



ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CEB DO FUNDÃO
GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 09_10
PRINCIPIOS BÁSICOS DA MODALIDADE

Voleibol

FUNDÃO, MARÇO DE 2010

APRESENTAÇÃO / CONTEXTUALIZAÇÃO

A ORIGEM DA MODALIDADE

O Voleibol é um dos jogos desportivos colectivos de criação mais recente. Nasceu da necessidade de variar as actividades lúdicas destinadas à recreação na vida e no clube. Inspirou-se no emprego da bola – o mais antigo e o mais popular dos instrumentos de jogo e que vem do mais longínquo registro da história. Foi criado em 1895, em Massachussets, por William G. Morgan, responsável pela Educação Física no Colégio de Holioko, no Estado de Massachussets, nos Estados Unidos da América.

Em 1896, o Professor Morgan foi convidado a apresentar este novo jogo no Springfield College e foi aí que o Dr. Halstead sugeriu que o nome de “Mintonette” fosse substituído por “Volley-ball”, uma vez que a bola estava sempre no ar e em constante “voo”.

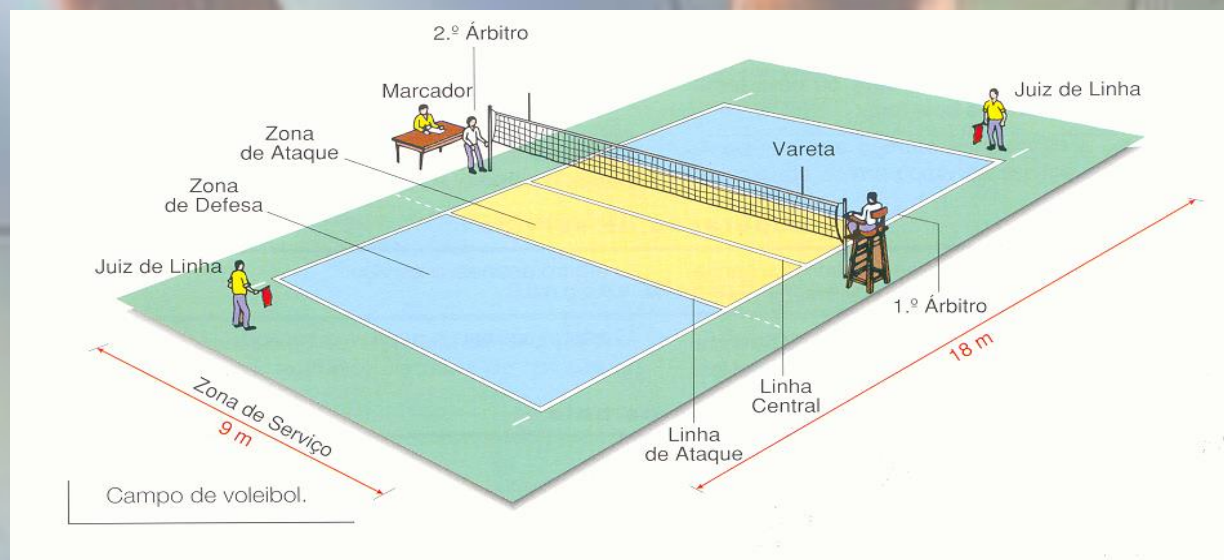
APRESENTAÇÃO / CONTEXTUALIZAÇÃO

- Em Portugal também foram os Americanos que, durante a sua estadia nos Açores (1918) aquando da I Guerra Mundial, divulgaram esta modalidade. Mais tarde a ACM (Associação Cristã da Mocidade), começa a divulgar a modalidade no nosso país, sendo a entidade responsável pela edição do primeiro livro de regras em português.
- A Federação Portuguesa de Voleibol (FPV) foi fundada no mesmo ano que a Federação Internacional de Voleibol (FIVB) em 1947, sendo realizado no ano seguinte o 1º Campeonato Europeu (6 equipas), e o 1º Campeonato Mundial em 1949 (10 equipas). A 1ª Olimpíada foi em Tóquio no Japão (1964). Foi a primeira modalidade a ter um quadro de participação masculina e feminina simultaneamente.
- O Voleibol começou por ser praticado ao ar livre, mas hoje em dia, esta modalidade é praticada no pavilhão (indoor) e apareceu também nos Estados Unidos a modalidade de praia, que também é praticada no mundo todo.

APRESENTAÇÃO / CONTEXTUALIZAÇÃO

CAMPO E REDE

O terreno de jogo é um rectângulo de 18m de comprimento e 9m de largura, circundado por uma zona livre rectangular simétrica de, pelo menos, 3m e um espaço livre de obstáculos com um mínimo de 7m de altura a partir do solo. Para as competições da FIVB, a zona livre deve medir, pelo menos, 5m desde as linhas laterais e 8m desde as linhas de fundo. O espaço livre deverá ter um mínimo de 12,50m de altura a partir do solo.



APRESENTAÇÃO / CONTEXTUALIZAÇÃO

- A altura da rede é variável com o escalão etário dos jogadores. Para os escalões mais baixos deve situar-se a cerca de 2m do solo. Tem 1 metro de largura e 9,5 metros de comprimento.

Escalões	Altura Oficial da Rede	
	Masculinos	Femininos
Iniciados	2,24m	2,20m
Juvenis	2,40m	2,24m
Juniores	2,43m	2,24m
Seniores	2,43m	2,24m

Encontra-se colocada verticalmente sobre o eixo da linha central. De ambos os lados da rede estão colocadas varetas com 1,80m de comprimento e 10mm de diâmetro que delimitam lateralmente o espaço de passagem da bola.

Os postos suportam a rede. Têm uma altura de 2,55m e são colocados fora das linhas laterais do campo.

-
-
-

APRESENTAÇÃO / CONTEXTUALIZAÇÃO

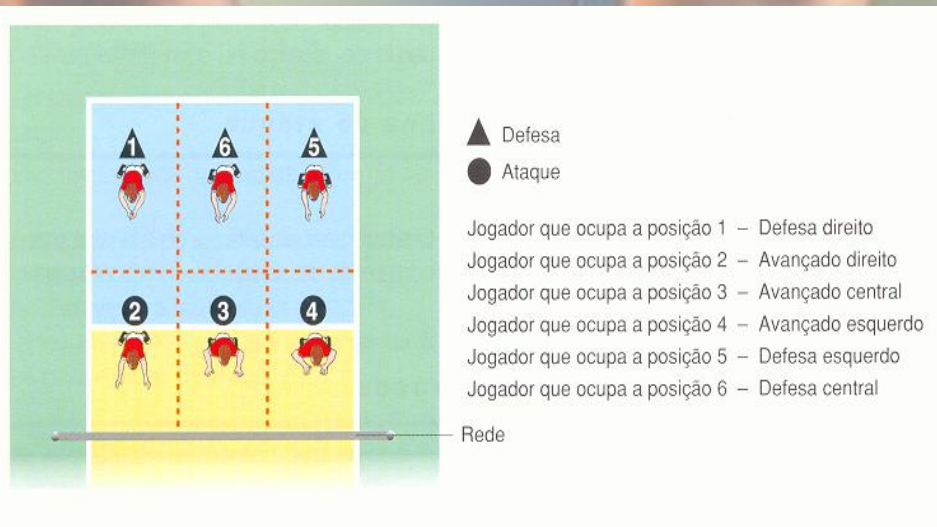
- **OBJECTIVO DO JOGO**

O seu objectivo é enviar a bola por cima da rede para o campo do adversário, fazendo com que caia neste, e evitar que caia no da própria equipa, no cumprimento do regulamento específico.

- **EQUIPA**

O voleibol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma composta por 12 elementos no máximo (6 elementos efectivos e seis suplentes, podendo um destes desempenhar a função de “Liberó”), 1 treinador, 1 treinador adjunto, 1 massagista e 1 médico.

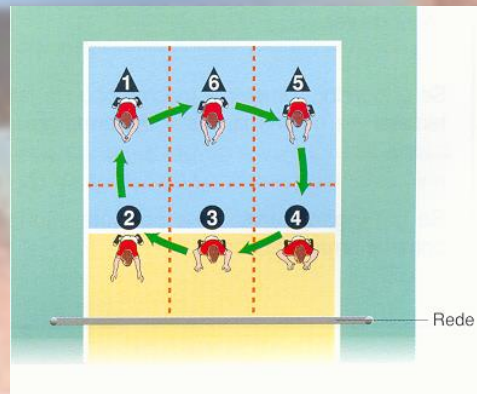
Cada equipa deverá escolher entre os jogadores, um capitão, que irá garantir uma correcta atitude dos seus colegas e servirá de ligação entre eles e os juizes.



SISTEMA DE PONTUAÇÃO

Pontuação:

Uma equipa conquista um ponto cada vez que ganha uma jogada. Se uma equipa serve e ganha a jogada volta a servir. Se a equipa que ganha a jogada tiver recebido, os seus jogadores têm de rodar nos sentidos dos ponteiros do relógio e o jogador que se encontrava na posição 2 vai executar o serviço.



Todas as acções de uma equipa que violem as regras do jogo são sancionadas por um dos árbitros e consideradas faltas. Se as faltas forem cometidas simultaneamente por dois jogadores adversários, é considerada falta dupla e a jogada é repetida.

Uma falta cometida por uma equipa implica a perda da jogada, ou seja, a equipa adversária ganha um ponto e continua, ou ganha o direito, a servir.

FALTAS

- **BOLA FORA DE JOGO/ REPOSIÇÃO DA BOLA EM JOGO**
- A bola é considerada fora de jogo quando cai no chão ou quando toca em qualquer objecto (varetas, postes, tecto) ou pessoas (suplentes, treinadores, árbitros) fora dos limites do campo.
- Se cair dentro (as linhas limites estão incluídas) do campo adversário, a equipa que a conseguiu colocar ganha um ponto e tem direito a servir.
- Se uma equipa for sancionada com bola fora, a equipa adversária ganha um ponto e tem direito a servir.
- Se um jogador cometer falta, a equipa adversária ganha um ponto e tem direito a servir.
- **SUBSTITUIÇÕES**
- São permitidas seis substituições por equipa e por “set”. O acto de substituição só pode ocorrer com o jogo parado e com a autorização prévia da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar no terreno de jogo após a saída do jogador a substituir. Só é permitida uma vez por “set” a reentrada para o lugar do colega que o substituiu. Existem ainda as trocas do “libero”, abordadas de seguida.
- **“LIBERO”**
- Cada equipa pode ter, entre os jogadores inscritos no boletim de jogo, um jogador que desempenhe a função de “libero”. Este jogador, que está equipado com uma camisola de cor diferente dos restantes colegas, pode entrar e sair do campo sem autorização dos árbitros, no intervalo entre duas jogadas, para ocupar uma posição defensiva (zonas 5, 6 e 1). O “libero” não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva, e não pode distribuir em passe de dedos dentro da zona de ataque. É obrigado a sair do campo (troca) quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4).

FALTAS

- No voleibol existem alguns gestos que só podem ser executados com determinadas partes do corpo e existem limitações quanto às acções em jogo.
- Toques da equipa
- - O primeiro toque da equipa é o único onde é permitido dar dois toques ou transportar a bola, desde que aconteçam na mesma acção. Nos restantes toques, a bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque.
- - Cada equipa pode dar, no máximo, três toques, exceptuando o toque do bloco que não conta para este número. O jogador que toca a bola no bloco pode ainda dar aquele que é considerado o primeiro toque da equipa.
- - A bola pode ser tocada em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, excepto no serviço.
- Serviço
- - O serviço tem de ser executado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais. A bola tem de ser lançada previamente e batida com qualquer parte de um membro superior.
- - A bola pode tocar no bordo superior da rede no serviço, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo do adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve.
- - Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correcta de rotação.
- Rede e linha central
- - Nenhum jogador pode tocar na rede durante a acção de interceptar a bola.
- - O bloqueador pode invadir o espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador execute um ataque.
- - A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada.
- - Os jogadores defesas (posição 5, 6 e 1) só podem atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque.
-

NOÇÕES BÁSICAS

- **POSIÇÃO FUNDAMENTAL**

- A atitude corporal que permite ao jogador deslocar-se rapidamente em qualquer direcção e executar o gesto técnico adequado à altura e trajectória da bola. Esta posição pode ser alta, média ou baixa, conforme o grau de flexão dos membros inferiores.



- **Aspectos importantes na execução:**

- - Colocar os pés à largura dos ombros, um pé ligeiramente à frente do outro;
- - Distribuir de forma uniforme o peso do corpo sobre os apoios (pés);
- - Flectir ligeiramente os membros inferiores;
- - Dirigir o olhar para cima e ara a frente.

NOÇÕES BÁSICAS

- **DESLOCAMENTOS**

- Os deslocamentos são movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correcta dos gestos técnicos. Podem ser utilizados da seguinte forma: frontais (para a frente), laterais (direita/ esquerda), e à retaguarda (para trás). Nos frontais ou à retaguarda é utilizado, em distâncias curtas, o passe caçado (o pé mais avançado mantém-se sempre à frente) e, em distâncias maiores, a corrida.



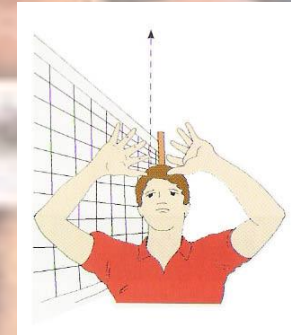
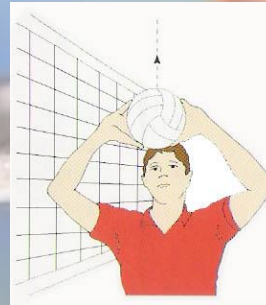
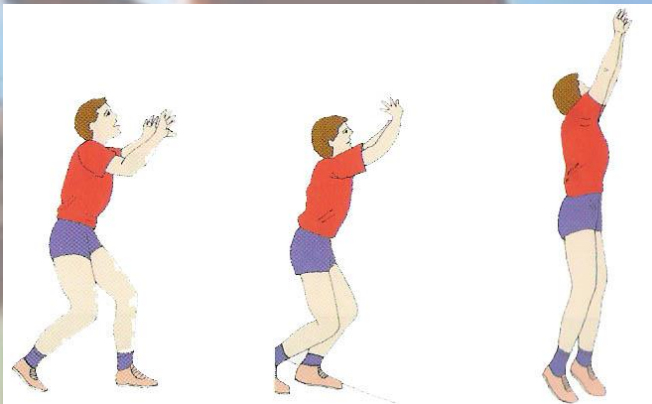
- **Aspectos importantes na execução:**
 - - Adoptar a posição fundamental;
 - - Executar os deslocamentos de uma forma rápida e controlada, parando em equilíbrio;
 - - Não cruzar os apoios;
 - - Dirigir o olhar para a bola.

Gestos técnicos

PASSE

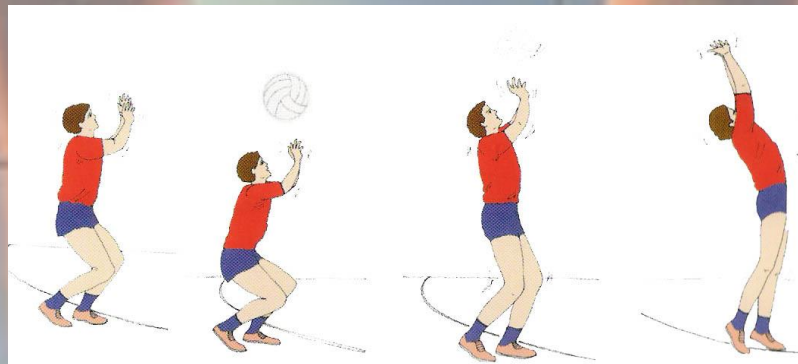
O passe é um meio de transmissão da bola. Serve para passar a bola a um companheiro ou reenviá-la para o campo do adversário. Pode ser executado em apoio ou suspensão (em diferentes direcções).

Passe alto de frente (em apoio)



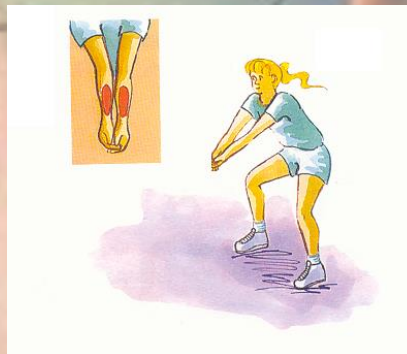
- **Aspectos importantes na execução:**
- Deslocamento para a bola;
- Adoptar a posição fundamental (alto ou média);
- Mãos elevadas e em forma de concha, com os dedos bem afastados, à altura da testa e definindo um triângulo entre os indicadores e os polegares;
- Olhar dirigido para a bola;
- Colocar todo o corpo por baixo da bola no momento do toque;
- Tocar a bola com as “pontas” dos dedos em simultâneo;
- Continua extensão de todo o corpo (pernas e antebraços).
- Manter o olhar sempre na bola.

-
- Passé alto de costas (em apoio)
-
- **Aspectos importantes na execução:**
- Adoptar a posição fundamental média com um pé adiantado;
- Tronco mais vertical que no passe de frente;
- Perna de trás com flexão mais acentuada;
- Dorso das mãos por cima da cabeça;
- Extensão simultânea das pernas e braços;
- Braços em extensão para cima e para trás;
- Contacto com a bola na sua parte inferior;
- Olhar sempre dirigido na trajetória da bola;
- Continuação da extensão das pernas e dos braços para retorno da posição inicial.



MANCHETE

-
- A manchete é um gesto técnico normalmente utilizado na recepção do serviço e na defesa.
-
- **Aspectos importantes na execução:**
- Deslocamento para a bola;
- Adotar a posição fundamental (média ou baixa) com um pé ligeiramente avançado;
- Estender e unir os membros superiores (em rotação externa), sobrepondo as mãos e dirigi-las obliquamente para o solo, afastando-as do tronco;
- Dirigir o olhar para a bola;
- Tocar a bola com a superfície plana dos antebraços;
- Participar com todo o corpo na execução da manchete (a extensão dos membros inferiores é acompanhada por uma ligeira elevação dos membros superiores para cima e para a frente).



SERVIÇO

-
- O serviço é o gesto técnico com que se inicia qualquer jogada. Pode ser executado por baixo, por cima, de lado ou em suspensão.

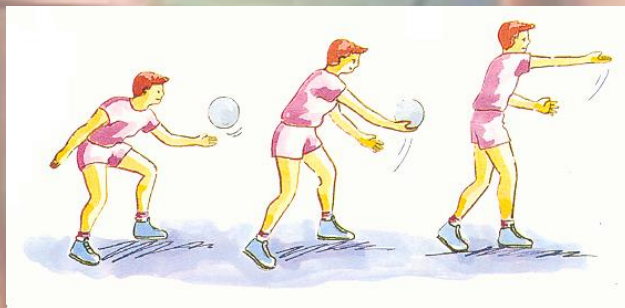
Serviço por baixo

Aspectos importantes na execução:

- Orientar o corpo – pés e linha dos ombros – para onde se quer enviar a bola;
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada;

Membros inferiores ligeiramente flectidos;

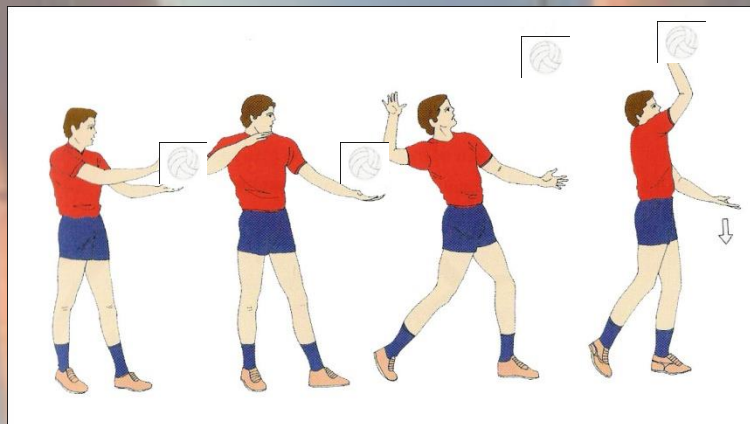
- Pequena inclinação do tronco à frente;
- Braço que vai executar o batimento, oscila atrás, enquanto a outra mão segura na bola;
- Olhar o campo adversário;
- Largar a bola momentos antes desta ser batida;
- Movimento pendular de trás para a frente do braço de batimento;
- Bater a bola com a palma da mão estendida e com o membro superior em extensão;
- Acompanhar o movimento de batimento, transferindo o peso do corpo do pé de trás para o da frente;
- Entrada no campo.



• Serviço por cima (tipo ténis)

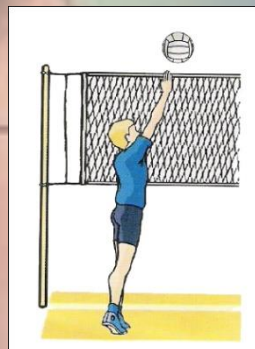
• **Aspectos importantes na execução:**

- Orientar os pés para onde se quer enviar a bola;
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada;
- Lançar a bola para cima e ligeiramente para a frente com a mão contrária à que vai fazer o batimento;
- “Armar” o membro superior que vai efectuar o batimento atrás da cabeça;
- Avançar o membro superior de batimento com a mão aberta ou punho;
- Batimento, com a mão aberta ou punho, no ponto mais alto, através de um movimento rápido de extensão do membro superior;
- Acompanhar o movimento de batimento, transferindo o peso do corpo do pé de trás para a frente;
- Entrada no campo.



REMATE

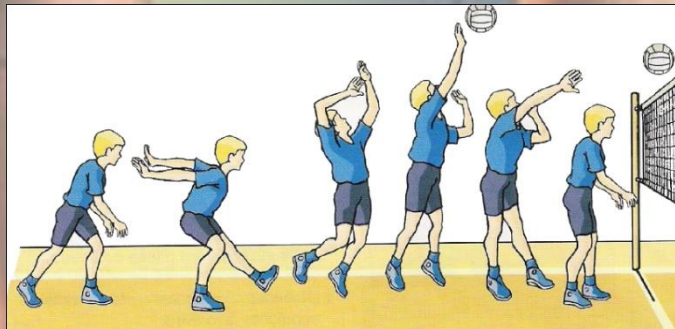
-
- O remate é um gesto técnico específico do ataque, podendo ser executado em apoio (iniciação) ou suspensão.
-
- Remate em apoio
- **Aspectos importantes na execução:**
- Colocar um pé à frente do outro;
- Flectir o membro superior que bate na bola ao nível da cabeça e para trás;
- Bater na bola com a mão estendida e dedos afastados, de forma a abranger uma grande superfície da bola;
- Realizar um movimento compensatório (de cima para baixo) com o membro superior contrário ao do batimento.



- Remate em suspensão

- **Aspectos importantes na execução:**

- Observar a trajectória da bola;
- Corrida dirigida para o ponto de queda da bola após o passe de ataque;
- Durante a corrida, executar um a três passos na diagonal em relação à rede e fazer a chamada a dois pés.
- Flexão e extensão dos membros inferiores
- Impulsionar o tronco na vertical com a ajuda dos membros superiores;
- “Armar” o braço de batimento atrás da cabeça enquanto o braço oposto “aponta” para a bola;
- Executar o batimento com a palma da mão de cima para baixo através da flexão do pulso;
- Recepção equilibrada no solo através da flexão dos membros inferiores.

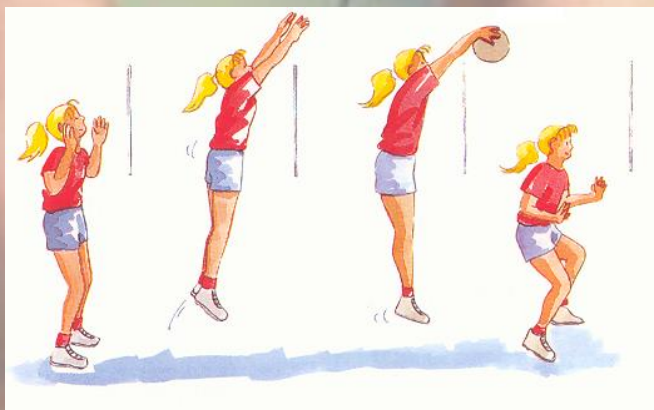


Bloco

É o primeiro gesto da defesa, onde se procura parar, acima do bordo superior da rede, o ataque do adversário.

- **Aspectos importantes na execução:**

- Dirigir o olhar para a bola;
- Deslocar-se para a zona de ataque do adversário directo;
- Adotar a posição alta, com os pés à largura dos ombros;
- Corpo próximo e paralelo à rede, com as mãos à frente dos ombros;
- Flexão e extensão dos membros inferiores;
- Realizar a impulsão a dois pés;
- Elevar os braços para “tentar” chegar com as mãos à bola;
- Com as mãos abertas e ligeiramente separadas, efectuar “empurrão” na bola dirigindo-a para o campo adversário;
- Não fechar os olhos durante o bloco;
- Recepção equilibrada no solo através da flexão dos membros inferiores.

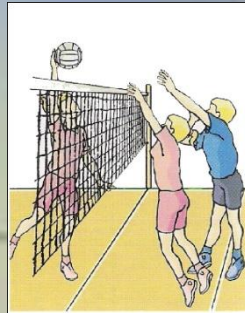


- **“Amorti”**

É um gesto técnico-tático do ataque onde se pretende surpreender o adversário, através do envio da bola para o seu campo a uma velocidade lenta.

Aspectos importantes na execução:

- Executar a estrutura rítmica da chamada do remate;
- Realizar a impulsão vertical tocando a bola no ponto mais alto do salto;
- No momento do contacto com a bola, amortecer o contacto através de um toque ligeiro na bola, de forma a colocá-la numa zona específica do campo do adversário.



ANÁLISE DOS MOMENTOS DO JOGO

Serviço:

O jogador que vai servir terá de optar por um tipo de execução e por uma solução dentro das possibilidades. Esta decisão surgirá de um conjunto de estratégias pré-definidas:

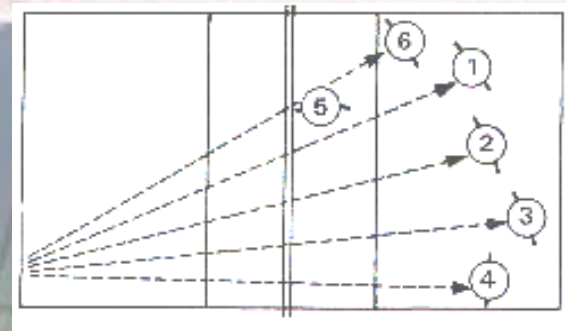
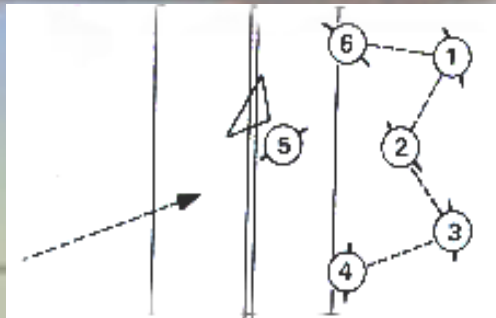
- O gesto a executar deverá ser, de entre aqueles que o jogador domina melhor, o que oferecer melhor probabilidade de concretização;
- O serviço deverá ser tão potente quanto possível, até ao limite em que essa potência ponha em perigo a precisão pretendida nesse momento;
- O serviço deverá ser variado, de forma a procurar surpreender a equipa adversária;
- O serviço deverá ser dirigido para o local que oferecer maior probabilidade de concretização, local esse que surge da conjugação das seguintes hipóteses:
 - Zona menos protegida pelo sistema defensivo adversário;
 - O jogador com mais dificuldades a nível da recepção;
 - O jogador que acaba de falhar uma recepção;
 - O jogador que acaba de substituir outro;
 - A zona de permutação do passador.
- Os jogadores das posições 2, 3 e 4 devem ocupar desde o momento do serviço, a posição preparatória para o bloco, uma vez que é provável que a equipa adversária realize uma acção de ataque.

ANÁLISE DOS MOMENTOS DO JOGO

- **Recepção ao serviço:**

- Posição base defensiva;
- Observar bem o campo e colocar-se correctamente em campo e em relação aos companheiros;
- “Estudar” o jogador que vai servir, afim de descobrir o mais cedo possível a sua intenção;
- O jogador que realiza a recepção deverá definir rapidamente a sua posição e informar os colegas da sua intenção.
- Recepção em “W”

Recepção em “Meia lua”



ANÁLISE DOS MOMENTOS DO JOGO

- **Passe de ataque:**

- Para realizar o passe de ataque, o aluno da posição 3 (distribuidor) deverá ter em conta:
- As características e posicionamento do sistema defensivo da equipa contrária;
- As características e posicionamento do bloco adversário;
- As características e posicionamento dos atacantes de que dispõe;
- As suas próprias capacidades técnicas;
- As condições e trajectória da bola que irá passar.
- Com estes dados, o distribuidor poderá decidir sobre a melhor opção para o passe de ataque.

- **Ataque:**

- Os atacantes deverão posicionar-se de forma a se encontrarem disponíveis para efectuar o ataque, caso o distribuidor os solicite;
- Se houver alguma acção previamente combinada, deverão obviamente agir de acordo com o estabelecido;
- É importante que o atacante conheça as características dos bloqueadores que irá defrontar;
- É importante que o atacante conheça o sistema defensivo da equipa adversária, de forma a explorar melhor as suas fragilidades;
- O atacante deverá observar atentamente as condições e trajectória da bola que vai jogar, para de acordo com as variáveis anteriores e com as suas próprias capacidades técnicas, poder escolher qual o tipo de finalização a realizar.

ANÁLISE DOS MOMENTOS DO JOGO

- **Protecção do ataque:**

- Tentativa de manter a bola em jogo, no caso do nosso ataque ser reflectido pelo bloco adversário;
- Existem duas formas de protecção ao bloco, sendo uma com o avanço do aluno da posição 6 (sistema defensivo em “w”) e a outra com o avanço da posição 1 ou 5, dependendo do lado do ataque (sistema defensivo em “meia-lua”).

- **Transposição para a defesa:**

- Após terem participado na protecção do ataque, e caso a jogada prossiga no outro campo, os jogadores devem ocupar as suas posições defensivas rapidamente de forma a que não possam ser surpreendidos por um envio de bola colocado;
- Com a jogada a continuar no campo adversário, os jogadores devem ocupar duas linhas defensivas: a primeira junto à rede (acção defensiva de bloco) e a segunda ocupando as posições na zona de defesa;
- Normalmente nas escolas utiliza-se uma disposição da defesa com o jogador 6 avançado, no entanto pode também jogar atrás, quando a defesa é em “meia-lua”.

ANÁLISE DOS MOMENTOS DO JOGO

- **Bloco:**

- O bloco deverá ser efectuado pelo máximo de jogadores atacantes possível (até 3), de forma a cobrir a maior área possível. No entanto, na escola deverá apenas incentivar-se o bloco simples e em algumas situações o duplo;
- Caso não se atinja o objectivo principal do bloco (reflectir a bola para o campo adversário), ele deve reduzir ao máximo as trajetórias possíveis da bola, diminuindo assim a área a defender no nosso campo. O bloco serve também para reduzir a velocidade da bola, possibilitando uma maior eficácia à sua defesa;
- Se a bola passar o bloco, os jogadores que nele participaram devem virar-se de imediato, recolocando-se nos seus lugares no campo, para poder dar seguimento à jogada.

- **Protecção do Bloco:**

- A protecção do bloco aparece devido à natural incerteza do seguimento da jogada após o ataque.
- Em caso de remate contra o bloco, a bola pode ficar em qualquer ponto de um lado ao outro da rede;
- Em caso de amorti ou passe colocado, ele será enviado preferencialmente para trás do bloco, mas nas proximidades trazendo dificuldades à defesa se esta estiver mais afastada, sem fazer a protecção ao bloco.

- **Transição para o ataque:**

- A transição para o ataque realiza-se após o ataque contrário, seja ele amorti, remate, passe ou ainda por protecção ao remate ou ao bloco. Em qualquer dos casos, pretende-se que os jogadores voltem às posições que lhes permitam receber e colocar a bola nas proximidades do distribuidor, nas melhores condições possíveis para o passe de ataque.

CONCLUSÕES

- 1- Compreensão da Modalidade;**
- 2- Interpretação de Variáveis referentes à modalidade;**
- 3- Consideração das Componentes Táticas e Técnicas;**
- 4- Comportamentos necessários para o Desempenho de cada função do jogo;**
- 5- Princípios para o Treino voleibol;**
- 6- Sequência e Extensão de Conteúdos para a aplicação nas aulas de E.F;**
- 7- Optimização da Função do Professor de E.F.**

Terreno de jogo com posicionamento dos atletas

