

PLANO DE TREINO - JULHO/2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. B. X / S. 21	FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) Jogo do 1º Circuito Metropolitano AR6 – Categoria Sub 14 – 15h30 no Olympico Club – Mackenzie x Olympico.

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Jogo do 1º Circuito Metropolitano AR6 – Categoria Sub 14 – 14h no Mackenzie Esporte Clube – Mackenzie x Instituto Mais Ação.

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Jogo do 1º Circuito Metropolitano AR6 – Categoria Sub 14 – 20h no Olympico Club – Mackenzie x Minas.

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Conversa com o grupo sobre as avaliações do rendimento nas três primeiras partidas do 1º Circuito Metropolitano AR6 – Sub 14.

04) Trabalhos específicos de acerto do sistema bloqueio/defesa e busca de eficiência nos complexos de KII e KIII.

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

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Jogo do 1º Circuito Metropolitano AR6 – Categoria Sub 14 – 14h no Olympico Club – Mackenzie x Prefeitura Municipal de Betim.

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

PLANO DE TREINO - JULHO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA/DESCANSO.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA/DESCANSO.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	18/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA/DESCANSO.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	19/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Trabalho específico de defesa. Marcação da 1ª bola, passa por baixo do obstáculo e defende (ataque de cima de uma plataforma) com posicionamento no corredor e diagonal (referência da defesa para a biruta na P3).

04) Simulado de 5 x 5. Levantadoras na P1. Bolas lançadas pelo Técnico com grau de dificuldade alto, levantamentos somente para ponta e saída, priorizando o sistema de marcação de bloqueio (Ponta – Marcação 1 e Saída – Marcação 2), com leitura da defesa principalmente da P6.

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

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	20/07/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Trabalho específico de passe e levantamento. Saque de cima da plataforma para a diagonal. Saindo do meio desloca para a P1, executando o passe e atleta da P5 executa o levantamento para a saída. As duas simulam cobertura e volta para a posição inicial, sendo que P5 executa o passe e P1 levanta para a ponta, simulando também a cobertura.

04) Simulado de 5 x 5. De um lado a levantadora na P2 e levantamento para a ponta e do outro lado a levantadora na P1 e levantamento para a saída. Bolas lançadas pelo Técnico a partir do saque (K0), priorizando na sequência das ações, as marcações do bloqueio e posicionamento da defesa, com P6 dobrando para a diagonal do ataque.

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

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JULHO/2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA		VÓLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		21/07/2021		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II		F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
<p>01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.</p> <p>02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>03) Trabalho específico de passe. Saque de cima da plataforma, sendo que a atleta saindo meio vai ao fundo e passa pela P1, desloca novamente saindo do meio, vai ao fundo e passa pela P5. Ambos os passes para a biruta na P3..</p> <p>04) Simulado de 6 x 6. Ações de KII para ambos os lados, sendo que o Técnico executará 04 ações (01 ataque no corredor, 01 ataque na diagonal, 01 largada e 01 bola de recuperação com grau de dificuldade alto) – Prioridade para marcação de 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		22/07/2021		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II		F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
<p>01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.</p> <p>02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>03) Trabalho específico ataque. Ataque pela ponta e saída com acerto de bola para as ponteiros e centrais.</p> <p>04) Simulado de 6 x 6, usando a bola suíça. Reposição de bola para o Time A, com o 1º ataque para a ponta onde de cima da plataforma estará o Técnico segurando uma bola suíça para ações de cobertura e recuperação de bola. Havendo ações de continuidade, livre para o contra ataque conforme a situação de momento da defesa executada.</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		23/07/2021		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II		F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
<p>01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>02) Atividades de desafios – coordenação e ações educativas.</p> <p>03) Conversa com o grupo e avaliação do trabalho desenvolvido.</p> <p>04) Confraternização.</p> <p>05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 23/07/2021 a 29/07/2021 (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>06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		24/07/2021		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II		F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
01) FOLGA/DESCANSO.									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		25/07/2021		
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II		F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
01) FOLGA/DESCANSO.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JULHO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/07/2021				
Período Preparatório II	F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO COM AÇÕES DE PREVENÇÃO E FÍSICAS.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/07/2021				
Período Preparatório II	F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO COM AÇÕES DE PREVENÇÃO E FÍSICAS.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/07/2021				
Período Preparatório II	F. E. VI / S. 23		FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO COM AÇÕES DE PREVENÇÃO E FÍSICAS.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/07/2021				
Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO COM AÇÕES DE PREVENÇÃO E FÍSICAS.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/07/2021				
Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO COM AÇÕES DE PREVENÇÃO E FÍSICAS.								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 08 de Agosto de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL			<i>[Assinatura]</i>					

PLANO DE TREINO - JULHO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO		
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14		
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA		

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/07/2021		
----------------------------	-------------	------------	--	--

Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
-------------------------	-------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) FOLGA/DESCANSO.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___		
----------------------------	-------------	-------------	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___		
----------------------------	-------------	-------------	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___		
----------------------------	-------------	-------------	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	___/___/___		
----------------------------	-------------	-------------	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
--	--

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO								
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14								
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/08/2021			
Período Preparatório II		F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) FOLGA/DESCANSO									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		02/08/2021			
Período Preparatório II		F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saque conjugado com defesa. Saque nas referências do fundo da quadra, desloca, marca a frente e depois defende bolas atacadas pelo Técnico na P1 e P5. 04) Simulado de K0 + Bloqueio. Ação a partir do saque (equipe que vai recepcionar na P1), sendo dois saques (corredor e diagonal) + dois ataques contra bloqueio para a equipe que está no KII (Prioridade de marcação de bloqueio com marcação 1 para a ponta, marcação 2 para a saída e marcação 1 para as bolas de meio). 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/08/2021			
Período Preparatório II		F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de passe, levantamento e ajuste de salto para ataque. Lançamento das extremidades para passe da P6 e levantamento da P1 para a saída e para passe da P5 e levantamento da P6 para a ponta, sendo que quem lançou a bola para o passe, abre para atacar e faz as passadas de ataque e ajustes para salto, segurando a bola no ponto mais alto. O exercício termina na simulação da cobertura. 04) Simulado de KII + Bloqueio. 03 ataques para time A pela ponta com marcação 1 e 03 ataques para time B pela saída com marcação 2. Ações de continuidade com defesa no F6 indo para a diagonal na bola de ponta e dobrando para o corredor na bola de saída. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/08/2021			
Período Preparatório II		F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de defesa. Ataques de cima do caixote para corredor e diagonal. Atleta saindo do meio para defesa no corredor (P1), depois volta para o meio novamente, defesa na diagonal (P5). 04) Simulado de defesa + contra ataque, com ações iniciais de cima do caixote. Técnico de cima do caixote pela ponta, atacando bolas para Time A (corredor, diagonal curta, diagonal longa e largadas), com ações de continuidade, priorizando postura de defesa e marcação de bloqueio. Time B, contra ataques somente pelo meio e saída. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/08/2021			
Período Preparatório II		F. E. VII / S. 24		FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de deslocamentos rápidos, equilíbrio e passe (referência - biruta na P3). Saque de cima do caixote para o corredor, sendo que na ponta a atleta sai do meio, desloca para o fundo e executa o passe e na saída, atleta sai do meio, desloca para fora, volta e executa o passe. 04) Simulado a partir das ações de KII, com largadas atrás do bloqueio e na 8. 03 ações para cada lado (pela ponta e saída), com continuidade, priorizando marcação padrão de bloqueio, posicionamento de defesa e cobertura de ataque. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	06/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Trabalho de ajustes de tempo de bola. Ações de ataque através do passe, com ataques da ponta, meio e saída. 03) Simulado de KII com "bola de ouro". Reposição de bola pelo Técnico (equipes na P1), sendo que a equipe que vencer o 1º rally ganha mais 03 bolas de reposição. Ao final das reposições de bola, a equipe que perdeu o 1º rally recebe a "bola de ouro", que é a última bola da sequência. Quem vencer o jogo com a "bola de ouro" permanece em quadra. 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 06/08/2021 a 12/08/2021 (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.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	07/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadri/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	08/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. VII / S. 24	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) FOLGA/DESCANSO							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saque conjugado com defesa. Saque nas referências da frente da quadra (saques curtos), desloca, marca a frente e depois defende bolas atacadas pelo Técnico somente nas diagonais. 04) Simulado de K0 + Bloqueio/Marcações Padrão. Ação a partir do saque (equipe que vai receber na P6), sendo dois saques somente na diagonal + dois ataques contra bloqueio para a equipe que está no KII – ataques de bola pelo meio (Prioridade de marcação de bloqueio com marcação 1 para a ponta, marcação 2 para a saída e marcação 1 para as bolas de meio). 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	10/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de passe, levantamento e ajuste de salto para ataque. Lançamento das extremidades para passe da P6 e levantamento da P1 para a ponta e para passe da P5 e levantamento da P6 para a saída, sendo que quem lançou a bola para o passe, abre para atacar e faz as passadas de ataque e ajustes para salto, segurando a bola no ponto mais alto. O exercício termina na simulação da cobertura. 04) Simulado de KII + Bloqueio. 04 ataques para time A pela saída com marcação 2 e 04 ataques para time B pela ponta com marcação 1. Ações de continuidade com defesa no F6 indo para a diagonal na bola de ponta e dobrando para o corredor na bola de saída. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 26 de Setembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	11/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
--------------------------------	---------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalho de defesa. Ataques de cima do caixote somente para a diagonal. Atleta saindo do meio para defesa na diagonal (P1), depois volta para o meio novamente, defesa na diagonal (P5).
- 04) Simulado de defesa + contra ataque, com ações iniciais de cima do caixote. Técnico de cima do caixote pela saída, atacando bolas para Time A (corredor, diagonal curta, diagonal longa e largadas), com ações de continuidade, priorizando postura de defesa e marcação de bloqueio. Time B, contra ataques somente pelo meio e ponta.
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	12/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
--------------------------------	---------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalhos de deslocamentos rápidos, equilíbrio e passe (referência – biruta na P3). Saque de cima do caixote para a diagonal, sendo que na ponta a atleta sai do fundo, desloca para a frente e executa o passe e na saída, atleta sai do meio, desloca para o fundo, volta e executa o passe.
- 04) Simulado a partir das ações de KII, com bolas lançadas de grau difícil para recuperação. 03 ações para cada lado (pela ponta e saída), com continuidade, priorizando marcação padrão de bloqueio, posicionamento de defesa, cobertura de ataque eficiência no contra ataque.
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	13/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
--------------------------------	---------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 02) Trabalho de ajustes de tempo de bola. Ações de ataque através do passe, com ataques da ponta, meio e saída.
- 03) Simulado de KII com "confirmação do ponto". Reposição de bola pelo Técnico (equipes na P2), sendo que a equipe que vencer o 1º rally ganha mais uma bola para confirmar o ponto. A sequência só termina quando uma equipe vencer dois rallies de forma consecutiva (sempre confirmando o ponto).
- 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 13/08/2021 a 19/08/2021 (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.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	14/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
--------------------------------	---------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadri/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	15/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
--------------------------------	---------------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) FOLGA/DESCANSO

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
--	--

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	16/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
-------------------------	--------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Jogo válido pelo 2º Circuito Metropolitano da AR6 – Mackenzie x Instituto Mais Ação – Ginásio do Teixeirão – 16h.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	17/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
-------------------------	--------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalho de bloqueio com entrada de mãos, usando bambolês como referência. Dois saltos e entrada de mãos. Um salto, entrada de mãos, passada lateral, salto e entrada de mãos. Bloqueio Simples – Salta no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades, com salto de entrada de mãos (Pela ponta marcação 1 e pela saída, marcação 2).
- 04) Trabalho de saque para o fundo, sendo 02 por baixo e 01 por cima sem salto, direcionados para as posições 5 e 1.
- 05) Trabalho de deslocamentos rápidos e passe com execução do fundamento para a P3 (biruta). Pela ponta, sai do fundo, desloca para a lateral, desloca para fora e volta para executar o passe. Pela saída sai do fundo, desloca para a lateral, desloca para frente e executa o passe.
- 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	18/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. VIII / S. 25	FÍSICA	20%	TÉCNICA	30%	TÁTICA	50%
-------------------------	--------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Jogo válido pelo 2º Circuito Metropolitano da AR6 – Mackenzie x Prefeitura Municipal de Betim – Ginásio do Mackenzie – 14h.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	19/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalho de bloqueio com entrada de mãos, usando bambolês como referência. Três saltos e entrada de mãos. Dois saltos, entrada de mãos, passada lateral, salto e entrada de mãos. Bloqueio Duplo – Salta no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades, com salto de entrada de mãos (Pela ponta marcação 1 e pela saída, marcação 2).
- 04) Trabalho de saque para o fundo, sendo 01 por baixo e 02 por cima sem salto, direcionados para as posições 5 e 1.
- 05) Trabalho de deslocamentos rápidos e passe com execução do fundamento para a P3 (biruta). Pela saída, sai do fundo, desloca para a lateral, desloca para fora e volta para executar o passe. Pela ponta sai do fundo, desloca para a lateral, desloca para frente e executa o passe.
- 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	20/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. V / S. 22	FÍSICA	25%	TÉCNICA	35%	TÁTICA	40%
-------------------------	-----------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Jogo válido pelo 2º Circuito Metropolitano da AR6 – Mackenzie x Minas – Ginásio do Mackenzie – 14h.
- 02) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 20/08/2021 a 26/08/2021 (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.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG / 08 de Setembro de 2021
---------------------	--

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
--	--

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	21/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) 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.

02)

Jogo válido pelo 2º Circuito Metropolitano da AR6 – Mackenzie x Olympico – Ginásio do Olympico – 13h.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	22/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) FOLGA/DESCANSO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	23/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Trabalho conjugado de saque com levantamento. Saques direcionados para P1 e P5 e depois a atleta que sacou vai até o meio, desloca e com postura e equilíbrio executa levantamento para a ponta (referência – biruta na P4).

04) Trabalho de passe específico com deslocamento. Lançamentos direcionados para execução do passe para a biruta na P3, sendo pela ponta saindo do fundo, desloca para referência na esquerda, fundo linha e executa o passe e pela saída, saindo do fundo, desloca para fundo linha, referência na direita e executa o passe.

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

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	24/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Trabalho de lançamento, domínio e levantamento. Saindo da P1 e P5, lançamento a frente, domínio de manchete para a linha dos 3 no centro da quadra e levantamento para as extremidades (birutas na P4 e P2).

04) Trabalho de passe com ajuste de passada através do levantamento. Lançamento de bola para execução do exercício sendo que pela ponta, ponteira e levantadora desloca até o fundo para as ações de levantamento e ponteira segurando a bola no ponto mais alto, observando os ajustes da passada e pela saída, ponteira e levantadora desloca até o fundo para as ações de levantamento e ponteira segurando a bola no ponto mais alto.

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

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	25/08/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
-------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.

02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.

03) Trabalho específico de bloqueio usado bambolé para entrada de mãos. Dois saltos no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades com marcação 2. Dois saltos no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades com marcação 1.

04) Trabalho de defesa com marcação a frente e deslocamento para diagonal e corredor. Ataques pelas extremidades, com atleta saindo da P6, desloca para o corredor e executa a defesa, voltando novamente para a P6, desloca para a diagonal e executa a defesa.


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

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
--	--

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	26/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26		FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho específico de bloqueio usado bambolê para entrada de mãos. Bloqueio Duplo – Coordenação e Ajuste – Três saltos no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades com marcação 2. Bloqueio Duplo – Coordenação e Ajuste – Três Dois saltos no meio, entrada de mãos, passada cruzada e bloqueio nas extremidades com marcação 1. 04) Trabalho de defesa com marcação a frente e deslocamento para diagonal e corredor. Ataques pelas extremidades, com atleta saindo da P6 para P5, desloca para o corredor e executa a defesa e depois saindo da P6 para P1, desloca para o corredor e executa a defesa. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	27/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26		FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Trabalhos específicos de domínio e controle de bola na execução de toque e manchete. 03) Trabalho de saques direcionados nas referências na P1, P5 e P3. 04) Trabalho de simulado – side out. 3 x 3 com levantamento da atleta que está no meio (levantamento só para as extremidades). Defesa padrão e quando a atleta do meio defender, levantamento das extremidades (comunicação). 05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 27/08/2021 a 02/09/2021 (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). 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	28/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26		FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) 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	29/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. IX / S. 26		FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) FOLGA/DESCANSO								
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	30/08/2021			
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27		FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho conjugado de saque com levantamento. Saques direcionados para P4 e P2 e depois a atleta que sacou vai até o meio, desloca e com postura e equilíbrio executa levantamento para a ponta (referência – biruta na P2). 04) Trabalho de passe específico com deslocamento lançamentos direcionados para execução do passe para a biruta na P3, sendo pela ponta saindo do meio, desloca para referência no fundo, volta ao meio e executa o passe e pela saída, saindo do fundo, desloca para o meio, volta ao fundo e executa o passe. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 08 de Setembro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - AGOSTO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/08/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalho de lançamento, domínio e levantamento. Saindo da P1 e P5, lançamento a frente, domínio de manchete para a linha dos 3 no centro da quadra e levantamento para a ponta (biruta na P4).
- 04) Trabalho de passe com ajuste de passada através do levantamento. Lançamento de bola para execução do exercício sendo que pela ponta, ponteira e levantadora deslocam até o meio para as ações de levantamento e ponteira segurando a bola no ponto mais alto, observando os ajustes da passada e pela saída, ponteira e levantadora deslocam até o meio e depois para o fundo, para as ações de levantamento e ponteira segurando a bola no ponto mais alto.
- 05) 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 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho específico de defesa com ataque pela ponta. Marca a 1ª bola e defende no corredor. Volta novamente marcando a 1ª bola e defende na diagonal. Defesa solta para recuperação de bola com ações de largada a frente e no fundo. 04) Trabalho específico de levantamento e ataque, a partir de ações de saque. Duas ações de saque direcionados para as extremidades, dando continuidade para levantamento na ponta ou saída, com ataques direcionados nas referências. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	02/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho específico de passe e levantamento. De um lado, trabalho de passe, saindo da P6 e deslocando para executar passe na P5, volta a P6 novamente e desloca para executar passe na P1. Do outro lado, trabalho com levantadoras (precisão de bolas para as extremidades), com sequência de 05 lançamentos cada para levantamentos para ponta e saída, com a levantadora saindo da P1. 04) Trabalho específico KI com 04 atletas. Uma levantadora, duas ponteiros e uma central, com reposição de bola pelo Técnico (05 ações para cada grupo) para ataques na ponta, saída e pelo meio. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	03/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 03/09/2021 a 09/09/2021 (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). 02) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) 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	05/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%
01) FOLGA/DESCANSO.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	06/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 02) Conversa com o grupo sobre as avaliações e considerações dos Primeiros Circuitos da AR6 da Categoria Sub 14 e metas a serem alcançadas com trabalho forte e intenso até o final da temporada.
- 03) Trabalhos específicos de correção de postura e gestos técnicos. Passe conjugado com levantamento. Defesa conjugado com levantamento. Reposição de bola para ajustes de levantamento e ataque.
- 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	07/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

- 01) FOLGA/DESCANSO - FERIADO - "INDEPENDÊNCIA DO BRASIL."

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Circuitos específicos de passe e levantamento. De um lado, deslocamentos do fundo, meio, linha e executa o passe para a biruta na P3. Do outro lado, deslocamentos do meio para o fundo na P1 e executa levantamentos na biruta que está na ponta (precisão).
- 04) Trabalhos de específicos de KI para acerto de levantamentos para as extremidades. Trabalho de side out com 05 saques para cada grupo, com execução de passe e levantamentos para ponta e saída.
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	09/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. X / S. 27	FÍSICA	20%	TÉCNICA	25%	TÁTICA	55%

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
- 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 03) Trabalhos específicos de bloqueio com entrada de mãos. Usando bambolês no meio e nas extremidades, rede mais baixa, atleta no meio salta segurando bolinhas de tênis (entrada de mãos), passada cruzada e salta nas extremidades com entrada de mãos e soltando as bolinhas na referência (ponta marcação 1 e saída marcação 2). Do outro lado, deslocamentos do meio para o fundo na P1 e executa levantamentos na biruta que está na ponta (precisão).
- 04) Simulado 6 x 6 a partir da defesa. 03 ataques para a diagonal de cada lado e continuidade das ações, priorizando marcação de bloqueio e cobertura..
- 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/09/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- 02) Trabalhos de saque com defesa. Execução de saque para o fundo (P1 e P5), marca no meio e defende na diagonal e em seguida recupera uma bola de largada.
- 03) Simulado 6 x 6 com levantadora na P2 – ações de KII. Técnico faz a reposição de bola para continuidade das ações. A equipe quem vencer o rally, para confirmar o ponto, tem que vencer o segundo rally também e assim sucessivamente. Vence a equipe que fizer 2 pontos, sempre com a confirmação do rally.
- 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 10/09/2021 a 16/09/2021 (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.

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

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL


PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		VÔLEI DE QUADRA - SUB 14					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		11/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadri/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		12/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		13/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de deslocamentos para levantamentos. Usando os dois lados da quadra, saindo da P6 para levantamento na ponta através de passe de atleta que também sai da P6 para o fundo e executa o fundamento. Quem lança a bola para o passe, segura a bola em forma de ataque. Fazer o mesmo exercício, com a levantadora saindo da P6 para levantamento na saída. 04) Simulado a partir do saque e reposição de bola para levantamento, com continuidade das ações, priorizando marcação de bloqueio padrão e sistema de defesa. Equipe na P1 recebe 03 saques direcionados para o fundo. Equipe na P2 recebe 03 bolas de reposição para levantamentos conforme forma de lançamento do Técnico. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		14/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos levantamentos e ataque com ações de deslocamentos (levantadora saindo sempre da 1 para levantamentos na ponta). Saindo do fundo, desloca para o meio, executa o passe e ataque. Saindo da rede para o fundo, desloca para o meio, executa o passe e ataque. Saindo do meio, desloca para o fundo, volta para o meio, desloca e executa o passe para o ataque. 04) Simulado a partir de ações determinadas pelo Técnico, com prioridades para marcação de bloqueio e cobertura. Uma bola de reposição difícil para a levantadora e mais duas bolas para levantadora defender para centrais levantarem. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		15/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de defesa – meia quadra. Marca a 1ª bola, defende bola no corredor para a biruta na P3. Depois marca a 1ª bola novamente e defende no corredor. Ações de ataque para as ações de defesa sendo realizadas pela ponta. 04) Simulado de 6 x 6, com ações de defesa na paragonal e diagonal. 02 ataques do Técnico para a diagonal e 02 ataques para a paragonal para cada lado e continuidade das ações, buscando eficiência na marcação de bloqueio e posicionamento de defesa, com P6 sempre na leitura. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos específicos de controle de bola 2 a 2 com ações de movimentação e correção de gestos técnicos de toque e manchete, visando atingir os objetivos em cada ação executada. 04) Trabalho de saque direcionado para as referências no fundo de quadra. saques direcionados para o corredor e diagonal, sendo 02 saques por baixo e 01 saque por cima sem suspensão. 05) Simulado com cobertura de ataque. De um lado, levantamentos para o meio e ponta e do outro lado, levantamentos para o meio e saída. Em ambas as situações, a levantadora está na P1. Ataques do Técnico em bola suíça, para recuperação através de cobertura de ataque ou através de bolas exploradas no bloqueio para continuidade das ações. 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Trabalhos específicos de saque com metas. Cada atleta deverá executar 03 saques certos próximos as referências, sendo para a P1, P6, P5 e P3. 03) Simulado de KII com levantadora na P2. 03 ações de reposição para cada lado, com bolas lançadas pelo Técnico em grau de dificuldade para recuperação, com prioridade de diminuição de erros e fortalecimento da eficiência nas bolas que forem recuperadas, com prioridade para o bloqueio (entrada de mãos). 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 17/09/2021 a 23/09/2021 (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.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) 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	19/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/09/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XI / S. 28	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Preleção detalhada com todo o grupo sobre os objetivos a serem alcançados na disputa do 3º Circuito Metropolitano da AR6 da Categoria Sub 14, com avaliações e estatísticas que serão realizadas nos jogos sobre as ações no K0, KI, KII e KIII conforme os critérios adotados pela Comissão Técnica. 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		VÔLEI DE QUADRA - SUB 14					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		21/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Jogo do 3º Circuito da Categoria Sub 14 do Metropolitano da AR6 - 14h - Local: Mackenzie - Mackenzie x Minas. 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		22/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Jogo do 3º Circuito da Categoria Sub 14 do Metropolitano da AR6 - 16h - Local: Teixeiraão - Mackenzie x Instituto Mais Ação. 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		23/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Jogo do 3º Circuito da Categoria Sub 14 do Metropolitano da AR6 - 14h - Local: Olimpico - Mackenzie x Olimpico. 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		24/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 24/09/2021 a 30/09/2021 (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). 02) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		25/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) 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, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - SETEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL FEMININO					
CATEGORIA		VÓLEI DE QUADRA - SUB 14					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		27/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Jogo do 3º Circuito da Categoria Sub 14 do Metropolitano da AR6 - 14h - Local: Mackenzie - Mackenzie x Prefeitura Municipal de Betim. 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		28/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos específicos de reposição de bola e defesa. Reposição de bola com passe direcionado na biruta na P3 e em seguida, desloca para defesa na diagonal (P5) de ataque de cima do caixote (Correção da postura e posicionamento - de costa pra linha para executar a defesa). 04) Trabalho de posicionamento e volume. Levantador na P3 e duas atletas na P6 para cada lado. Levantamentos para ponta e saída, passando a bola de toque para o outro lado para o corredor e diagonal, sendo que o posicionamento para a defesa somente após o direcionamento de ataque do outro lado, ou seja, marcando a frente primeiro na P6 para depois se posicionar para a defesa. Priorizar qualidade e eficiência nos gestos técnicos e regularidade nas ações determinadas pela Comissão Técnica. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		29/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos específicos de correção de gestos técnicos de toque e manchete, usando passadas laterais, deslocamentos rápidos e variações de deslocamentos para frente e para trás. 04) Trabalhos específicos de correção de gestos técnicos de salto e ataque, com execução de passe pelo corredor e diagonal, levantamento para ponta e saída e atacante segurando a bola no ponto mais alto com corridas para 1 e 2. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		30/09/2021		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Preparatório II	F. E. XII / S. 29	FÍSICA	20%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	60%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos específicos de saque para corredor e diagonal. Saques da 1 e 5 para o corredor - saque entre as antenas nas extremidades direcionados para o fundo. A cada 03 saques certos, troca de posição. Saques da 1 e 5 para a diagonal - saque entre as antenas no centro direcionados para o fundo. A cada 03 saques certos, troca de posição. 04) Trabalhos específicos de passe e levantamento usando meia quadra. De um lado, passe para a biruta na P3, com deslocamento saindo fundo, indo para o meio, passada lateral e execução do fundamento. Do outro lado, levantamento para a ponta e saída, com atletas saindo da P6 e executando os fundamentos, sendo que para a ponta, levantadora saindo da P1 e para a saída, levantadora saindo da P5 (qualidade nos levantamentos de maior distância). 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 05 de Outubro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	01/10/2021				
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Trabalhos específicos de saque para corredor e diagonal. Saques da 1 e 5 para o corredor – saque entre as antenas nas extremidades direcionados para o fundo. A cada 05 saques certos, troca de posição. Saques da 1 e 5 para a diagonal – saque entre as antenas no centro direcionados para o fundo. A cada 05 saques certos, troca de posição.
 03) Trabalhos específicos de passe e levantamento usando meia quadra. De um lado, passe para a biruta na P3, com deslocamento saindo fundo, indo para o meio, voltando para o fundo e passada lateral e execução do fundamento. Do outro lado, levantamento para a ponta e saída, com atletas saindo da P6 e executando os fundamentos, sendo que para a ponta, levantadora saindo da P5 e para a saída, levantadora saindo da P1 (qualidade nos levantamentos priorizando precisão e velocidade).
 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 01/10/2021 a 07/10/2021 (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.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	02/10/2021				
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) 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	03/10/2021				
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) FOLGA/DESCANSO.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	04/10/2021				
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de saque nos objetivos. Saques da 1 e 5 para o corredor – saque entre as antenas nas extremidades direcionados para o fundo. A cada 05 saques certos, troca de posição (03 saques por cima e 02 saques por baixo). Saques da 1 e 5 para a diagonal – saque entre as antenas no centro direcionados para o fundo. A cada 05 saques certos, troca de posição (03 saques por cima e 02 saques por baixo).
 04) Trabalho específico de KI, com recepção na P1, P5 e P6, terminando a sequência no bloqueio e cobertura de ataque. 05 saques para cada posição, priorizando a eficiência da finalização no KI e KIII. Saque direcionados na diagonal, corredor e linha dos 3.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	05/10/2021				
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de deslocamento e levantamento – postura e precisão. Usando os dois lados da quadra, de um lado lançamento para o corredor, P5 passa e P1 levanta para a ponta e depois P1 passa e P5 levanta para a saída. Do outro lado, lançamento para a diagonal, P1 passa e P5 levanta para a ponta e depois P5 passa e P1 levanta para a ponta e para a diagonal – saque entre as antenas no centro direcionados para o fundo. A cada 05 saques certos, troca de posição (03 saques por cima e 02 saques por baixo).
 04) Trabalho específico de KII a partir do levantamento, terminando a ação no bloqueio e cobertura de ataque. Equipe posicionada na P1 e técnico lança 05 bolas para continuidade das ações, sendo os referidos lançamentos de forma variada para a melhor tomada de decisão da levantadora em relação a prioridade para o ataque. Saque direcionados na diagonal, corredor e linha dos 3.
 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 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	06/10/2021			
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.						
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.						
03) Trabalhos de defesa usando os dois lados, caixotes e biruta. Reposição de bola para direcionamento na biruta na P3, sendo que de um lado após a reposição de bola, marca a frente e defende bola na diagonal de ataque na ponta de cima do caixote e do outro lado, após a reposição de bola, marca a frente e defende bola no corredor de ataque na ponta de cima do caixote.						
04) Trabalhos específicos de KII e KIII, com bloqueio e reposição de bola. De um lado levantadora na P2 e do outro lado, levantadora na P1. Ataque contra bloqueio (marcação padrão definido pela Comissão Técnica) e defesa do F6 na leitura do ataque adversário para as bolas das extremidades. O ataque contra o bloqueio é para a equipe na P1. As ações serão 03 bolas contra bloqueio e 01 bola de reposição para a equipe na P2.						
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.						

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	07/10/2021			
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.						
02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.						
03) Trabalho de saque, levantamento e defesa. Saque direcionado para o fundo (P1 e P5), após o saque se posiciona para levantar uma bola na biruta na ponta de bola lançada pela P1 e em seguida, após o levantamento, marca a frente e desloca para defender uma bola atacada na diagonal da ponta para a P5 (fazer a defesa na direção da biruta na P3).						
04) Simulado de cobertura de defesa no KII e KIII. De um lado, equipe na P2 e do outro lado, equipe na P1. Equipe na P2, 03 bolas de reposição jogadas na rede para eficiência na cobertura de ataque e Equipe na P1, 03 bolas de reposição de grau de dificuldade para recuperação.						
05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.						

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	08/10/2021			
Período Competitivo II	F. P. C. II / S. 30	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
FÍSICA	15%	TÉCNICA	20%	TÁTICA	65%	
01) FOLGA/DESCANSO.						
02) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 08/10/2021 a 14/10/2021 (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).						

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	09/10/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) 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	10/10/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) FOLGA/DESCANSO.						

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	11/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de saque nos objetivos. Saques da 1 e 5 para o corredor – saque entre as antenas nas extremidades, direcionados para o fundo nas referências (colchonetes). A cada 03 saques certos, troca de posição (02 saques por baixo e 01 saque por cima). Saques da 1 e 5 para a diagonal – saque entre as antenas no centro, direcionados para o fundo nas referências (colchonetes). A cada 03 saques certos, troca de posição (02 saques por baixo e 01 saque por cima).
 04) Trabalho específico de K1, com recepção na P1, P5 e P6, terminando a sequência no bloqueio e cobertura de ataque. 03 saques para cada posição, priorizando a eficiência da finalização no K1 e KIII. Saque direcionados na diagonal, corredor e linha dos 3. A cada saque, duas bolas de reposição para a equipe que estiver no KII.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	12/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA/DESCANSO – "FERIADO DIA DA PADROEIRA DO BRASIL."

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	13/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalhos de defesa usando os dois lados, caixotes e biruta. Reposição de bola para direcionamento na biruta na P3, sendo que de um lado após a reposição de bola, marca a frente e defende bola na diagonal de ataque na ponta de cima do caixote e do outro lado, após a reposição de bola, marca a frente e defende bola no corredor de ataque na ponta de cima do caixote. A cada defesa na diagonal e no corredor, haverá uma bola de recuperação de grau de dificuldade lançada para o fundo.
 04) Trabalhos específicos de KII e KIII, com bloqueio e reposição de bola. De um lado levantadora na P2 e do outro lado, levantadora na P1. Ataque contra bloqueio (marcação padrão definido pela Comissão Técnica) e defesa do F6 na diagonal do ataque adversário para as bolas das extremidades. O ataque contra o bloqueio é para a equipe na P2. As ações serão 02 bolas contra bloqueio e 02 bolas de reposição para a equipe na P1.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	14/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de saque, levantamento e defesa. Saque direcionado para o fundo (P1 e P5), após o saque se posiciona para levantar uma bola na biruta na saída de bola lançada pela P5 e em seguida, após o levantamento, marca a frente e desloca para defender uma bola atacada na diagonal da saída para a P1 (fazer a defesa na direção da biruta na P3).
 04) Simulado de cobertura de defesa no KII e KIII. De um lado, equipe na P2 e do outro lado, equipe na P1. Equipe na P1, 02 bolas de reposição jogadas na rede para eficiência na cobertura de ataque e Equipe na P2, 02 bolas de reposição de grau de dificuldade para recuperação.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	15/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Trabalho específico de correção de salto e gesto de ataque. Saques direcionados no corredor (P1 e P5) para atletas fixas nas referidas posições, com passe e levantamento para ponta e saída, com atletas saindo da posição de bloqueio e executando as passadas, salto e gesto de ataque (corridas para a diagonal e corredor).
 03) Simulado de situações de jogo – P2 x P1. De um lado, equipe na P2 e do outro lado, equipe na P1. Sequência de 04 ações, sendo para a equipe na P2, um lançamento de bola para ataque de central, um lançamento de bola para ataque na ponta, uma bola de recuperação de grau difícil e para a equipe na P1, uma bola de reposição. Prioridade: cobertura de ataque, marcação de bloqueio e sistema defensivo (F6 defendendo mais a frente, priorizando a diagonal).
 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 15/10/2021 a 21/10/2021 (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.

LOCAL E DATA: Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL:

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	16/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	17/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	18/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de passe com movimentação e precisão para a biruta. Usando os dois lados, marcação a frente, desloca e passe de saque do corredor, volta a marcação a frente, desloca novamente e passe de saque da diagonal. Passes direcionados na biruta na P3. 04) Trabalhos de saque com continuidade de ação através de reposição de bola. Executar saques com velocidade para o fundo da quadra (1 e 5), desloca marcando a frente e executa passe para a biruta na P3, observando a postura correta para o gesto técnico. A reposição de bola será lançada para a diagonal (da P4 para a P5). 05) Trabalhos de passe e corrida/salto para correção de gesto de ataque. Levantamentos para ponta e saída, execução do passe, atleta sai da posição do bloqueio e afasta para executar a corrida, salto e gesto de ataque, segurando a bola no ponto mais alto. 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	19/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Circuito de ações de fundamentos e gestos técnicos (Por tempo, 5 minutos cada estação, realizando um total de 03 voltas). Deslocamento ida e volta e executa passe para a biruta na parede. 04) Trabalhos específicos de 2 a 2. Com variações de deslocamentos e ações determinadas, executar domínio de manchete e toque, visando alcançar as metas estabelecidas pela Comissão Técnica. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	20/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de entrada de mãos para bloqueio. Redê mais baixa, salta, entrada de mãos e de frente "pega" a bola do outro lado. Depois, fazer o mesmo exercício com deslocamento lateral do meio para ponta e do meio para a saída. 04) Trabalhos específicos de 2 a 2. De costas, um salto de bloqueio na parede, vira e executa defesa (postura baixa) de bola lançada com velocidade pela companheira. De costas, um salto de bloqueio na parede, vira e executa defesa (postura baixa) de bola lançada com velocidade pela companheira. 05) Trabalhos específicos de saque e ataque. Execução de 03 saques, sendo um para a diagonal, um para o corredor e um curto e depois execução de 03 ataques, sendo um pela ponta, um pelo meio e outro pela saída. 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 08 de Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	21/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de análises de vídeos de jogos. Análises e discussão com o grupo sobre as avaliações e ações de K0+KII e de KI+KIII nos jogos realizados nos 1º, 2º e 3º Circuitos do Metropolitan AR6 Sub 14 contra o Olympico, com o objetivo de traçar as estratégias para os jogos da semifinal do Final Four da categoria. 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	22/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Simulado de 6 x 6, priorizando KII e KIII, aliados a cobertura. Levantadoras na P1. 03 ataques difíceis para cada lado, sendo um deles de recuperação, priorizando a marcação de bloqueio (ponta - marcação 1 / saída - marcação 2 / meio - marcação 1), com defesa de que não participa do bloqueio fica responsável pela largada e F6 defende na diagonal para as bolas de extremidades. A cada 03 ações para cada lado, troca-se o grupo. 03) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 22/10/2021 a 28/10/2021 (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). 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	23/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	24/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	25/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de saque com direcionamentos. Saque por baixo da 1 e 5, direcionados para a diagonal, corredor e curto. 04) Simulado a partir do saque e reposição de bola para levantamento. Aperfeiçoamento do KI e KII, com acerto da cobertura de ataque nos dois complexos. 03 saques para equipe no KI (P1/P5/P6) e 03 bolas diretas para ações a partir do levantamento da equipe no KII (P2), sendo a marcação de bloqueio padrão e F6 trabalhando o posicionamento da defesa na leitura. 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 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	26/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de saque com direcionamentos. Saque por cima sem salto da 1 e 5, direcionados para a diagonal, corredor e curto. 04) Simulado de cobertura e ataque direto. Equipes no KII, sendo uma na P1 e outra na P2. 03 bolas para cobertura lançadas na rede para equipe na P2 e 02 bolas lançadas para ponta e saída para equipe na P1. Ações de continuidade priorizando marcação de bloqueio e sistema de defesa. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	27/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de saque com direcionamentos. 03 Saques por baixo e 03 saques por cima da 1 e 5, direcionados para a diagonal, corredor e curto. 04) Simulado a partir da defesa, sendo as duas equipes no KII (P2). 03 ataques do chão do Técnico para cada lado (diagonal, corredor e largada/reposição de bola), cobrando das equipes cantadas em todas as situações, sendo a marcação de bloqueio padrão e F6 trabalhando o posicionamento da defesa dos ataques do Técnico conforme direcionamento e nas demais ações de continuidade na leitura. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	28/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalhos de ataque a partir de salto de bloqueio e ação da execução de reposição de bola. Ataques de ponta e saída com salto de bloqueio e passadas de ajustes para executar o gesto técnico correto a partir da reposição de bola de atleta na P6. 04) Simulado a partir da defesa, sendo as duas equipes no KII (P1). 03 ataques do chão do Técnico para cada lado (diagonal, corredor e largada/reposição de bola) e 03 bolas de recuperação para cada lado, cobrando das equipes cantadas em todas as situações, sendo a marcação de bloqueio padrão e F6 trabalhando o posicionamento da defesa dos ataques do Técnico conforme direcionamento e nas demais ações de continuidade na leitura. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	29/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Trabalho de análises de vídeos de jogos. Análises e discussão com o grupo sobre as avaliações e ações de direcionamentos de ataques e sistema defensivo nos jogos realizados nos 1º, 2º e 3º Circuitos do Metropolitano AR6 Sub 14 contra o Olympico, com o objetivo de traçar as estratégias para os jogos da semifinal do Final Four da categoria. 03) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 29/10/2021 a 04/11/2021 (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). 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								

DESCRIÇÃO DO TREINO

PERÍODO	FASE	DATA	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	30/10/2021	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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 Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - OUTUBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL FEMININO
 CATEGORIA: VÔLEI DE QUADRA - SUB 14
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	31/10/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA		
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	15%	15%	70%		
01) FOLGA/DESCANSO.						

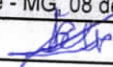
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)				
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA		

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 Novembro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL: 

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	01/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	02/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

01) FOLGA - "FERIADO - DIA DE FINADOS."

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	03/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de salto de bloqueio e entrada de mãos. Salta no meio, entrada de mãos, executa a passada de bloqueio passando por cima de um cone deitado (correção da postura e da passada) e salto no bloqueio nas extremidades com entrada de mãos na referência do outro lado que estará segurando uma bola acima da borda da rede. Executar o exercício com a rede mais baixa (prioridade - entrada de mãos). Executar o exercício de bloqueio, com salto no meio com entrada de mãos na referência, passadas e bloqueio nas extremidades de bola atacadas pelo Técnico.
 04) Trabalhos específicos de ataque no bloqueio e continuidade de ataque. Ataque no bloqueio na ponta (marcação 1), mais uma bola de reposição de contra ataque pelo meio (chute e tempo cabeça) e ponta. Ataque no bloqueio na saída (marcação 2), mais uma bola de reposição de contra ataque pelo meio (tempo cabeça e tempo atrás) e saída.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	04/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho específico de defesa e largada. Usando as extremidades no fundo, marcação a frente, defende uma bola no corredor e em seguida recupera uma bola lançada em forma de largada.
 04) Trabalho específico de salto de bloqueio e recuperação de bola. Dois saltos no bloqueio e depois recupera uma bola para o centro da quadra.
 05) Trabalho de ataque através de passe de bolas de reposição pelo Técnico. Técnico repõe bolas para atletas fixas na P1 e P5, para execução de passe e ataques nas extremidades (ponta e saída). Central pela ponta ataca tempo atrás e pela saída ataca tempo cabeça.
 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	05/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%

- 01) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 02) Trabalho específico de saque. Saque nas referências no fundo e curto, sendo 03 saques por cima sem suspensão e 03 saques por baixo.
 03) Trabalho específico de passe com deslocamentos rápidos. Saindo do fundo, desloca para a linha, passada lateral para dentro e executa passe para a biruta na P3. Saindo da frente, desloca para o fundo e executa passe para a biruta na P3.
 04) Trabalhos de acerto de bola com as levantadoras. Reposição de bola para levantamentos na ponta e saída para acerto de bolas com as levantadoras.
 05) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 05/11/2021 a 11/11/2021 (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).
 06) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

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

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	06/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadri/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	07/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	08/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho específico de saque para linha de passe específica. Saques direcionados para a linha de passe (diagonal e corredor) – passes direcionados para a biruta na P3. 04) Trabalho específico de K0 + K1 com reposição de bola no KII. 03 saques para a equipe na P1, priorizando eficiência no passe e virada de bola e 03 bolas de reposição para a equipe na P2, priorizando eficiência no contra ataque. Ações de continuidade, marcação de bloqueio padrão e defesa priorizando ataque da diagonal. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	09/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de deslocamento e passe usando as extremidades do fundo. Saindo da P6, desloca para o fundo e executa o passe. A sequência do exercício termina na simulação de cobertura. Passe e cobertura pela P5 e P1. 04) Trabalho de KII a partir de bolas lançadas diretas para o ataque. As duas equipes na P1. De um lado técnico lança bolas diretas para ataques pela ponta ou pelo meio ou pela saída, com ações de continuidade, objetivando marcação de bloqueio e número de bolas para as centrais que ocasionaram ponto. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	10/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de defesa na diagonal e corredor. Marcação a frente e defesa na diagonal, marca a frente novamente e defesa no corredor. Postura baixa e solta para defesa também de largada. 04) Simulados a partir de ações de bloqueio. Equipes na P1. 03 ataques para cada lado contra bloqueio na ponta e saída. Ações de continuidade, priorizando marcação de bloqueio padrão. Ponta marcação 1, saída marcação 2, bola de meio acompanhando a corrida da central. Nesse simulado, F6 na defesa vai se posicionar analisando a leitura do braço da atacante. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 06 de Dezembro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							


PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
PERÍODO	DESCRIBÇÃO DO TREINO	DATA	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	70%	
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	11/11/2021	15%	15%	70%		
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico voltado para o rendimento de cada atleta, avaliando a execução conforme objetivos propostos para cada exercício em relação a saltos, deslocamentos pra frente, pra trás e lateral, velocidade nas ações, defesa baixa, queda correta e rolamentos. Trabalho em forma de circuitos. 03) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
PERÍODO	DESCRIBÇÃO DO TREINO	DATA	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	70%	
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	12/11/2021	15%	15%	70%		
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO.							
PERÍODO	DESCRIBÇÃO DO TREINO	DATA	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	70%	
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	13/11/2021	15%	15%	70%		
01) 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.							
PERÍODO	DESCRIBÇÃO DO TREINO	DATA	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	70%	
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	14/11/2021	15%	15%	70%		
01) FOLGA/DESCANSO.							
PERÍODO	DESCRIBÇÃO DO TREINO	DATA	FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	70%	
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	15/11/2021	15%	15%	70%		
01) FOLGA - "FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA."							
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							


PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO						
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA						
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	16/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de deslocamento e passe usando as extremidades do fundo. Saindo da P3, desloca para a lateral (linha) e executa o passe. A sequência do exercício termina na simulação de cobertura. Passe e cobertura pela P5 e P1. 04) Trabalho de KII a partir de bolas lançadas diretas para o ataque. As duas equipes na P2. De um lado técnico lança bolas diretas para ataques pela ponta ou pela saída, com ações de continuidade, objetivando marcação de bloqueio e posicionamento da defesa de bola atacada para a diagonal. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	17/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 1ª Partida da Semifinal do Metropolitano da AR6 – Jogo no Mackenzie as 14h – Mackenzie x Olympico.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	18/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 2ª Partida da Semifinal do Metropolitano da AR6 – Jogo no Olympico as 14h – Mackenzie x Olympico.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	19/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 02) Conversa com o grupo sobre os pontos positivos e negativos dos jogos realizados contra o Olympico, válidos pelas semifinais do Metropolitano da AR6 – Sub 14 e análises das características principais do possível adversário da Final (Betim ou Minas). 03) Treinos específicos objetivando a melhoria da qualidade nas ações de continuidade: Saque na linha de recepção, com passe direcionado na P3 e levantamentos de precisão para as birutas na ponta e saída. Saque na linha de recepção, com passe e levantamento para as centrais (Saindo da P4 e P2), com ataques rápidos pela frente e atrás. Trabalho direcionado para a defesa na diagonal (ataque pela ponta e saída) para trabalhos de ataque das centrais - ações de KII. Trabalho direcionado para as ponteiros, com passe pela ponta e ataque e depois um ataque através de levantamento de bola de reposição feita pelo Técnico – ações de KI e KII. 04) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 19/11/2021 a 25/11/2021 (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.							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	20/11/2021					
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	21/11/2021						
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) FOLGA/DESCANSO.								
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	22/11/2021						
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saques direcionados conforme estratégias adotadas pela Comissão Técnica. Saques direcionados do corredor e da diagonal para 1/6, para 2/1, para 5/6 e para 4/5. 04) Trabalho de bloqueio e defesa com acerto das marcações e posicionamento. Ataques de ponta para a diagonal, P6 defendendo na diagonal e ações de continuidade. Ataque de meio para 1, bloqueio de ajuda, P6 dobrando para a P1 na defesa e ações de continuidade. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	23/11/2021						
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saques direcionados conforme estratégias adotadas pela Comissão Técnica. Saques direcionados do corredor e da diagonal para 1/6, para 2/1, para 5/6 e para 4/5. Quando completar a sequência, acrescentar 02 saques curtos na P3. 04) Trabalho de passe e ataque – Eficiência no KI. Saque da diagonal para a ponta, levantadora na P2, com levantamentos para a ponta e chute e tempo cabeça para as centrais. Saque da diagonal para a saída, levantadora na P1 com levantamentos para a ponta e tempo atrás e tempo cabeça para as centrais. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	24/11/2021						
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saques direcionados conforme estratégias adotadas pela Comissão Técnica. Saques direcionados do corredor e da diagonal para 1/6, para 2/1, para 5/6 e para 4/5. 04) Trabalho de bloqueio e defesa com acerto das marcações e posicionamento. Ataques de ponta para o corredor, P6 defendendo na paragonal e ações de continuidade. Ataque de meio para 5, bloqueio de ajuda, P6 dobrando para a P5 na defesa e ações de continuidade. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	25/11/2021						
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%	
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de saques direcionados conforme estratégias adotadas pela Comissão Técnica. Saques direcionados do corredor e da diagonal para 1/6, para 2/1, para 5/6 e para 4/5. Quando completar a sequência, acrescentar 02 saques curtos na P3. 04) Trabalho de passe e ataque – Eficiência no KI. Saque da diagonal para a ponta, levantadora na P6, com levantamentos para a ponta tempo atrás para as centrais. Saque da diagonal para a saída, levantadora na P4, com levantamentos para a ponta e chute e china para as centrais. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	26/11/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 1ª Partida da Final do Metropolitano da AR6 – 18h no Mackenzie – Mackenzie x Prefeitura Municipal de Betim. 02) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 26/11/2021 a 02/12/2021 (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.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/11/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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	28/11/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 2ª Partida da Final do Metropolitano da AR6 – 10h no Divino Braga - Betim – Mackenzie x Prefeitura Municipal de Betim.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/11/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Início da técnica para execução do saque por cima (sem salto). Trabalho de lançamento da bola na altura adequada. Trabalho de 2 a 2 direcionando o saque a partir de distâncias menores até chegar na zona do saque. Saque por cima de perto da linha. Saque por cima de longe da linha. 04) Trabalho de passe com deslocamentos. Passe para a P3, saindo do fundo sentada na linha. Passe para a P3, saindo do fundo deitada de frente. Passe para a P3, saindo do fundo meio e deslocando para a diagonal linha. Passe para a P3, saindo do fundo e deslocamento para a lateral. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/11/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Trabalho de deslocamento, passe e cobertura a partir do levantamento. Passe pela P5, levantamento da P1 para a ponta. Depois passe pela P1, levantamento da P5 para a saída. Em ambas as situações, executar a cobertura. 04) Trabalho de passe com ajuste de passadas de ataque. Passe pela ponta e saída para a P3 e após o levantamento executa a passada de ataque e gesto de ataque, segurando a bola no ponto mais alto. 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 08 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	01/12/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Trabalho de defesa, usando os dois lados, com ataque do chão. De um lado, marca a frente e defesa no corredor para a biruta na P3 (postura de defesa da linha pra dentro).
 04) Trabalho de gesto de bloqueio acoplado com recuperação de bola, levantamento e salto de ataque. Executar dois gestos de bloqueios (entrada de mãos), recupera uma bola em forma de defesa para levantadora da P1 levantar para ponta, sendo que quem executou os bloqueios e defesa, segura a bola no ponto mais alto (correção da passada e gesto de ataque). Executar o mesmo exercício, com ataques direcionados para as referências determinadas pela Comissão Técnica.
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	02/12/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.
 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 03) Circuito de Fundamentos – Dividir em grupos. I) Deslocamento e passe – começa pelo meio fundo, desloca para a P1 e depois executa passe pela P5 para a biruta na P3. Depois deslocar para a P5 e executar passe pela P1. II) Gestos de ataque, bloqueio e deslocamento para defesa – passada e gesto de ataque pela ponta, depois salto e gesto de bloqueio com entrada de mãos simulando marcação bola e em seguida, recuperação de uma bola largada na 8. III) Trabalho individualizado na parede, com execução de domínio e toque, domínio e manchete, domínio e manchete/toque.
 04) Jogos de 2 x 2, com levantadora fixa de cada lado. Jogos na forma de side-out, com ataques e direcionamentos apenas para a diagonal (leitura, postura e comunicação o tempo todo).
 05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	03/12/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO.
 02) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 03/12/2021 a 09/12/2021 (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.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	04/12/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) 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	05/12/2021
----------------------------	-------------	------------

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

- 01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO.

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 21 de Dezembro de 2021
---------------------	---

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	
--	--

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		06/12/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) NÃO HOUE TREINO. CLUBE FECHADO POR CAUSA DA FESTA DOS FUNCIONÁRIOS.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		07/12/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) NÃO HOUE TREINO POR CAUSA DAS CHUVAS. APENAS TRABALHOS ESPECÍFICOS FÍSICOS DE RECUPERAÇÃO E PREVENÇÃO.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		08/12/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO – FERIADO EM BELO HORIZONTE – "NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO."								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		09/12/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) PALESTRA COM O LÍBERO E CAMPEÃO OLÍMPICO "SERGINHO ESCADINHA" AS 18H NO COMPLEXO ESPORTIVO DO HORTO EM BETIM, REFERENTE A AÇÃO PROMOVIDA PELA ARCELORMITTAL DURANTE A REALIZAÇÃO DO MUNDIAL DE CLUBES ADULTO MASCULINO. 02) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		10/12/2021			
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FESTIVAL DE VOLEIBOL AS 14H NO COMPLEXO ESPORTIVO DO HORTO EM BETIM, REFERENTE A AÇÃO PROMOVIDA PELA ARCELORMITTAL DURANTE A REALIZAÇÃO DO MUNDIAL DE CLUBES ADULTO MASCULINO E ASSISTIR JOGO DA SEMIFINAL DA COMPETIÇÃO ENTRE AS EQUIPES DA ITÁLIA TRENTINO X CITANOVA. 02) Feedback do Microciclo anterior, considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 10/12/2021 a 21/12/2021 (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.								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 21 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÔLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	11/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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	12/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	13/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) APLICAÇÃO DOS TESTES OBRIGATORIOS DE AVALIAÇÕES ESPECÍFICAS DE TODAS AS ATLETAS DA CATEGORIA, ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS COM OBJETIVOS NOS FUNDAMENTOS DE SAQUE E PASSE. 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	14/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Devido a maioria das atletas da categoria sub 14 estarem a disposição da categoria sub 15 para disputa das finais do Metropolitano AR6, os treinos com as demais atletas foram voltados para treinos específicos de correção de gestos técnicos de toque, manchete e ataque, com as respectivas variações para alcançar os objetivos propostos pela Comissão Técnica. 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	15/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes. 02) Trabalho preventivo e aquecimento específico. 03) Devido a maioria das atletas da categoria sub 14 estarem a disposição da categoria sub 15 para disputa das finais do Metropolitano AR6, os treinos com as demais atletas foram voltados para treinos específicos de correção de gestos técnicos de toque, manchete e ataque, com as respectivas variações para alcançar os objetivos propostos pela Comissão Técnica. 04) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 21 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO							
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	16/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
<p>01) Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Gabriel Lopes.</p> <p>02) Trabalho preventivo e aquecimento específico.</p> <p>03) Devido a maioria das atletas da categoria sub 14 estarem a disposição da categoria sub 15 para disputa das finais do Metropolitano AR6, os treinos com as demais atletas foram voltados para treinos específicos de correção de gestos técnicos de toque, manchete e ataque, com as respectivas variações para alcançar os objetivos propostos pela Comissão Técnica.</p> <p>04) Palestra as 17h no Salão de Festas do Mackenzie com o ex jogador Carlos César.</p> <p>05) Controle de PSR e PSE conforme critérios definidos pela Comissão Técnica e Preparação Física.</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	17/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO PROGRAMADO.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	18/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) 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	19/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
01) FOLGA/DESCANSO.								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	20/12/2021				
Período Competitivo II	F. C. II / S. 31		FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
<p>01) REUNIÃO COM O GRUPO SOBRE A AVALIAÇÃO DA TEMPORADA DE 2021 E PLANEJAMENTO PARA A TEMPORADA DE 2022 COM OS RESPECTIVOS OBJETIVOS E FORMA DE TRABALHO.</p> <p>02) CONFRATERNIZAÇÃO DO VOLEIBOL COM AS ATLETAS DE TODAS AS CATEGORIAS (ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES DO ANO DE 2021 – FÉRIAS A PARTIR DO DIA 21/12/2021 E RETORNO NO DIA 24/01/2022).</p>								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 21 de Dezembro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO/2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL FEMININO		
CATEGORIA	VÓLEI DE QUADRA - SUB 14		
TÉCNICO RESPONSÁVEL	LUIZ CÉSAR DA SILVA ROCHA		

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	21/12/2021		
----------------------------	-------------	------------	--	--

Período Competitivo II	F. C. II / S. 31	FÍSICA	15%	TÉCNICA	15%	TÁTICA	70%
------------------------	------------------	---------------	-----	----------------	-----	---------------	-----

01) Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento dos Projetos de Vôlei de Quadra e de Vôlei de Praia para a próxima temporada e encerramento das atividades, com previsão de retorno em 24/01/2022.

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA			
----------------------------	-------------	--	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA			
----------------------------	-------------	--	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA			
----------------------------	-------------	--	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA			
----------------------------	-------------	--	--	--

		FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
--	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--

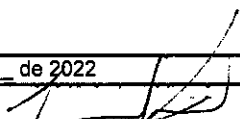
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 21 de Dezembro de 2021		
---------------------	---	--	--

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

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2022



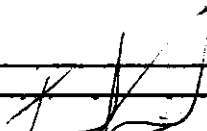
**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 14							
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; 3- CONTROLES COM DOMÍNIO.									
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 INICIAÇÃO 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 INICIAÇÃO DE MANCHETE.									
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 INICIAÇÃO DE MANCHETE.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 01 de Fevereiro de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 14					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		TIAGO JOSE SILVA					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		31/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%
1- CONTROLE COM UM BRAÇO; 2- CONTROLE INICIAÇÃO DA MANCHETE; 3- MANCHETE CRUZANDO A QUADRA (LATERAL-LATERAL); 4- MANCHETE EM DUPLAS CRUZANDO A REDE; 5- MANCHETE SOBRE A REDE.							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		26/01/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA		TÉCNICA		TÁTICA	
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de Fevereiro de 2022					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



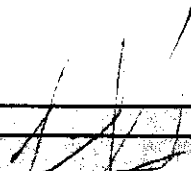
**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 14					
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- CONTROLE E MANCHETE; 3- CONTROLE E TOQUE; 4- MANCHETE E LEVANTAMENTO; 5- MANCHETE EM DUPLAS (FRENTE E FUNDO); 6- MANCHETE EM DUPLAS CRUZANDO A REDE; 8- MANCHETE SOBRE A REDE.							
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- CONTROLE E MANCHETE; 3- CONTROLE, MANCHETE E LEVANTAMENTO; 4- MANCHETE CRUZANDO A QUADRA (LATERAL-LATERAL); 5- MANCHETE CRUZADA; 6- MANCHETE EM DUPLAS (DOIS CONTATOS); 7- MANCHETE EM DUPLAS CRUZANDO A REDE; 8- MANCHETE SOBRE A REDE.							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/02/2022	
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
PREPARATÓRIO		GERAL		FÍSICA	30%	TÉCNICA	50%
				TÁTICA	20%		
TREINO ADAPTADO DEVIDO A CHUVA (ARQUIBANCADA) 1- SEQUÊNCIA DE TOQUE E MANCHETE NA PAREDE (10X 15 rep.); 2- MANCHETE PAREDE COM UM BRAÇO (10X15rep.); 3- MANCHETE ESCADA (2X25rep.); 4- MANCHETE COM DESLOCAMENTO LATERAL (3X 30rep.); 5- MANCHETE JOELHOS (3X30rep.); 6- MANCHETE LEVANTANDO DO BANCO (3X40rep.).							
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 COM UM BRAÇO; 2- MANCHETE domínio e controle; 3- MANCHETE COM UM QUIQUE; 4- MANCHETE EM DUPLAS (lançamento de bandeirão + manchete deloscando para a frente); 5- MANCHETE EM DUPLAS (manchete curta + manchete longa+); 6- RECEPÇÃO DA BOLA ATRAVÉS DA MANCHETE (PROFESSOR SACA). VISITA PRI HELDES							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



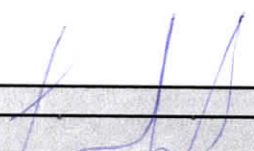
**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 14							
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%		
TREINO ADAPTADO DEVIDO A CHUVA (ARQUIBANCADA) 1- TOQUE CONDUZIDO (TÉCNICA - SENTADAS EXECUTANDO A EXTENSÃO DO COTOVELO, PUNHO E DEDOS); 2- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO (TÉCNICA DOS MEMBROS SUPERIORES + TOQUE RÁPIDO); 3- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO (TÉCNICA DE MEMBROS SUPERIORES + TOQUE LEVANTANDO DO BANCO); 4- SÉRIES DE TOQUES (3X30 rep. DE TOQUES PARA O COMPANHEIRO NOS DEGRAUS DE CIMA DA ARQUIBANCADA); 5- SÉRIES DE TOQUES CONSECUTIVOS (CONTROLE ENTRE AS DUPLAS); 6- SÉRIES DE TOQUES CURTOS (DUPLAS COM POUCA DISTÂNCIA).									
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		08/02/2022					
PERÍODO	FASE	CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%		
TREINO ADAPTADO DEVIDO A CHUVA (ARQUIBANCADA) 1- TOQUE CONDUZIDO (TÉCNICA - SENTADAS EXECUTANDO A EXTENSÃO DO COTOVELO, PUNHO E DEDOS); 2- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO (TÉCNICA DOS MEMBROS SUPERIORES + TOQUE RÁPIDO); 3- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO LEVANTANDO (TÉCNICA DE MEMBROS SUPERIORES + TOQUE LEVANTANDO DO BANCO); 4- TOQUES LEVANTANDO DO BANCO (DOMÍNIO E DEVOLUÇÃO); 5- SÉRIES DE TOQUES (3X30 rep. DE TOQUES PARA O COMPANHEIRO NOS DEGRAUS DE CIMA DA ARQUIBANCADA); 6- SÉRIES DE TOQUES CONSECUTIVOS (CONTROLE ENTRE AS DUPLAS); 7- SÉRIES DE TOQUES CURTO E LONGO (DUPLAS ALTERNANDO A DISTÂNCIA); 8- TOQUE E MANCHETE ALTERNADOS.									
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		09/02/2022					
PERÍODO	FASE	CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%		
TREINO ADAPTADO DEVIDO A CHUVA (ARQUIBANCADA) 1- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO (TÉCNICA DOS MEMBROS SUPERIORES + TOQUE RÁPIDO); 2- TOQUE CONDUZIDO + TOQUE RÁPIDO LEVANTANDO (TÉCNICA DE MEMBROS SUPERIORES + TOQUE LEVANTANDO DO BANCO); 3- TOQUES LEVANTANDO DO BANCO (DOMÍNIO E DEVOLUÇÃO); 4- SÉRIES DE TOQUES (3X30 rep. DE TOQUES PARA O COMPANHEIRO NOS DEGRAUS DE CIMA DA ARQUIBANCADA); 5- SÉRIES DE TOQUES CONSECUTIVOS (CONTROLE ENTRE AS DUPLAS); 6- SÉRIES DE TOQUES CURTO E LONGO (DUPLAS ALTERNANDO A DISTÂNCIA); 7- MANCHETE SENTADA (NATOQUE E MANCHETE ALTERNADOS).									
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 (FRENTE E FUNDO); 2- SAQUE CONTROLADO EM DUPLAS (6M, 8M, 12M); 3- SAQUE LIVRE NA QUADRA (PARALELA); 4- SAQUE LIVRE NA QUADRA (LONGO PARALELA); 5- 6X6 RECEPÇÃO EM LINHA; 6- JOGO.									
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		11/02/2022					
PERÍODO	FASE	CARGA		PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	10%	TÉCNICA	70%	TÁTICA	20%		
1- TOQUE E MANCHETE (FRENTE E FUNDO); 2- TOQUE E MANCHETE DESLOCAMENTO (P/FRENTE E P/ ATRÁS); 3- SAQUE NA PARALELA COM RECEPÇÃO EM DUPLAS; 4- SAQUE NA PARALELA (TREIOS NA RECEPÇÃO COM ATAQUE); 5- 6X6 RECEPÇÃO EM LINHA; 6- JOGO.									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de março de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



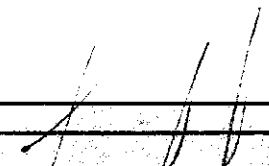
**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 14						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	TIAGO JOSÉ SILVA						
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	14/02/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE INDIVIDUAL (DOMÍNIO E CONTROLE); 2- MANCHETE INDIVIDUAL; 3- MANCHETE EM DUPLAS; 4- SAQUE CONTROLADO COM RECEPÇÃO; 5 SAQUE CONTROLADO NA PARALELA COM RECEPÇÃO DIRECIONANDO PARA O MEIO DA QUADRA; 6- JOGO (6X6).							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	15/02/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE INDIVIDUAL (DOMÍNIO E CONTROLE); 2- MANCHETE INDIVIDUAL; 3- TOQUE E MANCHETE EM DUPLAS (DESLOCAMENTO P/ FRENTE E P/ ATRÁS); 4- SAQUE CONTROLADO COM RECEPÇÃO E LEVANTAMENTO; 5 SAQUE CONTROLADO NA PARALELA COM RECEPÇÃO DIRECIONANDO PARA O MEIO DA QUADRA; 6- JOGO (6X6).							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	16/02/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE COM DESLOCAMENTOS (LATERAL, FRENTE, ATRÁS); 2- SAQUE CONTROLADO EM DUPLAS COM RECEPÇÃO; 3- SAQUE CONTROLADO NA PARALELA COM RECEPÇÃO PARA O MEIO DA QUADRA; 4- RECEPÇÃO + LEVANTAMENTO + ATAQUE DE TOQUE; 5- JOGO (6X6)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	17/02/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE COM DESLOCAMENTOS (LATERAL, FRENTE, ATRÁS); 2- SAQUE CONTROLADO EM DUPLAS COM RECEPÇÃO; 3- SAQUE CONTROLADO NA PARALELA COM RECEPÇÃO PARA O MEIO DA QUADRA; 4- RECEPÇÃO + LEVANTAMENTO + ATAQUE DE TOQUE; 5- JOGO (6X6)							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	18/02/2022		
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PREPARATÓRIO	GERAL	FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%
1- TOQUE E MANCHETE COM DESLOCAMENTOS (LATERAL, FRENTE, ATRÁS); 2- SAQUE CONTROLADO EM DUPLAS COM RECEPÇÃO; 3- SAQUE CONTROLADO NA PARALELA COM RECEPÇÃO PARA O MEIO DA QUADRA; 4- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ATRÁS DA ORELHA); 5- JOGO (6X6).							
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 04 de <u>março</u> de 2022					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 14							
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; 2- LEVANTAMENTO P/ POSIÇÃO 2 E POSIÇÃO 6; 3- SAQUE CONTROLADO EM DUPLAS; 4- SAQUE E RECEPÇÃO EM DUPLAS; 5- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ASTRÁS DA ORELHA E ENCAIXE DE BOLA); 6- JOGO (6X6).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		22/02/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA	PARTES (FÍSICA)		TÉCNICA E TÁTICA			
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	20%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	30%	
1- TOQUE E MANCHETE; 2- LEVANTAMENTO P/ POSIÇÃO 4 E POSIÇÃO 6; 3- PASSADA DE ATAQUE (LANÇAMENTO E SALTO, AGARRANDO A BOLA NO AR); 4- SAQUE E RECEPÇÃO EM DUPLAS; 5- INICIAÇÃO DO MOVIMENTO DE ATAQUE (COTOVELO ASTRÁS DA ORELHA E LARGADA); 6- JOGO (6X6).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		23/02/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA	PARTES (FÍSICA)		TÉCNICA E TÁTICA			
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%	
1- TOQUE E MANCHETE EM DUPLAS; 2- SAQUE NA PARALELA; LEVANTAMENTO P/ POSIÇÃO 2 E P/ POSIÇÃO 6; 3- INSTRUÇÃO SOBRE O SISTEMA 4X2 SIMPLES; 4- JOGO (6X6).									
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- SAQUE NA PARALELA COM RECEPÇÃO; LEVANTAMENTO P/ POSIÇÃO 4 E P/ POSIÇÃO 6; 3- INSTRUÇÃO SOBRE O SISTEMA 4X2 SIMPLES; 4- JOGO (6X6).									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA		25/02/2022		
PERÍODO	FASE		CARGA	PARTES (FÍSICA)		TÉCNICA E TÁTICA			
PREPARATÓRIO	GERAL		FÍSICA	50%	TÉCNICA	50%	TÁTICA	0%	
1- SAQUE E RECEPÇÃO NA PARALELA; 2- ATAQUE DE REDE; 3- INSTRUÇÃO SOBRE O SISTEMA 4X2 SIMPLES; 5- JOGO LIVRE (6X6).									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, <u>quarta</u> de 2022							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2022



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 14
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 15

(31) 3223-2611

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

840

PLANO DE TREINO



MODALIDADE: voleibol Feminino

CATEGORIA: Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 04/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o primeiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se destacou, qual a parcial do set.

DATA: 05/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o segundo set, da seguinte forma : Qual jogadora se destacou, anotar quantos bolas foram levantadas para as extremidades, qual a parcial do set.

DATA: 06/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.
Analisando o terceiro set, da seguinte forma : Qual jogadora se destacou, anotar quantos bolas foram levantadas para as centrais, quantos bloqueios elas executaram durante o set, e parcial do set.

DATA: 07/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quarto set, da seguinte forma : Qual jogadora se destacou, anotar quantos bolas foram levantadas para as opostos, quantos pontos elas executaram durante o set, quantas bolas elas atacaram do fundo de quadra nas posições P6 e P2, e parcial do set.

DATA:

08/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Assistir ao vídeo do jogo entre Seleção Brasileira x Seleção Italiana, no Gran Prix de 2016.

Analisando o quinto set, da seguinte seguinte forma: Qual jogadora se destacou, quantas bolas levantadas foram feitas nos complexos Ki e KII, qual a parcial do set, qual qual seleção ganhou o set, e qual resultado do jogo.

Belo Horizonte, 8 de Maio de 2020.

Técnico Responsável: 

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

11/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Reunião com as atletas,

Abordamos como funcionará as atividades das atletas durante o recesso dos treinos presenciais.

A comissão técnica colocará no grupo das atletas toda segunda feira, um cronograma semanal das atividades.

As atletas receberão através watzap um vídeo da comissão técnica explicando como será executada a atividade do dia.

A atividade será executada se possível no mesmo horário dos treinos.

As atletas quando estiverem executando as atividades deverão confeccionar um vídeo, contendo, data, nome completo e categoria que treina na equipe do Mackenzie.

Enviar este vídeo para comissão técnica, a entrega do vídeo servirá como lista de chamada.

****Todas as atividades, as atletas deverão estar com unuforme do Mackenzie e seus respectivos patrocinaodores**

DATA:

12/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.

Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o pelo o fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade do dia: as atletas vão elaborar um vídeo contando a história do voleibol, onde ele surgiu, como ele surgiu e o porque houve necessidade de se criar um esporte tão fascinante como voleibol.

No vídeo elas terão de contar também a evolução do voleibol no Brasil e mundialmente.

O vídeo feito de forma muito interessante pela atletas, em forma de um jogral, onde participarm, apresentando cartazes e falas sobre a hitória do voleibol

Não esquecendo a apresentação inicial com, data, nome completo e categoria que treina no Mackenzie.

Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)

DATA:

13/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.

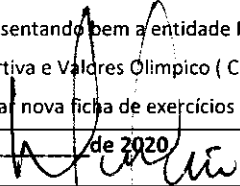
Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o passada pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade do dia : Confeccionar um vídeo respondendo um questionário sobre o conhecimento processual no voleibol (QCPV). atletas questões com as quais estaremos avaliando o nível de conhecimento (técni e tático) geral sobre voleibol, das atletas na categoria sub15. Após a confecção deo vídeo, enviar para comissão técnica pra avaliação do conhecimento das atletas.

A comissão técnica avaliou todos, dando uma fedbeck via reunião no aplicativo zoom, para as atletas.

Identificamos uma variação bem grande nas respostas, entendendo que categoria e de base, ainda esta em formação.

Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)

DATA:	14/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
<p>A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.</p> <p>Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o passada pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.</p> <p>Atividade do dia: as atletas vão elaborar um vídeo respondendo ao um questionário feito pela comissão técnica.</p> <p>Sobre o perfil comportamental da equipe, questionário extremamente importante para sequência do programa de treinamento da equipe. O questionário define a forma como as atletas, se comportariam em situações dentro de uma partida de voleibol ou treinamento diário. Entregar o vídeo dentro de um prazo final, quem foi a última, pagou uma prenda, como forma de motivação (foi uma pergunta no grupo, se as amigas de equipe deixaria a companheira pagar a prenda sozinha)</p> <p>Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)</p>	
DATA:	15/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
<p>A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades do dia.</p> <p>Primeira atividades :Estar uniformizada, executar a ficha de exercícios preventivos, para membros superiores e inferiores, fornecido pelo o pelo fisioterapeuta. Depois executar a ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.</p> <p>Atividade do dia: Ficou definido que todas as sextas feiras, as atletas escolheriam a atividade, acreditamos que assim, a motivação das atletas vai continuar durante, todo este tempo de isolamento.</p> <p>As atletas fizeram um vídeo, onde elas simulam estar cansadas de ficar em casa, que vestir o uniforme da equipe e treinar e no programma de treinamento, representando bem a entidade Mackenzie e seus patrocinadores (AcerlorMittal/CBC)</p> <p>Carga horária de cursos: Iniciação Esportiva e Valores Olimpico (CBC)</p> <p>Reunião Fisioterapia: 1:30 Tema: Explica nova ficha de exercícios preventivo contra lesões.</p>	
<p>Belo Horizonte, <u>08</u> de <u>Maio</u> de 2020</p> <p>Ass. Técnico Responsável: </p>	

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

18/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com as atletas, abordando a análise feita pela comissão técnica, sobre as respostas dos questionários realizados na semana anterior dias 13 e 14/05/2020.

A reunião aconteceu de uma forma bem prazerosa, onde a comissão técnica escolhia uma resposta, e todas atletas opinavam gerando um discussão saudável entre elas e comissão técnica. Também foi passado para as atletas o resultado do perfil comportamental da equipe, definindo que nossa equipe tem características do perfil (Tubarão).

Atividade teórica :(reunião com as atletas) uma hora e quarenta minutos de duração.

Carga horária de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:

19/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Assistir um vídeo da final olimpica Pequim 2008, entre as seleções do Brasil x Estados Unidos.

Fazer anotações sobre a distribuição de levantamentos, para as jogadoras na função de ponteira, central e oposito.

Tanto nos complexos K1 e K2. As anotações será feita em cima das características da levantadora Fofão.

Ficou decidido que as atletas podem fazer quantas anotações quiserem sobre outros fundamentos como, bloqueio, defesa, ataque e saque. Estas anotações terão ser feitas durante o primeiro set, e o quarto set, quando as atletas anotaram o resultado do jogo e que foi a equipe campeã.

Atividade teórica : Reunião com a coordenadora Suelem, onde discutimos vários assuntos . (0:40 minutos de reunião)

Carga horária de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:

20/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Um bate papo com a jogadora de volei Ana Cecília, atualmente jogando no ADC Bradesco de São Paulo.

Uma das principais jogadoras da seleção brasileira Sub 18. A idéia do bate papo, é falar da sua trajetória no voleibol.

Desde de sua iniciação até chegar a seleção brasileira, uma conversa que vai dar parâmetro para as atletas do Mackenzie, que estão começando suas carreiras agora. Ana Cecília disponibilizou a sortear alguns brindes para as atletas que fizerem, as perguntas mais interessantes, durante o bate papo com ela.

Planejamento para o dia 21/05/2020 : Colocar vídeo no grupo das atletas, final olimpica Londres 2012, para análise das atletas.

Carga horária de cursos : duas hora e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

Atividade teórica:(Bate papo) uma hora e quarenta minutos de duração.

DATA:

21/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade técnica: Executar três séries de dez toques, deitando e levantando.

: Executar três séries de dez manchetes, sentando e levantando.

: Executar três séries de dez, alternando toques e manchetes, sentando e levantando.

: Executar três séries de dez toques e dez domínio da bola na coxa.

: Executar três séries de dez manchetes e dez domínio da bola na coxa.

: Executar três séries de dez toques e dez domínio da bola na cabeça.

: Executar três séries de dez manchetes e dez domínio da bola na cabeça.

Planejamento da atividade do dia 22/05/2020 : dando continuidade aos treinos, vamos repetir a atividade do dia 19/05/2020.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:	22/05/2020
DESCRIÇÃO DO TREINO	
A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnicas e teóricas do dia.	
Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizadas, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.	
Atividade teóric : Assistir ao vídeo da quarta de final da Olimpíadas Londres 2012, entre as seleções Brasileira e Seleção Russa.	
: Depois de assistir todo o vídeo e analisar todos set's, as atletas deveram informar a comissão técnica qual o resultado da partida, qual o placar do tie break, qual equipe ganhou o jogo, e quem se classificou para semi final para jogar contra a seleção do Japão.	
Planejamento da atividade do dia 25/05/2020 : Fazer slides do cronograma semanal das atividades das atletas em Power Point .	
Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).	
Atividade teórica : Reunião com a categoria Sub15, avaliar análises das atletas, sobre as finais Olímpica de Pequim 2008 e Londres 2012 entre as seleções do Brasil x Estados Unidos, onde o Brasil se sagrou-se campeã nas duas edições.	
Belo Horizonte, <u>08</u> de <u>Julho</u> de 2020.	
Técnico Responsável: <u>[Assinatura]</u>	

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	25/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com as atletas com o tema escolhido por elas, assistermos aos vídeos das jogadoras executando as funções de líbero e centrais. Após assistirmos os vídeos abrimos uma discussão sobre as expertizes de cada jogadora na equipe, as características individual de cada uma conta muito, na hora de avaliarmos o desempenho de cada uma. As centrais tem a função primordial de bloquear e as líberos a de receber bem o saque o saque adversário, então concluímos que relação bloqueio defesa é suma importancia para equipe. As levantadoras salietram que a distribuição das jogadas, só acontecem com eficácia das líberos.

Atividade teórica : Duração da reunião - uma hora e cinquenta minutos.

Planejamento da atividade do dia 26/05/2020 : Planejar reunião com as atletas categorias sub13 e sub14.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA: 26/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica: Assistir aos vídeos contendo um desafio de equilíbrio, e outro com circuito físico/técnico.

Atividade técnica : Fazer dez repetições equilibrando um tênis na planta do pé, e fazendo um rolamento sem deixar cair .

: Depois fazer os exercícios com controle de bola na postura de flexão de braço, alternando os braços.

: Depois fazer toques na parede sentadas.

: Depois toques na parede deitada na postura superman.

: Depois manchetes na parede com deslocamentos laterais, alternando a perna a frente.

: Depois saltos de bloqueio com deslocamentos lateral.

Planejamento da atividade do dia 27/05/2020 : Planejar reunião com a jogadora Vitória Trindade, atleta do Brasília Volei.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA: 27/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião com a jogadora de volei do clube Brasília VoleiVitória Trindade.

A jogadora inicialmente se apresentou, depois falou como foi sua iniciação no voleibol.

depois falou da trajetória no voleibol, saindo da escolinha de volei do Clube Yucca, depois indo para

São Paulo jogar nas equipes do interior paulista, onde recebeu sua primeira proposta de clube grande

Brasília Volei, depois foi convidada para trabalhar na equipe Sesc RJ, onde trabalhou com o mestre

Brebardinho, onde ficou por três temporadas, sendo campeã da Super Liga de Voleibol, e vice campeã no

Mundial de Clubes, e atualmente voltou a jogar no Brasília Volei, para temporada 2021.

Carga horária especifica: Reunião com coordenadora do projeto Suelem, duração 1:20 minutos.

Planejamento da atividade do dia 28/05/2020 : Baixar vídeo do jogo da quartas de final Londres 2012, Brasilx Russia.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA: 28/05/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : As atletas deverão assistir ao jogo de vôlei, nas quartas de final da Olimpíadas Londres 2012, entre as seleções do Brasil x Rússia.

Atividade técnica: As atletas deverão fazer anotações, sobre as jogadoras que se destacaram e fazer observações sobre as líberos, desempenho nas recepções A e B tanto no KI, quanto no KII e defesas A e B no KII.

As centrais observar o desempenho das jogadoras Fabiana e Thaissa, no bloqueio, quanto no ataque, nas ações de KI e KII. Depois definir qual a diferença no estilo das duas jogadoras e preferência pessoal.

Planejamento da atividade do dia 29/05/2020 : Organizar uma reunião com atletas, no aplicativo Zoom, para uma discussão atividade do dia anterior.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

DATA:**29/05/2020****DESCRIÇÃO DO TREINO**

A comissão técnica enviou um vídeo no grupo contendo e explicando as atividades técnica e teórica do dia.

Atividade prevenção/reforço : Estar uniformizada, realizar ficha de exercícios de prevenção contra lesões, passada pelo fisioterapeuta, fisioterapeuta, depois fazer ficha de reforço muscular passada pelo preparador físico.

Atividade teórica : Reunião onde discutiremos as anotações e avaliações das atletas, depois de assistir o jogo das quartas de final do voleibol feminino de Londres 2012, entre as seleções do Brasil x Rússia. As atletas elegeram a jogadora Sheila como a melhor da partida, concordaram que o desempenho da líbero Fabi, foi eficaz.

Que central Fabiana bloqueia e ataca, melhor nas ações de KII, no KI está dentro da média das ações.

Já central Thaissa bloqueia bem nas ações de KII, e seus números são melhores nas ações de ataque no KI.

Tivemos também um bate papo em relação as atividades proposta pela comissão técnica durante a semana

Foi de opinião geral que estamos na direção certa, grupo continua motivo e atento a tudo.

Planejamento do dia 01/06/2020: Desenvolver slides em Power Point, sobre considerações técnicas levantadoras e ponteira.

Carga horária de cursos : duas horas e trinta minutos - Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos (COB/CBC).

Belo Horizonte, 01 de Junho de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE: voleibol Feminino
CATEGORIA: Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto
DATA: 22/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Live: Com Prof. Luiz técnico da categoria Sub18
- * Tema: Trabalho sobre critérios de análises de recepção
- * A atividade terá a participação das categorias Sub13, Sub14 e Sub15, através do aplicativo Zoom.

DATA: 23/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços, movimentos later.).
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * Exercícios fundamentos básicos: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

24/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Teremos um bate papo com a ex levantadora Fofão, ícone do voleibol Brasileiro e mundial, Bicampeã Olímpica.
- * Tema : Carreira no voleibol e futuro das atletas de base.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:

25/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços, movimentos later.)
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

* Exercícios fundamentos básicos: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

26/06/2020

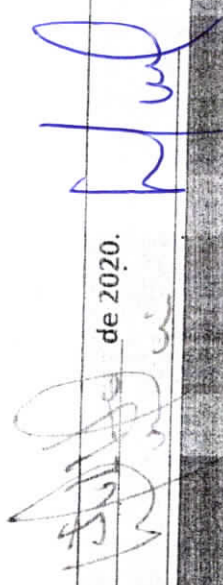
DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

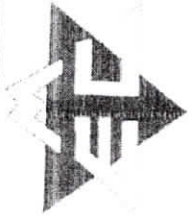
* Reunião semanal : Reunião com a categoria para feedback da semana de atividades, através do aplicativo Zoom.

Belo Horizonte, de 26 de 06 de 2020.

Técnico Responsável:



PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

29/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * Exercícios de consciência corporal: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
- 1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
- 1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
- 1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
- 1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
- 1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
- 1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

30/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Debates com personalidades do voleibol

* Teremos um bate-papo com a jogadora de vôlei de Praia Táina Bigi, campeã mundial Sub19 em 2013.

* Tema : " Importância do voleibol na vida " .

* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18, participaram do debate.

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO



[Handwritten signature]

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Belo Horizonte, 02 de Setembro de 2020.

Técnico Responsável:

[Handwritten signature]

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

01/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Live com o ex-ataleta do Mackenzie Esporte Clube Raul Heide, atualmente jogando na equipe do Minas Tênis Clube.
- * Tema: Cuidados de atletas e suas dificuldades
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto de CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram do debate.

DATA:

02/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Realizar forma teo-exercício preventivo contra lesões
- * Realizar forma teo-exercícios de reforço muscular
- * Reunião com a comissão técnica através do aplicativo Zoom
- * Tema: Análise tática de temas e lições aprendidas durante a partida.
Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
- * Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)
- * Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analisada na reunião.

DATA:

03/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.
- * 1º Com um colega no chão, realize 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2º Realize 20 toques sustentados com pelotas flexionadas e contração isométrica do abdômen.
- * 3º-40 manchetes na parede, alternando a perna da frente e a sua outra manchetes.
- * 4º 20 toques na parede, na posição superman
- * 5º 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6º deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: vôleibol Feminino
CATEGORIA: Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 06/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Exercícios de controle de manchete, tempo de reação, agilidade, coordenação e força.
- * 1: Velocidade e reação: Fazer uma cesta com a mão, quicar a bolinha de panel, deixar passar por dentro da cesta e pegar.
- * 2: Agilidade e coordenação: Fazer um círculo com uma corda, saltar e pegar e pegar a bolinha de panel, 10 saltos.
- * 3: Controle de manchete: fazer deslocamento entrando e saindo do círculo e executando o fundamento manchete.
- * 4: Esqueteável: Fazer uma cesta com os braços, deixar a bola de vôlei passar, quicar no chão e depois dar uma manchete.
 - Alternar a execução do exercício, dar um toque, deixar a bola passar, quicar e dar dois manchets.
 - Alternar a execução do exercício, dar dois toques, deixar a bola passar, quicar e dar três manchets.
- * Desafio de dia: Entrar e sair do círculo, executando os fundamentos toque e manchete, sem deixar a bola cair, 20 vezes.

DATA: 07/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Sessão Pipoca, assistir ao filme "Duelo de Titãs"
- * Depois analisar questões referentes a, disciplina, coesão, liderança.

DATA: 08/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do vôleibol
- * Live com assistente de técnico Barueri Vôlei, Alexandre Gomes.
- * Tema: "Disciplina na formação das categorias de base"
- * Todas as categorias de vôleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC: Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18, participaram do debate.

DATA: 09/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Coordenação e habilidade: Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos e alcançar pegar 5 vezes
- * Desafios de consciência corporal e flexibilidade:
 - 1-1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.
 - 1-2- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete 2 vezes
 - 1-3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar dois toques, dominar de manchete e pegar a trás.
 - 1-4- Lançar a bola por entre as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque e uma cabeçada.
 - 1-5- Tentar todos os movimentos acima em uma situação, repetir 5 x.

DATA: 10/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola:
 - 1- Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchets na parede com cada perna a frente.
 - 2- Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen
 - 3- 40 manchets na parede, alternando a perna da frente e a de trás duas manchets
 - 4- 20 toques na parede, na posição superman
 - 5- 2 series de 20 manchets na parede, com deslocamento lateral
 - 6- Deslocamento executando toques na parede, aproximando e afastando da parede
- * Reunião semanal da categoria: Feedback, desatualização de informações, prestação de contas pela comissão técnica.
- * Live com a jogadora Amanda Campos, atual e ex-jogadora da equipe Sesc RJ.
- * Tema: "A importância do técnico na formação do vôleibol"

Belo Horizonte, de 10 de 8 de 2020

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:	Voleibol Feminino
CATEGORIA:	Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL:	Helcio Jose Pinto
DATA:	13/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Exercícios de equilíbrio: 1) Voleibolista colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * Nível 2: Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
- * Nível 3: Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços e fresta do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * Desafios: 1-1 Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
- 1-2 Fazer toques sentadas, três repetições de 30 manchetes.
- 1-3 Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA: 14/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento: Exercício de aquecimento para os membros inferiores (uma passada para frente e Dance Monkey)
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * Exercícios consciência corporal: 1-1 Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de este:
 - 1-1- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em so perna e depois trocar de perna.
 - 1-1- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em so perna e pegar a bola de meia.
 - 1-1- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
 - 1-1- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegar a bola de meia.
 - 1-1- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
 - 1-1- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA: 15/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Live com a jogadora Larissa Mattar capitã da equipe da Mackenzie Esporte Clube.
- * Tema: "Distrações que podem atrapalhar a carreira de uma atleta de voleibol".
- * Todas as integrantes do voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18, participaram do debate.

DATA: 16/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1-1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1-2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1-3- Controle de bola com um arauco só, seguido de três manchetes.
- * 1-4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1-5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques diretos.
- * 1-6- Manchetes na parede, três manchetes para você, alternando as pernas frente.
- * 1-7- Manchetes na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1-8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução de exercícios.
- * 1-9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA: 17/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Reunião semanal: Receber o feedback das atletas em relação as atividades da semana.
 - Dar o feedback da comissão técnica em relação a participação das atletas nas atividades.
 - Exibir slides em Power Point
 - Tema: "Considerações sobre como se ter sucesso como levantadora no Voleibol Moderno".

Belo Horizonte, 10 de 07 de 2020.

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: voleibol Feminino
CATEGORIA: Sub 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 20/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Live: Com Prof. Luis técnica da categoria Sub18.
- * Tema: Teoria sobre as condições mecânicas do jogo.
- * A atividade teórica ocorreu às categorias Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 através do aplicativo Zoom.

DATA: 21/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento: 10 minutos com exercícios funcionais (agachamento, corrida leve, flexões, flexões de braços, movimentos laterais).
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamento e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * Exercícios fundamentos básicos: 1- Realizar dez manchetes na parede com perna à frente (Ajoelhado).
 - 2- Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdômen.
 - 3- Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
 - 4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
 - 5- Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
 - 6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede duros e longos.
 - 7- Realizar 10 encaixes na parede.
 - 8- Realizar 10 encaixes com defesa de check para cada braço.

DATA: 22/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Torrems um bate-papo com a ex-levantadora Tofão, ícone do voleibol Brasileiro e mundial, Bicampeã Olímpica.
- * Tema: Carreira no voleibol e futuro das atletas de base.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participaram do debate.

DATA: 23/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 10- Manchete na parede tocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 11- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 12- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 14- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 15- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques duros.
- * 16- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 17- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e toque na parede.
- * 18- Ataque na parede - Fardão) alternando as mãos execução de exercícios.
- * 19- Ataque na parede - rebater de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA: 24/06/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Reunião semanal: Reunião com a categoria para feedback da semana de atividades, através do aplicativo Zoom.

Belo Horizonte de 8/06/2020

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE: voleibol Feminino
 CATEGORIA: Sub 15
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: Helcio Jose Pinto

DATA: 27/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Aquecimento: Executar movimentos balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * Exercícios coordenativos: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (3 vezes).
- * Exercícios de consciência corporal: 1.1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
 1.2- Lançar a bola por cima da cabeça e equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
 1.3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
 1.4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
 1.5- Lançar a bola por cima da cabeça e fazer um passo para trás e pegar a bola de meia.
 1.6- Executar movimentos com a bola de meia, executar movimentos com seguir.
 1.7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA: 28/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Treino de impulsão:
- * Exercício 01: Aquecimento isométrico (3 séries de 30 segundos com intervalos de 30 segundos):
 02: Stiff unilateral ou "T" (3 séries de 19 repetições para cada perna).
 03: Flexão plantar: bilateral-unilateral (3 séries de 15 repetições bilateral e 10 unilateral).
 04: Aquecimento com sincronia do braço (4 séries de 10 repetições 2 bloqueios e 2 ataques).
 05: Aquecimento com saltos (3 séries de de 8 saltos).
 06: Aquecimento com saltos usando os braços (4 séries de 8 saltos 2 de bloqueio, 2 de ataque).
 07: Deslocamento lateral (salto de bloqueio) (3 séries de 10 saltos).
 08: Passada de ataque com salto (3 séries de passada de ataque).

DATA: 29/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Teremos um bate-papo com a jogadora de vôlei de Praia Ana Patrícia Ramos, campeã mundial Sub19 em 2013.
- * Tema: "Importância da preparação física de um atleta Olímpico"
- * Todas as categorias do voleibol do Mackenzie beneficiam com o projeto do CBC, Sub 13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18 participando do projeto.

DATA: 30/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Treino de impulsão.
- * Exercício 01: Aquecimento isométrico (3 séries de 30 segundos com intervalos de 30 segundos):
 02: Stiff unilateral ou "T" (3 séries de 19 repetições para cada perna).
 03: Flexão plantar: bilateral-unilateral (3 séries de 15 repetições bilateral e 10 unilateral).
 04: Aquecimento com sincronia do braço (4 séries de 10 repetições 2 bloqueios e 2 ataques).
 05: Aquecimento com saltos (3 séries de de 8 saltos).
 06: Aquecimento com saltos usando os braços (4 séries de 8 saltos 2 de bloqueio, 2 de ataque).
 07: Deslocamento lateral (salto de bloqueio) (3 séries de 10 saltos).
 08: Passada de ataque com salto (3 séries de passada de ataque).

DATA: 31/07/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

- * Reunião semanal da categoria para feedback das atletas, mineração as atividades, apresentação dos slides em Power Point.
- * Considerações sobre o funcionamento do clube.

Belo Horizonte, 10 de 8 de 2020.

Técnico Responsável:

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

03/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

DATA:

04/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
- * Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
- * Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
- * Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
- * Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)
: Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analisada na reunião.

DATA:

05/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * Debates com personalidades do voleibol
- * Lição com os Prof. Giuliano Sucupira e Caio Lopes.
- * Tema : " Como conciliar a Vivência do Voleibol de Quadra e Praia na Base" .
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

DATA:

06/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

DATA:

07/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 3 de 07 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

10/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Exercícios de controle de manchete, tempo de reação, agilidade, coordenação e força.

* 1 : Velocidade e reação : Fazer uma cesta com a mão, lançar a bolinha de papel, deixar passar por dentro da cesta e pegar.

* 2 : Agilidade e coordenação: Fazer um círculo com uma corda, saltar e pegar e pegar a bolinha de papel, 10 saltos.

* 3 : Controle de manchete : fazer deslocamento entrando e saindo do círculo e executando o fundamento manchete.

* 4 : Basquetevôlei : Fazer uma cesta com os braços, deixar a bola de vôlei passar, quicar no chão e depois dar uma manchete.

: Alternar a execução do exercício, dar um toque, deixar a bola passar, quicar e dar dois manchetes.

: Alternar a execução do exercício, dar dois toques, deixar a bola passar, quicar e dar três manchetes.

* Desafio do dia : Entrar e sair do círculo, executando os fundamentos toque e manchete, sem deixar a bola cair, 20 vezes.

DATA:

11/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até conseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entre as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só seqção, repetir 5 x.

DATA:

12/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Debates com personalidades do voleibol

* Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainara Yasmin e Luisa Melloni.

* Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".

* Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

* Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA:

13/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica **862**

* **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até conseguir pegar 5 vezes.

* **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.

1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes

1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.

1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.

1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

14/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

* 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.

* 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

* 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.

* 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.

* 4 : 20 toques na parede, na posição superman.

* 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.

* 6 : deslocamentos executando toques na parde, aproximando e afastando da parede.

* Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

lo Horizonte, 8 de _____ de 2020.

técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

17/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de equilíbrio** : Nível : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
- Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
- Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
- 1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
- 1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

18/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
- 1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
- 1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
- 1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
- 1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
- 1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
- 1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

19/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Exercícios de equilíbrio** : Nível : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
- Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
- Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
- 1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
- 1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

20/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.

* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:

21/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* **Reunião semanal** : Receber o feedback das atletas em relação as atividades da semana.

: Dar o feedback da comissão técnica em relação a participação das atletas nas atividades.

: Exibir slides em Power Point

:Tema: " Considerações sobre como se ter sucesso como Levantadora no Voleibol Moderno".

* Live com a psicóloga Raquel Gusmão.

Tema: " Ansiedade em Tempos de Pandemia"

elo Horizonte, 05 de 08 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

24/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
 - 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
 - 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
 - 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
 - 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
 - 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
 - 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
 - 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

25/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
 - 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
 - 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
 - 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
 - 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
 - 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.
 - 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
 - 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

26/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com exatleta do voleibol Gilson Mão Pilão.
- * Tema : "Respira, Treinar e Viver do Voleibol.
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.

DATA:

27/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- * 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:

28/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Reunião semanal** : Reunião com a categoria para feedback da semana de atividades, através do aplicativo Zoom.
- * Live com a Fisioterapeuta Esportiva Luana A. Carvalho
- Tema: "Cuidado com as Lesões ao Retorno ao Esporte".

elo Horizonte, 8 de _____ de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
 - 1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
 - 1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
 - 1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
 - 1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
 - 1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
 - 1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

elo Horizonte, 31 de Agosto de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

31/08/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

01/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
- * Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
- * Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
- * Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
- * Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)
: Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analisada na reunião.

DATA:

02/09/2020

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com a Nutricionist Esportiva Patricia Axer.
- * Tema : " Nutição Esportiva , Saúde e Desempenho da Jovens Atletas" .
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, participaram do debate.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

DATA:

03/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.

- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

DATA:

04/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Sessão Pipoca

Reunião semanal: Feedback da semana de treinos, e assistir o filme " Extraordinário".

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

07/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Feriado Nacional - 07 de Setembro.

DATA:

08/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de
1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes
depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

09/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainará Yasmin e Luisa Melloni.
- * Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, Sub17 e Sub18. participaram do debate.
- * Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA:

10/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO**Atividade Técnica**

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de
- 1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
- 1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
- 1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
- 1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:**11/09/2020****DESCRIÇÃO DO TREINO****Circuito Físico - Técnico de Fundamentos**

- * **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isometrica do abdomen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parde, aproximando e afastando da parede.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.**Técnico Responsável:** _____

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

14/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercâmbio Intercâmbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a postura deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

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

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

15/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercâmbio Intercâmbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (

* **Exercícios consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

16/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Intercâmbio Intercâmbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru

* **Exercícios de equilíbrio** : Nível : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.

Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.

Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.

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

1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.

1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir

DATA:

17/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

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

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

* 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.

* 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.

* 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.

* 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.

* 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.

* 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.

* 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:

18/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

* Olimec Virtual 2020

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

21/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* Olimec Virtual 2020.

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

22/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

23/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

- * **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
- 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA: 24/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e atque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- * 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA: 25/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

* Olimec Virtual 2020 - Incerramento.

Belo Horizonte, 10 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

28/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia porentre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

29/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

30/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma

* **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar escada coordenativa (5 vezes).

movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

00/00/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Belo Horizonte, 11 de 10 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

28/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

29/09/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA:

30/09/2020

DATA:

01/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * 6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parede, aproximando e afastando da parede.

DATA:

02/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Realizar ficha de exercício preventivos contra lesões.
- * Realizar ficha de exercícios de reforço muscular.
- * Reunião com a comissão Técnica, através do aplicativo Zoom
- * Tema: Avaliação tática do Sistema KI e KII, e sua eficiência durante a partida.
: Avaliação Tática do Sistema de Bloqueio e sua eficiência durante a partida.
- * Desafio proposto pela comissão técnica: Flexibilidade e equilíbrio (10 repetições)
: Mandar um vídeo para comissão técnica, contendo uma ação analisada na reunião.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

05/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as pernas, atrás do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.
1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

06/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.
1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA:

07/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Debates com personalidades do voleibol**
- * Live com as exatletas do Mackenzie esporte Clube Ainará Yasmin e Luisa Melloni.

- * Tema : "Importância do Mackenzie na minha Carreira no Voleibol".
- * Todas as categorias de voleibol do Mackenzie beneficiadas pelo projeto do CBC, Sub13, Sub14, Sub15, Sub16, participaram do debate.
- * Reunião semanal de ajuste das atividades, proposta pela comissão técnica.

DATA: 08/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Coordenação e Habilidade:** Lançar um rolo de papel higiênico por cima da cabeça, depois pegar por entre as do corpo executar os lançamentos até coseguir pegar 5 vezes.
- * **Desafios de consciência corporal e flexibilidade :** 1:1- Lançar a bola de trás, para frente dominando de manchete.
- 1:2- Lançar a bola de trás, para a frente dominando de manchete 3 vezes
- 1:3- Lançar a bola de trás para frente, dominando de manchete, 3 vezes depois dar mais três toques, dominar de manchete e pegar a trás.
- 1:4- Lançar a bola por entres as pernas, por cima da cabeça, e dominar de manchete, executando e um toque, e uma cabeçada.
- 1:5- Juntar todos os movimentos acima em uma só secção, repetir 5 x.

DATA: 09/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Circuito Físico - Técnico de Fundamentos

- * **6 exercícios combinados, habilidade com controle de bola.**
- * 1 : Com um dos joelhos no chão, realizar 10 manchetes na parede com cada perna a frente.
- * 2 : Realizar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isometrica do abdomen.
- * 3 : 40 manchetes na parede, alternando a perna da frente a cada duas manchetes.
- * 4 : 20 toques na parede, na posição superman.
- * 5 : 2 séries de 20 manchetes na parede, com deslocamento lateral.
- * 6 : deslocamentos executando toques na parde, aproximando e afastando da parede.
- * Reunião semanal da categoria, feedback das atletas em relação as atividades proposta pela comissão técnica.

Belo Horizonte, 08 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: 

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

12/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Feriado religioso - Nossa Senhora Aparecida.

DATA:

13/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de entre as pernas em forma de oito.
 - 1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
 - 1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
 - 1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
 - 1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
 - 1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
 - 1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

14/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * Intercâmbio Intercâmbio Internacional de Voleibol - Brasil / Peru
- * **Exercícios de equilíbrio** : Nível : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, e fazer um agachamento até a deitada, colocando a mão como apoio no chão, e levantar sem o rolo cair da testa.
 - Nível 2 : Colocar um rolo de papel higiênico em cima da cabeça, e fazer um agachamento até a postura deitada, sem os apoios das mãos, e levantar sem o rolo cair da cabeça.
 - Nível 3 : Colocar um rolo de papel higiênico na testa, fazer um agachamento até a postura deitada, cruzando os braços a frente do corpo, e levantar sem o rolo cair da testa.
- * **Desafios** : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.
 - 1:2- Fazer manchetes sentadas, três repetições de 30 manchetes.
 - 1:3- Controlar a bola em dois toques, depois lançar a bola na direção dos pés, chutar de volta e repetir os toques.

DATA:

15/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * 09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.
- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- * 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:

16/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Teórica - Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de entre as pernas em forma de oito.
 - 1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
 - 1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
 - 1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
 - 1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
 - 1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
 - 1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

Belo Horizonte, 9 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

19/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

20/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de

* **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5

* **Exercícios fundamentos básicos**: 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).

1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.

1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.

1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.

1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.

1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede cutos e longos.

1:7- Realizar 10 encaixes na parede.

1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

21/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar exercícios funcionais(Agachamento com elevação de joelhos, flexões de braços,movimentos later.).

- * **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5
- * **Exercícios fundamentos básicos:** 1:1-Realizar dez manchetes na parede com perna a frente (Ajoelhado).
- 1:2-Realizar 20 toques sentados com contração isométrica do abdomen.
- 1:3-Realizar 40 manchetes na parede alternando a perna a cada duas manchetes.
- 1:4- Realizar 20 toques na posição superwoman.
- 1:5-Realizar 20 manchetes com deslocamentos, a cada duas manchetes bater uma palma.
- 1:6- Realizar 5 deslocamentos executando toques na parede curtos e longos.
- 1:7- Realizar 10 encaixes na parede.
- 1:8- Realizar 10 encaixes com defesa de crock para cada braço.

DATA:

22/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- * 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

DATA:

23/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **09 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.**
- * 1:1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.
- * 1:2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.
- * 1:3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.
- * 1:5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 1:6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.
- * 1:7- Manchete na parede, manchete para você, toque para você e ataque na parede.
- * 1:8- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- * 1:9- Ataque na parede, receber de manchete, levantar de toque e atacar na parede.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO



**Mackenzie
Esporte Clube**

MODALIDADE:

voleibol Feminino

CATEGORIA:

Sub 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL:

Helcio Jose Pinto

DATA:

26/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

27/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).
- * **Exercícios de consciência corporal**: 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.
1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.
1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.
1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.
1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.
1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.
1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

28/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

- * **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance Monkey).
- * **Exercícios coordenativos**: Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de

uma escada coordenativa (5 vezes).

* **Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

29/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance

* **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada

* **Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

DATA:

30/10/2020

DESCRIÇÃO DO TREINO

Atividade Técnica

* **Aquecimento** : Executar movimento balísticos ao som de uma música como fosse uma dança (Dance

* **Exercícios coordenativos:** Executar exercícios de deslocamentos e saltos em cima de uma escada coordenativa (5 vezes).

* **Exercícios de consciência corporal:** 1:1- Confeccionar uma bola de meia, depois executar movimentos com a bola de meia por entre as pernas em forma de oito.

1:2- Lançar a bola por cima da cabeça equilibrando em só perna e depois trocar de perna.

1:3- Lançar a bola por cima da cabeça, saltar em só perna e pegar a bola de meia.

1:4- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé e depois pegar a bola de meia.

1:5- Lançar a bola por cima da cabeça, tocar no pé contrário e pegara boal de meia.

1:6- Executar manchetes com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

1:7- Executar toques com a bola de meia, executar quantas vezes conseguir.

Belo Horizonte, 8 de 11 de 2020.

Técnico Responsável: _____

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA		02/11/2020			
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		03/11/2020			
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		04/11/2020			
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		05/11/2020			
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		06/11/2020			
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, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 15
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 09/11/2020

PERÍODO

FASE

CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)

Específica - Adaptação

FÍSICA

0%

TÉCNICA

100%

TÁTICA

70%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.
 - 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.
 - 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 - 5- Manchete na parede, três manchets 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: 10/11/2020

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 manchets na parede, trocando a perna a frente.
 - 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.
 - 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 - 5- Manchete na parede, três manchets 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: 11/11/2020

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: 12/11/2020

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 manchets.
 - * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
 - * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets.
 - * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.
 - * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
 - * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 13/11/2020

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 manchets na parede, trocando a perna a frente.
 - 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.
 - 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 - 5- Manchete na parede, três manchets 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 Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 15
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA: 16/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%
Atividade Técnica	Específica - Adaptação	0%	100%	0%	0%

- 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: 17/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos	Específica - Adaptação	0%	100%	0%	0%

- * 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: 18/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%
Circuito Físico - Técnico de Fundamentos	Específica - Adaptação	0%	100%	0%	0%

- * 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: 19/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%
Atividade Técnica	Específica - Adaptação	0%	100%	0%	0%

- 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: 20/11/2020

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)			
		FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	0%
Atividade Técnica	Específica - Adaptação	0%	100%	0%	0%

- * 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, 09 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	23/11/2020		
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	24/11/2020		
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	25/11/2020		
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	26/11/2020		
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	27/11/2020		
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, 09 de Dezembro de 2020			
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

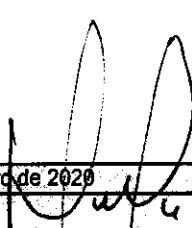
PLANO DE TREINO - NOVEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL									
CATEGORIA	SUB 15									
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO									
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	30/11/2020				
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					
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação				FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA					
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação				FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA					
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação				FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA					
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação				FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA					
PERÍODO	FASE				CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação				FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
LOCAL E DATA					Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL										

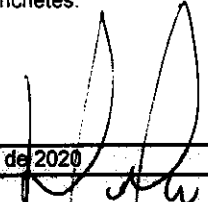
PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	01/12/2020				
PERÍODO	FASE	GRUPO	PARTES FÍSICA TÉCNICA 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	02/12/2020				
PERÍODO	FASE	GRUPO	PARTES FÍSICA TÉCNICA 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	03/12/2020				
PERÍODO	FASE	GRUPO	PARTES FÍSICA TÉCNICA 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	04/12/2020				
PERÍODO	FASE	GRUPO	PARTES FÍSICA TÉCNICA 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	07/12/2020				
PERÍODO	FASE	GRUPO	PARTES FÍSICA TÉCNICA 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, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	08/12/2020				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
*Feriado Municipal : Padroeira de Belo Horizonte								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	09/12/2020				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.</p> <p>3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	10/12/2020				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>*2 : Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>*3 : Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições) .</p> <p>*4 : Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>*5 : Superman com toque na parede (10 repetições)</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	11/12/2020				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchets.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente</p>								
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	14/12/2020				
Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.</p> <p>3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>								
LOCAL E DATA			Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE VOLEIBOL

CATEGORIA SUB 15

TÉCNICO RESPONSÁVEL HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO

DATA

15/12/2020

Específica - Adaptação

FÍSICA

0%

TÉCNICA

100%

TÁTICA

0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.
 - 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.
 - 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 - 5- Manchete na parede, três manchets 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

16/12/2020

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

17/12/2020

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

18/12/2020

Específica - Adaptação

FÍSICA

0%

TÉCNICA

100%

TÁTICA

0%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente.
 - 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.
 - 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets.
 - 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
 - 5- Manchete na parede, três manchets 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

21/12/2020

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 manchets.
 - * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
 - * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets.
 - * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.
 - * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
 - * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente

LOCAL E DATA

Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

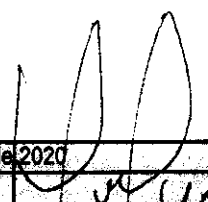
PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE 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	23/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE 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	24/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
*Recesso para Festa Natalina.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	25/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA				
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
*Recesso para Festa Natalina.							
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	28/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE 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, 09 de Dezembro de 2020					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - DEZEMBRO / 2020



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	29/11/2020						
PERÍODO	FASE	OBJETIVOS	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	PARTE PSICOLÓGICA	PARTE SOCIAL	
	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	30/12/2020						
PERÍODO	FASE	OBJETIVOS	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	PARTE PSICOLÓGICA	PARTE SOCIAL	
	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	31/12/2020						
PERÍODO	FASE	OBJETIVOS	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	PARTE PSICOLÓGICA	PARTE SOCIAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
*Recesso para Festa Natalina.								
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA							
PERÍODO	FASE	OBJETIVOS	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	PARTE PSICOLÓGICA	PARTE SOCIAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA							
PERÍODO	FASE	OBJETIVOS	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	PARTE PSICOLÓGICA	PARTE SOCIAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 09 de Dezembro de 2020							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

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

Feriado: Festas de Final de Ano.

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	04/01/2021				
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	05/01/2021				
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	06/01/2021				
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	07/01/2021				
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

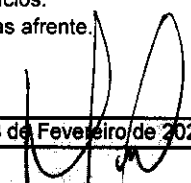
Belo Horizonte - MG, 08 de Fevereiro de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021

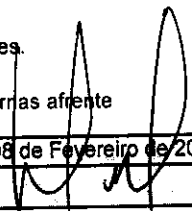


Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 15						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELClO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	08/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA	TOTAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios. 5- Manchete na parede, três manchets 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	11/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA	TOTAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Reunião com o coordenador Sergio Vera (assuntos diversos).							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	12/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA	TOTAL	
	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	13/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA	TOTAL	
	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 manchets. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets. * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	14/01/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA	TOTAL	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercicios. 5- Manchete na parede, três manchets 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, 08 de Fevereiro de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA	15/01/2021				
PERÍODO	FASE			CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets 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	18/01/2021				
PERÍODO	FASE			CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	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	19/01/2021				
PERÍODO	FASE			CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	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	20/01/2021				
PERÍODO	FASE			CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	TÁTICA		
	Específica - Adaptação			FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Atividade Técnica 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets 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	21/01/2021				
PERÍODO	FASE			CARGA	PARTES (FÍSICA)	TÉCNICA	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 manchets. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets. * 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente									
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 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	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	23/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	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	24/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	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	25/12/2020				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	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	26/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTES FÍSICA	TÉCNICA	TÁTICA	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, 08 de Fevereiro de 2021					
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							

PLANO DE TREINO - JANEIRO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELClO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	27/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE 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	28/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE 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	29/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE 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	30/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA 0%

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/01/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA	PARTE FÍSICA	PARTE TÉCNICA	PARTE TÁTICA	
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA 0%

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 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		01/02/2021	
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 manchete na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen. 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchete 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		02/02/2021	
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 manchete. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchete. * 4- Manchete na parede com um braço só, seguido de três manchete. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchete para você, alternando as pernas afrente							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/02/2021	
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 manchete na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen. 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchete 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		04/02/2021	
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		05/02/2021	
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 manchete. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchete. * 4- Manchete na parede com um braço só, seguido de três manchete. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchete para você, alternando as pernas afrente							
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 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

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	09/02/2021				
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	10/02/2021				
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	11/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

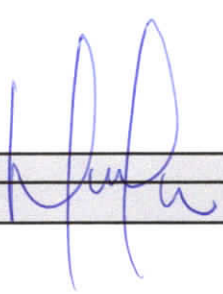
Atividade Técnica

- * 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	12/02/2021				
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.

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 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	15/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado Nacional : Carnaval

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	16/02/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado Nacional : Carnaval

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/02/2021				
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	18/02/2021				
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	19/02/2021				
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

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 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/02/2021				
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	23/02/2021				
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	24/02/2021				
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	25/02/2021				
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	26/02/2021				
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).

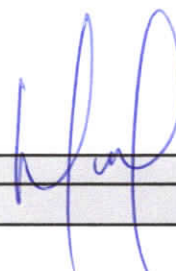
* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).

* 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, 08 de Março de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - FEVEREIRO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 15						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	27/02/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	28/02/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	29/02/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	30/02/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	31/02/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
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 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		3/1/2021		
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		3/2/2021		
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		3/3/2021		
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		3/4/2021		
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		3/5/2021		
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							

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL						
CATEGORIA	SUB 15						
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO						
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/8/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%
<p>Atividade Técnica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/9/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/10/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direta a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições).</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/11/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchets.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente</p>							
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA	3/12/2021			
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchets na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchets na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchets. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchets para você, alternando as pernas afrente. 6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques. <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>							

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/15/2021				
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	3/16/2021				
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	3/17/2021				
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	3/18/2021				
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 manchets na parede, trocando a perna a frente.

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

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

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

5- Manchete na parede, três manchets 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	2/19/2021				
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 manchets.

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

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

* 4- Manchets na parede com um braço só, seguido de três manchets.

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

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

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/22/2021				
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	3/23/2021				
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	3/24/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	3/25/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Recesso por luto

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	2/26/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

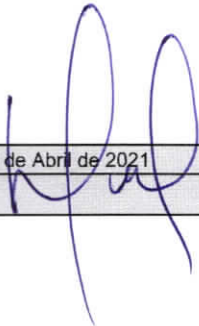
Recesso por luto

PLANO DE TREINO - MARÇO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL					
CATEGORIA		SUB 15					
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO					
DESCRIÇÃO DO TREINO			DATA		3/29/2021		
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		3/30/2021		
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		3/31/2021		
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%
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%

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



PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL							
CATEGORIA	SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	01/04/2021		
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 manchete na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchete 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	02/04/2021		
PERÍODO	FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
Feriado : Sexta feira Santa.								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	05/04/2021		
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 manchete na parede, trocando a perna a frente. 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen. 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete. 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios. 5- Manchete na parede, três manchete 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	06/04/2021		
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) * 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)								
DESCRIÇÃO DO TREINO					DATA	07/04/2021		
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 manchete. * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchete. * 4- Manchete na parede com um braço só, seguido de três manchete. * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto. * 6- Manchete na parede, três manchete para você, alternando as pernas afrente								
LOCAL E DATA					Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021			
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL								

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	08/04/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

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	09/04/2021				
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	12/04/2021				
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	13/04/2021				
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	14/04/2021				
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, 10 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE: VOLEIBOL
 CATEGORIA: SUB 15
 TÉCNICO RESPONSÁVEL: HELCIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO DATA 15/04/2021

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 16/04/2021

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 19/04/2021

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 20/04/2021

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 21/04/2021

PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%

Feriado: 21 de Abril Tiradentes.

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	22/04/2021				
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	23/04/2021				
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	26/04/2021				
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	27/04/2021				
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	28/04/2021				
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, 10 de Maio de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - ABRIL / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	29/04/2021				
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	30/04/2021				
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	31/00/2021				
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					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

LOCAL E DATA Belo Horizonte - MG, 10 de Maio de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE		VOLEIBOL							
CATEGORIA		SUB 15							
TÉCNICO RESPONSÁVEL		HELICIO JOSE PINTO							
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		03/05/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		04/05/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		05/05/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>1- Com os joelhos no chão executar 10 manchetes na parede, trocando a perna a frente.</p> <p>2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdomen.</p> <p>3- Executar 40 manchetes na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchetes.</p> <p>4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.</p> <p>5- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente.</p> <p>6- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques.</p> <p>* Desafios : 1:1- Fazer toques sentadas, três repetições de 30 toques.</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		06/05/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Circuito Físico - Técnico de Fundamentos</p> <p>* 6 Exercícios Combinados</p> <p>* 1: Prancha com controle de bola (10 repetições em cada braço).</p> <p>* 2: Toques na na parede sentada (15 repetições).</p> <p>* 3: Manchete na parede com perna direita a frente (15 repetições) com perna esquerda (15 repetições)</p> <p>* 4: Saltos de bloqueio na parede (10x)</p> <p>* 5: Superman com toque na parede (10 repetições)</p> <p>* 6: Deslocamento lateral fazendo manchete (10 repetições)</p>									
DESCRIÇÃO DO TREINO				DATA		07/05/2021			
PERÍODO		FASE		CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
PANDEMIA		Específica - Adaptação		FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	0%
<p>Atividade Técnica</p> <p>* 06 Exercícios de fundamentos executar durante dois minutos, repetir as séries por três vezes.</p> <p>* 1- Manchete na parede trocando as pernas a cada cinco manchetes.</p> <p>* 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques</p> <p>* 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 4- Manchetes na parede com um braço só, seguido de três manchetes.</p> <p>* 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.</p> <p>* 6- Manchete na parede, três manchetes para você, alternando as pernas afrente</p>									
LOCAL E DATA		Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021							
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL									

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



Mackenzie
Esporte Clube

MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	10/05/2021				
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	100%	TÁTICA	70%

Atividade Técnica

- 1- Com os joelhos no chão executar 10 manchete na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchete 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	11/05/2021				
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 manchete na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchete 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	12/05/2021				
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	13/05/2021				
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 manchete.
- * 2- Toques na parede alternando a altura e distância dos toques
- * 3- Controle de bola com um braço só, seguido de três manchete.
- * 4- Manchete na parede com um braço só, seguido de três manchete.
- * 5- Toque na parede com uma só mão, seguido de três toques direto.
- * 6- Manchete na parede, três manchete para você, alternando as pernas afrente

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	14/05/2021				
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 manchete na parede, trocando a perna a frente.
- 2- Executar 20 toques sentados com joelhos flexionados e contração isométrica do abdômen.
- 3- Executar 40 manchete na parede, alternando as pernas da frente a cada duas manchete.
- 4- Ataque na parede (Paredão) alternando as mãos execução do exercícios.
- 5- Manchete na parede, três manchete 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, 10 de Junho de 2021

ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL: 

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	17/05/2021				
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	18/05/2021				
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	19/05/2021				
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	20/05/2021				
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	21/05/2021				
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, 10 de Junho de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO		DATA	24/05/2021				
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	25/05/2021				
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	26/05/2021				
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	27/05/2021				
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	28/05/2021				
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, 10 de Junho de 2021
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL	

PLANO DE TREINO - MAIO / 2021



MODALIDADE/NAIPE	VOLEIBOL
CATEGORIA	SUB 15
TÉCNICO RESPONSÁVEL	HELICIO JOSE PINTO

DESCRIÇÃO DO TREINO	DATA	31/05/2021					
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	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	00/00/2021					
PERÍODO	FASE	CARGA - PARTES (FÍSICA, TÉCNICA E TÁTICA)					
	Específica - Adaptação	FÍSICA	0%	TÉCNICA	0%	TÁTICA	0%

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

LOCAL E DATA	Belo Horizonte - MG, 10 de Junho de 2021						
ASSINATURA DO TÉCNICO RESPONSÁVEL							