

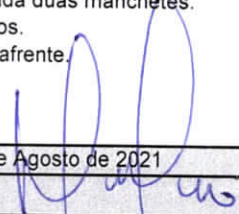
PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 16					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		28/06/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		29/06/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		30/06/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		01/07/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		02/07/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	07/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frentre (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	12/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	13/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	14/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.							
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.							
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.							
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios.							
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.							
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.							
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.							
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.							
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.							
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios.							
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.							
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.							
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 16							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		19/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		20/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		21/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		22/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		23/07/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JULHO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/07/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 06 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 16					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		02/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		03/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		04/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.							
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.							
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.							
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.							
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.							
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.							
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		05/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		06/08/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica							
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.							
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.							
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques							
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.							
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.							
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.							
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATÉGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HÉLCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	19/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

*1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).


*2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

*3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

*4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

*5: Superman com toque na parede (10 repetições)

*6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - AGOSTO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 16 de Setembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	01/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Supermã com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	02/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) . * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	03/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2 : Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3 : Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições) * 6 : Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/08/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado Nacional - 7 de Setembro.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SSETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.

* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.

* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques

* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021
--------------	--------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SSETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021
--------------	--------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SSETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
 * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
 * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021
--------------	--------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SSETEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 16							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		08/10/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/10/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos									
* 6 Exercícios Combinados									
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).									
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).									
* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).									
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)									
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/12/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Feriado									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		14/10/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.									
* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.									
* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques									
* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.									
* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.									
* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		15/10/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica									
1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.									
2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.									
3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.									
4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.									
5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.									
6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.									
* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.

2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.

4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 16							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	22/10/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	25/10/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	26/10/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	27/10/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos								
* 6 Exercícios Combinados								
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).								
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).								
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)								
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)								
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)								
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	28/10/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Taça Paraná								
LOCAL E DATA					Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021			
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - OUTUBRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 09 de Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

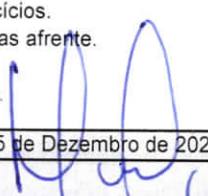
PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	01/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Taça Paraná							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	02/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	03/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	04/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	10/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Feriado							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	11/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes. * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes. * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	12/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições). * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	19/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 16						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	22/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	23/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	24/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	25/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos							
* 6 Exercícios Combinados							
* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).							
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).							
* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)							
* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)							
* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)							
* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Taça Paraná							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					

PERÍODO	FASE	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					

PERÍODO	FASE	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos * 6 Exercícios Combinados * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço). * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições). * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x) * 5: Superman com toque na parede (10 repetições) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					

PERÍODO	FASE	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					

PERÍODO	FASE	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					

PERÍODO	FASE	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Taça Paraná

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)
- * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021
--------------	---------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 Exercícios Combinados
- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 Exercícios Combinados
- * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
- * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
- * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).
- * 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)
- * 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
- * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- * 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
- * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
- 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos
 * 6 Exercícios Combinados
 * 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).
 * 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).
 * 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .
 * 4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)
 * 5 : Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica
 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
 * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Atividade Técnica
 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.
 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.
 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
 * Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 Exercícios Combinados

* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).

* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).

* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)

* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	00/00/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/11/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%


LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 15 de Dezembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 16							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		TIAGO JOSÉ SILVA							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		24/01/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
1- TESTES DEPARTAMENTO PF/FISIOTERAPIA									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		25/01/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
1- CONTROLES INDIVIDUAIS (ÓCULO/MANUEL, ÓCULO/PEDAL); 2- CONTROLE COM LEVANTAMENTO UM BRAÇO; 3- CONTROLES COM MANCHETE.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
1- CONTROLES INDIVIDUAIS (ÓCULO/MANUEL, ÓCULO/PEDAL); 2- CONTROLE COM LEVANTAMENTO UM BRAÇO; 3- CONTROLE COM LEVANTAMENTO DE CABEÇA; 4- CONTROLE DE MANCHETE; 5- LEVANTAMENTO DE TOQUE NA MENOR DISTÂNCIA; 6- DOMÍNIO E LEVANTAMENTO DE MANCHETE.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		27/01/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
1- CONTROLES INDIVIDUAIS (ÓCULO/MANUEL, ÓCULO/PEDAL); 2- CONTROLE COM LEVANTAMENTO UM BRAÇO; 3- CONTROLE COM LEVANTAMENTO DE CABEÇA; 4- CONTROLE DE MANCHETE; 5- DOMÍNIO DE MANCHETE PARA A COMPANHEIRA LEVANTAR DE TOQUE NA MENOR DISTÂNCIA; 6- DOMÍNIO PARA A COMPANHEIRA E DEVOLUÇÃO SOBRE A REDE.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		28/01/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)						
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
1- CONTROLES INDIVIDUAIS (ÓCULO/MANUEL, ÓCULO/PEDAL); 2- CONTROLE COM LEVANTAMENTO UM BRAÇO; 3- CONTROLE COM LEVANTAMENTO DE CABEÇA; 4- CONTROLE DE MANCHETE; 5- DOMÍNIO DE MANCHETE PARA A COMPANHEIRA LEVANTAR DE TOQUE NA MENOR DISTÂNCIA; 6- DOMÍNIO PARA A COMPANHEIRA E DEVOLUÇÃO SOBRE A REDE.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 01 de <u>fevereiro</u> de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2022



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 16
TÉCNICO RESPONSÁVEL	TIAGO JOSÉ SILVA

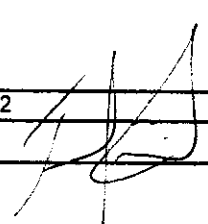
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/01/2022				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1- CONTROLE COM UM BRAÇO; 2- CONTROLE DA MANCHETE; 3- DOMÍNIO DE MANCHETE E LEVANTAMENTO NA PARALELA; 4- LEVANTAMENTO DE TOQUE COM DEVOLUÇÃO NA PARALELA; 5- LEVANTAMENTO DE MANCHETE COM DEVOLUÇÃO NA PARALELA; 6- CONTROLE DE MANCHETE DENTRO DA ZONA DE ATAQUE (VENTILAÇÃO).							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/02/2022				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
#REF!	#REF!	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 01 de Fevereiro de 2022
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 16					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		TIAGO JOSÉ SILVA					
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		31/01/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		TÉCNICA	TÁTICA
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%
				TÁTICA	20%		
1- CONTROLE (ÓCULO MANUAL); 2- DOMÍNIOS (1 BRAÇO, BRAÇO+CABEÇA, BRAÇO+PERNA); 3- CONTROLE E TOQUE; 4- CONTROLE E MANCHETE; 5- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MENOR DISTÂNCIA (QUICANDO A BOLA); 6 LEVANTAMENTO NA PARALELA RECEBENDO A BOLA DA REDE (DOMÍNIO E LEVANTAMENTO).							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%
				TÁTICA	20%		
1- CONTROLE (ÓCULO MANUAL); 2- DOMÍNIOS (1 BRAÇO, BRAÇO+CABEÇA, BRAÇO+JOELHO); 3- CONTROLE E TOQUE; 4- CONTROLE E MANCHETE; 5- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MENOR DISTÂNCIA (QUICANDO A BOLA); 6 LEVANTAMENTO NA PARALELA RECEBENDO A BOLA DA REDE (DOMÍNIO E LEVANTAMENTO).							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%
				TÁTICA	20%		
1- CONTROLE (ÓCULO MANUAL); 2- DOMÍNIOS (1 BRAÇO, BRAÇO+PÉ, BRAÇO+JOELHO); 3- CONTROLE E TOQUE; 4- CONTROLE E MANCHETE; 5- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MENOR DISTÂNCIA (QUICANDO A BOLA); 6 LEVANTAMENTO NA PARALELA EM DUPLAS (UMA RECEBE E OUTRA LEVANTA, QUEM LEVANTA SEGUE A BOLA).							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%
				TÁTICA	0%		
1- CONTROLE (ÓCULO MANUAL); 2- DOMÍNIOS 1 BRAÇO E LEVANTAMENTO DIRETO; 3- CONTROLE E TOQUE EM DUPLAS; 4- CONTROLE E MANCHETE EM GRUPO (ROUBANDO A BOLA DAS COMPANHEIRAS); 5- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MAIOR DISTÂNCIA (QUICANDO A BOLA); 6 LEVANTAMENTO NA PARALELA EM DUPLAS (UMA RECEBE E OUTRA LEVANTA, QUEM LEVANTA SEGUE A BOLA). VISITA PRI HELDES							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL								
CATEGORIA	SUB 16								
TÉCNICO RESPONSÁVEL	TIAGO JOSÉ SILVA								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%
1- DOMÍNIOS COM 1 BRAÇO E LEVANTAMENTO DIRETO; 2- MANCHETE E TOQUE EM DUPLAS; 3- CONTROLE E MANCHETE EM GRUPO (ENVIO DA MANCHETE NA PARALELA); 4- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MENOR DISTÂNCIA (DOMÍNIO E LEVANTAMENTO); 5 LEVANTAMENTO NA PARALELA EM DUPLAS (UMA RECEBE E OUTRA LEVANTA, QUEM LEVANTA SEGUE A BOLA).									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		08/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%
1- DOMÍNIOS E LEVANTAMENTO DIRETO; 2- MANCHETE E TOQUE EM DUPLAS; 3- LEVANTAMENTO INDIVIDUAL EM MENOR DISTÂNCIA ; 4- LEVANTAMENTO NA PARALELA (VENTILAÇÃO/ EXERCÍCIO EM EXAUSTÃO).									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		09/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%
1- TOQUE EM DUPLAS (DUAS BOLAS); 2- MANCHETE EM DUPLAS (DUAS BOLAS); 3- LEVANTAMENTO EM DIAGONAL (EM GRUPO COM DOMÍNIO PARA O MEIO DA QUADRA); 4- DOMÍNIO E LEVANTAMENTO (LIBERANDO A PARALELA PARA LEVANTAR "FALANDO"); 5- INSTRUÇÃO SOBRE A COMUNICAÇÃO DA EQUIPE.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		10/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%
1- TOQUE E MANCHETE EM DUPLAS (VARIAÇÕES NA EXECUÇÃO); 2- DOMÍNIO E LEVANTAMENTO NA PARALELA (INDIVIDUAL); 3- DOMÍNIO E LEVANTAMENTO NA DIAGONAL (INDIVIDUAL); 4- DOMÍNIO E LEVANTAMENTO (LIBERANDO A PARALELA PARA LEVANTAR "FALANDO").									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%
1- DOMÍNIOS E LEVANTAMENTOS NA PARALELA (INDIVIDUAL); 2- DOMÍNIOS + RECUPERAÇÃO + LEVANTAMENTO; 3- LEVANTAMENTO 6X6; 4- INSTRUÇÃO SOBRE A MOVIMENTAÇÃO DO SISTEMA DEFENSIVO (6X6); 5- JOGO COM ATAQUE DE TOQUE (6X6).									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 07 de <u>março</u> de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022




**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL									
CATEGORIA		SUB 16									
TÉCNICO RESPONSÁVEL		TIAGO JOSÉ SILVA									
PERÍODO		FASE		DATA		14/02/2022					
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		20%	TÉCNICA	50%		TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE (VARIAÇÕES DE EXECUÇÃO); 2- LEVANTAMENTO NA DIAGONAL COM COBERTURA; 3- INSTRUÇÃO SOBRE O SISTEMA DE LEVANTAMENTO E COBERTURA; 4-JOGO COM ATAQUE DE TOQUE (6X6); 5- CORREÇÕES NO SISTEMA DEFENSIVO COM O ATAQUE DE TOQUE.											
PERÍODO		FASE		DATA		15/02/2022					
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		20%	TÉCNICA	50%		TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE (VARIAÇÕES DE EXECUÇÃO); 2- LEVANTAMENTO NA DIAGONAL COM COBERTURA; 3- CONTROLE DE BOLA COM ATAQUE DE TOQUE (6X6 DENTRO DA QUADRA); 4-JOGO COM ATAQUE DE TOQUE (6X6); 5- CORREÇÕES NO SISTEMA DEFENSIVO COM O ATAQUE DE TOQUE.											
PERÍODO		FASE		DATA		16/02/2022					
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		20%	TÉCNICA	50%		TÁTICA	30%
1- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ATRÁS DA CABEÇA); 2- GESTO DE ATAQUE EM DUPLAS (CONTROLE E ENCAIXE); 3- LEVANTAMENTO E CONTROLE DO GESTO DO ATAQUE POR SOBRE A REDE; 4- CONTROLE DE BOLA (4X4).											
PERÍODO		FASE		DATA		17/02/2022					
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		20%	TÉCNICA	50%		TÁTICA	30%
1- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ATRÁS DA CABEÇA); 2- GESTO DE ATAQUE EM DUPLAS (LANÇAMENTO, CONTROLE E ENCAIXE); 3- LEVANTAMENTO E CONTROLE DO GESTO DO ATAQUE POR SOBRE A REDE; 4- CONTROLE DE BOLA (4X4); 5- ATAQUE SOBRE A REDE SEM SALTO.											
PERÍODO		FASE		DATA		18/02/2022					
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA		20%	TÉCNICA	50%		TÁTICA	30%
1- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ATRÁS DA CABEÇA); 2- GESTO DE ATAQUE EM DUPLAS (LANÇAMENTO, CONTROLE E ENCAIXE); 3- LEVANTAMENTO E GESTO DO ATAQUE POR SOBRE A REDE (SALTITO); 4- CONTROLE DE BOLA (4X4); 5- ATAQUE SOBRE A REDE SALTITO.											
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022									
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL											

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL								
CATEGORIA	SUB 16								
TÉCNICO RESPONSÁVEL	TIAGO JOSÉ SILVA								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	21/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE (VARIÇÕES NA EXECUÇÃO); 2- LEVANTAMENTO NA PARALELA (INDIVIDUAL); 3- LEVANTAMENTO NA PARALELA COM COBERTURA (INDIVIDUAL); 4- GESTO DE ATAQUE SOBRE A REDE SEM SALTO); 5- CONTROLE DE BOLA 4X4 (QUADRADO); 6- CONTROLE DE BOLA (5X5).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	22/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- LANÇAMENTO E GESTO DE ATAQUE SEM SALTO POR SOBRE A REDE (DIRECIONANDO P/ 1, 6, 5); 2- LANÇAMENTO E CONTROLE DA BOLA P/ 1 E 5; 3- LANÇAMENTO E SAQUE NA PARALELA; 4- CONTROLE DE BOLA NA DIAGONAL (4X4).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	23/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1- LANÇAMENTO E GESTO DE ATAQUE SOBRE A REDE (DIRECIONANDO P/ 1, 6, 5); 2- LANÇAMENTO E CONTROLE DA BOLA P/ 1 E 5; 3- LANÇAMENTO E SAQUE NA PARALELA; 4- CONTROLE DE BOLA NA DIAGONAL (3X3).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	24/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1- TOQUE E MANCHETE EM DUPLAS; 2- ATAQUE DE MEIA BOLA PELA 4, 3 E 2 (DEFESA DAS LÍBEROS); 3- LANÇAMENTO E SAQUE NA PARALELA; 4- CONTROLE DE BOLA (5X5); 5- JOGO (5X5).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	25/02/2022			
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL			FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1- TOQUE E MANCHETE EM DUPLAS; 2- ATAQUE DE MEIA BOLA PELA 4, 3 E 2 (DEFESA DAS LÍBEROS); 3- SAQUE E RECEPÇÃO NA PARALELA (EM DUPLAS); 4- CONTROLE DE BOLA (5X5); 5- JOGO (5X5).									
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022								
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL				
CATEGORIA	SUB 16				
TÉCNICO RESPONSÁVEL	TIAGO JOSÉ SILVA				
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/02/2022	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%
				TÁTICA	0%

FERIADO

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	
				TÁTICA	0%	

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		
				TÁTICA		

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		
				TÁTICA		

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		
				TÁTICA		

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

Sub 18

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio Belo
Horizonte - MG - CEP 30330-100

1071

PLANO DE TREINO - MAIO/2020



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/05/2020				
----------------------------	--	-------------	------------	--	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
02) Elaboração do Manual de Instruções como referência para a execução das atividades da categoria sub 18 e Elaboração do Convite para as atletas informando sobre a reunião da categoria.
03) Definição de modelo de logísticas para a realização de atividades junto a categoria sub 18, podendo ser alterado conforme as necessidades do planejamento.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/05/2020				
----------------------------	--	-------------	------------	--	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Organização da Reunião com as atletas da categoria sub 18 para esclarecimentos das novas ações a serem adotadas durante o período da Pandemia, seguindo as orientações do Manual de Instruções elaborada pela Comissão Técnica, com o cumprimento das atividades determinadas, envio da execução da tarefa conforme objetivo de cada uma (ou relatório, ou foto ou vídeo), além do envio também, do PSR e PSE como forma de acompanhar o desempenho de cada atleta na execução das atividades físicas e técnicas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/05/2020				
----------------------------	--	-------------	------------	--	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Análise do tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção - K1).
02) Os dados colhidos por cada atleta irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de levantamento (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 15h do dia 15/05/2020.
03) Os links com a proposta da atividade e do jogo a ser estudado serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/05/2020				
----------------------------	--	-------------	------------	--	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Análise do tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção - K1).
02) Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "A importância dos números no voleibol", citando pontos fundamentais sobre as formas de análises de jogos e estatísticas.
03) Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância para futuros estudos de análises de jogos de voleibol.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/05/2020				
----------------------------	--	-------------	------------	--	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Recebimento dos trabalhos de análises de jogo e estatísticas com os dados para cada tipo de levantamento conforme o Manual de Fundamentos elaborado pela Comissão Técnica.
02) Feedback da Comissão Técnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
03) Explicação sobre a dinâmica dos trabalhos para o período de 18 a 22/05/2020 (Categoria Sub 18), com a realização de circuito de gestos técnicos (toque e manchete), com um desafio final proposto pela Comissão Técnica.
04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO/2020



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		SUB 18					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		18/05/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 - De 18 a 22/05/2020 (Circuito de Controle de Bola, Correção do Gesto Técnico e Desafio).</p> <p>02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício. A cada volta, descanso de um minuto.</p> <p>03) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.</p> <p>04) Em relação ao desafio, cada atleta devera enviar um vídeo demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		19/05/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.</p> <p>03) A cada volta, descanso de um minuto.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		20/05/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.</p> <p>03) A cada volta, descanso de um minuto.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		21/05/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.</p> <p>03) A cada volta, descanso de um minuto.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		22/05/2020			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Desafio com a execução de 30 toques para a parede em grau de dificuldade difícil (toques executados sempre em posição de abdominal e com as pernas elevadas).</p> <p>03) Cada atleta enviará um vídeo (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.</p> <p>04) Feedback da Comissão Técnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.</p> <p>05) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 25 a 29/05/2020 (Categoria Sub 18).</p> <p>06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - MAIO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 - De 25 a 29/05/2020 (Circuito de Movimentação, Controle de Bola, Correção/Execução do Gesto Técnico e Desafio).
- 02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício. A cada volta, descanso de um minuto.
- 03) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- 04) Em relação ao desafio, cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
- 03) A cada volta, descanso de um minuto.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
- 03) A cada volta, descanso de um minuto.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
- 03) A cada volta, descanso de um minuto.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/05/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Desafio de controle de bola usando as partes do corpo (manchete, toque, braço direito, braço esquerdo, cabeça, joelho direito, joelho esquerdo, pé direito e pé esquerdo – realizar 05 sequências, sem deixar a bola cair).
- 03) Cada atleta enviará um vídeo (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.
- 04) Feedback da Comissão Técnica para as atletas da categoria sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
- 05) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 01 a 05/06/2020 (Categoria Sub 18).
- 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Junho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Ação/Atividade Proposta para a semana - Categoria Sub 18 – De 01 a 05/06/2020: Desafio dos Jogos Olímpicos proposto pela atleta mineira, Ana Patrícia, que vai disputar as Olimpíadas de Tóquio em 2021 na modalidade de vôlei de praia.
- 02) Circuito denominado PATRÍCIA, a ser realizado de terça a quinta (de 02 a 05/06/2020), sendo que na sexta (05/06/2020), será o desafio (quem escrever o nome da atleta mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos - envio de vídeo pelas atletas).
- 03) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- 04) O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- 03) Debate com o Professor e Técnico Antônio Rizola, ex-técnico das Seleções Brasileiras de Base e atual técnico da Seleção da Colômbia, com o tema "O trabalho desenvolvido nas categorias de base", realizado as 14h30 do dia 02/06/2020, através do aplicativo Zoom.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Debate com o Professor e Técnico Henrique Furtado, ex-técnico do Mackenzie Esporte Clube e atual técnico do América Vôlei na Superliga, com o tema "Como fazer de forma vitoriosa, a transição da base para o adulto", realizado as 16h do dia 03/06/2020, através do aplicativo Zoom.
- 02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Técnico Henrique Furtado, principalmente sobre a importância do trabalho de base, responsabilidades e compromissos com treinos, preparação física e prevenção de lesões.
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- 03) Desafio: quem escrever o nome da atleta PATRÍCIA mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos.
- 04) Cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução dos exercícios, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria.
- 05) Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.
- 06) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 08 a 12/06/2020 (Categoria Sub 18).
- 07) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		08/06/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Ação/Atividade Proposta para a semana - Categoria Sub 18 - De 08 a 12/06/2020: Análise de jogo de Voleibol (Fonte de Consulta - Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Semifinal do CBS/2018 realizado em São Sebastião do Paraíso - MG, entre as equipes de MG x RJ - Categoria Sub 18 - link - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=eRfdypCEr4M).</p> <p>02) Analisar o tipo de cada passe da equipe de MG (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de passe (Analisar somente os passes de MG - Passe A/B/C/D/E).</p> <p>03) Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de passe (Colocar os dados na planilha elaborada).</p> <p>04) Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 16h do dia 30/06/2020.</p> <p>05) O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excel para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).</p> <p>06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		09/06/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "Análises do passe conforme critérios adotados pela Comissão Técnica", citando os pontos fundamentais sobre as formas de observações para cada ação executada.</p> <p>02) Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância em todos os aspectos.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		10/06/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Debate com a ex-atleta e empresária Ana Flávia, com o tema "Carreira no voleibol e futuro das atletas de base", realizado as 16h do dia 10/06/2020, através do aplicativo Zoom.</p> <p>02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Empresária Ana Flávia, principalmente sobre as ações para gerenciamento da carreira de atleta e consequências para o futuro em relação ao Período de Pandemia.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/06/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	xxx	TÉCNICA	xxx	TÁTICA	xxx
<p>01) Folga no dia 11/06/2020 devido ao feriado de "Corpus Christi".</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/06/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Apresentação para as atletas do jogo entre Brasil x Holanda (naipes masculino), válido pela fase classificatória das Olimpíadas de Atenas/2004, para observações e variações das qualidades de cada passe (partes do jogo) e as opções de levantamentos em relação ao K1 (análises somente da equipe do Brasil).</p> <p>02) Esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos das observações de cada fundamento, salientando a importância da eficiência de leitura de jogo de acordo com a execução da ação do momento para alcançar o objetivo final (o ponto).</p> <p>03) Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.</p> <p>04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 15 a 19/06/2020 (Categoria Sub 18).</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

15/06/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Ação/Atividade Proposta para a semana – De 15 a 19/06/2020: Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício, enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://www.youtube.com/watch?v=rPaBSDsh46o>, com as devidas orientações e objetivos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).

03) O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

16/06/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

17/06/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Debate com as ex-atletas do Mackenzie, Anna Molinari e Kelly Gomes, com o tema "Início, oportunidades, evolução na carreira e perspectivas para o futuro", realizado as 16h do dia 17/06/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Anna Molinari e Kelly Gomes, principalmente sobre a vontade de ser atleta, superando e lidando com as dificuldades para seguir a carreira no alto rendimento.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

18/06/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

19/06/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas.

03) Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.

04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 15 a 19/06/2020 (Categoria Sub 18).

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Ação/Atividade Proposta para a semana – Dias 22, 23 e 25/06/2020: Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício, enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://www.youtube.com/watch?v=rPaBSDsh46o>, com as devidas orientações e objetivos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- 03) O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas. Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Debate com a ex-atleta da Seleção Brasileira, Hélio - "Fofão", com o tema "De atleta a técnica: a paixão pelo voleibol", realizado as 16h do dia 24/06/2020, através do aplicativo Zoom.
- 02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta da Seleção Brasileira Fofão, principalmente sobre a experiência de ser atleta e de ser técnica, dificuldades e maiores alegrias na carreira, principais jogos e competições e curiosidades sobre as equipes que atuou e vida pessoal.
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Circuito a ser executado em duas voltas. Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/06/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.
- 02) Apresentação de Slides sobre a Avaliação de Evolução das Atletas e seus respectivos critérios e notas de avaliação para cada item. Cada atleta deverá entregar para a Comissão Técnica, um Relatório com a avaliação pessoal de desempenho de cada critério (Nota de 05 a 10) até as 12h do dia 28/06/2020.
- 03) Definição do microciclo de treinos da categoria sub 18, sendo no período de sexta a quinta do microciclo seguinte (07 dias).
- 04) Considerações finais e orientações sobre as propostas de treinamento para os microciclos de 26/06/2020 a 02/07/2020 e de 03 a 09/07/2020: Estatísticas de Saque, Recebimento de Trabalhos, Debates com Personalidades do Voleibol e Planejamento de Atividades que serão elaboradas exclusivamente pelas atletas – trabalhos em grupo com as logísticas e dinâmicas necessárias para cada ação (indicação da responsável de cada grupo, divisão dos grupos de 05 a 06 atletas, organização das tarefas e envolvimento da categoria em todas as atividades elaboradas por cada grupo).
- 05) Definição da Programação do microciclo de 26/06/2020 a 02/07/2020 (atividades de estatísticas, recebimento de trabalhos, debates, slides de proposta de saque e considerações e programação dos microciclos).
- 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - JUNHO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

PERÍODO	FASE	DATA	29/06/2020			
---------	------	------	------------	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Ação/Atividade Proposta - Categoria Sub 18: Análise de jogo de Voleibol (Fonte de Consulta - Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PxCikVB6Jk>)).
- 02) Analisar o tipo de cada saque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de saque (Analisar somente os saques do MEC - Saque A/B/C/D/E) - Apresentação de slides sobre os critérios de saque.
- 03) Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de saque (Colocar os dados na planilha elaborada).
- 04) Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 10/07/2020.
- 05) O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
- 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

PERÍODO	FASE	DATA	30/06/2020			
---------	------	------	------------	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de passe (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MG x RJ, válido pela semifinal do CBS/2018 - Categoria Sub 18, realizado em São Sebastião do Paraíso - MG.
- 02) Feedback da Comissão Técnica sobre os principais objetivos do trabalho proposto para as atletas, salientando a importância da leitura de jogo conforme a situação de cada ação do jogo.
- 03) Debate com a campeã mundial sub 19 e atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, com o tema "A importância do voleibol na minha vida", realizado as 16h do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom.
- 04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, principalmente sobre o planejamento e preparação física para suportar a carga de treinos e competições diversas, início da carreira e curiosidades sobre a caminhada no vôlei de praia.
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

PERÍODO	FASE	DATA	___ / ___ / ___			
---------	------	------	-----------------	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

PERÍODO	FASE	DATA	___ / ___ / ___			
---------	------	------	-----------------	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

PERÍODO	FASE	DATA	___ / ___ / ___			
---------	------	------	-----------------	--	--	--

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Julho de 2020
--------------	------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
-----------------------------------	--

PLANO DE TREINO - JULHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

01/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Debate com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, com o tema "Carreira de Atleta e suas dificuldades", realizado as 16h do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, principalmente sobre a experiência de se jogar uma Superliga com 16 anos, principais títulos e ações realizadas para superar as dificuldades na carreira.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

02/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Apresentação para as atletas de slides sobre os movimentos e gestos técnicos do saque com salto e proposta para os treinos específicos de saque que serão adotados no Mackenzie (categoria sub 18) objetivando a velocidade e potência.

02) Observações da Comissão Técnica sobre os detalhes importantes de passadas reduzidas e lançamento da bola mais a frente para maior agressividade no saque.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

03/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 03 a 09/07/2020 - Definição das logísticas (Atividades elaboradas pelas atletas - Cronograma e Programação - Planejamento entregue por cada Grupo): Dia 03/07/2020 - 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo, Dia 06/07/2020 - 17h - Atividades elaboradas pelo Grupo 1 - (Responsável - Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna), Dia 07/07/2020 - 16h30 - Atividades elaboradas pelo Grupo 2 - (Responsável - Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho), Dia 08/07/2020 - 16h - Bate Papo com o Assistente Técnico da equipe São Paulo - Barueri, Professor Alexandre Gomes e Dia 09/07/2020 - 15h15 - Atividades elaboradas pelo Grupo 3 - (Responsável - Nicolay e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Leticia).

03) Orientações da Comissão Técnica sobre o tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto por cada grupo e definição do dia 10/07/2020 para a entrega dos trabalhos de estatísticas de saque.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

06/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas - Cronograma e Programação - Atividades elaboradas pelo Grupo 1 (Responsável - Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna) - Ações a serem executadas: exercícios de desafios e exercícios específicos (deslocamentos, movimentos e gestos técnicos de voleibol) com os respectivos objetivos.

02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.

04) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 1.

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

07/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas - Cronograma e Programação - Atividades elaboradas pelo Grupo 2 (Responsável - Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho) - Ações a serem executadas: sequência de exercícios individuais com os respectivos objetivos.

02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.

03) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 2.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

05) Reunião com os Pais das atletas do voleibol feminino, no dia 07/07/2020, as 19h30, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes as ações, treinamentos, competições e calendário durante e Pós Pandemia

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Debate com o Assistente Técnico da equipe São Paulo – Barueri, Professor Alexandre Gomes, com o tema "Disciplina no Esporte", realizado as 16h do dia 08/07/2020, através do aplicativo Zoom.
 02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Professor Alexandre Gomes, principalmente sobre as orientações em relação a responsabilidade de cada atleta no cumprimento do planejamento proposto pela equipe e disciplina em todos os aspectos.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 3 (Responsável – Nicoló e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Letícia) – Ações a serem executadas: atividades recreativas e brincadeiras com os respectivos objetivos.
 02) Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
 03) Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 3.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
 02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 10 a 16/07/2020: Dia 10/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Saque, Dia 13/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Bloqueio, Dia 14/07/2020 – 16h30 – Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano, Dia 15/07/2020 – 16h - Bate Papo com a atleta Carol Gattaz e Dia 16/07/2020 – 15h15 - Análises do sistema de ataque/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano.
 03) Confirmação do dia 24/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de bloqueio (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 05) Debate com a atleta Amanda do Sesc - Rio com o tema "Bate Papo com Atleta", realizado as 20h do dia 10/07/2020, através do aplicativo Zoom.
 06) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Amanda do Sesc Rio, principalmente sobre as dificuldades na carreira.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	13/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	xxx	TÉCNICA	xxx	TÁTICA	xxx

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análise de jogo de Voleibol. Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PzZCikVB6Jk>).
 02) Analisar o tipo de cada bloqueio da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de bloqueio (Analisar somente os bloqueios do MEC – Bloqueio A/B/C/D/E). Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de bloqueio (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 24/07/2020. O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excel para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
 03) Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do bloqueio com as respectivas observações.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático de bloqueio e defesa usado pela Seleção Brasileira em relação as estratégias de ataque da Seleção Argentina).
 02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

15/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Debate com a atleta de alto rendimento e capitã do Minas Tênis Clube, Carol Gattaz, com o tema "As distrações do Mundo Moderno em relação ao Profissionalismo no Esporte", realizado as 16h do dia 15/07/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Carol Gattaz, principalmente sobre os pontos positivos e negativos do uso das redes sociais na vida da atleta, responsabilidade e comprometimento na carreira, competições e tendências do voleibol moderno.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

16/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Análises do sistema de distribuição de bolas para os ataques – Side-Out e Break/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático do número de distribuição de bolas para os ataques no side-out – K1 e break – K2 usado pela Seleção Brasileira).

02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

17/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 17 a 23/07/2020: Dia 17/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo, Dia 20/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Ataque, Dia 21/07/2020 – 16h30 – Análises de ataques de bolas rápidas no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial, Dia 22/07/2020 – 16h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Rúpia Inck e Dia 23/07/2020 – 15h15 - Análises de ataques de bolas do F1 ("Russa") e F6 ("Pipe") no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial.

03) Confirmação do dia 31/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de ataque (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

20/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análise de jogo de Voleibol. Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympic Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PzCikVB6Jk>).

02) Analisar o tipo de cada ataque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de ataque (Analisar somente os ataques do MEC – Ataque A/B/C/D/E). Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de ataque (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 31/07/2020. O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).

03) Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do ataque com as respectivas observações.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

21/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises do sistema de bolas rápidas no K1 (Side-Out) e K2 (Break-Point) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial (observações e ponderações da distribuições de bolas rápidas nos dois complexos das duas equipes – tempo, chute, tempo atrás, mini e china e sistema de cobertura).

02) Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta de alto rendimento de vôlei de praia, Rúpia Inck, com o tema "Atleta Acadêmico", realizado as 16h do dia 22/07/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Rúpia, sobre como conciliar estudos e jogar voleibol, experiências de jogar em outros países e da tomada de decisão de ser atleta de vôlei de praia.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Debate com a atleta da Seleção Brasileira, Natália Pereira, com o tema "Bate Papo sobre Voleibol", realizado as 15h do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Natália, sobre carreira e o dia a dia de uma atleta de voleibol e curiosidades sobre os principais jogos e competições.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 24 a 30/07/2020: Dia 24/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Bloqueio, Dia 27/07/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos, Apresentação das Logísticas da Gincana e Sorteio dos Grupos, Dia 28/07/2020 – 17h – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas e Apresentação do nome do grupo e da capitã para a realização da gincana, Dia 29/07/2020 – 19h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Ana Patrícia e Dia 30/07/2020 – 15h15 - Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Apresentação do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I) com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício a ser realizado nos dias 28 e 30/07/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria da postura, velocidade e execução dos gestos técnicos. O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.

02) Slides da Apresentação das Logísticas da Gincana, com as devidas explicações, Sorteio dos Grupos/Equipe e envio do documentário "Mulheres de Ouro" que será realizado como base para o Quiz de Perguntas.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/07/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física e recebimento dos nomes das equipes e das capitãs para a Gincana.

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

29/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Debate com a atleta olímpica de vôlei de praia, Ana Patrícia Ramos, com o tema "A preparação e trajetória de uma atleta olímpica", realizado as 19h30 do dia 29/07/2020, através do aplicativo Zoom.

02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Ana Patrícia, sobre a transição do vôlei de quadra para o vôlei de praia (tomada de decisão), principais conquistas, o dia a dia de uma atleta olímpica e expectativa para disputar as Olimpíadas de Tóquio.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

30/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

31/07/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

30%

TÁTICA

30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo, apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo e esclarecimentos complementares sobre a Gincana da Categoria Sub 18 "Nós também fazemos parte da história do voleibol".

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 31/07/2020 a 06/08/2020: Dia 31/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Ataque, Dia 03/08/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Desafios com os respectivos objetivos e Divulgação da Tarefa Extra da Gincana, Dia 04/08/2020 – 17h – Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício, Dia 05/08/2020 – 16h - Bate Papo com os Técnicos Giuliano Sucupira e Caio Lopes e Dia 06/08/2020 – 15h15 - Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

____ / ____ / ____

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

FÍSICA

TÉCNICA

TÁTICA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

____ / ____ / ____

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

FÍSICA

TÉCNICA

TÁTICA

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Apresentação do Circuito de Desafios (Postura, Coordenação e Agilidade) a ser realizado nos dias 04 e 06/08/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria dos gestos técnicos em todos os aspectos. A dinâmica será na forma de disputa entre as atletas, com a Comissão Técnica realizando sorteio de qual desafio será executado (máximo de 04 desafios por dia), com a definição das metas que deverão ser alcançadas. O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.</p> <p>02) Divulgação da Tarefa Extra da Gincana "Nós também fazemos parte da história do voleibol", sendo que cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de homenagem ao Dia dos Pais, o qual deverá ser postado no Instagram Particular da Capitã da Equipe, com o objetivo de alcançar o maior número de curtidas no período de 03/08/2020 até as 17h do dia 10/08/2020. Será considerada vencedora, a equipe que obtiver o maior número de curtidas dentro do período estipulado (comprovação através do print da tela comprovando o número de curtidas). Pontuação: 1º lugar (10 Pontos), 2º lugar (08 pontos) e 3º lugar (06 pontos).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18): Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.</p> <p>02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 seqüências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a seqüência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – fixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a seqüência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Debate com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes "Como conciliar a vivência do vôlei de quadra e de praia na base, CBS e Seleções Brasileiras de Base", realizado as 16h do dia 05/08/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).</p> <p>02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes, sobre os pontos positivos de conciliar o vôlei de quadra e de praia, curiosidades e ações no CBS e forma de trabalho nas Seleções Brasileiras de Base.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18): Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.</p> <p>02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 seqüências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a seqüência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – fixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a seqüência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.</p> <p>02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 07/08/2020 a 13/08/2020: Dia 07/08/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas. Slides da Programação do Microciclo. Dinâmicas finais para a Gincana e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio de Apresentação da equipe através de vídeo (dia 13/08/2020). Dia 10/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e Resultado da Tarefa Extra de comprovação de curtidas em homenagem ao Dia dos Pais. Dia 11/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro", Dia 12/08/2020 – 16h - Bate Papo com as ex-atletas do Mackenzie Aíara e Luisa Melloni e Divulgação do Desafio Proposto pela Comissão Técnica (dia 14/08/2020) e Dia 13/08/2020 – 15h15 – Gincana – Tarefa da Apresentação de cada equipe através da elaboração do vídeo.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		10/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica. Premiação para a equipe vencedora da Gincana: 01 açai de R\$ 20,00 + 01 garrafa squeeze para cada integrante. As equipes foram definidas através de sorteio, com a seguinte composição: Equipe 01 - Gossip Girls, Marcella Hermont (Capitã), Adna Julia, Giovanna Trama, Natália Souza, Bianca Fernandes, Luiza Procópio e Camila Braga / Equipe 02 - Eficientes na Ação: Izadora Miranda (Capitã), Eduarda Vitória, Luciana Emanuelle, Júlia Reis, Giovanna Leticia e Giovanna Bicalho / Equipe 03 - Cabeleleira Leila - Nicoly dos Santos (Capitã), Maria Cecília, Emanuelle da Cruz, Luiza de Paiva, Hayanne Santos e Lorena Peixoto.</p> <p>02) Gincana: Quiz de Perguntas - Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio + Resultado da Tarefa Extra de comprovação de curtidas em homenagem ao Dia dos Pais (vídeo elaborado, de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de homenagem ao Dia dos Pais e postado no Instagram particular da capitã de cada equipe). Será considerada vencedora da referida tarefa, a equipe que comprovar o maior número de curtidas do vídeo postado (comprovação através do print da tela, considerando o período de 03/08 a 10/08).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Gincana: Quiz de Perguntas - Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Debate com as ex-atletas do Mackenzie Ainara Yasmin e Luisa Melloni, "A importância do Mackenzie na minha carreira no voleibol", realizado as 16h do dia 12/08/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).</p> <p>02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Ainara e Luisa Melloni, sobre o dia a dia de uma atleta da base, principais jogos e competições e perspectivas de jogar em clubes de outro estado.</p> <p>03) Gincana - Divulgação das Logísticas do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe deverá escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchets na parede. A apresentação será no dia 14/08/2020, através da reunião pelo Zoom, com avaliações de notas de 05 a 10 por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 12/08/2020.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		13/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Gincana: Desafio da Apresentação - Cada equipe deverá apresentar um vídeo (de no máximo 05 minutos), com uma mensagem de apresentação do nome e das integrantes da equipe - Valor do Desafio de 05 a 10 pontos - Critério a ser avaliado - Criatividade.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		14/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Gincana - Realização do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe teve que escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchets na parede. A apresentação de cada equipe teve avaliações de 05 a 10 através das notas dadas por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio).</p> <p>02) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.</p> <p>03) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 14/08/2020 a 20/08/2020: Dia 14/08/2020 - 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Realização da Gincana - Tarefa Desafio elaborado pela Comissão Técnica, Dia 17/08/2020 - 17h - Gincana - Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio da Preparação Física (Dia 19/08/2020), Dia 18/08/2020 - 17h - Gincana - Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio Final (Dia 20/08/2020), Dia 19/08/2020 - 16h30 - Gincana - Realização da Tarefa Desafio elaborado pela Preparação Física e Dia 20/08/2020 - 15h15 - Gincana - Realização da Tarefa do Desafio Final e Divulgação do Resultado Geral da Gincana.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
LOCAL E DATA				Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		17/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.</p> <p>03) Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio da Preparação Física para ser realizada no dia 19/08/2020. As logísticas para a execução do Desafio com os respectivos objetivos, serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 17/08/2020. Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		18/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.</p> <p>03) Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio Final para o Dia 20/08/2020. Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 18/08/2020.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		19/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Desafio da Preparação Física: Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		20/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.</p> <p>02) Gincana: Desafio Final: Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade).</p> <p>03) Divulgação do Resultado Final (somando a pontuação do Quiz de Perguntas, das Tarefas e dos Desafios), Feedback da Comissão Técnica e das Atletas sobre as dinâmicas e objetivos da Gincana e agradecimentos finais. A premiação para as atletas da equipe vencedora será entregue após a volta das atividades no Mackenzie.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		21/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.</p> <p>02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 21/08/2020 a 27/08/2020: Dia 21/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Bate Papo com a Psicóloga Raquel Gusmão, Dia 24/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no KII – Jogo Sérvia x Itália – 5ª Set (Tie Brack) – Final do Mundial, Dia 25/08/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e qualidade), Dia 26/08/2020 – 16h – Bate Papo com o ex-atleta Gilsão Mão de Pilão e Dia 27/08/2020 – 15h15 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e qualidade).</p> <p>03) Debate com a Psicóloga Raquel Gusmão, com o tema "Ansiedade em tempos de Pandemia", as 16h através do aplicativo Zoom.</p> <p>04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Psicóloga Raquel Gusmão, sobre as ações e cuidados em relação ao controle da ansiedade durante a Pandemia e como fazer dela um fato positivo no dia a dia.</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		24/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18: Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.</p> <p>02) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises dos ataques de definição no KII – Jogo Sérvia x Itália – 5º Set (Tie Brack) – Final do Mundial de Voleibol Feminino/2018.</p> <p>03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre a preferência das levantadoras na distribuição de bolas para os ataques no KII e quais as jogadoras que receberam mais bolas no tie brack, analisando principalmente a eficiência nas ações.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		25/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		26/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Debate com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão com o tema "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol", realizado as 16h do dia 26/08/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18). (Categorias Sub 16 e Sub 18).</p> <p>02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão", sobre as dificuldades no início da carreira, a importância dos treinadores na formação da base, oportunidades e experiência em jogar em outros países e histórias divertidas no mundo do voleibol.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		27/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		28/08/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%
<p>01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.</p> <p>02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 28/08/2020 a 03/09/2020: Dia 28/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo, Slides das Logísticas da Olimex Virtual 2020 – Esporte na Pandemia e Debate com Fisioterapeuta Luana Carvalho, Dia 31/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no KII – Jogo de Vôlei de Praia – Brasil x Suíça – Circuito Mundial, Dia 01/09/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade), Dia 02/09/2020 – 16h – Bate Papo com a Nutricionista Patricia Axer e Dia 03/09/2020 – 15h – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade).</p> <p>03) Debate com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, com o tema "Os cuidados com a atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte", as 16h através do aplicativo Zoom.</p> <p>04) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, sobre as ações e cuidados em relação ao longo período sem atividades frequentes por causa da Pandemia e tipos de prevenções eficientes para evitar lesões que possam prejudicar o rendimento de uma atleta.</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
LOCAL E DATA				Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/08/2020					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18: Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.

02) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta: Análises dos tipos de golpes de ataques de definição no KII – Jogo Brasil x Suíça – Vôlei de Praia – Circuito Mundial.

03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre os tipos de golpes de ataque no vôlei de praia usados no KII (através dos levantamentos perto/aberto de toque ou de manchete), analisando principalmente a eficiências nas ações.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL						

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	01/09/2020			
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FASE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
		Específica - Adaptação	40%	30%	30%	

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios do Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).
 02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências de 20 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos).
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	02/09/2020			
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FASE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
		Específica - Adaptação	40%	30%	30%	

01) Debate com a Nutricionista Patrícia Axer com o tema "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas", realizado as 16h do dia 02/09/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 02) Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer, sobre as a importância de uma alimentação saudável na vida de uma atleta, cuidados durante o período da pandemia e pontos fundamentais da alimentação no desempenho em jogos e competições.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	03/09/2020			
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FASE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
		Específica - Adaptação	40%	30%	30%	

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios do Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).
 02) Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências de 20 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), V (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos).
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	04/09/2020			
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FASE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
		Específica - Adaptação	40%	30%	30%	

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
 02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 04/09/2020 a 10/09/2020: Dia 04/09/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo, Dia 07/09/2020 – Folga – Descanso – Feriado em Comemoração a Independência do Brasil, Dia 08/09/2020 – 17h30 – Análises, Observações e Estudos de Slides das situações do K0, KI, KII e KIII, Dia 09/09/2020 – 16h – Análises e observações de um set das situações do K0, KI, KII e KIII no jogo de voleibol feminino pelo Mundial/2018 – USA x China e Dia 10/09/2020 – 15h – Análises e observações de um set das situações do K0, KI, KII e KIII no jogo de voleibol masculino pela Final da VNL/2018 – França x Rússia.
 03) Apresentação dos Slides das situações do K0, KI, KII e KIII (metas e objetivos para as análises de eficácia e eficiência dos jogos nos naves feminino e masculino).
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	07/09/2020			
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FASE	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	
		Específica - Adaptação	40%	30%	30%	

01) Folga no dia 07/09/2020 devido ao feriado de "Comemoração da Independência do Brasil".

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 02) Análises e estudos sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, K1, K2 e K3 (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo): K0 – análises do saque, K1 – análises do passe, levantamento e ataque em função do saque do adversário, K2 – análises do bloqueio, defesa, levantamento e contra ataque e K3 – análises de transição - bloqueio, defesa, levantamento e novo contra ataque.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18) - Análises Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
 02) Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, K1, K2 e K3 (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo) de cada equipe - Jogo USA x China – Vôlei Feminino – Mundial do Japão/2018.
 03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos dados colhidos.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18) - Análises Análise de Jogo de Voleibol - Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
 02) Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, K1, K2 e K3 (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo) de cada equipe - Jogo França x Rússia – Vôlei Masculino – Final da VNL/2018.
 03) Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos dados colhidos.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
 02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 11/09/2020 a 17/09/2020: Dia 11/09/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Ficha de Mensuração de Dor e Slides da Programação do Microciclo, Dia 14/09/2020 – 17h e 19h – Ações e logísticas da Olimpec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru, Dia 15/09/2020 – 19h – Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru, Dia 16/09/2020 – 16h e 19h – Ações e logísticas da Olimpec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru e Dia 17/09/2020 – 15h – Ações Finais e logísticas da Olimpec Virtual 2020 – todas as equipes.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimpec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie.
 02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Peru.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	15/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Mackenzie.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	16/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie.
 02) Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pelos Profissionais das Áreas de Preparação Física e de Fisioterapia das equipes do San Martin e do Mackenzie.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	17/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Reunião final com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie, com a programação específica de cada dia, bem como as atividades, tarefas e desafios propostas pela Comissão Organizadora.
 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	18/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
 02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 18/09/2020 a 24/09/2020: Dia 18/09/2020 - 14h e 18h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Desafios e Tarefas da Olimec Virtual 2020, Dia 21/09/2020 - 18h - Desafios e Tarefas da Olimec Virtual 2020, Dia 22/09/2020 - 17h - Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18, Dia 23/09/2020 - 17h - Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18 e Dia 24/09/2020 - 15h e 17h - Ações e logísticas da Olimec Virtual 2020 (Equipe Branca) e Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18.
 03) Início da Olimec Virtual 2020, as 18h, com a realização da Abertura Oficial do Evento, além dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	21/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Ações e atividades com a realização de tarefas e desafios da Olimec 2020 Virtual elaboradas pela Comissão Organizadora para as faixas etárias de 09 a 12 anos, de 13 a 15 anos e de 16 a 19 anos.
 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	22/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	23/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	24/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	25/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
 02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 25/09/2020 a 01/10/2020: Dia 25/09/2020 – 18h - Desafios e Tarefas da Olimpec Virtual 2020, Encerramento e Resultado Final do Evento. Dia 28/09/2020 – 17h – Análises e Discussões das observações nos comparativos de definição do K0, K1, K11 e Kill em jogos de voleibol nos naves feminino e masculino, Dia 29/09/2020 – 17h30 – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18, Dia 30/09/2020 – 16h – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18 e Dia 01/10/2020 – 15h – Circuito de Encerramento da Olimpec Virtual 2020, as 18h, com a realização dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora e Resultado Final.
 03) Encerramento da Olimpec Virtual 2020, as 18h, com a realização dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora e Resultado Final.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	28/09/2020				
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

01) Reunião específica com todas as atletas da Categoria Sub 18, sobre a nova forma de planejamento e periodização de treinamentos visando a eficiência na volta das atividades propostas, com a realização de testes e avaliações individuais para se saber a real condição de cada atleta para a execução do microciclo elaborado pela Comissão Técnica (segurança para os treinamentos diante do longo período sem atividades constantes por causa da Pandemia).
 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Análises e discussões das observações feitas pelas atletas nos comparativos de definição do K0, K1, KII e KIII em jogos de voleibol nos naipes feminino (Sérvia x Itália pelo Mundial 2018) e masculino (França x Rússia pelo VNL 2018) - Orientações e esclarecimentos finais sobre a importância e eficiência no K0, K1, KII e KIII.
- 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/09/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	30%

- 01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
- 02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo - 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos - 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás - 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão - 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro - 5 séries de 20 - ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede - 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo - 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa - 03 séries de 30 para cada sequência e lado - corredor).
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___/___/___			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___/___/___			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___/___/___			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Outubro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		SUB 18					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/10/2020	
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%
<p>01) Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.</p> <p>02) Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo - 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos - 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás - 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão - 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro - 5 séries de 20 - ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede - 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo - 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa - 03 séries de 30 para cada sequência e lado - corredor).</p> <p>03) Envio e explicações para as atletas sobre a Ficha de Análise de Desempenho da Categoria Sub 18 - Trimestral, sendo que cada uma dará uma nota de avaliação para cada item, conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (Enviar a referida avaliação até as 12h do dia 02/10/2020) e Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/10/2020	
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	30%
<p>01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.</p> <p>02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 02/10/2020 a 08/10/2020: Dia 02/10/2020 - 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo (Readequação do Novo Planejamento), Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Recebimento dos Valores da Ficha de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18, Dia 05/10/2020 - 15h - Parte Física Específica, Dia 06/10/2020 - 16h - Parte Preventiva Específica, Dia 07/10/2020 - 15h - Parte Física Específica e Dia 08/10/2020 - 16h - Parte Preventiva Específica.</p> <p>03) Recebimento dos Valores da Ficha Análise de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18 com as respectivas notas para cada item conforme critérios definidos pela Comissão Técnica.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p> <p>05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/10/2020	
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%
<p>01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.</p> <p>02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado no dia 05/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues - Categorias Sub 16 e Sub 18.</p> <p>03) Reunião Administrativa com o Presidente do Mackenzie, Sr. Lúcio Aparecido, as 15h do dia 05/10/2020 na Sede do Clube (Reunião Presencial), para tratar de assuntos específicos sobre as normas e logísticas que serão adotada para a possibilidade da volta aos treinamentos, visando uma maior segurança e higiene para todos os envolvidos para seguir rigorosamente as regras determinadas pelos Órgãos Competentes.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/10/2020	
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%
<p>01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.</p> <p>02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira - Categorias Sub 16 e Sub 18.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/10/2020	
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%
<p>01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.</p> <p>02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 07/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues - Categorias Sub 16 e Sub 18.</p> <p>03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
LOCAL E DATA				Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020			
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	08/10/2020
----------------------------	-------------	------------

Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
----------------------------------	------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.

02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 08/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	09/10/2020
----------------------------	-------------	------------

Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
----------------------------------	------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 09/10/2020 a 15/10/2020: Dia 09/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Avaliações importantes da Nova Readequação do Planejamento, Dia 12/10/2020 – Folga - Descanso - Dia da "Padroeira do Brasil", Dia 13/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica, Dia 14/10/2020 – 15h – Parte Física Específica e Dia 15/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.

03) Apresentação de Slides das Características Fundamentais, Qualidades Necessárias e principais objetivos para cada posição (Levantadora, Líbero, Central, Ponteira e Oposta).

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tomozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	12/10/2020
----------------------------	-------------	------------

Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
----------------------------------	------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Folga no dia 12/10/2020 devido ao feriado de "Comemoração da Padroeira do Brasil".

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	13/10/2020
----------------------------	-------------	------------

Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
----------------------------------	------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.

02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 13/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	14/10/2020
----------------------------	-------------	------------

Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	80%	TÉCNICA	10%	TÁTICA	10%
----------------------------------	------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.

02) Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 14/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
---------------------	---------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	<i>[Assinatura]</i>
------------------------------------------	---------------------

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

15/10/2020

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

80%

TÉCNICA

10%

TÁTICA

10%

01) Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.

02) Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 15/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

16/10/2020

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

80%

TÉCNICA

10%

TÁTICA

10%

01) Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 16/10/2020 a 22/10/2020: Dia 16/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo, Recebimento dos Valores de PSR e PSE, Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Apresentação de Slides sobre as características fundamentais para cada posição, Dia 19/10/2020 – 13h - Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais, Dia 20/10/2020 – 13h - Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais, Dia 21/10/2020 – 14h - Treinamentos específicos conforme Periodização e Dia 22/10/2020 – 14h - Treinamentos específicos conforme Periodização.

03) Apresentação de Slides das Características Fundamentais, Qualidades Necessárias e principais objetivos para cada posição (Levantadora, Líbero, Central, Ponteira e Oposta).

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

05) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

06) Debate e Bate Papo com a Psicóloga Poliana Fraga – "Psicologia do Esporte: Retorno aos Treinos.", as 15h, através da plataforma do aplicativo do Zoom.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

19/10/2020

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

80%

TÉCNICA

10%

TÁTICA

10%

01) Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.

02) Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

20/10/2020

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

80%

TÉCNICA

10%

TÁTICA

10%

01) Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.

02) Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

21/10/2020

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Conversa com todo o grupo sobre os protocolos de segurança e readequação do planejamento para a volta das atividades de forma segura em todos os aspectos.

02) Circuito I – Domínio de bola e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo e depois troca o grupo para cada tipo de exercício): Saíndo da P1 e P5, executar um lançamento, domínio de manchete e levantamento para as extremidades (referência). O exercício termina na cobertura, ou seja, após o levantamento, seguir a bola e encostar a mão no cone.

03) Circuito II – Deslocamento, passe e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 seqüências): De um lado da quadra, saindo da P6, deslocamentos laterais rápidos para a P1 e P5 (bolas lançadas com velocidade), executar o passe para levantadoras que farão o levantamento para a P2 e P4 respectivamente (a seqüência termina na cobertura). Do outro lado da quadra, deslocamentos laterais rápidos saindo da P1 para a P6 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a saída feito pela atleta saindo da P1 e saindo da P6 para a P5 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a ponta feito pela atleta saindo da P5 (a seqüência termina na cobertura).

04) Circuito III – Deslocamento aliado a postura, passe e levantamento para as referências – brutas - precisão (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 seqüências): Saque de cima da mesa para o corredor – Saíndo da P5, contorna o cone no fundo, executa o passe para a levantadora da P5 levantar para a ponta. Saíndo da P1, contorna o cone no frente, executa o passe para a levantadora da P1 levantar para a saída (a seqüência termina na cobertura).

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Análise de Jogo de Voleibol – Final do Campeonato Mundial/2019 – Categoria Sub 20 – Jogo Japão x Itália – Link de Consulta - <https://www.youtube.com/watch?v=GWUYdn4xbLE>.

02) Cada atleta deverá analisar o K0 (saque), anotando o número de ações realizadas das duas equipes, sendo as ações positivas – ponto de saque (+), as ações de continuidade (A) e as ações negativas – erros de saque (-). A análise será somente do 2º set do jogo (fazer em forma de relatório contendo o nome, data de nascimento, categoria e observações das ações analisadas).

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos para as líberos – Deslocamento para passe, defesa e levantamento - Circuito I – Deslocamento, domínio de bola e levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício – 1ª sequência deslocando para o cone do corredor no fundo e na 2ª sequência deslocando para o cone da diagonal no fundo): Saindo da P6 após bola lançada pelo Técnico do outro lado da quadra, contorna o cone no fundo da P5 ou P1, executando o domínio de bola e levantando para as referências nas extremidades - birutas (a sequência termina na cobertura) - Circuito II – Deslocamento, reco para defesa, posicionamento/postura e precisão no levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício): Ataque de cima da mesa pela P4 para a diagonal, com a líbero marcando a 1ª bola, fazendo reco e defendendo na diagonal para levantadora da P1 levantar para a ponta – referência – biruta. Após o levantamento, técnico lança uma bola para haver levantamento da líbero também para a ponta (para cada sequência deverá haver cobertura).

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 23/10/2020 a 29/10/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

04) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Testes específicos e obrigatórios nas partes física e preventiva para avaliações dos profissionais em relação as condições de cada atleta para a volta com segurança das atividades presenciais (Testes com cargas máximas – 08 tipos de exercícios com as devidas observações e objetivos).

02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	27/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.

02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos de defesa, deslocamento e levantamento, aliado a postura, posicionamento e eficiência em cada ação.

02) Circuito I – usando a P1 e P5, atleta desloca para o fundo da quadra, contorna o cone, executa o passe para que as atletas da P1 e P5 façam o levantamento para quem lançou a bola para o passe (postura, equilíbrio e precisão no levantamento).

03) Circuito II – Defesa com ataque de cima da mesa – saindo do cone do fundo, desloca para o cone da frente, desloca para o cone do outro lado (marcando a 1ª bola) e defende bola atacada da mesa vinda da diagonal (defesa para a referência – biruta) – Ações para defesa na diagonal e corredor.

04) Circuito III – Defesa com ataque de cima da mesa – Saindo da P5, recupera uma bola lançada pelo técnico (com grau de dificuldade médio/alto) e defende duas bolas consecutivas, da diagonal e corredor de ataques de cima de plataformas (marcando sempre a 1ª bola antes). Pela P1, após a recuperação de bola, defesa de duas bolas consecutivas do corredor e diagonal. Em ambas as situações, defesas direcionadas para a biruta.

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
- 02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas
- 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/10/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalhos específicos para as levantadoras e líberos – Deslocamento para passe e levantamento (ações de saque e de lançamento de bola para sequência do exercício) - Circuito I – lançamento de bola para libero na P5, levantadora sai da P1, faz um domínio de bola e executa um levantamento para as extremidades (referências – birutas). Depois lançamento para a levantadora na P1 e libero faz o domínio e levanta. O exercício termina na simulação da cobertura de quem passa e de quem levanta - Circuito II – Saque de cima da mesa para a diagonal (P5 para P5 e P1 para P1) – Pela P5, libero desloca para fora e volta para executar o passe. Pela P6, libero desloca para o fundo e volta para executar o passe. Em ambas as situações, a levantadora saindo da P1 e executando o levantamento para as extremidades (referência – biruta) - Circuito III – Mesmo dinâmica do Circuito II, sendo que pela P5 deslocamento para o fundo e pela P6 deslocamento para fora e volta. Acrescentar que a cada sequência de levantamento, o técnico lança uma bola para a levantadora para que haja levantamento da libero que está na posição 5.

02) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 30/10/2020 a 05/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

04) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	____/____/____				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2020
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – JUSTIFICATIVAS DAS ATLETAS



PARA AUSÊNCIA EM ATIVIDADES



PERÍODO DE PANDEMIA – OUTUBRO DE 2020

A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

➤ **NOME DA EQUIPE:**

✓ Mackenzie Esporte Clube.

➤ **MODALIDADE:**

✓ Voleibol.

➤ **NAIPE:**

✓ Feminino.

➤ **TÉCNICO/CREF:**

✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B CATEGORIA SUB 18

➤ **Atleta:** Nicolle Luiza Marques Gonçalves / **Data de Nascimento:** 17/01/2003 / **Número da Carteira de Identidade:** 2033430774 / **Número do CPF:** 086.063.325-00 / **Endereço Completo:** Atleta de fora – retornou para sua casa em Barreiras - BA.

✓ Justificativas:

❖ Problemas particulares e problemas com acesso a internet.

➤ **Atleta:** Olivia Dandara dos Santos Braz / **Data de Nascimento:** 11/07/2004 / **Número da Carteira de Identidade:** MG – 23.222.168 / **Número do CPF:** 705.884.346-55 / **Endereço Completo:** Beco da Mina, nº 545 – Bairro Sion – Belo Horizonte – MG.

✓ Justificativas:

❖ Problemas particulares e problemas com acesso a internet.

C INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Novembro de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	


PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/11/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
01) FOLGA - DESCANSO - FERIADO - DIA DE FINADOS.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/11/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações. 02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/11/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Circuito I – Defesa e agilidade (ataques de cima de uma plataforma e biruta como referência para as ações de defesa): Marcando a 1ª bola, desloca e defende uma bola da diagonal (posicionamento e execução do gesto técnico de forma eficiente). Após a defesa na diagonal, atleta recupera uma bola largada vinda do corredor. Fazer os exercícios com defesa pela P5 e pela P1. 03) Circuito II – Simulado de ataque e defesa – Usando os dois lados da quadra (uma levantadora e três atletas para cada lado – rodízio através do número de sequências determinadas pela Comissão Técnica – levantadora na P2 e libero fixos): Levantamentos para F1 e F6 – sistema tático de defesa através de análise de leitura. Levantadora ajuda também na defesa em relação as bolas largadas. 04) Circuito III – Simulado de ataque e defesa – Usando os dois lados da quadra (uma levantadora e três atletas para cada lado – rodízio através do número de sequências determinadas pela Comissão Técnica – levantadora na P1 e libero fixos): Levantamentos para P4 e P2 – sistema tático de defesa através de análise de leitura (marcação de bloqueio 1 para a bola de ponta e 2 para a bola de saída). 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/11/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
01) Início dos trabalhos específicos de vôlei de praia no Clube Palmeiras (Instituição parceira do Mackenzie Esporte Clube) e trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Circuito de agilidade e deslocamento (velocidade, salto e reco) com ações de recuperação de bola ao final da sequência determinada. 03) Trabalho de passe e levantamento, usando os lados da quadra, com lançamento da bola para a atleta deslocar do centro para a extremidade para executar o passe e a outra atleta deslocar do centro para executar o levantamento perto/fechado para quem lançou a bola. 04) Simulados de 2 x 2 a partir de ações determinadas – um saque para a diagonal, um ataque com bloqueio marcando 1 para defesa na diagonal e um bola para recuperação. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/11/2020			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia		Específica - Adaptação		FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Trabalho de ajustes de bola: Saques direcionados nos liberos na P6 e P5 para ataques das ponteiros e das centrais. Levantadora sempre saindo da P1 para executar o levantamento. 03) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e libero – fixas – Rodízio a cada sequência - Ações a partir do levantamento, com bolas lançadas pelo técnico na P5, P6 e uma bola difícil. Atenção especial nas marcações de bloqueio e posicionamento de defesa. 04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 06/11/2020 a 12/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos). 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física. 06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		SUB 18					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		09/11/2020	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
<p>01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Circuito I – Trabalho de saque – ajuste e lançamento da bola: Lançando da bola a frente, com ajustes de passada por cima do cone deitado e segurando a bola no ponto mais alto (sem salto). Mesmo exercício anterior, com salto sobre o cone deitado, lançamento da bola a frente para executar o saque com mais agressividade.</p> <p>03) Circuito II – Trabalho de saque e deslocamento/agilidade para passe, conjugado com levantamento: Saque com salto entre o elástico e borda superior da rede para referências na P1 e P5. Após o saque a atleta passa abaixo dos cones e recebe um saque vindo da diagonal (de cima de uma plataforma) e executa um passe para levantadora (saindo sempre da P1) executar levantamentos com precisão para as birutas nas extremidades.</p> <p>04) Circuito III – Simulado a partir do saque de cima de uma plataforma: Apenas 04 atletas para cada lado (levantadora na P1 e líbero na P5). Levantamentos para as extremidades (P2 e P4). Marcação de bloqueio padrão (ponta marcação 1 e saída marcação 2).</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		10/11/2020	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
<p>01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Circuito de Agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.</p> <p>03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque ou bola trabalhada para a diagonal (bloqueio marcando 1), 01 ataque para reco da bloqueadora e 01 ataque para reco da bloqueadora e bola direcionada com velocidade entre as duas jogadoras.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		11/11/2020	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
<p>01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos).</p> <p>03) Circuito II – Trabalho de bloqueio e defesa: Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de ataque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para líbero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da líbero.</p> <p>04) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e líbero fixos para cada lado. Duas bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no K11, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		12/11/2020	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
<p>01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Circuito de agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.</p> <p>03) Simulado com ações determinadas – 2 x 2: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor, 01 ataque para defesa na diagonal e 01 bola lançada de grau difícil para recuperação.</p> <p>04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		13/11/2020	
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%
<p>01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Circuito I – Trabalho de ajustes de bolas com as atacantes (centrais e ponteiros): Saques direcionadas para as líberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiros e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).</p> <p>03) Simulado com ações determinadas – K11: 01 saque, 01 bola de recuperação, 01 ataque para defesa no corredor (F6 dobra para P1) e 01 ataque para defesa na diagonal (F6 dobra para P5).</p> <p>04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 13/11/2020 a 19/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p> <p>06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.</p>							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 16/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I – Trabalho de saque – forma de lançamento e agressividade – corredor e diagonal: Executar 05 saques do corredor e diagonal em alvos colocados na quadra, sendo 03 saques do chão e 02 saques com salto. Saques da 1 pra 1, 1 pra 5, 5 pra 5 e 5 pra 1.
 03) Circuito II – Simulado a partir da execução de saques (02 para a diagonal e 02 para o corredor): Levantadora, central e líbero – fixos. Levantadoras na P1 nos dois lados. Marcação de bloqueio padrão (ponta marcação 1 e saída marcação 2). Defesa padrão com F6 fazendo leitura.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 17/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Trabalho de deslocamento e postura para levantamento a partir da execução do passe: Deslocamentos saindo do fundo para frente, passe com passada lateral para linha e levantamento perto. Deslocamentos de frente para o fundo, passe com passa de reco e levantamento perto.
 03) Trabalho de ajuste de passe e levantamentos pertos: Dois saques para cada dupla, sendo um levantamento para frente e outro para trás. O exercício termina na simulação da cobertura.
 04) Simulado com ações determinadas: 03 ações para sequências do jogo: a partir do reco da bloqueadora com marcação 1 de bola atacada pelo técnico, dar sequência ao jogo, buscando efetividade no KII.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 18/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal – marcação na bola e entrada de mãos).
 03) Circuito II – Trabalho de bloqueio e defesa: Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de ataque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para líbero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da líbero.
 04) Simulado com ações determinadas: Levantadora, central e líbero fixos para cada lado. Duas bolas atacadas contra o bloqueio na ponta e duas bolas de graça para cada lado. Marcação de bloqueio padrão e defesa na leitura.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 19/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito de agilidade: De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
 03) Simulado com ações determinadas: 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para diagonal (cut), um ataque para diagonal longa e 01 ataque no fundo entre as duas.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 20/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I – Trabalho de ajustes de bolas com as atacantes (centrais e ponteiros): Saques direcionados para as líberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiros e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).
 03) Simulado com ações determinadas – Sets de 15 pontos (a partir de placar definido pela Comissão Técnica): Saque sempre da equipe que está a frente do placar: 8 x 7 / 9 x 6 / 8 x 3 / 5 x 1.
 04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 20/11/2020 a 26/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO

CATEGORIA SUB 18

TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

23/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Circuito I – Trabalho de saque – do chão e com salto – com objetivos: Executar 05 saques buscando os alvos colocados no outro lado na P1 e P5, sendo desses 05 saques, 03 do chão e 02 saltando (agressividade e velocidade no saque).

03) Circuito II – Trabalho de passe com saque de cima de uma plataforma: Saque no corredor (P1 e P5), atleta sai da P6, desloca para uma das extremidades e executa o passe, voltando a P6 novamente e executando o passe na outra extremidade. O passe deverá ser direcionado para a biruta na P3.

04) Circuito III – Trabalho de passe com saque de cima de uma plataforma: Saque na diagonal (P1 e P5), atleta sai da P1, desloca para o meio na P6 e executa o passe pela P5. Depois saindo da P5, desloca para a P6 e executa o passe na P1. O passe deverá ser direcionado para a biruta na P3.

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

24/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Trabalho específicos de deslocamentos – correção de postura: Deslocamento e passe / Deslocamento e levantamento.

03) Jogos de 4 x 4 com bolas lançadas pelo Técnico (03 bolas para cada lado).

04) Jogos de 2 x 2 com bolas lançadas pelo Técnico para reco e defesa de bola cut para a diagonal.

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

25/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Circuito I – Trabalho de bloqueio – correção da passada e entrada de mãos: Saindo do meio, passada lateral e salto nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico (ponta marcação 1 e saída marcação 2). Mesmo exercício, com ataque de cima da mesa. Salta no meio e bloqueia nas extremidades.

03) Simulado com ações determinadas: Ataque de cima da mesa pela ponta para ações de bloqueio e defesa. Primeira parte – levantadora pela P1 e na Segunda Parte – levantadora na P2.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

26/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Trabalho específicos de deslocamentos – correção de postura: Deslocamento e passe / Deslocamento e levantamento.

03) Jogos de 4 x 4 com início através do saque (03 saques para cada lado).

04) Jogos de 2 x 2 com bolas lançadas pelo Técnico para defesa de lob para corredor e reco para a diagonal (marcação de bloqueio 2).

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

27/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Preparatório Especial - Pandemia

Específica - Adaptação

FÍSICA

40%

TÉCNICA

40%

TÁTICA

20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Circuito I – Trabalho de ajustes de bolas com as atacantes (centrais e ponteiros): Saques direcionados para as liberos na P5 e P6 execução do passe, levantamento e ataque (P2 e P4 para as ponteiros e centrais pela P4 atacando chute e tempo cabeça e pela P2 atacando tempo atrás e china).

03) Simulado com ações determinadas – Partidas de 05 pontos (a partir de situações definidas pela Comissão Técnica): K1 x K11 (R1 x R2 / R6 x R1 / R3 x R6 / R4 x R3). Saques somente do lado que estiver no K1.

04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 20/11/2020 a 26/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 30/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Circuito I – Trabalho de passe – deslocamento e postura. Saque de cima de uma plataforma para o corredor. Atleta sai da P1 e executa o passe pela P5 e depois sai da P5 e executa o passe pela P1. Passes direcionados para a biruta na P3.

03) Circuito II – Trabalho de passe – deslocamento e recuperação de bola: Saque de cima de uma plataforma para a diagonal. Em duplas, atletas saem da P6 e executam o passe de saque vindo da diagonal. Após o levantamento em função do passe, a atleta que não passou, recupera uma bola lançada pelo técnico do lado oposto do passe. Fazer o passe e recuperação da P6 para P1 e da P6 para P5.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: ____ / ____ / ____

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: ____ / ____ / ____

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: ____ / ____ / ____

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: ____ / ____ / ____

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL: 

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico
 02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
 03) Simulado com ações determinadas - 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque ou bola trabalhada para a diagonal (bloqueio marcando 1), 01 ataque para reco da bloqueadora e 01 ataque para reco da bloqueadora e bola direcionada com velocidade entre as duas jogadoras.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I - Trabalho de bloqueio - correção da passada e entrada de mãos - Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico - Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal - marcação na bola e entrada de mãos).
 03) Circuito II - Trabalho de bloqueio e defesa - Saindo do meio, um bloqueio para a ponta marcando 1 de ataque de cima da mesa. Da outra extremidade, ataque de cima da mesa para libero defender. Depois fazendo um bloqueio para a saída (marcando 2) e também com ataque para defesa da libero.
 04) Simulado com ações determinadas - Levantadora, central e libero fixos para cada lado - Duas bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no KII, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico
 02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento fechado. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
 03) Simulado com ações determinadas - 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor, 01 ataque para defesa na diagonal e 01 bola lançada de grau difícil para recuperação da defensora.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I - Trabalho de saque com objetivos - Saques direcionadas para a P5 e P1 em alvos colocados no fundo da quadra (05 saques certos para a diagonal e corredor para cada posição).
 03) Simulado de pontuação - sets de 15 pontos - Dividir em 03 equipes - Jogos com pontuação definida (as equipes na P2), com saque sempre da equipe que estiver a frente do placar (Jogos - Placar de 8 x 7 / 9 x 6 / 8 x 3 / 5 x 1).
 04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 04/12/2020 a 10/12/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I - Trabalho de deslocamento e passe - Lançamento de bola para a P6 que executa o passe para P1 levantar para a saída - Lançamento de bola para a P5 que executa o passe para P6 levantar para a ponta.
 03) Circuito II - Trabalho de passe com saque de cima da plataforma - Saindo da P5, contorna o cone na P1 e executa o passe para a biruta de saque vindo do corredor. Depois sai da P1, contorna o cone na P5 e executa o passe de saque também vindo do corredor.
 04) Circuito III - Simulado a partir do saque - P1 x P6 - Técnico executa 03 saques (diagonal, corredor e curto) para equipe que estiver na P1. Sequência de jogo, priorizando eficiência no K1 e sincronismo do bloqueio com a defesa (marcações e posicionamento).
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	08/12/2020
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO - FERIADO - "DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO."

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	09/12/2020
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I - Trabalho de bloqueio - correção da passada e entrada de mãos - Saindo do meio, passada lateral sobre os cones deitados para correção da postura e salto forte nas extremidades com entrada de mãos entre a borda e o elástico. Mesmo exercício anterior, com bloqueio de ataque de cima da mesa (objetivo principal - marcação na bola e entrada de mãos).
 03) Circuito II - Trabalho de defesa usando os dois lados - De um lado, levantadora na P1, levantamento para a saída para ataque na diagonal (Marcação a frente para posicionamento da defesa - P6 dobra para a diagonal). Do outro lado, levantadora na P2, levantamento para a ponta para ataque no corredor (Marcação a frente para posicionamento da defesa - P6 dobra para o corredor).
 04) Simulado com ações determinadas - Levantadora, central e libero fixos para cada lado - Quatro bolas de reposição entre a P5 e P6 para sequências das ações no K11, com prioridade para marcação do bloqueio e sincronismo com a defesa.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	10/12/2020
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de praia - Trabalho preventivo e aquecimento específico
 02) Circuito de Agilidade - De um lado, sai do fundo, desloca a frente, faz o reco, domínio de defesa para si e levantamento aberto. Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento aberto.
 03) Simulado com ações determinadas - 2 x 2 - 03 ações para sequências do jogo: 01 ataque para defesa no corredor acelerada, 01 ataque para defesa na diagonal curta e 01 bola lançada de grau difícil para recuperação da bloqueadora.
 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	11/12/2020
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Circuito I - Trabalho de saque com objetivos - Saques direcionadas para a P5 e P1 em alvos colocados no fundo da quadra (05 saques certos para a diagonal e corredor para cada posição).
 03) Simulado de pontuação - sets de 15 pontos - Dividir em 03 equipes - Jogos com pontuação definida (as equipes na P1), com bola de reposição feita pelo Técnico sempre da equipe que estiver a frente do placar (Jogos - Placar de 10 x 10 / 7 x 1 / 6 x 5 / 9 x 7).
 04) Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 11/12/2020 a 17/12/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.
 06) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	13/12/2020
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) DISPUTA DA COPA MG DE VP ADULTO FEMININO (EVENTO DA FMV) EM BETIM - MG - DE 08H AS 18H - Duplas: Adria Silva (2004) e Júlia Reis (2004) / Ana Clara (2005) e Antônia Marcelle (2005) / Sofia Bremer (2005) e Maria Beatriz (2005).

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Janeiro de 2021
--------------	--------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO.

02) ACOMPANHAMENTO DAS EQUIPES DA CATEGORIA SUB 14 NA PARTICIPAÇÃO DO FESTIVAL DA CATEGORIA (EVENTO DA FMV) REALIZADO NO OLYMPICO CLUBE A PARTIR DAS 13H.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) FOLGA/DESCANSO.

02) ACOMPANHAMENTO DA EQUIPES DA CATEGORIA SUB 15 NA PARTICIPAÇÃO DO FESTIVAL DA CATEGORIA (EVENTO DA FMV) REALIZADO NO OLYMPICO CLUBE A PARTIR DAS 13H.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Trabalho de aquecimento – "manchetão" com regras específicas.

03) Jogos de 2 x 2 com ataque somente para a diagonal - Jogos de 4 x 4 com levantadora pela P1 e levantamento somente para as extremidades - Jogos simulados com o técnico dividindo as equipes – Sets de 07 pontos.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.

02) Trabalho de aquecimento – "manchetão com duas bolas" com regras específicas.

03) Jogos de 3 x 3 com levantadora fixa e ataque só do fundo - Jogos de 4 x 4 com levantadora pela P2 e levantamento somente para a ponta e F1 - Jogos simulados com o técnico dividindo as equipes – Sets de 07 pontos, sendo que se houver bloqueio com ponto, acaba a partida independente do placar.

04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Reunião com todo o grupo:

a) Dificuldades da Temporada de 2020 devido ao Período da Pandemia

b) Propostas e principais objetivos para a Temporada de 2021.

c) Avaliações da Comissão Técnica e Atletas em relação ao planejamento proposto, principalmente sobre os critérios de compromisso, responsabilidade e desempenho.

d) Dispensa de atletas que não farão parte do grupo para a próxima temporada e Encerramento da temporada e assuntos finais.

02) Definição da Programação das atividades para o restante do ano:

a) 21, 22 e 23/12/2020 – Trabalhos específicos com parte das atletas

b) 24, 25, 26 e 27/12/2020 – Folga por causa das Festividades do Natal.

c) 28, 29 e 30/12/2020 – Trabalhos on line em casa (parte física e parte preventiva).

d) 31/12, 01, 02 e 03/01/2021 – Folga por causa das Festividades do Final de Ano e Descanso Ativo (corrida leve, caminhada, andar de bicicleta ...).

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 08 de Janeiro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL |

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	21/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Treinos Específicos para parte das atletas de saque conjugado com passe (com variações), objetivando comunicação, precisão, deslocamento e agilidade, tendo a biruta como referência na P3 para direcionamento do passe.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Treinos Específicos para parte das atletas de bloqueio conjugado com defesa (com variações), objetivando entrada de mãos, deslocamento e agilidade para recuperação de bolas, posicionamento e eficiência no levantamento das centrais para as extremidades após as ações de defesa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	23/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho específico de vôlei de quadra - Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Treinos Específicos para parte das atletas de levantamento conjugado com ataque (com variações), objetivando acerto de bolas, precisão do levantamento e de golpes fortes de ataque (pegando a bola no ponto mais alto) para corredor, diagonal curta e diagonal longa.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	26/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) ENVIO DA PROGRAMAÇÃO (MOBILIZAÇÃO ATRAVÉS DO GRUPO DO WHATSAPP DA CATEGORIA) DAS ATIVIDADES QUE DEVERÃO SER FEITAS EM CASA NOS DIAS 28, 29 E 30/12/2020 (PARTE DA PREPARAÇÃO FÍSICA - FICHAS ELABORADAS PELO PREPARADOR FÍSICO LUCAS RODRIGUES, INCLUSIVE FICHA PARA ACADEMIA / PARTE PREVENTIVA - VÍDEOS ELABORADOS PELO FISIOTERAPEUTA WESLEI OLIVEIRA).

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

- 01) Trabalho de Parte Física a ser realizado em casa por cada atleta, através das fichas elaboradas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues (inclusive ficha para Academia) e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.
 02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte física, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Janeiro de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através dos vídeos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.

02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte preventiva, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	30/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA	40%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	20%

01) Trabalho de Parte Física a ser realizado em casa por cada atleta, através das fichas elaboradas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues (inclusive ficha para Academia) e enviado para o Grupo de Whatsapp das Categorias com as devidas orientações.

02) Cada atleta deverá realizar o referido trabalho de parte física, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo de 01 a 02 minutos) da realização das atividades propostas.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___ / ___ / ___				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___ / ___ / ___				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	___ / ___ / ___				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Preparatório Especial - Pandemia	Específica - Adaptação	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	

LOCAL E DATA | Belo Horizonte - MG, 08 de Janeiro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL |

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	60%	TÁTICA	20%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sem feito pela atleta.. ----- 4) Mini volei com quadra reduzida. 2x2- 3x3

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	05/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque. ----- 4) Manchetão

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Exercico de Saque e passe com distancia menor - saque para paralela e diagonal ----- 4) Saque livre com salto ----- 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Exercico de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ----- 3) Ataque de Rede ----- 5) Side Out de K1, focando na primeira ação.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

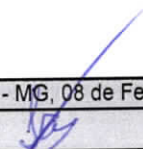
1) Exercícios para prevenção de lesões. ---- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede ---- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Saque e passe (foco da semana), K1.

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL									
CATEGORIA	SUB 18									
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA	11/01/2021			
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação				FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA			
1) Volta das Atividades para a casa das atletas. Primeiro dia, reuniões e planejamento.										
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA	12/01/2021			
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação				FÍSICA	100%	TÉCNICA	TÁTICA		
1) Reunião com as atletas, passar a importancia de manterem motivadas para os treinos online. 2) Exercícios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte física.										
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA	13/01/2021			
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação				FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1) Treino em conjunto com a preparação física e fisioterapia. 2) Exercícios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte física.										
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA	14/01/2021			
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação				FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.										
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA	15/01/2021			
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação				FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Movimentações e Saltos, Bloqueio e Levantamento.										
LOCAL E DATA						Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021				
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL										

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	18/01/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1) Análise do amistoso feito pelas atletas no dia 09/01/2021. As atletas devem fazer uma análise individual dela e de mais uma colega de equipe da mesma posição da sua.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	19/01/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	20/01/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1) Treino em conjunto com a preparação física e fisioterapia. 2) Exercícios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	21/01/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Movimentações laterais tanto de bloqueio como de recepção.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	22/01/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Trabalhos referentes ao toque. Exercícios executando o toque com uma mão so, e com as duas.								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 18						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	25/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1) Treino em conjunto com a preparação física e fisioterapia. 2) Exercícios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Trabalhos referentes a manchete. - Controle de bola na parede com braço esquerdo e depois direito - execução da manchete na parade - fazer todos esses movimentos primeiro com um joelho em apoio ao chão e depois na posição normal da manchete.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1) Treino em conjunto com a preparação física e fisioterapia. 2) Exercícios de Prevenção de lesões - 3) Execução da ficha da parte física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Movimentações com passada cruzadas. Foco no bloqueio e transição bloqueio ataque.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/01/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
1) Exercícios de Prevenção de lesões - 2) Execução da ficha da parte física - 3) Trabalhos de toque e manchete. - 4) Manchetão - 5) Jogo 6x6							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL
CATEGORIA SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
		01/02/2021					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	60%	TÁTICA	20%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ——— 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ——— 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ——— 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ——— 5) Saque e Passe							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
		02/02/2021					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ——— 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ——— 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque em diagonal)							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
		03/02/2021					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ——— 2) Aquecimento de fundamentos - Uma fila na 6 - uma atleta na 2 e outra na 4, as atletas devem executar duas açções dos fundamentos e jogar a bola para uma colega que esta na rede e trocar de lugar com ela. . ——— 3) Exercicio de Volume, 4 atletas em quadra formando um quadrado. As atletas da posição 1 e 5 devem sempre estar levantando a segunda bola. ——— 4) Side Out com foco na cobertura e recuperação de bola. ——— 5) Jogo 6x6 com saque so de um lado da quadra.							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
		04/02/2021					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ——— 2) Exercício de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ——— 3) Side Out de K1, focando na primeira ação.							

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA					
		05/02/2021					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
1) Exercícios para prevenção de lesões. — 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede — 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Saque e passe (foco da semana), K1.							

LOCAL E DATA Belo Horizonte | MG, 08 de Março de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios. ----- 3) Exercício de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ----- 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ----- 5) Saque e Passe

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios. ----- 3) Exercícios de Defesa. (em trios as uma atleta executara duas defesas (1- diagonal 2- paralela) e uma pingada no final. Uma atleta executa e as outras duas fazem o ataque). ----- 4) Side Out com foco no K2.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Movimentações de Defesa sem bola. ----- 3) Com os caixotes as atletas deverão fazer sequencia de defesas - (1ª bola da central na curta --- 2ª bola na diagonal da extremidade) e depois (1ª bola da central na curta --- 2ª bola na paralela da extremidade) . ----- 4) Side Out com foco no K2.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	11/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios. ----- 3) Circuito de 1ª saque --- 2ª uma defesa com ataque --- 3ª Bloqueio --- 4ª Bloqueio com defesa e Ataque. 4) Side out com foco bloqueio e defesa e cobertura.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	12/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%

1) Exercícios para prevenção de lesões. --- 2) Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa) 3) Aquecimento de Rede --- 4) Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Contra Ataque, que foi trabalhado durante a semana.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	15/02/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

RECESSO CARNAVAL

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	16/02/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

RECESSO CARNAVAL

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	17/02/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Exercico de passada de ataque com lançamento da bola sendo feito pela atleta.. ----- 4) Ataque de Rede (tipo aquecimento de jogo) ----- 5) Saque e Passe

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	18/02/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque na paralela).

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	19/02/2021
---------------------	------	------------

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercicios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercicios. ----- 3) Saque, passe e ataque. - Levantadora e Liberos Fixas- Duas Bolas. Primeiro saque na ponteira e Ataque da Ponteira depois saque na libero e ataque da ponteira. ----- 4) Jogo de 6x6.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021
--------------	------------------------------------------

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL 

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 18					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		22/02/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercícios. ----- 3) Exercícios de volume - 3 contra 3 meia quadra. 4) Saque com direcionamentos. 5x1 - 1x5 - 1x1 - 5x5.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		23/02/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esse exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao maximo durante a execução dos exercícios. ----- 3) Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque (saque em diagonal)							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		24/02/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Em trios as atletas deverão executar toque e manchete em duas ações e trocando de lugar com a companheira.. ----- 3) Exercício de Volume, 4 atletas em quadra formando um quadrado. As atletas da posição 1 e 5 devem sempre estar levantando a segunda bola. ----- 4) Side Out com foco na cobertura e recuperação de bola. -----							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		25/02/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Exercício de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ----- 3) Jogo 6x6, com pontuação negativa no momento que tiver erro.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/02/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATORIO	Específica - Adaptação	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
1) Exercícios para prevenção de lesões. ----- 2) Exercício de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero. ----- 3) Jogo 6x6, com pontuação negativa no momento que tiver erro.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Março de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/03/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento ----- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ----- 03) Exercício de Volume - 4 atletas em quadra (P1 - P2 - P4 - P5) - P1 e P5 executando o levantamento e P2 e P4 atacando a bola - Direcionamento de Ataque na Defesa para ter volume o exercício. ----- 4) Saque e Passe ----- 5) Saque, Passe e Ataque.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/03/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%
01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento ----- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ----- 03) Saque, Passe e Ataque ----- 4) Side Out com foco no K1 e ajuste de levantamentos.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/03/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento ----- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ----- 03) Saque, Passe e Ataque ----- 4) O grupo será dividido em grupos pelas posições e deveram em meia quadra fazer jogadas combinadas entre atacantes e levantadora.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/03/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	20%	TÉCNICA	40%	TÁTICA	40%
01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento ----- 02) Aquecimento com Bola, em trios as atletas vão se movimentar e trocar de lugar com a colega da frente executando duas ações de toque ou manchete. Variação com ataque e pingada. ----- 03) Treino de Saque - direcionado para determinadas posições na quadra e objetivos a serem cumpridos. ----- 4) Jogo 6x6 com pontuação maior para ponto de saque e pontuação negativa para saque errado.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/03/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) Preventivo - Alongamento - Aquecimento ----- 02) Aquecimento em dupla com bola. . ----- 03) Jogo de 6x6 com foco no k1 e pontuação negativa para os erros.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 08/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Reunião para passar as novas orientações das atividades online.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 09/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 10/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 11/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

1) As atletas devem gravar um vídeo executando exercícios passados na livre de terça feira com Bola. Exercícios de toque e manchete na parede e saque e passe na parede.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 12/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 18
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

1) As atletas devem gravar um vídeo executando exercícios passados na live de terça feira com Bola. Exercícios de toque e manchete na parede e saque e passe na parede.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/03/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		22/03/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		23/03/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		24/03/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		25/03/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
LUTO									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		26/03/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
LUTO									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - MARÇO/ 2021



Mackenzie
Esports Clube

MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 18
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CESAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 29/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live das atletas com a Comissão Técnica para passar a programação das atividades da semana e passar a importância de ser feito todos os treinos para a volta dos treinos presencialmente.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 30/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live da categoria com a Comissão Técnica; treino tático sobre os jogos da fase final da superliga de vôlei.; As atletas deveriam analisar algumas situações do jogo para ser discutido com o grupo e os técnicos e passar os exercícios técnicos que devem ser feitos durante a semana.

DESCRIÇÃO DO TREINO: DATA: 31/03/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

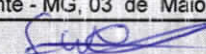
LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Abril de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
			FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA				
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
			FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA				
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
			FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA				
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
			FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA				
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação			FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
01) - Treino Técnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede. 02) - Parte Física: Seguir a ficha da preparação Física 03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA					
PERÍODO	FASE			CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
FERIADO									
LOCAL E DATA				Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 18						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	05/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%

- 01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana.
02) - Treino físico - seguir ficha da preparação física.

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

- 01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe)
02) - Treino Físico - Seguir ficha da preparação física.

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	07/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

- 01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%

- 01) - Treino Técnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede.
02) - Parte Física: Seguir a ficha da preparação Física
03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.

DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

- 01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 18							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE							
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		12/04/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana. 02) - Treino fisico - seguir ficha da preparação física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		13/04/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe) 02) - Treino Fisico - Seguir ficha da preparação física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		14/04/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		15/04/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
01) - Treino Técnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede. 02) - Parte Fisica: Seguir a ficha da preparação Física 03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.									
DESCRIÇÃO DO TREINO						DATA		16/04/2021	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	100%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Fisico e Preventivo.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 18						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	GABRIEL SANTANA FIALHO LEITE						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	19/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) - Reunião semanal para organização das atividades da semana. 02) - Treino físico - seguir ficha da preparação física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) - Live com as atletas, treino com bola (Manchete - Toque - Saque e Passe) 02) - Treino Físico - Seguir ficha da preparação física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	21/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
FERIADO							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	22/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) - Treino Técnico com bola. Paredão de Manchete, toque e saque e passe na parede. 02) - Parte Física: Seguir a ficha da preparação Física 03) - Parte Preventiva - Seguir ficha da fisioterapia.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	23/04/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	100%
01) Live em conjunto com a Preparação Física e Fisioterapia - Treino Físico e Preventivo.							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 03 de Maio de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							