

Anexo XXI

Nível Avançado						
Serviço por Cima		Remate		Bolco		Jogo (4x4 e 6x6)
Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado; Segurar a bola com a mão livre;	Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate; Flectir o braço que vai bater a bola seguido da extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento; Bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido.	Deslocar o membro superior atacante para cima e para a frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avançar o respectivo ombro); o pulso exerce uma acção final sobre a bola;	Bater a bola com a mão firme e contacta-la com a maior superfície da mão;	Estar junto da rede numa posição de espera; Dirigir o olhar para a bola;	Deslocar-te paralelamente à rede, sem cruzares os apoios, sempre em posição frontal em relação à rede; Saltar, membros superiores em completa extensão e ligeiramente oblíquos em relação à rede; Colocar as mãos por cima da bola; os dedos devem estar afastados de modo a cobrirem a maior área possível da bola;	Os alunos realizam situação de jogo, aplicando os gestos técnicos e as componentes tácticas
NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
CcD	CcD	NC	NC	NC	NC	C
C	C	C	CcD	CcD	CcD	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
CcD	CcD	CcD	CcD	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
CcD	CcD	NC	NC	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	C
NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
NC	NC	NC	NC	NC	NC	CcD
C	C	C	CcD	CcD	CcD	C