

GIRA VOLEI

PROGRAMA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE VOLEIBOL

XIII ENCONTRO NACIONAL DE MONITORES DE GIRA-VOLEI

CASTRO VERDE
14/11/2020

O Treino de Iniciação
no Voleibol em
Período de Pandemia



PRELETORES

Leonel Salgueiro | Director Técnico Nacional da FPV
Hugo Silva | Selecionador Nacional Seniores Masculinos
Prof. Mário Barbosa | Professor do A. E. de Alcácer do Sal
Prof. Sofia Trinchante | Treinadora do GC Sines
Cláudia Lóres | Treinadora da Associação Desportiva Fénix Loulé



WWW.GIRAVOLEI.COM
(inscrições online)

PROGRAMA



PRELETORES

Leonel Salgueiro

Diretor Técnico Nacional da FPV

Hugo Silva

Selecionador Nacional Seniores Masculinos

Prof. Mário Barbosa

Professor do A. E. de Alcácer do Sal

Licenciatura em EF e Desporto

Docente de EF desde 2000

Experiência com 3 grupos equipa de voleibol (2004-2005

AE Vila Verde, 2014-2015 Agrup. Esc. Amares e Agrup.

Esc. Alcácer do Sal desde 2018)

Voleibol Federado no FAC época 2008/2009

e 2014-2015 no AAES Amares

Equivalência GI Voleibol

Prof. Sofia Trinchante

Treinadora do GC Sines

Treinadora no Juventude Atlético Clube em 2013

GC Sines de 2014-2020

Atleta no JAC de 1996-2004

GI- 2018 e GII – 2020 (estagiária)

Cláudia Lóres

Treinadora da Associação Desportiva

Fénix Loulé

Licenciatura em EF e Desporto no INUAF - Especialização em Voleibol

Treinadora de Minis desde 2018

Atleta de Voleibol desde 2017

Coordenadora na Gestão de Infra-estruturas da Câmara de Loulé

Treinadora GI Voleibol (estagiária)



14.NOVEMBRO.2020

10:00 ~ 10:15

Receção/Abertura da Ação de Formação

10:15 ~ 11:30

O que é o Gira-Volei? O Clube equipa de iniciação, formação e fixação na modalidade

Leonel Salgueiro

11:30 ~12:30

Boas práticas obrigatórias em contexto de pandemia no dia-a-dia, clube e treinos

Hugo Silva

12:30

Paragem para almoço

15:00

Centro Gira-Volei 1 | **Prof. Mário Barbosa**

15:45

Centro Gira-Volei 2 | **Prof. Sofia Trinchante**

16:30

Centro Gira-Volei 3 | **Cláudia Lóres**



INFORMAÇÕES

LOCAL

Fórum Municipal de Castro Verde

DATA

14 de Novembro de 2020

HORÁRIO (TEÓRICA/PRÁTICA)

10:00~12:30 | 15:00~17:30

ACREDITAÇÃO

5 horas de formação teórica e prática
1 crédito na revalidação TPTD

**INSCRIÇÕES ONLINE EM
GIRAVOLEI.COM**

PROGRAMA



TEMAS

TEMA 1

O que é o Gira Volei?

O Porquê do Gira-Volei.

Quais os seus objetivos: - Técnicos
- Massificação
- Educativos
- Surgimento de clubes

Fácil, Divertido e Competitivo

Proposta Técnica

Proposta de Abordagem

Montagem do Material

A Competição.

TEMA 2

Boas práticas obrigatórias em contexto de pandemia

Registo de Entradas

Circuito de circulação:

No clube – Circuitos de entrada e saída sem cruzamento dos indivíduos

No treino – Entrada por um dos lados e saída por outro lado – treino em circuito

1ª parte do treino - Entrada para o treino físico ou aquecimento

2ª parte do treino – Treino individual com bola

3ª parte do treino - Treino colectivo grupo reduzidos (1x1 e 2x2)

A gestão dos balneários e das casas de

banho – Utilização reduzida ao essencial

Higienização de espaços, materiais e equipamentos de treino

Como e quando?

Equipamento e produtos de higienização obrigatórios

Distanciação física vs distanciação social.

TEMA 3

Organização e estruturação do Centro Gira-Volei / Exemplo de exercícios práticos de iniciação e formação no Gira Volei

Origem e estrutura do centro Gira-Volei

O treino em contexto de pandemia. Uma abordagem mais individual e isolada

Treinos técnicos individuais

