



COLÉGIO PEDRO II  
CSCII

EDUCAÇÃO FÍSICA – APOSTILA



Prof.<sup>a</sup>. Cecília Pessoa (coord.), Prof.<sup>a</sup>. Simone

2017

9º ANO

### ORIGEM, OBJETIVO E CARACTERÍSTICAS

O voleibol foi criado nos Estados Unidos, em 1895, pelo diretor de educação física da ACM (Associação Cristã de Moços de Massachusetts) William George Morgan. Como o basquetebol já era difundido e fazia muito sucesso, percebeu-se a necessidade de criar um jogo sem contato físico entre os jogadores, oferecendo às pessoas, principalmente aos mais velhos, um esporte onde não houvesse choques e lesões.

O jogo consiste em golpear a bola (geralmente com as mãos) de forma que ela passe sobre a rede em direção à quadra defendida pelo adversário, evitando-se que ela caia no solo do seu próprio lado (objetivo).

Para se jogar voleibol são necessários 6 jogadores em cada equipe, sendo que, geralmente, mais seis jogadores compõe o banco de reservas.

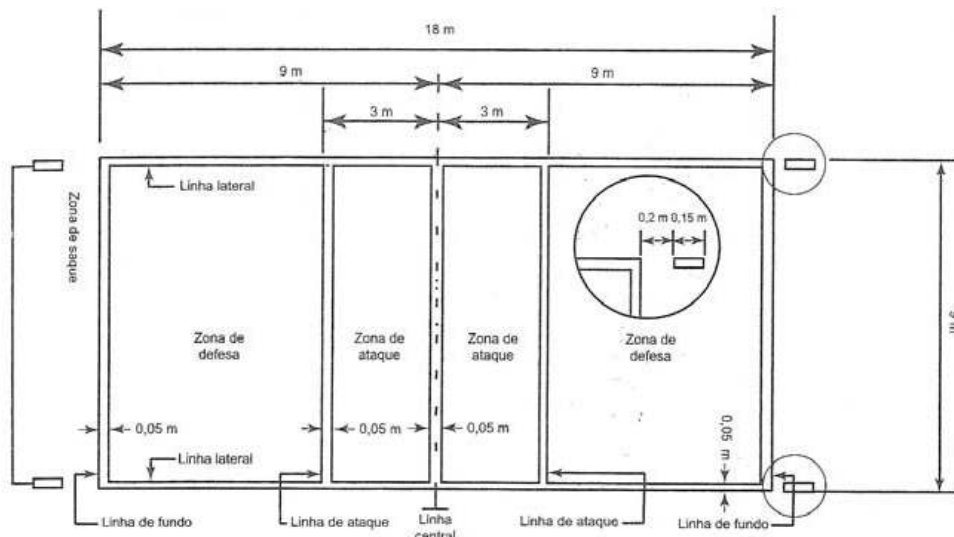
Cada vez que a bola toca no solo da quadra adversária, não ultrapassa a rede em uma devolução, é colocada para fora da quadra ou acontece alguma infração à regra, uma das equipes marca um ponto. A equipe que primeiro completar 25 pontos ganha um set. A equipe que primeiro completar 3 sets vencedores ganha a partida. Então, cada partida pode durar até 5 sets, sendo que o último set (desempate ou *tie-break*) é composto de 15 pontos apenas. Quando as equipes ficam empatadas no número máximo de pontos, ganha o set ou a partida quem conseguir ficar com dois pontos de diferença do adversário (popularmente chamado 'vai a dois').

Para o início da partida, de um set ou de cada *rally*\*, um jogador efetua o saque, fazendo com que a bola seja golpeada direto para a quadra adversária, por cima da rede. A equipe que recebe o saque deve devolver a bola para a quadra adversária, com o máximo de 3 toques. No intuito de conquistar a partida, cada equipe tenta dificultar a recepção e a defesa do oponente.

\*Diz-se de cada jogada completa, do saque de uma das equipes (momento em que a bola entra em jogo) até o apito do árbitro indicando o término da jogada, em função do toque da bola no solo, do lançamento para fora ou proveniente de alguma infração.

### A QUADRA

O voleibol é praticado em uma quadra retangular de 18 x 9m, dividida ao meio pela linha central e por uma rede suspensa que impede o contato corporal entre as duas equipes. Ou seja, cada equipe joga em um quadrado de 9x9m. Disposta a 3m da rede, a linha de ataque divide cada quadrado em zona de ataque e zona de defesa, importantes na separação das funções dos jogadores em quadra. Fora da quadra, delimitada pela linha de fundo, encontramos a zona de saque. A rede possui uma delimitação aérea: duas antenas, dispostas a 9m uma da outra.



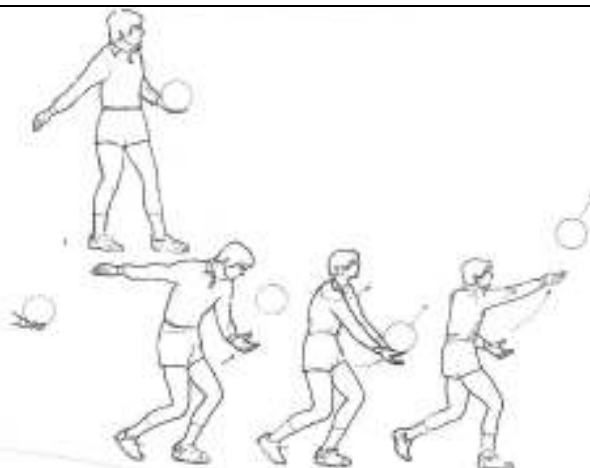
## FUNDAMENTOS E MOVIMENTOS

Em relação ao voleibol, os fundamentos técnicos são: o saque, a recepção, o levantamento, o ataque, o bloqueio e a defesa. São estas partes que, juntas, compõem o jogo de vôlei. Porém, cada fundamento pode ser executado por um ou mais movimentos, como, p. e., o levantamento que pode ser feito de toque, de manchete ou até com um 'soquinho' para o alto. Vamos, contudo, analisar os movimentos considerados mais apropriados.

O **saque** é o fundamento que inicia a partida, o set ou o *rally*. É o ato de golpear a bola no ar com uma das mãos, fazendo com que ela ultrapasse a rede, se possível dificultando a recepção do adversário. Existem diversos tipos de saque, como o saque por baixo, geralmente ensinado na iniciação, o saque por cima e o balanceado. Alguns jogadores ficaram famosos popularizando saques que caíam direto na quadra adversária (*ace*), como os famosos 'jornada nas estrelas' e 'viagem ao fundo do mar'.

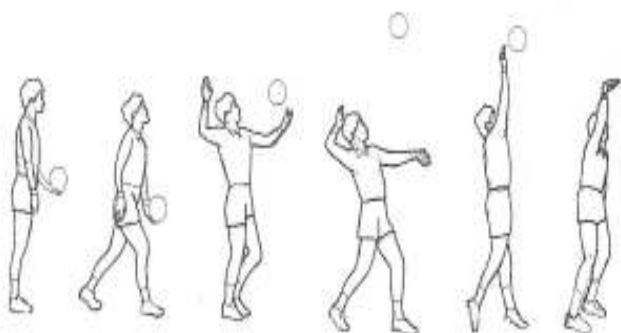
### Saque por baixo

A preparação do saque por baixo consiste em ficar de frente para a quadra, com o tronco ligeiramente inclinado a frente e as pernas afastadas - perna contrária ao braço do saque na frente e a outra atrás. O jogador segura a bola a frente do corpo com o braço estendido, enquanto prepara atrás o braço que vai sacar. Ao iniciar a execução, o jogador soltará a bola da mão, o braço estendido atrás é impulsionado para frente a fim de golpear a bola, enquanto o peso corporal é transferido para a perna da frente e a perna de trás dá um passo em direção à quadra.



### Saque por cima

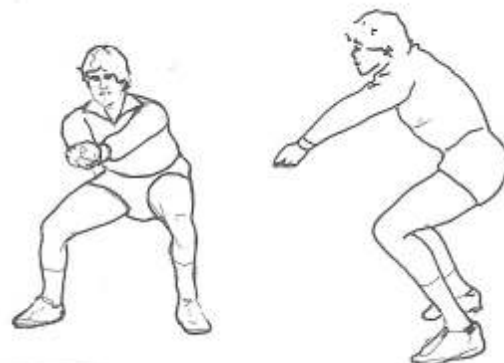
Com movimentos de braços e tronco semelhantes aos da cortada, este saque imprime uma potência maior à bola do que o saque por baixo. O jogador posiciona-se de pé, de frente para o local onde deseja sacar. Segurando a bola com as duas mãos, esta é lançada acima da cabeça e um pouco atrás da linha do tronco. O braço que irá golpear parte de trás da cabeça, atingindo a bola no ponto mais alto possível com a palma da mão.



A **recepção (passe)** é o fundamento que consiste em receber a bola proveniente do saque adversário e passá-la para o levantador. Antes de sua realização, o jogador deve se posicionar adequadamente na quadra e assumir uma posição corporal que permita estar preparado para amortecer a bola (posição de expectativa = tronco e membros flexionados).

É importante lembrar que, como em todo esporte coletivo, o passe bem executado em termos de força, altura e direção adequadas é fundamental para o prosseguimento e a conclusão das jogadas. Em geral, a recepção do saque é realizada com o movimento da **manchete**, assim como a defesa de uma cortada. O contato da bola acontece no antebraço, região que suporta melhor os fortes impactos.

A preparação para a manchete é feita com uma ligeira flexão de tronco, afastamento lateral das pernas e flexão dos joelhos. Importante manter-se leve e ágil, com uma predisposição para o deslocamento a fim de encaixar corpo e braços na trajetória da bola. Os braços estendidos a frente do corpo se unem através da superposição das mãos. No momento do contato com a bola, as pernas se estendem, o peso do corpo é transferido para frente, enquanto o antebraço absorve o impacto da bola.



O **levantamento** é uma preparação para a finalização da jogada, ou seja, uma ação ofensiva. Se bem executado, o levantamento permite que o atacante tenha mais opções para alcançar o ponto desejado. É um fundamento usualmente realizado através do movimento de **toque**, não sendo, porém, incomum observar levantamentos feitos com manchete. Existem diferentes tipos de levantamento sendo que cada qual corresponde a um tipo de ataque ou jogada: bola alta, bola de tempo, bola chutada, entre outras.



O **toque** é um dos movimentos mais técnicos e característicos do jogo de vôlei. Necessita de um posicionamento correto, onde o corpo do jogador deve se colocar embaixo da bola: pernas flexionadas e afastadas, braços acima da cabeça e flexionados, cotovelos afastados, tronco ligeiramente inclinado a frente e bola chegando acima da cabeça, sendo acomodada pelas mãos em formato de concha. Os dedos indicadores e polegares formam a figura imaginária de um triângulo onde a bola vai se encaixar. No momento do toque propriamente dito, todo o corpo vai participar, estendendo-se por inteiro e impulsionando a bola principalmente com a ponta dos dedos.

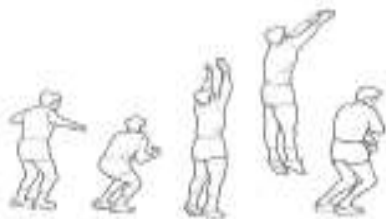
O ataque é o fundamento que objetiva concluir o ponto, ou seja, fazer com que a bola toque o solo da quadra adversária. Os movimentos que podem ser utilizados para esta conclusão são diversos: a cortada, a largada ou a própria manchete ou toque, entre outros.

Por sua potência, principalmente quando associada com a passada e o salto, a **cortada** é o movimento mais utilizado para as finalizações. Porém, sua execução complexa está intimamente ligada à trajetória do levantamento feito: mais alta, mais baixa, distante ou perto da rede, rápida, lenta, longa ou curta.

Em geral, sua preparação inclui uma tomada de distância em relação à bola levantada, uma pequena corrida de dois ou três passos para a impulsão vertical e o golpe da mão na bola, no ponto mais alto de sua trajetória.



O **bloqueio** é um fundamento que visa interceptar a bola do ataque adversário, junto à rede. Considerada uma habilidade defensiva, este fundamento torna-se ofensivo quando consegue direcionar a bola para o solo da quadra adversária. Sua preparação inclui o posicionamento do bloqueador junto à rede, quando a bola está com o oponente: o tronco permanece ereto, os braços e pernas encontram-se flexionados, os pés ficam afastados e as mãos ao lado dos ombros, com as palmas voltadas para frente. No momento adequado de acordo com o tipo de ataque, o bloqueador salta verticalmente estendendo os braços em direção à bola, geralmente invadindo o espaço aéreo do oponente (bloqueio ofensivo), mas sem tocar na rede ou na bola antes do seu adversário.



Como o bloqueio não conta como toque, o jogador pode executar qualquer fundamento após um bloqueio, assim como sua equipe pode dar mais três toques.

O fundamento da **defesa** é um dos mais difíceis, pois envolve habilidades que não somente a técnica da manchete ou do toque já explicados, como o rolamento, o peixinho ou o martelo. O jogador deve saber se posicionar corretamente na quadra, de acordo com o sistema defensivo e com cada ataque, deve assumir a posição de expectativa e manter-se ágil na tentativa de alcançar a bola. Em verdade, é válido o contato da bola com qualquer parte do corpo a fim de evitar que a bola toque o solo de sua quadra.

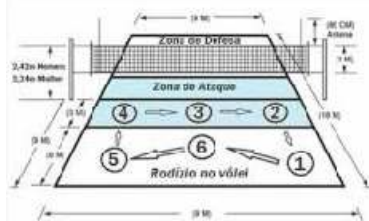
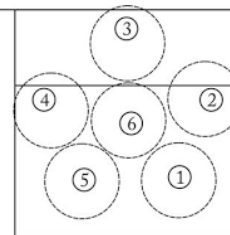
## FUNÇÕES

Entre atacantes e defensores, todos os jogadores de uma equipe devem saber todos os fundamentos do jogo. Porém, algumas funções específicas vêm sendo desenvolvidas, formando jogadores especialistas, como é o caso do levantador, dos atacantes de ponta e de meio de rede e do líbero. Esta função foi introduzida no voleibol em 1998, com o objetivo de defesa. O líbero pode ocupar qualquer posição de defesa, pois não possui limite para substituição, mas não pode sacar, bloquear, levantar na zona de ataque ou atacar acima do nível da rede.

## POSIÇÕES E RODÍZIO

A quadra pode ser dividida em zonas imaginárias, cada uma sob a responsabilidade de um jogador. Convencionou-se, então, numerar estas posições, de 1 a 6, iniciando pela posição do saque e estabelecendo uma ordem no sentido horário, conforme imagem a seguir.

Esta ordem determina a realização de um **rodízio** toda vez que a equipe recupera a posse de bola. Segundo a regra oficial, em pontos sucessivos o rodízio não é realizado. Na escola, podemos fazer adaptações, como um rodízio a cada saque ou um rodízio estendido, contando com os estudantes que estão na 'reserva'.



O rodízio é obrigatório e faz com que cada jogador tenha que ocupar todas as posições da quadra, o que pode garantir uma condição de maior equidade entre a participação dos jogadores.

Quando a bola está em jogo, os jogadores podem ocupar qualquer posição na quadra, mas antes que a bola seja sacada, cada jogador deve permanecer em uma posição relativa aos demais. Por exemplo, jogador na posição 2 deve estar a frente dos jogadores da posição 1, 5 e 6 e a direita da posição 3 e 4 e assim por diante. Após o saque, os jogadores usualmente trocam as posições para posicionar melhor o levantador e os atacantes, de acordo com as jogadas.

A posição 1 é ocupada pelo jogador que vai para o saque. Ele é o único que não precisa respeitar sua posição relativa às posições 5 e 6, pois pode sacar de qualquer posição na zona de saque.

As posições 2, 3 e 4 são ocupadas usualmente por atacantes, pois somente nestas posições o jogador pode saltar junto à rede, na zona de ataque.

Jogadores nas posições 1, 5 e 6 não podem bloquear e somente podem atacar se saltarem antes da linha dos 3 metros (ataque de fundo). A posição 6 costuma ser ocupada por um bom defensor, como o líbero, por exemplo.

## OUTRAS REGRAS

Algumas regras do voleibol dizem respeito aos movimentos, como o toque irregular, sinalizado quando a bola é conduzida ou tocada duas vezes pelo mesmo jogador – toques não simultâneos.

O voleibol não permite que haja contato com a rede e nem invasão, que ocorre quando a maior parte do pé do jogador ultrapassa a linha central. Por cima da rede pode haver invasão do espaço aéreo, desde que o jogador não toque na bola antes do ataque de seu adversário.

Só podem acontecer seis substituições regulares em cada set. O jogador que é substituído só poderá retornar uma vez naquele set e na mesma posição em que estava. A exceção é o líbero que, respeitando o intervalo de um *rally*, pode retornar em qualquer posição e quantas vezes forem necessárias.

Na escola, muitas adaptações às regras podem ser realizadas no intuito de tornar o jogo mais participativo.

## SISTEMAS OFENSIVOS E DEFENSIVOS

O sistema defensivo de uma equipe é treinado de acordo com as particularidades dos seus jogadores e dos oponentes. Podem ocorrer bloqueios simples, duplo ou triplo, e os outros jogadores se posicionam para tentar cobrir o bloqueio, nos ataques mais eficientes ou nas bolas largadas.

Os sistemas ofensivos são definidos de acordo com a quantidade de levantadores presente na equipe principal. O sistema 6x0 é muito utilizado na aprendizagem, pois significa que não existe o levantador especialista, ou seja, todos os jogadores vão passar por todas as funções e posições. O sistema 4x2 possui dois levantadores jogando em diagonal, o que significa sempre a presença de um levantador na rede. Com apenas um levantador, o sistema 5x1 é o mais utilizado nas equipes que disputam campeonatos. Quando o levantador está no fundo de quadra, ele infiltra na zona de ataque, após o saque, para que a equipe fique com 3 opções de ataque, fora o ataque de fundo.

**Fontes:** Bojikian, João Crisóstomo Marcondes. Ensinando Voleibol. São Paulo: Phorte, 2012.

<<<https://pt.wikipedia.org/wiki/Voleibol>>> Acesso em 03/03/2017.

Informação oral – Prof<sup>a</sup>. Cecília Pessôa - Equipe de Educação Física 2017 CSCII/CPII