

APOSTILA DE VOLEIBOL

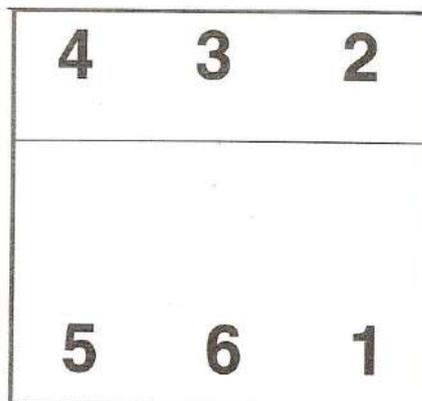
O voleibol é praticado em uma quadra retangular dividida ao meio por uma rede que impede o contato corporal entre os adversários. A disputa é entre duas equipes compostas por seis jogadores que podem ter, no máximo, seis reservas.

O jogo consiste em golpear a bola (geralmente com as mãos) de forma que ela passe sobre a rede em direção ao campo defendido pelo adversário, evitando-se que ela caia no solo do seu próprio lado. Cada jogada inicia-se por um saque, dado por jogador posicionado atrás da linha de fundo da quadra. O saque deve passar por cima da rede no espaço delimitado pelas antenas. A equipe que recebe o saque deve enviar a bola de volta ao campo daquele que sacou dentro das seguintes condições:

- 1 – dar, no máximo, três toques na bola;
- 2 - os toques têm de ser realizados por atletas alternados;
- 3 - na execução de cada toque, não é permitido segurar ou conduzir a bola;
- 4 - não permitir que a bola toque o solo de seu campo de jogo.

Observações:

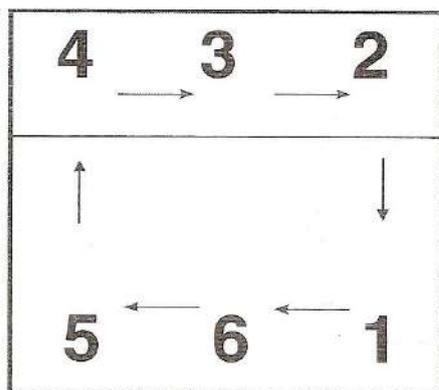
- o mesmo jogador só pode tocar duas vezes seguidas na bola, quando o primeiro toque tiver sido uma ação de bloqueio;
- uma equipe poderá dar quatro toques, quando o primeiro tiver sido um bloqueio;
- a bola continua em jogo até que caia no solo, vá para fora ou uma equipe não devolva corretamente para a quadra adversária;
- uma jogada completa, desde o instante em que o saque foi realizado (momento em que a bola entra em jogo) até o apito do árbitro indicando o seu término, em função de alguma irregularidade, chama-se rally;
- ao entrar na quadra, cada jogador deverá ocupar uma das posições a seguir:



POSICÕES NA QUADRA

Quando a equipe que sacou vence o rally, ela realiza um rodízio no posicionamento dos seus componentes e terá o direito de sacar. O rodízio é realizado no sentido dos ponteiros do relógio. Esse rodízio obrigatório faz com que, no desenvolvimento da partida, cada jogador tenha de ocupar cada uma das 6 posições da quadra, fato que implica, pelo menos em tese,

que os jogadores devam dominar todos os fundamentos do jogo.



SENTIDO DO RODÍZIO



- O posicionamento inicial será anotado em uma súmula apropriada.
- Lembramos que somente os jogadores da linha de ataque (posições 2, 3 e 4) podem participar normalmente das jogadas de rede.
- O jogador de defesa, se apoiar os pés na zona de ataque, não poderá efetuar ataques com a bola estando numa altura superior à da borda da rede.
- O saque é sempre dado pelo jogador que estiver na posição 1.
- A disputa é vencida pela equipe que vencer 3 tempos (denominados sets).
- A equipe que atingir o vigésimo quinto ponto primeiro será a vencedora de cada set.
- No caso das equipes empatarem em números de sets vencidos, o set decisivo será disputado até o 15º ponto.
- Cada equipe é constituída de, no máximo, 12 jogadores, sendo seis titulares e seis reservas.
- O líbero deve ser indicado em súmula, antes do jogo, com a letra "L" após o nome.
- O líbero não pode fazer parte de uma substituição normal e deve apenas deixar ou entrar na quadra quando a bola não estiver em jogo e antes do apito autorizando o saque (ou até antes do início do set).
- As substituições regulares são seis de cada set.
- As camisas deverão estar numeradas de 1 a 18. O número deverá ser colocado no centro das camisas, tanto na frente quanto nas costas do jogador.
- O capitão de cada equipe é identificado por uma fita de cor diferente da camisa, colocada no peito, abaixo do número. Somente os atletas registrados na súmula poderão participar do jogo.
- Em cada set, um jogador da armação inicial de uma equipe pode deixar o jogo e retornar apenas uma vez, e no lugar do jogador que o substituiu.

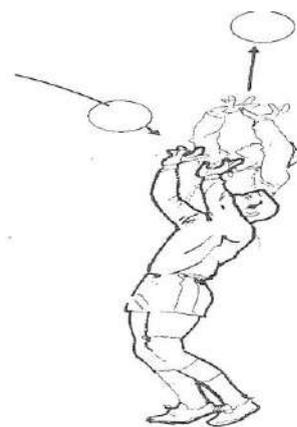
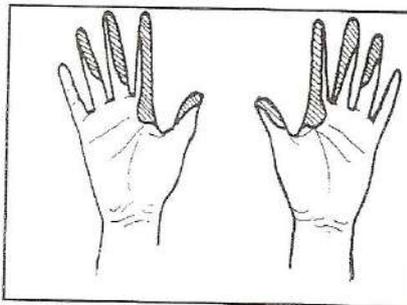
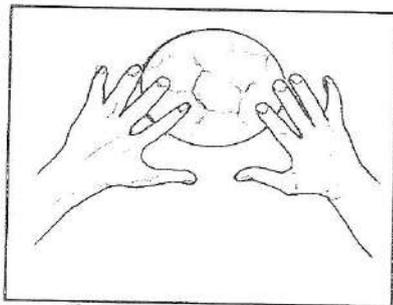
FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Toque de bola por cima

O toque por cima é o fundamento mais característico do jogo de voleibol. Ele é o responsável,

na maioria das vezes, pela preparação do ataque, ou seja, pelo levantamento. Por isso é muito importante aprender bem esse fundamento, pois, apesar de ser de uso típico dos levantadores, vez por outra, os atacantes também são obrigados a utilizá-los. O toque de bola por cima apresenta três etapas distintas:

- a) Execução: no instante do toque à bola, todo o corpo participa. O contato será sutil, com a parte interna dos dedos, com uma flexão dos punhos. Os braços e as pernas deverão se estender para provocar uma transferência do peso do corpo sobre a perna de trás para frente.
- b) Os dedos polegares e indicadores formarão a figura aproximada de um triângulo.



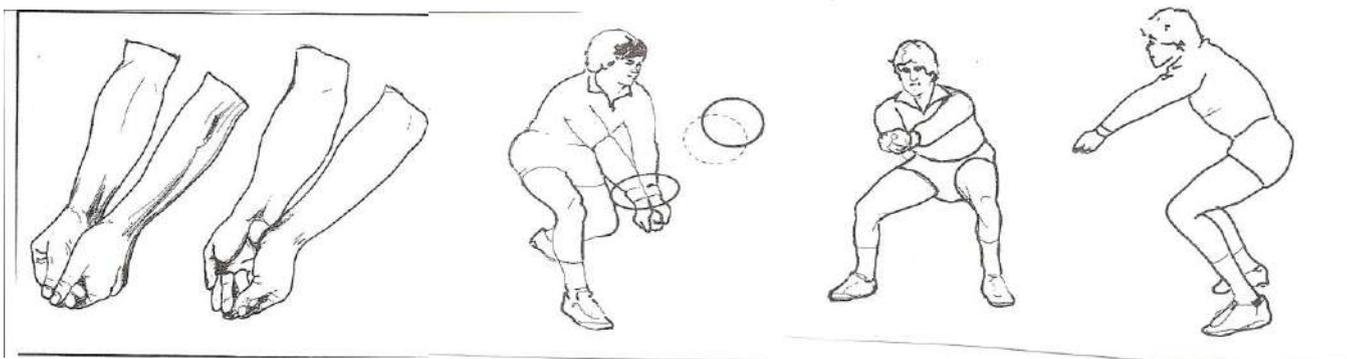
101

Erros mais comuns:

- 1 - não entrar debaixo da bola;
- 2 - não coordenar o movimento de braços e pernas;
- 3 - posicionamento incorreto das mãos;
- 4 - posicionamento incorreto dos cotovelos;
- 5 - falta de força para enviar a bola.

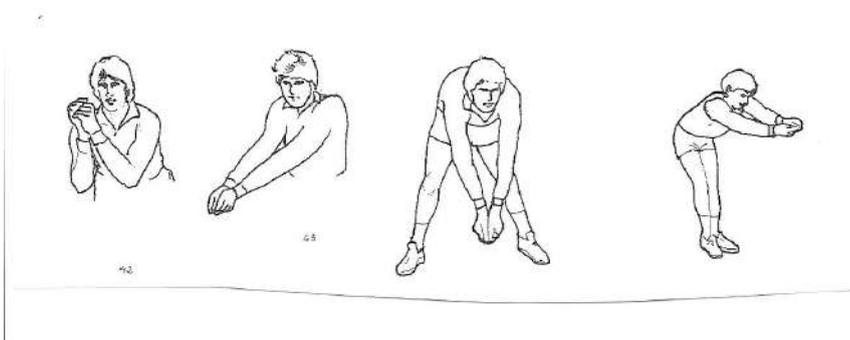
Manchetes

A manchete é o fundamento mais utilizado para a recepção de saques e para a defesa de bolas cortadas, pois o contato da bola se faz no antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados por ela, nesta situação, quando comparado com os dedos que são utilizados pelo toque.



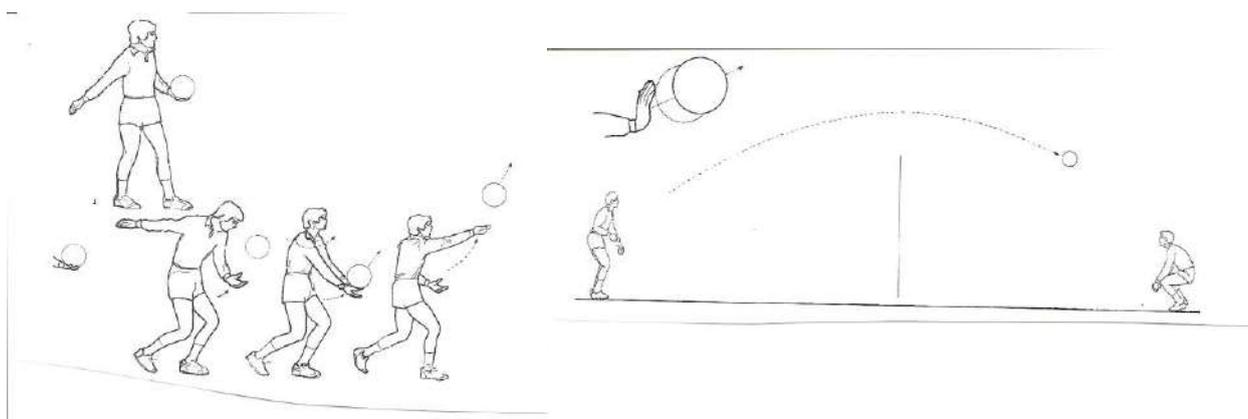
Erros mais comuns:

- 1 - flexionar os braços;
- 2 - não flexionar as pernas;
- 3 - tocar as mãos na bola;
- 4 - flexionar o abdômen e não os joelhos;
- 5 - não coordenar os movimentos de braços com os de pernas.



Saques por baixo

O jogo de voleibol inicia-se por um saque, dando-se um golpe na bola solta no ar, pelo jogador que ocupa a posição 1, que estará atrás da linha de fundo, em qualquer lugar dos 9 metros de comprimento que ela possui.



- a) **Execução:** a bola será lançada para cima, à frente do corpo, a uma altura de, no máximo, 30 cm e será golpeada com o braço contrário daquele que a lançou, que realizará todo o movimento em direção à bola estando estendido.

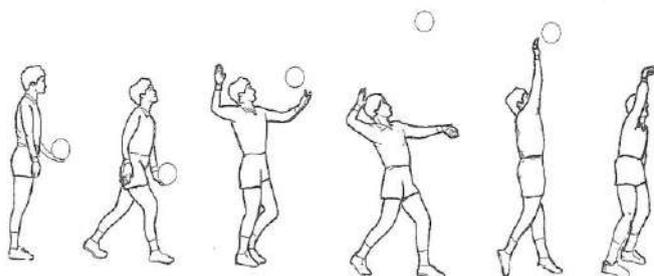
Erros mais comuns:

- 1 - lançar a bola com imprecisão para ser sacada;
- 2 - flexionar o braço;
- 3 - não utilizar o trabalho de pernas para sacar;
- 4 - não lançar o braço para a frente, em direção ao seu objetivo.

Saque por cima

Em virtude da velocidade que o braço pode atingir, o impacto na bola é bem mais potente que o saque por baixo. A sua aprendizagem facilita muito a introdução da cortada, pois os movimentos de braços e tronco são muito semelhantes.

É o saque mais potente e possui uma trajetória bem definida.



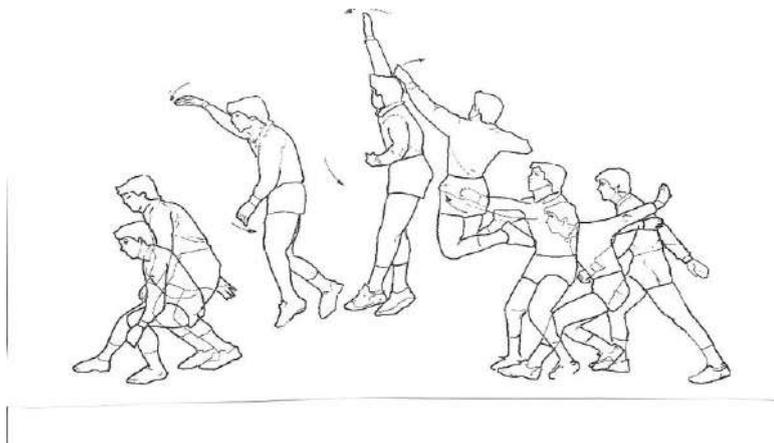
a) **Execução:** a bola é lançada com ambas as mãos, acima da cabeça (+ ou - 1,50m) e um pouco atrás da linha normal do tronco. A mão, em forma de concha, iniciará o contato com a bola na sua parte inferior e posterior, contornando-a, passando por cima, enquanto acontece a flexão rápida do punho.

Erros mais comuns:

- 1 – lançar a bola de forma imprecisa (muito atrás, muito à frente ou aos lados);
- 2 – bater na bola com braço flexionado;
- 3 – realizar a rotação do tronco lançando a bola muito para a esquerda (destros);
- 4 – na armada do braço de ataque, não posicionar o cotovelo atrás da linha do ombro e não posicionar a palma da mão para a frente, em direção à bola e à rede;
- 5 – não ter potência muscular que permita à bola passar sobre a rede.

Cortada

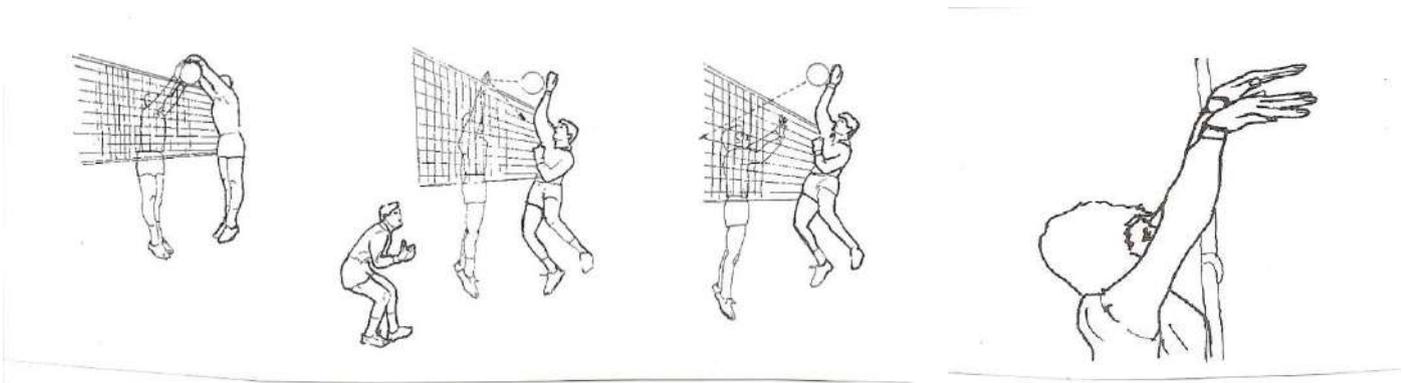
A cortada é o fundamento do voleibol que finaliza a maioria das ações ofensivas e visa enviar, por meio de um forte golpe dado durante um salto, a bola de encontro ao solo da quadra do adversário.



Bloqueio

O bloqueio é um fundamento que visa interceptar junto à rede a bola cortada pelo adversário. Essa habilidade de caráter defensivo pode se tornar ofensiva quando consegue enviar a bola contra o solo do atacante.

- a) **Execução:** no momento adequado, o bloqueador salta, estendendo as pernas e contando com o auxílio dos braços que serão estendidos simultaneamente em direção à bola. Nos bloqueios ofensivos, as mãos invadem o espaço aéreo do adversário e posicionam-se abertas, estendidas, firmes, uma ao lado da outra, formando um obstáculo à passagem da bola. O bloqueador espera o impacto da bola, pois ele não poderá tocá-la antes do atacante, para flexionar os punhos, enviando-a contra o solo do campo adversário e, também, para impedir que ela “espirre” (desvie) para fora da quadra.



Erros mais comuns:

- 1 – tocar na rede, saltar projetando o corpo para a frente;
- 2 – bater na bola, lançando os braços primeiro para trás e, depois, para a frente;
- 3 – posicionar inadequadamente as mãos (afastadas ou unidas demais);
- 4 – ter dificuldades quanto a “tempo de bola”, saltando antes ou depois da passagem sobre a rede, em função da variação da altura dos levantamentos dos adversários.