



## RELATÓRIO DE TRABALHO 2024

### 1) IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO SOCIAL

<b>Nome da Organização: ASSOCIACAO DE VOLEIBOL FEMININO DE LAGES - AVOFEL</b>				
<b>Data de constituição: 25/10/2011</b>				
<b>CNPJ:</b>		<b>14.972.542/0001-30</b>		
<b>Data de inscrição no CNPJ: 19/01/2012</b>				
<b>Endereço:</b>	<b>Rua</b>	<b>JOSE</b>	<b>PASSOS</b>	<b>VARELA</b>
<b>, 22</b>				
<b>Cidade/UF: LAGES/SC</b>		<b>Bairro: POPULAR</b>	<b>CEP: 88.526-160</b>	
<b>Telefone: 3224.08 Fax: - site: <a href="https://www.instagram.com/avofel_lages/">https://www.instagram.com/avofel_lages/</a></b>				
<b>Horário de funcionamento: 18 às 21</b>				
<b>Dias da semana: 2ª, 4ª e 6ª</b>				

#### 1.2 DESCRIÇÃO DA REALIDADE (Diagnóstico)

A AVOFEL tem como finalidade desenvolver e oportunizar a prática da modalidade de voleibol feminino de idade entre 06 a 18 anos na cidade de Lages-SC, buscando preparar atletas para a futura geração de jogadoras, que desejam seguir carreira profissional nesta atividade no futuro, pois as atletas encontram nos esportes, estímulos à estas conquistas, juntamente com o sentimento de cooperação e desempenho. Oportuniza além da preparação física das atletas, à participação em diversos eventos esportivo locais e demais cidades do estado, para desenvolver a sociabilidade, amadurecimento emocional e psicomotor.

#### 1.3) DESCRIÇÃO DO SERVIÇO OFERTADO (forma clara e sucinta):



Ensinar o voleibol de uma forma que contenha processos física, táticos, técnicos, desenvolvendo talentos esportivos; contemplar a formação educacional aliando o esporte com o comprometimento escolar; promover ações que fortaleçam o convívio em comunidade tendo a solidariedade; participar e promover ações sociais para estimular a consciência coletiva de suas atletas desenvolvendo para o aspecto de solidariedade.

#### **1.4) OBJETIVO GERAL**

Desenvolver a prática da modalidade de voleibol feminino com idade entre 06 (seis) anos até 18 (dezoito) na cidade de Lages SC, bem como, o desenvolvimento educacional e social buscando preparar para geração de futuras jogadoras, além disso, desenvolver a base para equipe para o cenário municipal, estadual e nacional.

#### **1.5) OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, das capacidades físicas, motoras e cognitivas;

Auxiliar na diminuição de riscos sociais;

Incentivar a prática esportiva da modalidade de voleibol de qualidade;

Participar de eventos e competições locais, regionais, estaduais e nacionais.

#### **1.6) METODOLOGIA DO SERVIÇO:**

As turmas foram separadas por faixa etária e as aulas foram ministradas duas vezes na semana com duração de 45 a 60 minutos, sendo aplicadas várias atividades de forma lúdica e também com objetivos físicos, táticos e técnicos.



Faixa Etária	Janeiro	Fevereiro	Março
6 a 8 anos	Capacidades coordenativas Velocidade de reação Enviar a bola sobre a rede	Capacidades coordenativas Velocidade de reação Leitura da trajetória da bola	Capacidades coordenativas Flexibilidade Interceptação da bola
8 a 11 anos	Capacidades coordenativas Velocidade de reação Enviar a bola sobre a rede	Capacidades coordenativas Velocidade de reação Leitura da trajetória da bola	Capacidades coordenativas Flexibilidade Interceptação da bola
11 a 13 anos	Flexibilidade e agilidade Coordenação viso motora Fundamentos técnicos em duplas	Flexibilidade e agilidade Comunicação verbal e motora Fundamentos técnicos em trios	Potência dos membros inferiores e superiores Ocupação relacional do espaço Fundamentos técnicos em quartetos
14 a 18 anos	Flexibilidade e agilidade Coordenação viso motora Controle de bola em duplas e trios	Potência dos membros inferiores e superiores Ocupação relacional do espaço Controle de bola em quartetos	Circuito de capacidades coordenativas e condicionais Posicionamento tático Fundamentos de defesa e ataque.



Faixa Etária	Abril	Maio	Junho
6 a 8 anos	Equilíbrio dinâmico Coordenação viso motora Ocupação racional do espaço	Agilidade Coordenação viso motora Transição e ajustamento do 1º para o 2º toque;	Agilidade Comunicação verbal Transição e ajustamento do 1º até o 3º toque;
8 a 11 anos	Equilíbrio dinâmico Coordenação viso motora Ocupação racional do espaço	Circuito de agilidade Coordenação viso motora Transição e ajustamento do 1º para o 2º toque	Circuito de agilidade Comunicação verbal Transição e ajustamento do 1º até o 3º toque
11 a 13 anos	Circuito de capacidades coordenativas. Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa	Circuito de capacidades condicionais. Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa	Explicação tática de jogo sistema 6x0. Movimentação de defesa e ataque. Jogos 6x6 saque por baixo
14 a 18 anos	Circuito de capacidades coordenativas e condicionais Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa	Força de mãos, pernas e cintura escapular Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa Saque em suspensão.	Circuito de agilidade Explicação tática de jogo sistema 5x1. Adaptação de rodízio sistema 5x1 e suas especificações.



Faixa Etária	Julho	Agosto	Setembro
6 a 8 anos	Habilidade com a bola Gestos técnicos Jogo segurado 2x2 e 3x3	Habilidade com a bola Fundamentos técnicos Jogo segurado 4x4	Habilidade com a bola Noção de cooperação Jogo segurado 6x6
8 a 11 anos	Habilidade com a bola Gestos técnicos Jogo segurado 2x2 e 3x3	Habilidade com a bola Fundamentos técnicos Jogo 4x4	Habilidade com a bola Noção de cooperação Jogo 6x6
11 a 13 anos	Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa Posicionamento tático Introdução saque por cima	Explicação tática de jogo sistema 4x2 Posicionamento de rodizio Funções específicas por posição	Mapeamento para escolhas das atletas para posições de levantadoras e atacantes. Atividades específicas por posição.
14 a 18 anos	Mapeamento para escolhas das atletas para posições de levantadoras, atacantes e líberos Atividades específicas por posição	Movimentações avançadas de bloqueio simples, duplo e triplo Sistema avançado de defesa Ataques e largadas (centrais ponteiras e opostas)	Volume de jogo sistema 5x1 com correções e aperfeiçoamentos específicos por posição. Jogos amistosos entre polos



Faixa Etária	Outubro	Novembro	Dezembro
6 a 8 anos	Festival de Jogos comemoração mês do Dia da Criança	Aperfeiçoamento das capacidades físicas, táticas e técnicas associados a situações de jogo	Jogos adaptados 4x4 e 6x6 Festival de encerramento com a participação dos pais
8 a 11 anos	Festival de Jogos comemoração mês do Dia da Criança	Aperfeiçoamento das capacidades físicas, táticas e técnicas associados a situações de jogo	Jogos adaptados 4x4 e 6x6 Festival de encerramento com a participação dos pais
11 a 13 anos	Festival de Jogos comemoração mês do Dia da Criança	Posicionamento de bloqueio, defesa/cobertura e ataque nas diagonais e paralelas Jogos 4x2	Jogos sistema 6x0 e 4x2 Festival de encerramento com a participação dos pais
14 a 18 anos	Festival de Jogos comemoração mês do Dia da Criança	Atividades específicas: Saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa Jogos amistosos	Festival de encerramento com a participação dos pais



Lages, 18 de janeiro de 2025

---

Régia Marcela Fávero

Presidente

AVOFEL