinação; • 	<p>2'</p> <p>20'</p> <p>1'</p> <p>28'</p>	<p style="text-align: center;">Transição</p> <p>Exe. 3 – Os alunos na posição 4, fazem passe longo para a posição 3 (distribuidor), este devolve o passe e o aluno que iniciou faz remate para o outro lado.</p>  <p style="text-align: center;">Transição</p> <p>Exe.4 – Jogo formal 6x6</p>  <p>✓ Os alunos que não estiverem em prática realizarão trabalho de força, nos diferentes níveis.</p>
<p style="text-align: center;">F I N A L</p> <p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno à calma 		<p>5'</p>	<p style="text-align: center;">Alongamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo com os alunos; • Funcionamento da aula; • Dificuldades dos alunos; • Motivar os alunos para a próxima aula.