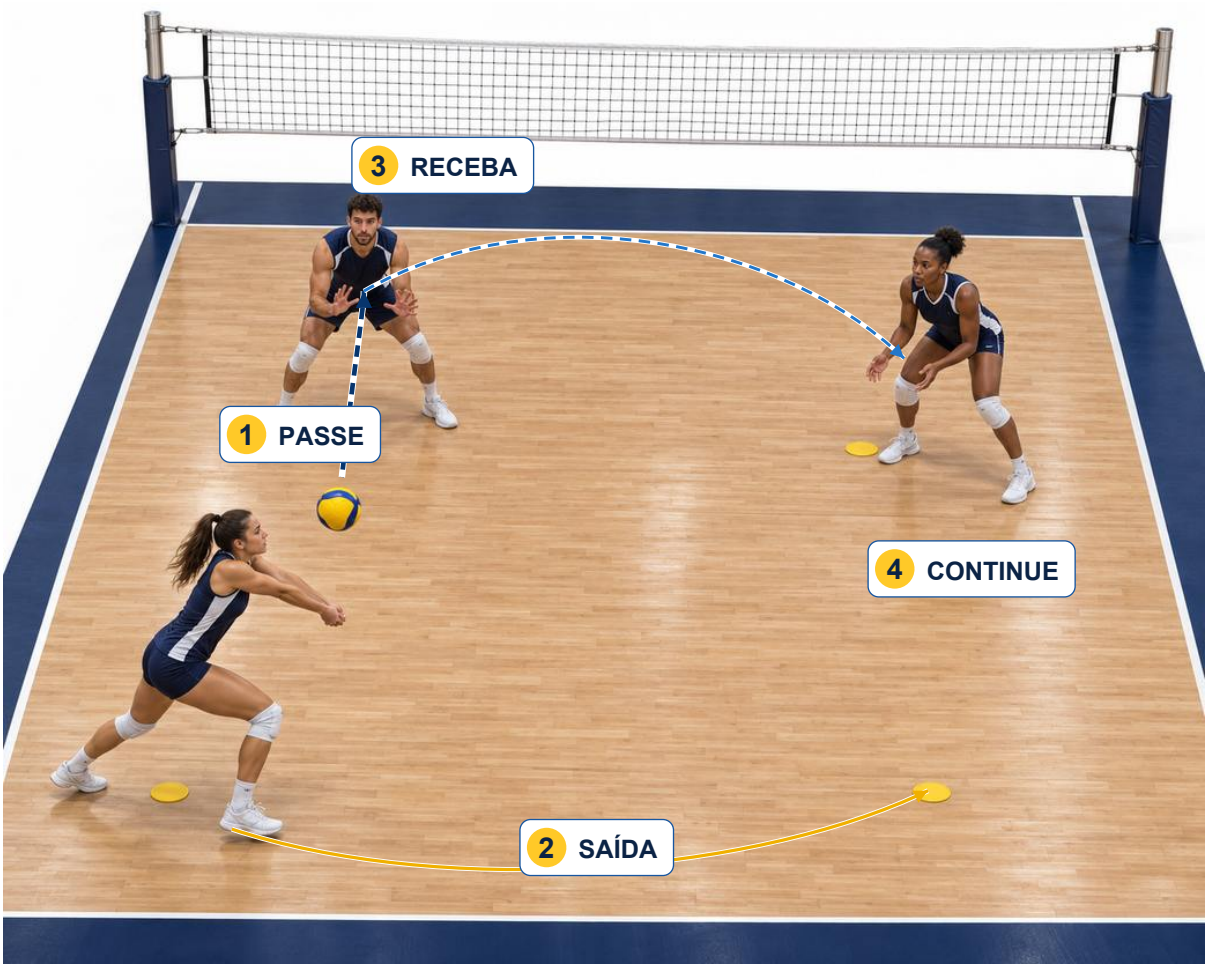
TREINO 001 AtlasROAS **INICIANTE**

QUADRADO COM SAÍDA PARA O ESPAÇO LIVRE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ocupar espaço livre	Controle / Passe / Coordenação	Leve	3	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



3 ATLETAS · 4 MARCAS

UMA MARCA SEMPRE LIVRE

OBJETIVO Passar com orientação e ocupar o espaço livre depois do contato.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Escolha o colega livre e passe.
2. Saída. Após passar, corra à marca vazia.
3. Ajuste. Os colegas mantêm as outras marcas ocupadas.
4. Continuidade. Chame o próximo passe e repita.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
3 atletas em 4 marcas de um quadrado
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Mover somente depois do contato.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Correr para uma marca já ocupada.
- Acelerar antes de controlar.

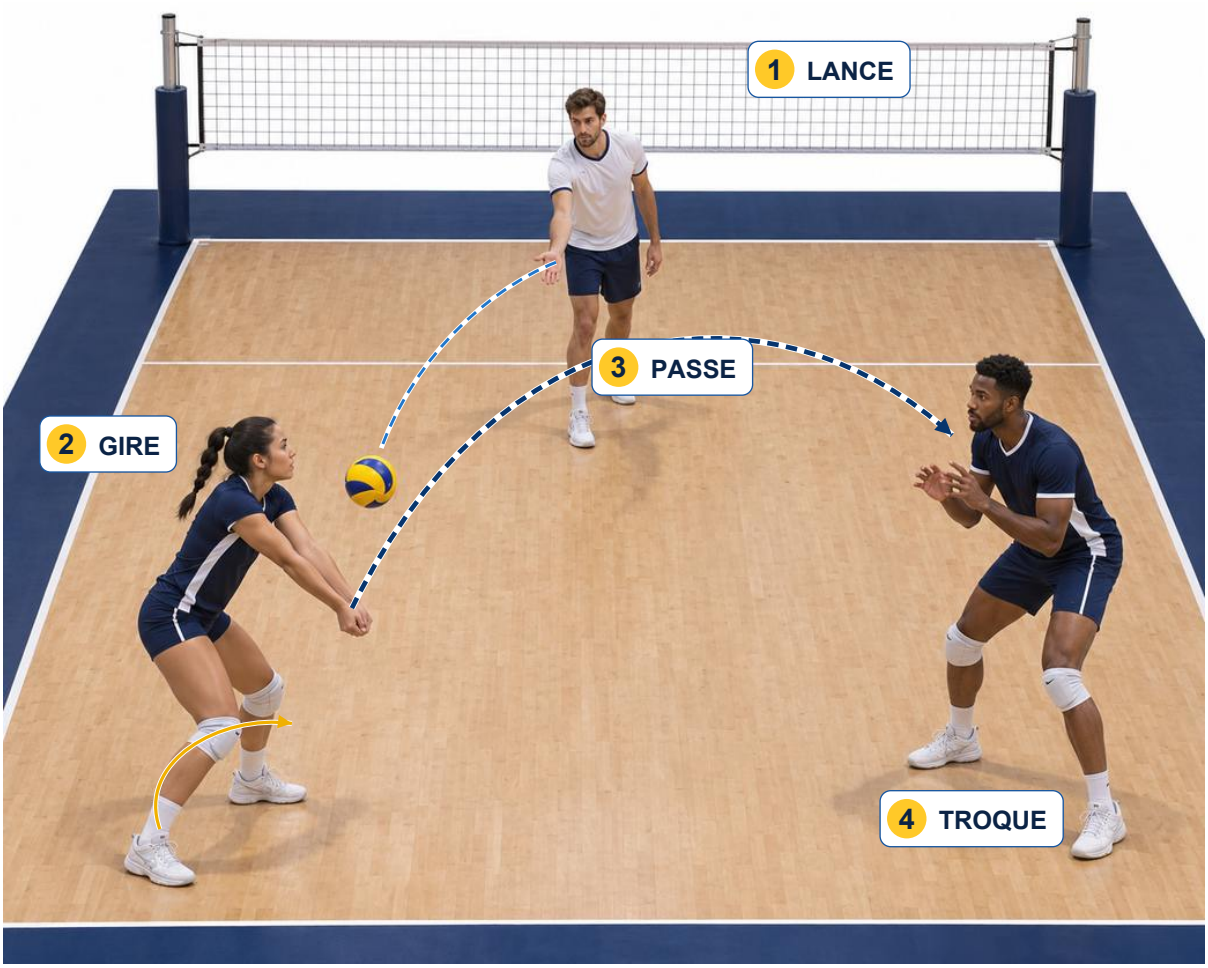
META **Completar 12 contatos sem choque e com chamada prévia.**

TREINO 002 AtlasROAS INICIANTE

MANCHETE APÓS GIRO DE ORIENTAÇÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Orientação corporal	Controle / Passe / Coordenação	Leve	3	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR · RECEPTOR · ALVO

GIRO ANTES DA RECEPÇÃO

OBJETIVO Recuperar referência visual e estabilizar a plataforma.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Sinal. Alimentador sinaliza antes de lançar.
2. Giro. Receptor vira e encontra a bola.
3. Passe. Estabilize a plataforma e procure o alvo.
4. Troca. Após seis bolas, alterne as funções.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, receptor e alvo
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Encontrar a bola antes de montar a plataforma.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Girar e passar ainda desequilibrado.
- Acelerar antes de controlar.

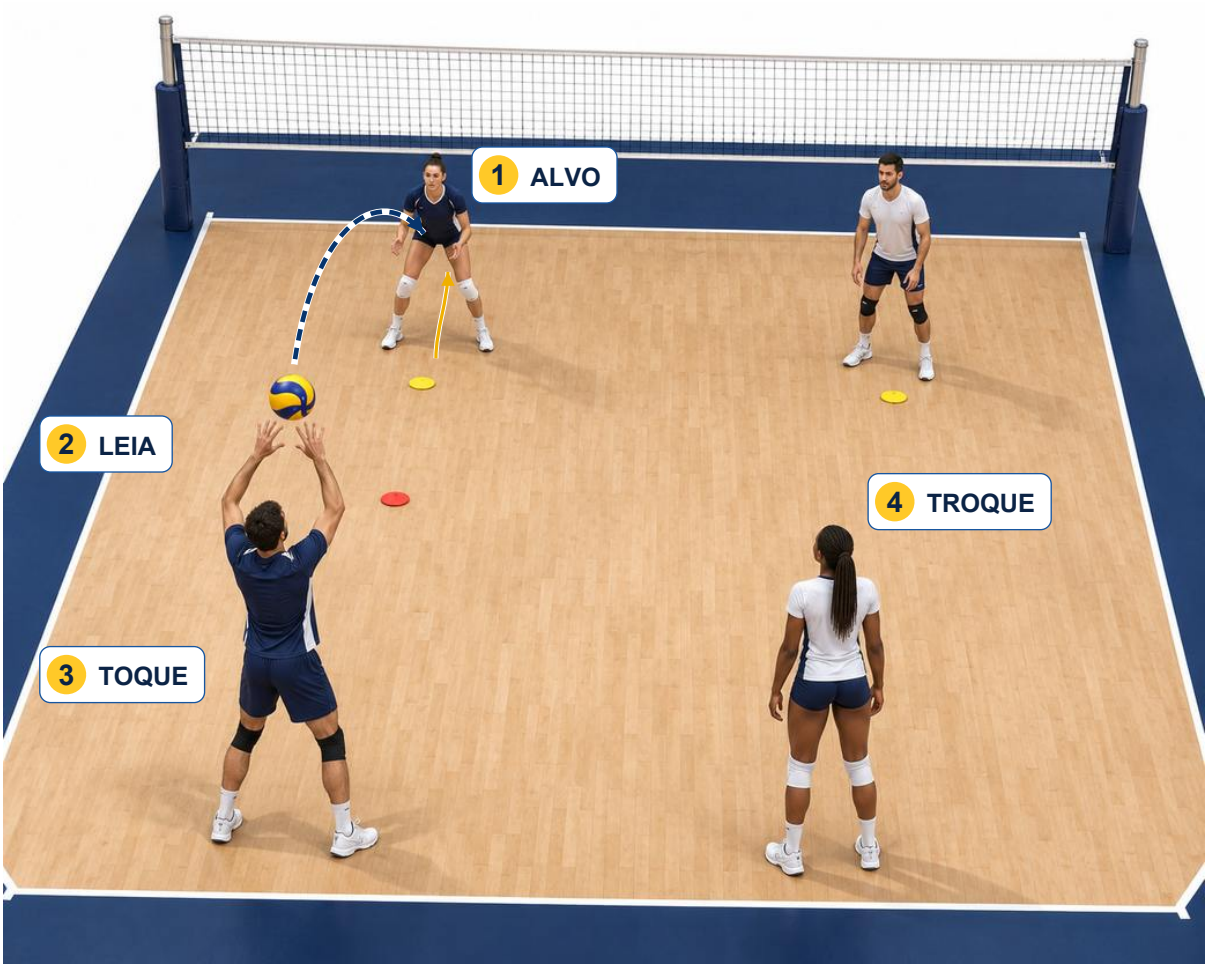
META **Acertar 4 de 6 passes ao alvo, sem contato em desequilíbrio.**

TREINO 003 AtlasROAS INICIANTE

SEMÁFORO DE DISTÂNCIAS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Dosar o toque	Controle / Passe / Coordenação	Leve	4	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 DUPLAS · CORREDORES SEPARADOS UMA DUPLA ATIVA NA CENA

OBJETIVO Ajustar a força do toque à distância do destinatário.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alvo. Parceiro muda a distância antes do lançamento.
2. Leitura. Observe se o alvo avançou ou recuou.
3. Toque. Ajuste altura e força para alcançá-lo.
4. Série. Cada dupla faz seis bolas e troca.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 duplas em corredores separados
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Ajustar a força à distância real.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Repetir a mesma força para qualquer distância.
- Acelerar antes de controlar.

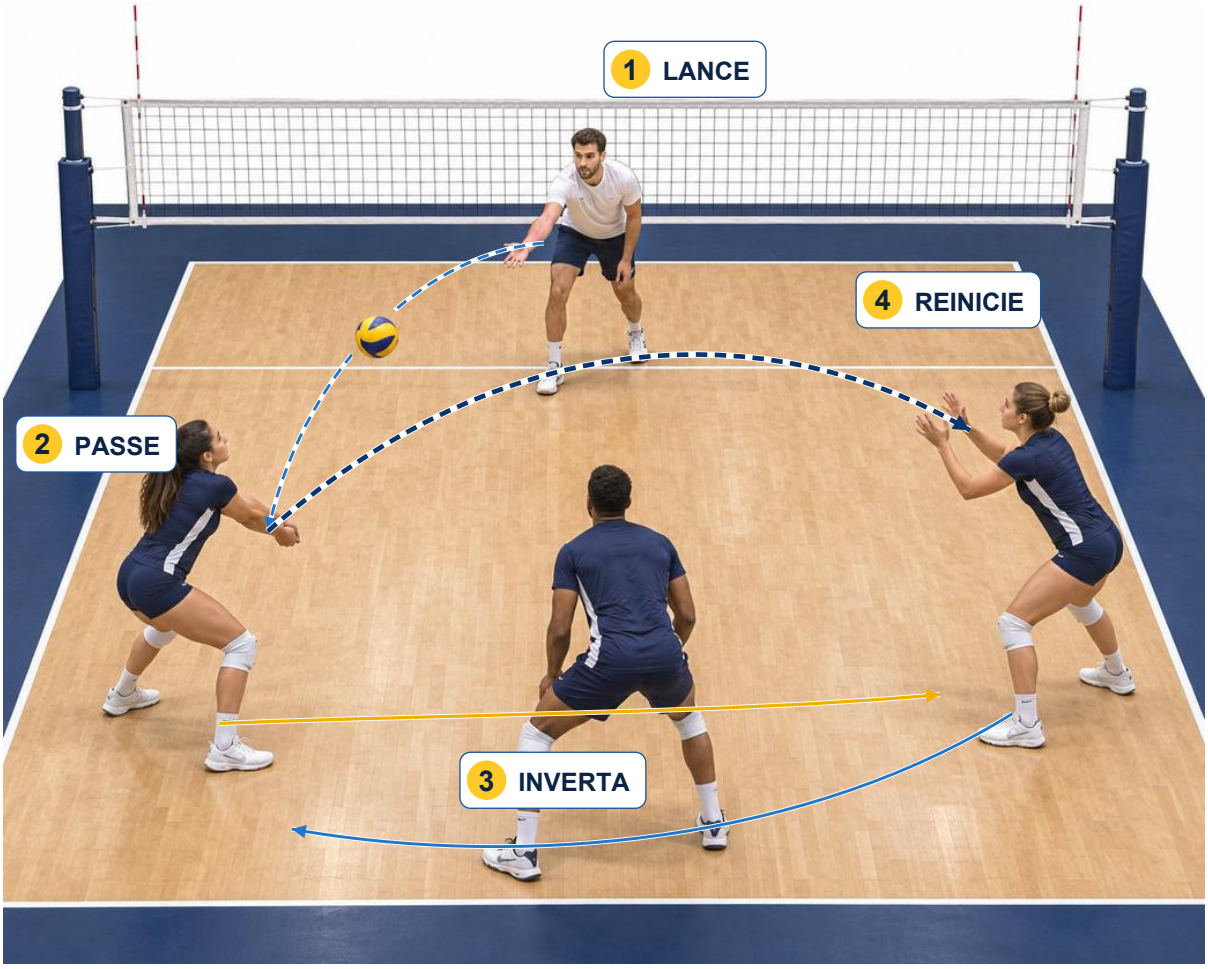
META **Entregar 8 de 12 bolas alcançáveis sem corrida do alvo.**

TREINO 004 AtlasROAS INICIANTE

PASSE COM INVERSÃO DE FUNÇÕES

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Troca de funções	Controle / Passe / Coordenação	Leve	4	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR + 2 RECEPTORES + ALVO

RECEPTOR E ALVO TROCAM FUNÇÕES

OBJETIVO Reconhecer quem assume o alvo após a troca de funções.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Lançamento. Alimentador envia a um dos dois receptores.
2. Passe. Responsável chama e envia ao alvo.
3. Inversão. Quem passou troca de lugar com o alvo.
4. Reinício. Só lance quando a nova organização estiver pronta.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, 2 receptores e alvo
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Esperar o alvo estar ocupado para alimentar.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Lançar enquanto os atletas trocam de posição.
- Acelerar antes de controlar.

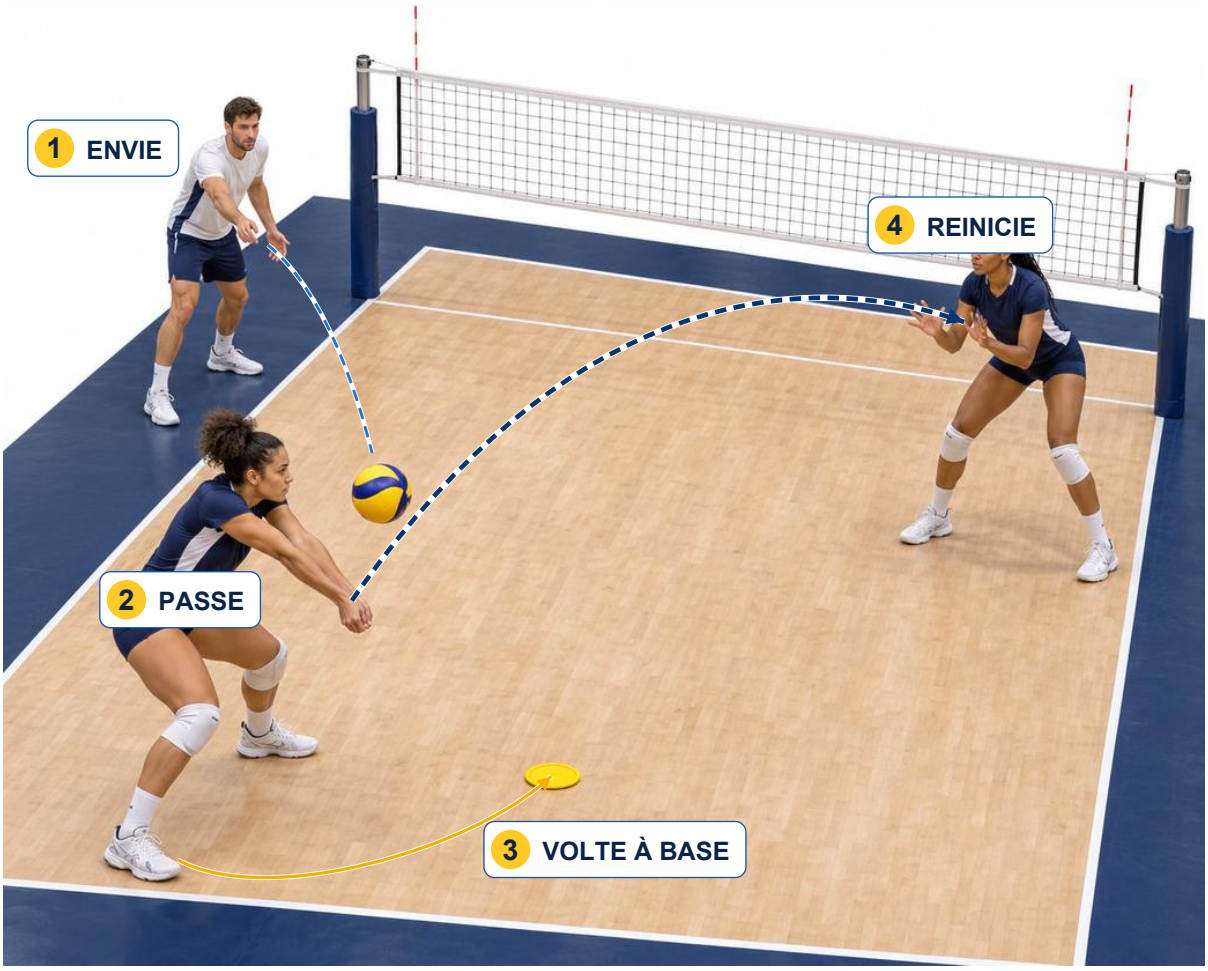
META **Completar oito inversões com o alvo ocupado antes da alimentação.**

TREINO 005 AtlasROAS **INICIANTE**

PASSA E RECUPERA A BASE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Recuperar a base	Controle / Passe / Coordenação	Leve	3	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR · RECEPTOR · ALVO — RECUPERAR A MARCA CENTRAL

OBJETIVO Retomar a posição de prontidão após deslocamento lateral.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saída. Alimentador alterna bola à direita e à esquerda.
2. Passe. Desloque os pés e passe ao alvo.
3. Retorno. Recupere a marca central em prontidão.
4. Reinício. Alimente somente depois da chegada à base.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, receptor e alvo
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Chegar à base antes da bola seguinte.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Receber a próxima bola ainda em deslocamento.
- Acelerar antes de controlar.

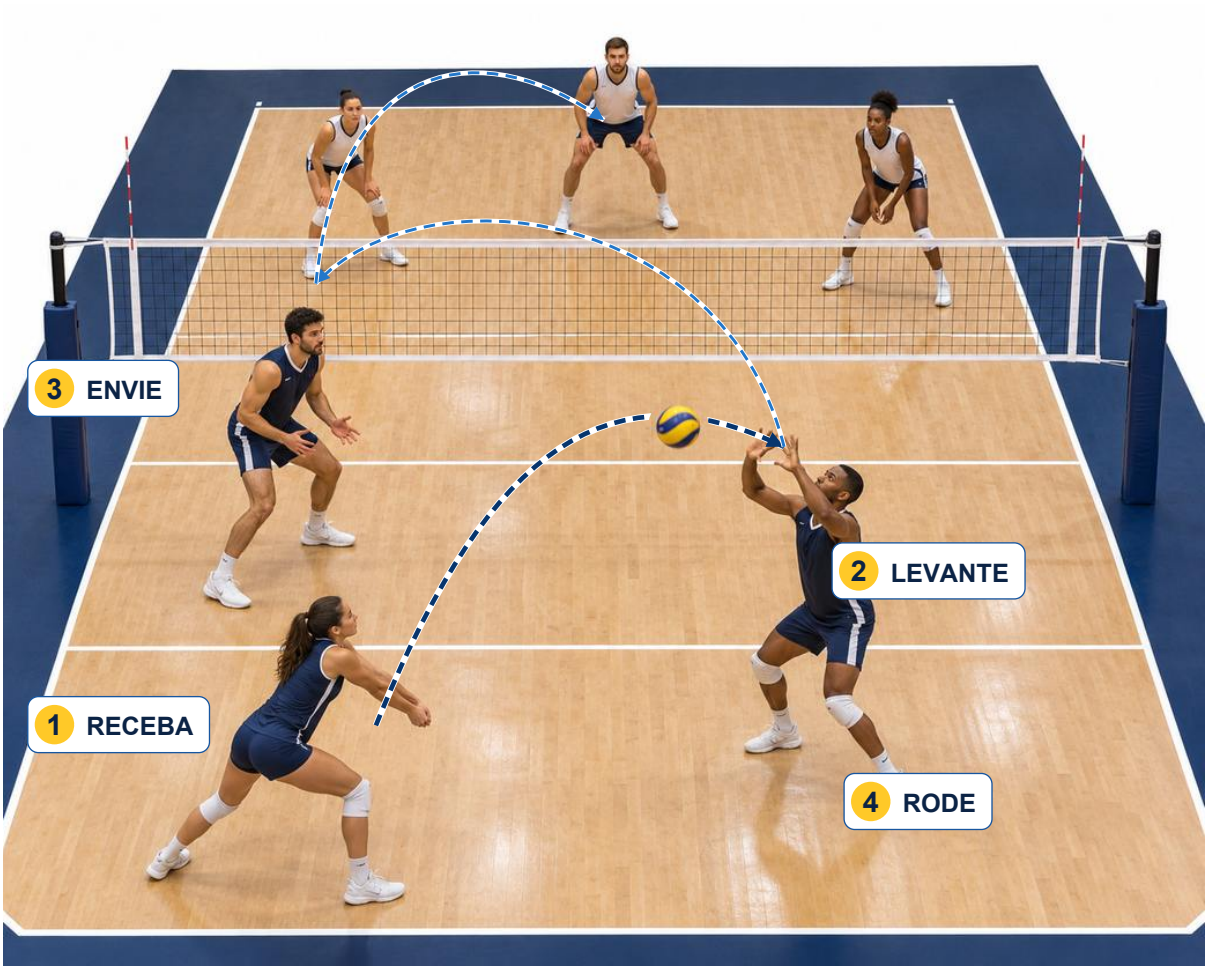
META **Concluir 6 ciclos seguidos com chegada antes da alimentação.**

TREINO 006 AtlasROAS **INICIANTE**

TRÊS CONTATOS COM SAÍDA PELA REDE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Encadear contatos	Controle / Passe / Coordenação	Leve	6	9 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 ATLETAS B · 3 ATLETAS / SEM SALTO

OBJETIVO Aquecer o encadeamento recepção, levantamento e envio.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Recepção. Trio controla a bola fácil enviada pelo adversário.
2. Levantamento. Segundo atleta prepara o envio em pé.
3. Envio. Terceiro devolve com controle pela rede.
4. Troca. Depois do envio, alterne as funções.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 x 3 com três contatos por lado
3 blocos de 1,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter três contatos distintos por lado.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- O mesmo atleta dominar todos os contatos.
- Acelerar antes de controlar.

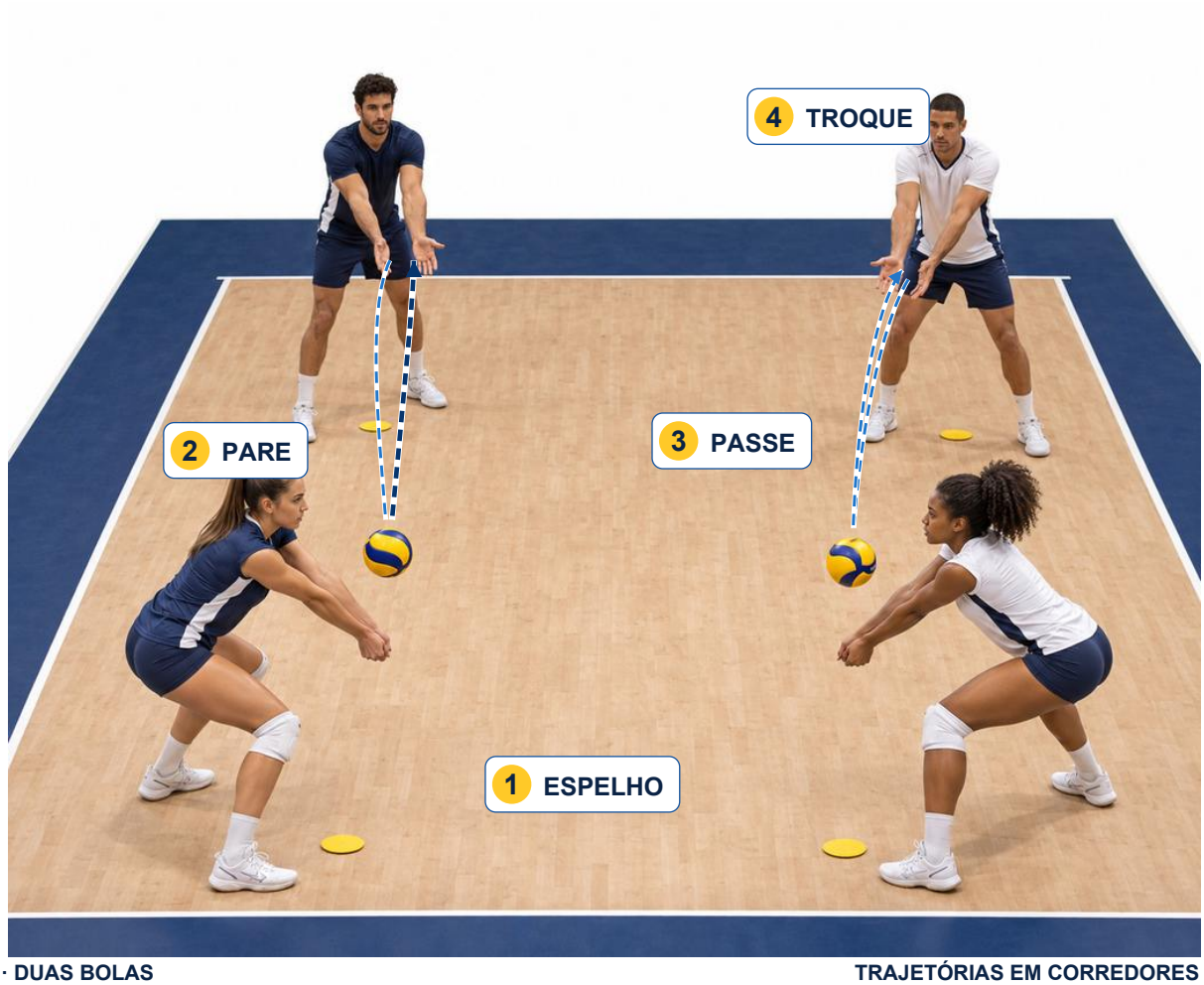
META **Sustentar seis envios consecutivos com três contatos por lado.**

TREINO 007 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

ESPELHO DE PRONTIDÃO COM PASSE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Parar para passar	Controle / Passe / Coordenação	Leve	4	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 DUPLAS · DUAS BOLAS

TRAJETÓRIAS EM CORREDORES DISTINTOS

OBJETIVO Combinar ajuste dos pés e leitura periférica.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Espelho. Líder muda a base; colega acompanha visualmente.
2. Sinal. Ao sinal, os dois estabilizam os pés.
3. Passe. Parceiros alimentam suas respectivas duplas.
4. Repetição. Troque o líder após seis execuções.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 duplas com alimentação independente
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Parar antes de receber a alimentação.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Continuar o deslocamento durante o contato.
- Acelerar antes de controlar.

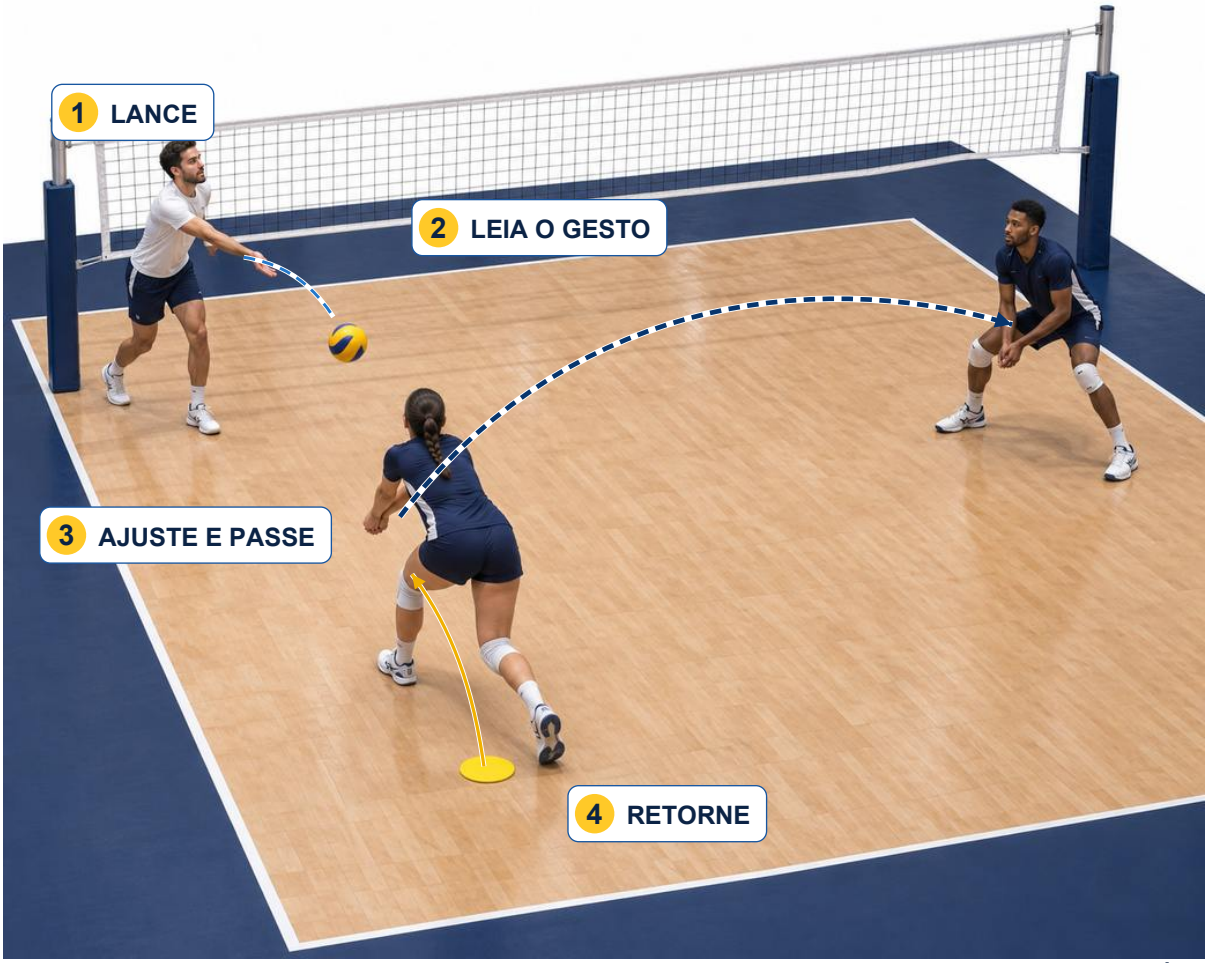
META **Estabilizar a base antes de 8 de 10 passes.**

TREINO 008 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

BOLA CURTA OU LONGA PELO GESTO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ler curto ou longo	Controle / Passe / Coordenação	Leve	3	8 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALTERNAR CURTO E LONGO — CENA: RESPOSTA À BOLA CURTA

OBJETIVO Reconhecer indícios do lançamento sem antecipação cega.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Preparação. Receptor parte da mesma marca central.
2. Lançamento. Alimentador varia curto e longo sem avisar.
3. Ajuste. Leia o gesto e escolha o primeiro passo.
4. Passe. Direcione ao alvo; depois recupere a base.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, receptor e alvo
3 blocos de 1 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Reagir ao lançamento, sem adivinhar a direção.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Dar o primeiro passo antes de ler.
- Acelerar antes de controlar.

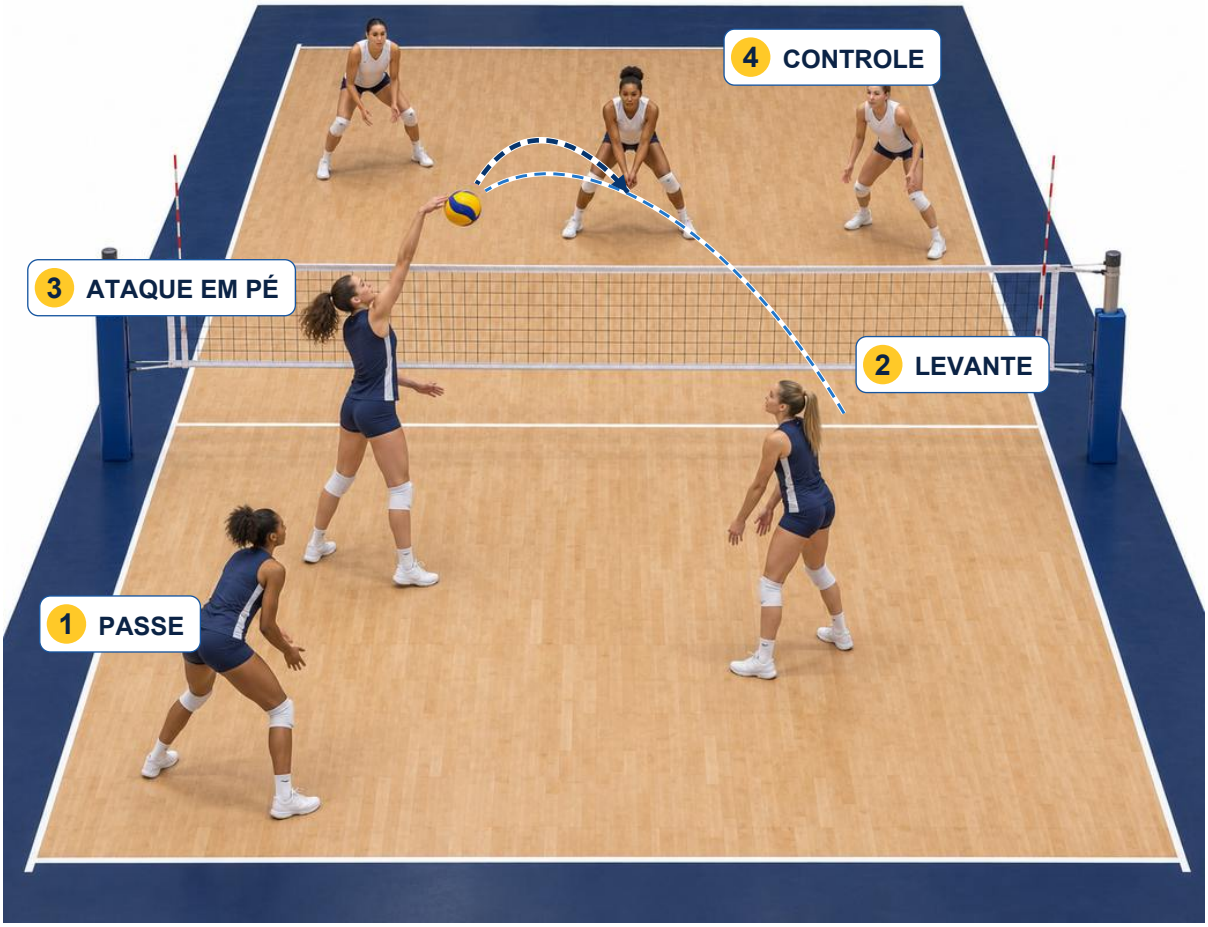
META **Escolher a direção correta do primeiro passo em 8 de 10 bolas.**

TREINO 009 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

REDE BAIXA E FINALIZAÇÃO CONTROLADA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ataque controlado	Controle / Passe / Coordenação	Leve	6	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 ATLETAS

B · 3 ATLETAS / REDE AJUSTADA

OBJETIVO Preparar o gesto de ataque sem exigir potência máxima.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Trio recebe com controle em sua metade.
2. Levantamento. Segundo contato prepara uma bola confortável.
3. Ataque. Finalize em pé e com potência moderada.
4. Continuidade. Adversário controla; troquem funções após o envio.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 x 3, finalização em pé
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Priorizar continuidade antes da potência.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Atacar forte demais para a proposta de aquecimento.
- Acelerar antes de controlar.

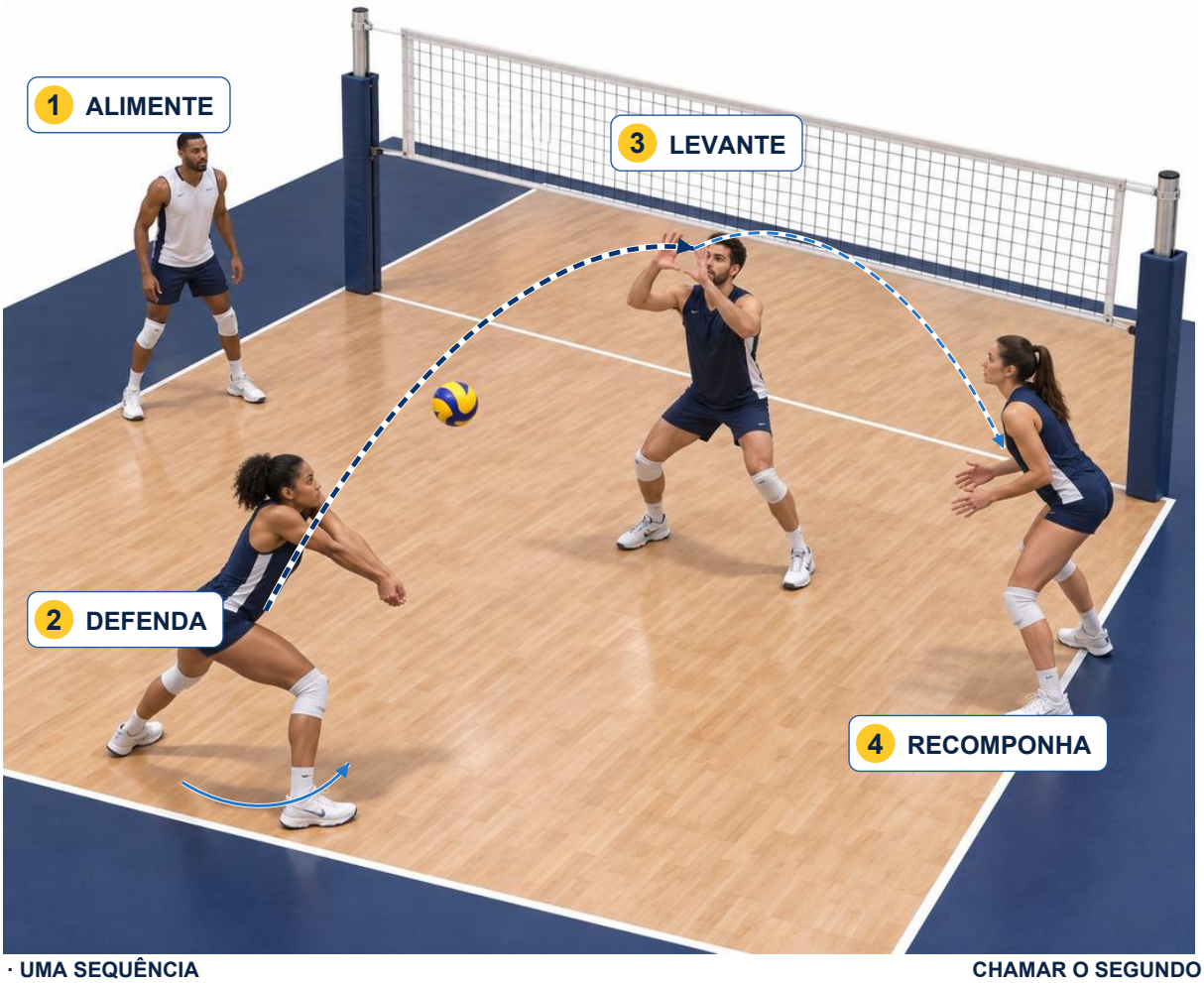
META **Construir oito ataques sem salto e sem perda por potência excessiva.**

TREINO 010 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

DEFESA, LEVANTAMENTO E RECOMPOSIÇÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Organizar o segundo toque	Controle / Passe / Coordenação	Leve	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



4 ATLETAS · UMA SEQUÊNCIA

CHAMAR O SEGUNDO CONTATO

OBJETIVO Aquecer a troca de funções após defesa.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Envie bola moderada ao defensor.
2. Defesa. Defensor passa e sai da trajetória.
3. Levantamento. Responsável chama e envia ao quarto atleta.
4. Recomposição. Voltem à base antes da nova bola.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, defensor, levantador e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Nomear o responsável pelo segundo contato.
- Manter intensidade de aquecimento.
- Reorganizar antes da próxima bola.

ERROS COMUNS

- Duas pessoas assumirem o segundo toque.
- Acelerar antes de controlar.

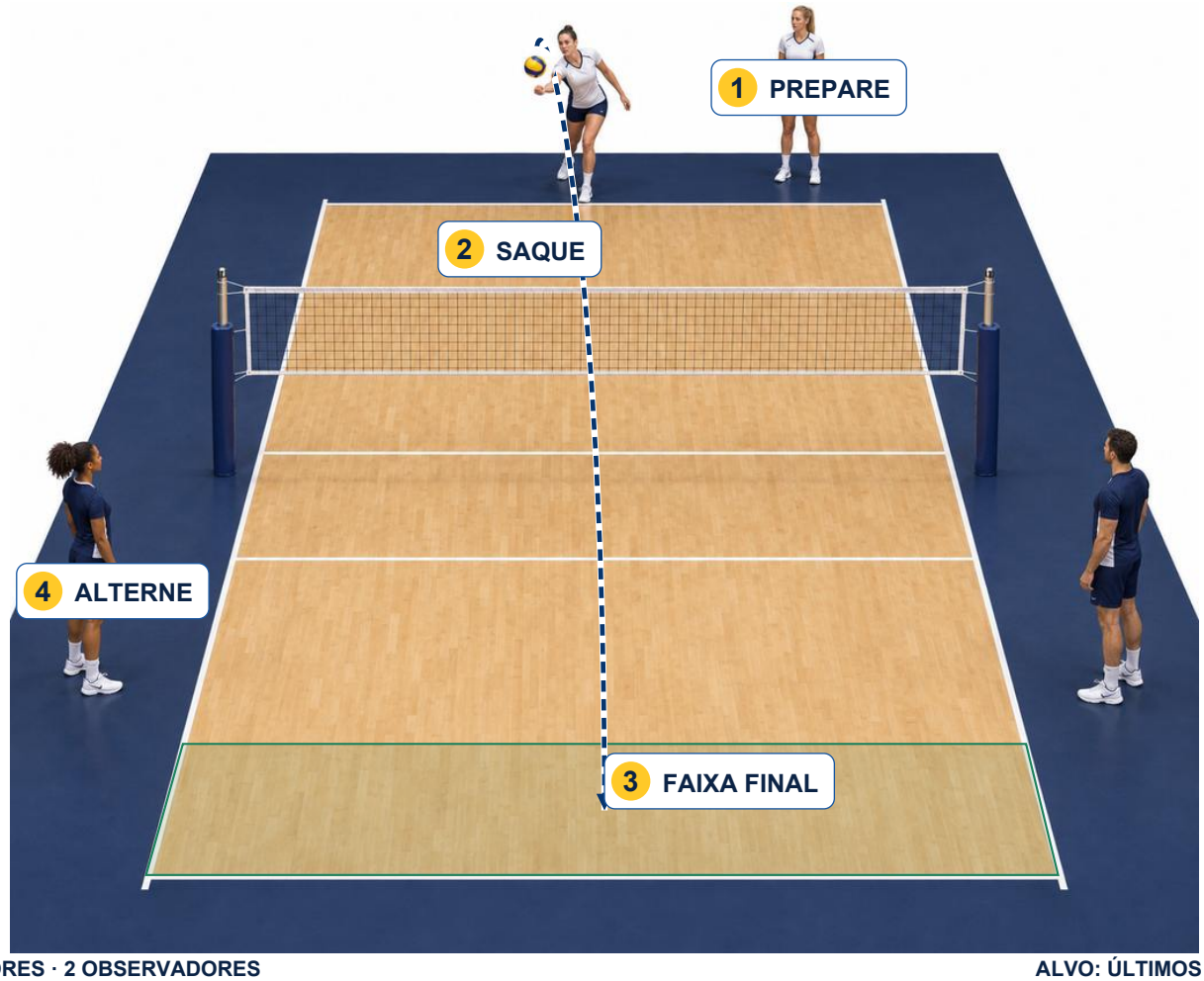
META **Cumprir dez ciclos com chamada do segundo contato.**

TREINO 011 AtlasROAS **INICIANTE**

SAQUE POR BAIXO COM PORTÃO DE PROFUNDIDADE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Profundidade no saque	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 SACADORES · 2 OBSERVADORES

ALVO: ÚLTIMOS 3 METROS

OBJETIVO Consolidar saque válido com controle de profundidade.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Preparação. Sacador posiciona-se atrás da linha de fundo.
2. Saque. Execute por baixo em direção à faixa final.
3. Registro. Observadores contam quadra e faixa atingida.
4. Troca. Alterne sacador; recolha só com bola morta.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores e 2 observadores
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Começar com regularidade antes de buscar o fundo.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Aumentar força e perder o controle do contato.
- Pisar a linha no momento do saque.

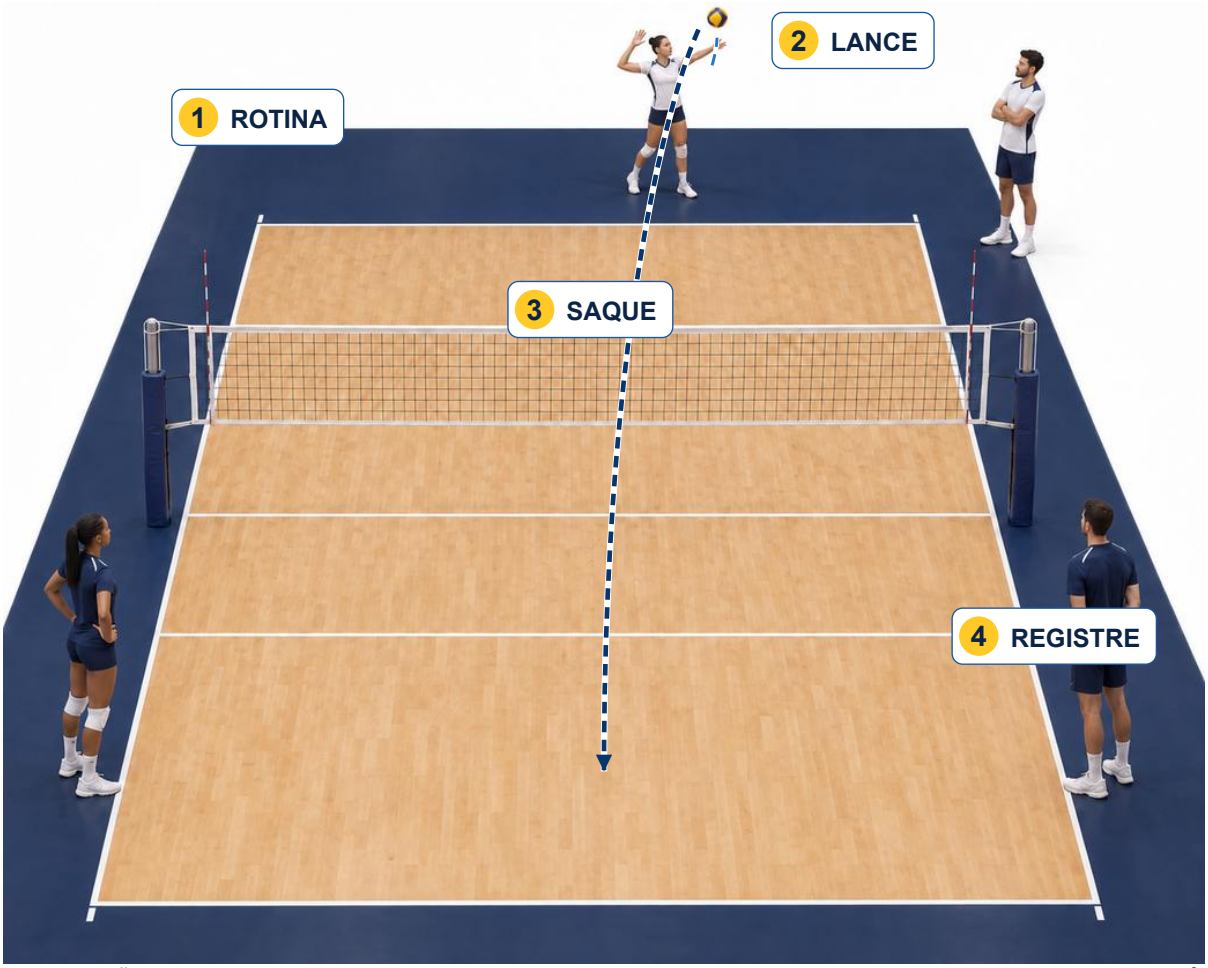
META **Colocar 6 de 10 saques na quadra, sendo três na faixa final.**

TREINO 012 AtlasROAS INICIANTE

SAQUE FLUTUANTE: LANÇAMENTO ESTÁVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Lançamento do saque	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 PARES · OBSERVAÇÃO DO LANÇAMENTO

SERVIDOR ATRÁS DA LINHA

OBJETIVO Reduzir a variabilidade do lançamento no saque em apoio.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Rotina. Posicione o corpo e escolha a direção.
2. Lançamento. Solte a bola à frente do ombro.
3. Saque. Golpeie em apoio, sem passo de resgate.
4. Registro. Parceiro registra estabilidade; troquem após dez saques.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 pares alternam saque e observação
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Observar o lançamento antes do resultado final.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Perseguir lateralmente um lançamento irregular.
- Pisar a linha no momento do saque.

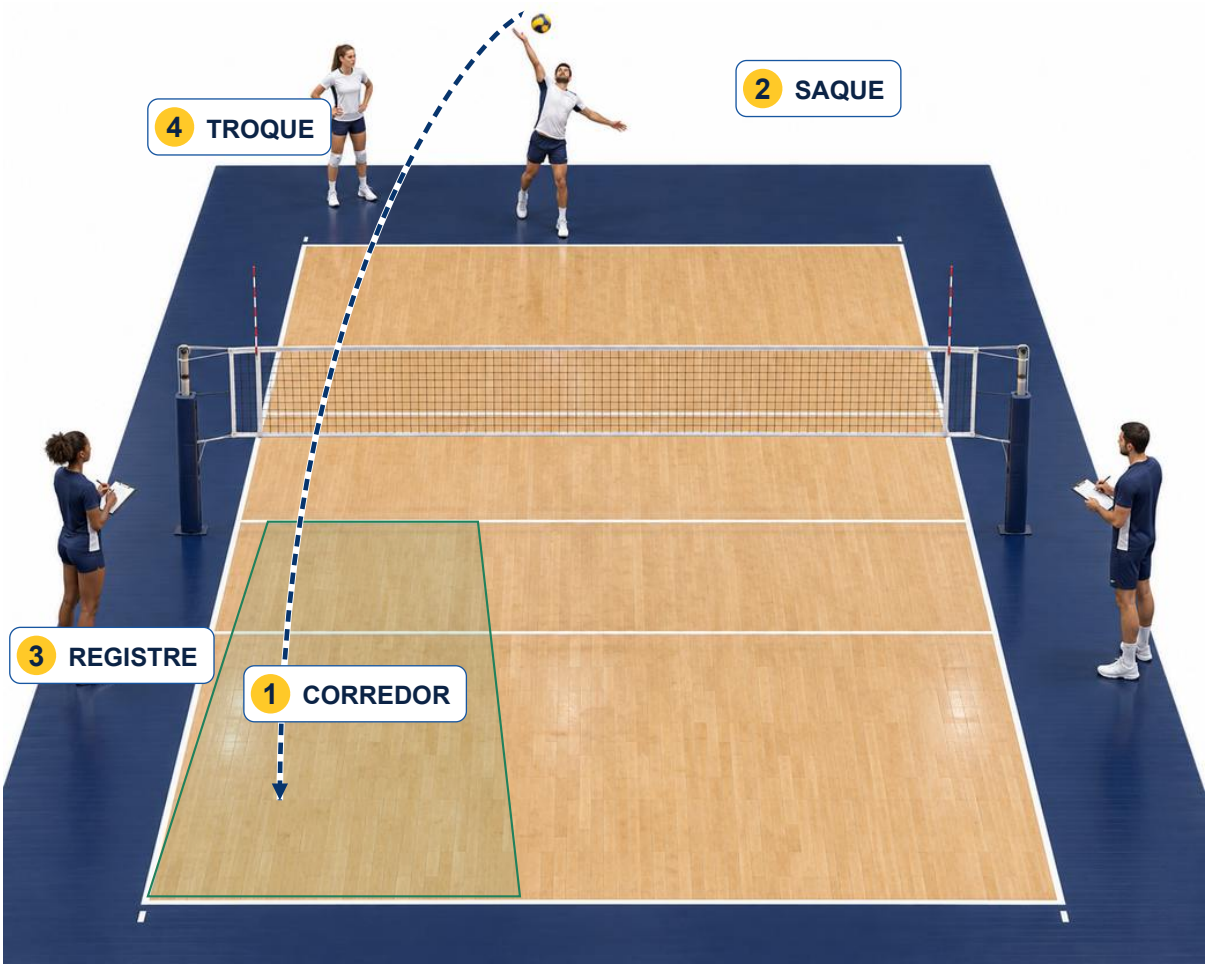
META **Obter 8 de 10 lançamentos golpeáveis sem passo de resgate.**

TREINO 013 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SAQUE EM CORREDOR COM LIMITE DE ERROS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Precisão lateral	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 SACADORES · 2 OBSERVADORES

ALVO: CORREDOR DE 3 METROS

OBJETIVO Ganhar precisão lateral sem perder consistência.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alvo. Defina um corredor de três metros.
2. Saque. Dois sacadores alternam para o mesmo corredor.
3. Registro. Observadores separam acertos no alvo e erros.
4. Série. Troquem funções depois de dez tentativas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores e 2 observadores
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Contar erros totais, além dos acertos no alvo.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Buscar precisão ignorando o número de erros.
- Pisar a linha no momento do saque.

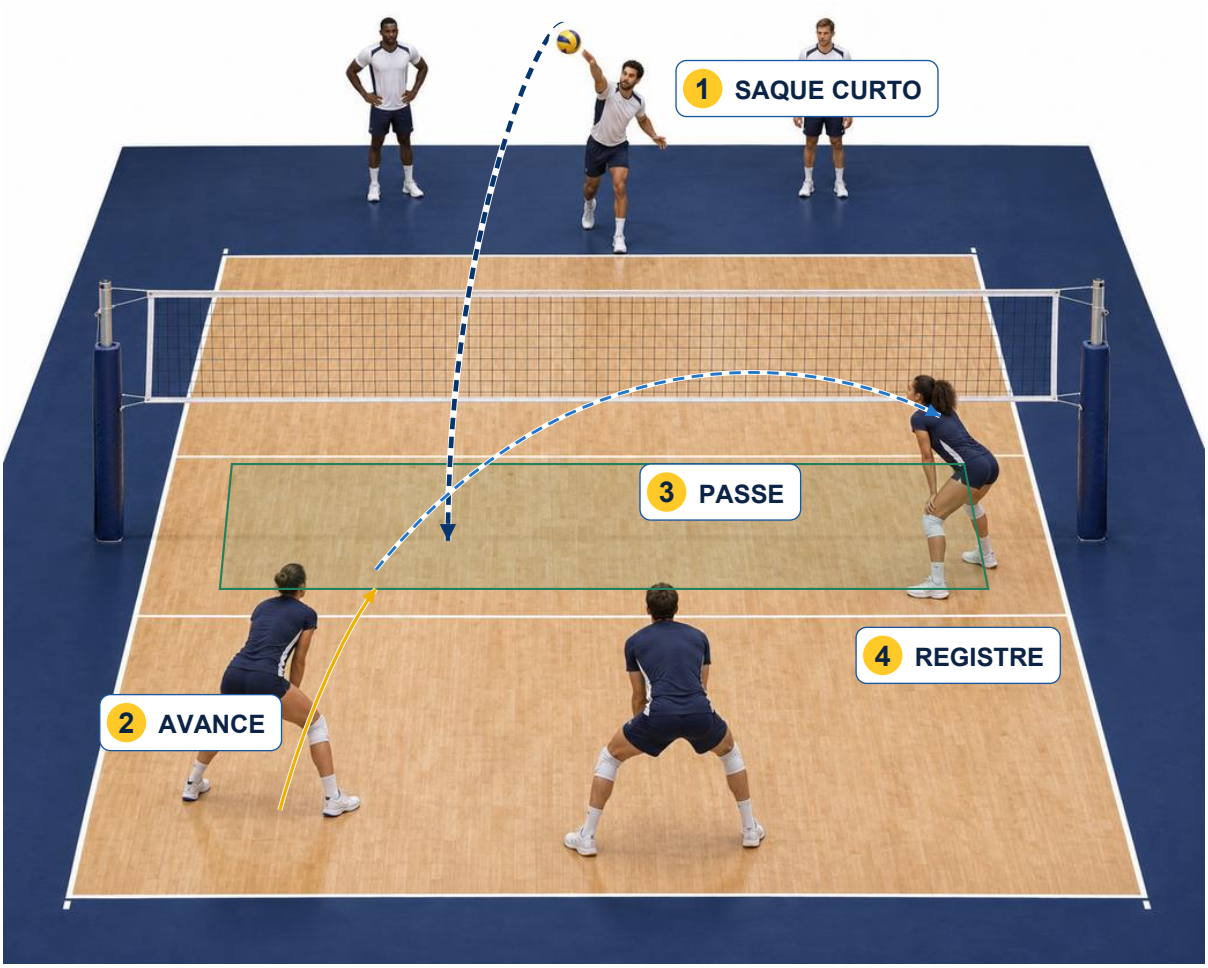
META **Em dez tentativas, acertar cinco no corredor com até dois erros.**

TREINO 014 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SAQUE CURTO QUE OBRIGA AVANÇO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Saque curto	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 3 SACADORES A · DUPLA + ALVO

OBJETIVO Controlar profundidade para deslocar a recepção à frente.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Sacadores alternam buscando a região próxima à rede.
2. Recepção. Dupla avança e mantém um responsável pelo fundo.
3. Passe. Direcione ao alvo depois do deslocamento.
4. Registro. Conte os contatos recebidos antes dos três metros.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Marcar onde ocorreu a recepção, não só a queda.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Dois receptores avançarem e abandonarem o fundo.
- Pisar a linha no momento do saque.

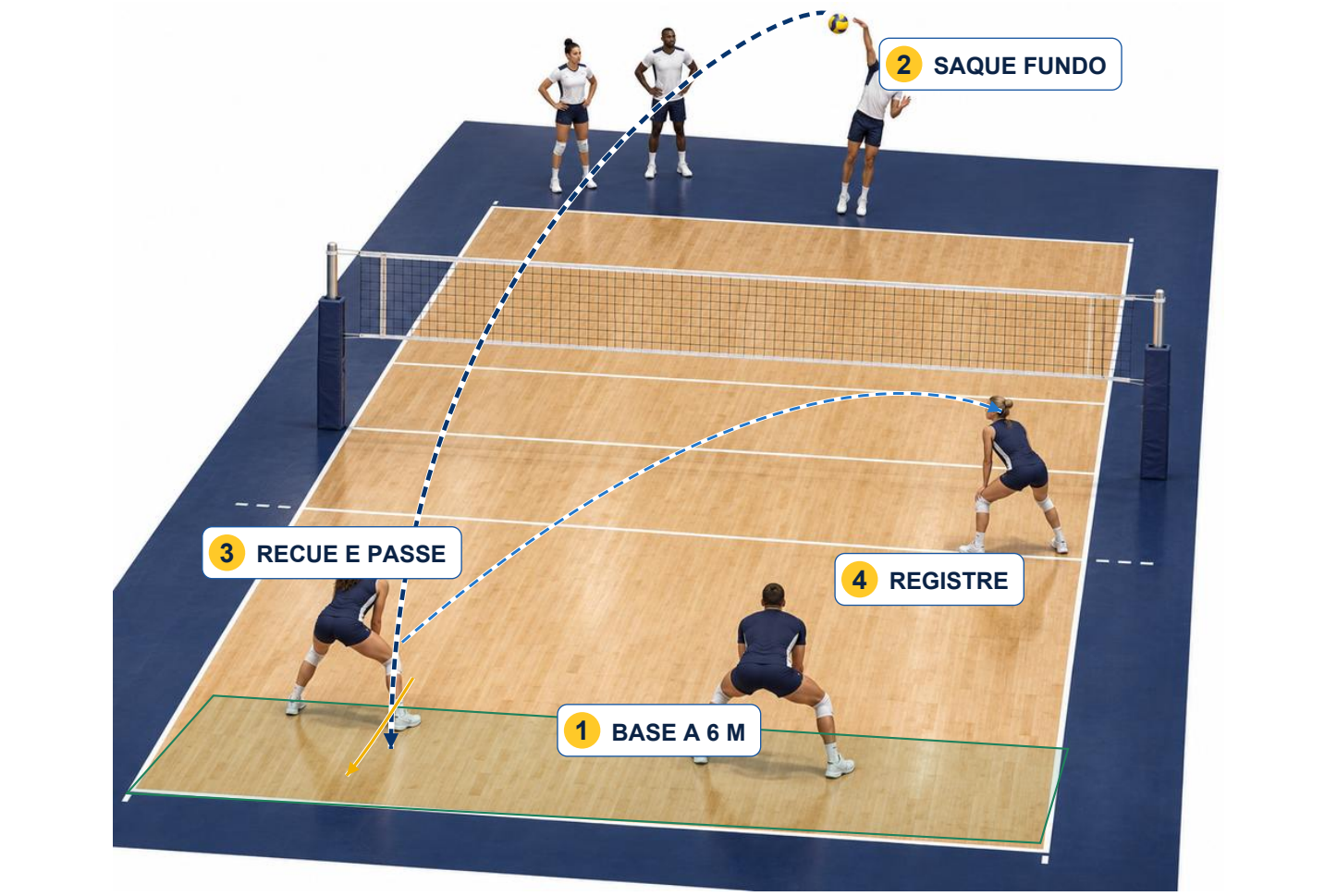
META **Gerar quatro recepções curtas em dez saques válidos.**

TREINO 015 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SAQUE PROFUNDO SOBRE A LINHA DE PASSE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Saque profundo	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 3 SACADORES

A · DUPLA + ALVO

OBJETIVO Forçar recepção recuada sem sacrificar a bola em jogo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Base. Receptores começam a seis metros da rede.
2. Saque. Alterne sacadores buscando profundidade.
3. Passe. Dupla recua sem perder orientação ao alvo.
4. Registro. Conte contatos além dos sete metros.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Observar a profundidade real do contato.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Confundir saque para fora com pressão profunda.
- Pisar a linha no momento do saque.

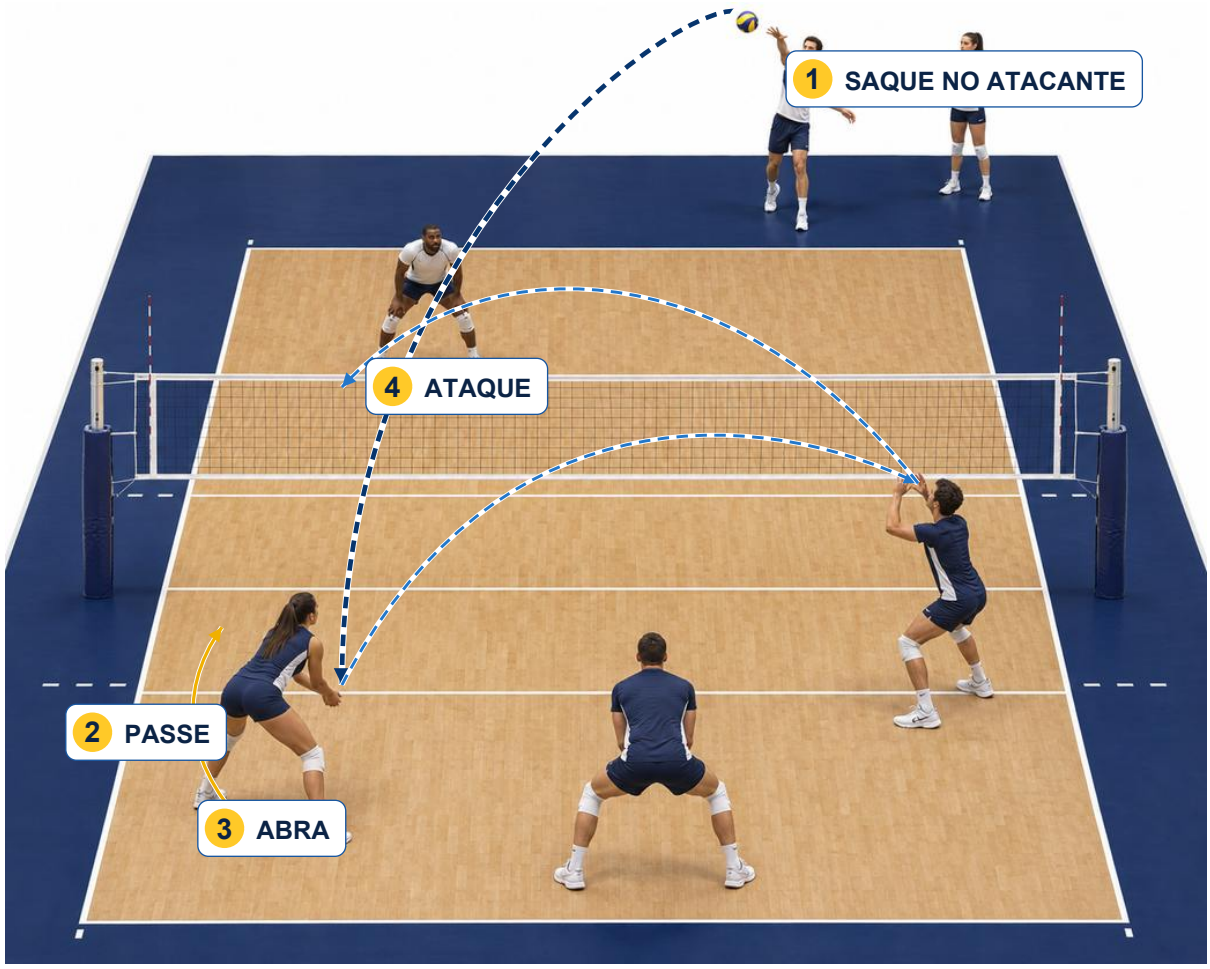
META **Provocar cinco contatos recuados em dez tentativas totais.**

TREINO 016 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SAQUE PARA RETIRAR O ATACANTE DA REDE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Retirar o atacante	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES + DEFENSOR A · DUPLA + LEVANTADOR

OBJETIVO Direcionar saque ao atacante e observar o custo de sua aproximação.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Dois sacadores buscam o passador-atacante.
2. Passe. Ele recebe e direciona ao levantador.
3. Saída. Atacante abre distância depois do passe.
4. Ataque. Finalize; registre se houve aproximação organizada.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
2 sacadores; dupla, levantador e defesa
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Medir o efeito do saque sobre a aproximação.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Atacante ficar parado depois de receber.
- Pisar a linha no momento do saque.

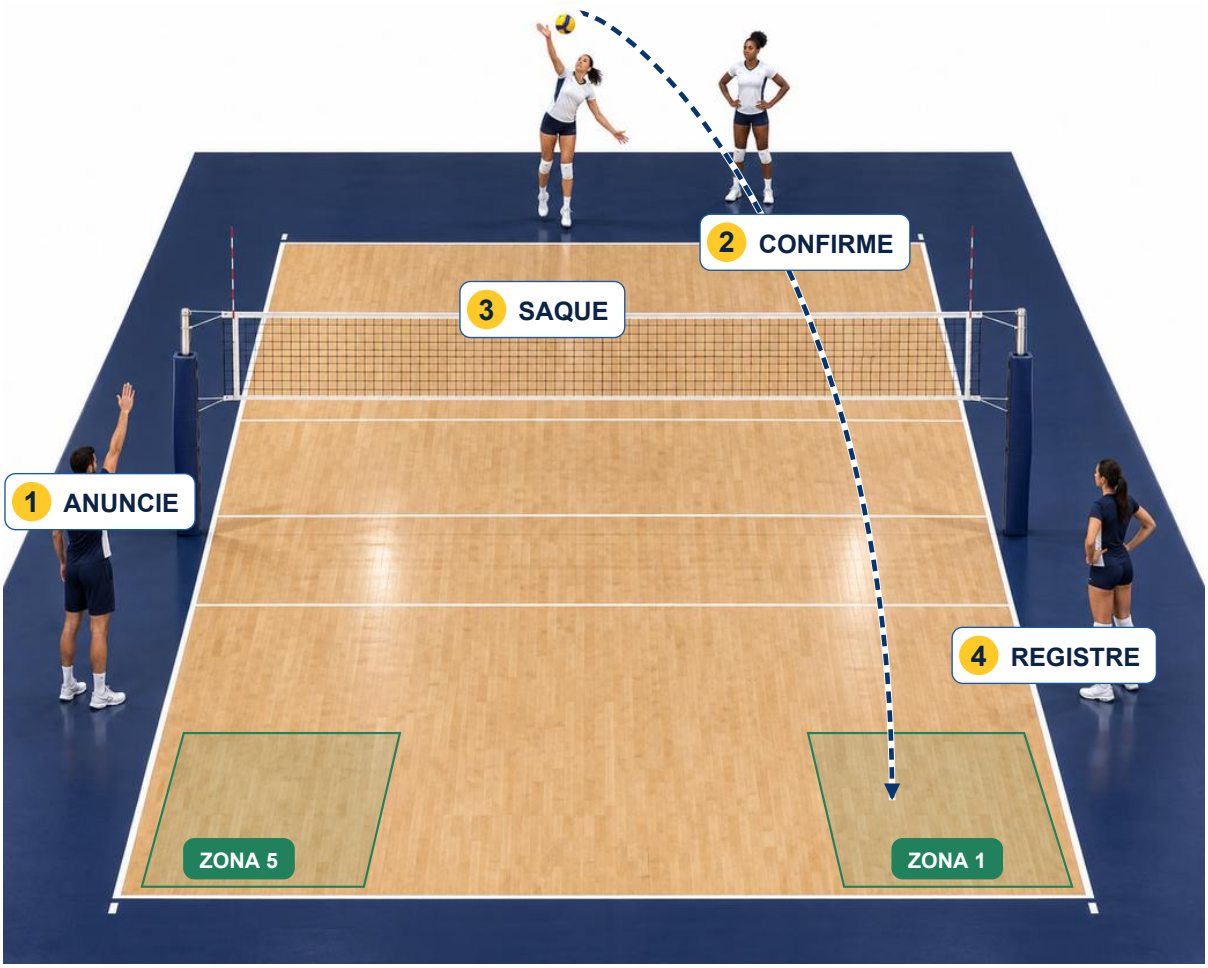
META **Em dez saques, atingir o atacante seis vezes e impedir sua aproximação em três.**

TREINO 017 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SAQUE COM ALVO ANUNCIADO ANTES DO LANÇAMENTO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Mudar o alvo	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 SACADORES · OBSERVADOR E APOIO

ANUNCIAR ANTES DO LANÇAMENTO

OBJETIVO Reprogramar a direção mantendo rotina estável.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Chamada. Observador anuncia zona um ou cinco.
2. Rotina. Sacador confirma antes de lançar a bola.
3. Saque. Execute com a rotina habitual.
4. Troca. Alterne sacador após cada tentativa e registre.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores; observador e recolhedor
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Anunciar o alvo antes do lançamento.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Mudar a direção com a bola já lançada.
- Pisar a linha no momento do saque.

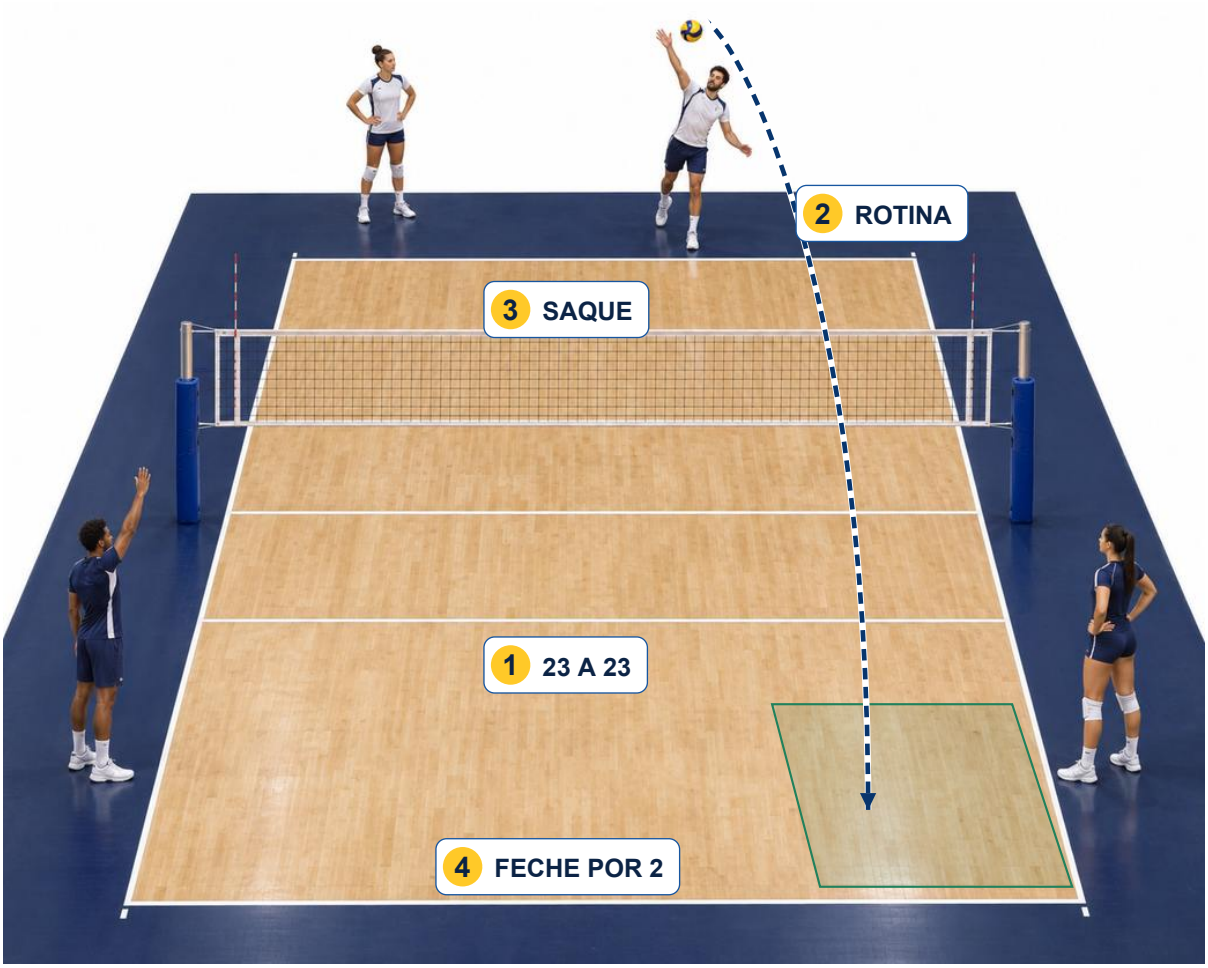
META **Acertar a zona anunciada em 6 de 12 tentativas.**

TREINO 018 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

SAQUE SOB PLACAR DE FECHAMENTO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Saque sob pressão	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 SACADORES · OBSERVADOR E APOIO

MINIDESAFIO COM 2 PONTOS DE VANTAGEM

OBJETIVO Executar rotina sob consequência de erro no fim do set.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Placar. Comece o minidesafio em vinte e três iguais.
2. Rotina. Respire e confirme o alvo combinado.
3. Saque. Alvo dá ponto; erro pontua para o adversário.
4. Fechamento. Vença por dois; depois alterne o sacador.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores; observador e recolhedor
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter a mesma rotina depois de errar.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Acelerar o saque por causa do placar.
- Pisar a linha no momento do saque.

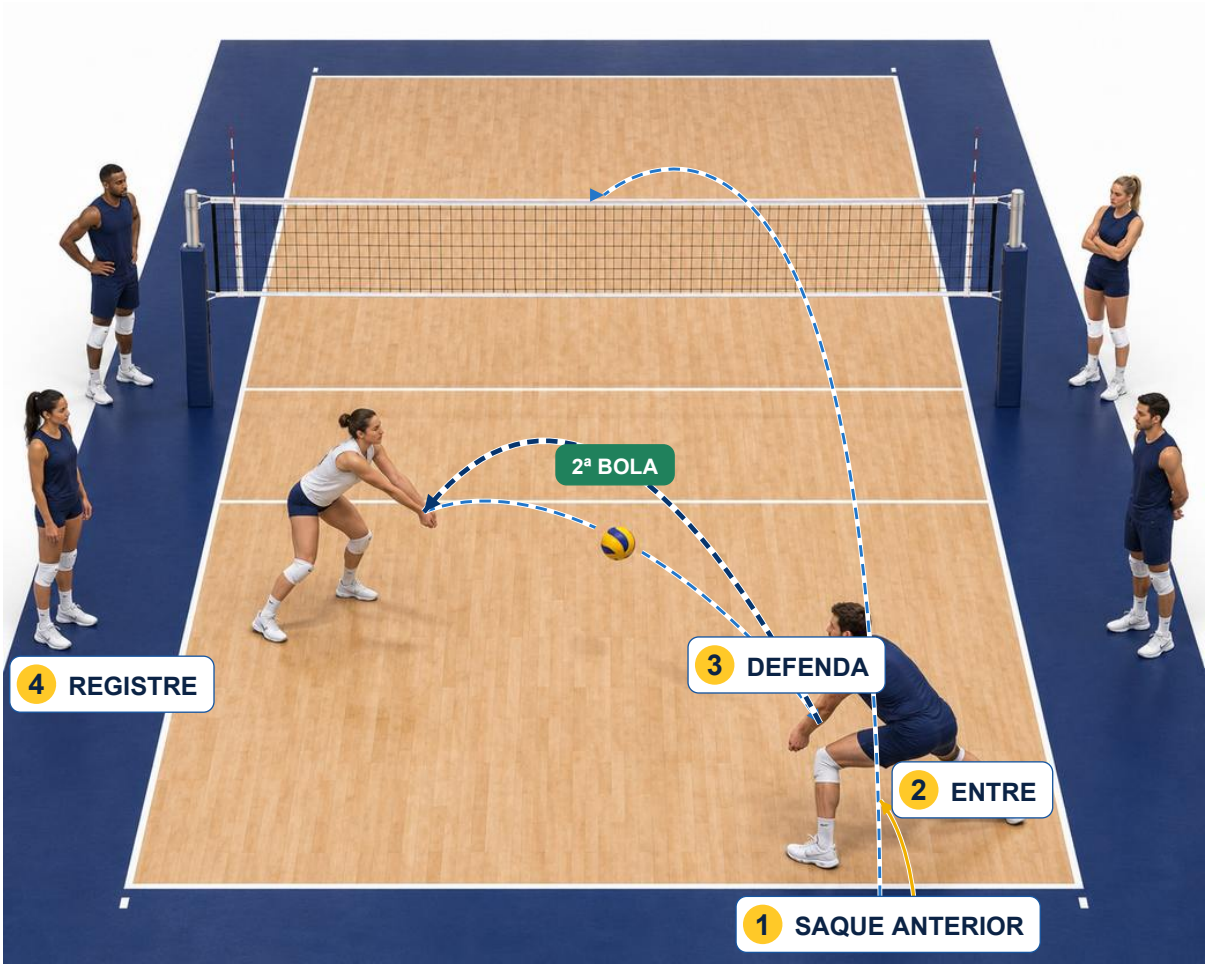
META **Vencer três de cinco minidesafios com dois pontos de vantagem.**

TREINO 019 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

SAQUE SEGUIDO DE ENTRADA DEFENSIVA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Sacar e defender	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



1 SACADOR · 1 ALIMENTADOR · 4 APOIOS

CENA: SEGUNDA BOLA, PRIMEIRA JÁ MORTA

OBJETIVO Conectar saque válido à ocupação da defesa.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Execute de trás da linha de fundo.
2. Entrada. Ocupe a base defensiva da zona um.
3. Defesa. Com a bola anterior morta, receba nova alimentação.
4. Registro. Conte ciclos com saque válido e defesa ao alvo.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
1 sacador, 1 alimentador e 4 apoios
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Usar a segunda bola somente após encerrar a primeira.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Alimentar a defesa antes de terminar o saque.
- Pisar a linha no momento do saque.

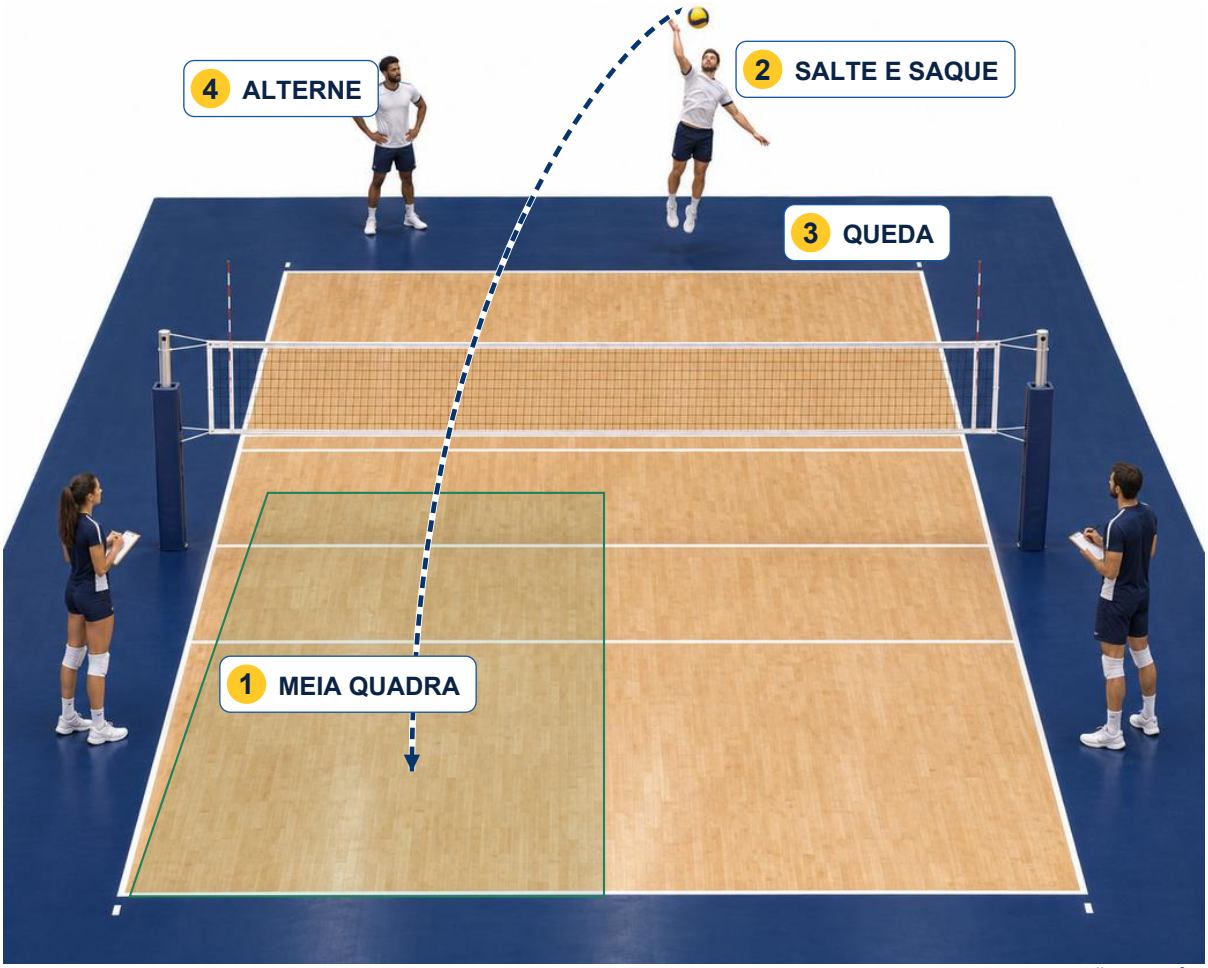
META **Executar saque válido e defesa ao alvo em 5 de 8 ciclos.**

TREINO 020 AtlasROAS **AVANÇADO**

SAQUE EM SALTO FLUTUANTE COM ZONA AMPLA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Flutuação em salto	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 SACADORES · 2 OBSERVADORES

IMPULSÃO ATRÁS DO FUNDO

OBJETIVO Manter precisão com batida e aterrissagem organizadas.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Rotina. Defina uma meia quadra como alvo.
2. Saque. Execute o salto flutuante com controle.
3. Queda. Aterrisse equilibrado e libere o corredor.
4. Troca. Alterne sacadores; registrem doze tentativas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores e 2 observadores
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Preservar qualidade da queda ao buscar precisão.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Aterrissar sem equilíbrio para ganhar potência.
- Pisar a linha no momento do saque.

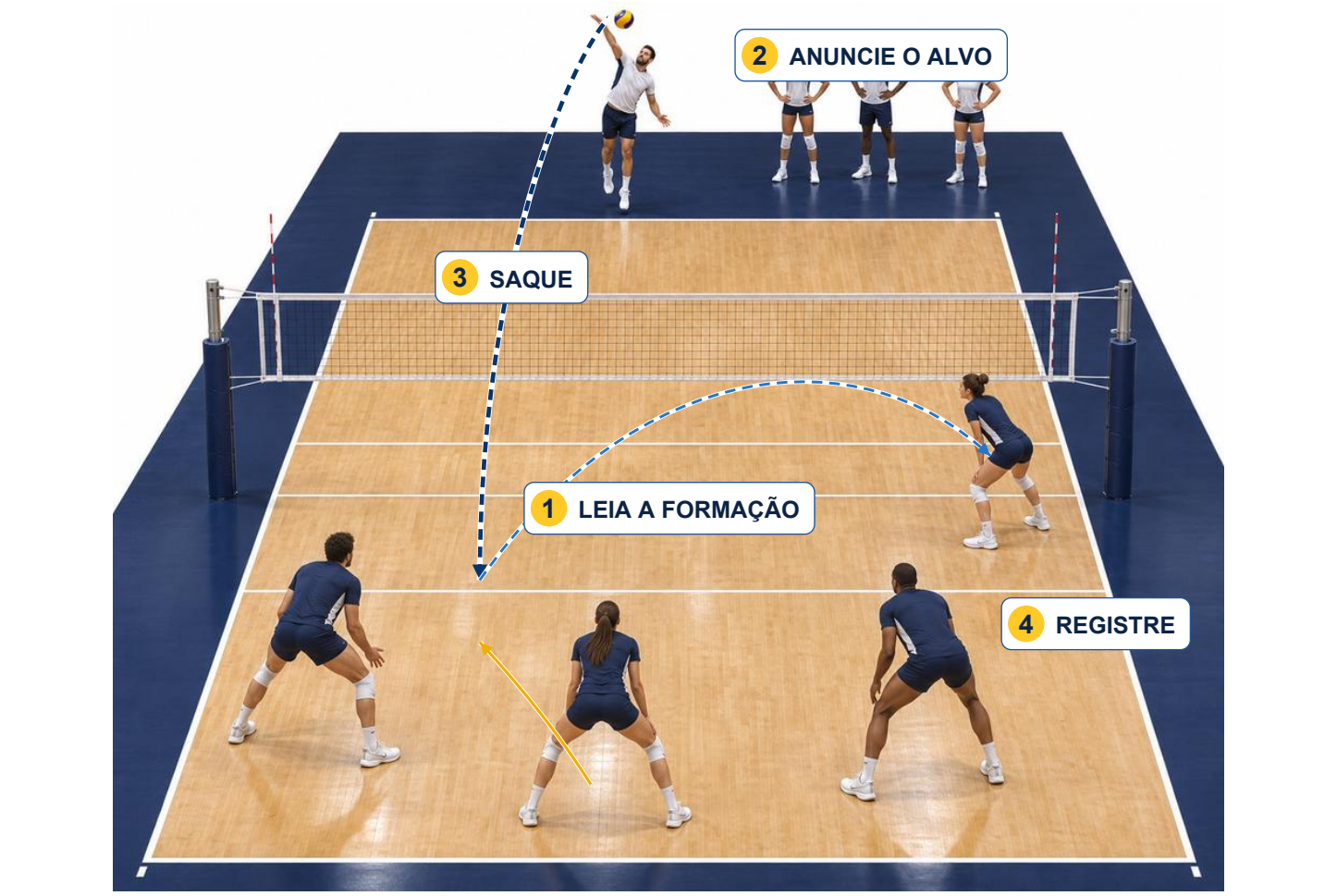
META **Acertar 7 de 12 na meia quadra com aterrissagem equilibrada.**

TREINO 021 AtlasROAS AVANÇADO

PLANO DE SAQUE CONTRA RECEPÇÃO DESLOCADA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Escolher o espaço	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 4 SACADORES

A · 3 PASSADORES + ALVO

OBJETIVO Escolher alvo a partir da formação adversária.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Formação. Recepção assume uma formação combinada.
2. Leitura. Sacador anuncia o espaço exposto antes de sacar.
3. Saque. Execute buscando esse espaço.
4. Registro. Receba ao alvo; avalie escolha e precisão separadamente.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 sacadores; 3 passadores e alvo
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Justificar a escolha pela formação observada.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Anunciar um alvo sem observar os passadores.
- Pisar a linha no momento do saque.

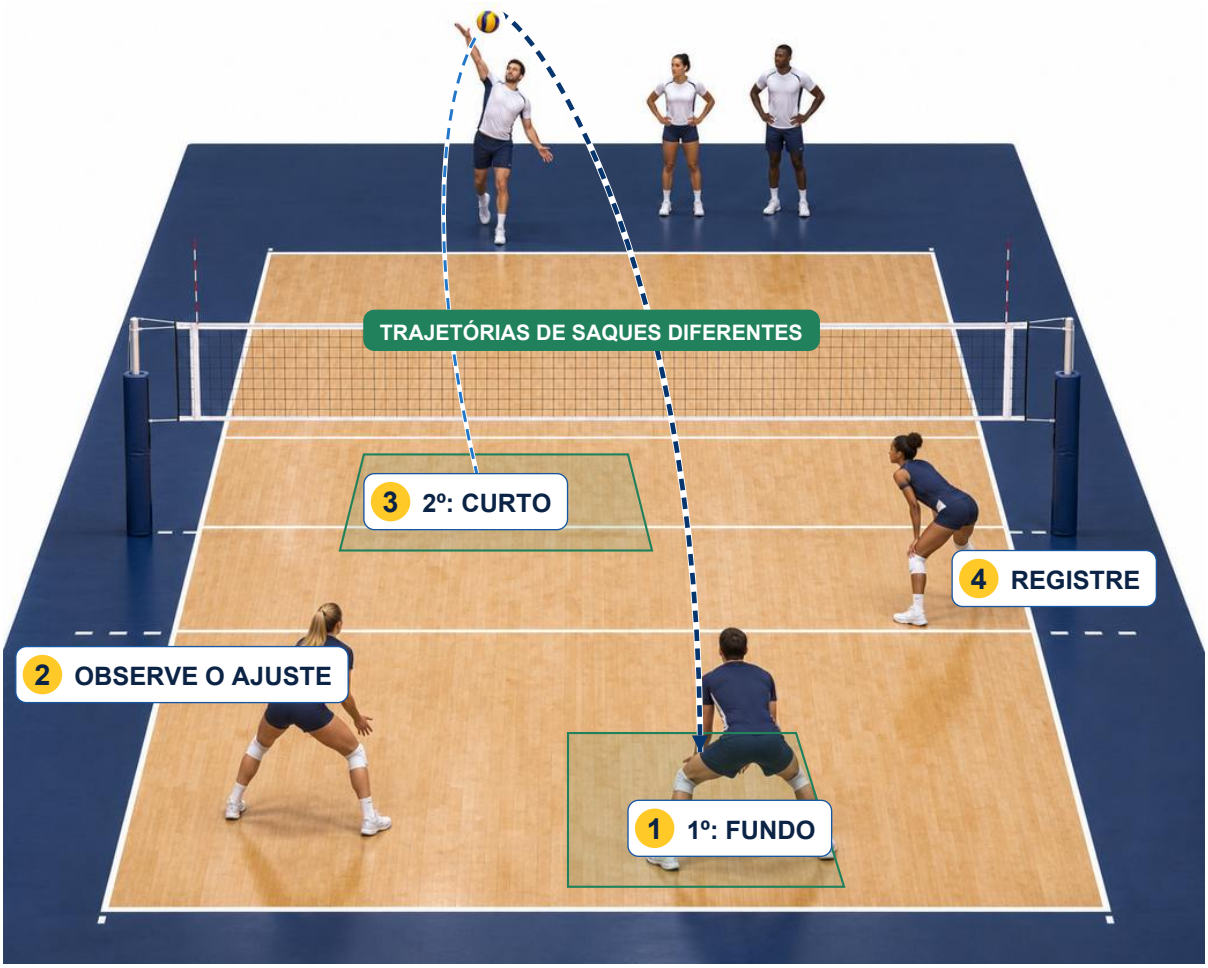
META **Em 12 saques, seis atingem o espaço anunciado; no máximo três erros.**

TREINO 022 AtlasROAS AVANÇADO

SEQUÊNCIA TÁTICA CURTO E FUNDO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Alternar profundidade	Saque / Precisão / Leitura	Moderada	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 3 SACADORES A · DUPLA + ALVO

OBJETIVO Mudar profundidade após observar ajuste do passador.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Primeiro saque. Observe a resposta da dupla receptora.
2. Ajuste. Identifique avanço ou recuo do passador.
3. Segundo saque. Mude a profundidade para contrariar esse ajuste.
4. Registro. Compare as duas respostas antes de trocar funções.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Mudar pelo ajuste observado, não por sequência decorada.
- Sacar atrás da linha de fundo.
- Recolher apenas com bola morta.

ERROS COMUNS

- Alternar curto e longo sem ler o adversário.
- Pisar a linha no momento do saque.

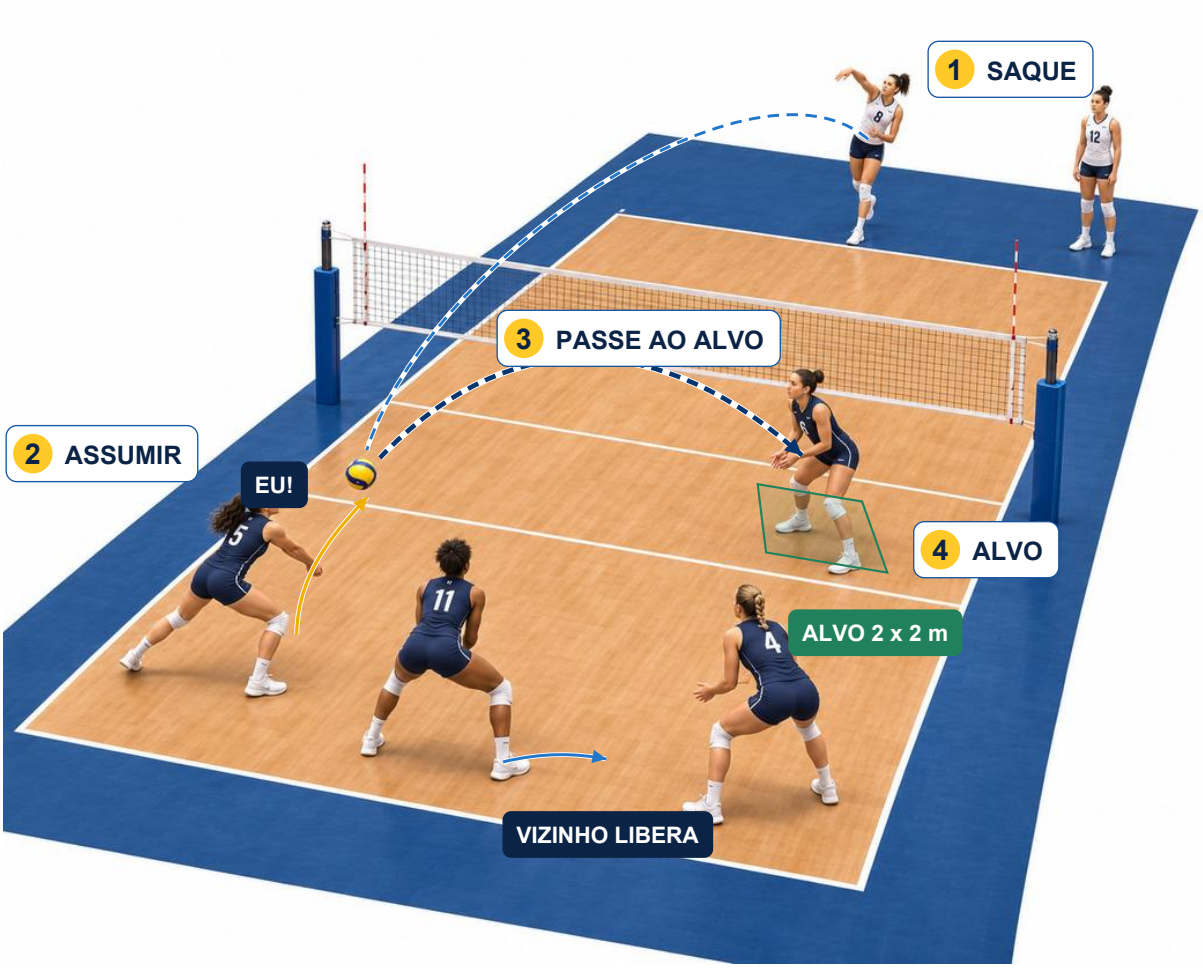
META **Criar deslocamento oposto ao ajuste em quatro de seis pares.**

TREINO 023 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

RECEPÇÃO DE COSTURA RESPONSABILIDADE E CHAMADA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Costuras de recepção	Saque / Recepção / Comunicação	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 PASSADORES + ALVO

B · 2 SACADORES ALTERNADOS

OBJETIVO Eliminar indecisões entre passadores e entregar bola levantável.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Sacador mira uma das duas costuras combinadas.
2. Chamada. Responsável chama; vizinho libera a costura.
3. Passe. Recepção chega ao alvo junto à zona 2.
4. Registro. Alvo segura a bola; registre o resultado.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
A: 3 passadores + alvo · B: 2 sacadores
3 blocos de 2 min · rodízio a 10 saques

PONTOS-CHAVE

- Prioridade definida em cada costura.
- Chamada antes do contato.
- Vizinho libera e protege seu espaço.
- Alvo de 2 x 2 m, a 1 m da rede.

ERROS COMUNS

- Dois passadores disputam a bola.
- Chamada depois do contato.
- Passe invade a rede.

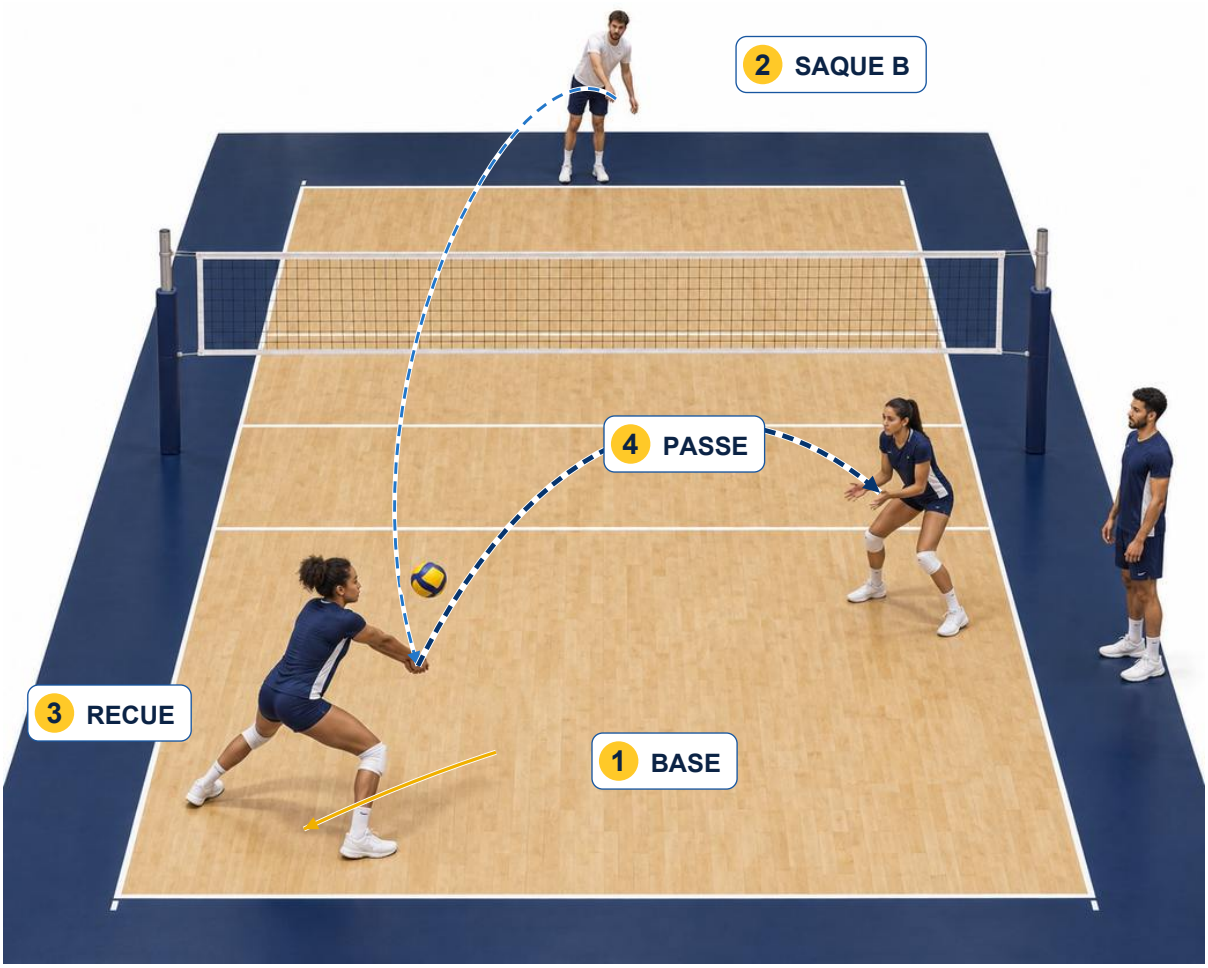
META **10 saques válidos: 8 chamadas únicas e 6 passes ao alvo.**

TREINO 024 AtlasROAS INICIANTE

RECEPÇÃO COM RECUO NA DIAGONAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Recuo diagonal	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



SACADOR · RECEPTOR · ALVO · APOIO

RECUO EM DIAGONAL

OBJETIVO Ajustar os pés para receber bola profunda sem passar para trás.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Base. Receptor mantém a referência inicial de passe.
2. Saque. Envie bola moderada para o fundo.
3. Recuo. Recue em diagonal, olhando a bola.
4. Passe. Oriente ao alvo e troque após dez bolas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Sacador, receptor, alvo e apoio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Abrir os pés sem virar de costas para a rede.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Passar para trás depois do recuo.
- Disputar bola sem comunicação.

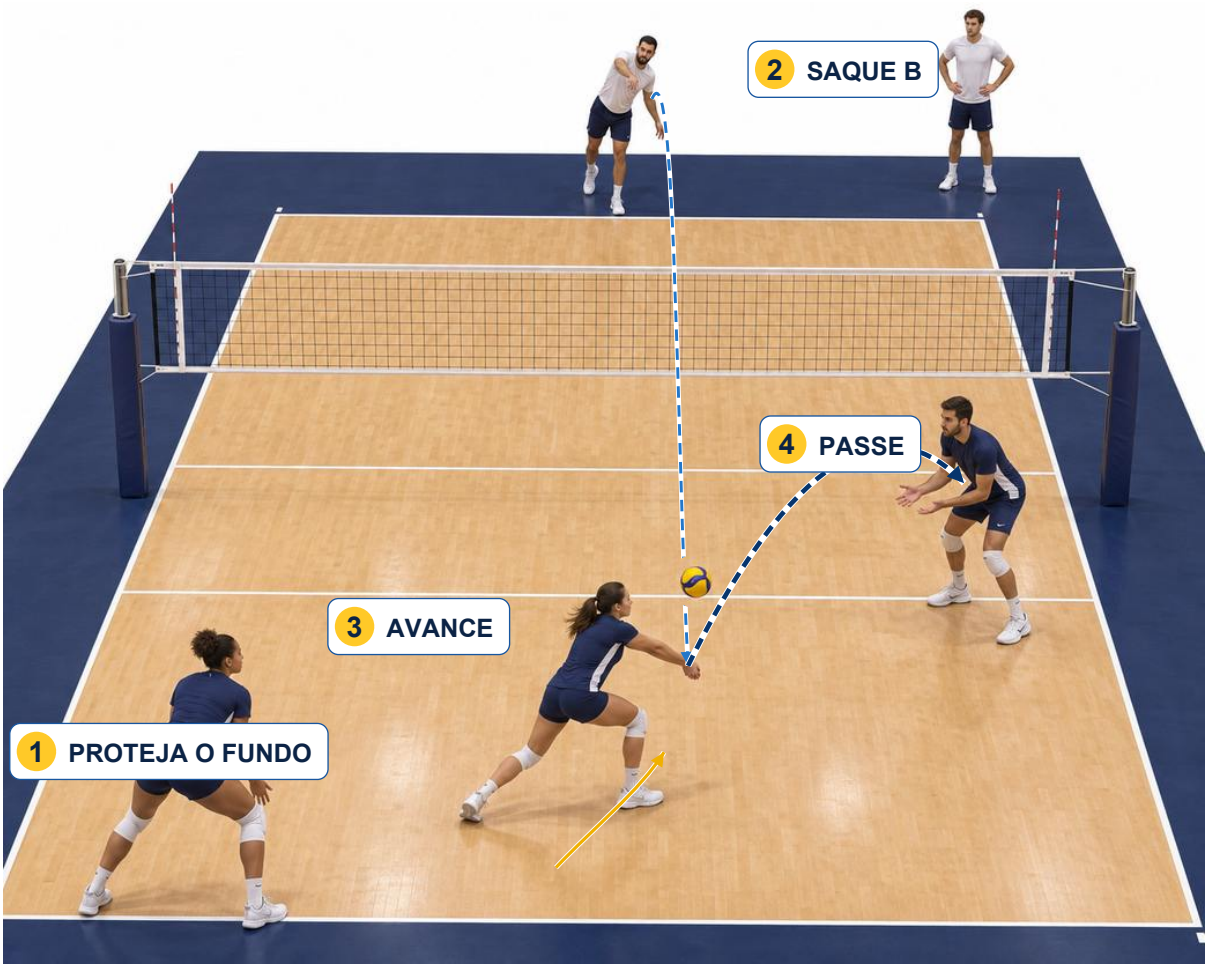
META **Entregar 6 de 10 passes dentro do quadrado-alvo de 2 m.**

TREINO 025 AtlasROAS INICIANTE

RECEPÇÃO CURTA COM PARCEIRO DE SEGURANÇA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Dividir curto e fundo	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	5	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES A · DUPLA + ALVO

OBJETIVO Dividir bola curta e proteção da região profunda.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Prioridade. Dupla combina quem assume bola curta.
2. Saque. Sacadores alternam profundidades sem anúncio.
3. Recepção. Um avança; o outro protege a região profunda.
4. Passe. Direcione ao alvo e recupere a formação.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
2 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- O avanço de um exige proteção do outro.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Os dois avançarem para a mesma bola curta.
- Disputar bola sem comunicação.

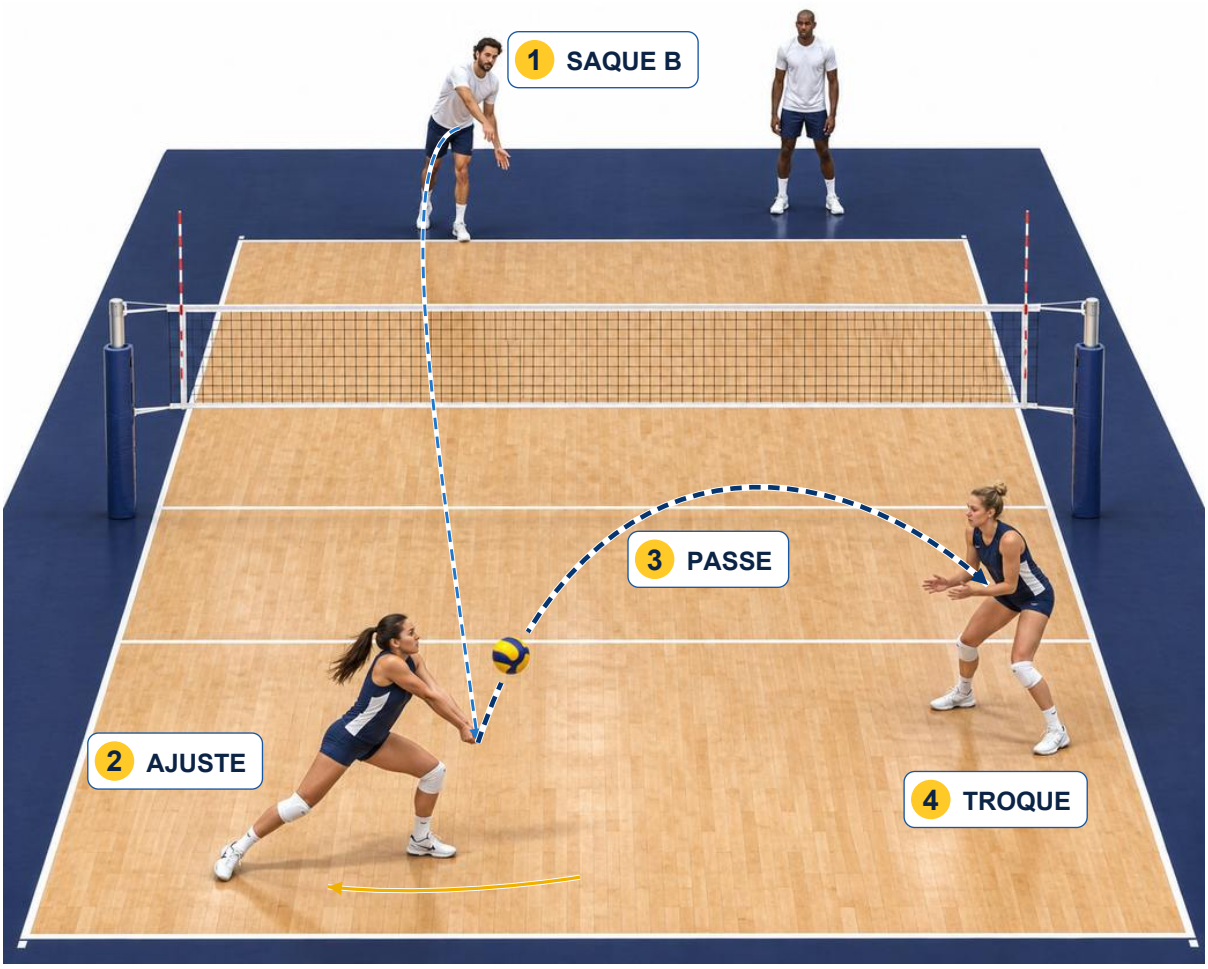
META **Resolver 7 de 10 bolas sem abandonar simultaneamente o fundo.**

TREINO 026 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

PASSE LATERAL FORA DO EIXO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Plataforma lateral	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · RECEPTOR + ALVO

OBJETIVO Orientar a plataforma quando o deslocamento não permite encaixe frontal.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Alterne saques pelo corredor lateral combinado.
2. Ajuste. Receptor desloca até onde conseguir estabilizar.
3. Passe. Oriente a plataforma mesmo fora do eixo.
4. Série. Troque funções depois de oito saques válidos.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 sacadores; receptor e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Ajustar o ângulo, sem balançar os braços.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Forçar encaixe frontal e chegar atrasado.
- Disputar bola sem comunicação.

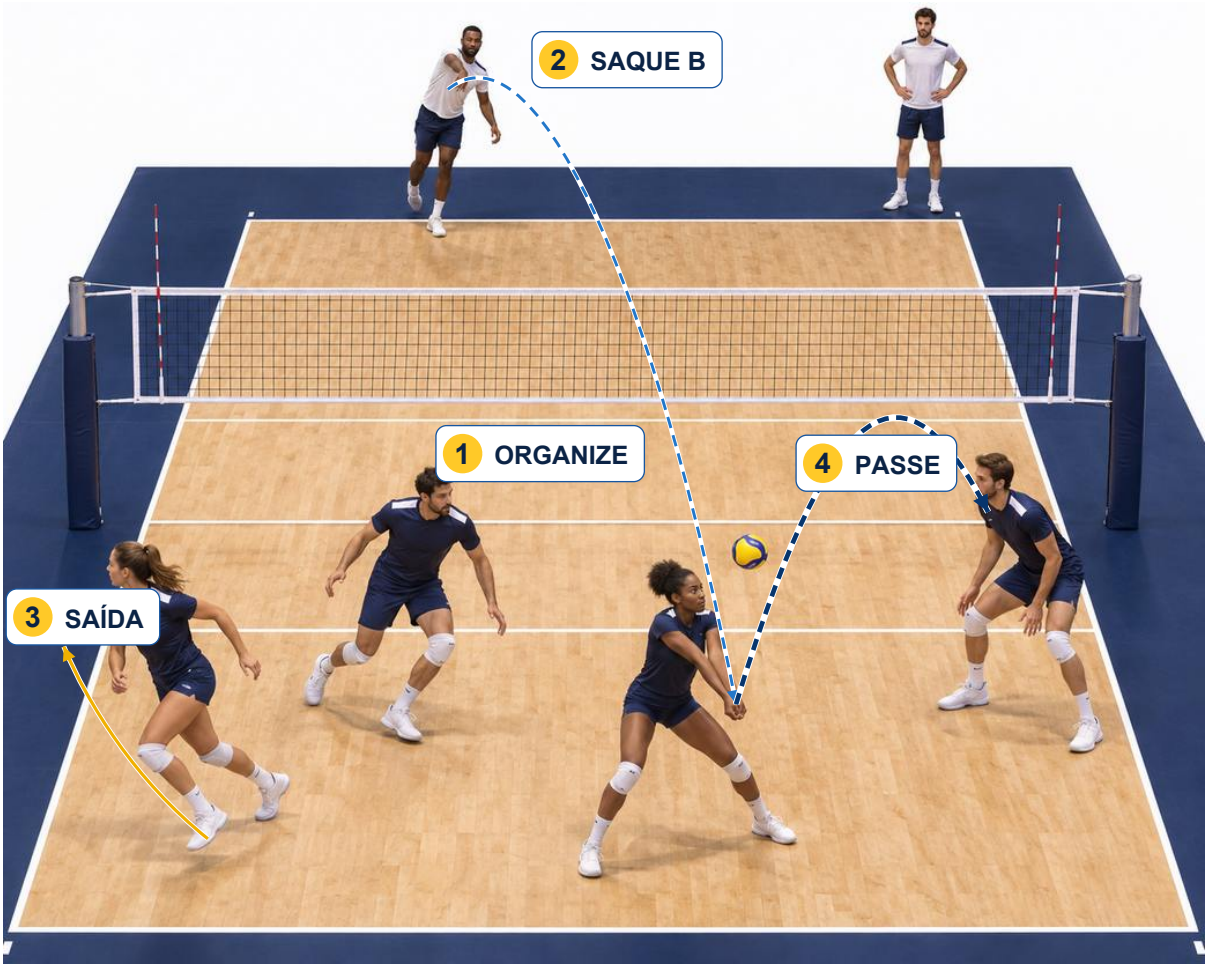
META **Fazer cinco passes levantáveis em oito saques laterais válidos.**

TREINO 027 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

RECEPÇÃO COM RETIRADA DO ATACANTE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Liberar o atacante	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · 3 PASSADORES + ALVO

OBJETIVO Liberar o passador que precisa atacar sem abrir uma costura.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Organização. Combine a costura assumida na saída do atacante.
2. Saque. Dois sacadores alternam buscando pressionar a formação.
3. Saída. Atacante deixa a linha de passe após o saque.
4. Recepção. Vizinhos ajustam e passam ao alvo.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
2 sacadores; 3 passadores e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter uma pessoa responsável pela costura liberada.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Abrir um espaço sem responsável na recepção.
- Disputar bola sem comunicação.

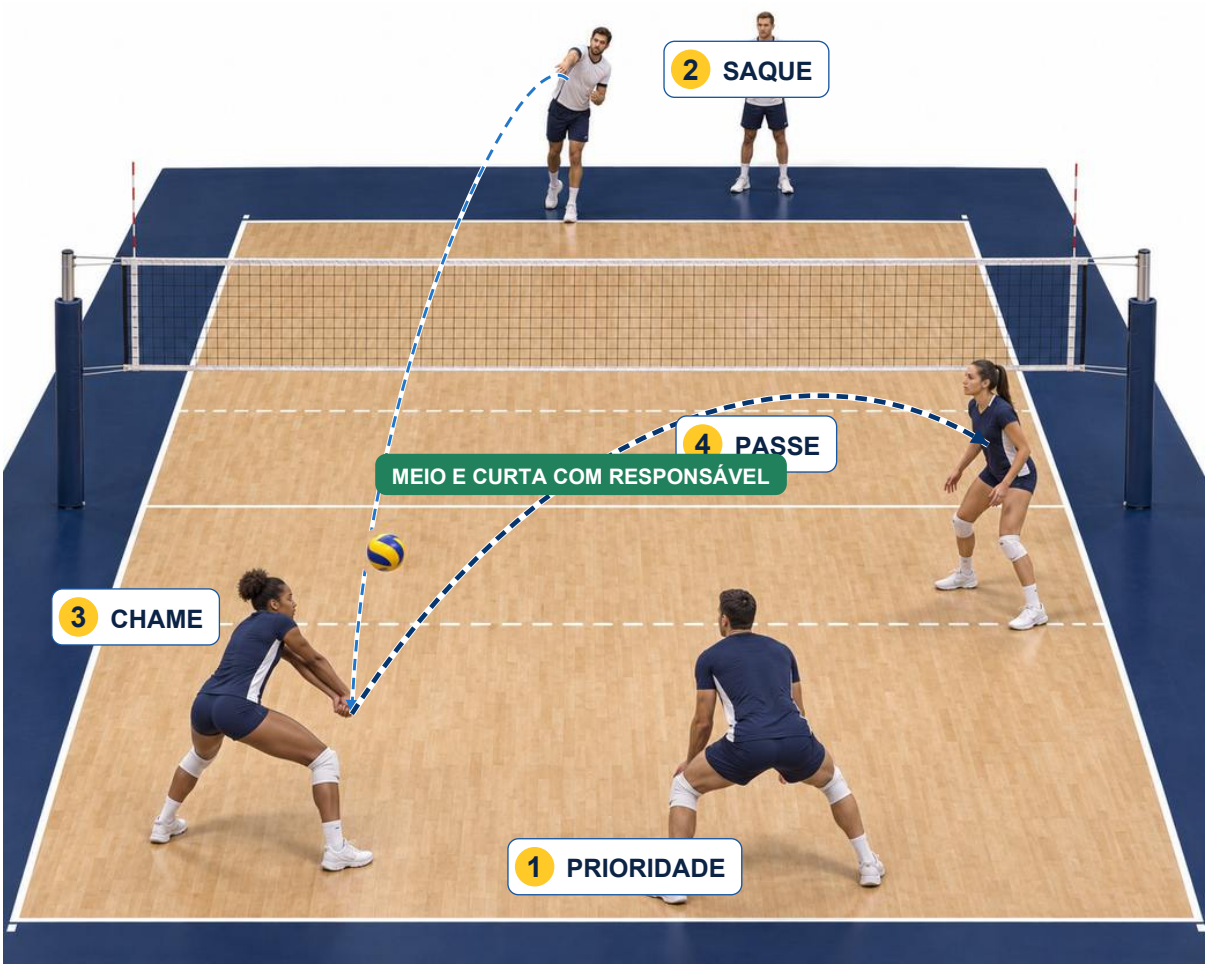
META **Nas dez bolas, manter seis passes úteis e nenhuma costura sem responsável.**

TREINO 028 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

RECEPÇÃO A DOIS COM LIMITES EXPLÍCITOS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Recepção em dupla	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES A · DUPLA + ALVO

OBJETIVO Organizar prioridade em sistema de dois passadores.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Acordo. Defina prioridade para o meio e a bola curta.
2. Saque. Dois sacadores alternam direções.
3. Chamada. Responsável chama antes de tocar.
4. Passe. Direcione ao alvo; reorganize antes da próxima bola.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
2 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Revisar a prioridade quando houver indecisão.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Aguardar a chamada do parceiro em toda bola.
- Disputar bola sem comunicação.

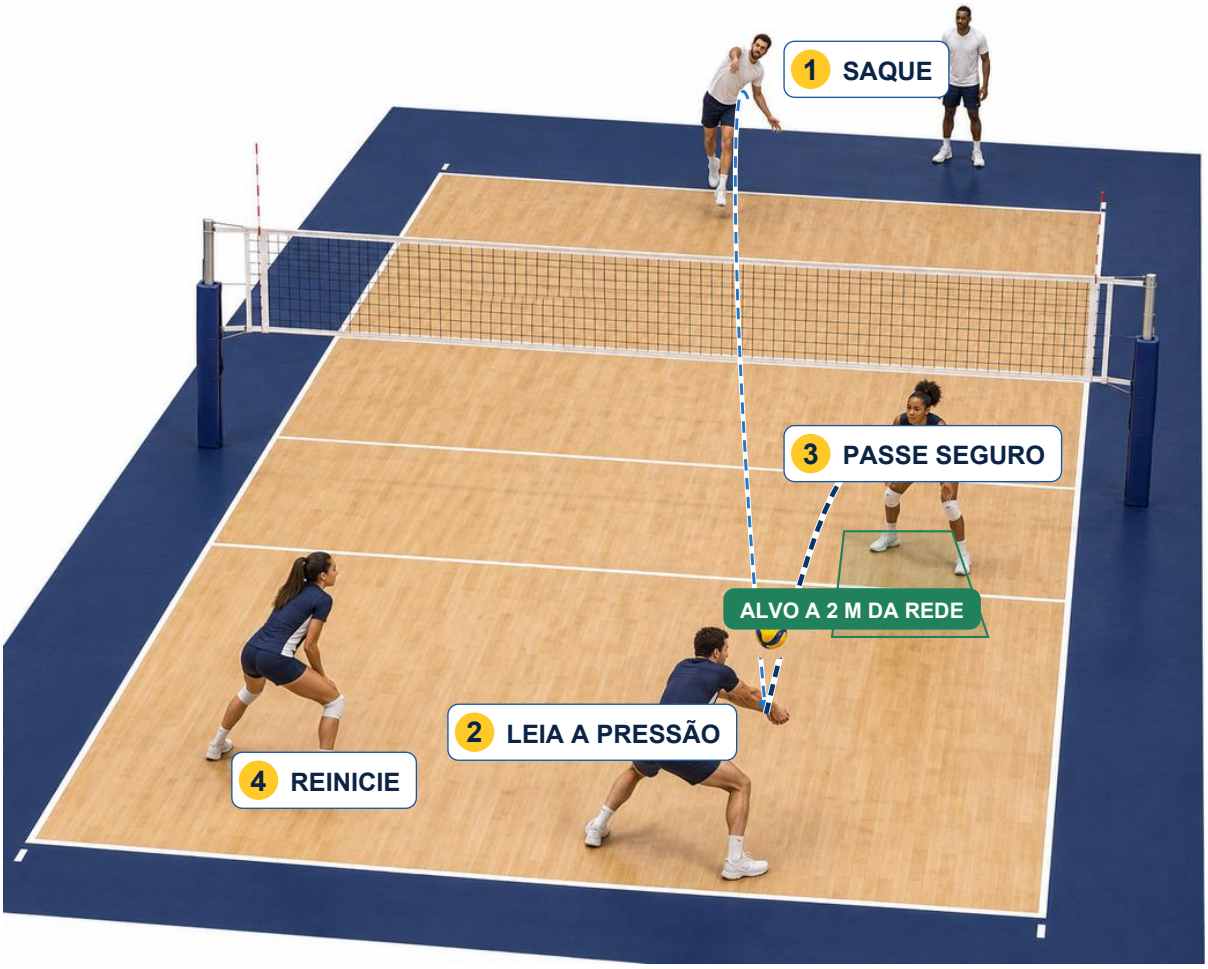
META **Resolver oito de dez saques válidos com uma única chamada.**

TREINO 029 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

PASSE AFASTADO DA REDE COMO DECISÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Passe seguro	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · DUPLA + ALVO AFASTADO

OBJETIVO Evitar excesso de passe em saque que pressiona o corpo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Envie bola que pressione o corpo do receptor.
2. Leitura. Receptor reconhece quando o passe perfeito não cabe.
3. Passe. Busque o alvo afastado dois metros da rede.
4. Reinício. Controle a bola e troque após dez saques.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
2 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Dar altura útil sem devolver a bola ao adversário.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Forçar passe perfeito e atravessar a rede.
- Disputar bola sem comunicação.

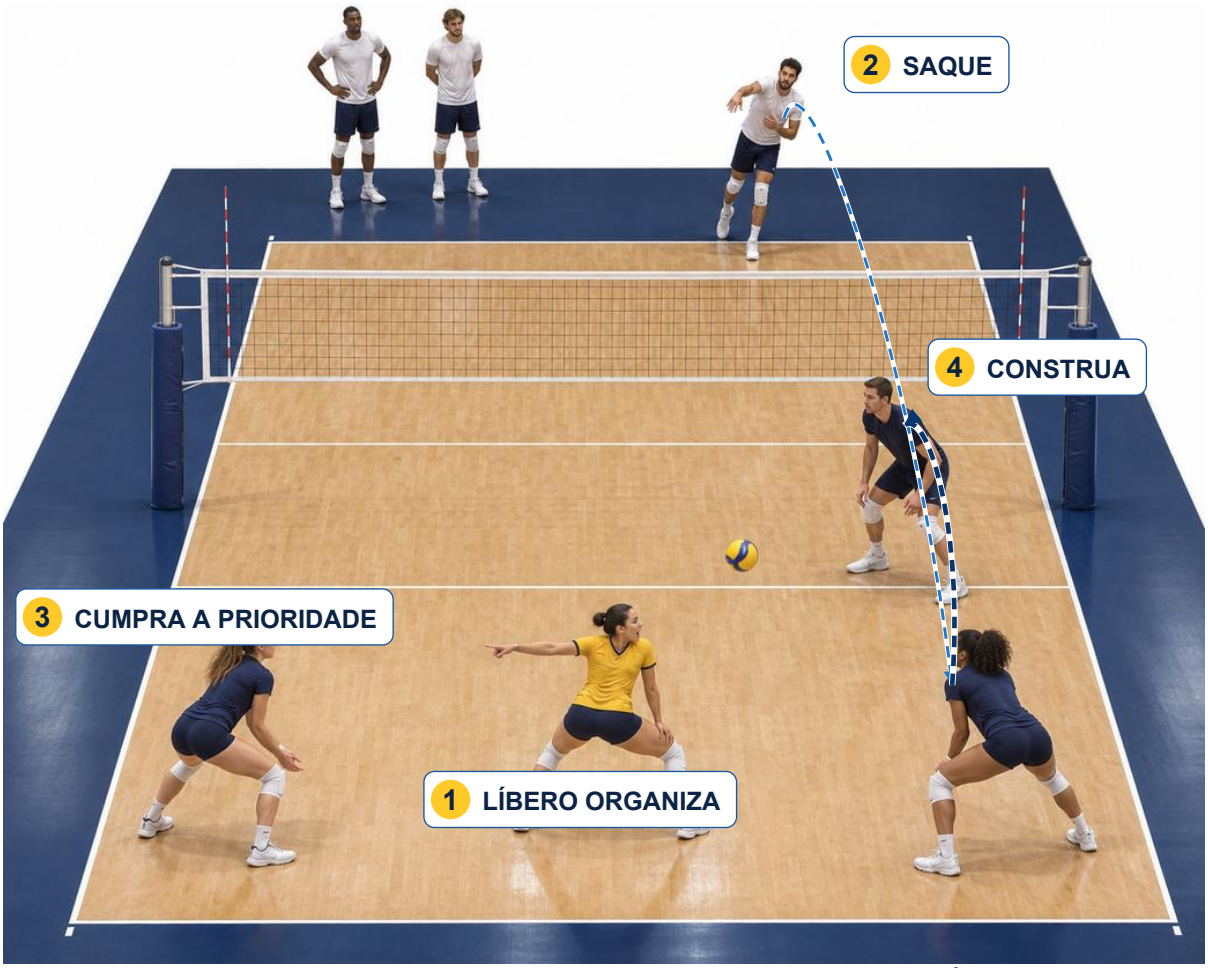
META **Manter 7 de 10 bolas no próprio campo e levantáveis.**

TREINO 030 AtlasROAS **AVANÇADO**

LÍBERO ORGANIZA A RECEPÇÃO EM TRÊS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Líbero organiza	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	7	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 3 SACADORES

A · LÍBERO + 2 PONTAS + LEVANTADOR

OBJETIVO Dar ao líbero responsabilidade de coordenar a linha de passe.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Chamada. Líbero anuncia responsabilidades antes do saque.
2. Saque. Três sacadores alternam sem avisar a direção.
3. Recepção. Passadores cumprem as prioridades combinadas.
4. Construção. Levantador recebe; registre cada responsabilidade cumprida.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 7 atletas · 4 bolas
3 sacadores; líbero, 2 pontas e levantador
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Coordenar a linha sem retirar a autonomia dos parceiros.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Todos esperarem que o líbero assuma qualquer bola.
- Disputar bola sem comunicação.

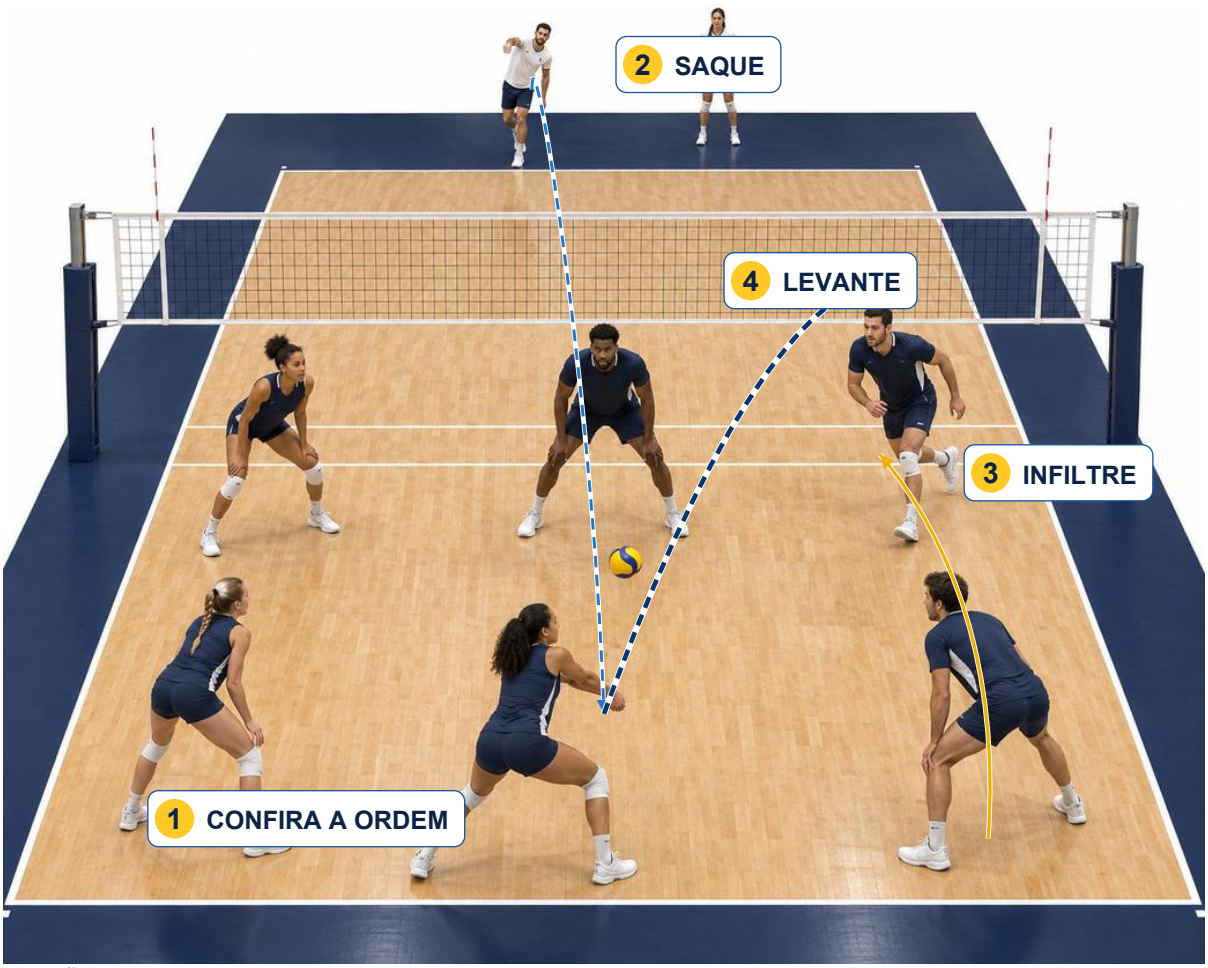
META **Cumprir responsabilidades em 10 de 12 recepções sem colisão.**

TREINO 031 AtlasROAS **AVANÇADO**

RECEPÇÃO POR ROTAÇÃO COM LEVANTADOR INFILTRANDO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Receber por rotação	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 6 EM RECEPÇÃO

B · 2 SACADORES / ROTAR POR BLOCOS

OBJETIVO Preservar ordem de recepção e liberar entrada do levantador.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Posição. Congele e confira a ordem antes do saque.
2. Saque. Dois sacadores alternam para a equipe de seis.
3. Entrada. Levantador infiltra após o contato do saque.
4. Levantamento. Encerre e registre a construção por rotação.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
2 sacadores contra 6 em recepção
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Respeitar a ordem da recepção no contato do saque.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Infiltrar cedo e perder a posição relativa.
- Disputar bola sem comunicação.

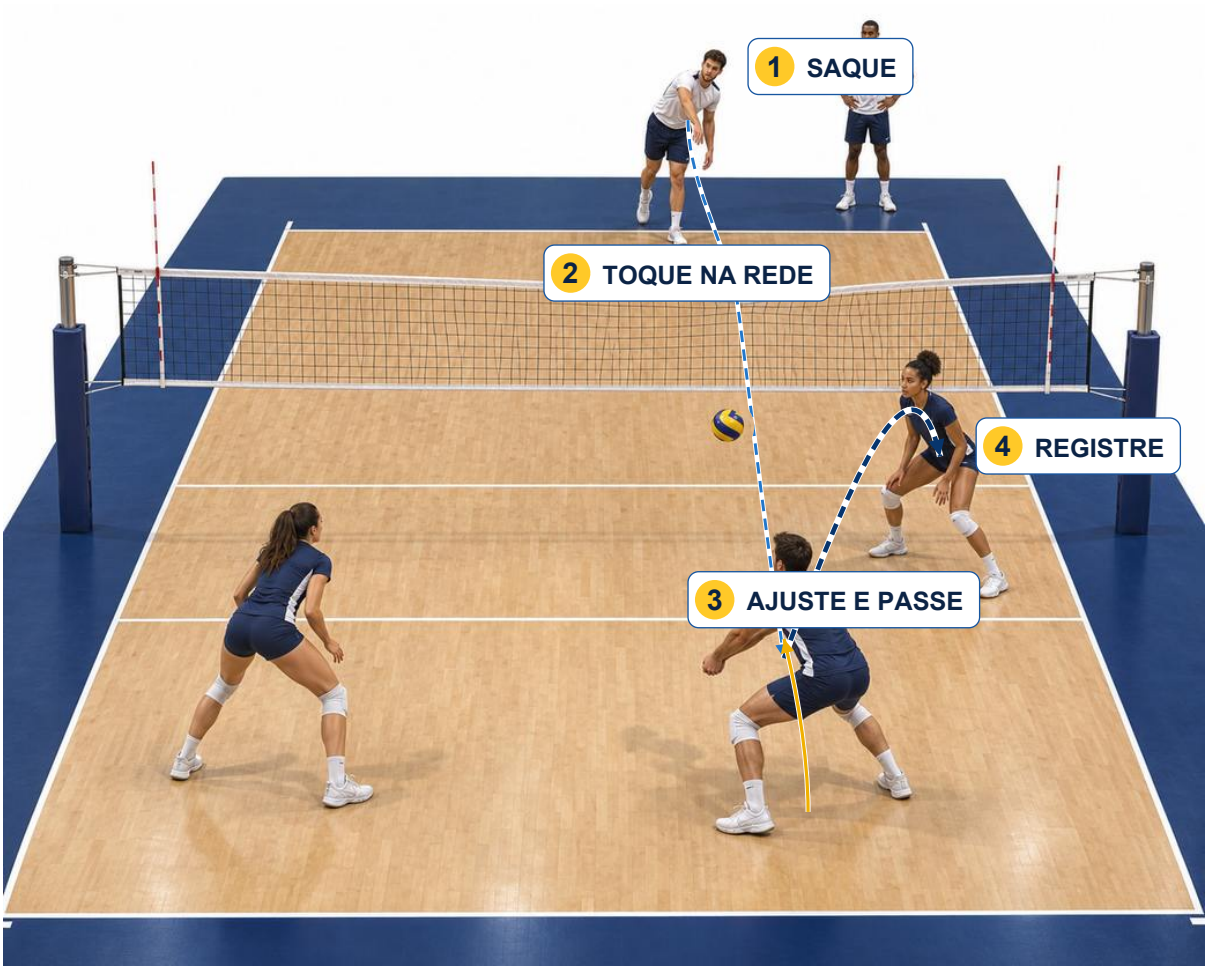
META **Em cada uma de três rotações, obter quatro construções válidas em seis.**

TREINO 032 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

RECEPÇÃO APÓS BOLA QUE TOCA A REDE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Reagir ao toque na rede	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · DUPLA + ALVO / LER O DESVIO

OBJETIVO Reagir à mudança de velocidade sem abandonar a base.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Busque saque moderado que possa raspar a rede.
2. Leitura. Dupla acompanha a mudança de velocidade.
3. Passe. Responsável ajusta e busca o alvo.
4. Registro. Separe os resultados das bolas que tocaram a rede.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
2 sacadores; dupla de passe e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter leitura da bola depois do desvio.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Parar o deslocamento quando o saque toca a rede.
- Disputar bola sem comunicação.

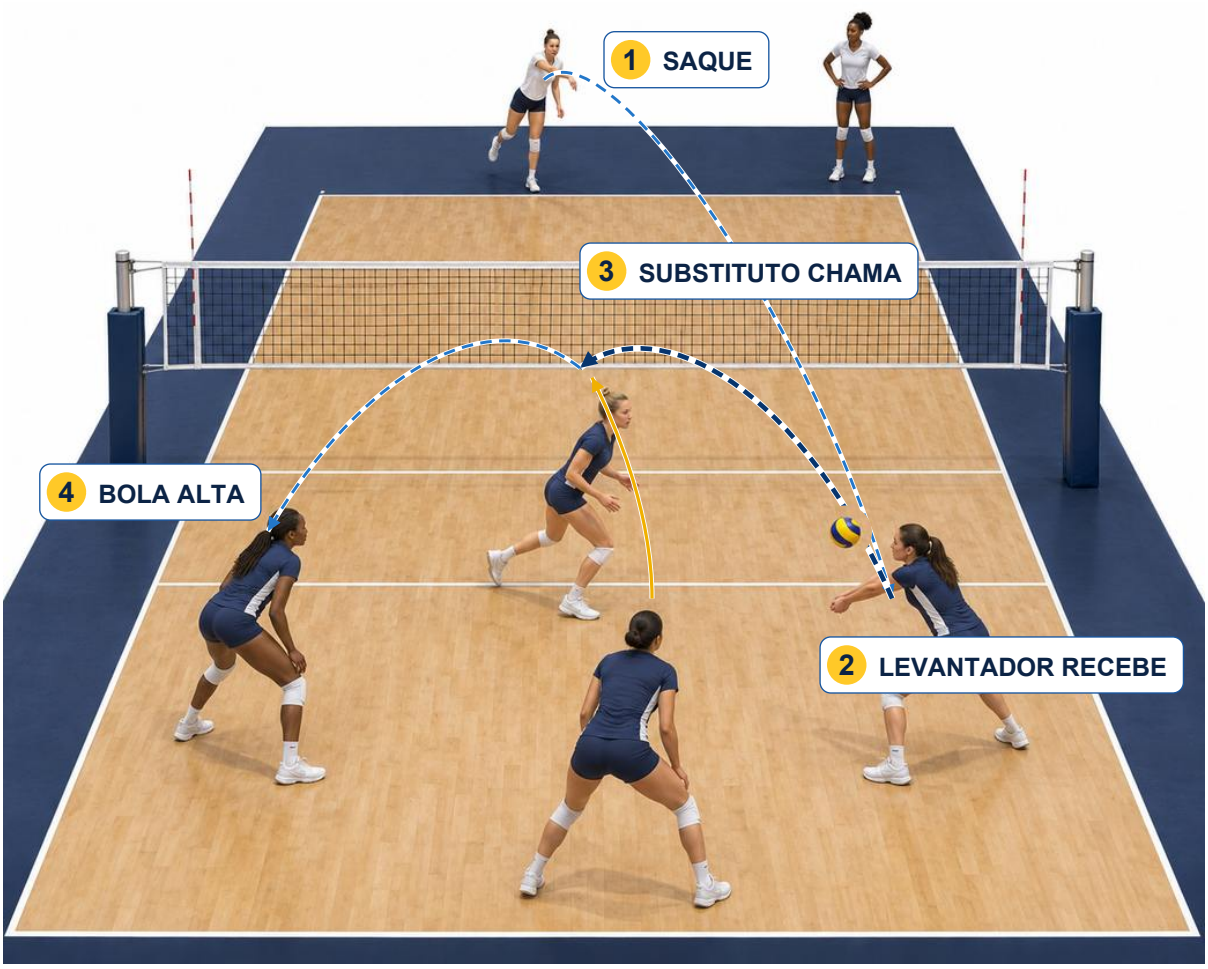
META **Nas bolas que tocarem a rede, obter quatro passes úteis em seis.**

TREINO 033 AtlasROAS AVANÇADO

RECEPÇÃO COM SAÍDA DE EMERGÊNCIA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Substituir o levantador	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · 3 PASSADORES + LEVANTADOR

OBJETIVO Definir solução quando o primeiro passe impede o levantador habitual.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Dois sacadores pressionam a construção.
2. Primeiro toque. Quando o levantador receber, anuncie a emergência.
3. Substituto. Jogador designado assume o segundo contato.
4. Solução. Envie bola alta útil e registre a organização.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
2 sacadores; 3 passadores e levantador
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Nomear um substituto antes da série.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Disputar o segundo contato com o levantador original.
- Disputar bola sem comunicação.

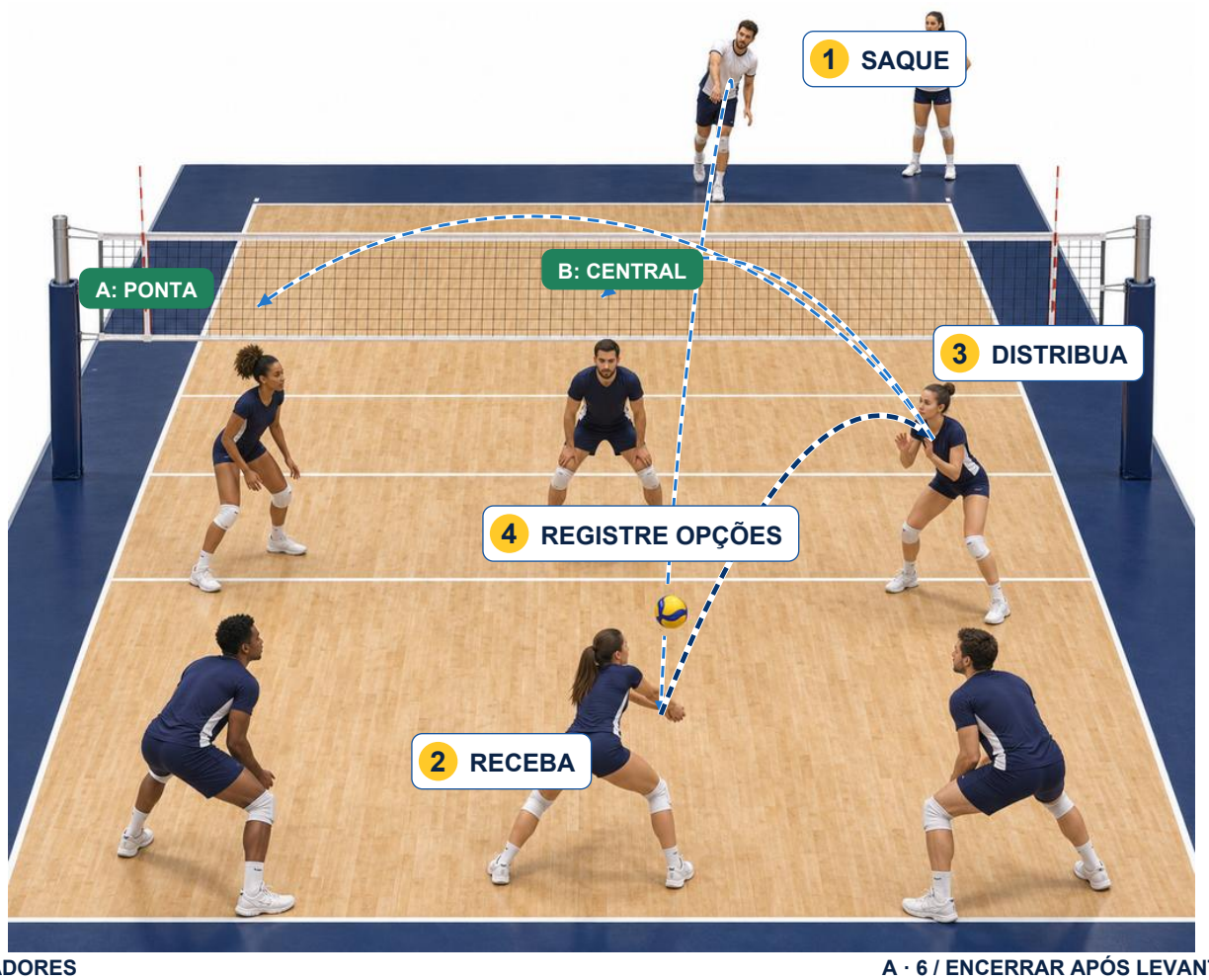
META **Resolver quatro de seis emergências sem duas pessoas no segundo toque.**

TREINO 034 AtlasROAS **AVANÇADO**

RECEPÇÃO AVALIADA PELA OPÇÃO DE ATAQUE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Passe gera opções	Recepção / Passe / Comunicação	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



B · 2 SACADORES

A · 6 / ENCERRAR APÓS LEVANTAMENTO

OBJETIVO Medir qualidade do passe pela possibilidade real de distribuição.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Alterne dois sacadores contra a equipe de seis.
2. Recepção. Equipe organiza passe para o levantador.
3. Distribuição. Levantador demonstra as opções disponíveis.
4. Registro. Encerre; conte duas opções ou somente bola alta.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
2 sacadores contra 6 em recepção
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Avaliar opções reais, não apenas distância do alvo.
- Chamar antes do contato.
- Buscar altura útil ao organizador.

ERROS COMUNS

- Dar passe positivo sem possibilidade real de distribuição.
- Disputar bola sem comunicação.

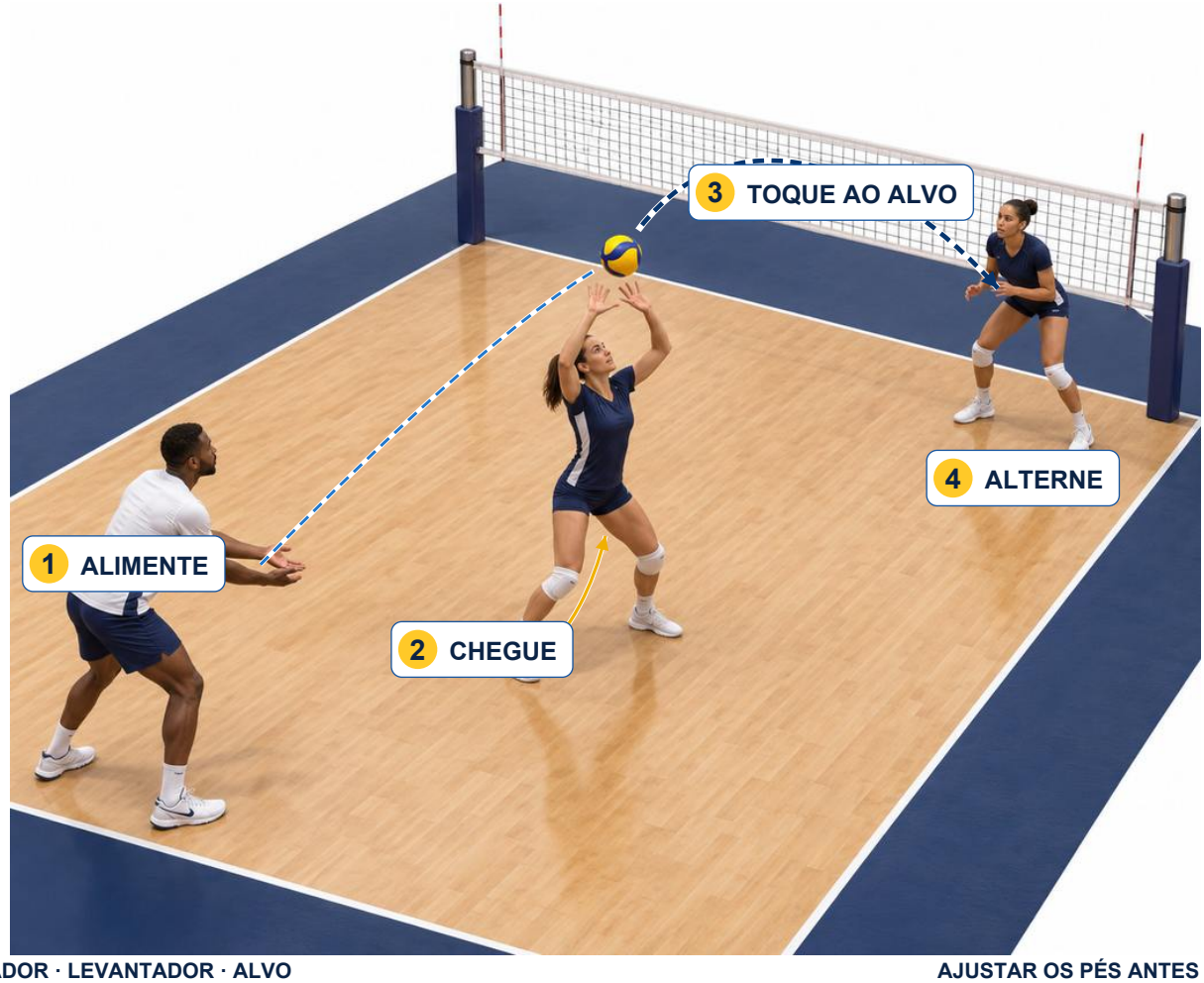
META **Produzir duas opções de ataque em sete de doze saques válidos.**

TREINO 035 AtlasROAS INICIANTE

TOQUE PARA ALVO APÓS AJUSTE DOS PÉS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Chegar para levantar	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	3	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR · LEVANTADOR · ALVO

AJUSTAR OS PÉS ANTES DO TOQUE

OBJETIVO Chegar sob a bola antes de orientar o levantamento.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Lançamento. Alimentador varia um metro para cada lado.
2. Chegada. Levantador coloca os pés sob a bola.
3. Toque. Envie ao alvo definido com base estável.
4. Troca. Alterne após doze bolas e registre os acertos.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Chegar antes de começar a orientar o toque.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Tocar enquanto ainda corre lateralmente.
- Distribuir ainda desequilibrado.

META **Entregar 8 de 12 bolas ao alcance do alvo com base estável.**

TREINO 036 AtlasROAS INICIANTE

LEVANTAMENTO ALTO COM PORTÃO DE QUEDA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Altura para a ponta	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 ALIMENTADORES + LEVANTADOR + ALVO

PONTA: 1 M AFASTADA DA REDE

OBJETIVO Controlar altura e distância da bola para a ponta.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentadores alternam bolas ao levantador.
2. Referência. Atleta-alvo ocupa o quadrado da zona quatro.
3. Levantamento. Envie bola alta afastada um metro da rede.
4. Registro. Conte as chegadas no alvo e troque funções.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
2 alimentadores, levantador e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Oferecer altura que permita preparar a aproximação.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Levantar rápido demais para o nível do atacante.
- Distribuir ainda desequilibrado.

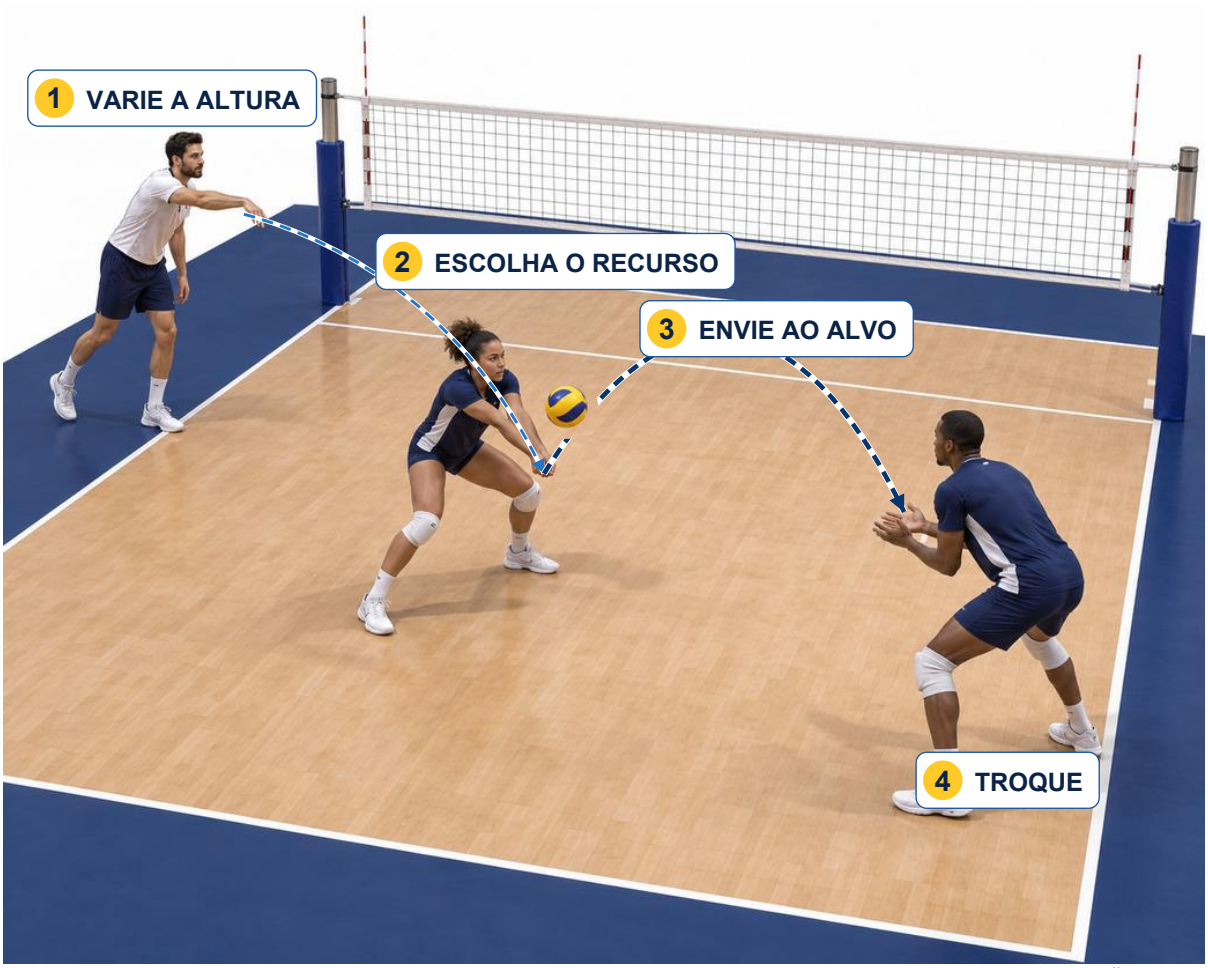
META **Colocar seis de dez bolas no quadrado de 2 m definido.**

TREINO 037 AtlasROAS INICIANTE

SEGUNDO TOQUE DE MANCHETE COMO RECURSO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Escolher toque ou manchete	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	3	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR · ORGANIZADOR · ALVO

CENA: SOLUÇÃO COM MANCHETE

OBJETIVO Salvar bola baixa sem insistir em toque inviável.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Varie bola alta e baixa ao organizador.
2. Leitura. Escolha o recurso compatível com a altura.
3. Distribuição. Use toque ou manchete para alcançar o alvo.
4. Troca. Alterne funções depois de dez bolas.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Priorizar uma bola útil em vez de gesto ideal.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Insistir no toque quando a bola exige manchete.
- Distribuir ainda desequilibrado.

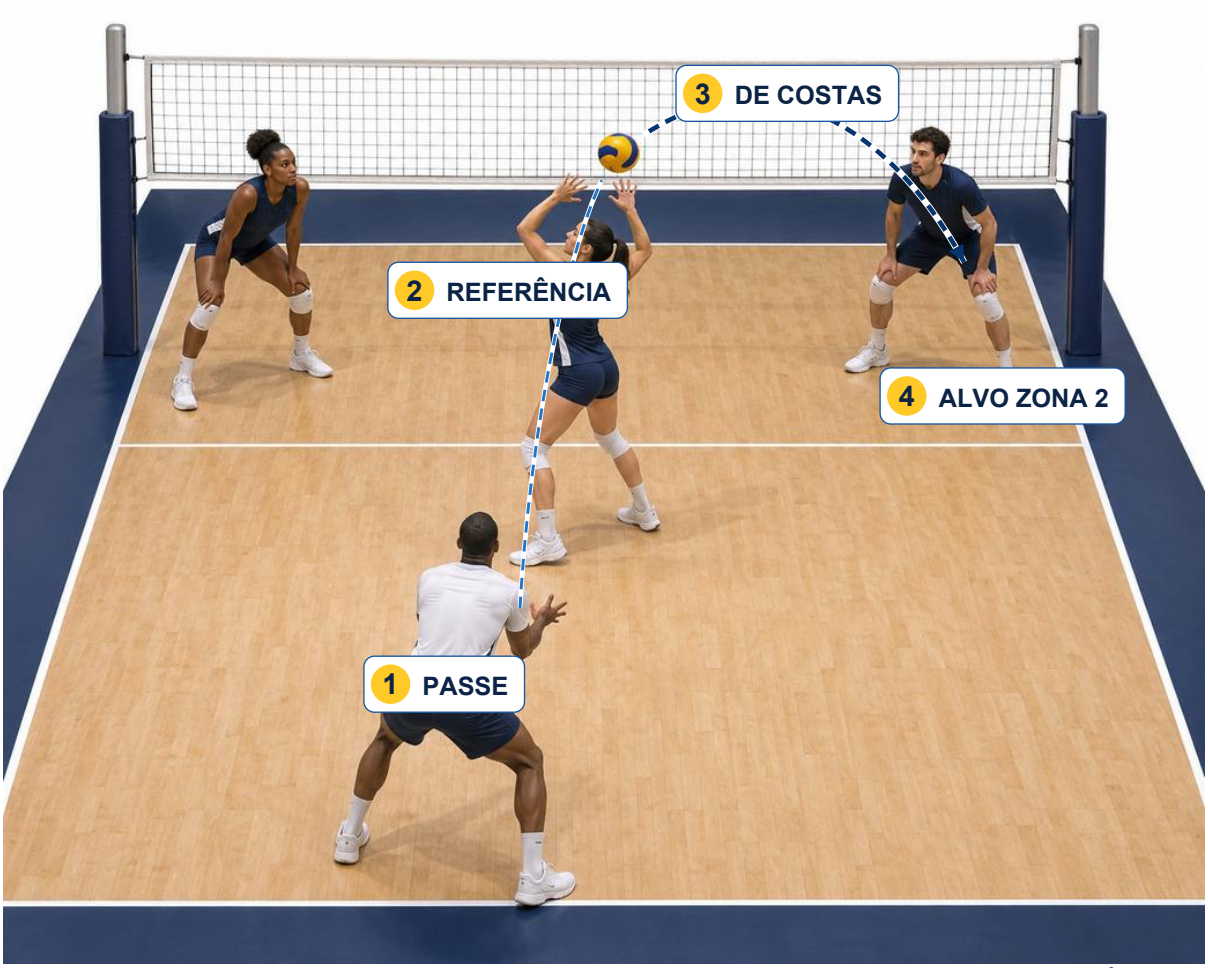
META **Escolher recurso coerente e alcançar o alvo em 7 de 10 bolas.**

TREINO 038 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

LEVANTAMENTO DE COSTAS COM REFERÊNCIA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Levantamento de costas	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 ALVOS

CENA: SAÍDA PARA A DIREITA

OBJETIVO Enviar à zona 2 sem perder eixo corporal.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia à zona de distribuição.
2. Referência. Levantador orienta-se pela linha lateral e pelo alvo.
3. Distribuição. Envie de costas para a zona dois.
4. Registro. Alvos alternam; conte as chegadas no quadrado.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador e 2 alvos
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter o eixo sem girar cedo os ombros.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Girar e enviar a bola para fora da lateral.
- Distribuir ainda desequilibrado.

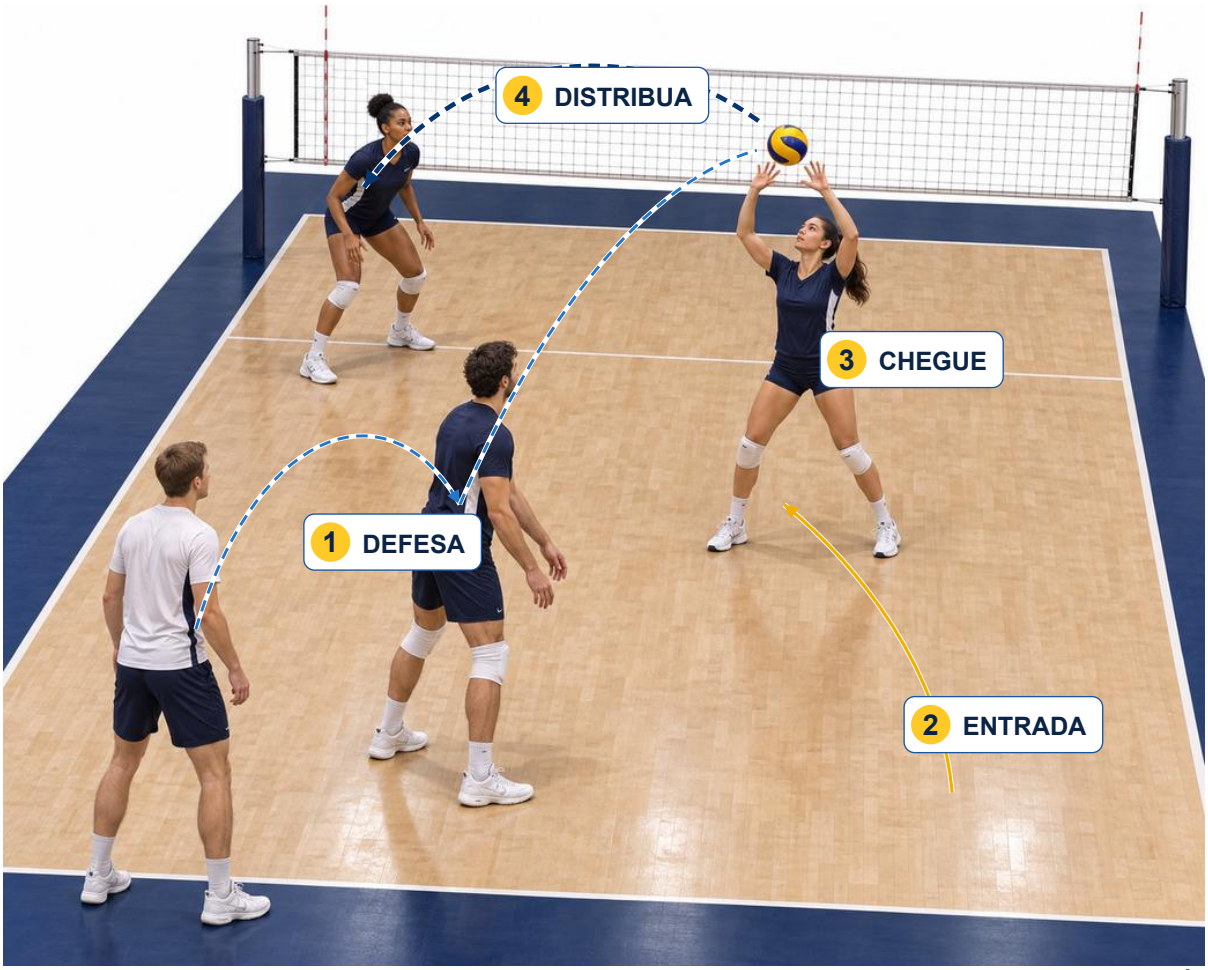
META **Acertar cinco de oito bolas no alvo de 2 m em zona 2.**

TREINO 039 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

LEVANTADOR SAI DA DEFESA E DISTRIBUI

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Sair da defesa	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR + DEFENSOR + LEVANTADOR + ALVO

ENTRADA APÓS A DEFESA

OBJETIVO Transitar da posição defensiva ao ponto de levantamento.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Defesa. Primeiro atleta controla a alimentação.
2. Entrada. Levantador sai da zona um após o contato.
3. Chegada. Posicione-se antes da bola.
4. Distribuição. Envie à ponta e recupere a base.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, defensor, levantador e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Iniciar a entrada pela leitura do primeiro contato.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Esperar a bola chegar para começar a entrar.
- Distribuir ainda desequilibrado.

META **Chegar antes da bola e entregar seis de dez levantamentos úteis.**

TREINO 040 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

BOLA AFASTADA: ESCOLHA DA ALTURA SEGURA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Bola afastada	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 ALVOS

PASSE ENTRE 2 E 4 M DA REDE

OBJETIVO Ajustar trajetória quando o passe afasta o levantador.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador varia entre dois e quatro metros da rede.
2. Leitura. Levantador identifica a distância e o equilíbrio.
3. Altura. Escolha bola alta para uma das pontas.
4. Registro. Alvo controla; conte as bolas realmente atacáveis.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador e 2 alvos
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Aumentar segurança quando a construção perde qualidade.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Buscar velocidade com passe afastado e desequilíbrio.
- Distribuir ainda desequilibrado.

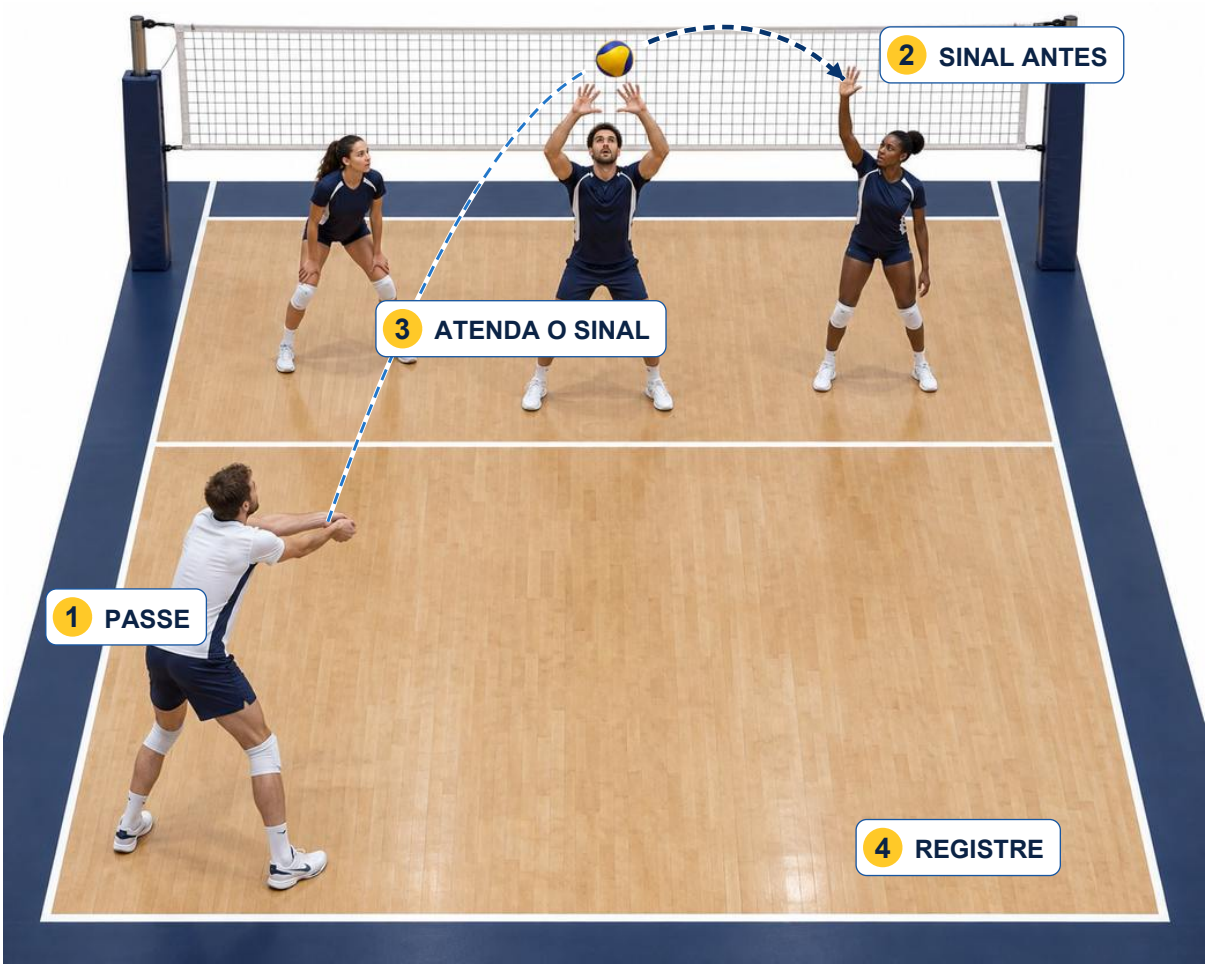
META **Entregar oito de doze bolas atacáveis, sem enviar bola rente à rede.**

TREINO 041 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

DISTRIBUIÇÃO PARA DUAS PONTAS PELO SINAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Distribuir pelo sinal	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 ALVOS

SINAL DADO ANTES DO TOQUE

OBJETIVO Orientar corpo sem denunciar cedo a direção.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Sinal. Um dos alvos sinaliza antes do contato.
3. Distribuição. Levantador atende o sinal com altura útil.
4. Registro. Conte destino e qualidade; alterne as funções.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador e 2 alvos
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Aceitar apenas sinal dado antes do toque.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Atender um sinal tardio mudando o contato no ar.
- Distribuir ainda desequilibrado.

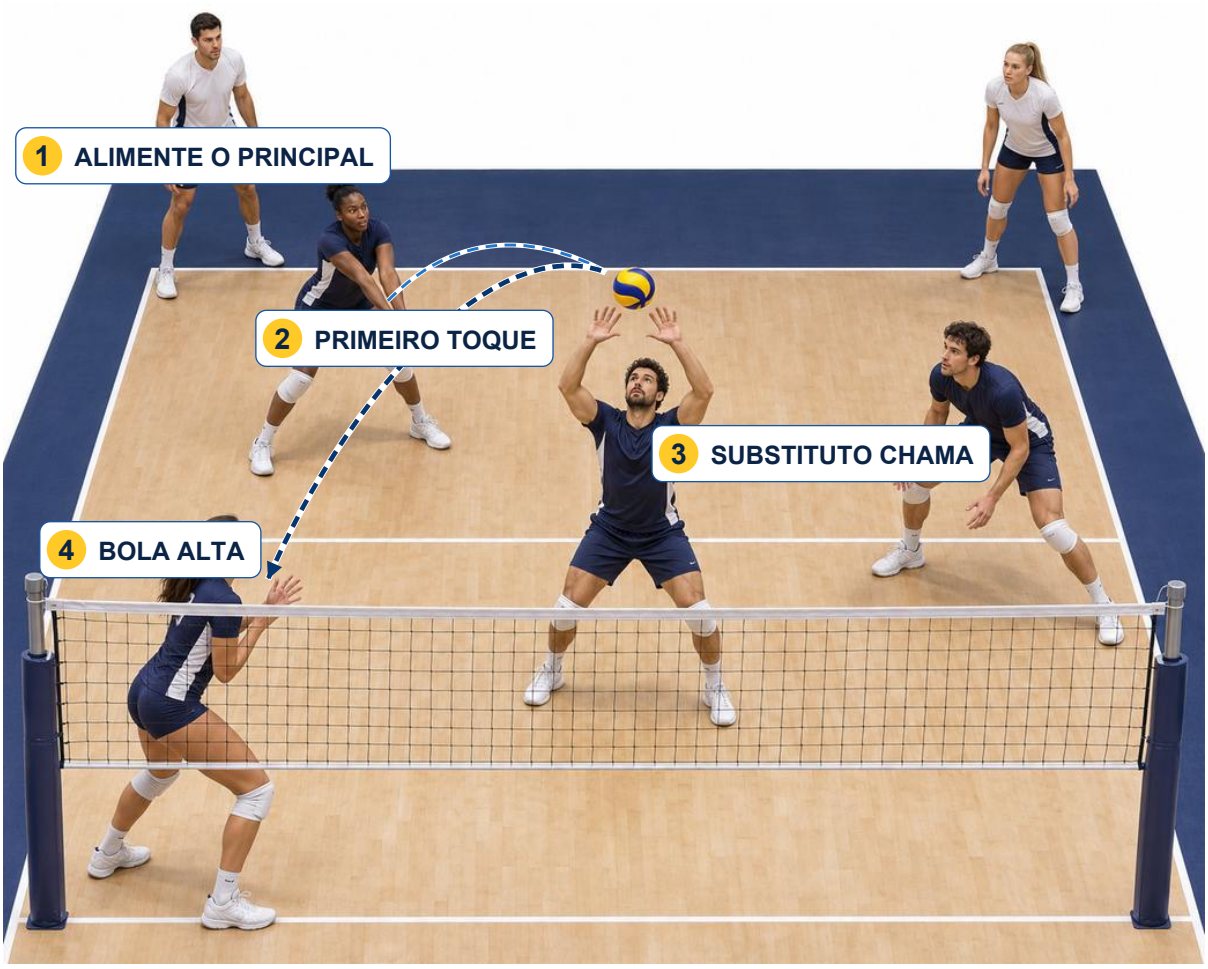
META **Acertar destino e altura em sete de dez bolas.**

TREINO 042 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

LEVANTAMENTO APÓS PRIMEIRO TOQUE DO LEVANTADOR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Segundo levantador	Toque / Levantamento / Decisão	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 ALIMENTADORES + 4 ORGANIZADORES

SUBSTITUTO DEFINIDO ANTES DA BOLA

OBJETIVO Treinar um segundo levantador definido para emergências.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Dirija a bola ao levantador principal.
2. Primeiro toque. Ele controla e libera a trajetória.
3. Chamada. Substituto designado anuncia o segundo contato.
4. Distribuição. Envie bola alta ao alvo e reinicie.

ORGANIZAÇÃO

9 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
2 alimentadores; levantador, 2 apoios, alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Definir o substituto e uma solução simples.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Dois colegas correrem para organizar a mesma bola.
- Distribuir ainda desequilibrado.

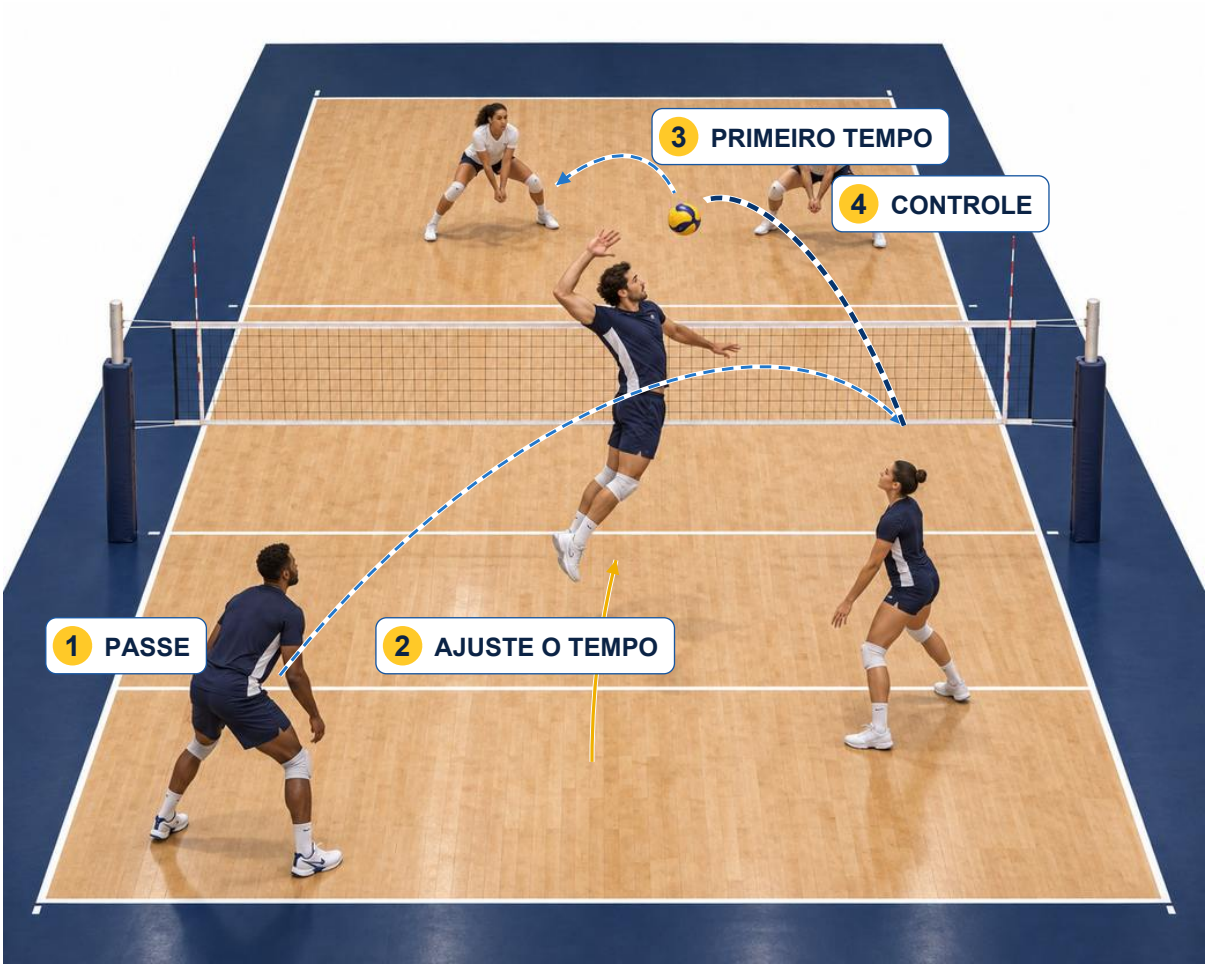
META **Resolver seis de oito bolas com chamada e levantamento útil.**

TREINO 043 AtlasROAS AVANÇADO

TEMPO DE PRIMEIRO ATAQUE COM PASSE ESTÁVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Primeiro tempo	Toque / Levantamento / Decisão	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + CENTRAL

B · 2 DEFENSORES

OBJETIVO Sincronizar central e levantador em primeiro tempo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador mantém a bola estável no alvo.
2. Entrada. Central ajusta a aproximação ao levantador.
3. Distribuição. Combine o tempo e finalize com controle.
4. Registro. Defensores controlam; avalie sincronismo antes de repetir.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, central, 2 defesas
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Ajustar o tempo à trajetória, sem esperar no ar.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Central saltar cedo e perder o ponto de contato.
- Distribuir ainda desequilibrado.

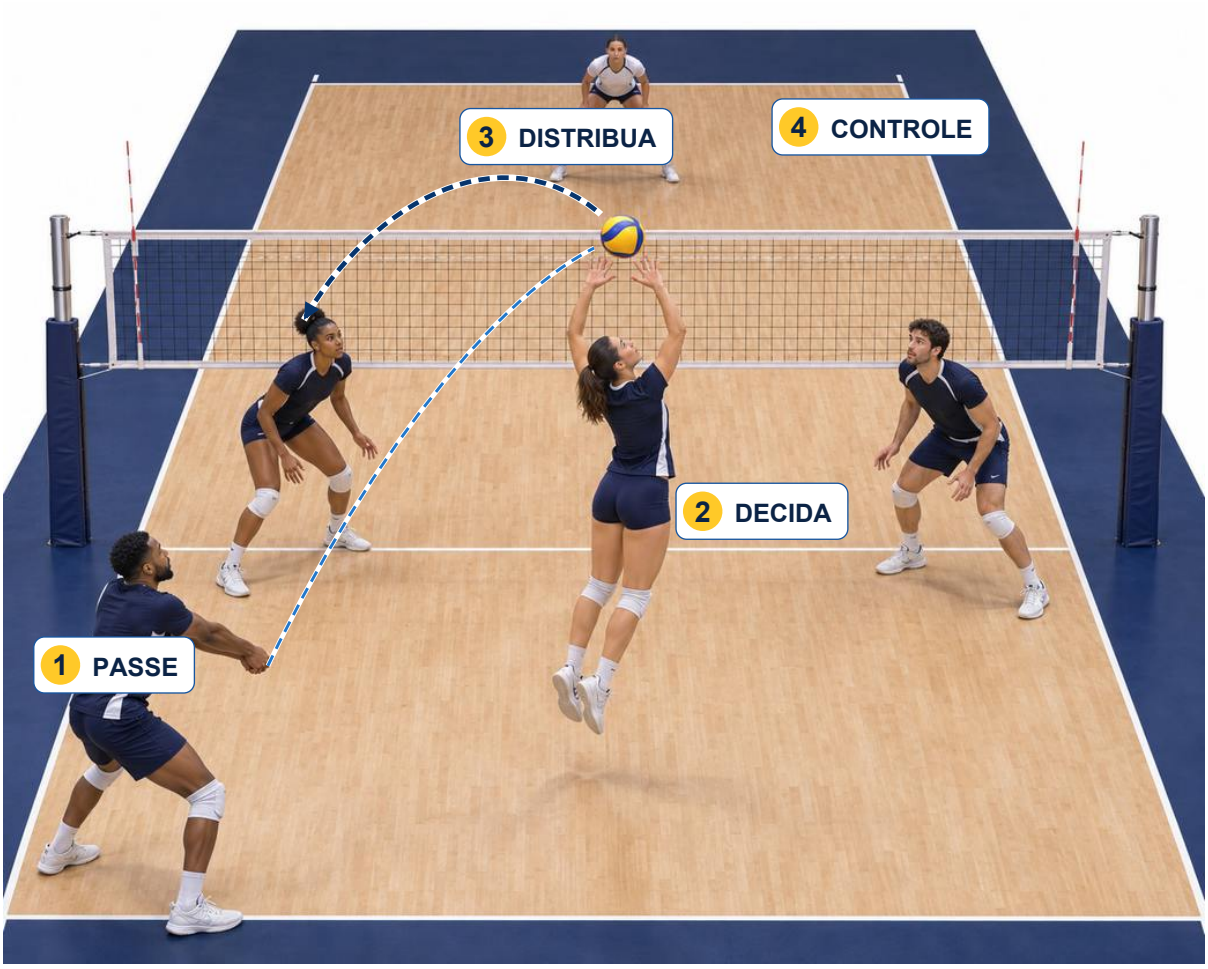
META **Sincronizar seis de dez ataques sem central esperar no ar.**

TREINO 044 AtlasROAS AVANÇADO

LEVANTAMENTO EM SUSPENSÃO ENTRE DUAS OPÇÕES

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Escolher levantar em salto	Toque / Levantamento / Decisão	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 ATACANTES

B · DEFENSOR / CENA: SUSPENSÃO

OBJETIVO Distribuir em salto apenas quando o passe permite controle.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador varia a qualidade da bola.
2. Decisão. Levantador escolhe solo ou suspensão.
3. Distribuição. Atenda uma das duas opções ofensivas.
4. Controle. Defensor recebe; conte bolas atacáveis e troque funções.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, 2 atacantes, defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Usar suspensão somente com equilíbrio e passe adequado.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Saltar em qualquer passe e perder o controle.
- Distribuir ainda desequilibrado.

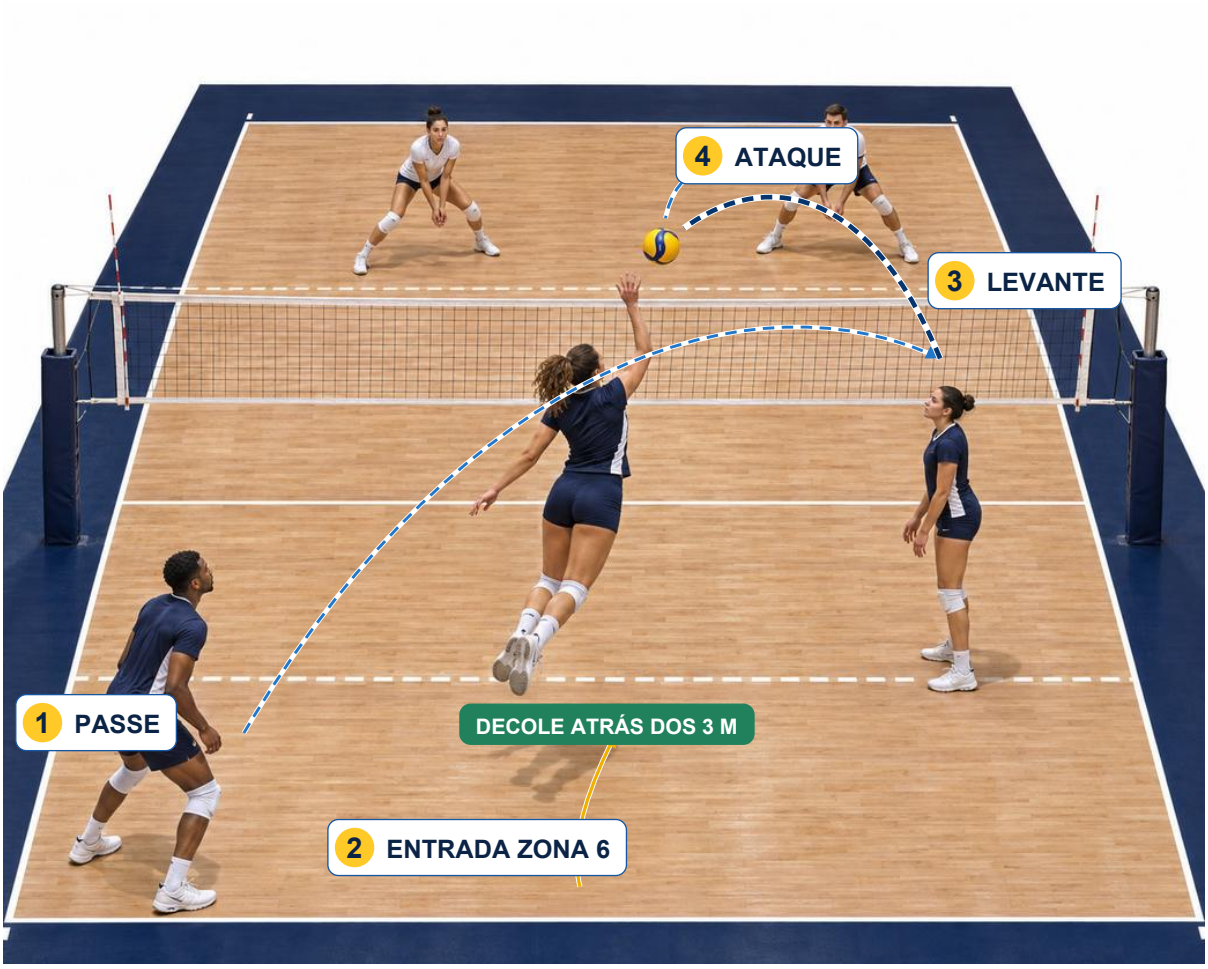
META **Escolher base adequada e gerar sete bolas atacáveis em dez.**

TREINO 045 AtlasROAS AVANÇADO

PIPE COM JANELA DE ENTRADA DO ATACANTE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Sincronizar pipe	Toque / Levantamento / Decisão	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · 2 DEFENSORES

OBJETIVO Sincronizar bola de fundo com impulsão legal.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia uma bola estável.
2. Entrada. Atacante da zona seis ajusta a aproximação.
3. Levantamento. Levantador atende a janela de entrada.
4. Ataque. Decole atrás dos três metros e finalize.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, fundo, 2 defesas
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Conferir a impulsão, não a posição da aterrissagem.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Pisar a linha de três metros na impulsão.
- Distribuir ainda desequilibrado.

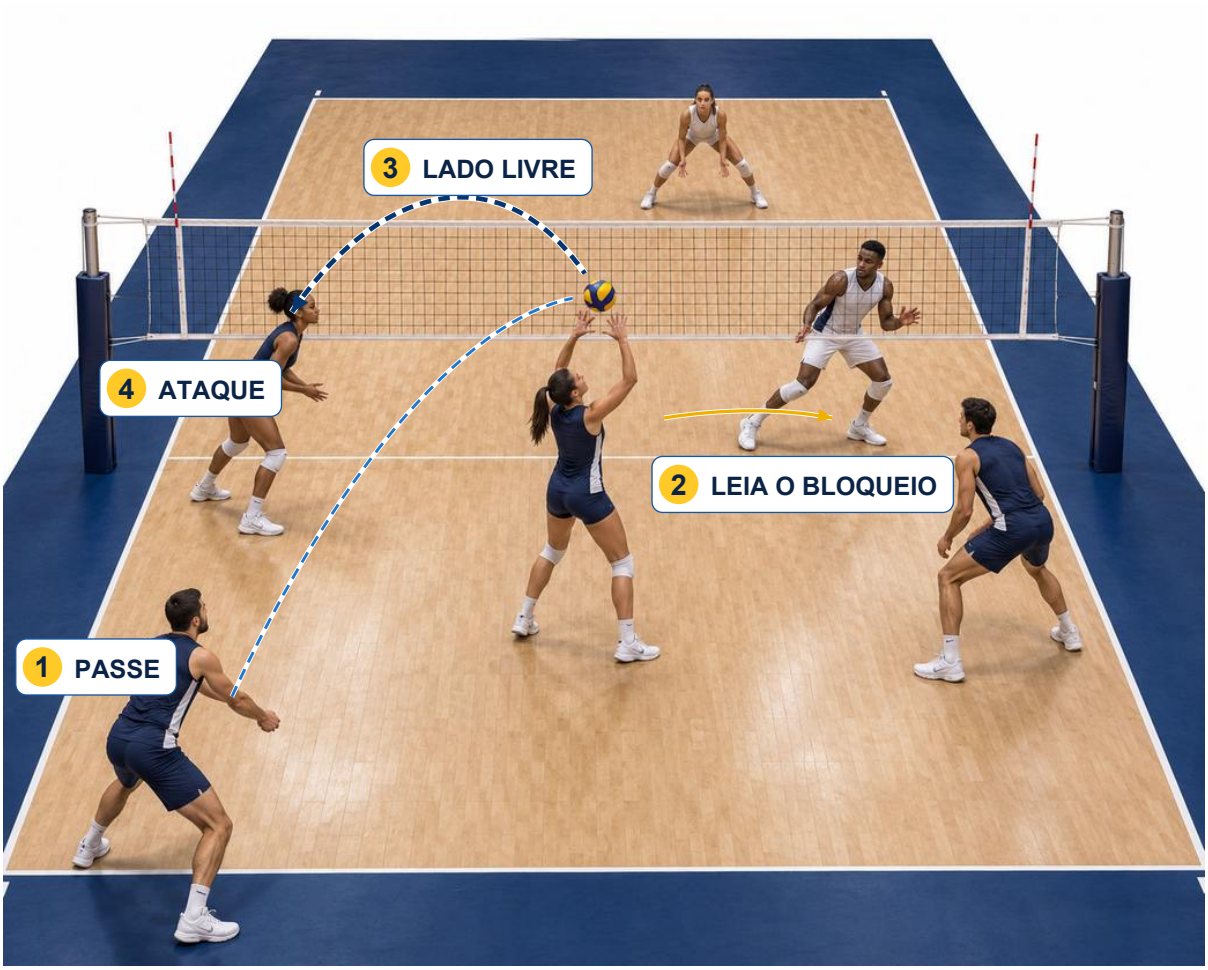
META **Conseguir seis ataques coordenados em dez, sem pisar a linha na impulsão.**

TREINO 046 AtlasROAS AVANÇADO

DISTRIBUIÇÃO CONTRA BLOQUEADOR QUE SE COMPROMETE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ler o bloqueador	Toque / Levantamento / Decisão	Alta	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 ATACANTES

B · BLOQUEADOR + DEFENSOR

OBJETIVO Usar leitura do bloqueio para manter dois atacantes disponíveis.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador mantém duas opções disponíveis.
2. Leitura. Bloqueador escolhe cedo um lado.
3. Distribuição. Levantador procura a ponta menos bloqueada.
4. Ataque. Finalize com controle; defensor registra a escolha.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
Alim., lev., 2 pontas, bloqueio, defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Esperar informação suficiente sem atrasar o contato.
- Chegar equilibrado antes do toque.
- Priorizar uma trajetória atacável.

ERROS COMUNS

- Escolher a ponta antes do compromisso do bloqueador.
- Distribuir ainda desequilibrado.

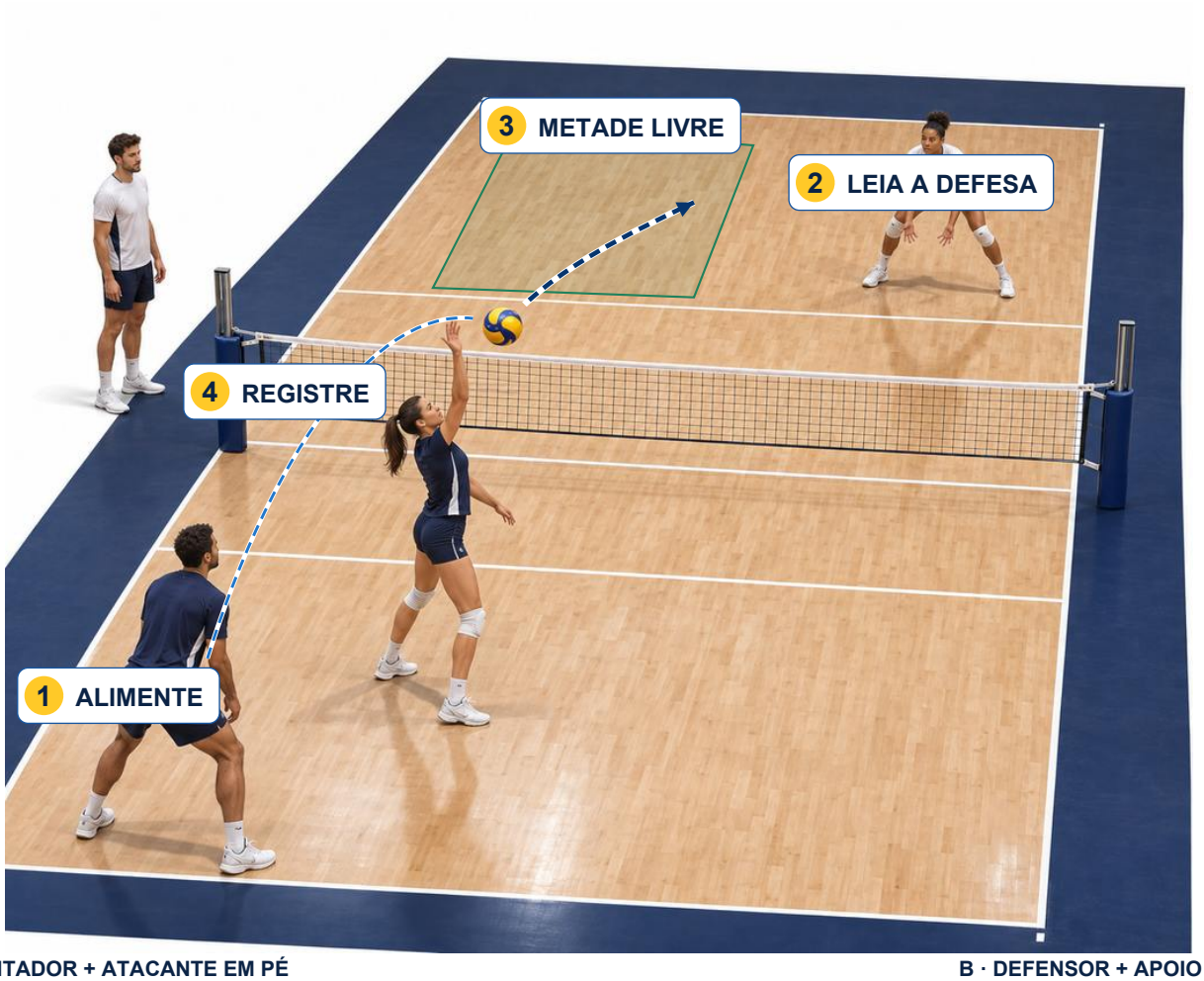
META **Escolher a ponta livre em sete de dez bolas com passe estável.**

TREINO 047 AtlasROAS INICIANTE

ATAQUE EM PÉ NO CORREDOR LIVRE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Direção antes de potência	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + ATACANTE EM PÉ

B · DEFENSOR + APOIO EXTERNO

OBJETIVO Controlar direção do golpe antes de exigir salto e potência.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Lance uma bola confortável ao atacante.
2. Leitura. Defensor ocupa uma metade do fundo.
3. Ataque. Em pé, golpeie na metade livre.
4. Registro. Conte acertos; alterne atacante e defensor.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, atacante, defensor e apoio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Controlar o golpe para dirigir a bola.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Aumentar potência antes de controlar a direção.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

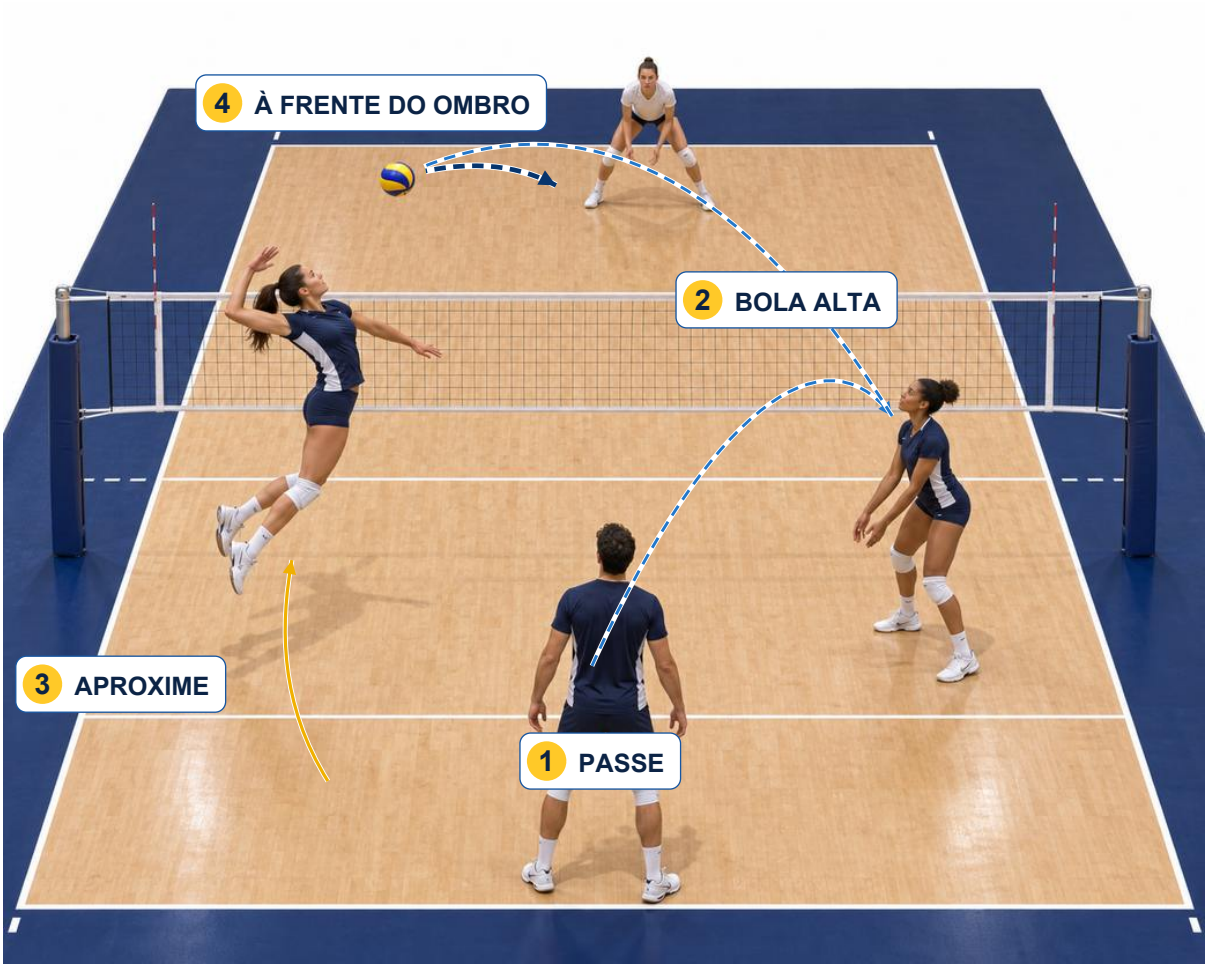
META **Acertar metade livre em sete de dez ataques controlados.**

TREINO 048 AtlasROAS **INICIANTE**

APROXIMAÇÃO SINCRONIZADA À BOLA ALTA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Tempo da aproximação	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · DEFENSOR / SEM BLOQUEIO

OBJETIVO Iniciar passada conforme a trajetória real do levantamento.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Bola alta. Levantador prepara uma trajetória confortável.
3. Aproximação. Atacante ajusta a passada à bola real.
4. Ataque. Finalize à frente do ombro; defensor controla.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador, atacante, defesa
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Começar a passada pela trajetória do levantamento.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Correr no mesmo tempo para qualquer bola.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

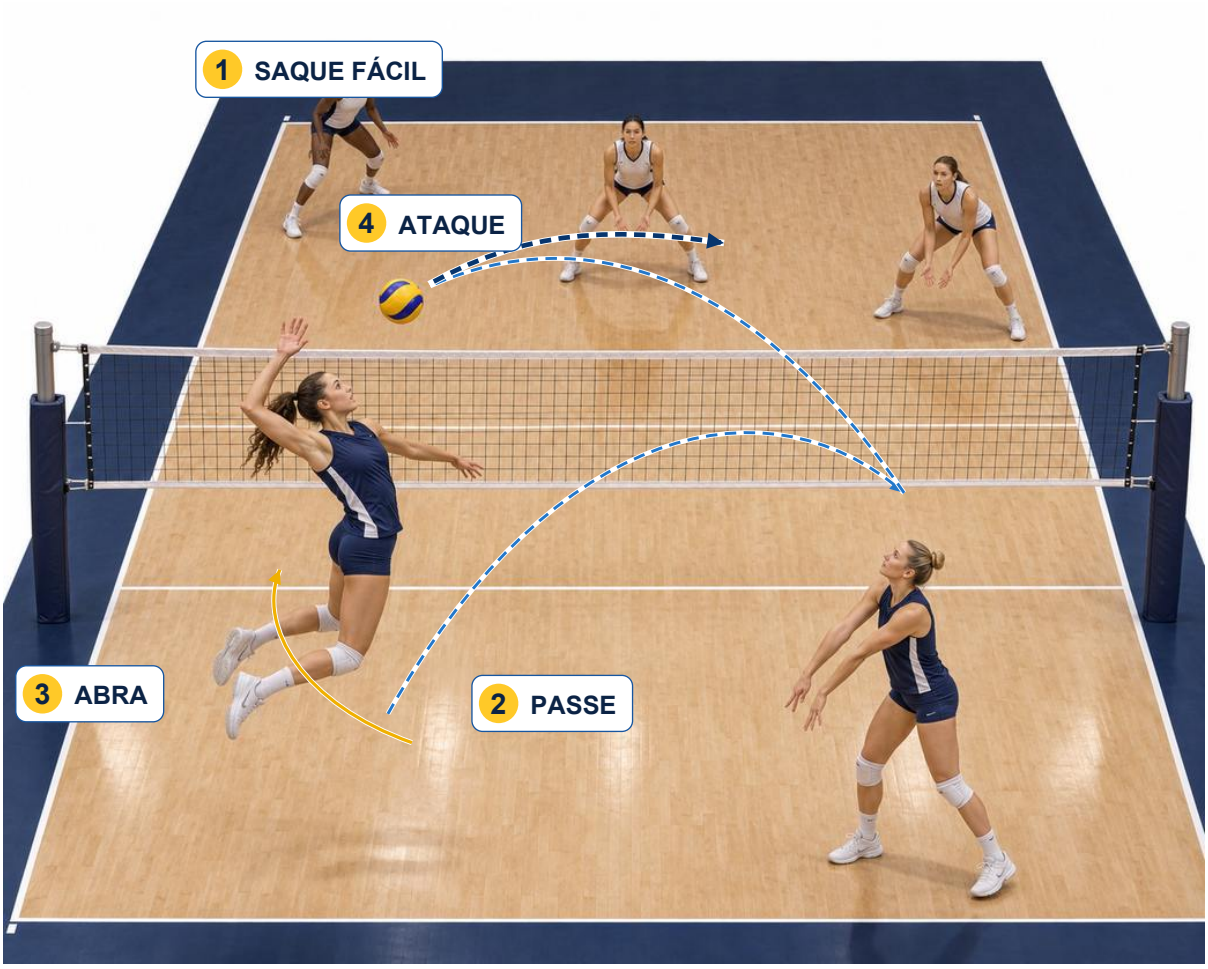
META **Finalizar seis de dez bolas à frente do ombro, com queda estável.**

TREINO 049 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

ATAQUE APÓS RECEPÇÃO PRÓPRIA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Passar e atacar	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · PASSADOR-ATACANTE + LEVANTADOR

B · ALIMENTADOR + 2 DEFENSORES

OBJETIVO Separar ação de passe da preparação para atacar.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Envie saque fácil ao passador-atacante.
2. Passe. Ele direciona ao levantador.
3. Abertura. Saia do passe e prepare a aproximação.
4. Ataque. Finalize; dois defensores controlam a bola.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, ponta, levantador e 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Separar a ação de receber da entrada para atacar.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Ficar debaixo do passe e perder distância da rede.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

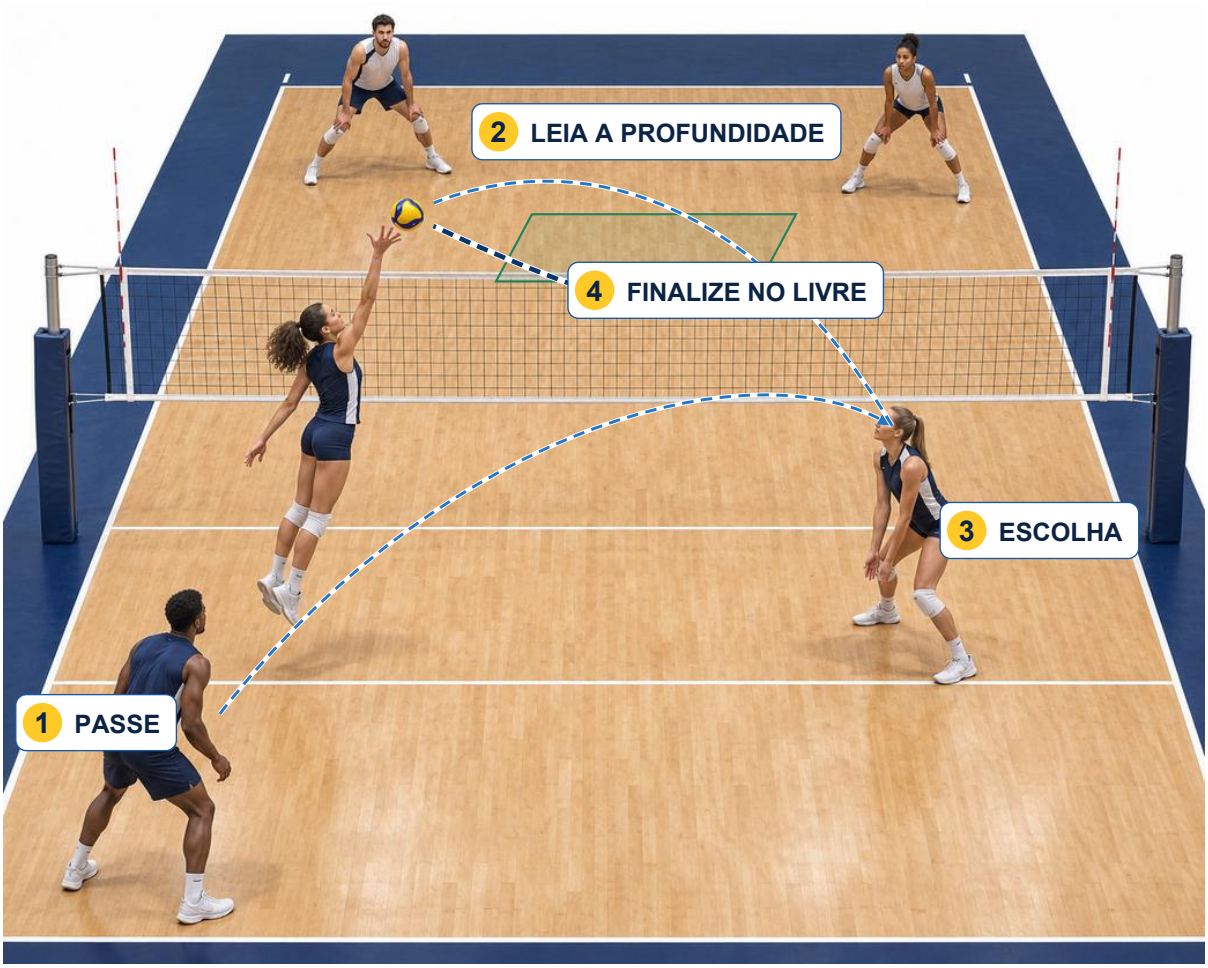
META **Construir seis de oito ataques sem aproximação colada à rede.**

TREINO 050 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

LARGADA OU GOLPE CONFORME PROFUNDIDADE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Largada ou golpe	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · 2 DEFENSORES / CENA: LARGADA

OBJETIVO Escolher finalização a partir do posicionamento defensivo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Defesa. Dupla adversária ajusta a profundidade.
3. Leitura. Atacante identifica a região menos ocupada.
4. Finalização. Escolha largada ou golpe pelo espaço disponível.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, atacante, 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Observar a base defensiva antes de definir o golpe.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Largar por hábito mesmo com defesa avançada.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

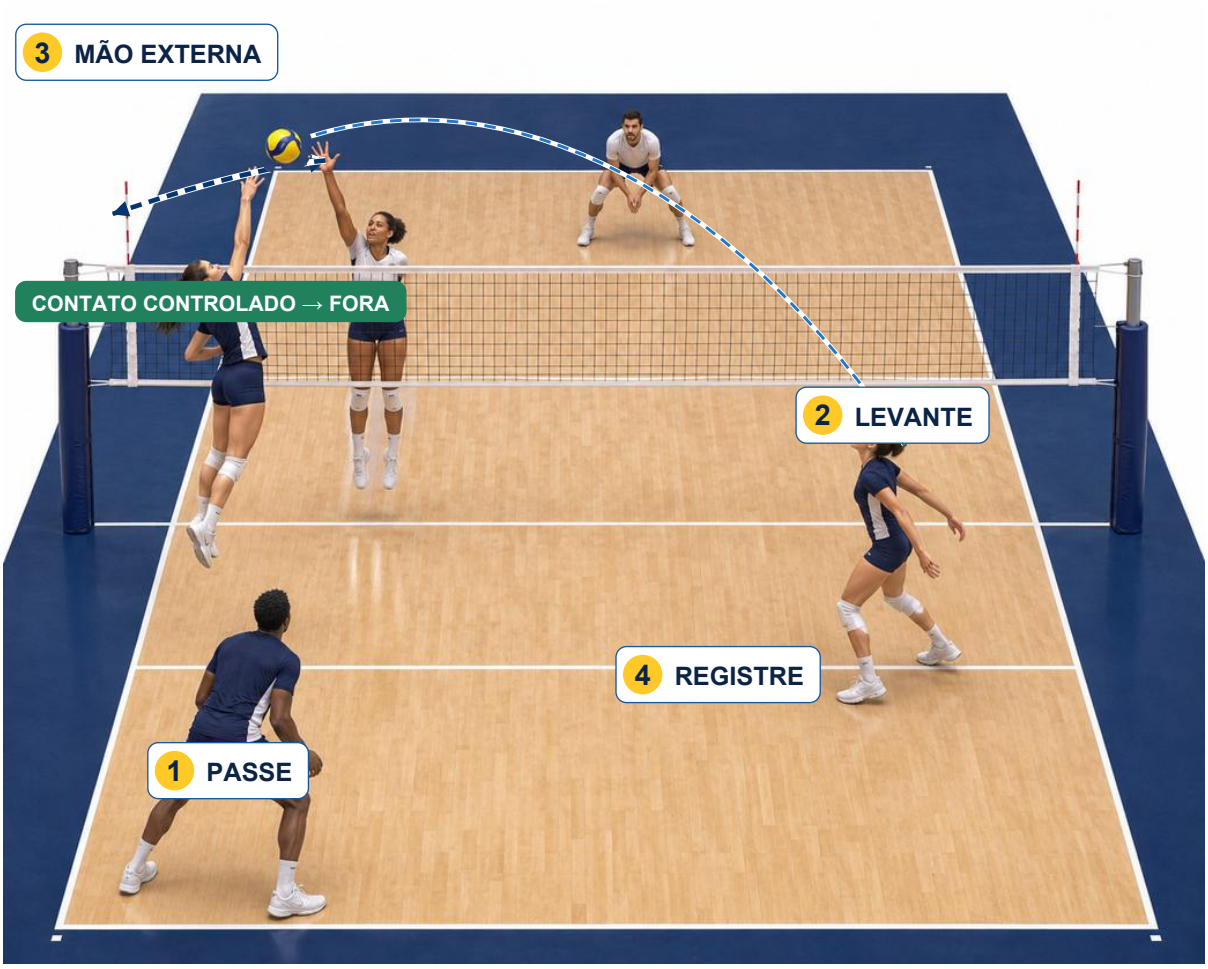
META **Escolher espaço desocupado em seis de dez bolas.**

TREINO 051 AtlasROAS **AVANÇADO**

EXPLORAR MÃOS EXTERNAS DO BLOQUEIO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Mão externa	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · BLOQUEADOR + DEFENSOR

OBJETIVO Buscar o limite externo do bloqueio sem golpear sem controle.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia para uma bola alta controlável.
2. Levantamento. Direcione ao atacante de ponta.
3. Ataque. Procure a mão externa do bloqueador simples.
4. Registro. Defensor controla; conte contatos intencionais na mão externa.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alim., lev., ataque, bloqueio, defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Buscar o limite externo, sem golpear de qualquer jeito.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Atacar o centro das mãos em vez da extremidade.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

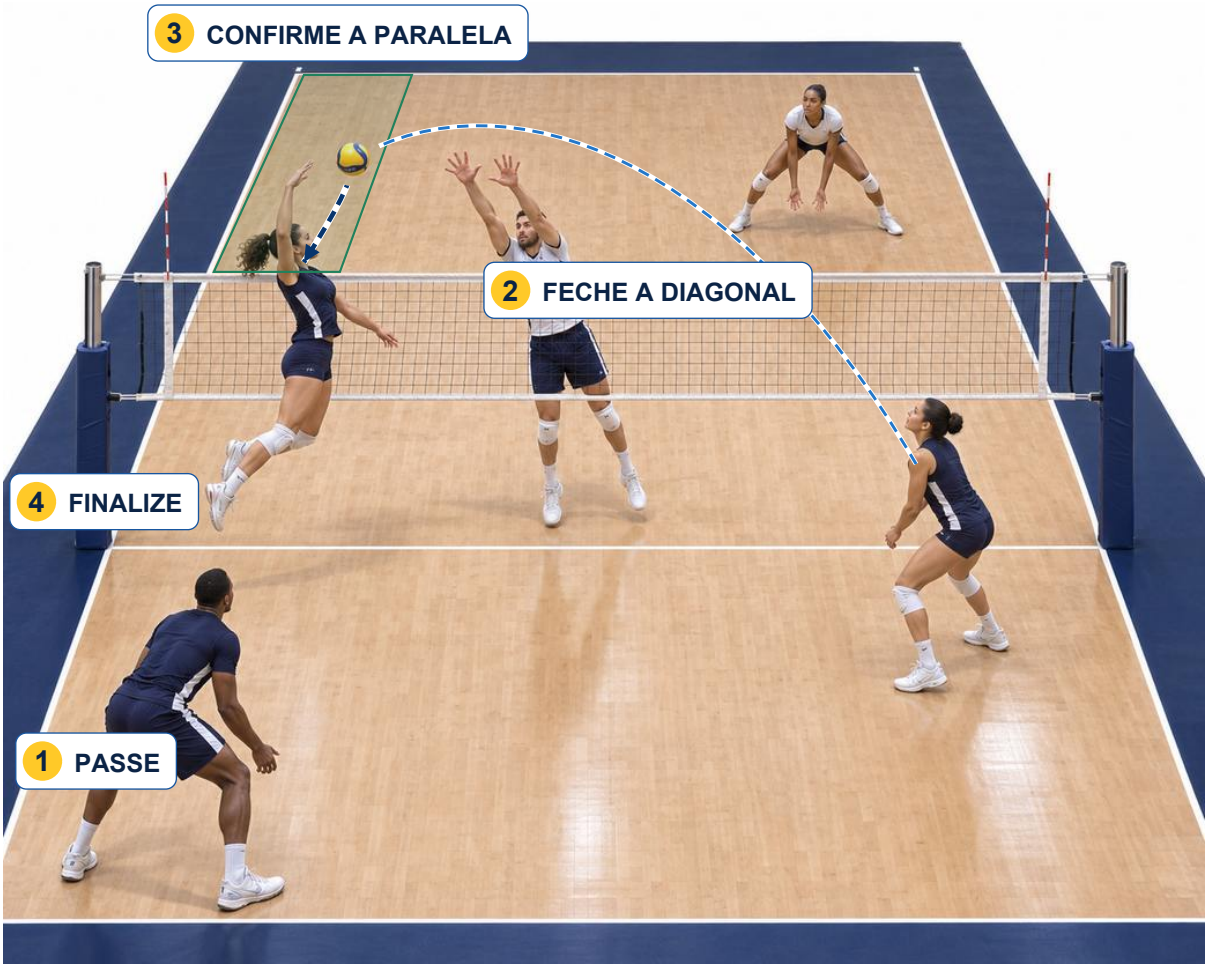
META **Produzir quatro contatos controlados na mão externa em dez ataques.**

TREINO 052 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

ATAQUE NA PARALELA COM BLOQUEIO DA DIAGONAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Paralela liberada	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · BLOQUEIO DA DIAGONAL + DEFENSOR

OBJETIVO Reconhecer direção liberada por bloqueio orientado.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Bloqueio. Bloqueador fecha a diagonal combinada.
3. Leitura. Atacante confirma o corredor paralelo livre.
4. Ataque. Finalize na paralela; defensor controla.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alim., lev., ataque, bloqueio, defesa
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter margem da antena e da linha lateral.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Confundir paralela livre com bater junto à antena.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

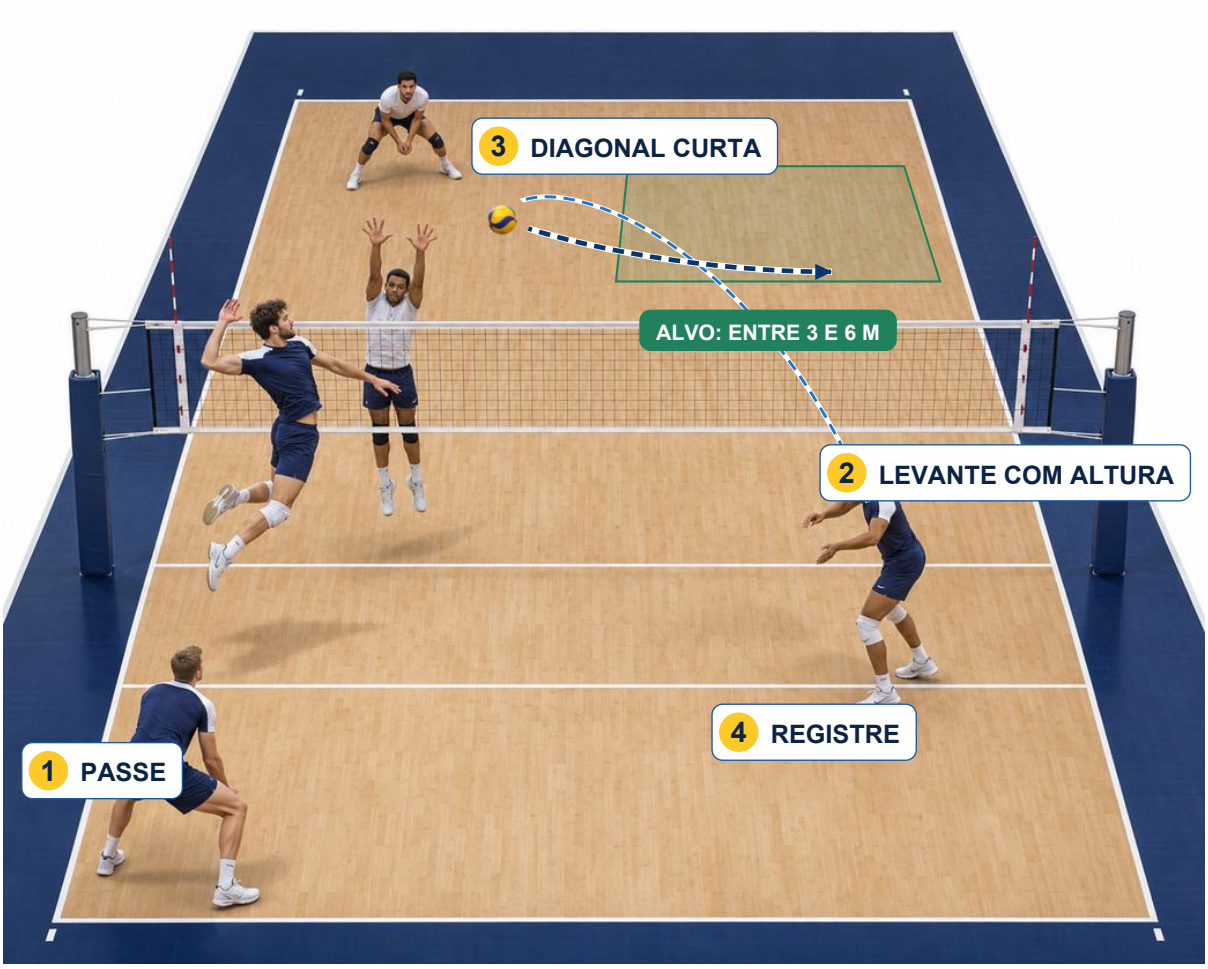
META **Acertar paralela livre em seis de dez bolas atacáveis.**

TREINO 053 AtlasROAS **AVANÇADO**

DIAGONAL CURTA COM ALVO INTERNO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Diagonal curta	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · BLOQUEADOR + DEFENSOR

OBJETIVO Controlar ângulo curto em bola afastada da rede.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador afasta a bola da rede.
2. Levantamento. Prepare uma bola alta controlável.
3. Ataque. Busque o alvo entre três e seis metros adversários.
4. Registro. Defensor controla; conte chegadas no alvo interno.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alim., lev., ataque, bloqueio, defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Usar ângulo disponível sem colar o corpo à rede.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Forçar ângulo curto em uma bola sem espaço.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

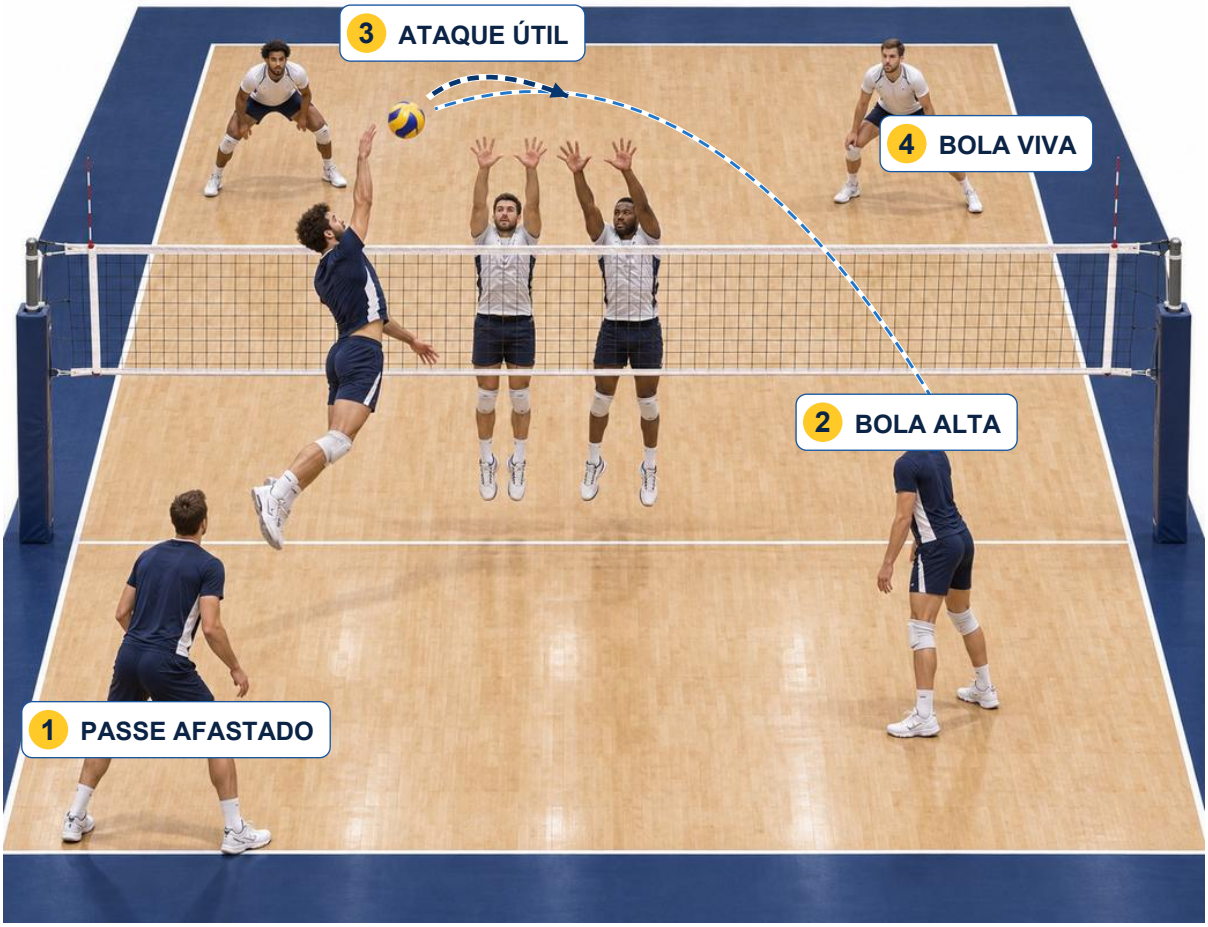
META **Atingir alvo de 3 x 3 m em quatro de dez bolas atacáveis.**

TREINO 054 AtlasROAS AVANÇADO

BOLA ALTA DE SEGURANÇA SOB BLOQUEIO DUPLO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Bola alta útil	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	7	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · BLOQUEIO DUPLO + 2 DEFENSORES

OBJETIVO Manter ataque útil quando a construção perde velocidade.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador cria construção afastada da rede.
2. Distribuição. Levantador oferece bola alta de segurança.
3. Ataque. Enfrente o bloqueio duplo sem forçar finalização.
4. Continuidade. Defesa joga; registre ataques mantidos ou explorados.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 7 atletas · 4 bolas
3 constroem; 2 bloqueiam e 2 defendem
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Aceitar a solução segura quando há poucas opções.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Buscar potência máxima em bola ruim.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

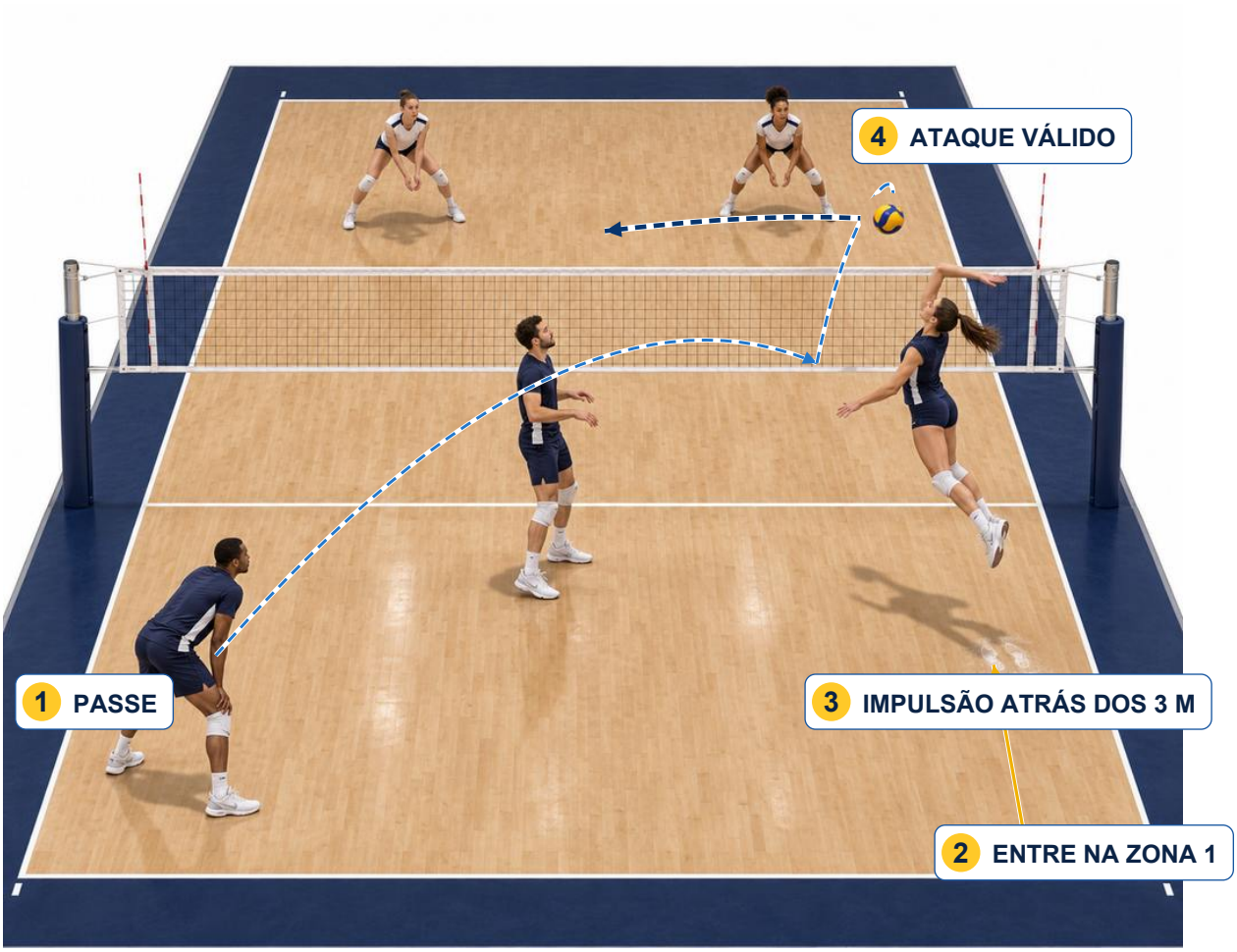
META **Manter seis de dez ataques em jogo ou explorar bloqueio para fora.**

TREINO 055 AtlasROAS **AVANÇADO**

ATAQUE DE FUNDO PELA ZONA 1

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ataque de fundo	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + FUNDO ZONA 1 B · 2 DEFENSORES

OBJETIVO Executar ataque de fundo respeitando impulsão atrás dos 3 m.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Entrada. Atacante da zona um prepara a aproximação.
3. Impulsão. Decole sem tocar a linha de três metros.
4. Ataque. Finalize; defensores controlam e troquem após cinco bolas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, fundo e 2 defesas
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Observar os pés no último apoio da impulsão.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Completar ataque alto com impulsão irregular na frente.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

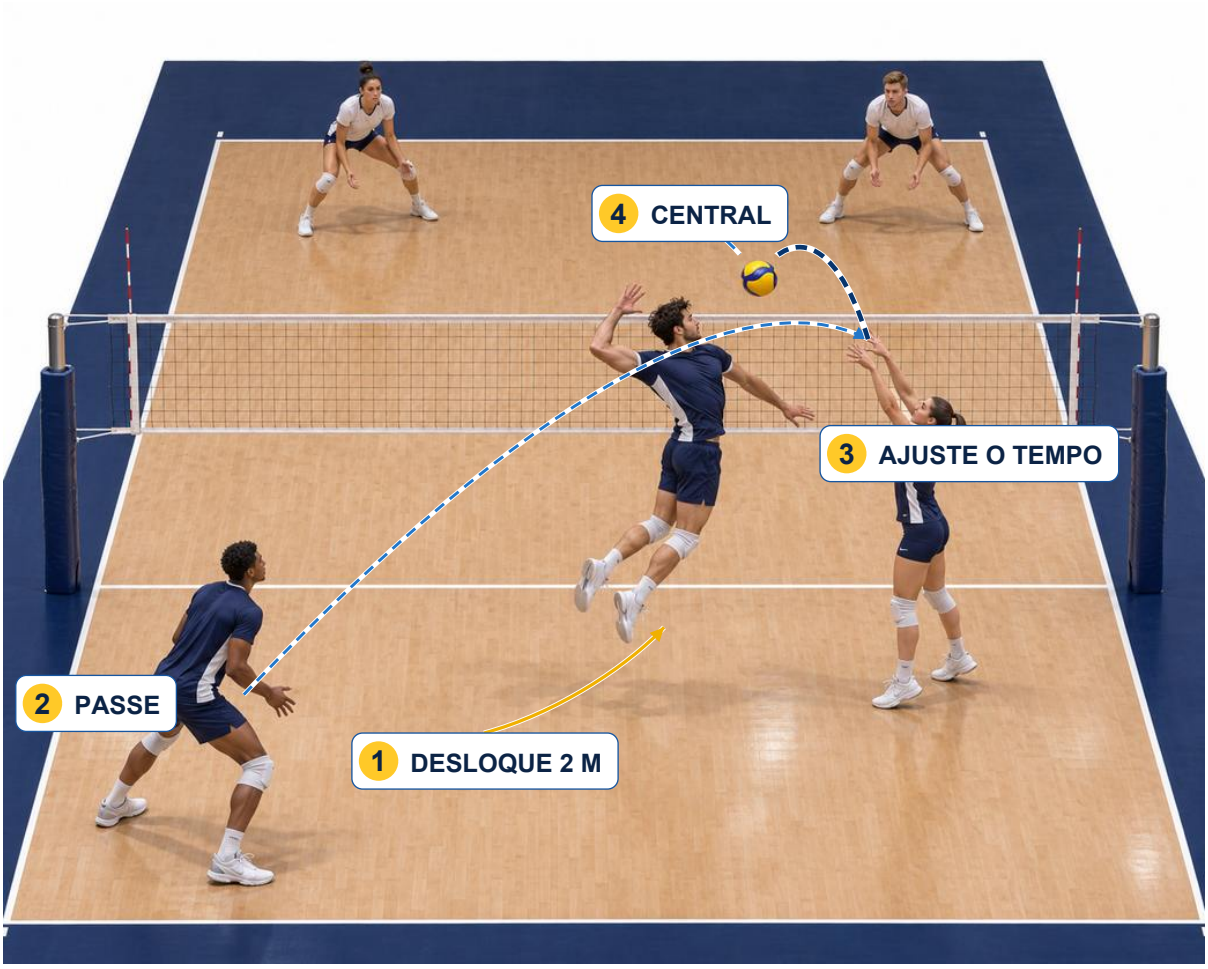
META **Fazer seis ataques válidos em dez, com cinco dentro da quadra.**

TREINO 056 AtlasROAS AVANÇADO

ATAQUE DE CENTRAL APÓS DESLOCAMENTO LATERAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Central em movimento	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	5	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + CENTRAL

B · 2 DEFENSORES

OBJETIVO Manter sincronismo após sair da posição inicial.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Preparação. Central inicia dois metros fora da referência.
2. Passe. Alimentador envia ao levantador.
3. Entrada. Central desloca e ajusta o tempo da aproximação.
4. Ataque. Finalize controlado; dois defensores recebem.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, central e 2 defesas
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Reajustar o tempo depois do deslocamento lateral.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Manter a corrida inicial sem ler o passe.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

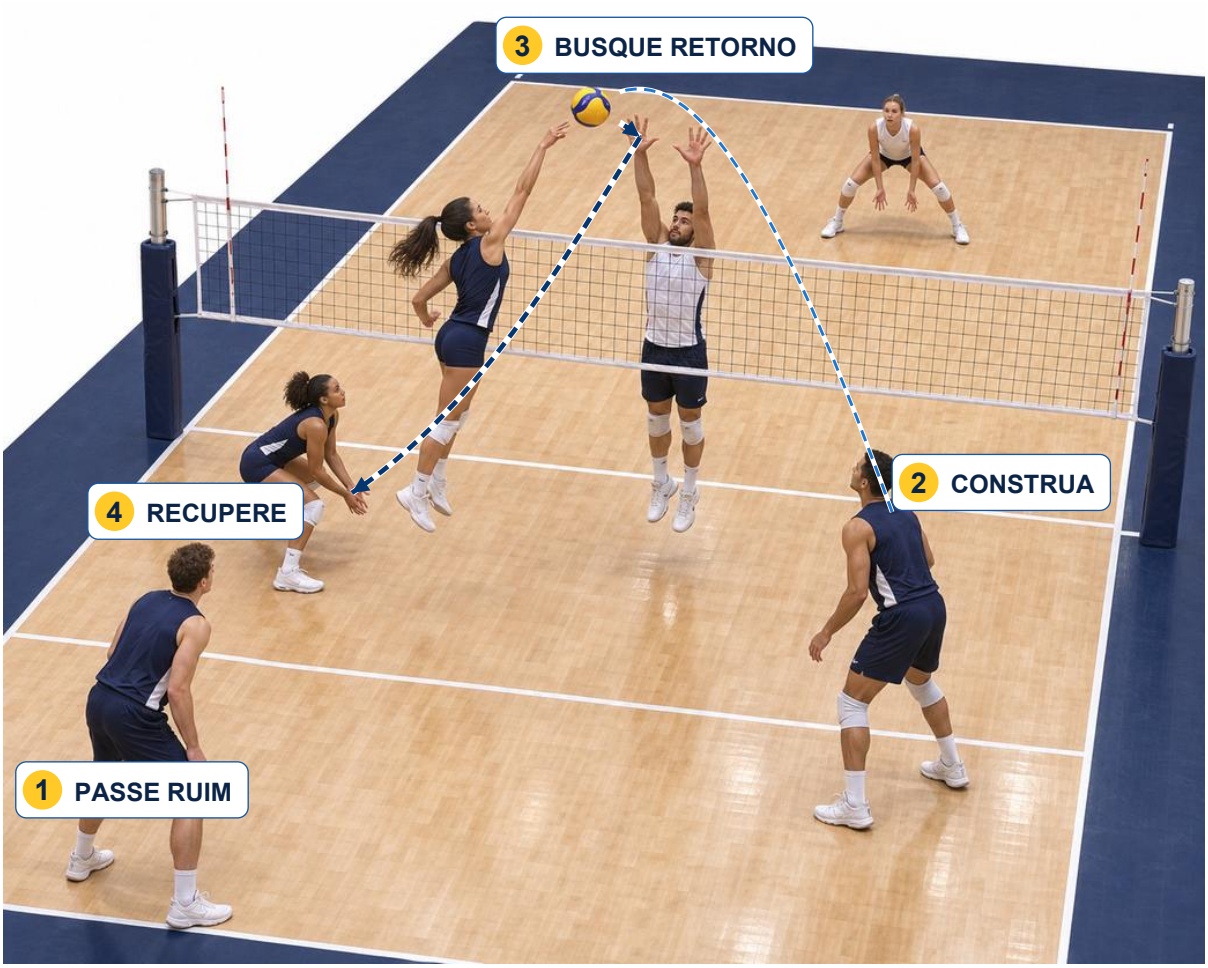
META **Completar seis de dez ações com bola à frente e queda própria.**

TREINO 057 AtlasROAS **AVANÇADO**

RECICLAR ATAQUE SEM ÂNGULO FAVORÁVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Reciclar o ataque	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATAQUE + COBERTURA

B · BLOQUEADOR + DEFENSOR

OBJETIVO Buscar recuperação da bola em vez de finalização forçada.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador cria uma bola difícil de finalizar.
2. Distribuição. Levantador oferece solução alta.
3. Ataque. Procure contato controlado que retorne do bloqueio.
4. Cobertura. Recupere o rebote e prepare nova construção.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem + cobertura; bloqueio e defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Procurar retorno jogável em vez de golpe forçado.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Atacar forte sem organizar a cobertura do retorno.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

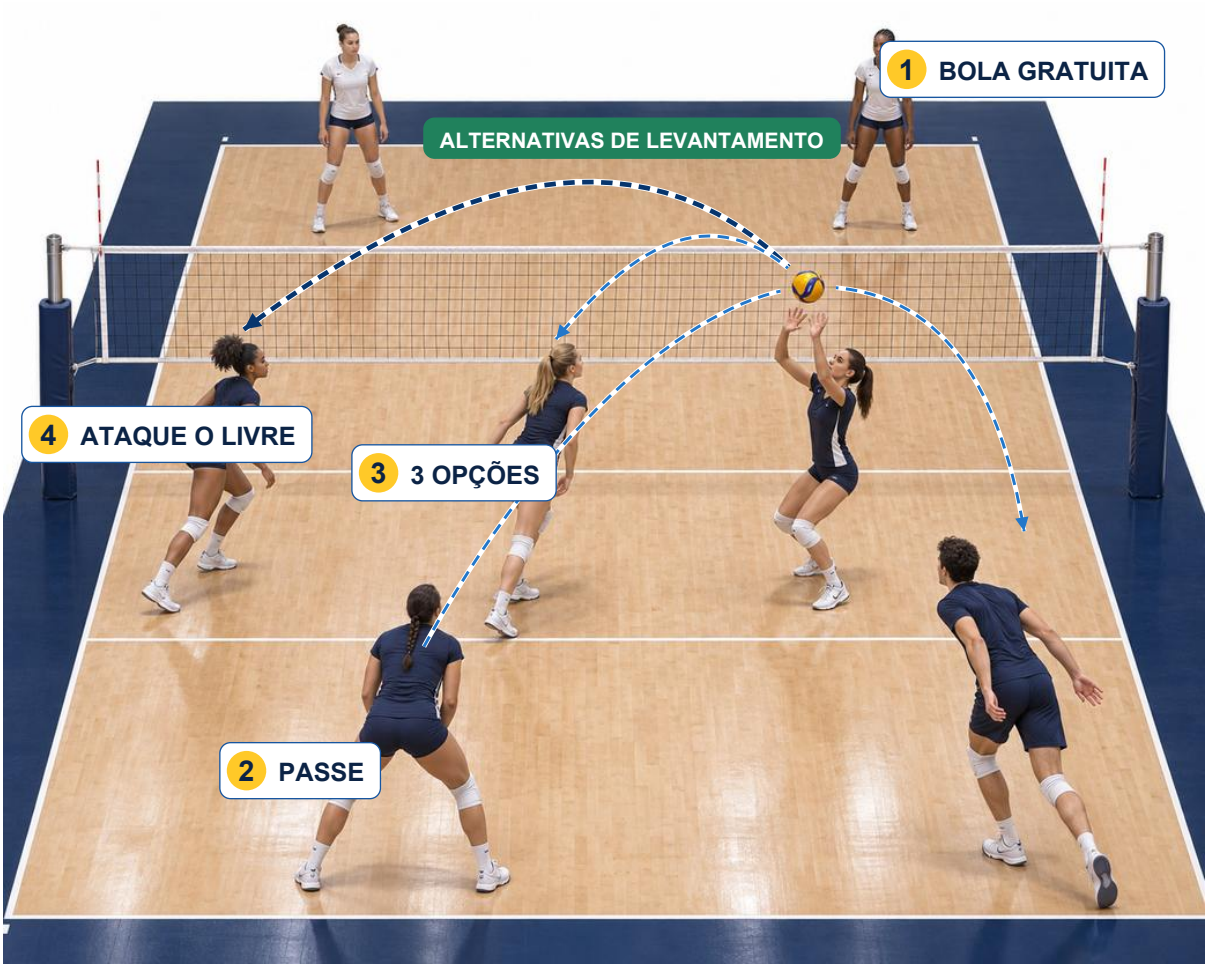
META **Recuperar quatro de oito bolas tocadas no bloqueio.**

TREINO 058 AtlasROAS **AVANÇADO**

ATACAR A BOLA GRATUITA COM TRÊS OPÇÕES

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Três opções na gratuita	Ataque / Leitura / Finalização	Alta	7	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · PASSADOR + LEVANTADOR + 3 ATACANTES

B · 2 ENVIAM E DEFENDEM

OBJETIVO Abrir opções ofensivas antes da chegada da bola fácil.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Envio. Adversário envia uma bola gratuita.
2. Organização. Equipe chama passe e abre três opções ofensivas.
3. Distribuição. Levantador escolhe pela organização adversária.
4. Ataque. Finalize; registre as opções disponíveis antes do toque.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 7 atletas · 4 bolas
5 constroem contra 2 adversários
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Abrir as três opções antes da chegada da bola.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Criar opções apenas depois do passe.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

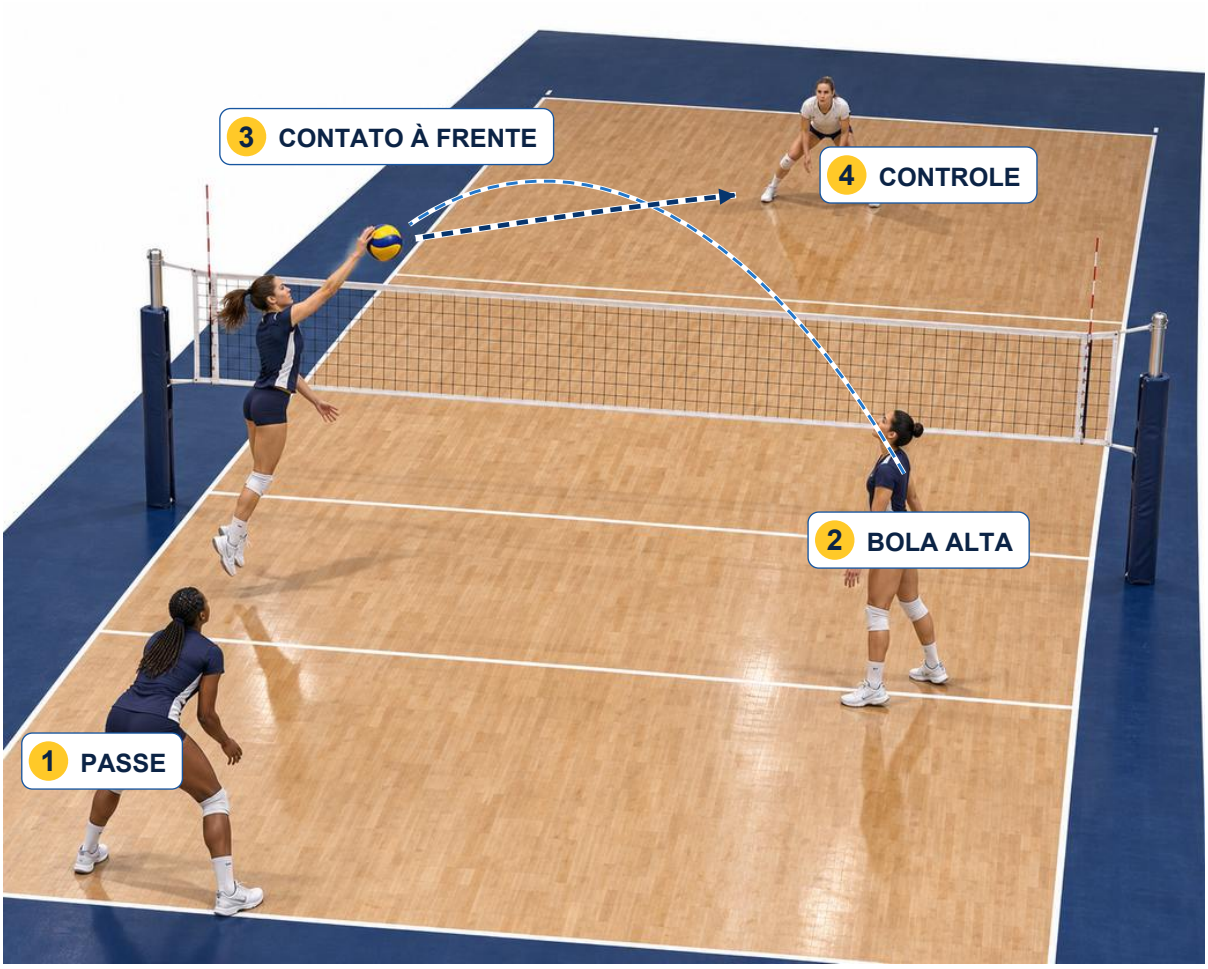
META **Oferecer três opções reais em seis de oito bolas gratuitas.**

TREINO 059 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

CORREÇÃO DO PONTO DE CONTATO NO ATAQUE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Contato à frente	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · ALVO DEFENSIVO / GOLPE MODERADO

OBJETIVO Evitar contato atrás da cabeça em bola alta.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Levantamento. Ofereça bola alta previsível.
3. Ataque. Contate à frente do ombro, com potência moderada.
4. Registro. Defensor controla e indica o ponto de contato.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, levantador, atacante e defesa
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Corrigir ponto de contato antes de exigir força.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

- Golpear com a bola atrás da cabeça.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

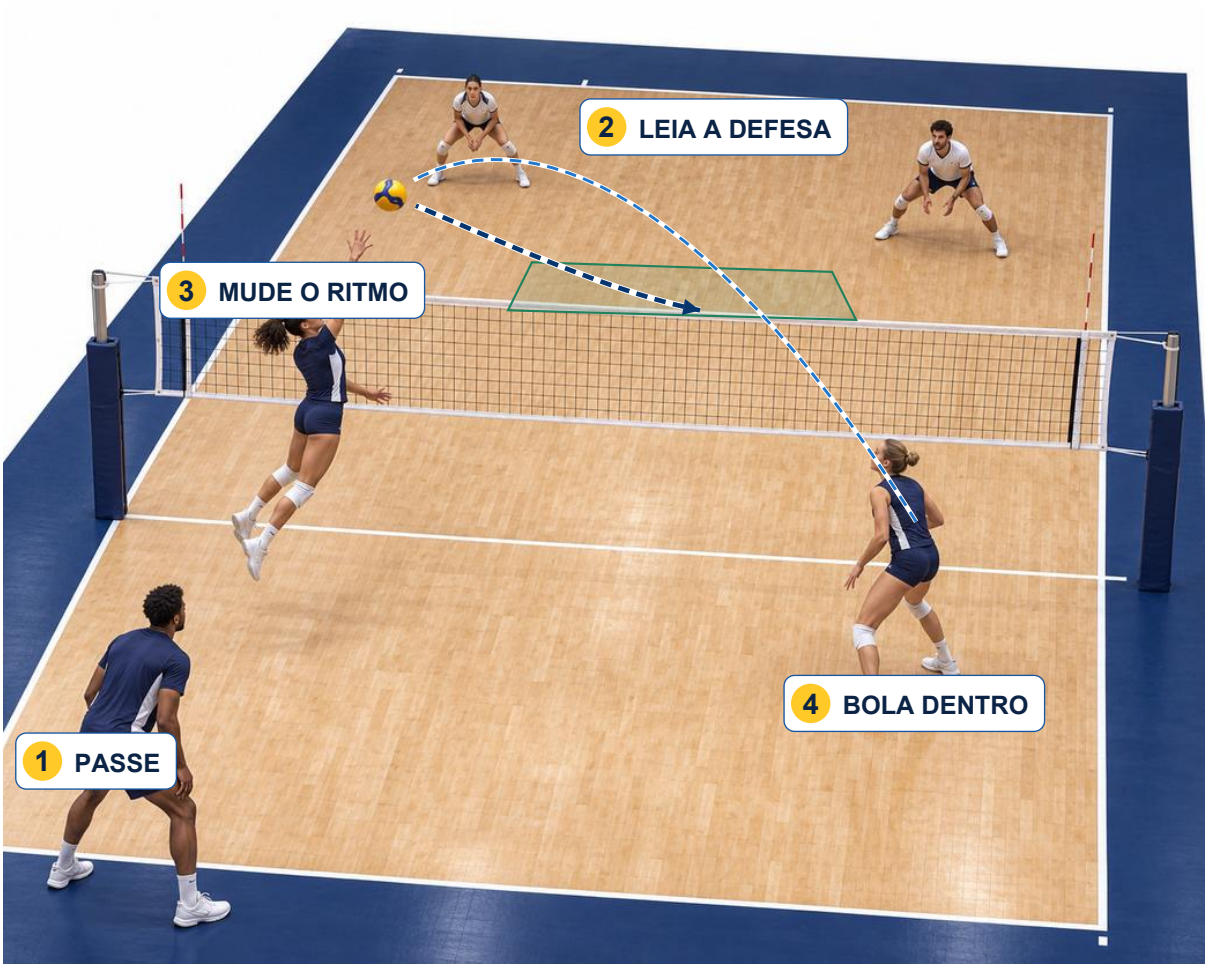
META **Realizar oito de doze contatos à frente, com aterrissagem equilibrada.**

TREINO 060 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

ALTERNÂNCIA DE RITMO CONTRA DEFESA PLANTADA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Mudar ritmo pela leitura	Ataque / Leitura / Finalização	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

B · 2 DEFENSORES

OBJETIVO Mudar velocidade do golpe pela leitura da defesa.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador prepara a construção.
2. Defesa. Dupla adversária assume sua base.
3. Leitura. Atacante observa profundidade e prontidão.
4. Ataque. Mude velocidade quando isso explorar o espaço.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, levantador, atacante e 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Variar o ritmo por informação, não por alternância fixa.
- Ler a bola antes da aproximação.
- Aterrissar no próprio espaço.

ERROS COMUNS

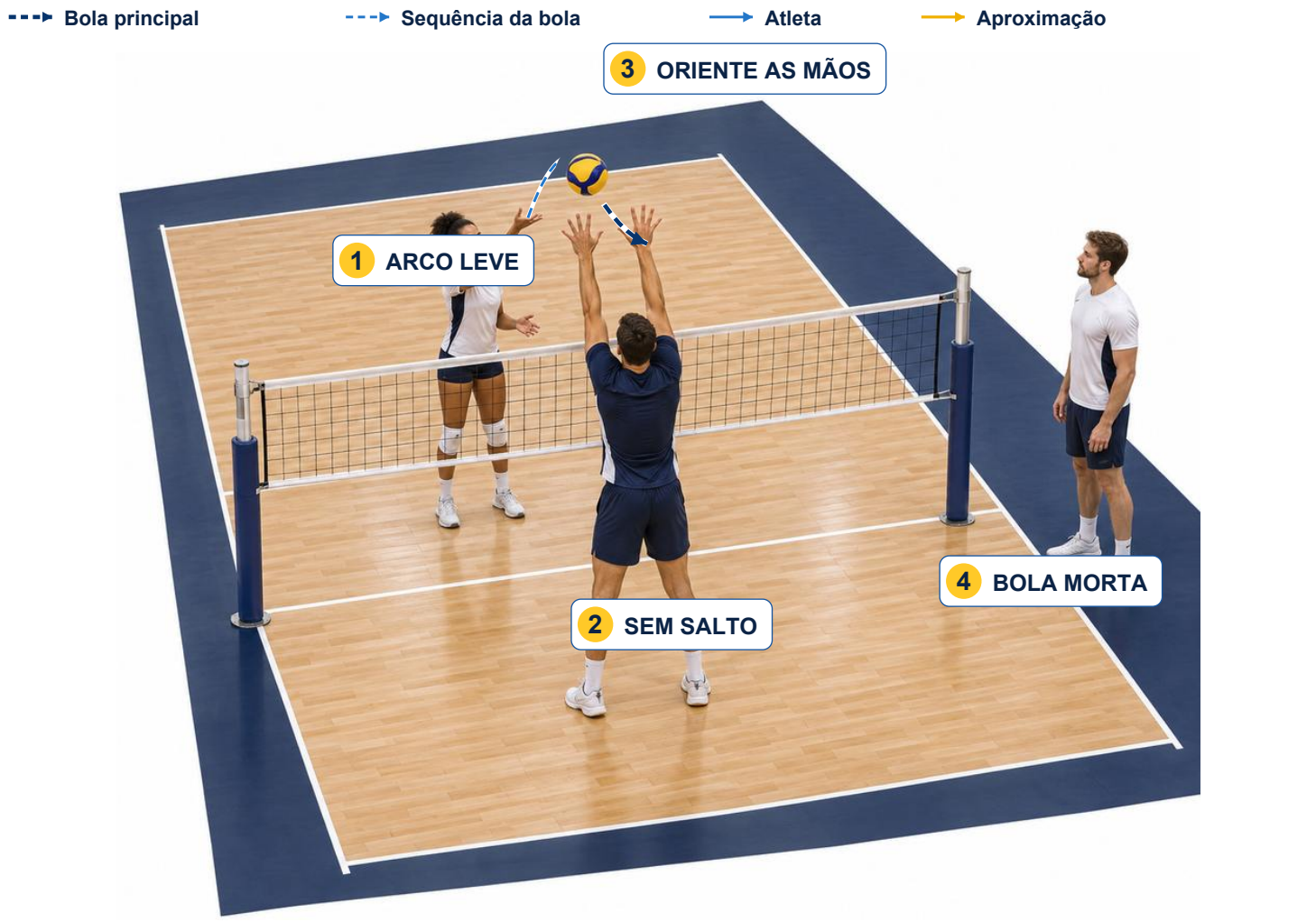
- Trocar a velocidade sem olhar a defesa.
- Forçar um golpe sem equilíbrio.

META **Em dez ações, produzir cinco desequilíbrios defensivos com bola dentro.**

TREINO 061 AtlasROAS INICIANTE

BLOQUEIO SEM SALTO: MÃOS E ORIENTAÇÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Orientar as mãos	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	3	10 min



OBJETIVO Aprender alinhamento das mãos sem carga de saltos.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Envie arco leve do outro lado da rede baixa.
2. Base. Bloqueador fica em pé, sem salto.
3. Contato. Oriente as mãos para o corredor escolhido.
4. Registro. Terceiro atleta recolhe só com bola morta.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Alimentador, bloqueador e recolhedor
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Usar rede baixa adequada ao alcance em pé.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Tocar a rede tentando alcançar uma bola inadequada.
- Tocar a rede na ação.

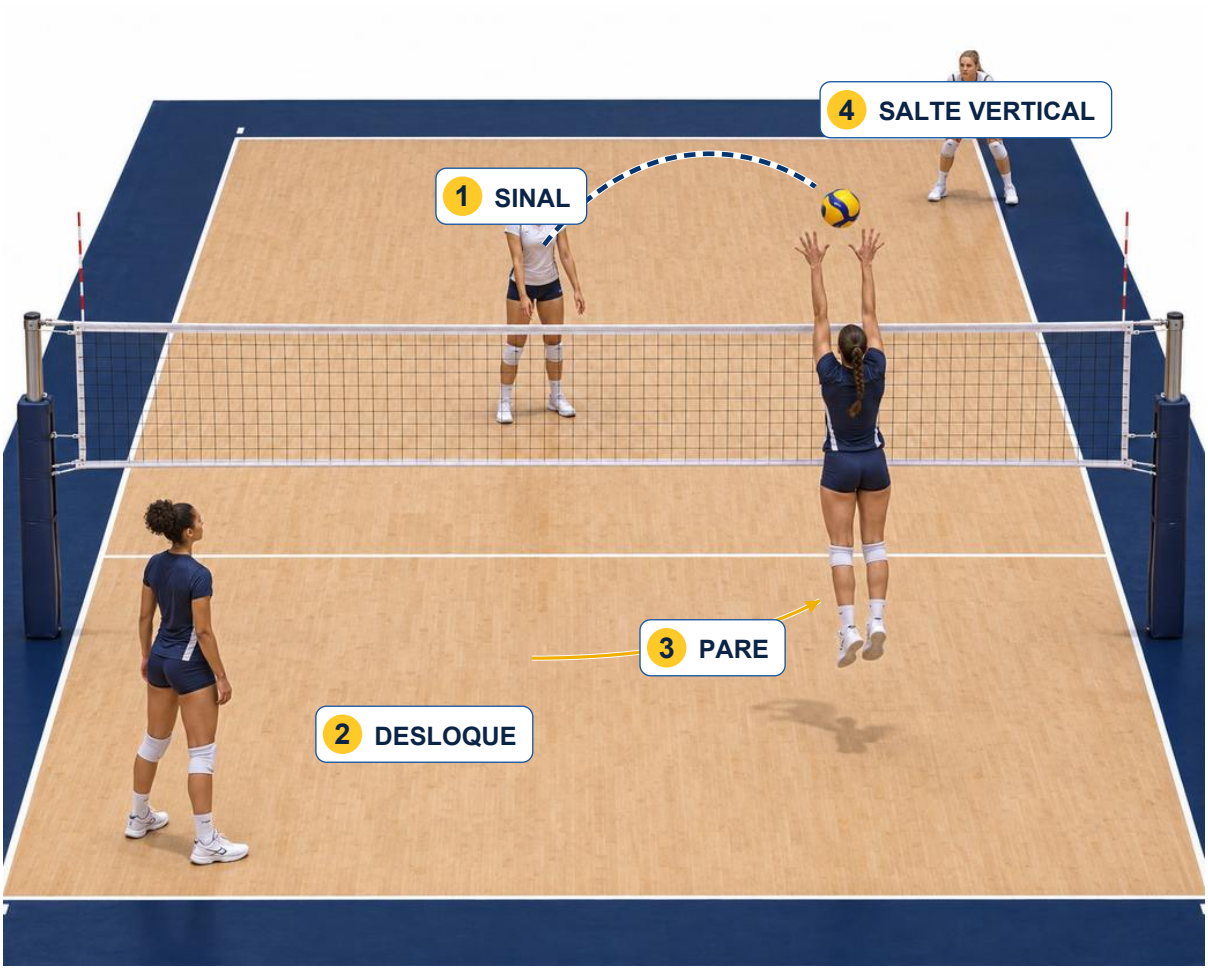
META **Orientar oito de doze contatos ao próprio corredor, sem tocar a rede.**

TREINO 062 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

DESLOCAMENTO LATERAL COM PARADA PARA BLOQUEAR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Chegar e bloquear	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 2 BLOQUEADORES ALTERNAM

B · ALIMENTADOR + APOIO

OBJETIVO Chegar equilibrado antes do salto de bloqueio.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Sinal. Alimentador indica o lado antes de lançar.
2. Deslocamento. Bloqueador aproxima-se da referência lateral.
3. Parada. Estabilize os pés antes da impulsão.
4. Bloqueio. Salte e aterrisse no próprio espaço.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, 2 bloqueadores e apoio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Chegar equilibrado antes de aumentar a velocidade.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Saltar ainda atravessando lateralmente.
- Tocar a rede na ação.

META **Chegar, parar e saltar estável em oito de dez execuções.**

TREINO 063 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

DUPLA FECHA A JANELA ENTRE AS MÃOS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Fechar em dupla	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



MARINHO · DUPLA DE BLOQUEIO + OBSERVADOR

BRANCO · ALIMENTADOR + ATAQUE EM PÉ

OBJETIVO Sincronizar bloqueio duplo sem colisão lateral.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Envie bola moderada para ataque em pé.
2. Ajuste. Bloqueadores alinham a aproximação.
3. Bloqueio. Fechem juntos, sem janela entre as mãos.
4. Registro. Observador avalia a janela; alternem após oito bolas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Alimentador, atacante, 2 bloqueadores, apoio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Combinar o ponto de encontro antes de acelerar.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Fechar com choque entre os bloqueadores.
- Tocar a rede na ação.

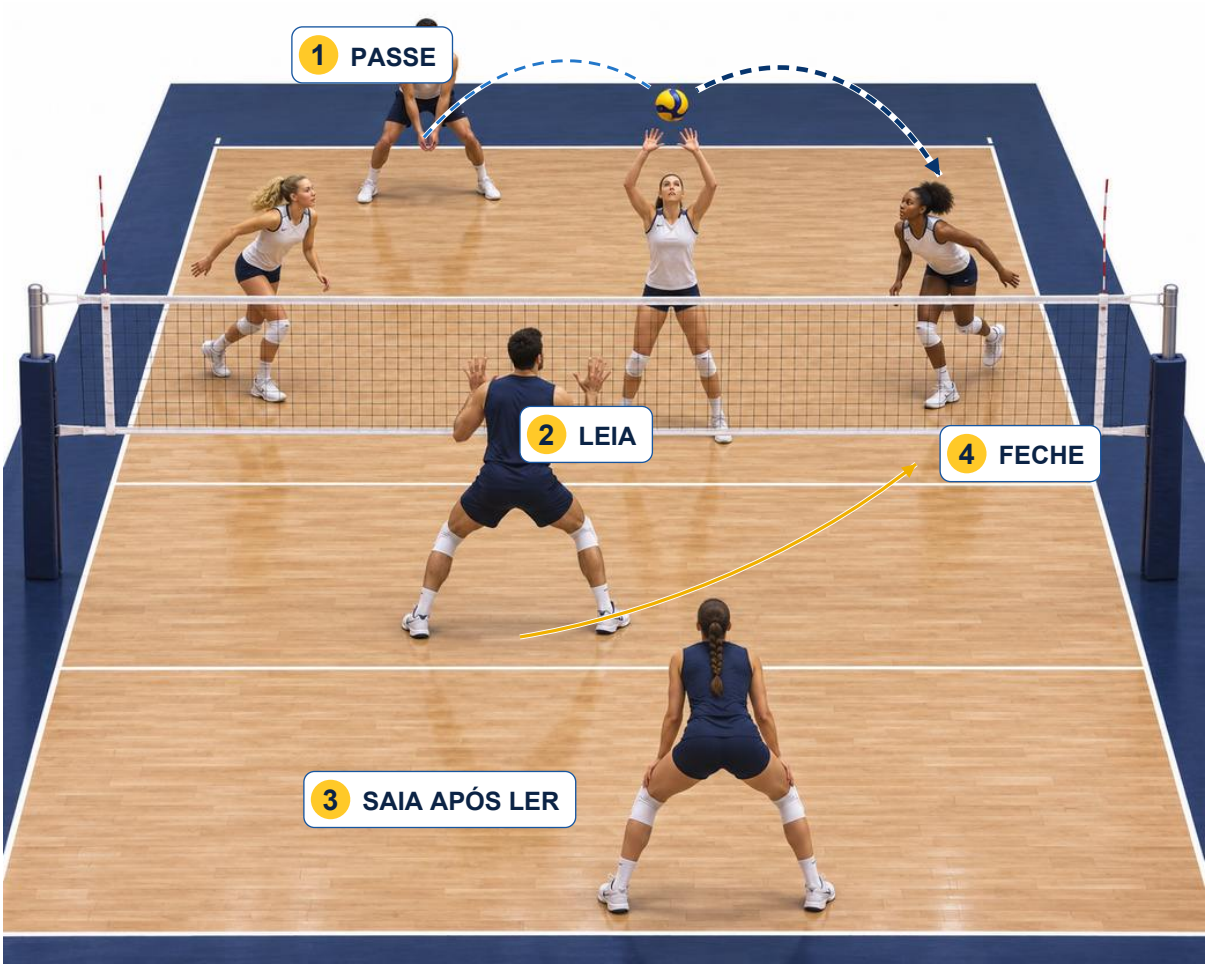
META **Fechar sem intervalo maior que uma bola em seis de oito tentativas.**

TREINO 064 AtlasROAS AVANÇADO

CENTRAL LÊ O LEVANTAMENTO ANTES DE SAIR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Central lê primeiro	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Alta	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · CENTRAL DE BLOQUEIO + DEFENSOR

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + 2 PONTAS

OBJETIVO Reduzir deslocamento antecipado do central.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador envia ao levantador.
2. Leitura. Central acompanha a distribuição para uma das pontas.
3. Saída. Desloque somente depois de reconhecer a direção.
4. Bloqueio. Feche o lado correto; defensor controla.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
4 constroem contra bloqueador e defesa
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Separar leitura de levantamento e saída lateral.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Abandonar o centro antes da definição do levantador.
- Tocar a rede na ação.

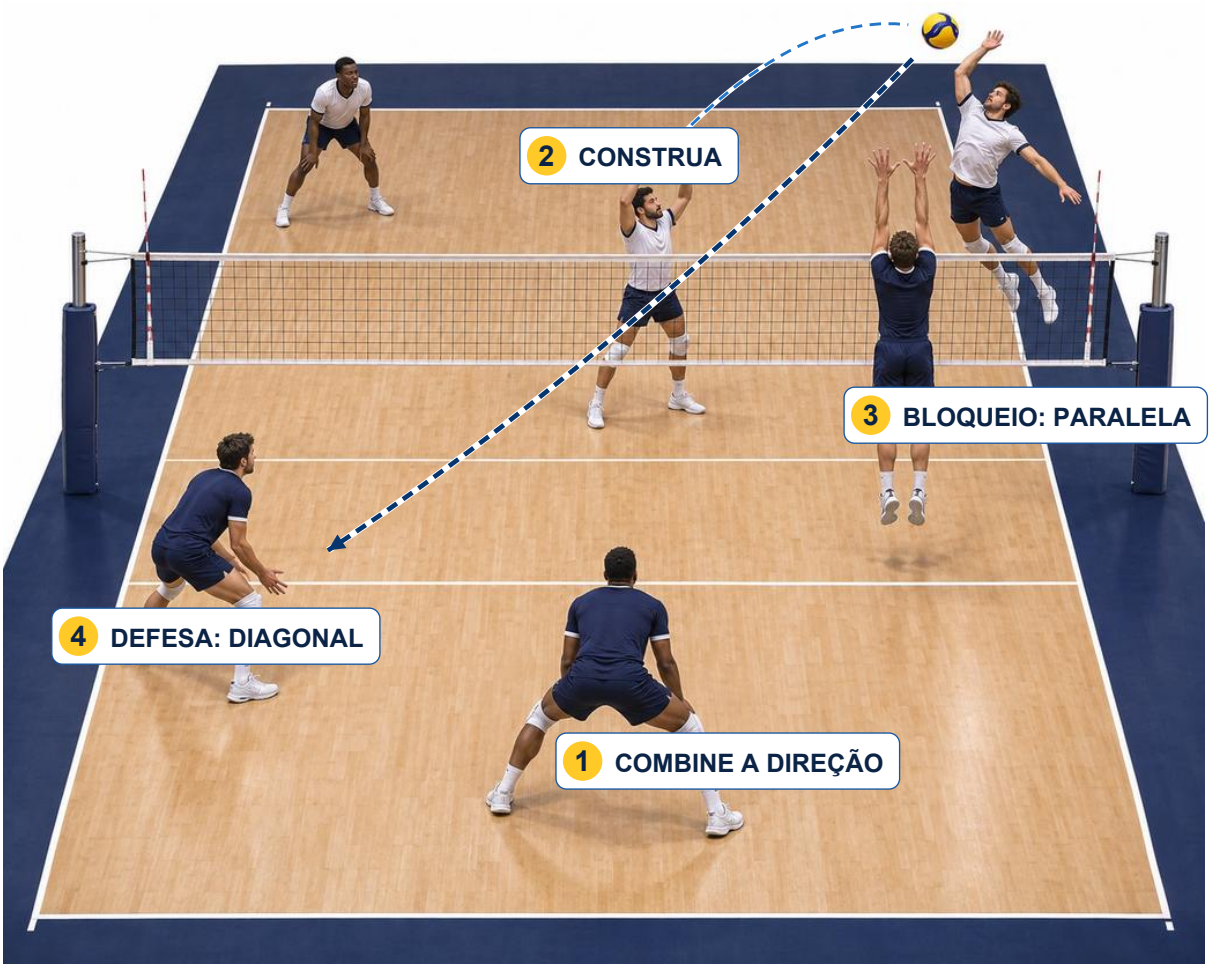
META **Iniciar deslocamento para lado correto em oito de doze bolas.**

TREINO 065 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

BLOQUEIO E DEFESA DIVIDEM A PARALELA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Bloqueio orienta defesa	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR + 2 DEFENSORES

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

OBJETIVO Conectar orientação de bloqueio ao posicionamento defensivo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Acordo. Bloqueador assume a paralela; defesa cobre a diagonal.
2. Construção. Alimentador e levantador preparam o ataque.
3. Sistema. Bloqueio e defensores ocupam suas responsabilidades.
4. Defesa. Controle a bola e registre o posicionamento.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem; bloqueio e 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Posicionar a defesa pelo fechamento combinado.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Defensores ocuparem o corredor já fechado pelo bloqueio.
- Tocar a rede na ação.

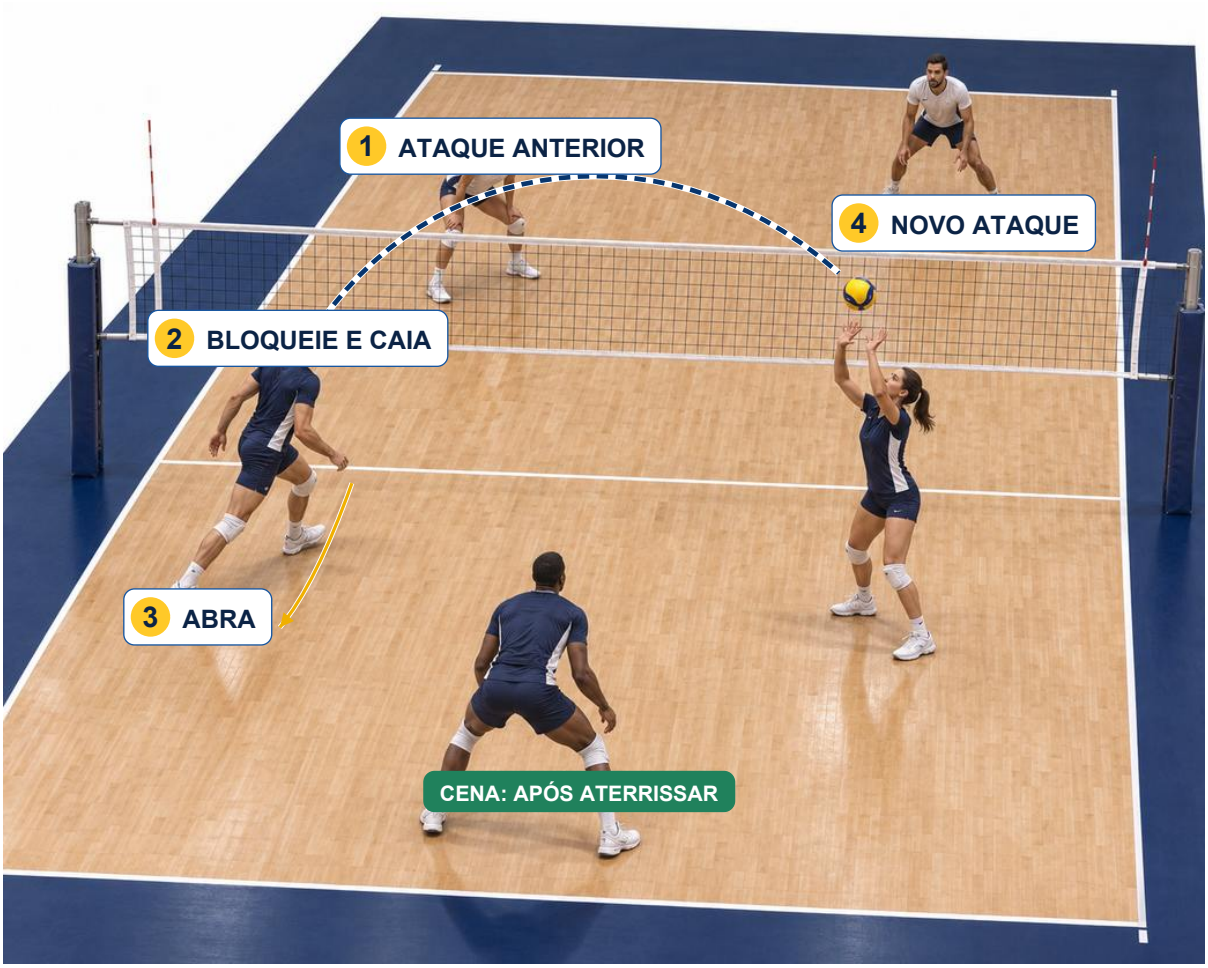
META **Formar sistema combinado antes de oito de dez ataques.**

TREINO 066 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

BLOQUEIO DA PONTA RETORNA AO ATAQUE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Bloquear e abrir	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR-ATACANTE + LEVANTADOR + APOIO

B · ATACANTE + DEFENSOR

OBJETIVO Recuperar distância da rede depois de bloquear.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Adversário envia uma bola moderada.
2. Bloqueio. Execute e aterrisse equilibrado.
3. Abertura. Afaste-se da rede para preparar o ataque.
4. Finalização. Receba novo levantamento e finalize com controle.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
Atacante, bloqueador, levantador e 2 apoios
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Abrir distância depois da aterrissagem.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Permanecer embaixo da próxima bola.
- Tocar a rede na ação.

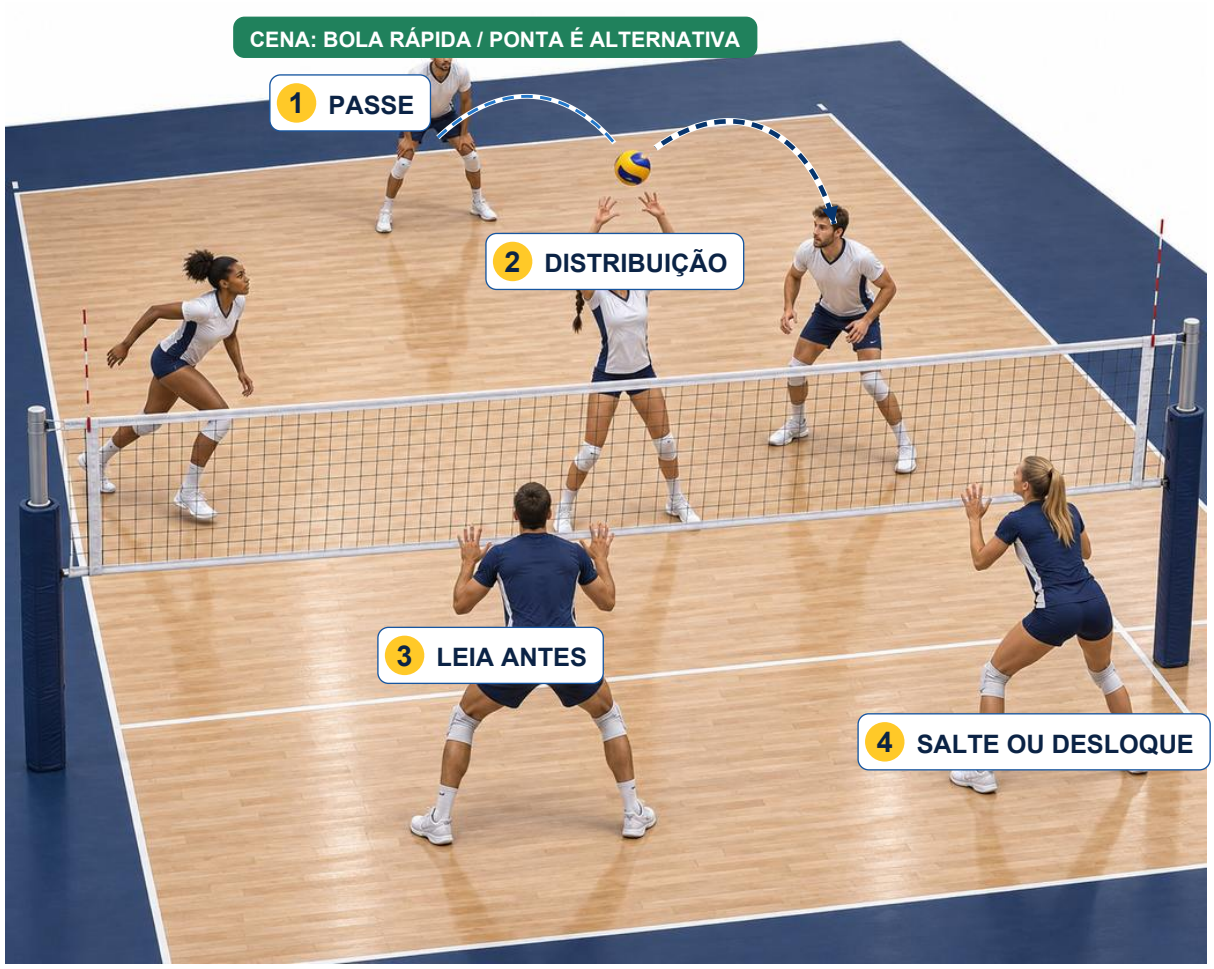
META **Executar cinco de oito ciclos sem permanecer sob a bola.**

TREINO 067 AtlasROAS **AVANÇADO**

BLOQUEIO DE LEITURA CONTRA BOLA RÁPIDA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Ler bola rápida	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Alta	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 2 BLOQUEADORES B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + CENTRAL + PONTA

OBJETIVO Distinguir ameaça do central e bola de ponta.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Passe. Alimentador mantém central e ponta disponíveis.
2. Distribuição. Levantador escolhe sem anunciar.
3. Leitura. Bloqueadores identificam bola rápida ou saída de ponta.
4. Ação. Saltem ou desloquem conforme a leitura.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
4 constroem contra 2 bloqueadores
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Responder à distribuição, sem saltar em toda ameaça.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Seguir o central mesmo quando a bola sai à ponta.
- Tocar a rede na ação.

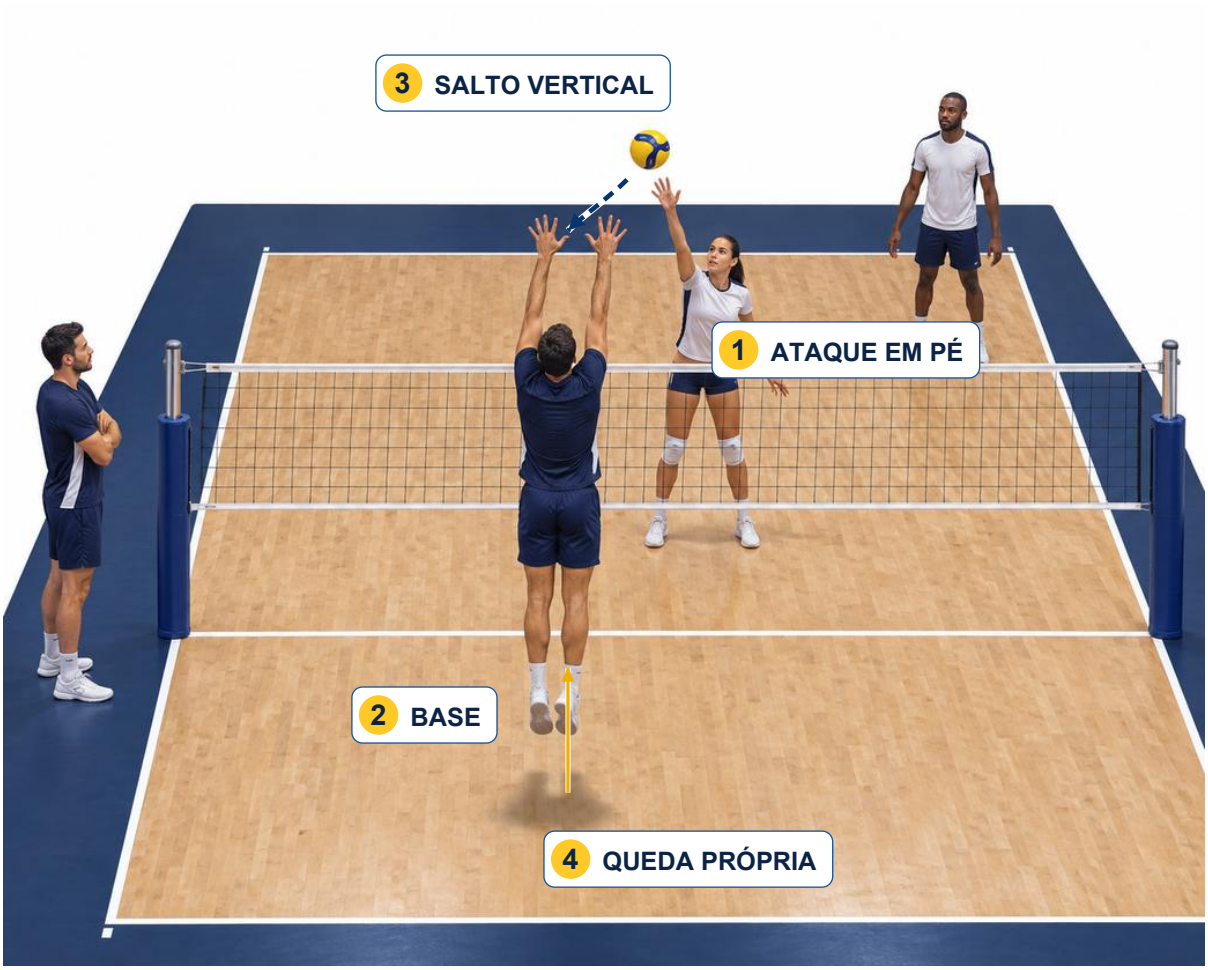
META **Escolher salto ou deslocamento correto em sete de dez construções.**

TREINO 068 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

BLOQUEIO SIMPLES SEM INVADIR A ATERRISSAGEM

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Salto vertical	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Moderada	4	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR + OBSERVADOR EXTERNO

B · ALIMENTADOR + ATAQUE EM PÉ

OBJETIVO Manter salto vertical e espaço de queda próprio.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Envie ataque em pé e com intensidade moderada.
2. Preparação. Bloqueador estabiliza o apoio junto à rede.
3. Salto. Busque verticalidade sem avançar sobre o adversário.
4. Queda. Observador confere rede e aterrissagem.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, atacante, bloqueador e apoio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Preservar uma área própria para cair.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Avançar o corpo sobre a área de queda adversária.
- Tocar a rede na ação.

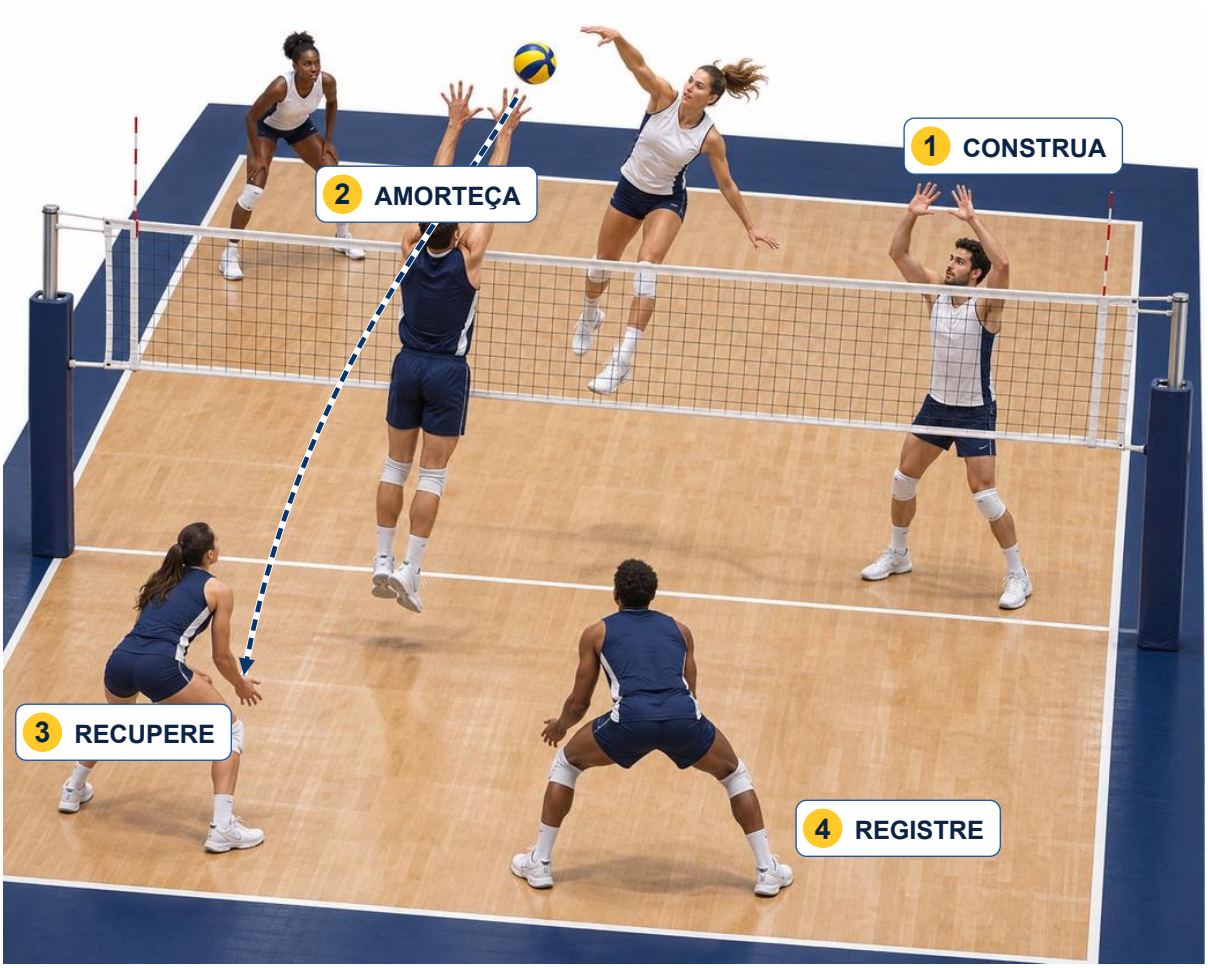
META **Concluir dez saltos com queda estável e sem falta na rede.**

TREINO 069 AtlasROAS **AVANÇADO**

TOQUE AMORTECIDO DO BLOQUEIO PARA DEFESA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Amortecer e recuperar	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Alta	6	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR + 2 DEFENSORES

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

OBJETIVO Transformar contato de bloqueio em bola recuperável.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Construção. Alimentador e levantador oferecem ataque moderado.
2. Bloqueio. Busque contato controlado nas mãos.
3. Defesa. Dois defensores acompanham o desvio.
4. Registro. Conte as recuperações apenas nas bolas tocadas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem; bloqueio e 2 defesas
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Organizar a defesa para o retorno amortecido.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Deixar a defesa parada depois do toque no bloqueio.
- Tocar a rede na ação.

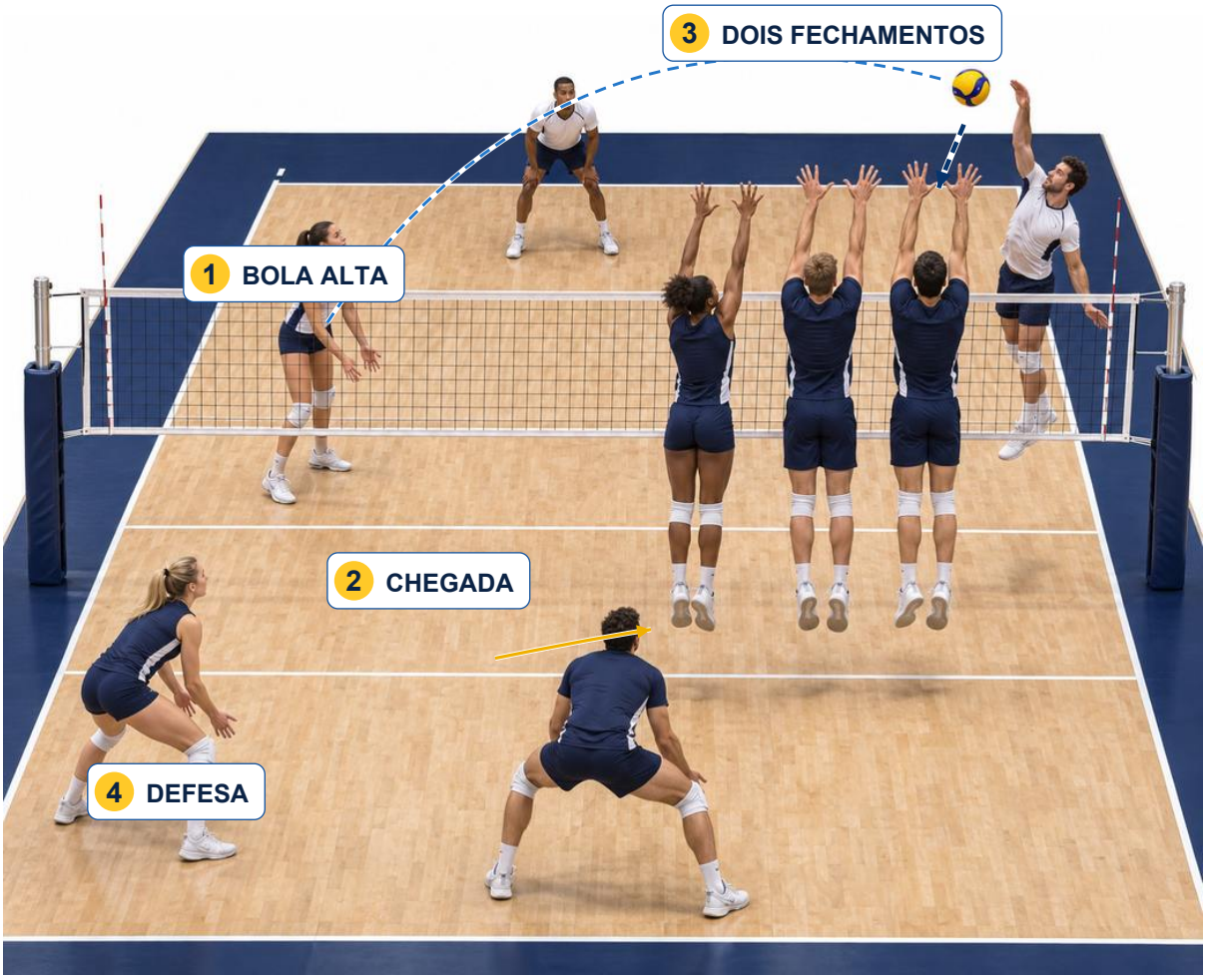
META **Recuperar cinco de dez bolas que efetivamente tocarem o bloqueio.**

TREINO 070 AtlasROAS **AVANÇADO**

BLOQUEIO TRIPLO EM BOLA ALTA PREVISÍVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Fechar em trio	Bloqueio / Leitura / Coordenação	Alta	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 BLOQUEADORES + 2 DEFENSORES

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

OBJETIVO Coordenar três bloqueadores quando a bola alta permite fechamento.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Bola alta. Alimentador e levantador anunciam a construção previsível.
2. Chegada. Três bloqueadores coordenam os deslocamentos.
3. Bloqueio. Formem dois fechamentos contíguos sem colisão.
4. Defesa. Dois defensores recuperam; registre o sincronismo.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
3 constroem; 3 bloqueiam e 2 defendem
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Praticar o encontro com carga de saltos controlada.
- Chegar com base equilibrada.
- Controlar queda e volume de saltos.

ERROS COMUNS

- Terceiro bloqueador chegar atrasado e abrir uma janela.
- Tocar a rede na ação.

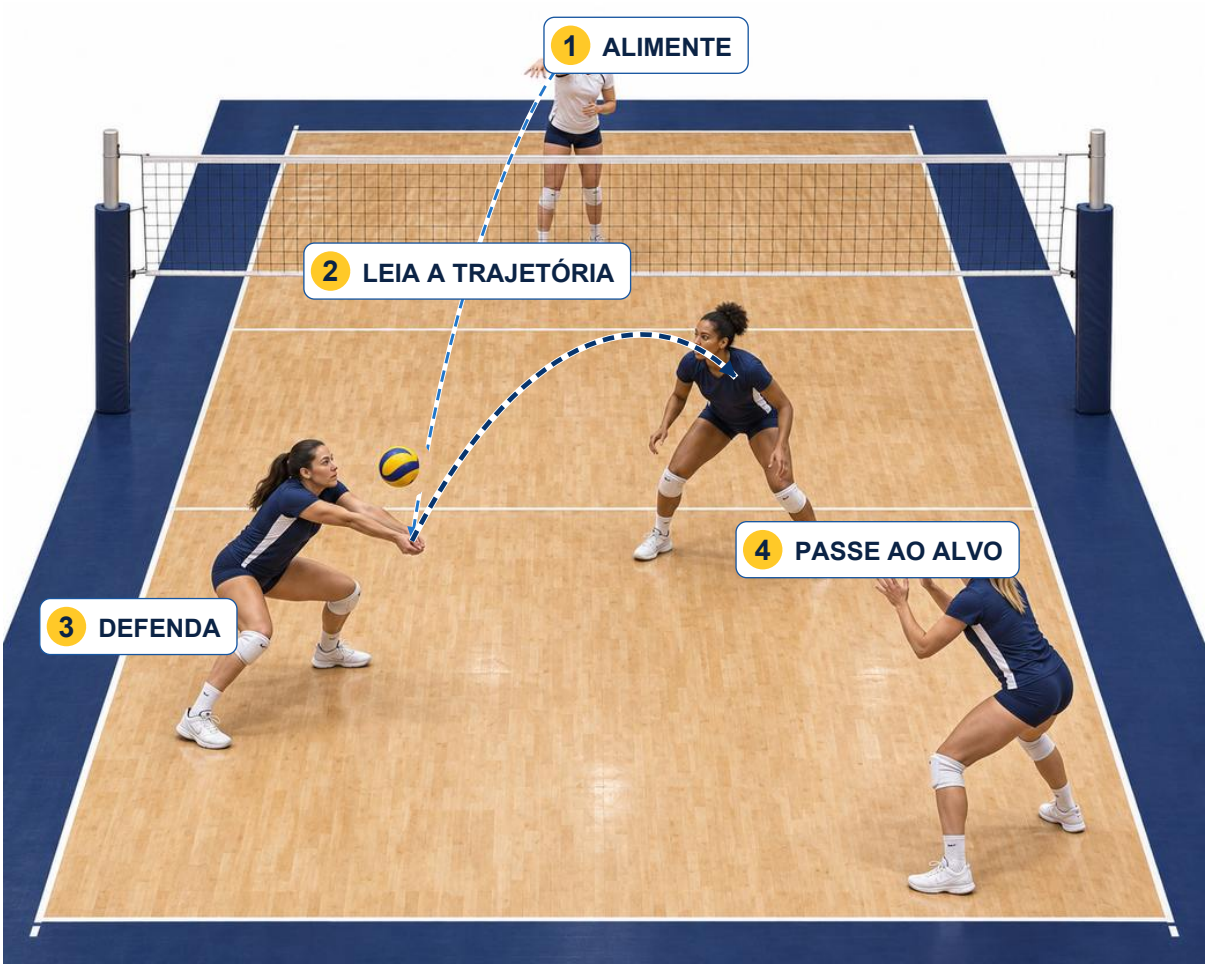
META **Formar dois fechamentos contíguos em seis de oito bolas, sem colisão.**

TREINO 071 AtlasROAS INICIANTE

DEFESA DA LARGADA COM BASE MÓVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Defender a largada	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 2 DEFENSORES + ALVO

B · ALIMENTADOR / CONTROLE ACIMA DO SOLO

OBJETIVO Avançar com controle para levantar a bola curta.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Envio. Alimentador alterna curto e fundo do outro lado.
2. Leitura. Dupla divide a região de responsabilidade.
3. Defesa. Quem assume a curta avança com controle.
4. Passe. Envie ao alvo; recupere a base.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 4 atletas · 2 bolas
Alimentador, 2 defensores e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Avançar sem abandonar a proteção da bola longa.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Os dois defensores correrem para a largada.
- Disputar a bola sem prioridade.

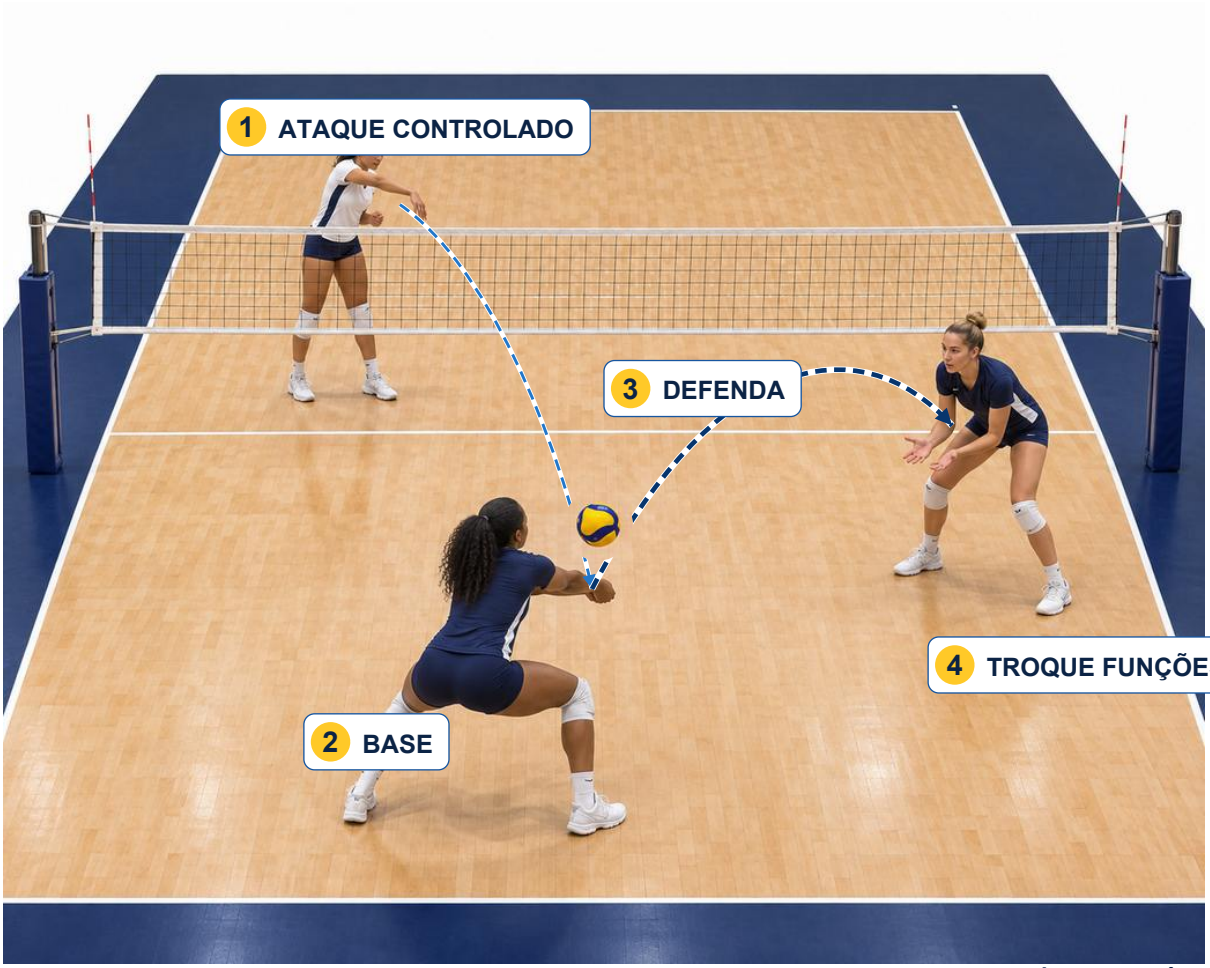
META **Recuperar sete de dez bolas com chamada e altura levantável.**

TREINO 072 AtlasROAS INICIANTE

DEFESA DE ATAQUE CONTROLADO NO CORPO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Defesa no corpo	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	3	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · DEFENSOR + ALVO

B · ATAQUE EM PÉ / SEM POTÊNCIA MÁXIMA

OBJETIVO Usar plataforma estável contra golpe moderado direcionado.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Atacante em pé golpeia moderado a cinco metros.
2. Base. Defensor estabiliza o corpo antes do contato.
3. Controle. Envie ao alvo com altura levantável.
4. Troca. Alterne funções a cada oito golpes.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 3 atletas · 2 bolas
Atacante, defensor e alvo
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter intensidade compatível com o controle técnico.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Aumentar a força antes de consolidar a defesa.
- Disputar a bola sem prioridade.

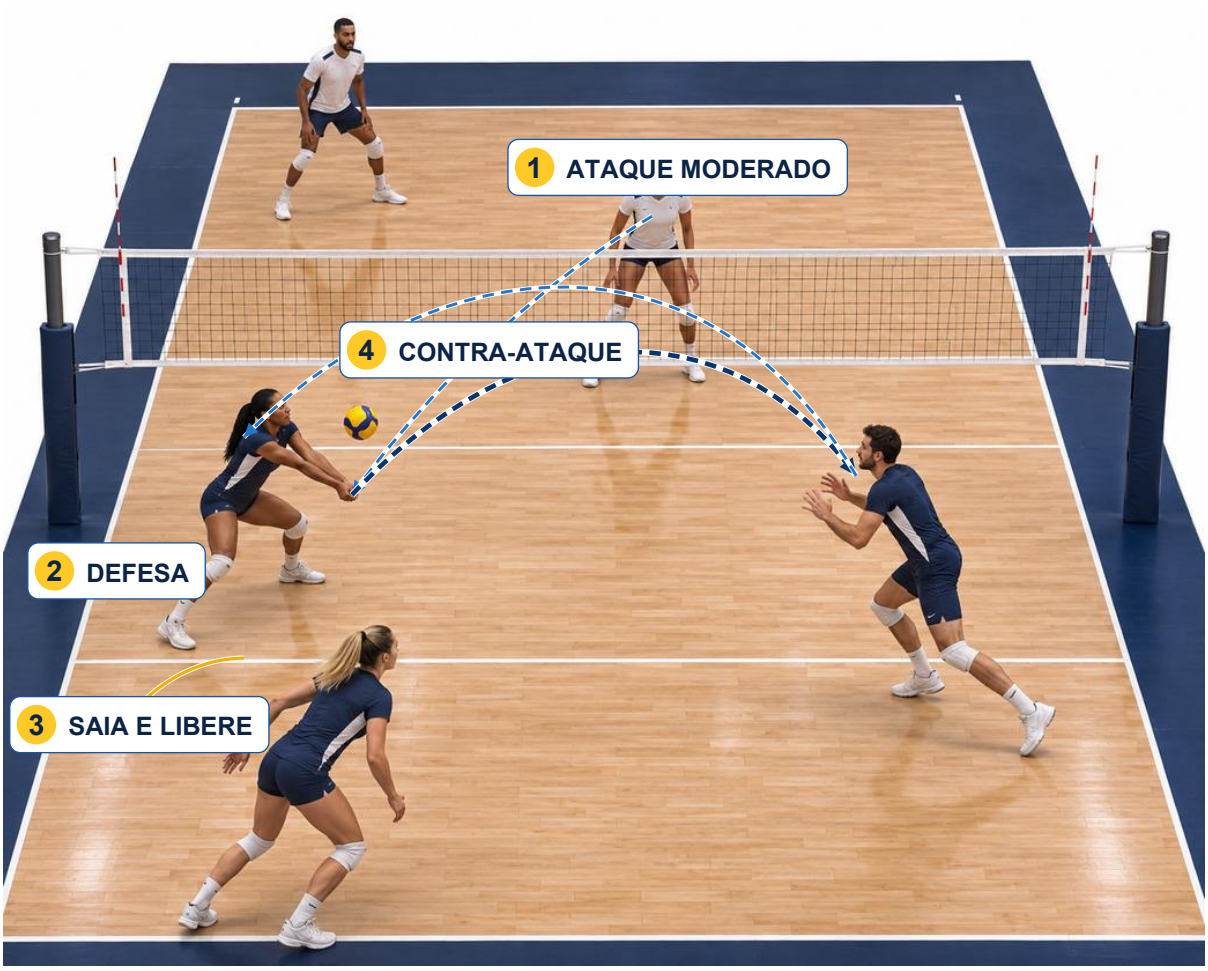
META **Controlar seis de oito golpes para área de 3 x 3 m.**

TREINO 073 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

DEFESA DA DIAGONAL COM SAÍDA PARA CONTRA-ATACAR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Defender e contra-atacar	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · DEFENSOR-ATACANTE + LEVANTADOR + APOIO

B · ALIMENTADOR + ATAQUE EM PÉ

OBJETIVO Converter defesa em preparação para a próxima ação.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Adversário envia pela diagonal combinada.
2. Defesa. Defensor controla ao levantador.
3. Saída. Quem defendeu abre para receber a bola alta.
4. Contra-ataque. Finalize ao alvo e recupere a base.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
A: defesa-ataque, lev. e apoio · B: 2
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Transformar a saída da defesa em preparação ofensiva.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Parar depois de defender e atrasar a aproximação.
- Disputar a bola sem prioridade.

META **Construir cinco contra-ataques em oito defesas controláveis.**

TREINO 074 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

COBERTURA CURTA EM DUAS CAMADAS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Cobertura em camadas	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATAQUE + 2 COBERTURAS

B · BLOQUEADOR / CENA: ATAQUE PELA ZONA 4

OBJETIVO Dividir rebote curto e longo após ataque bloqueado.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Construção. Alimentador e levantador atendem ao atacante.
2. Posição. Dois cobridores dividem rebote curto e longo.
3. Ataque. Enfrente o bloqueador com golpe moderado.
4. Cobertura. Recupere o retorno sem disputar o mesmo espaço.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem + 2 cobrem contra bloqueador
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Definir camadas antes do contato de ataque.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Dois cobridores ocuparem a mesma profundidade.
- Disputar a bola sem prioridade.

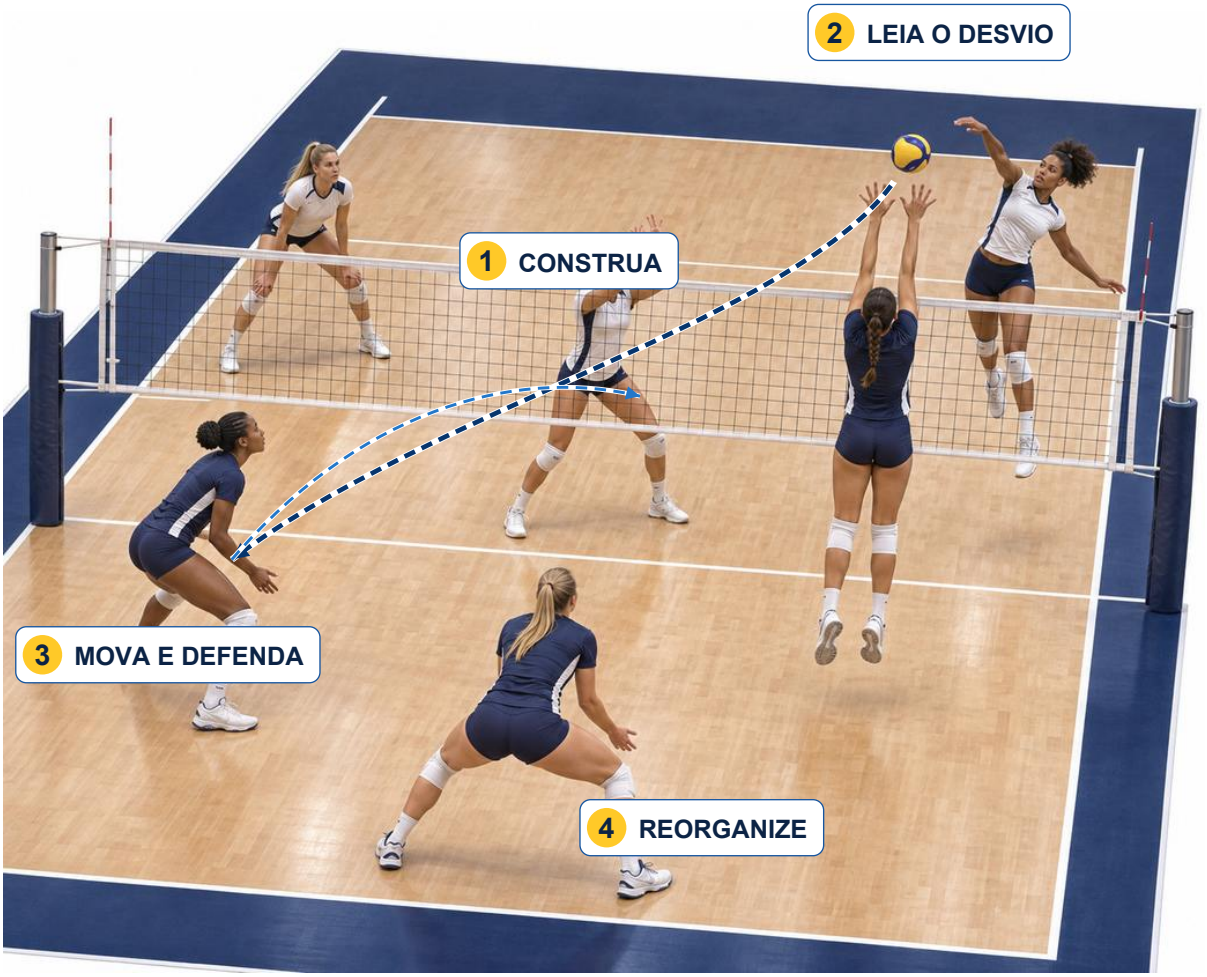
META **Recuperar cinco de oito rebotes que retornarem à quadra atacante.**

TREINO 075 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

DEFESA DE BOLA DESVIADA NO BLOQUEIO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Defender o desvio	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR + 2 DEFENSORES

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

OBJETIVO Reorientar deslocamento após desvio sem antecipar direção.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Construa uma bola moderada contra o bloqueio.
2. Contato. Bloqueador altera a trajetória da bola.
3. Reação. Defensores ajustam depois do desvio.
4. Controle. Conte defesas apenas nas bolas que tocaram o bloqueio.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem; bloqueio e 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Continuar acompanhando a bola após o primeiro desvio.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Antecipar a direção antes de ver o toque.
- Disputar a bola sem prioridade.

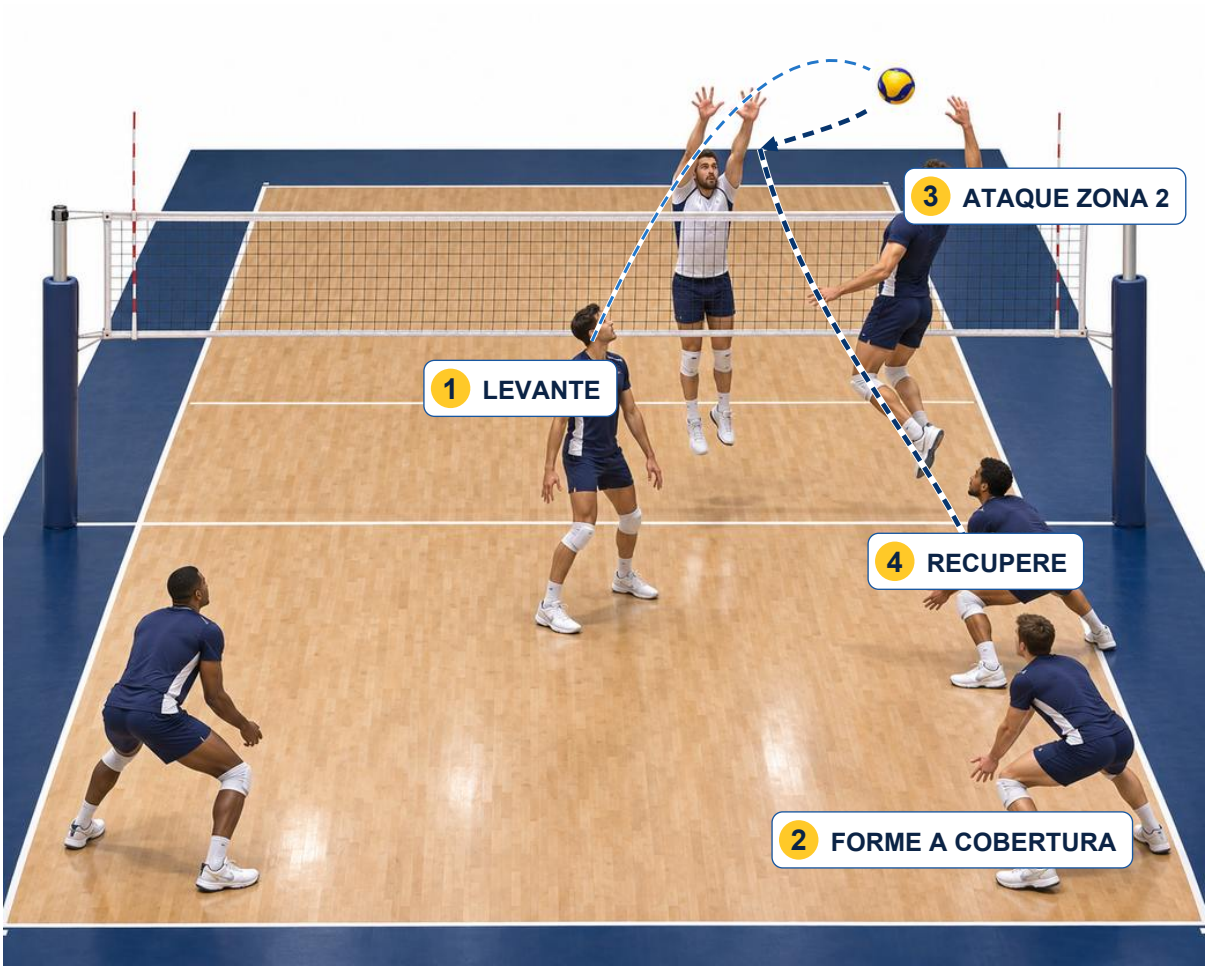
META **Levantar cinco de dez desvios que caiam na área de defesa.**

TREINO 076 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

COBERTURA DO ATACANTE DA SAÍDA DE REDE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Cobrir a saída	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATAQUE + 2 COBERTURAS

B · BLOQUEADOR / COBERTURA NA SAÍDA

OBJETIVO Reorganizar cobertura quando o ataque vem da zona 2.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Construção. Levantador envia ao oposto na zona dois.
2. Cobertura. Dois colegas organizam camadas atrás do atacante.
3. Ataque. Oposto enfrenta bloqueio com golpe moderado.
4. Recuperação. Controle o rebote e troque cobridores a quatro bolas.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem + 2 cobrem contra bloqueador
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Mover a cobertura para o lado da saída de rede.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Manter a cobertura no lado oposto ao ataque.
- Disputar a bola sem prioridade.

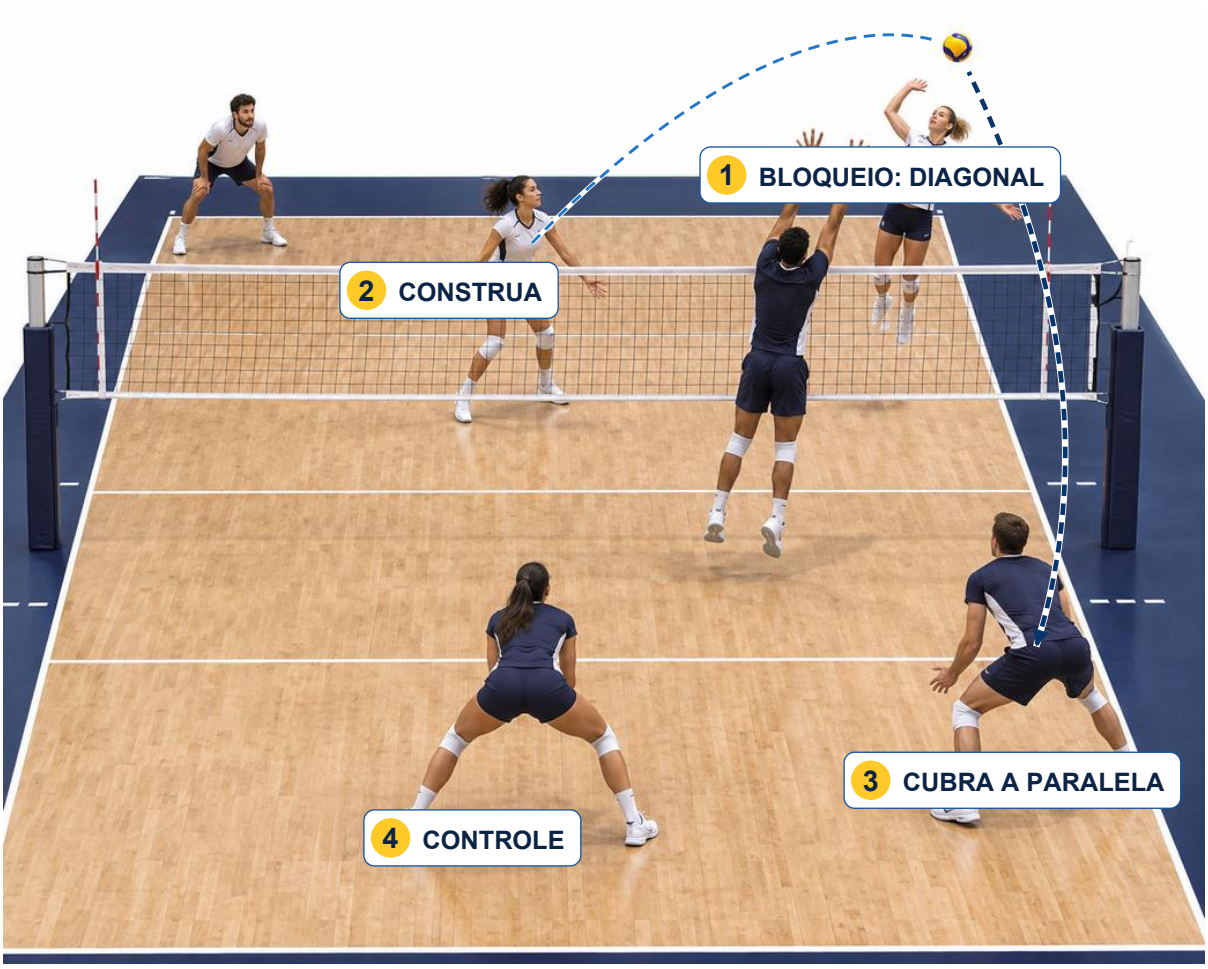
META **Ocupar duas camadas em oito de dez ataques e recuperar três rebotes.**

TREINO 077 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

DEFESA DA PARALELA COM BLOQUEIO FECHANDO DIAGONAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Defender a paralela	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · BLOQUEADOR + 2 DEFENSORES

B · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATACANTE

OBJETIVO Posicionar defensor no corredor efetivamente liberado.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Acordo. Bloqueador fecha diagonal; defensores dividem a paralela.
2. Ataque. Adversário constrói uma bola alta.
3. Defesa. Defensor do corredor livre estabiliza e controla.
4. Registro. Encerre depois da defesa útil e reinicie.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 6 atletas · 4 bolas
3 constroem; bloqueio e 2 defesas
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Ocupar o corredor liberado pelo bloqueio.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Ficar escondido atrás do fechamento da diagonal.
- Disputar a bola sem prioridade.

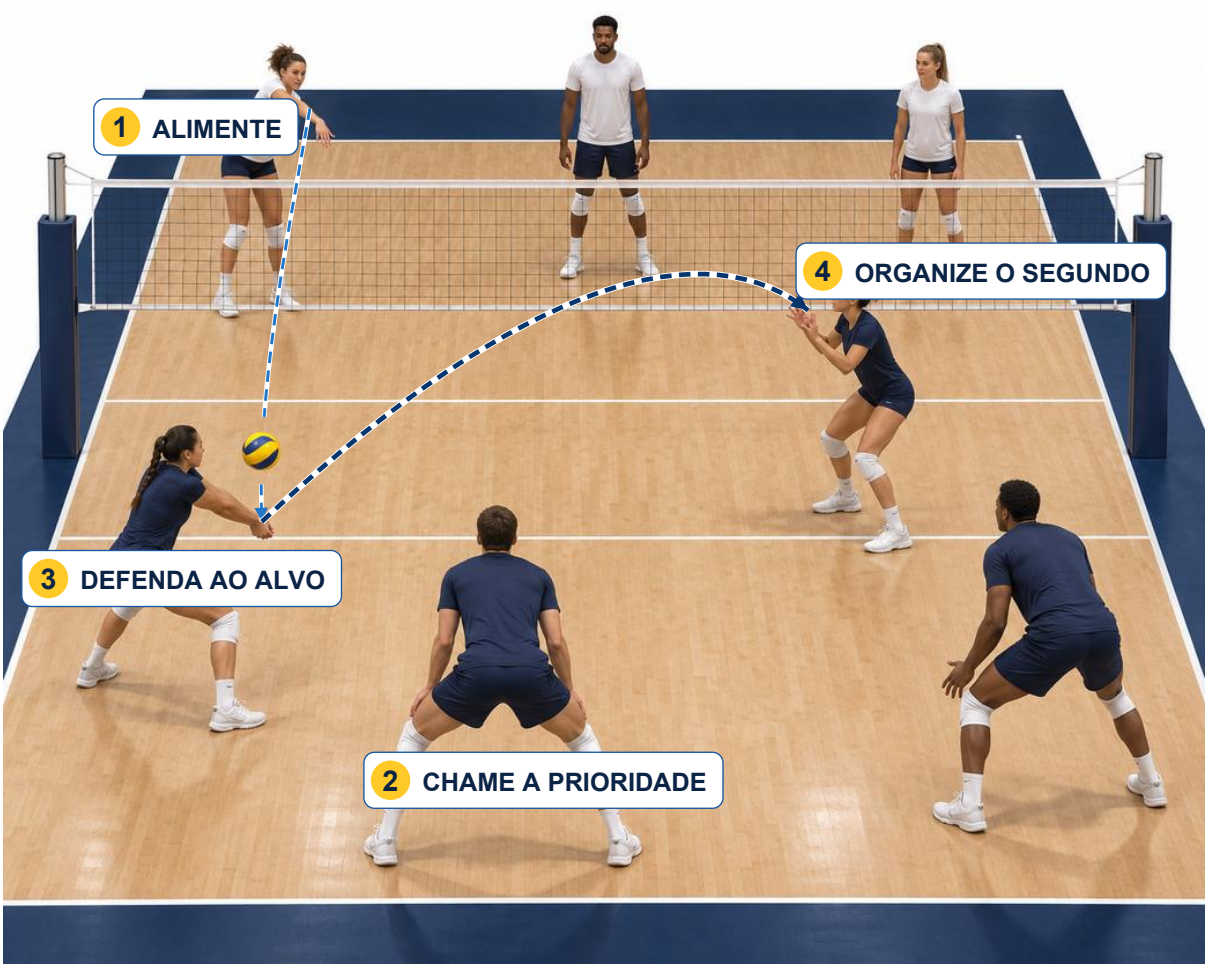
META **Controlar seis de dez ataques dirigidos à paralela.**

TREINO 078 AtlasROAS AVANÇADO

DEFESA PROFUNDA COM LEVANTADOR PROTEGIDO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Proteger o levantador	Defesa / Cobertura / Controle	Alta	7	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 DEFENSORES + LEVANTADOR

B · 3 ALIMENTADORES / UM ENVIA POR VEZ

OBJETIVO Manter o levantador disponível no segundo contato.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Três adversários constroem uma bola controlada.
2. Prioridade. Defensores assumem a costura entre um e seis.
3. Defesa. Controle mantendo o levantador disponível.
4. Construção. Levantador chama e organiza o segundo toque.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 7 atletas · 4 bolas
3 atacam; levantador e 3 defensores
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Preservar o organizador sem abandonar bolas alcançáveis.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Esperar o levantador defender uma bola de responsabilidade alheia.
- Disputar a bola sem prioridade.

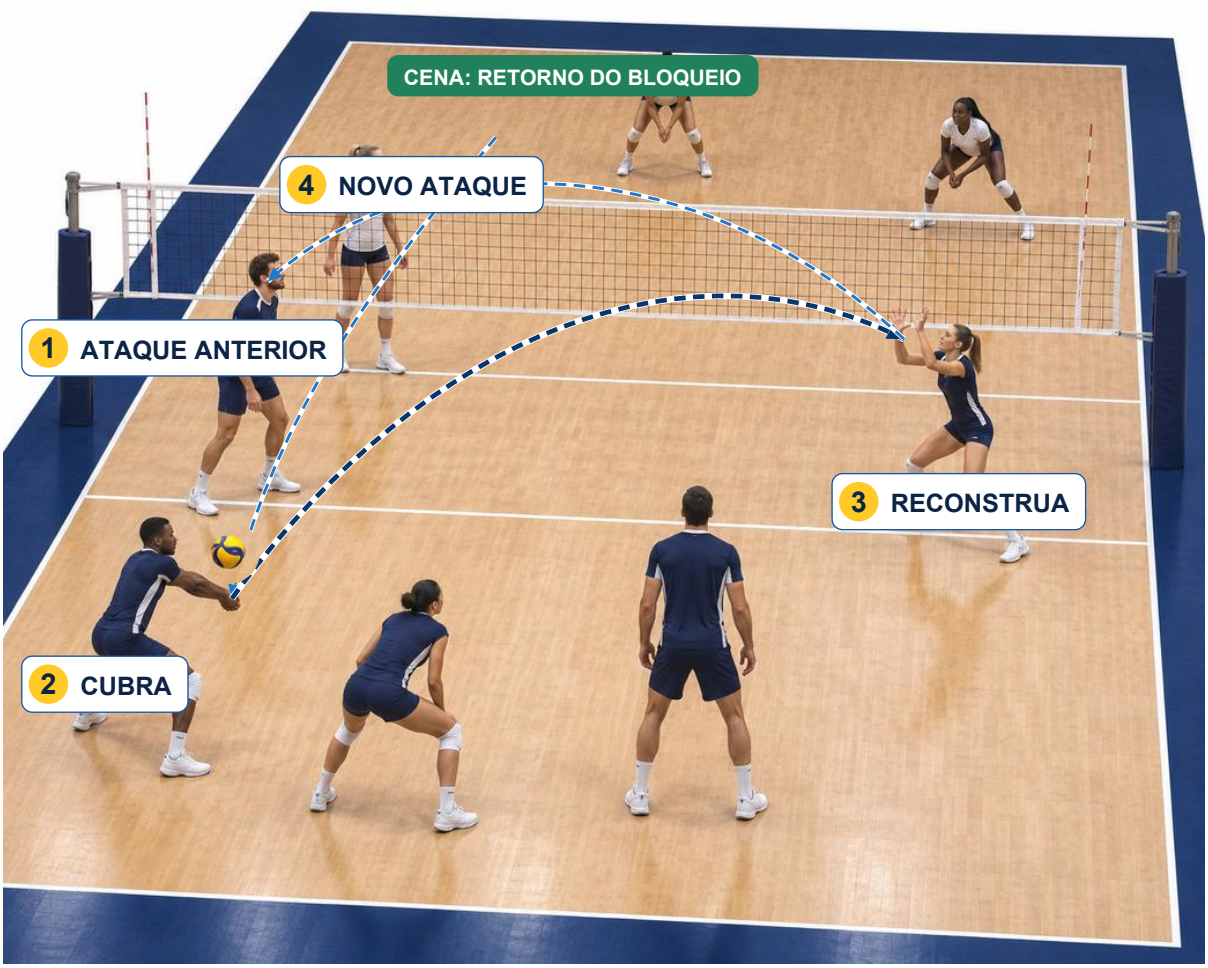
META **Em dez ataques defendíveis, liberar levantador em sete segundos contatos.**

TREINO 079 AtlasROAS AVANÇADO

COBERTURA E RECONSTRUÇÃO APÓS BLOQUEIO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Cobrir e reconstruir	Defesa / Cobertura / Controle	Alta	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · ALIMENTADOR + LEVANTADOR + ATAQUE + 2 COBERTURAS

B · BLOQUEADOR + 2 DEFENSORES

OBJETIVO Transformar recuperação do bloqueio em nova opção ofensiva.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Equipe de cinco finaliza contra o bloqueio.
2. Retorno. Camadas de cobertura acompanham o rebote.
3. Organização. Recuperador chama; colega assume o segundo toque.
4. Novo ataque. Construa outra finalização antes de encerrar o ciclo.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
A: 5 constroem · B: bloqueio e 2 def.
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Organizar o segundo contato assim que houver cobertura.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Devolver de graça toda bola que retorna do bloqueio.
- Disputar a bola sem prioridade.

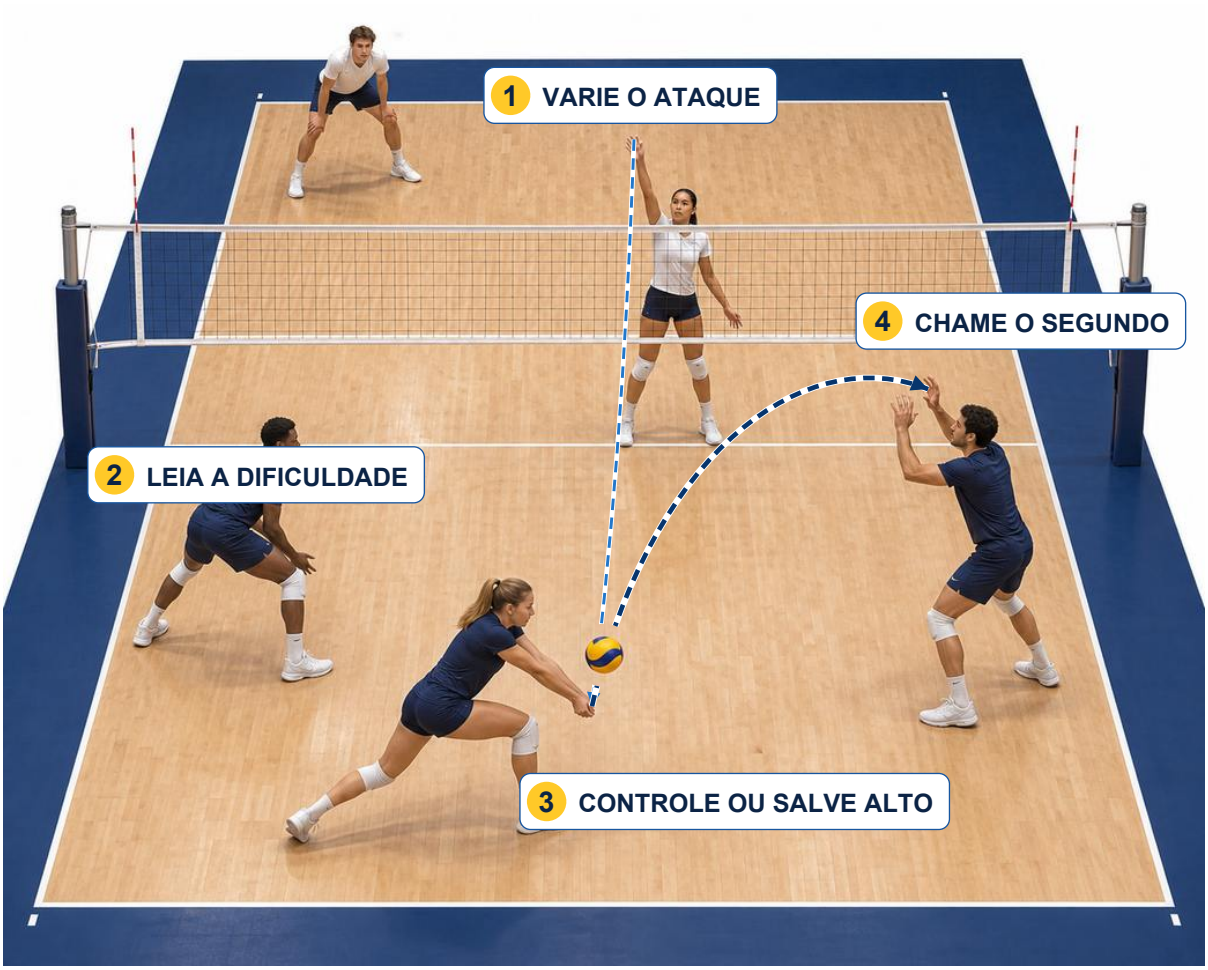
META **Reconstruir quatro ataques em oito rebotes recuperáveis.**

TREINO 080 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

DEFESA DECIDE ENTRE CONTROLAR E SALVAR ALTO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Controlar ou salvar alto	Defesa / Cobertura / Controle	Moderada	5	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 2 DEFENSORES + LEVANTADOR

B · ALIMENTADOR + ATAQUE EM PÉ

OBJETIVO Escolher altura de defesa conforme dificuldade do ataque.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Varie direção e ritmo com golpe em pé.
2. Leitura. Defensores identificam a dificuldade real da bola.
3. Defesa. Controle ao alvo ou salve alto no próprio campo.
4. Organização. Levantador chama o segundo contato e reinicie.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 5 atletas · 4 bolas
2 alimentam; 2 defensores e levantador
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Escolher altura útil conforme a dificuldade.
- Chamar a responsabilidade da bola.
- Buscar altura para reconstruir.

ERROS COMUNS

- Tentar passe perfeito em uma bola de emergência.
- Disputar a bola sem prioridade.

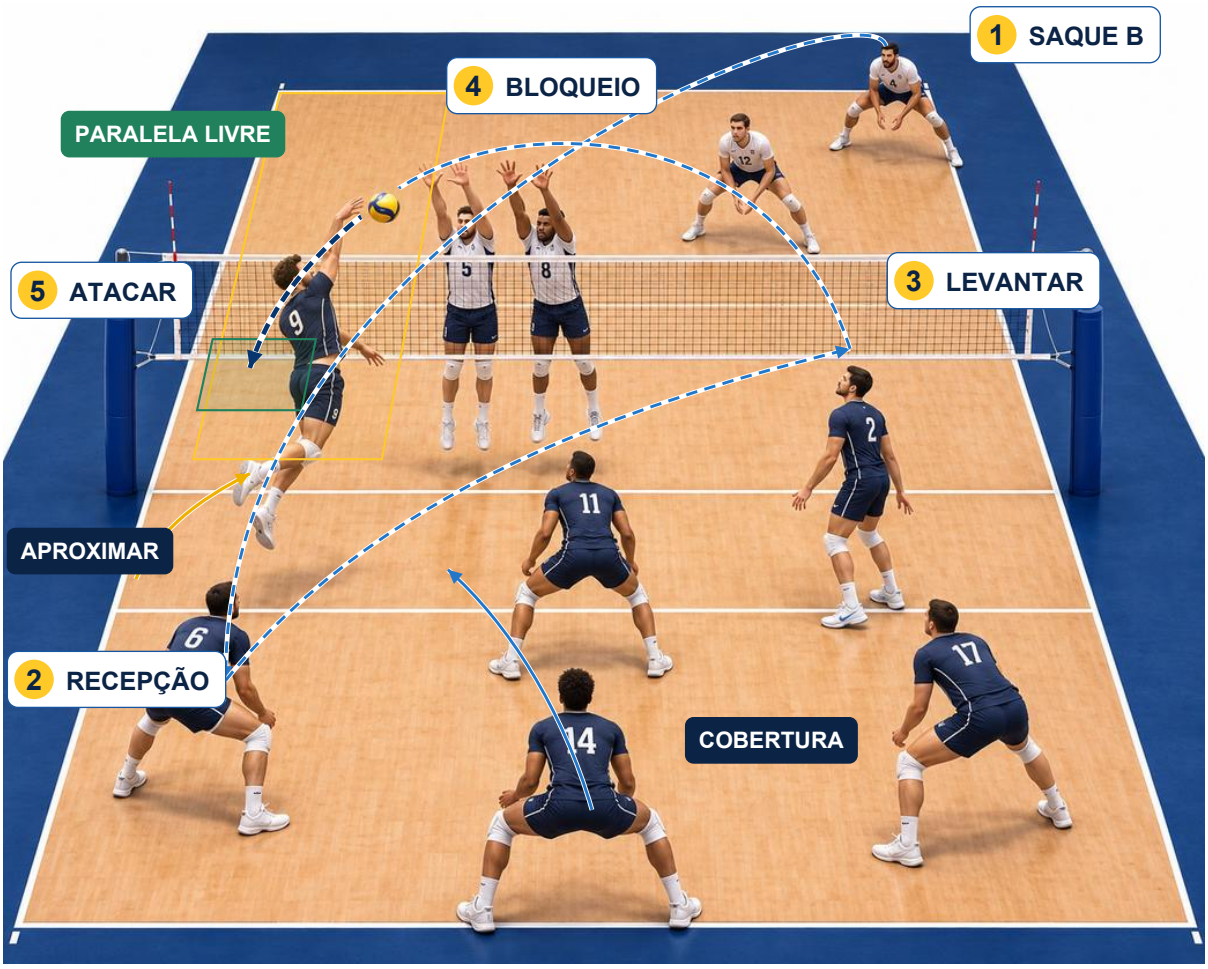
META **Em doze bolas, oito permanecem levantáveis, sem disputa do segundo toque.**

TREINO 081 AtlasROAS **AVANÇADO**

SIDE-OUT COM LEITURA DE BLOQUEIO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Side-out	Recepção / Levantamento / Ataque	Alta	10	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 6 ATLETAS B · 4 ATLETAS

OBJETIVO Escolher a direção do ataque pela posição do bloqueio e defender rebotes.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. B saca; A mantém a ordem de recepção.
2. Recepção. Passe ao levantador na zona 2.
3. Levantamento. Bola alta para o atacante da zona 4.
4. Leitura. Encontre a direção livre no bloqueio.
5. Ataque. Ataque na livre; equipe cobre o rebote.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 10 atletas · 6 bolas
A: 6 · B: sacador + 2 bloqueadores + defesa
3 blocos de 3 min · pausas de 1 min

PONTOS-CHAVE

- Fechamento do bloqueio estável.
- Leitura antes de definir o golpe.
- Levantamento a cerca de 1 m da rede.
- Cobertura curta e longa.

ERROS COMUNS

- Escolher a direção antes de ler.
- Levantamento colado à rede.
- Cobertura sem ocupar o rebote.

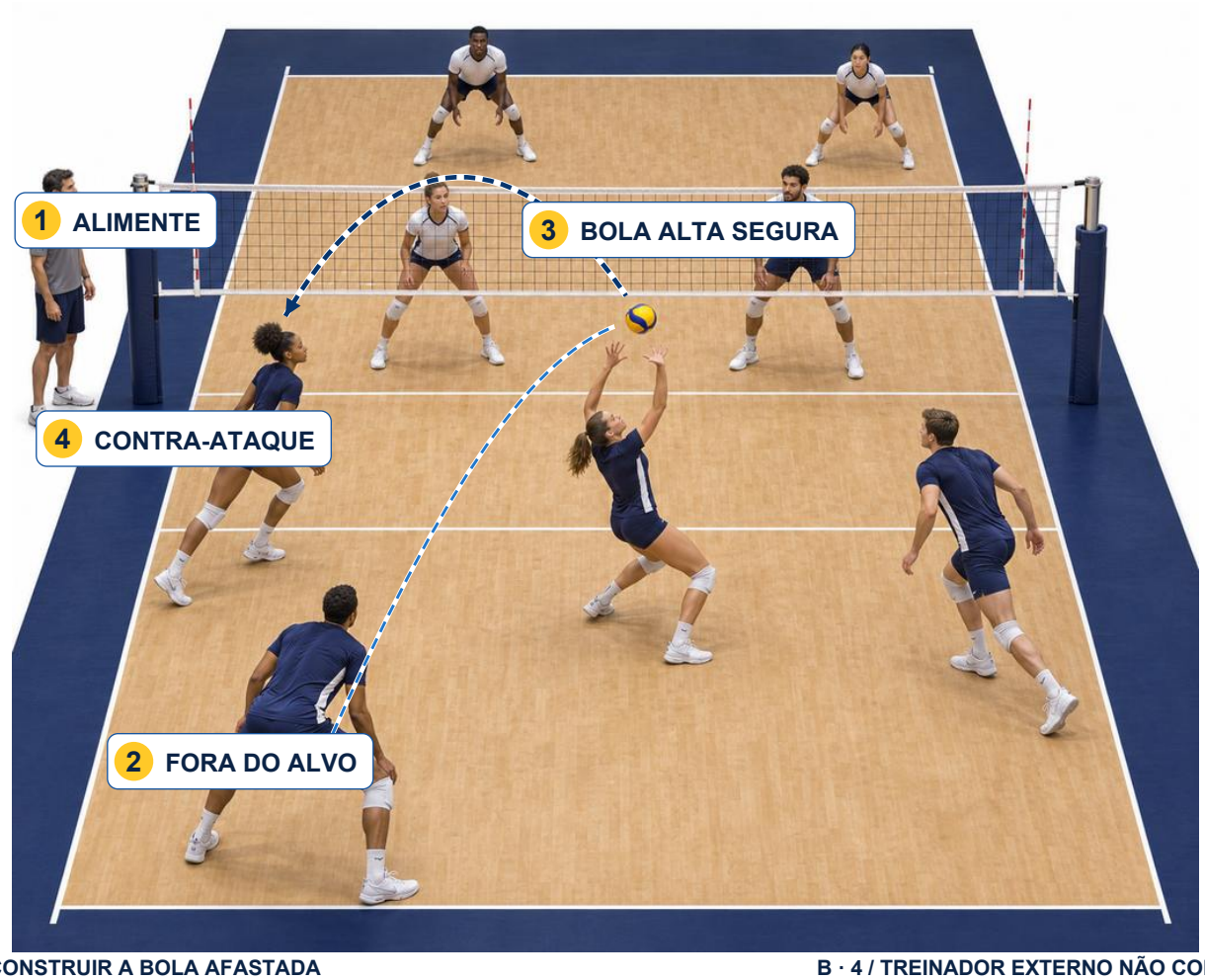
META **10 saques válidos: 6 ataques na direção livre e 4 pontos no primeiro ataque.**

TREINO 082 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

CONTRA-ATAQUE APÓS DEFESA FORA DO ALVO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Reconstruir fora do alvo	Transição / Distribuição / Ataque	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 4 / RECONSTRUIR A BOLA AFASTADA

B · 4 / TREINADOR EXTERNO NÃO CONTA NOS 8

OBJETIVO Reconstruir ataque com bola alta quando a defesa afasta o levantador.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Treinador inicia uma bola para a equipe de quatro.
2. Defesa. Controle fora da zona habitual do levantador.
3. Distribuição. Organizador busca bola alta de segurança.
4. Contra-ataque. Finalize com controle; adversário joga até o fim.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4; treinador inicia a alimentação
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Dar tempo à reorganização quando a defesa afasta a bola.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Acelerar a distribuição sem equilíbrio.
- Deixar o segundo contato sem dono.

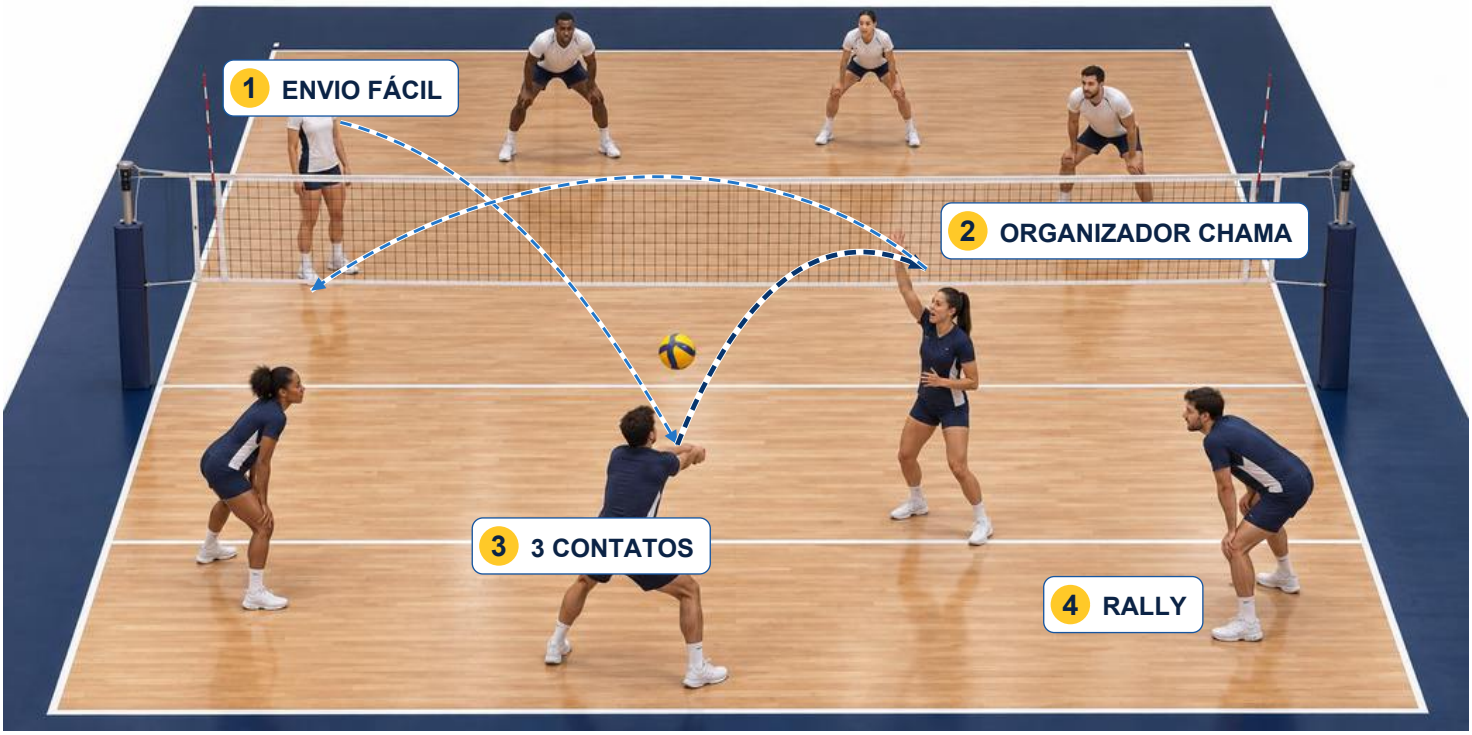
META **Construir seis ataques controlados em dez defesas fora do alvo.**

TREINO 083 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

BOLA GRATUITA COM CHAMADA DE ORGANIZADOR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Organizar a gratuita	Transição / Distribuição / Ataque	Moderada	8	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 4 EM CONSTRUÇÃO

B · 4 / ALTERNAR QUEM RECEBE A GRATUITA

OBJETIVO Definir quem faz o primeiro e o segundo contato em bola fácil.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Envio. Uma equipe envia bola fácil e equilibrada.
2. Chamada. Organizador anuncia primeiro e segundo contatos.
3. Construção. Equipe prepara ataque com três contatos.
4. Continuidade. Joguem o rally e alternem quem recebe a gratuita.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, gratuita alternada
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Chamar o organizador antes de a bola cair.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Dois jogadores esperarem para fazer o segundo toque.
- Deixar o segundo contato sem dono.

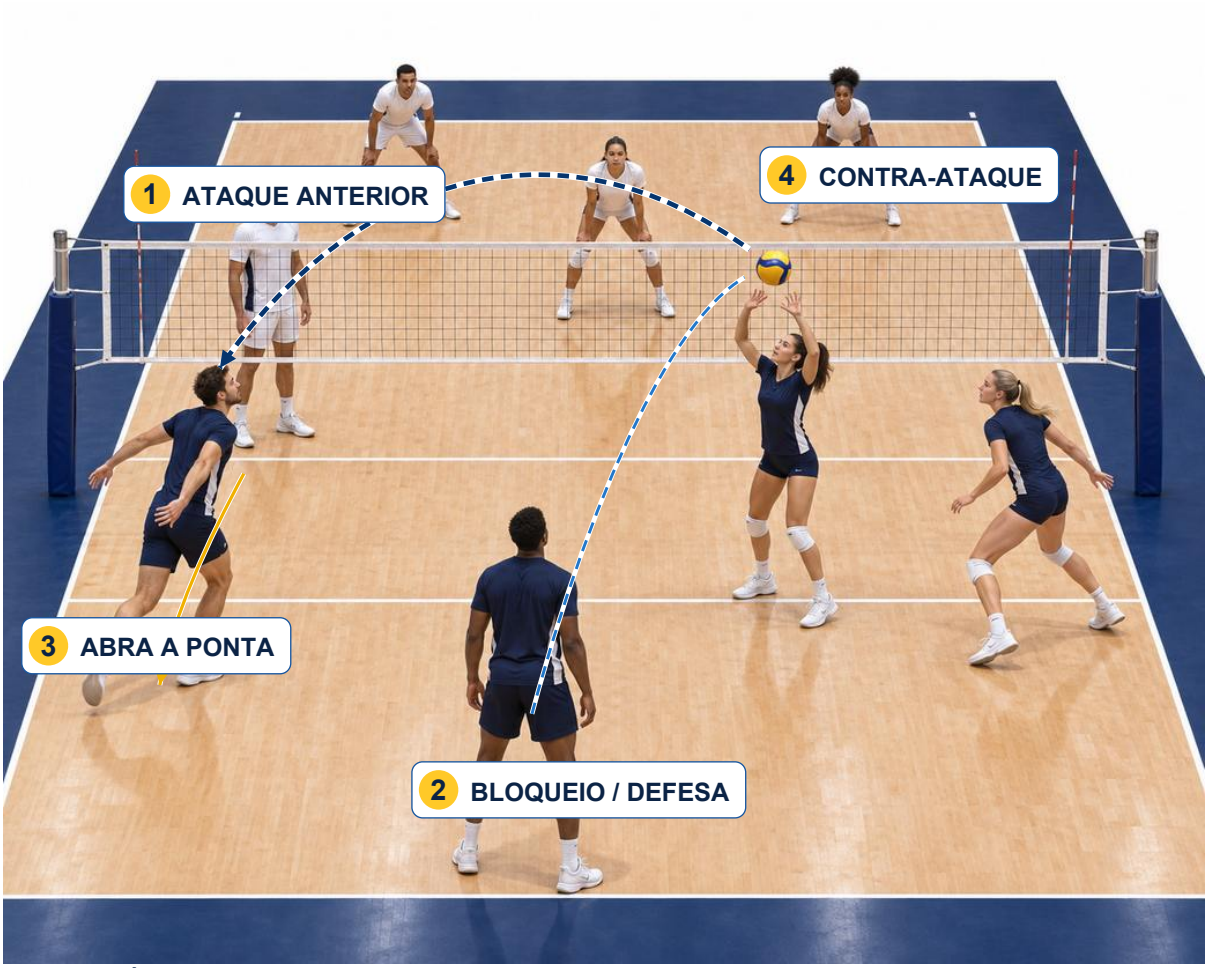
META **Converter sete de dez bolas gratuitas em ataque com três contatos.**

TREINO 084 AtlasROAS AVANÇADO

DO BLOQUEIO À TRANSIÇÃO PELA PONTA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Bloquear e transitar	Transição / Distribuição / Ataque	Alta	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 4 / PONTA ABRE APÓS A QUEDA

B · 4 / CENA: NOVA DISTRIBUIÇÃO

OBJETIVO Abrir atacante bloqueador e coordenar nova distribuição.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. B inicia com bola alta para a ponta.
2. Defesa. A bloqueia ou controla o ataque.
3. Abertura. Ponta sai da rede e oferece opção.
4. Contra-ataque. Construa a nova finalização e dispute o rally.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, ataque alto inicia o rally
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Abrir a ponta logo depois da queda do bloqueio.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Atacante permanecer colado à rede na transição.
- Deixar o segundo contato sem dono.

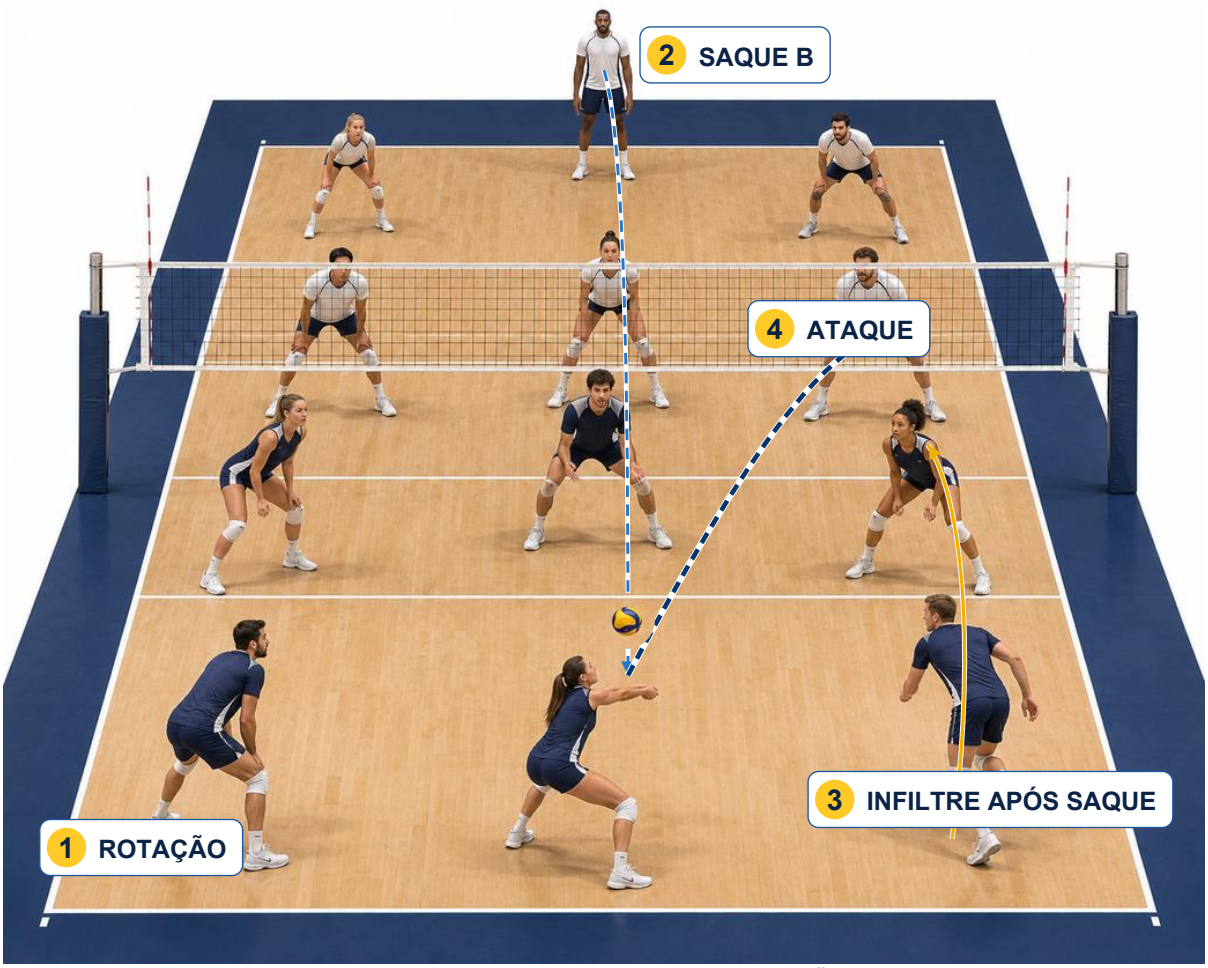
META **Em dez bolas defendidas, oferecer duas opções em seis reconstruções.**

TREINO 085 AtlasROAS **AVANÇADO**

SIDE-OUT NA ROTAÇÃO COM LEVANTADOR NO FUNDO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Side-out com infiltração	Transição / Distribuição / Ataque	Alta	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 6 / LEVANTADOR DESIGNADO NO FUNDO

B · 6 / NÃO BLOQUEAR COM O LEVANTADOR DE FUNDO

OBJETIVO Organizar recepção e ataque com infiltração legal do levantador.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Posição. Confira a rotação com o levantador no fundo.
2. Saque. B saca; A organiza a recepção.
3. Entrada. Levantador infiltra após o saque e distribui.
4. Ataque. Finalize respeitando funções de frente e fundo.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6 em rotação com levantador no fundo
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Conferir impulsões e ações do levantador de fundo.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Levantador de fundo completar bloqueio na rede.
- Deixar o segundo contato sem dono.

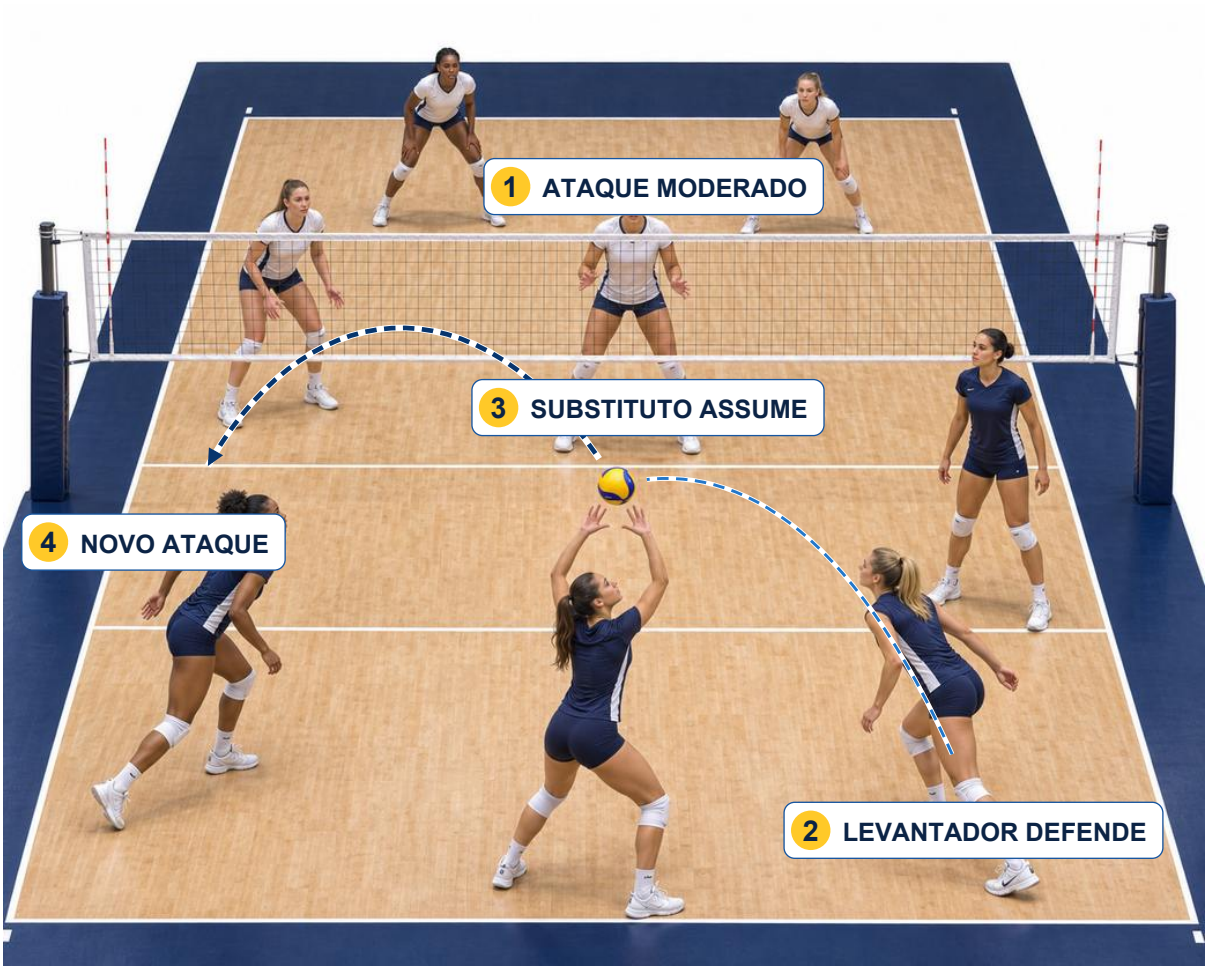
META **Conseguir cinco side-outs em oito saques válidos sem infração de fundo.**

TREINO 086 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

SEGUNDA BOLA DE EMERGÊNCIA APÓS DEFESA DO LEVANTADOR

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Emergência no segundo toque	Transição / Distribuição / Ataque	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 4 / LEVANTADOR FEZ O PRIMEIRO TOQUE

B · 4 / SEGUNDO TOQUE COM SUBSTITUTO

OBJETIVO Manter distribuição quando o levantador faz o primeiro contato.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Adversário dirige golpe moderado ao levantador.
2. Defesa. Levantador faz o primeiro contato.
3. Substituto. Colega designado chama e organiza o segundo.
4. Ataque. Construa finalização e continue o rally.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, ataque dirigido ao levantador
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Anunciar quem substitui o levantador antes da série.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Levantador tentar fazer dois contatos consecutivos.
- Deixar o segundo contato sem dono.

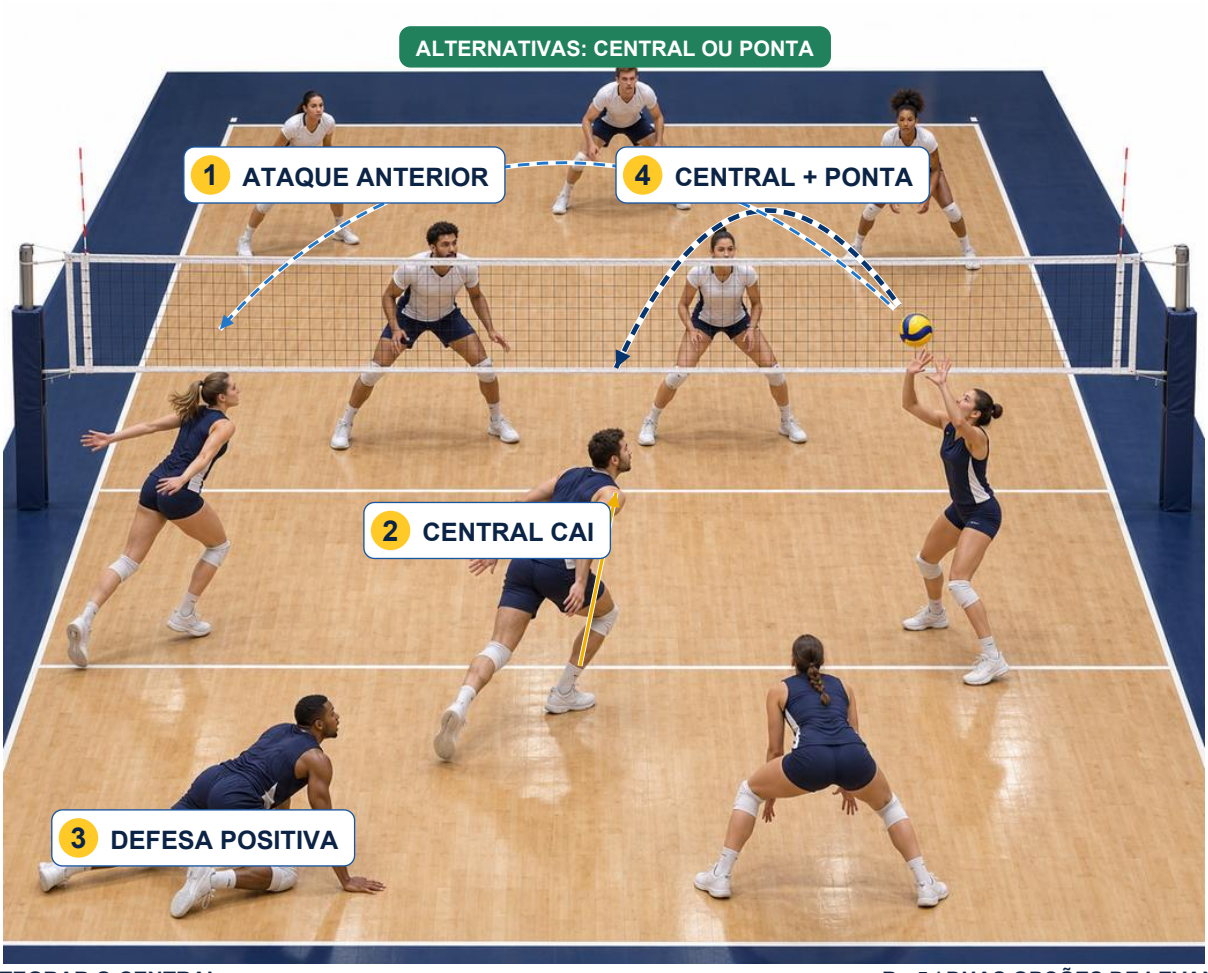
META **Construir seis ataques em dez defesas do levantador.**

TREINO 087 AtlasROAS AVANÇADO

CONTRA-ATAQUE COM CENTRAL DISPONÍVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Reintegrar o central	Transição / Distribuição / Ataque	Alta	10	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 5 / REINTEGRAR O CENTRAL

B · 5 / DUAS OPÇÕES DE LEVANTAMENTO

OBJETIVO Reintegrar o central após aterrissagem do bloqueio.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Adversário constrói bola alta.
2. Bloqueio. Central participa e aterrissa equilibrado.
3. Defesa. Colegas controlam próximos à zona de distribuição.
4. Transição. Central e ponta oferecem opções ao levantador.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 10 atletas · 6 bolas
5 x 5, central reintegra a construção
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Reintegrar o central somente com tempo e passe úteis.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Cobrar ataque rápido sem condições de distribuição.
- Deixar o segundo contato sem dono.

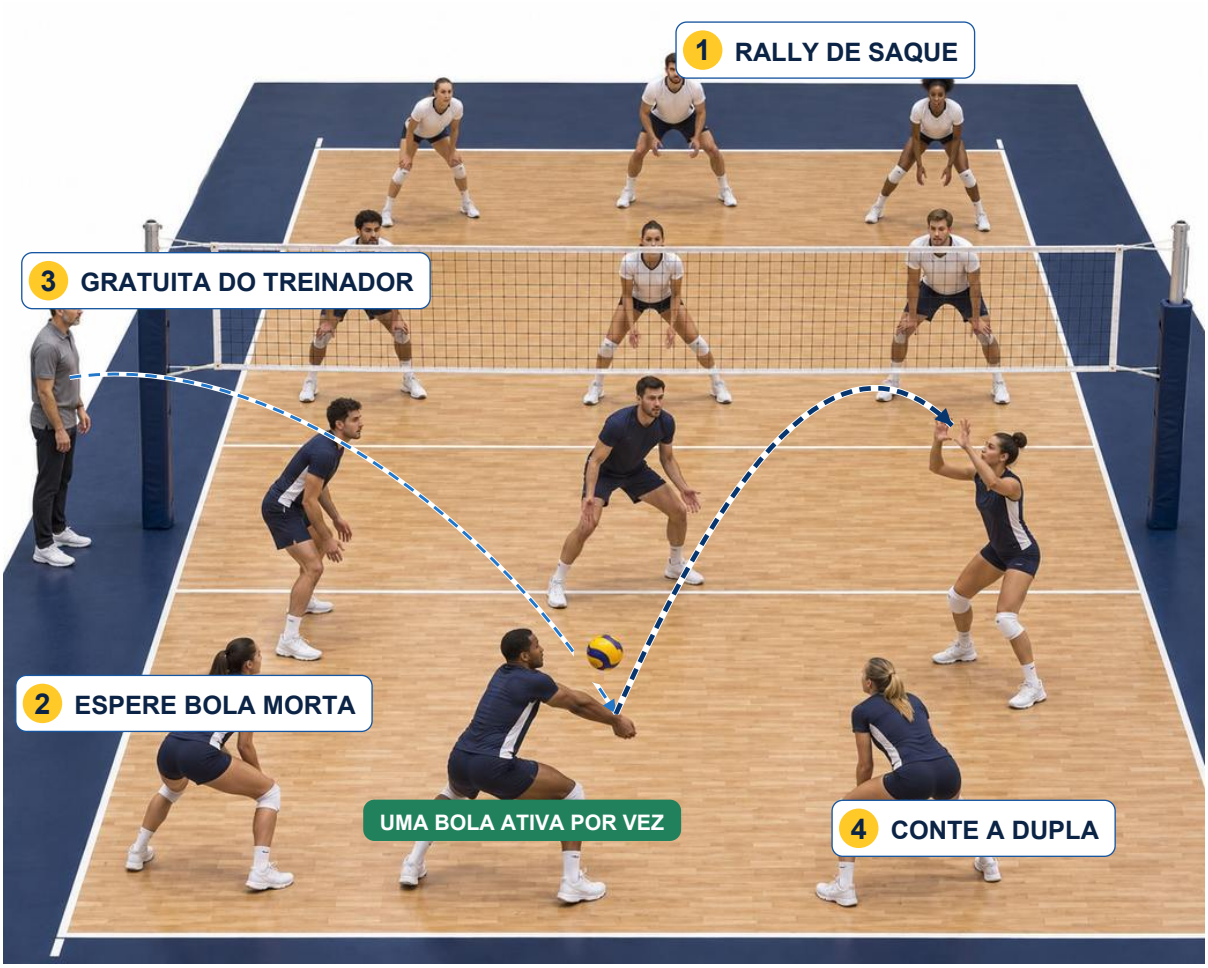
META **Oferecer central e uma ponta em seis de dez defesas positivas.**

TREINO 088 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

COMPLEXO DE DUAS BOLAS: SAQUE E GRATUITA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Duas bolas em sequência	Transição / Distribuição / Ataque	Moderada	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 6 / MESMA EQUIPE RECEBE A SEGUNDA BOLA

B · 6 / CENA: SEGUNDO RALLY

OBJETIVO Trocar rapidamente de plano entre recepção de saque e bola fácil.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Primeiro rally. Comece com saque de B e dispute normalmente.
2. Pausa. Espere a bola ficar morta.
3. Segunda bola. Treinador envia gratuita à mesma equipe recebedora.
4. Bloco. Conte a dupla somente se ganhar ambos os rallies.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6; saque e gratuita separados
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Separar claramente o fim de cada rally.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Inserir a gratuita antes de terminar a primeira bola.
- Deixar o segundo contato sem dono.

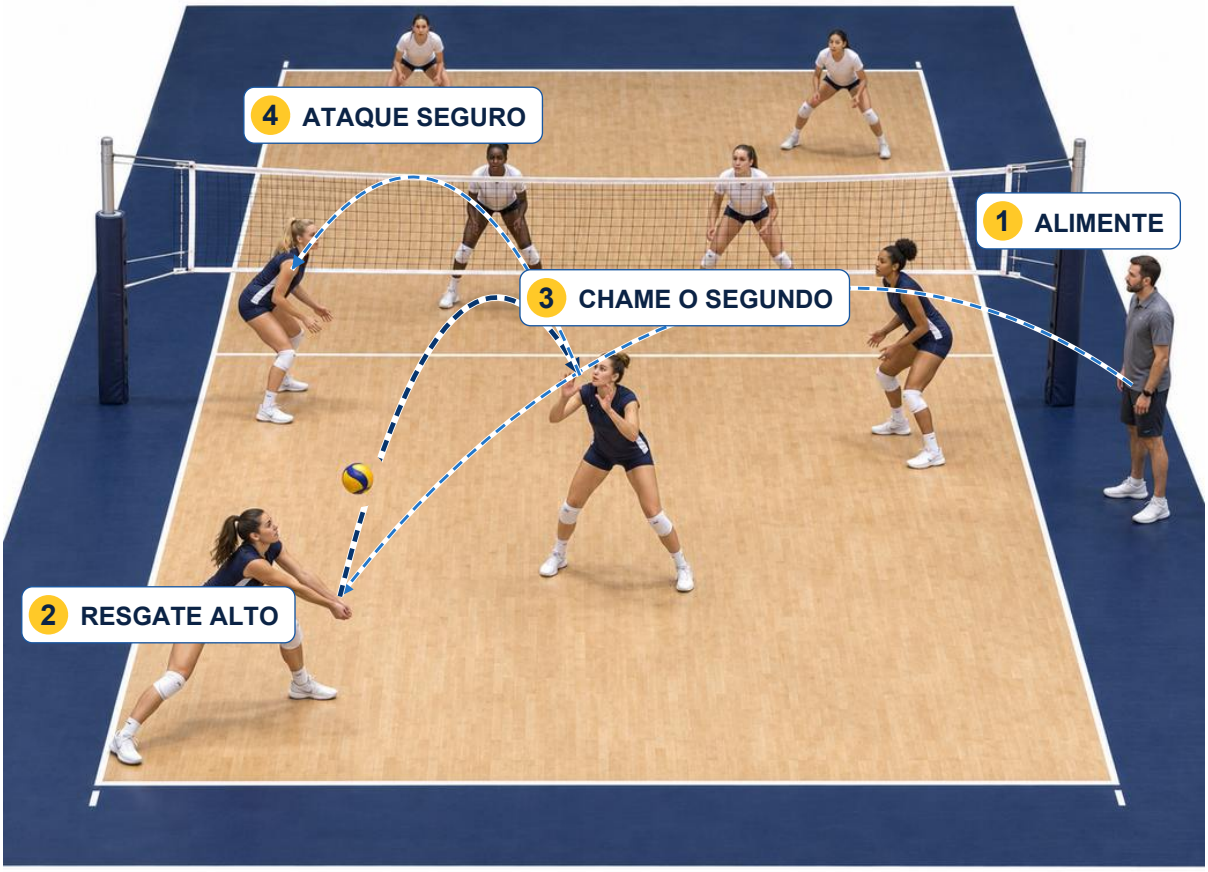
META **Ganhar as duas bolas de três das seis duplas disputadas.**

TREINO 089 AtlasROAS AVANÇADO

TRANSIÇÃO APÓS BOLA RECUPERADA JUNTO À LATERAL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Reconstruir pela lateral	Transição / Distribuição / Ataque	Alta	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 4 / RECONSTRUIR DEPOIS DO RESGATE

B · 4 / TREINADOR EXTERNO NÃO CONTA NOS 8

OBJETIVO Priorizar bola alta segura quando o resgate desloca a equipe.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Alimentação. Treinador envia bola defendível junto à lateral.
2. Resgate. Responsável controla alto para dentro da quadra.
3. Organização. Jogador designado chama o segundo toque.
4. Ataque. Construa bola segura antes de finalizar o rally.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4; treinador alimenta pela lateral
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Recuperar altura para reorganizar a equipe.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Forçar distribuição rápida depois de um resgate lateral.
- Deixar o segundo contato sem dono.

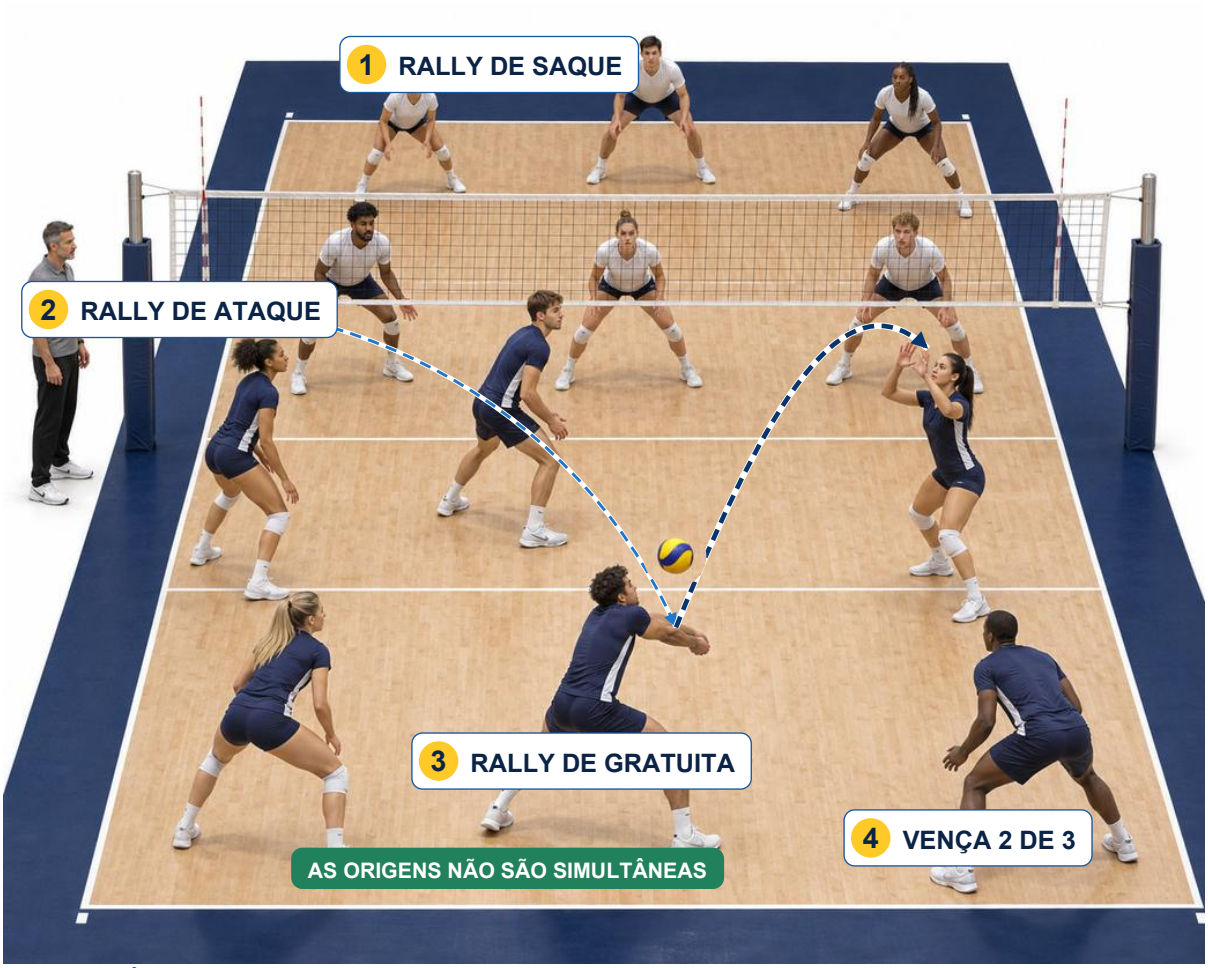
META **Concluir cinco ataques válidos em oito resgates, sem devolver de graça.**

TREINO 090 AtlasROAS AVANÇADO

WASH DE TRÊS ORIGENS COM RECOMPOSIÇÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Três origens de rally	Transição / Distribuição / Ataque	Alta	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 6 / UMA ORIGEM APÓS CADA BOLA MORTA

B · 6 / CENA: ORIGEM GRATUITA

OBJETIVO Mudar organização após saque, ataque controlado e bola gratuita.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Dispute um rally iniciado pelo saque.
2. Ataque. Depois de bola morta, treinador inicia ataque controlado.
3. Gratuita. Após novo encerramento, envie a bola fácil.
4. Bloco. Marque se a equipe venceu duas das três origens.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6; saque, ataque e gratuita
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Registrar cada origem sem confundir os rallies.
- Definir quem organiza o segundo toque.
- Recompor depois de cada ação.

ERROS COMUNS

- Alimentar duas bolas ao mesmo tempo.
- Deixar o segundo contato sem dono.

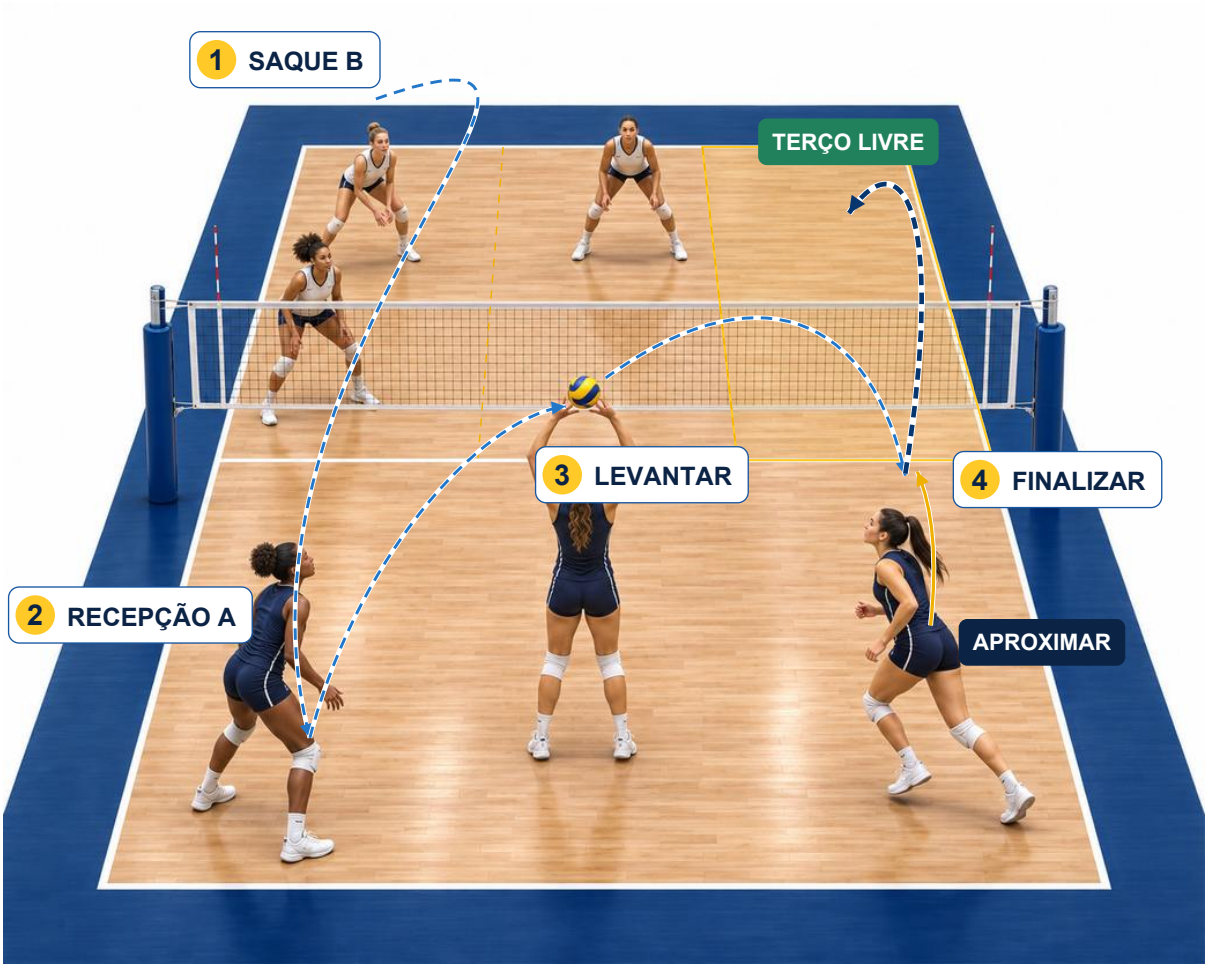
META **Vencer quatro blocos de três rallies e registrar desempenho por origem.**

TREINO 091 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

3 x 3: ATACAR O ESPAÇO LIVRE

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Leitura de espaços	Passe / Levantamento / Finalização	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



A · 3 ATLETAS B · 3 ATLETAS / SEM BLOQUEIO

OBJETIVO Observar a defesa e finalizar onde há menor ocupação.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Início. B saca atrás da linha de fundo reduzida.
2. Construção. Trio recebe e organiza o segundo contato.
3. Leitura. No levantamento, identifique o terço sem defensor.
4. Finalização. Terceiro contato busca o vazio; defesa tenta recuperar.

ORGANIZAÇÃO

6 x 6 m por lado · 6 atletas · 3 bolas
Três contatos obrigatórios · sem bloqueio
2 sets de 4 min · rodar a cada 3 rallies

PONTOS-CHAVE

- Três contatos, sem reter a bola.
- Terço livre fixado no levantamento.
- Defesa pode se mover depois.
- Bônus só com bola no chão.

ERROS COMUNS

- Devolver no primeiro ou segundo toque.
- Olhar só para a bola, sem ler a defesa.
- Dar bônus a uma bola defendida.

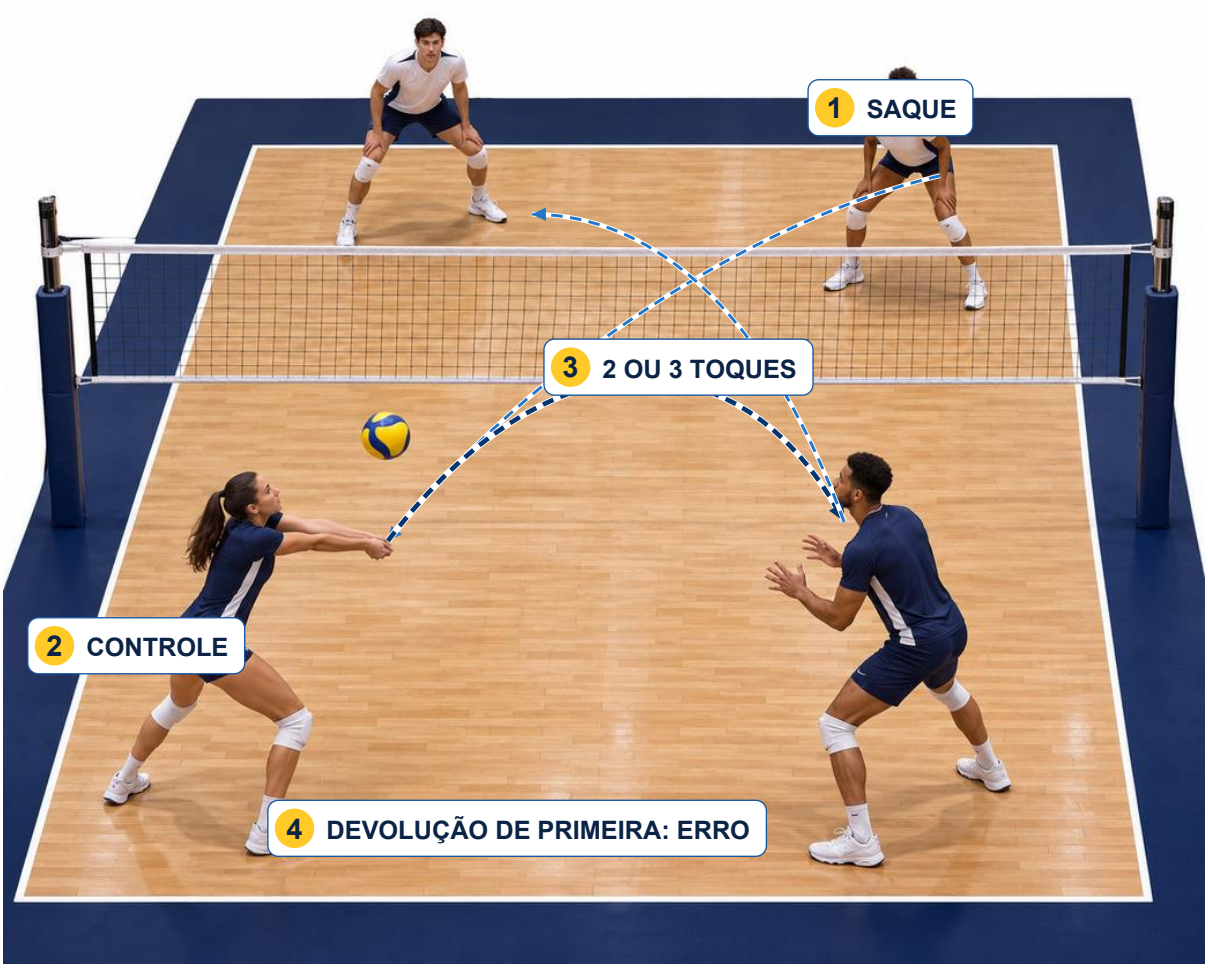
META **Rally = 1 ponto · bola no chão no terço livre = 2. Set a 12 ou 4 min; empate: rally decisivo.**

TREINO 092 AtlasROAS **INICIANTE**

2 X 2: CONSTRUIR ANTES DE DEVOLVER

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Construir em dupla	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	4	10 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



2 x 2 · CAMPO 4,5 x 4,5 M POR LADO

SEM BLOQUEIO / SET A 10

OBJETIVO Diferenciar controle inicial e envio intencional em jogo reduzido.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Comece atrás da linha de fundo reduzida.
2. Controle. Dupla organiza o primeiro contato.
3. Construção. Faça segundo ou terceiro toque antes de devolver.
4. Placar. Devolução de primeira dá ponto ao adversário.

ORGANIZAÇÃO

4,5 x 4,5 m por lado · 4 atletas · 2 bolas
2 x 2, sem bloqueio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Escolher altura que permita ao parceiro participar.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Devolver de primeira por falta de comunicação.
- Alterar o critério no meio do rally.

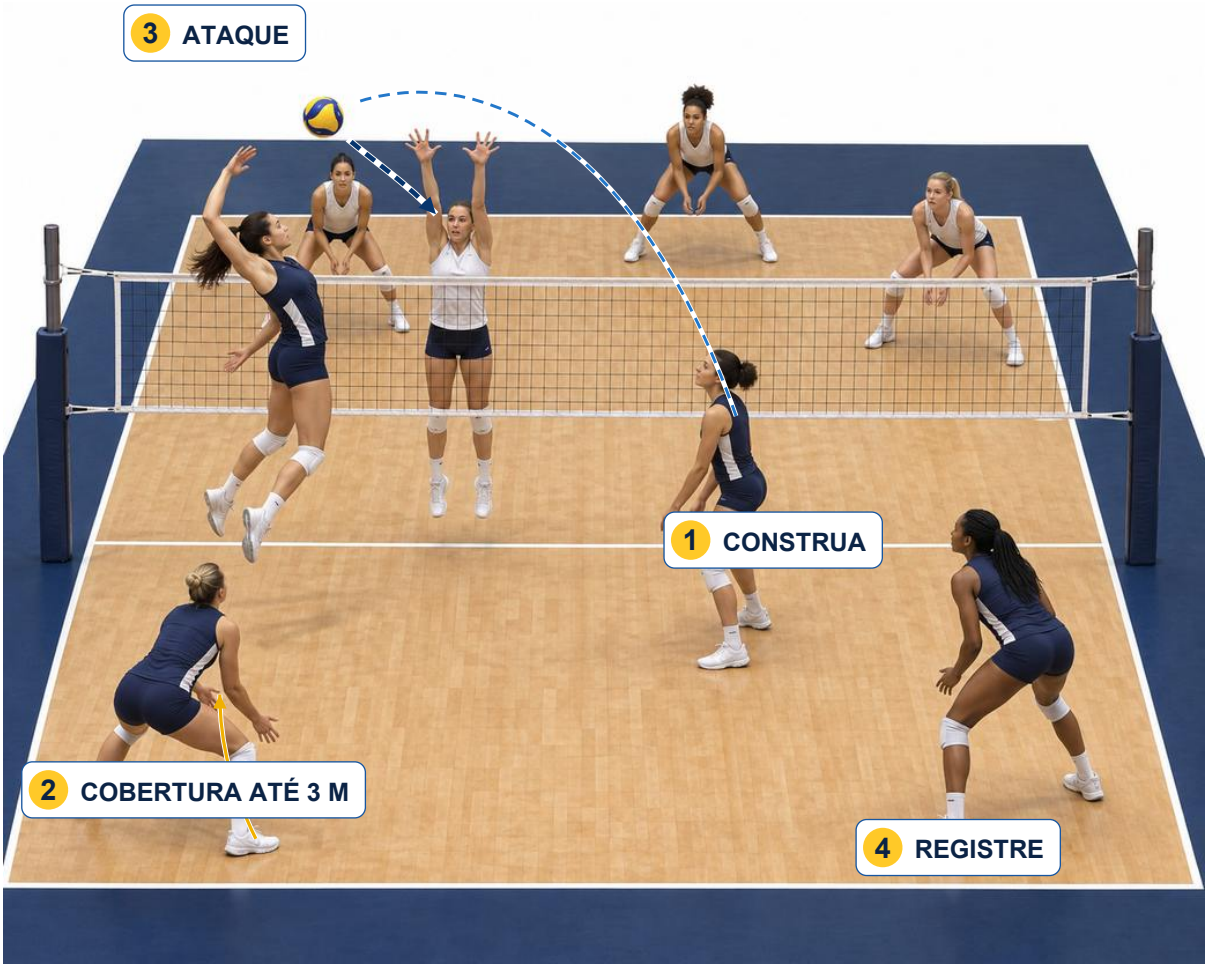
META **Vencer set a 10; devolução de primeira dá ponto rival.**

TREINO 093 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

4 X 4: TODO ATAQUE TEM COBERTURA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Atacar com cobertura	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



4 x 4 · CAMPO 7 x 7 M POR LADO

ATAQUE SEM COBERTURA = PONTO RIVAL

OBJETIVO Vincular a aproximação ofensiva à ocupação de cobertura.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Construção. Equipe de quatro organiza o ataque.
2. Cobertura. Um colega ocupa até três metros atrás do atacante.
3. Ataque. Finalize com a cobertura formada.
4. Placar. Sem cobertura, encerre e dê ponto ao adversário.

ORGANIZAÇÃO

7 x 7 m por lado · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, cobertura obrigatória
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Julgar a cobertura antes do contato de ataque.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Correr para cobrir somente depois do golpe.
- Alterar o critério no meio do rally.

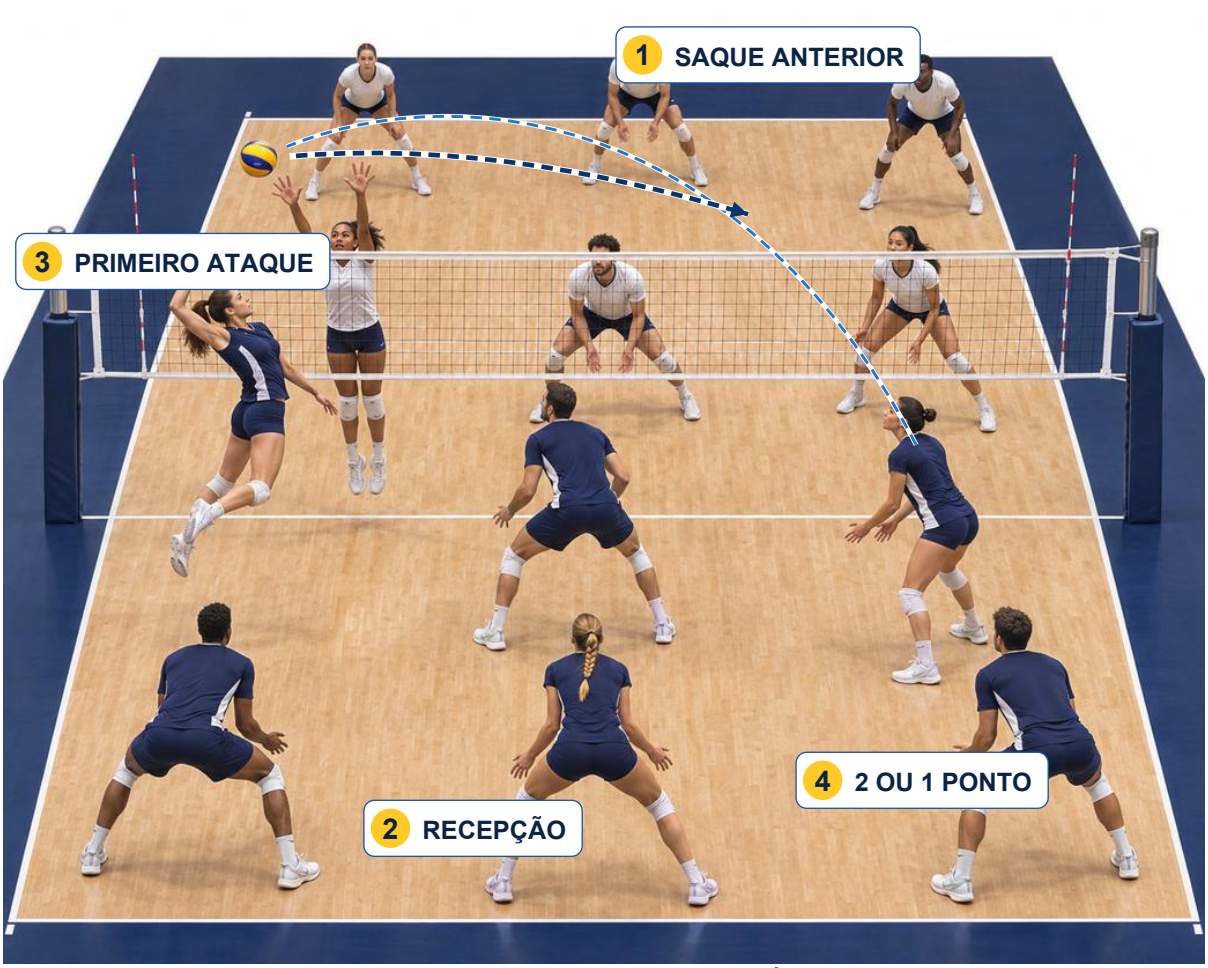
META **Rally vale um; ataque sem cobertura dá ponto rival; set a 15.**

TREINO 094 AtlasROAS **AVANÇADO**

6 X 6: SIDE-OUT VALE A INICIATIVA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Valorizar o side-out	Jogo / Decisão / Cooperação	Alta	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



6 x 6 · REGRAS NORMAIS

2 PTS SÓ SE QUEM RECEBE VENCER NO PRIMEIRO ATAQUE

OBJETIVO Priorizar eficiência da primeira construção após o saque.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Equipe inicia rally pelas regras normais.
2. Recepção. Adversário organiza a primeira construção.
3. Primeiro ataque. Tente vencer imediatamente após receber o saque.
4. Placar. Primeiro ataque vencedor vale dois; depois, apenas um.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6, valorizar primeiro ataque
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Separar ponto do primeiro ataque e ponto de continuidade.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Dar dois pontos a qualquer vitória de quem recebeu.
- Alterar o critério no meio do rally.

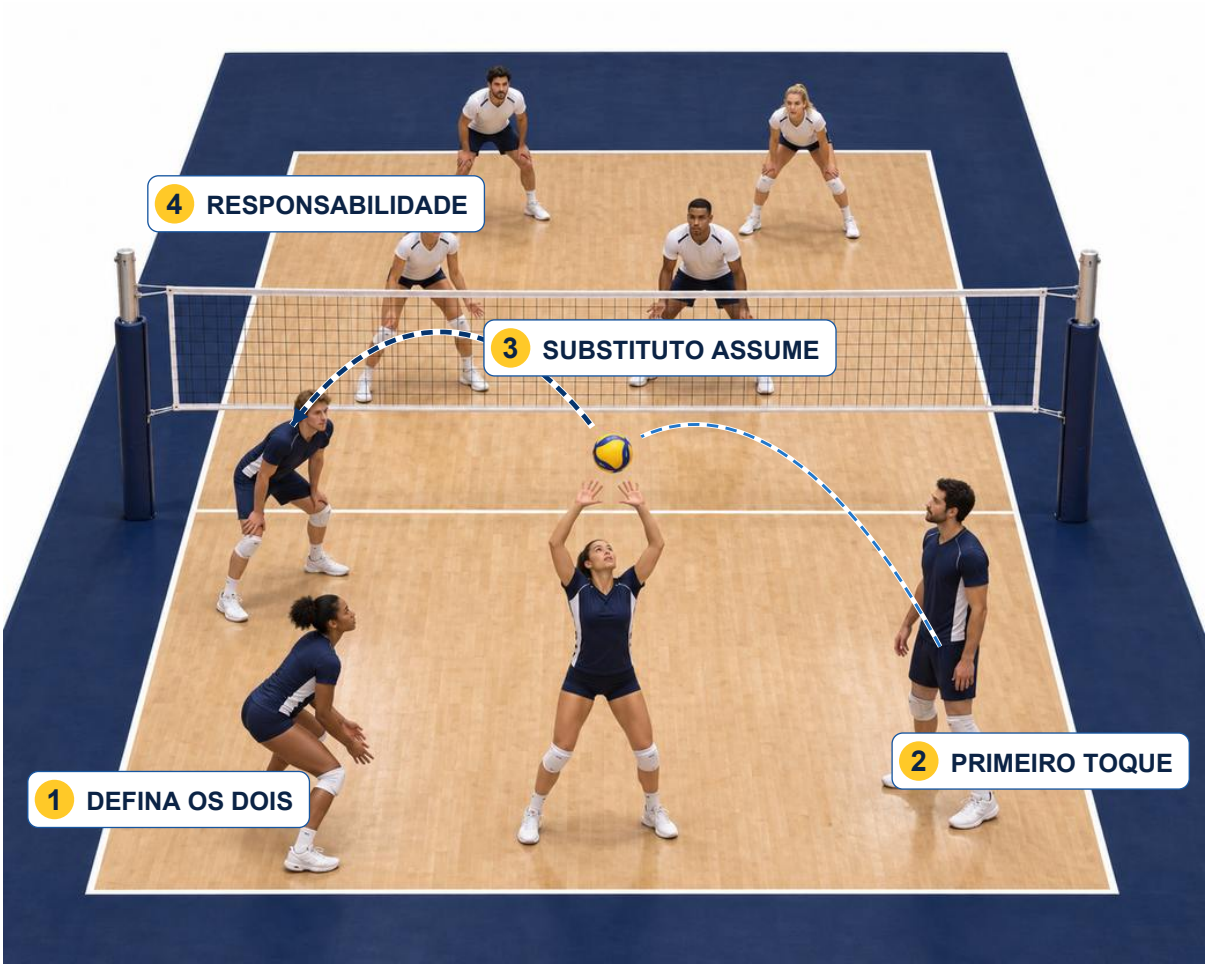
META **Set até 25; registrar fração de primeiros ataques vencedores.**

TREINO 095 AtlasROAS **INICIANTE**

4 X 4: SEGUNDO TOQUE TEM RESPONSÁVEL

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Segundo toque definido	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	8	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



4 x 4 · CAMPO 6 x 6 M POR LADO

LEVANTADOR E SUBSTITUTO DEFINIDOS POR RALLY

OBJETIVO Organizar construção coletiva em jogadores ainda sem especialização.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Acordo. Nomeie levantador e substituto antes de cada rally.
2. Recepção. Equipe controla o primeiro toque.
3. Organização. Se o levantador recebe, substituto assume.
4. Placar. Erro de responsabilidade encerra o rally com ponto rival.

ORGANIZAÇÃO

6 x 6 m por lado · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, levantador e substituto definidos
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Definir o substituto antes de haver emergência.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Dois atletas disputarem o segundo contato.
- Alterar o critério no meio do rally.

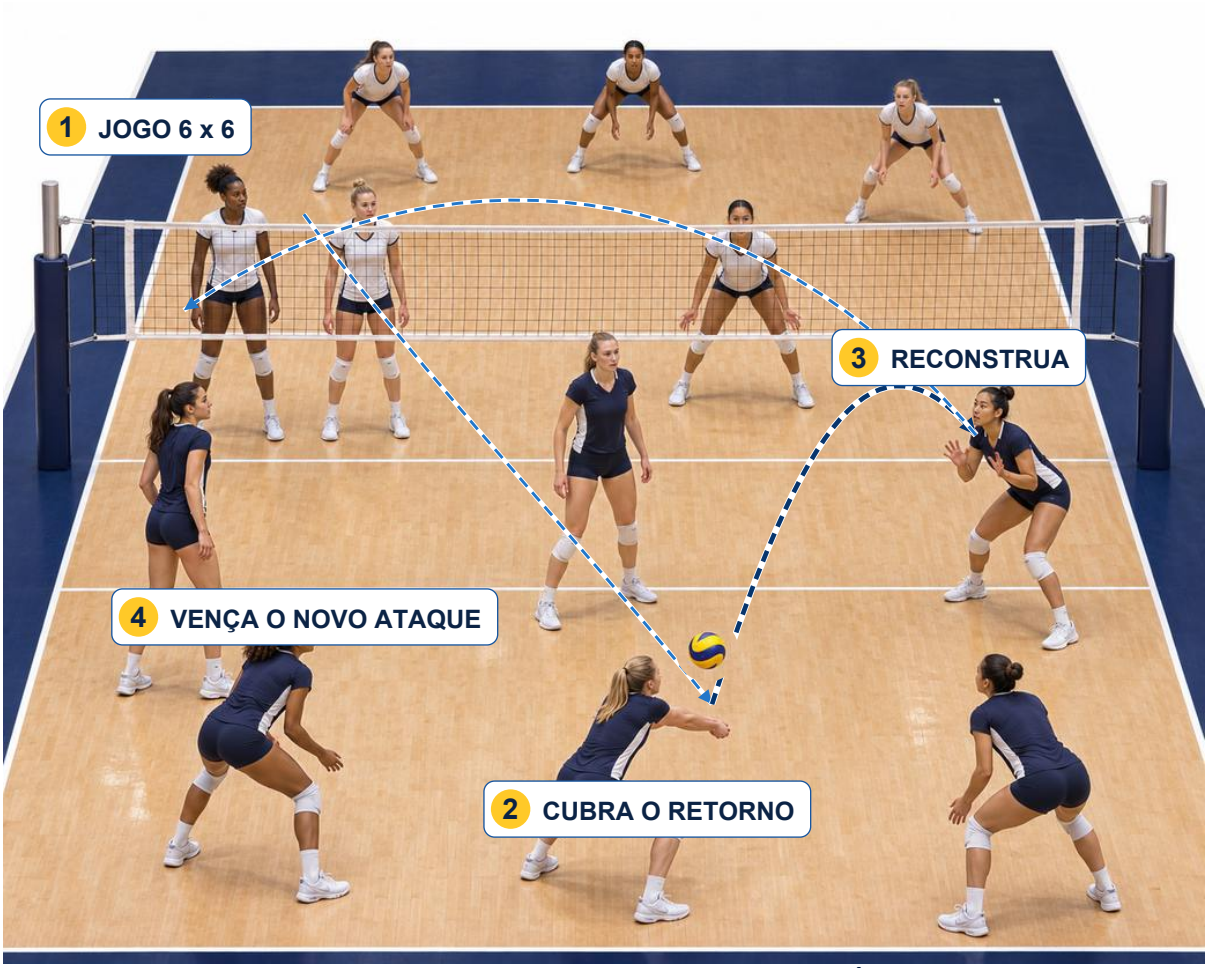
META **Set até 12; erro de responsabilidade encerra rally com ponto adversário.**

TREINO 096 AtlasROAS AVANÇADO

6 X 6: RECUPERAR E RECONSTRUIR VALE BÔNUS

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Cobertura com bônus	Jogo / Decisão / Cooperação	Alta	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



6 x 6 · RALLY = 1 PONTO

BÔNUS +1: COBRIR, RECONSTRUIR E VENCER

OBJETIVO Valorizar cobertura que produz novo ataque organizado.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Jogo. Dispute seis contra seis normalmente.
2. Cobertura. Recupere bola que retorna do bloqueio adversário.
3. Reconstrução. Organize uma nova finalização.
4. Bônus. Acrescente um ponto se vencer nesse novo ataque.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6, bônus por cobertura e novo ataque
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Exigir cobertura, reconstrução e vitória para dar o bônus.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Premiar apenas o toque de cobertura, sem novo ataque.
- Alterar o critério no meio do rally.

META **Rally vale um; condição de cobertura acrescenta um; set até 25.**

TREINO 097 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

3 X 3: SACAR E DEFENDER O PRÓXIMO CONTATO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Saque e entrada	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	6	12 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



3 x 3 · CAMPO 6 x 6 M POR LADO

SEM BLOQUEIO / ATRASO: +1 AO RIVAL

OBJETIVO Reduzir atraso na entrada defensiva de quem saca.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Saque. Execute de trás do fundo reduzido.
2. Entrada. Sacador ocupa sua base defensiva.
3. Defesa. Esteja pronto antes do envio adversário.
4. Placar. Entrada tardia dá um bônus ao outro time.

ORGANIZAÇÃO

6 x 6 m por lado · 6 atletas · 4 bolas
3 x 3, sem bloqueio
3 blocos de 2 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Julgar a entrada pelo momento do envio adversário.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Permanecer fora da defesa para observar o saque.
- Alterar o critério no meio do rally.

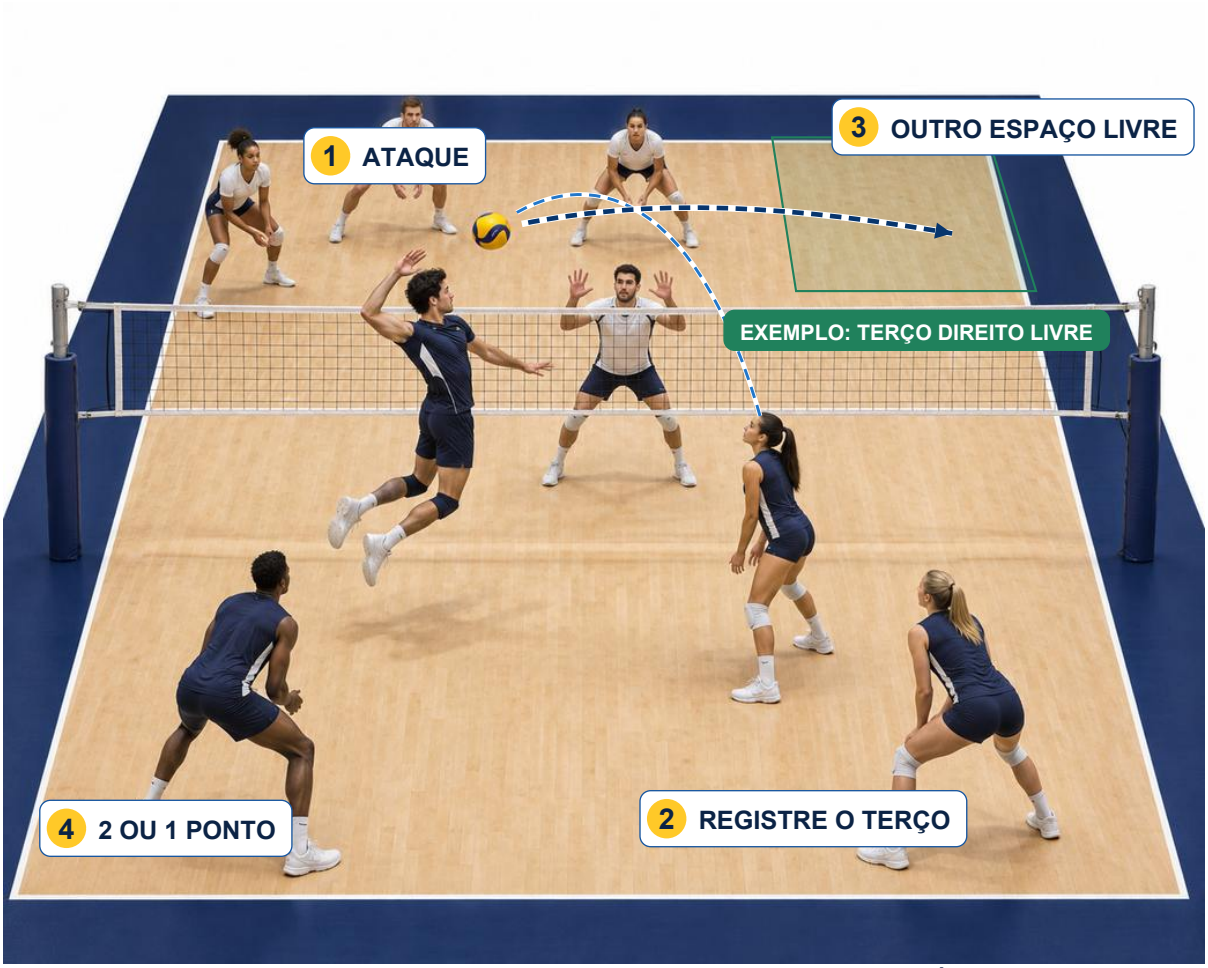
META **Set a 12; entrada tardia dá bônus de um ao rival além do rally.**

TREINO 098 AtlasROAS **INTERMEDIÁRIO**

4 X 4: MAPA DE ATAQUE SEM REPETIÇÃO

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Variar o terço	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	8	14 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



4 x 4 · CAMPO 7 x 7 M POR LADO

COMPARE COM O ÚLTIMO VENCEDOR DO MESMO TIME

OBJETIVO Ampliar repertório de direção sem elevar potência.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Ataque. Jogue quatro contra quatro em três terços.
2. Registro. Marque o terço do ataque vencedor.
3. Escolha. Na próxima chance, procure outro espaço disponível.
4. Placar. Terço diferente vale dois; repetido vale um.

ORGANIZAÇÃO

7 x 7 m por lado · 8 atletas · 4 bolas
4 x 4, registro por terço
3 blocos de 3 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Comparar com o último ataque vencedor do próprio time.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Mudar de direção mesmo quando o espaço está ocupado.
- Alterar o critério no meio do rally.

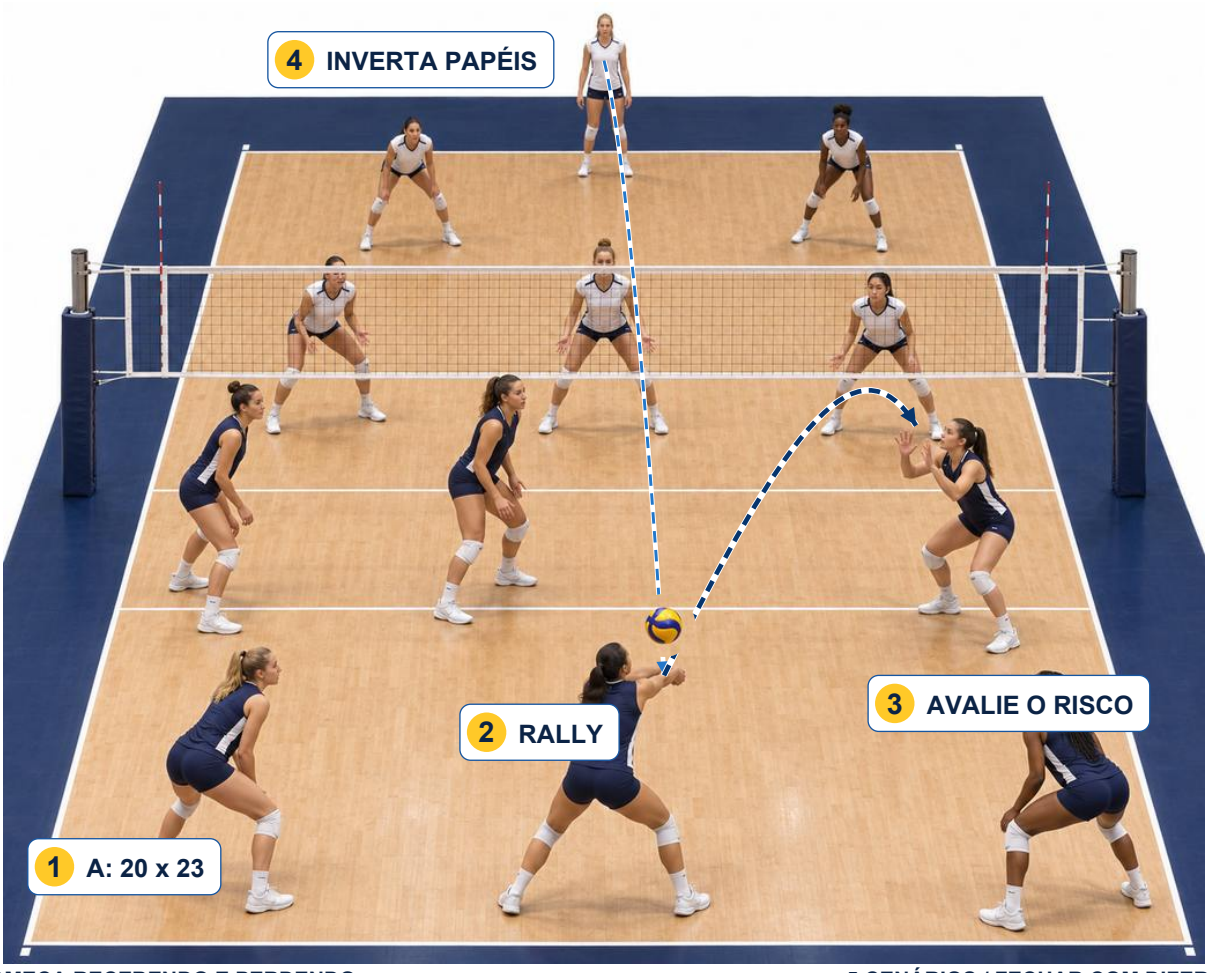
META **Outro terço = 2; primeiro ou repetido = 1. Demais rallies = 1. Set a 15.**

TREINO 099 AtlasROAS **AVANÇADO**

6 X 6: VIRADA A PARTIR DE 20 A 23

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Virar o final do set	Jogo / Decisão / Cooperação	Alta	12	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



6 x 6 · A COMEÇA RECEBENDO E PERDENDO

5 CENÁRIOS / FECHAR COM DIFERENÇA DE 2

OBJETIVO Tomar decisões de risco sob desvantagem no fim do set.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Placar. Comece com a equipe recebedora perdendo 20 a 23.
2. Rally. Dispute pelas regras normais até fechar o set.
3. Análise. Registre decisões de risco e erros evitáveis.
4. Rodízio. Inverta os papéis após cada final disputado.

ORGANIZAÇÃO

18 x 9 m · 12 atletas · 6 bolas
6 x 6; iniciar com 20 a 23
3 blocos de 3,5 min · alternar funções

PONTOS-CHAVE

- Manter critérios de risco apesar da desvantagem.
- Anunciar a regra antes de jogar.
- Aplicar o mesmo critério às equipes.

ERROS COMUNS

- Forçar todo saque ou ataque para recuperar o placar.
- Alterar o critério no meio do rally.

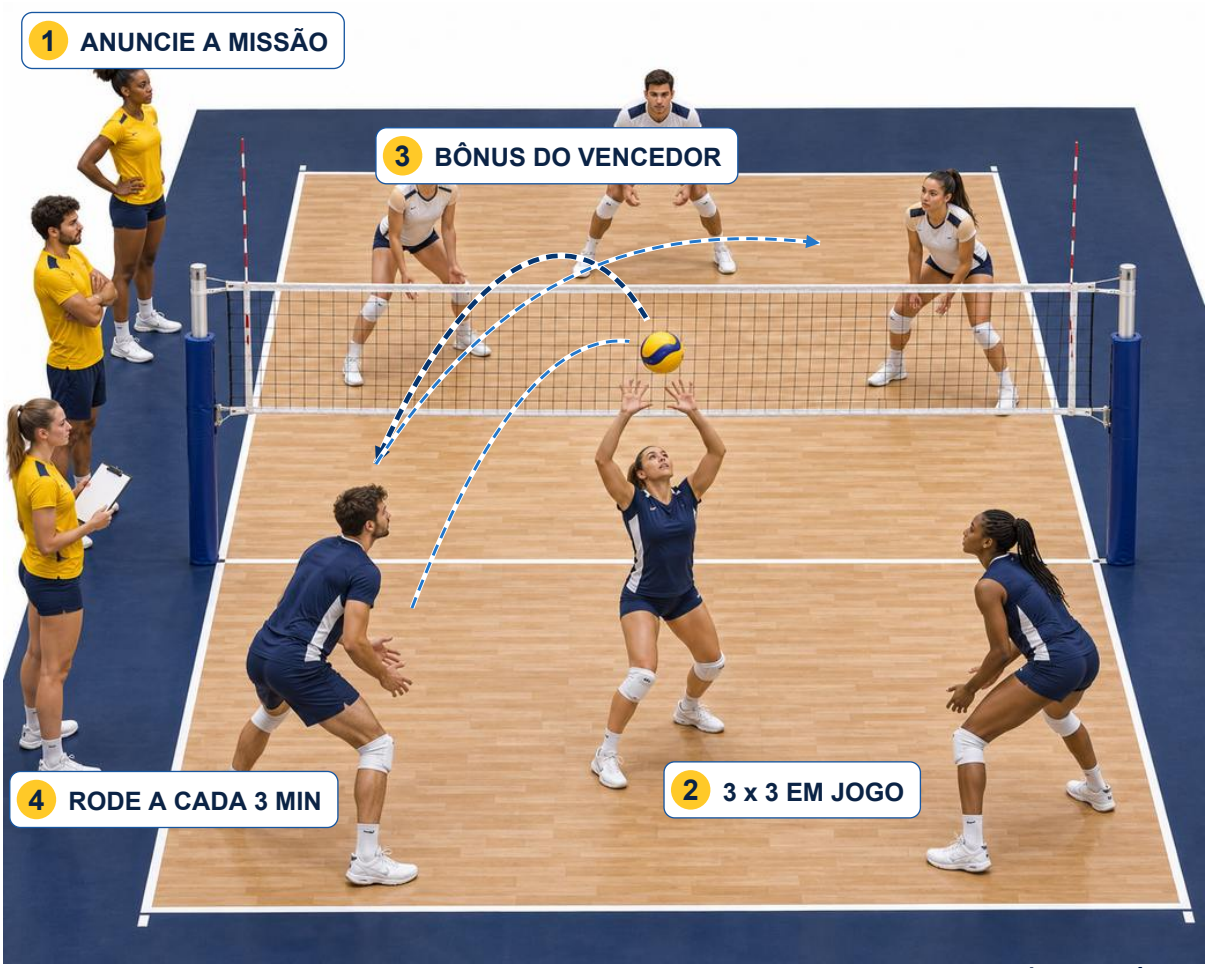
META **Ganhar três de cinco finais com diferença mínima de dois pontos.**

TREINO 100 AtlasROAS INTERMEDIÁRIO

FESTIVAL 3 X 3 COM MISSÃO POR RODADA

FOCO	FUNDAMENTOS	INTENSIDADE	ATLETAS	DURAÇÃO
Missão por rodada	Jogo / Decisão / Cooperação	Moderada	9	16 min

Bola principal · Sequência da bola · Atleta · Aproximação



9 ATLETAS · 2 TRIOS JOGAM / 1 REGISTRA

CAMPO 6 x 6 M POR LADO / MÁXIMO 1 BÔNUS POR RALLY

OBJETIVO Adaptar estratégia a um objetivo anunciado sem interromper o jogo.

SEQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

1. Missão. Anuncie alvo de saque, passe ou direção do ataque.
2. Jogo. Dois trios disputam enquanto o terceiro registra.
3. Bônus. Dê um bônus se o vencedor cumprir a missão.
4. Rodízio. A cada três minutos, troque o trio observador.

ORGANIZAÇÃO

6 x 6 m por lado · 9 atletas · 6 bolas
3 trios; um observa e dois disputam
3 rodadas de 3 min · alternar o trio observador

PONTOS-CHAVE

- Missão fixa por três minutos.
- Ex.: saque no corredor da zona 1.
- Máximo um bônus, só ao vencedor.

ERROS COMUNS

- Mudar a missão durante um rally.
- Alterar o critério no meio do rally.

META **Rally = 1; vencedor que cumpre a missão ganha +1. Rodadas de 3 min.**