









O Gira-Volei é um jogo de iniciação à modalidade destinada aos jovens com idades compreendidas entre os 8 e 15 anos, onde através do jogo simplificado (2x2) e utilização do passe faz do Gira-Volei um jogo fácil, divertido e competitivo arrastando consigo milhares de jovens. E porquê?

- ! Enquanto jogo condicionado no número e nas dimensões promove um maior número de contactos com a bola, criando condições para a criança aplicar as habilidades técnicas;
- ! O facto de serem dois jogadores obriga a uma maior atenção e uma intervenção mais activa, melhorando a dinâmica de jogo e as relações de cooperação, tal facto incentiva a adopção de uma atitude dinâmica e participativa:
- ! O passe possui argumentos técnicos singulares potenciadores da aprendizagem dos fundamentos de jogo, assim como constitui a técnica que mais facilita o contacto com a bola;
- O Gira-Volei com as suas características desportivas básicas e indispensáveis constitui um meio formativo por excelência estimulando o desejo das crianças em se juntar ao projecto e em especial a obtenção de prazer e êxito no Voleibol.

#### **OBJECTIVOS:**

**Técnicos -** Sendo o Voleibol um desporto de grande dinâmica e exigência a nível de deslocamentos e análise de trajectória, a utilização do passe, a única técnica utilizada no Gira-Volei (Nível I) veio permitir que tais capacidades sejam desenvolvidas ao máximo.

Federação Portuguesa de Voleibol – Projecto Gira-Volei 2

#### Como?

- ! Os deslocamentos são desenvolvidos de uma forma natural pela apetência que a criança tem em contactar a bola e a não deixar cair:
- ! A análise de trajectórias e a comunicação verbal são incrementadas pela possibilidade de a bola ser sustentada durante mais tempo, aumentando o número de trajectórias de bolas variadas:
- ! A criança ao ter apetência para contactar a bola terá necessariamente que se deslocar, melhorando esta capacidade.
- ! O OBJECTIVO DO JOGO é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, por forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque o solo do seu próprio campo. Cada equipa dispõe de três toques para devolver a bola (para além do toque do bloco).
- O jogo 2X2, deverá ser um dos elementos fundamentais duma aprendizagem divertida e competitiva.
- ! TÉCNICA:

- = Único procedimento técnico a utilizar: PASSE.
- = Com o passe executam-se todas as fases do jogo serviço, recepção, passe, ataque, defesa.

## ! CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA:

= cada equipa será constituída por 2 elementos.

## ! PONTUAÇÃO:

= os jogos serão disputados em dois sets, em contagem continua (rally point scoring), até aos 25 pontos. A soma da pontuação nos dois sets ditará o vencedor.

## ! DIMENSÕES DO CAMPO

- = 8 10 anos 4m x 4m
- = 11 12 anos 6m x 6m
- = 13 15 anos 6m x 6m

### ! ALTURA DA REDE

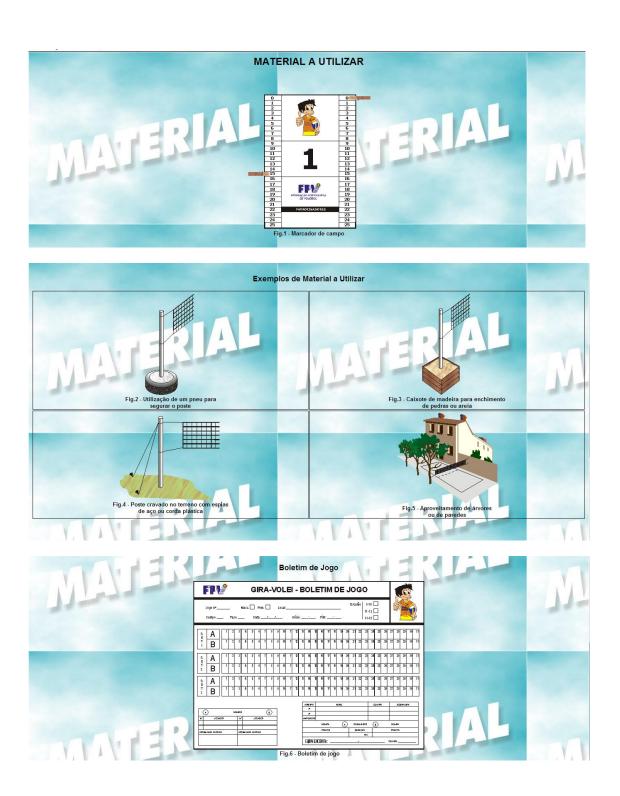
- = 8 10 anos 2,00 m
- = 11 12 anos 2,12 m
- = 13 15 anos 2,24 m

# MATERIAL/APOIO DA FPV

- ! 1 Kit de voleibol ao Ar Livre (postes + rede)
- ! 12 bolas de iniciação (dependendo do número de atletas)
- ! Material promocional
- ! Documentação de apoio
- ! Seguro desportivo de todos os atletas
- ! Cartão de atleta







http://www.giravolei.com/giravolei.html/ atividades@avlisboa.pt-960475115