

ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO

DIRETORA: HELGA Z. FEILSTRECKER

ORIENTADORA: VANDA FALCHETI HOFSTETER

PROFESSOR: VICTOR ANGELO BECHI

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLEIBOL

“Não devemos nos orgulhar de sermos melhores que os outros, mas sim melhores do que já fomos.”

Bernardinho (um dos mais vitoriosos treinadores da história do voleibol mundial, diversas vezes campeão pela seleção brasileira de voleibol masculino.)

ASPECTOS HISTÓRICOS

O voleibol foi criado nos Estados Unidos pelo professor de educação física William George Morgan, em 9 de fevereiro de 1895. Morgan tinha como objetivo principal criar um esporte com pouco número de lesões, haja vista, que cada equipe ficava em um lado da quadra, não havendo contato físico direto com o adversário.

O voleibol de praia, uma modalidade derivada do voleibol surgida na década de 1920, tem obtido grande sucesso em diversos países, nomeadamente no Brasil e nos Estados Unidos.

Em 1947, foi fundada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Dois anos mais tarde foi realizado o primeiro Campeonato Mundial de Voleibol. Na ocasião, só houve o evento masculino. Em 1952, o evento foi estendido também ao voleibol feminino. No ano de 1964, o voleibol passou a fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos, tendo-se mantido até a atualidade.

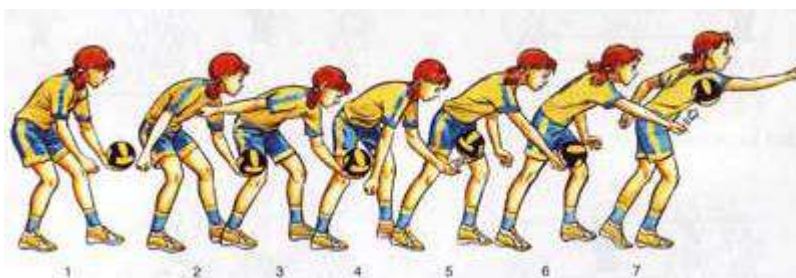
O voleibol é um esporte coletivo disputado por duas equipes numa quadra dividida por uma rede. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo que toque o chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

FUNDAMENTOS BÁSICOS

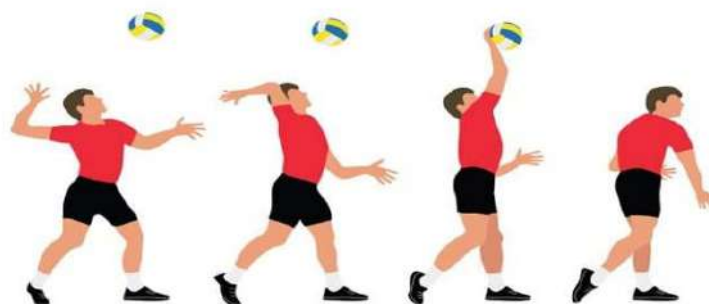
Os fundamentos são as técnicas e habilidades usadas pelos jogadores. Os principais fundamentos são: o saque, a recepção ou passe, o levantamento, o ataque (cortada), o bloqueio e a defesa.

SAQUE: O saque ou serviço marca o início de uma disputa de pontos no voleibol. Um jogador posta-se atrás da linha de fundo de sua quadra, estende o braço e acerta a bola, de forma a fazê-la atravessar o espaço aéreo acima da rede delimitado pelas antenas e aterrissar na quadra adversária. Seu principal objetivo consiste em dificultar a recepção de seu oponente controlando a aceleração e a trajetória da bola. Existem diferentes tipos de saque, dentre eles os mais executados na escola são:

Saque por baixo: é o saque mais indicado para iniciantes. Os destros (direito) deverão segurar a bola com a mão fechada e o polegar para fora. Bater na parte inferior da bola com força suficiente para que ela ultrapasse por cima da rede e caia dentro da quadra adversária. O sinistro (canhoto) basta fazer o mesmo movimento invertendo as mãos.



Saque por cima: o atleta segura a bola com uma ou as duas mãos, joga-a para o alto, acima da cabeça e bate na bola com a palma da mão aberta.



RECEPÇÃO OU PASSE: é o ato de receber o saque adversário e passar a bola para o levantador da equipe. É o primeiro dos três toques permitidos para cada equipe. A técnica mais utilizada no passe é a manchete. Na execução da manchete o atleta empurra a bola com a parte interna dos braços estendidos e as pernas deverão estar flexionadas. O contato com a bola deverá ser abaixo da linha da cintura. Além disso, o principal objetivo deste fundamento é controlar a bola de forma a fazê-la chegar rapidamente e em boas condições nas mãos do levantador, para que este seja capaz de preparar uma jogada ofensiva.

O fundamento "passe" envolve basicamente duas técnicas específicas: a "manchete", em que o jogador empurra a bola com a parte interna dos braços esticados, usualmente com as pernas flexionadas e abaixo da linha da cintura; e o "toque", em que a bola é manipulada com as pontas dos dedos acima da cabeça.



LEVANTAMENTO: é normalmente o segundo toque dos três toques permitidos para cada equipe. A técnica mais utilizada é o toque, porém, o levantamento também pode ser realizado de manchete. O objetivo do levantamento é levantar a bola para que um companheiro de equipe realize um ataque.

A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pela forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete".

Quando o jogador não levanta a bola para ser atacada por um de seus companheiros de equipe, mas decide lançá-la diretamente em direção à quadra adversária numa tentativa de conquistar o ponto rapidamente, diz-se que esta é uma "bola de segunda".



ATAQUE: o ataque é, na maioria das vezes, o terceiro toque na bola permitido a cada equipe. A técnica mais utilizada é a cortada. Geralmente o ataque é feito saltando e batendo na bola com a palma da mão utilizando a maior força possível. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa. Para realizar o ataque, o jogador dá uma série de passos contados ("passada"), salta e então projeta seu corpo para a frente, transferindo deste modo seu peso para a bola no momento do contato.

O voleibol envolve algumas técnicas individuais de ataque:

- **Ataque do fundo:** ataque realizado por um jogador que não se encontra na rede. O atacante não pode pisar na linha de três metros ou na parte frontal da quadra antes de tocar a bola.
- **Cortada:** refere-se a um ataque em que a bola é acertada com força, com o objetivo de fazê-la aterrissar o mais rápido possível na quadra adversária. Uma cortada pode atingir velocidades de aproximadamente 100 quilômetros por hora ou mais.
- **Largada:** refere-se a um ataque em que jogador não acerta a bola com força, mas antes toca-a levemente, procurando direcioná-la para uma região da quadra adversária que não esteja bem coberta pela defesa.
- **Explorar o bloqueio:** refere-se a um ataque em que o jogador não pretende fazer a bola tocar a quadra adversária, mas antes atingir com ela o bloqueio oponente de modo a que ela, posteriormente, aterrisse em uma área fora de jogo.



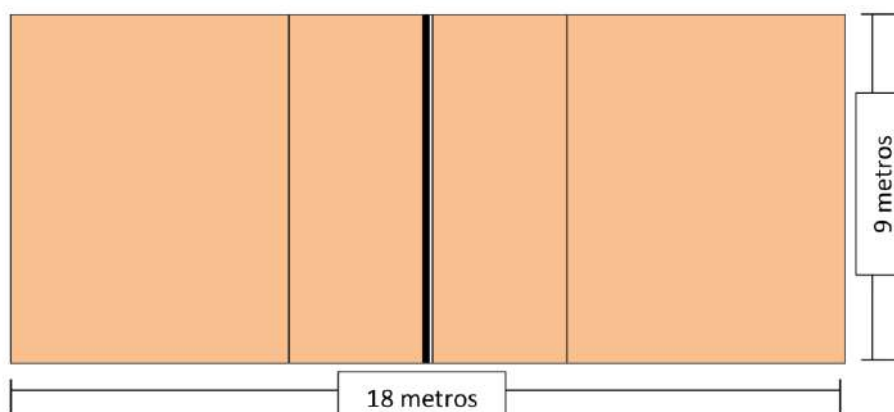
BLOQUEIO: O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra (posições 4-3-2) e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Consiste em estender os braços acima do nível da rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade de uma bola que foi cortada pelo adversário. De acordo com o número de jogadores o bloqueio pode ser classificado em simples, duplo, ou triplo. É proibido bloquear o saque do adversário.



DEFESA: a defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário. Além do toque e da manchete a defesa pode ser realizada com qualquer parte do corpo, inclusive os pés. No voleibol existe um jogador especialista em defesa, o líbero.

RESUMO DAS PRINCIPAIS REGRAS DO VOLEIBOL

ÁREA DE JOGO: a quadra de jogo constitui um retângulo medindo 18m de comprimento x 9m de largura.



ALTURA DA REDE: rede de voleibol tem altura de 2,24 metros para jogos femininos e 2,43 metros para jogos masculinos.

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE: uma equipe pode ser composta, no máximo, por 12 jogadores, 6 jogadores efetivos e 6 substitutos.

MARCAÇÃO DE PONTOS: uma equipe marca pontos quando:

- Consegue fazer a bola tocar na quadra da equipe adversária;
- A equipe adversária lança a bola para fora da quadra de jogo;
- A equipe adversária comete uma violação da regra;
- A equipe adversária é penalizada.

SIGNIFICADO DE RALLY NO VOLEIBOL: *Rally* no voleibol são todas as ações que acontecem no jogo desde o momento que acontece um saque até o momento em que uma equipe marca um ponto. A cada novo saque é iniciado um novo *rally*. Se a equipe que saca, vence um *rally*, ela ganha um ponto e o mesmo jogador continua sacando. Se a equipe receptora do saque vence um *rally*, ela marcará um ponto e deverá executar o próximo saque.

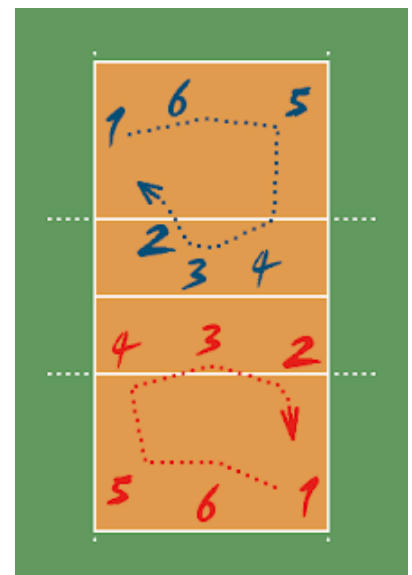
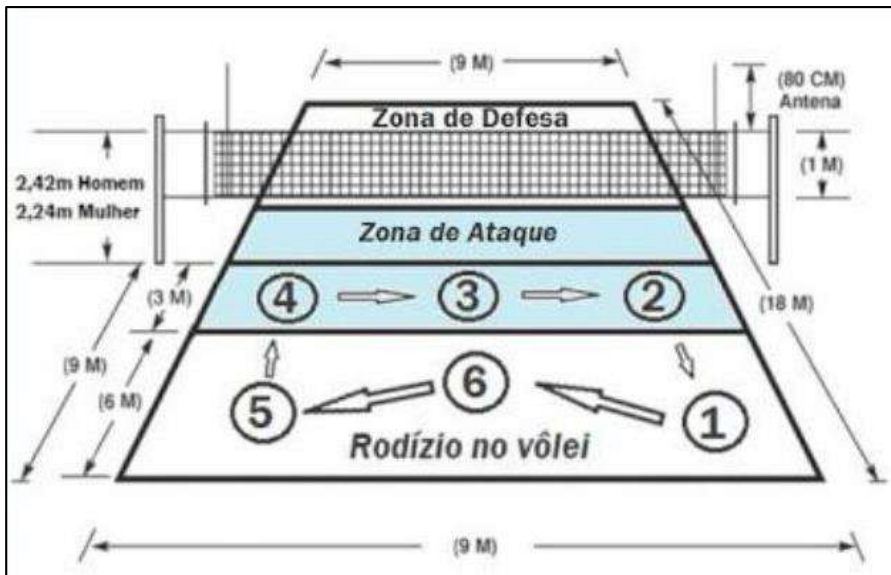
Nº DE SETS DE UMA PARTIDA DE VOLEIBOL:

- Uma partida de voleibol tem no mínimo 3 sets e no máximo 5 sets;
- Vence um set no voleibol a equipe que primeiro fizer 25 pontos com uma diferença de 2 pontos;
- Caso o jogo fique empatado em 24 a 24, o set continuará além dos 25 pontos até que uma equipe consiga abrir os 2 pontos de diferença e vencer o set. Ex: 26 a 24, 25 a 27, 28 a 26 etc...;
- Vencerá a partida a equipe que primeiro vencer 3 sets;
- Em caso de empate em 2 sets a 2, será disputado o set desempate ou tie-break de 15 pontos.

POSICIONAMENTO INICIAL DA EQUIPE: Cada equipe deve ter sempre seis jogadores na quadra de jogo. O posicionamento inicial dos jogadores indica a ordem de rodízio dos mesmos na quadra. Esta ordem deve ser mantida durante o set e só pode ser alterada no início de um novo set.

No momento em que a bola é colocada em jogo pelo sacador, cada equipe deve estar posicionada dentro de sua própria quadra de jogo, (exceto o sacador) conforme a ordem de saque. Depois do toque do saque, os jogadores podem se deslocar e ocupar qualquer posição na sua própria quadra.

As posições dos jogadores são numeradas assim: os três jogadores que se encontram posicionados ao longo da rede, formam a linha de ataque e ocupam as posições: **4 ENTRADA DE REDE** (ataque-esquerda), **3 MEIO DE REDE** (ataque-centro) e **2 SAÍDA DE REDE** (ataque-direita). Os outros três jogadores são os jogadores de defesa e ocupam as posições: **5 ENTRADA PELO FUNDO** (defesa-esquerda), **6 MEIO FUNDO** (defesa-centro) e **1 FUNDO PELA SAÍDA** (defesa-direita).



RODÍZIO: a rotação dos jogadores é determinada pela formação inicial, controlada pela ordem de saque e a posição dos jogadores, durante o set. Quando a equipe receptora ganha o direito de sacar, seus jogadores efetuam uma rotação, avançando uma posição, sempre no sentido horário. O jogador na posição 2 vai para a posição 1, a fim de sacar; o jogador na posição 1 vai para a posição 6, e assim por diante.

BOLA "DENTRO": a bola é considerada "dentro" quando ela toca o piso da quadra de jogo, incluindo as linhas de delimitações.

BOLA "FORA": a bola é considerada "fora" quando:

- a parte da bola que toca o piso está totalmente fora das linhas de delimitações da quadra,
- tocar em algum objeto fora da quadra, o teto ou uma pessoa que não faça parte do jogo,
- tocar nas antenas, cordas, postes ou a própria rede fora das faixas laterais,

- cruzar o plano vertical da rede, estando parcial ou completamente fora do espaço de cruzamento permitido,
- cruzar completamente o espaço por baixo da rede.

TOQUES DA EQUIPE: Cada equipe tem o direito de tocar, no máximo, 3 vezes na bola (além do toque de bloqueio) para retorná-la à equipe adversária. Caso haja um número maior de toques, a equipe comete uma falta de “quatro toques”. Os toques da equipe incluem não somente os toques intencionais, mas também os não intencionais contatos com a bola. Um jogador não pode tocar na bola duas vezes consecutivamente.

FALTAS NO TOQUE DA BOLA: **quatro toques** – quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de retorná-la à equipe adversária. **Toque apoiado** – quando um jogador apoia-se em um companheiro ou em alguma estrutura/objeto com o intuito de alcançar a bola e tocá-la, dentro da quadra de jogo. **Condução** – quando um jogador não toca a bola, mas a segura, ou a conduz em qualquer direção. **Dois toques**– quando um jogador toca na bola duas vezes ou a bola toca em várias partes do seu corpo sucessivamente.

INVASÃO POR BAIXO DA REDE: é permitido ao jogador penetrar no espaço adversário por baixo da rede, com a condição de não interferir na ação de jogo do adversário.

O JOGADOR LÍBERO:

- Cada equipe tem direito a relacionar 2 líberos.
- Cada equipe só pode ter 1 líbero atuando em quadra,
- O líbero deve usar uniforme com cor dominante diferente dos outros jogadores de sua equipe,
- O líbero não pode sacar, bloquear, tentar bloquear ou atacar a bola estando ela acima da faixa superior da rede,
- O líbero só pode substituir jogadores que estão ocupando a zona de defesa (posições 5, 6 e 1),
- Se o líbero na zona de ataque fizer um levantamento usando o toque, seus companheiros não poderão atacar acima da faixa superior da rede. Caso o levantamento seja feito usando o fundamento manchete, o ataque poderá ser realizado normalmente,
- Na zona de defesa o líbero poderá realizar levantamentos de qualquer forma.

DEFINIÇÕES DE TERMOS UTILIZADOS NO VOLEIBOL

- **Condução:** infração cometida pelo jogador quando conduz a bola em vez de tocá-la,
- **Dois toques:** infração cometida ao tocar duas vezes a bola,
- **Rodízio:** movimentação no sentido horário dentro da quadra, mudando as posições dos jogadores,
- **Invasão:** infração cometida com o corpo além da rede do adversário,
- **Cravar:** bater com violência a bola no chão da quadra do adversário,
- **Largadinha:** um leve toque na bola, buscando espaço vazio na defesa do adversário,
- **Bola de segunda:** ataque no segundo toque, surpreendendo o adversário,
- **Match point:** ponto que pode definir o jogo,
- **Set point:** ponto que pode fechar o set,
- **Tie break:** é o set de desempate, disputado quando cada uma das equipes vence dois sets,
- **Rally:** sequência de jogadas começando no saque e terminando quando a bola estiver fora de jogo.