

**ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO**

**DIRETORA:** HELGA Z. FEILSTRECKER

**ORIENTADORA:** VANDA FALCHETI HOFSTETER

**PROFESSORA:** DÉBORA DE MARCO

**DISCIPLINA:** EDUCAÇÃO FÍSICA - CONTEÚDO 1º TRIMESTRE 2020

## 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.)

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 em que não houvesse contato físico.

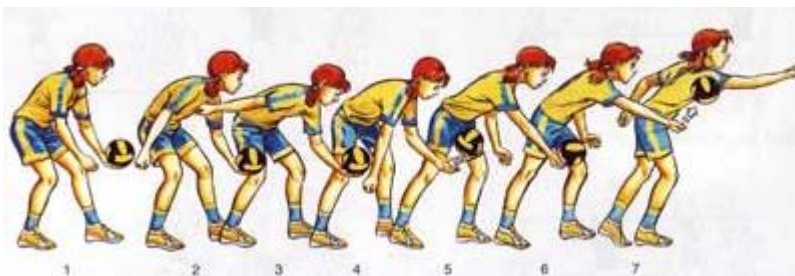
O voleibol é um esporte coletivo disputado por duas equipes numa quadra dividida por uma rede. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo que toque o chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

### FUNDAMENTOS BÁSICOS

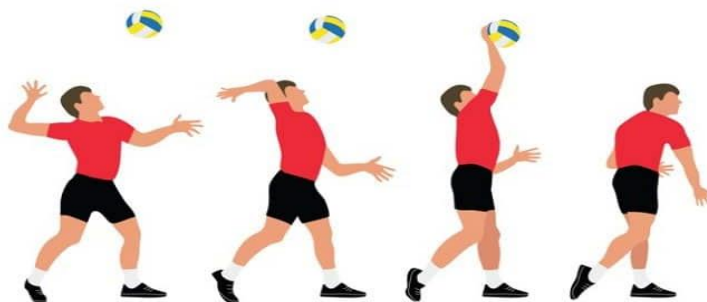
Os fundamentos são as técnicas e habilidades usadas pelos jogadores. Os principais fundamentos são: o saque, a recepção ou passe, o levantamento, o ataque (cortada), o bloqueio e a defesa.

**SAQUE:** é o ato de colocar a bola em jogo pelo jogador direito da defesa, posicionado na zona de saque. É o início de uma disputa de pontos. Existem diferentes tipos de saque, dentre eles os mais executados na escola são:

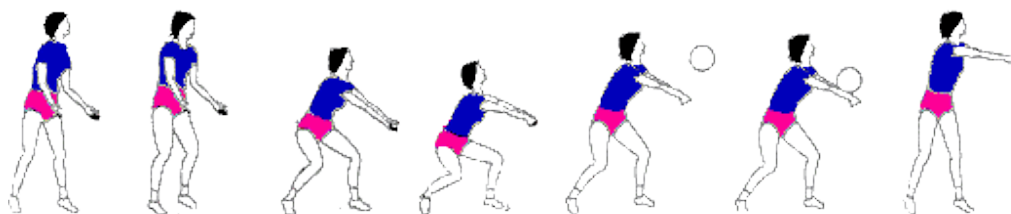
**Saque por baixo:** é o saque mais indicado para iniciantes. Os destros (direito) deverão segurar a bola com a mão fechada e o polegar para fora. Bater na parte inferior da bola com força suficiente para que ela ultrapasse por cima da rede e caia dentro da quadra adversária. O sinistro (canhoto) basta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



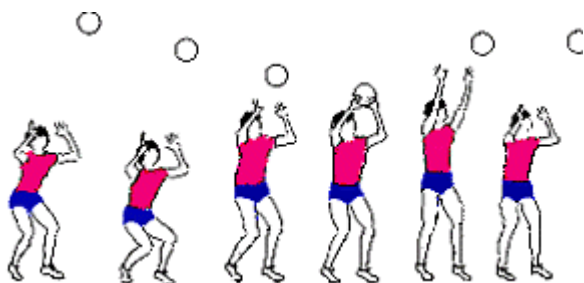
**Saque por cima:** o atleta segura a bola com uma ou as duas mãos, joga-a para o alto, acima da cabeça e bate na bola com a palma da mão aberta.



**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.



**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 próxima da rede para que um companheiro de equipe realize um ataque.



**ATAQUE (CORTADA):** 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.



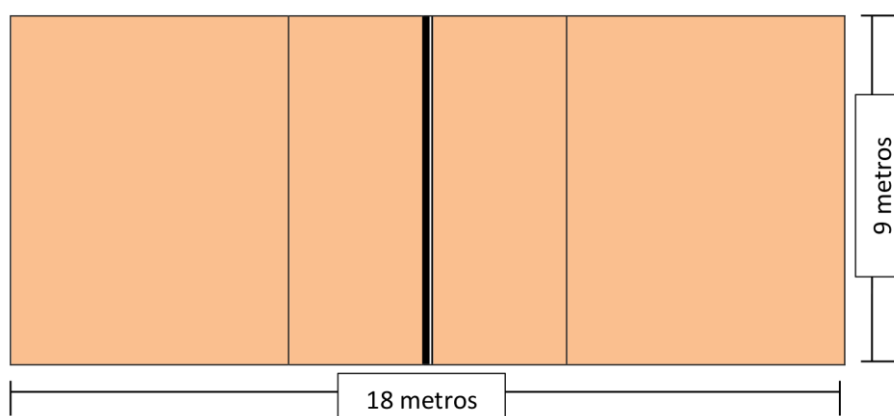
**BLOQUEIO:** refere-se as ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Consiste, em geral, em estender os braços acima do nível da rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade 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 vôlei 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 falta/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,
- 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,

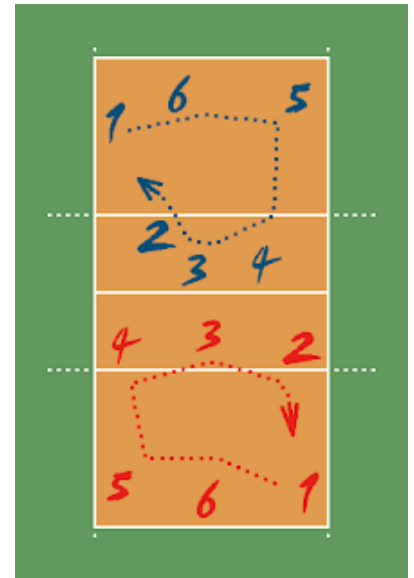
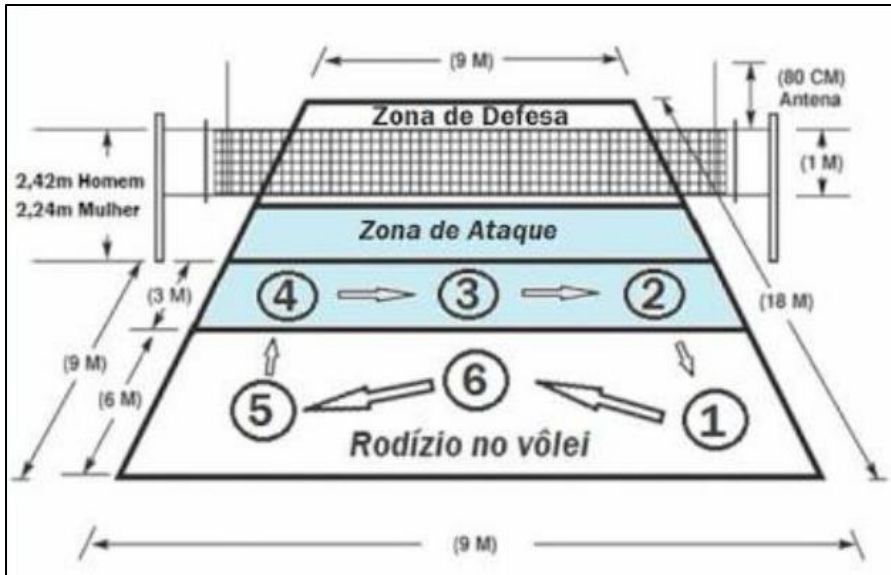
**POSICIONAMENTO INICIAL DA EQUIPE:** cada equipe deve ter sempre seis jogadores na quadra de jogo. O posicionamento inicial dos jogadores indica a ordem de rodízio dos mesmos na quadra. Esta ordem deve ser mantida durante o set e só pode ser alterada no início de um novo set. No momento em que a bola 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** (ataque-esquerda), **3** (ataque-centro) e **2** (ataque-direita). Os outros três jogadores são os jogadores de defesa e ocupam as posições: **5** (defesa-esquerda), **6** (defesa-centro) e **1** (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. **Duplo contato** – quando um jogador toca na bola duas vezes ou a bola toca em várias partes do seu corpo sucessivamente.

**BOLA EM DIREÇÃO À REDE:** quando cruzando a rede a bola pode tocá-la. Uma bola dirigida de encontro à rede pode ser recuperada dentro dos limites dos três toques da equipe.

**JOGADOR NA REDE:** no bloqueio, um bloqueador pode tocar na bola acima da rede, no espaço do oponente, na condição de que ele não interfira antes ou durante o toque de ataque da equipe adversária. É permitido ao jogador ultrapassar as mãos por cima da rede, depois de seu toque de ataque, na condição de que o toque na bola não tenha sido feito dentro de seu próprio espaço de jogo.

**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.

**ORDEM DE SAQUE:** os jogadores devem seguir a ordem de saques, registrada no formulário de ordem de saques. Quando a equipe que realiza o saque, vence o rally, o jogador (ou seu substituto) que sacou antes, saca novamente. Quando a equipe que recebeu o saque, vence o

rally, ganha também o direito de sacar e antes de fazê-lo, efetua um rodízio dos jogadores. No momento do toque do saque ou do salto para efetuar o saque, o sacador não pode tocar na quadra de jogo (inclusive a linha de fundo) nem pisar fora da zona de saque. O saque deve ser realizado dentro de 8 segundos após o apito do árbitro.

#### **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 ALGUNS 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,
- **Deixadinha:** 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.