VOLEIBOL

EM MOVIMENTO

10/11/12

PAULA BATISTA
LÚCIA RÊGO
AVELINO AZEVEDO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Secundário
10.º / 11.º / 12.º anos

ASA

Caracterização

O voleibol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cada uma composta por seis jogadores efetivos e, no máximo, seis suplentes, podendo um ou dois destes jogadores desempenhar a função de líbero.

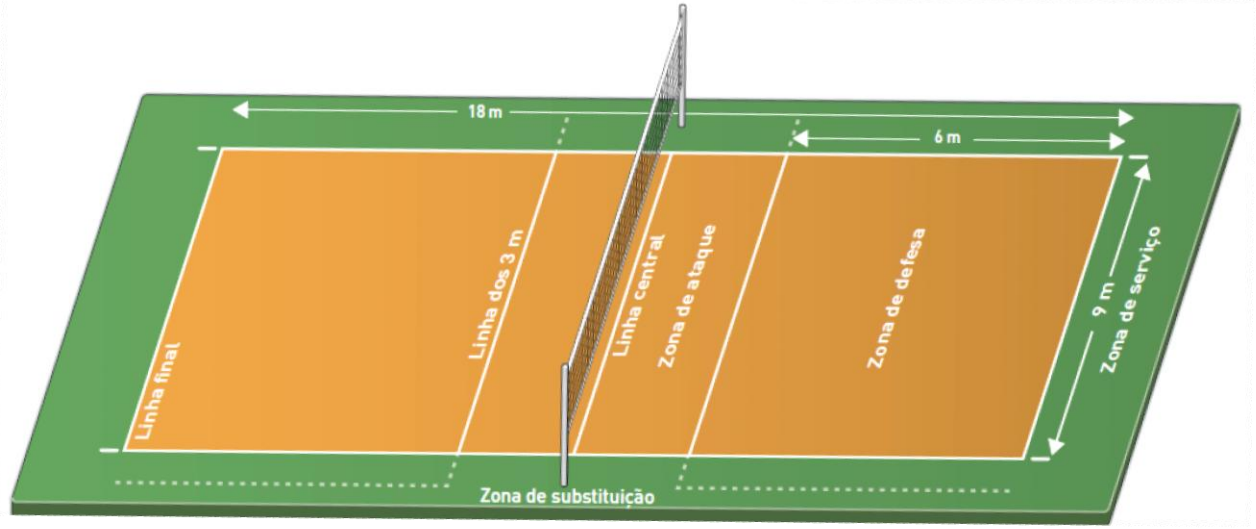
Objetivo

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.

Regulamento

O campo

É retangular, com a dimensão de 18 × 9 metros, com uma rede no meio, colocada a uma altura variável, conforme o sexo e a categoria dos jogadores (exemplo dos seniores e juniores masculinos – 2,43 metros; femininos – 2,24 metros).



A equipa

É constituída por 12 jogadores:

- 6 jogadores efetivos;
- 6 jogadores suplentes.

Regulamento

Início e recomeço do jogo

Antes do início do jogo, o árbitro realiza o sorteio com os dois capitães de equipa. O vencedor pode escolher entre **serviço/receção ou campo A/campo B** em que vão começar a jogar.
A equipa que escolheu ou que ficou com o serviço inicia o jogo, após o apito do árbitro.
No segundo set, as equipas trocam de campo e a que fez a receção no primeiro set inicia o jogo.
Nos restantes sets, as equipas voltam a alternar, com exceção do quinto set, onde se realiza novo sorteio e as equipas trocam de campo aos 8 pontos.

Regulamento

Duração e interrupções de jogo regulamentares

O jogo de voleibol não tem duração determinada.

Os intervalos entre sets duram três minutos. Nos jogos de categoria seniores existem, em cada um dos quatro primeiros sets, dois tempos técnicos de um minuto de duração cada, aos 8 e 16 pontos.

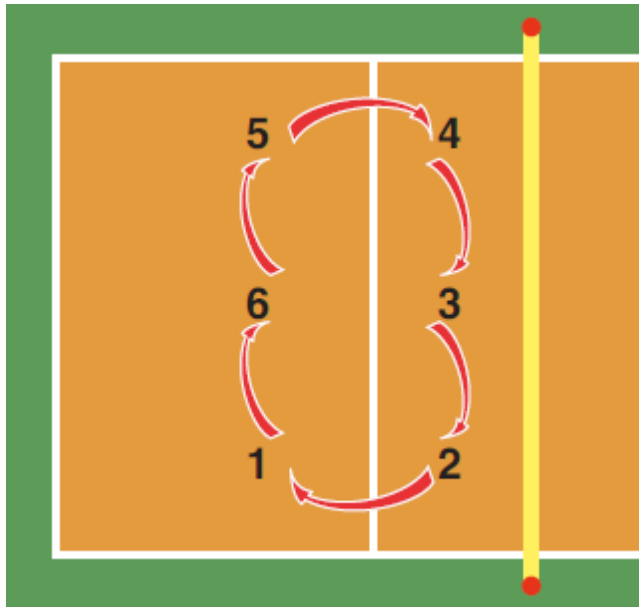
Cada equipa tem direito a pedir um máximo de dois tempos mortos de 30 segundos cada e pode realizar seis substituições por set.

Fim do set

Regulamento

Sistema de pontuação

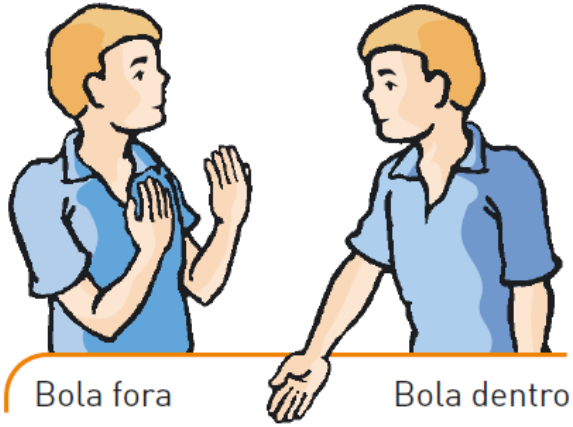
Uma equipa conquista um ponto cada vez que ganha uma jogada. Se uma equipa serve e ganha a jogada, o mesmo jogador volta a servir. Se a equipa que ganha a jogada tiver recebido, os seus jogadores têm de rodar no sentido dos ponteiros do relógio e o jogador que se encontrava na posição 2 vai executar o serviço.

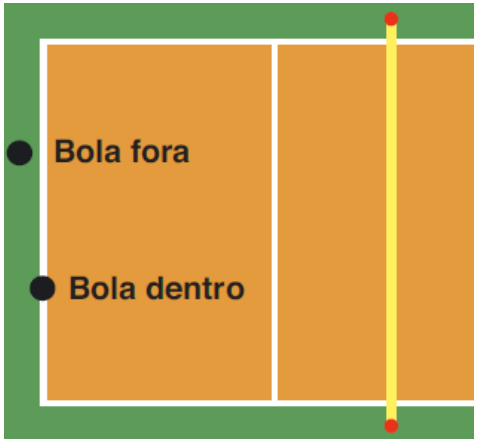


Regulamento

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 objeto (varetas, postes, teto) ou pessoas (suplentes, treinadores, árbitros) fora dos limites do campo. Se cair dentro (as linhas-limite 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.

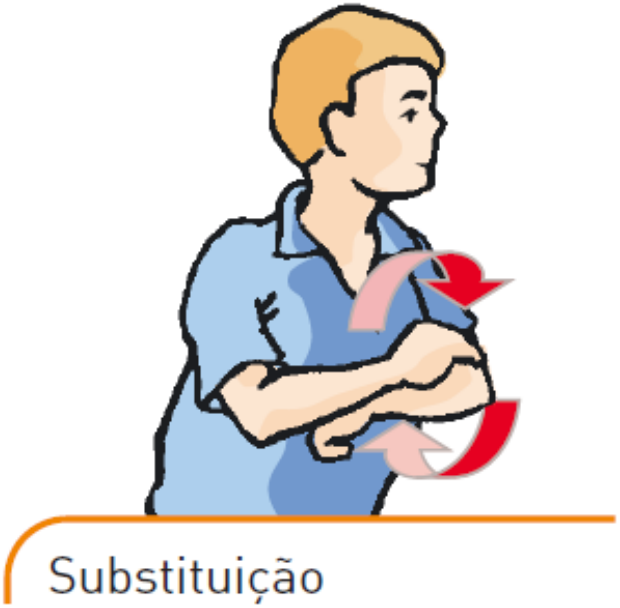




Regulamento

Substituições

São permitidas seis substituições por equipa e por set. O ato de substituição só pode ocorrer com o jogo parado e com 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.



Regulamento

Faltas e incorreções

Toques da equipa

• O primeiro toque da equipa é o único onde é permitido dar dois toques, desde que aconteçam na mesma ação. Nos restantes toques a bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque.

• Cada equipa pode dar, no máximo, três toques, excetuando o toque do bloco, que não conta para este número. O jogador que toca a bola no bloco pode dar aquele que é considerado o primeiro toque da equipa.

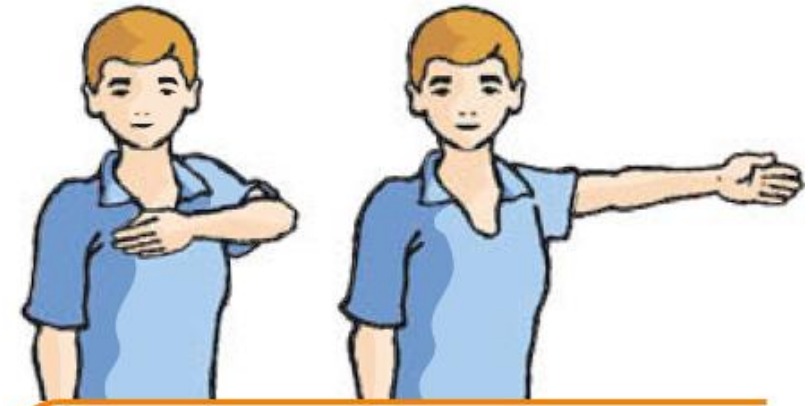
• A bola pode tocar em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, exceto no serviço, que pode ser executado com qualquer parte do membro superior.

Regulamento

Faltas e incorreções (cont.)

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 correta de rotação.



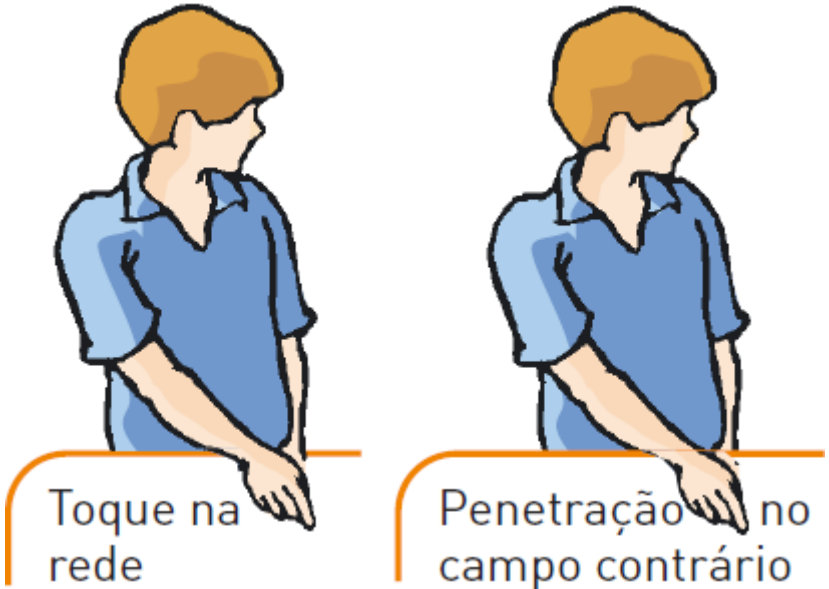
Gestos de serviço

Regulamento

Faltas e incorreções (cont.)

Rede e linha central

Nenhum jogador pode tocar na rede durante a ação de intercetar a bola. O blocador 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 (posições 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.



Regulamento

Faltas e incorreções (cont.)

Líbero

Cada equipa pode ter, entre os jogadores inscritos no boletim de jogo, um ou dois jogadores que desempenham a função de líbero. Estes jogadores, que estão equipados com uma camisola de cor diferente dos restantes colegas, podem 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 líbero não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva, e não pode distribuir em toque 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). O líbero pode trocar diretamente com outro líbero.

Nível elementar

Nível avançado

10.º ano de escolaridade

Elementos tático-técnicos

Posição fundamental (alta, média ou baixa)

Exigências técnicas:

• Colocar os pés à largura dos ombros, um pé ligeiramente à frente do outro e os ombros ligeiramente avançados.

• Distribuir de forma uniforme o peso do corpo sobre os apoios (pés).

• Fletir ligeiramente os membros inferiores.

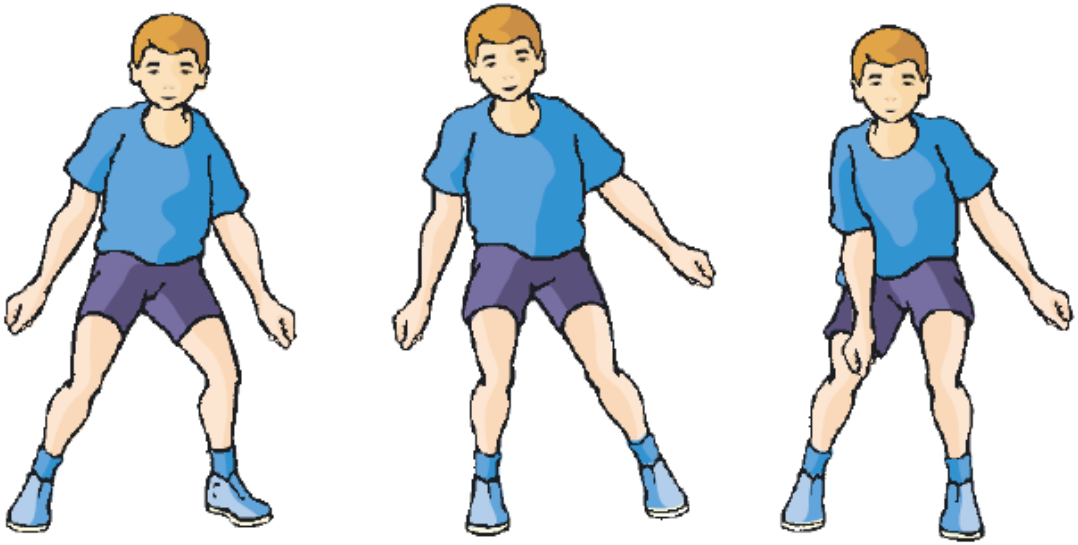
• Dirigir o olhar para cima e para a frente.

Elementos tático-técnicos

Deslocamento (frontais, laterais ou à retaguarda)

Exigências técnicas:

- Adotar 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.



Elementos tático-técnicos

Passe alto de frente (em apoio)

Exigências técnicas:

• Adotar a posição fundamental (alta ou média).

• Colocar as mãos com os dedos bem afastados, à altura da testa, definindo um triângulo entre os indicadores e os polegares.

• Tocar a bola com as “pontas” dos dedos em simultâneo e à frente da testa.

• Colocar todo o corpo por baixo da bola no momento do toque.

• Participar com todo o corpo na execução do passe (extensão de todos os segmentos corporais).

• Dirigir o olhar para a bola.

Elementos tático-técnicos

Passe alto de costas (em apoio)

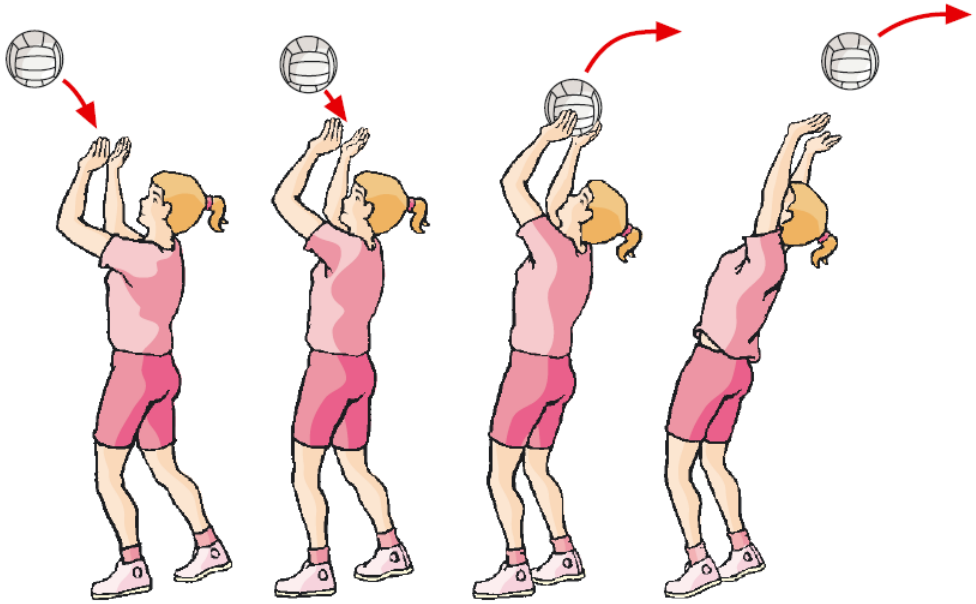
Exigências técnicas:

• Tocar a bola com as «pontas» dos dedos em simultâneo, acima da cabeça, de modo a impulsionar a bola para trás.

• Colocar todo o corpo por baixo da bola no momento do toque, arqueando ligeiramente as costas.

• Participar com todo o corpo na execução do passe (extensão de todos os segmentos corporais).

• Dirigir e acompanhar a trajetória da bola para trás.

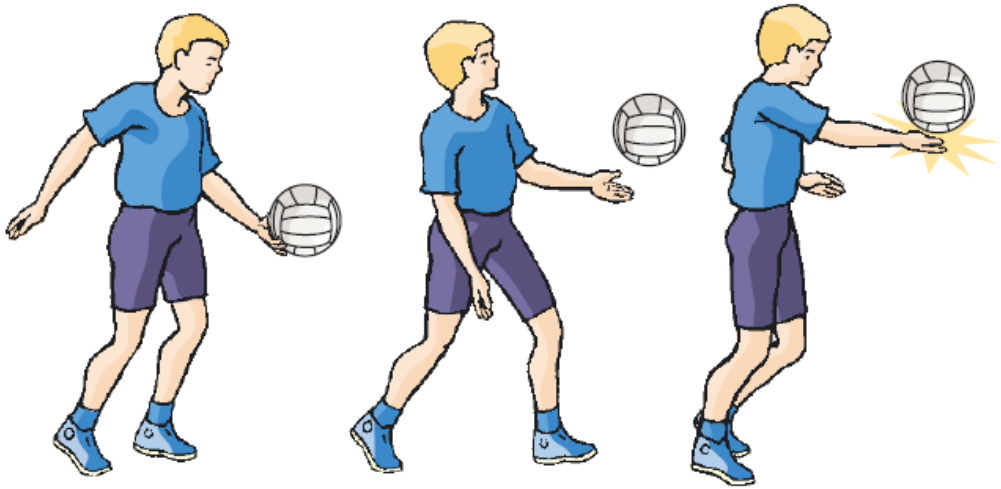


Elementos tático-técnicos

Serviço por baixo

Exigências técnicas:

• Colocar um pé à frente do outro, com os membros inferiores ligeiramente fletidos.
• Orientar os pés para onde se quer enviar a bola.
• Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada.
• Agarrar a bola à altura da cintura, com a mão do lado do membro inferior mais avançado no prolongamento do membro superior que vai efetuar o batimento.
• Estender e puxar atrás o membro superior que vai bater na bola, para de seguida efetuar o movimento de trás para a frente.
• Largar a bola momentos antes de esta ser batida e bater com a palma da mão estendida do outro membro superior, que deve estar dura e em extensão.
• Acompanhar o movimento de batimento, transferindo o peso do corpo do pé de trás para o da frente.

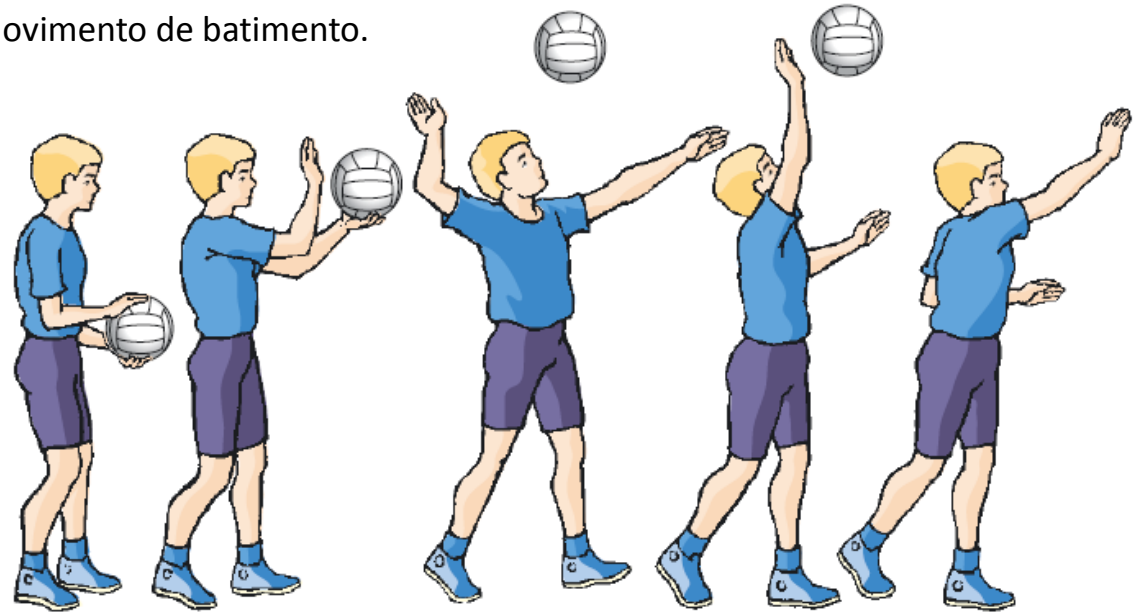


Elementos tático-técnicos

Serviço por cima (tipo ténis)

Exigências técnicas:

- Colocar os pés afastados, um à frente do outro, com os membros inferiores ligeiramente fletidos.
- Orientar os pés para onde se quer enviar a bola.
- Colocar o pé contrário ao membro superior do batimento numa posição mais avançada.
- Armar o membro superior que vai efetuar o batimento atrás da cabeça.
- Lançar a bola na vertical e fazer o batimento no ponto mais alto através de um movimento rápido de extensão do membro superior.
- Acompanhar o movimento de batimento.



Elementos tático-técnicos

Manchete

Exigências técnicas:

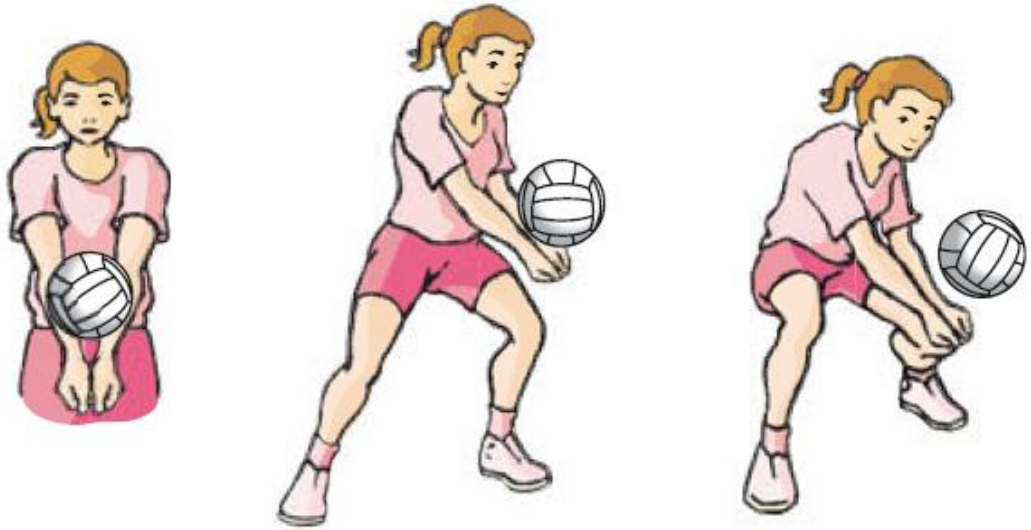
• Adotar a posição fundamental (média ou baixa).

• Estender e unir os membros superiores (em rotação externa), sobrepor as mãos e dirigi-las obliquamente para o solo, afastando-as do tronco.

• Dirigir o olhar para a bola.

• Tocar a bola com os 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).



Elementos tático-técnicos

Posição de proteção ao ataque

Exigências técnicas:

• Adotar a posição fundamental (média).

• Proteger o ataque (colocar-se junto do colega que efetua a finalização).

• Reagir rapidamente ao reenvio da bola para o seu campo.

Elementos tático-técnicos

Remate em apoio

Exigências técnicas:

• Colocar o pé oposto ao membro do batimento à frente do outro pé.

• Fletir 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.

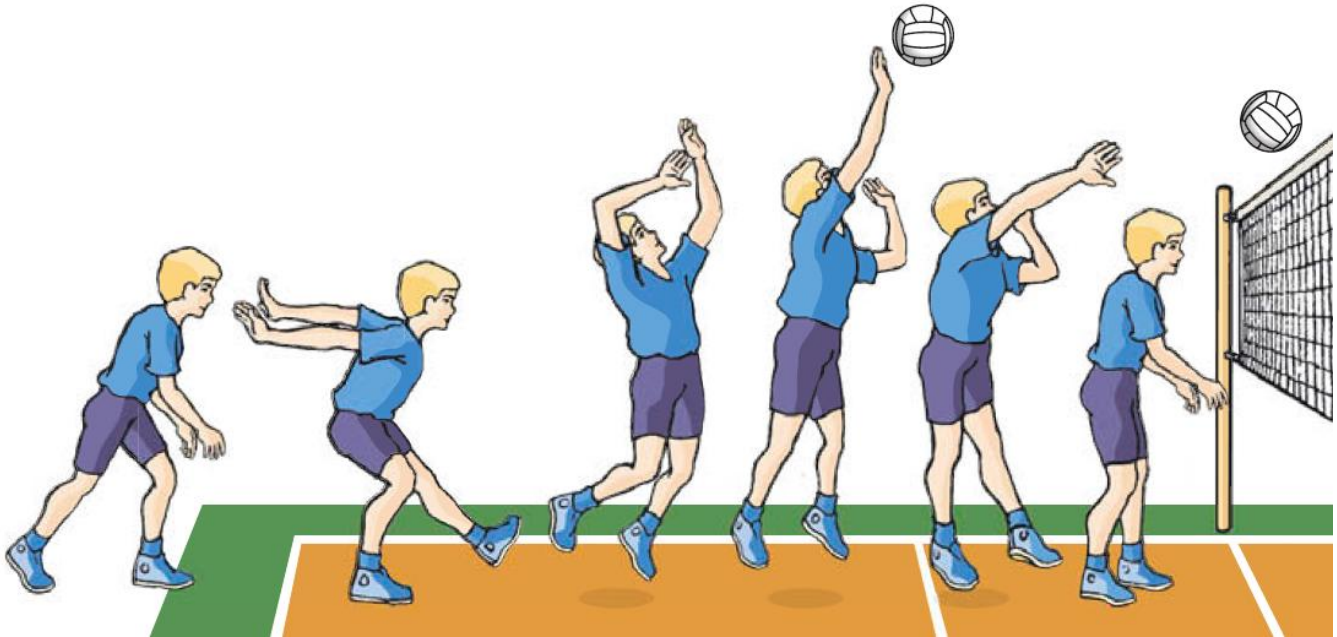
• Realizar um movimento compensatório (de cima para baixo) com o membro superior contrário ao do batimento.

Elementos tático-técnicos

Remate com salto

Exigências técnicas:

• Observar a trajetória da bola e ajustar a corrida de balanço.
• Executar um a três passos na diagonal em relação à rede e fazer a chamada a dois pés, colocando à frente o pé contrário ao membro superior rematador.
• Impulsionar o tronco na vertical com a ajuda dos membros superiores.
• Fletir o tronco na vertical com a ajuda dos membros superiores.
• Executar o batimento de cima para baixo, finalizando o mesmo através da flexão do pulso.
• Realizar a receção em equilíbrio com a parte anterior dos pés e flexão dos membros inferiores.



Elementos tático-técnicos

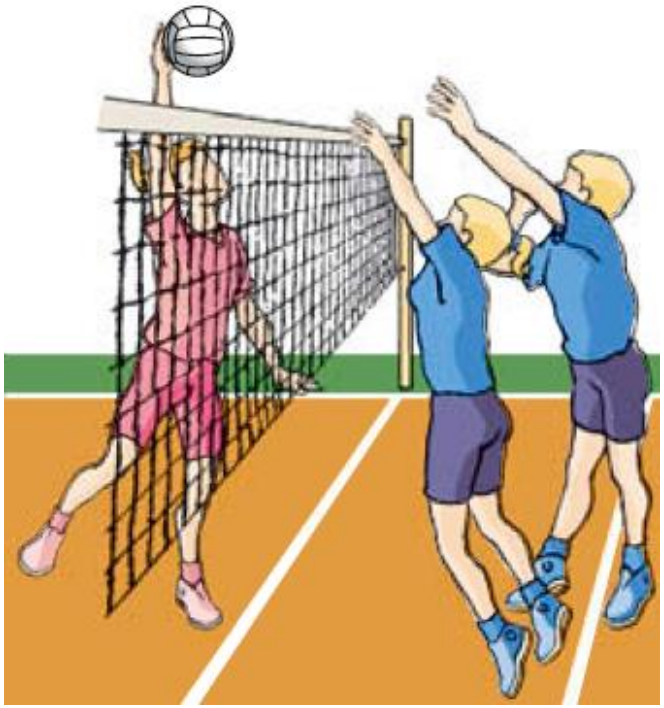
Armorti

Exigências técnicas:

• 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 com a ponta dos dedos, de forma a colocá-la numa zona específica do campo adversário.



Elementos tático-técnicos

Bloco

Exigências técnicas:

• Dirigir o olhar para a bola.

• Deslocar-se lateralmente ou em corrida lateral com rotação final para o salto de bloco na zona de ataque do adversário direto.

• Concentrar-se na direção da corrida do adversário e no membro superior que vai bater na bola.

• Fazer face à bola, tentando enquadrar o membro superior do atacante no meio das mãos do blocador.

• Realizar a impulsão a dois pés.

• Coordenar o tempo de salto (atrasado) em relação ao tempo de salto do adversário.

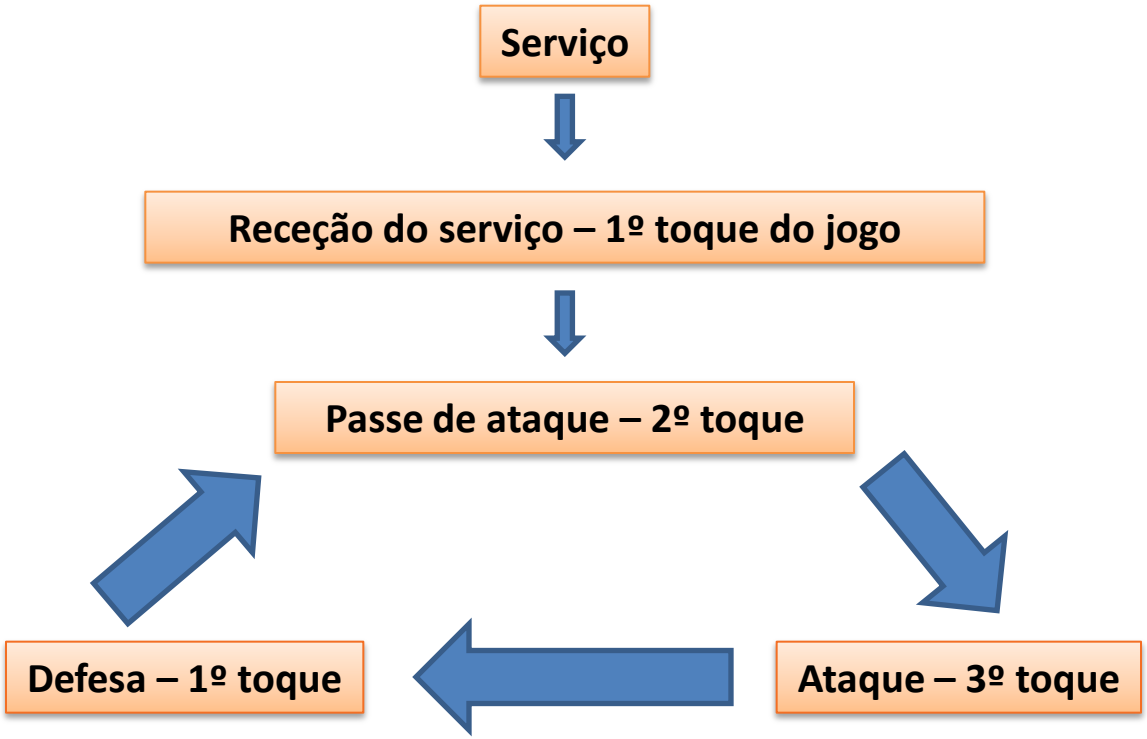
Conteúdos programáticos

Situação de jogo 4x4

O jogo de voleibol caracteriza-se por duas fases fundamentais:

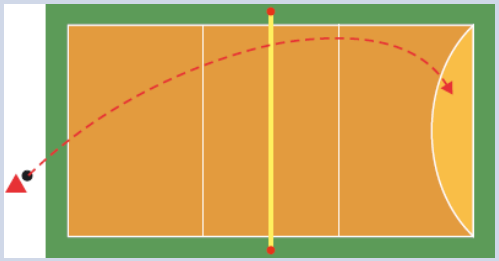
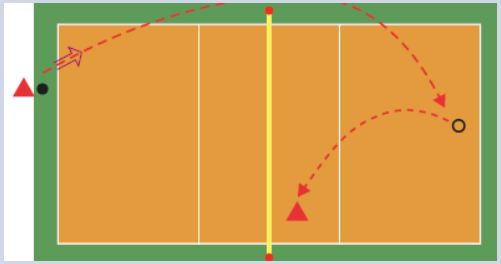
• ataque – situação em que a equipa está na posse de bola e tenta construir uma jogada, de forma a obter pontos;

• defesa – situação em que a equipa procura evitar que os adversários, com posse de bola, ganhem a jogada.



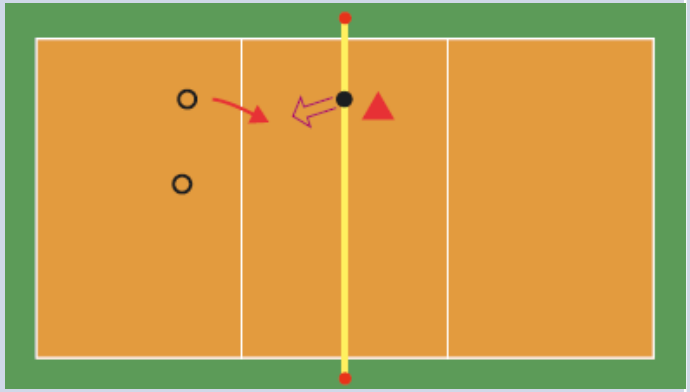
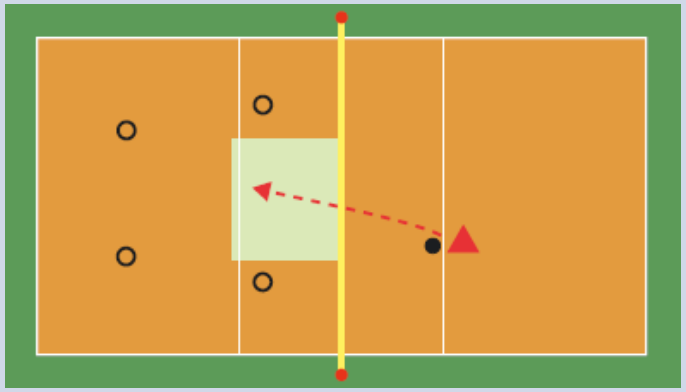
Conteúdos programáticos

Situação de jogo reduzido

Serviço e defesa	Ações de ataque
Serviço (por baixo ou por cima) **Objetivo:** colocar a bola numa zona de difícil receção.  Os jogadores devem adotar uma posição defensiva. **Objetivo:** observar a movimentação dos jogadores adversários e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque.	**1º Toque:** Receção do serviço (manchete ou passe por cima). **Objetivo:** dirigir a bola para cima e para a frente, para dar continuidade à ação ofensiva.  **2º Toque: 1.** Finalização em passe colocado **Objetivo:** concretizar o ataque se tem condições favoráveis. **2.** Passe a um colega **Objetivo:** colocar a bola em situação favorável para que o colega consiga finalizar com êxito o ataque.

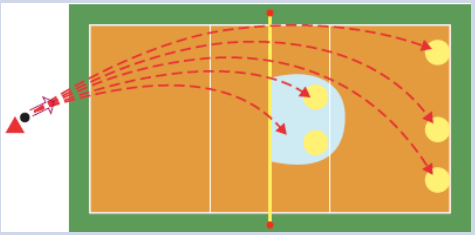
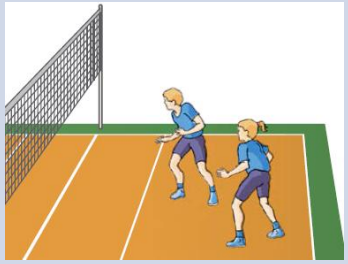
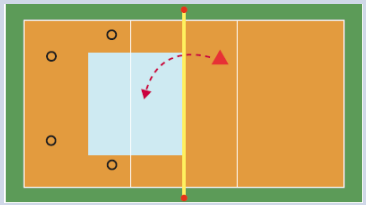
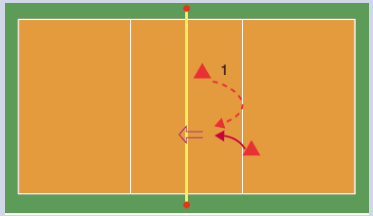
Conteúdos programáticos

Situação de jogo reduzido (cont.)

Serviço e defesa	Ações de ataque
Defesa Quem defende? • O jogador mais próximo da zona de queda da bola. **Objetivo:** evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete, de forma a iniciar a organização do ataque. 	**3º Toque** Finalização do ataque – passe colocado. **Objetivo:** colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, por exemplo, num espaço vazio. 

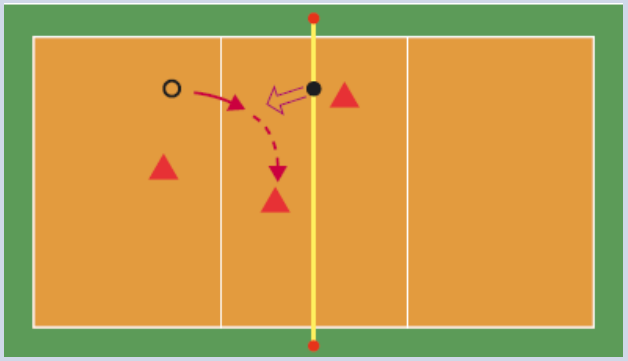
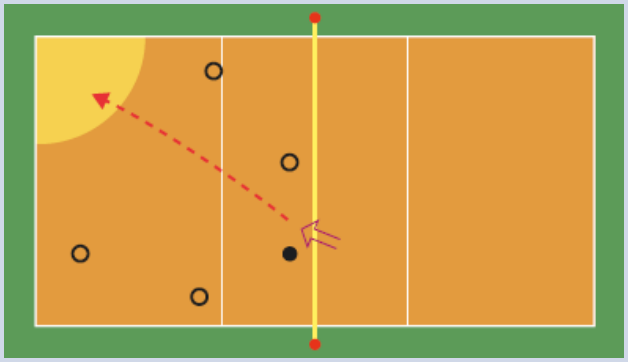
Conteúdos programáticos

Situação de jogo reduzido (2x2, 3x3, 4x4)

Serviço e defesa	Ações de ataque
Serviço (por baixo ou por cima) **Objetivo:** colocar a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.  Os jogadores devem adotar uma posição defensiva. **Objetivo:** observar a movimentação dos jogadores adversários e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque. 	**1º Toque** Receção do serviço (manchete) **Objetivo:** enviar a bola alta para o colega que está a desempenhar a função de passador. **2º Toque** (duas alternativas): **1.** Finalização em passe colocado **Objetivo:** concretizar o ataque se tem condições favoráveis.  **2.** Passe a um colega **Objetivo:** colocar a bola em situação favorável para que o colega consiga finalizar com êxito o ataque. 

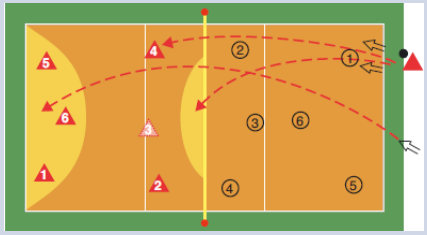
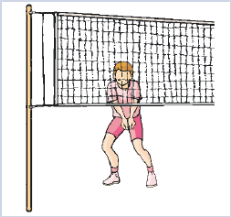
Conteúdos programáticos

Situação de jogo reduzido (2x2, 3x3, 4x4) (cont.)

Serviço e defesa	Ações de ataque
DEFESA Quem defende? • O jogador mais próximo da zona de queda da bola. **Objetivo:** evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete, de forma a iniciar a organização do ataque. 	**3º Toque** Finalização do ataque – remate em apoio ou em passe colocado. **Objetivo:** colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, por exemplo, num espaço vazio. 

Conteúdos programáticos

Situação de jogo (6x6)

Serviço e defesa	Ações de ataque
Serviço (por baixo ou por cima) **Objetivo:** colocar a bola numa zona de difícil receção, em profundidade ou no jogador mais fraco na receção.  Os jogadores devem adotar uma posição defensiva. **Objetivo:** observar a movimentação dos jogadores adversários e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque. 	**1º Toque** Receção do serviço (manchete) **Objetivo:** amortecer a bola, enviando-a por alto ao colega que está a desempenhar a função de passador. **2º Toque** : **1.** Finalização em remate **Objetivo:** concretizar o ataque se tem condições favoráveis. **2.** Finalização em *amorti* **Objetivo:** concretizar o ataque de acordo com o posicionamento do adversário. **3.** Finalização em passe colocado **Objetivo:** concretizar o ataque de acordo com o posicionamento do adversário. **4.** Passe a um colega **Objetivo:** colocar a bola em situação favorável para que o colega consiga finalizar com êxito o ataque.

Conteúdos programáticos

Situação de jogo (6x6) (cont.)

Serviço e defesa	Ações de ataque
DEFESA **Quem defende?** • O jogador mais próximo da zona de queda da bola. **Objetivo:** evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete, de forma a iniciar a organização do ataque. *Quando a finalização é feita em remate o que fazer?* • O jogador mais próximo do local de remate executa o bloco individual. **Objetivo:** procurar impedir que a bola transponha a rede para o seu campo. • Os restantes jogadores deslocam-se em atitude defensiva, protegendo o bloco de acordo com a sua posição e local de remate.	**3º Toque** Finalização do ataque (três alternativas): **1.** Em remate **2.** Em passe colocado **3.** Em *amorti* **Objetivo:** colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, de forma a obter ponto. Jogadores que não efetuam o 3º toque: *O que fazer?* • O jogador mais avançado aproxima-se da posição do jogador que finaliza, em atitude defensiva – proteção ao ataque. • Os restantes jogadores colaboram na proteção ao ataque.

Síntese de unidade

Objetivo do jogo

Enviar a bola por cima da rede para o campo adversário, fazendo com que caia neste, e evitar que caia no próprio campo.

Regras fundamentais

- Joga-se num campo de 9 x 18 metros.
- Cada equipa é composta por 6 jogadores efetivos e 6 suplentes.
- O jogo inicia-se com o serviço.
- Um jogo termina quando uma equipa vence três sets.

Síntese de unidade

Ações técnicas

- Passe (frente e costas)
- Serviço (baixo e cima)
- Manchete
- Remate (apoio e salto)
- *Amorti*
- Bloco
- Posição fundamental (alta, média ou baixa)

Ações do atacante

1º toque: receber o serviço (cima e frente).
2º toque: passar a bola para concretização do ataque.
3º toque: finalizar (remate, *amorti* ou passe colocado).

Ações do defensor

- Adotar a posição defensiva.
- Executar manchete ou passe para iniciar a organização do ataque.

Nível avançado

Objetivo final

Objetivo final

Em situação de jogo, ser capaz de decidir quais as ações tático-técnicas a utilizar em cada situação.

Ações tático-técnicas

Ataque:
Receber o serviço em manchete, para o passador passar a bola ao atacante, ou finalizar em remate, *amorti* ou passe colocado.

Defesa:
- Participar no bloco.
- Deslocar-se em atitude defensiva.
- Defender o ataque adversário, colocando a bola para o segundo toque.

Objetivo final

Atitudes

- Cooperação.
- Respeito.
- Cordialidade.
- Aceitação.

A SABER / REVER

- Serviço por baixo e por cima.
- Passe de frente, de costas alto, lateral e em suspensão.
- Remate.
- Manchete para defesa alta e baixa.
- Bloco.
- Deslocamentos.
- Posição ofensiva básica.
- Posição defensiva básica e padrões globais das ações.

Situações de jogo

Em situação de jogo formal 6x6

Situação 1

A – Colaborar com os companheiros na organização coletiva da equipa para a receção do serviço.

• Utilizar o sistema de receção em função do tipo de serviço adversário (em apoio ou em suspensão).

B – Colaborar na defesa ao ataque adversário.

• Utilizar o sistema defensivo (posicionamento tático em campo) adequado ao ataque da equipa adversária.

C – Colaborar na proteção ao ataque da sua equipa (6 avançado).

• Os jogadores que não participam diretamente no ataque devem proteger os colegas, no caso de a bola bater no bloco e voltar para o seu campo.

Situações de jogo

Dinâmica do jogo

Situação 1 – Ataque:

Serviço por baixo ou por cima (tipo ténis)
Objetivo: colocar a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção.

1º toque – receção do serviço
Objetivo: receber o serviço em manchete, avisando os companheiros e enviando a bola para o jogador passador.

2º toque – passar a bola
Objetivo: passar a bola, ou finalizar em remate ou passe colocado a uma ou duas mãos.

3º toque – finalização do ataque
Objetivo: rematar, fazer *amorti* ou passe colocado, colocando a bola num espaço vazio. Colaborar com os companheiros, avançando no terreno e assumindo uma atitude e uma posição apropriadas à proteção do ataque.

Situações de jogo

Situação 2 – Defesa

Bloco: o ataque da equipa adversária (em remate), participar na execução do bloco (a dois).
Objetivo: procurar impedir que a bola transponha a rede.

Ao bloco adversário em ataque da sua equipa, deslocar-se em atitude defensiva (jogador da posição 6).
Objetivo: proteger a ação do ataque dos companheiros.

Situações de jogo

Situação 3

Exercícios-critério

Enrolamento – é uma técnica defensiva utilizada para receber ataques que impliquem uma queda (completa ou incompleta), através do enrolamento do corpo à lateral, à retaguarda ou à frente; o objetivo desta técnica (mais utilizada no feminino) é absorver o impacto da queda do corpo no chão e permitir levantar rapidamente para acompanhar a jogada.

Mergulho – é a técnica mais utilizada na defesa no jogo masculino, permitindo uma deslocação e um contacto com a bola o mais perto possível do chão; pode ser executado com deslizamento (mais frequente) ou sem deslizamento.

Síntese de Tema

Jogos Desportivos Coletivos

O andebol, o basquetebol, o futebol e o voleibol são jogos desportivos coletivos de grande expressão a nível mundial. Apesar das suas especificidades, estas modalidades têm vários elementos em comum, designadamente o confronto entre duas equipas pela posse da bola e a existência de regras que penalizam comportamentos quer técnicos quer de atitudes. Nestes jogos a noção de cooperação entre os jogadores para alcançarem o objetivo do jogo ganha grande significado.