

Direitos exclusivos para a língua portuguesa
Copyright ©2004 by EDITORA SPRINT LTDA.
Rua Guapjara, 28 - Tijuca
CEP: 20521-180 - Rio de Janeiro - RJ
Telefax.: OXX-21-2264-8080 / OXX-21-2567-0295 / OXX-21-2284-9340
e-mail: sprint@sprint.com.br homepage: www.sprint.com.br

Reservados todos os direitos.
Proibida a duplicação ou reprodução desta obra, ou de suas partes, sob
quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação,
fotocópia ou outros) sem o consentimento expresso, por escrito, da Editora.

Ilustração da capa: Avaz
Revisão: Cristina da Costa Pereira

CIP-Brasil. Catalogação na fonte.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

L576v

Lemos, Ailton de Sousa
Voleibol escolar
/ Ailton de Sousa Lemos. - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

inclui bibliografia
ISBN 85-7332-188-1
1. Voleibol - Estudo e ensino
I. Título.

04-0053.

CDD 796.325

CDD 796.325

09.01.04

12.01.04

005217

Depósito Legal na Biblioteca Nacional, conforme
Decreto nº 1.825 de 20 de dezembro de 1967.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

O AUTO

PROF. AILTON DE SOUSA LEMOS

- Professor de Educação Física, formado em 1981, pela Faculdade Dom Bosco.
- Pós-graduação em 1984, na área de Voleibol.
- Professor da SEAS (Secretaria Estado e Ação Social) do Distrito Federal, desde 1983.
- Professor da Secretaria de Educação do Distrito Federal, desde 1990.
- Professor do CID (Centro de Iniciação Desportiva) da S.E.D.F., desde 1990.
- Campeão J.E.D.F. (Jogos Escolares do Distrito Federal) em:
 - 1993 - Categoria Infantil Feminino.
 - 1996 - Categoria Infanto-Juvenil Masculino.
 - 2000 - Categoria Infantil Masculino.
 - 2001 - Categoria Infantil Masculino.
- Campeão JEB'S fase regional, 3o lugar, fase final no ano de 2000, na Categoria Infantil Masculino.
- Técnico das equipes femininas do Centro Educacional Católico de Brasília, ano 2003.

DEDICATÓRIA

A minha esposa, que sempre acreditou e me incentivou, em todos os momentos.

Aos meus filhos, pelo carinho e compreensão.

A todos os meus ATLETAS, que foram a base de todo o sucesso do meu trabalho.

Aos meus pais e a minha família.

A Deus, pela graça alcançada.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O Voleibol foi inventado por um americano, Wiliam C. Morgan, que idealizou um jogo em que se usavam somente as mãos, mas que fosse dinâmico e criativo.

Do esporte inicial idealizado por Morgan, a evolução foi sempre crescente e para melhor, as regras foram se modificando e se adaptando às exigências dos atletas, público, patrocinadores e, principalmente, televisão, até chegarem ao Voleibol atual, que é o que se pratica em todo o mundo, e que no Brasil é o 2º (segundo) esporte em popularidade e em número de praticantes na escola.

Este dado estatístico não dá para ser desprezado, uma vez que o Brasil é hoje considerado o melhor Vôlei do mundo, computando-se os resultados em todas as categorias, principalmente na de adulto, prêmio este outorgado pela FIV (Federação Internacional de Voleibol). Se conseguimos chegar a este patamar, cresce ainda mais a nossa responsabilidade, especialmente de nós, os técnicos, seja de qual nível for, estudantil ou profissional.

Se chegamos a todo este sucesso, o crédito com certeza é de todos os técnicos e dirigentes que militam neste esporte, buscando sempre o crescimento teórico-prático por meio da C.B.V.

Sabemos que o sucesso de qualquer esporte advém da base; ou seja, o nível estudantil, de onde afloram todos os talentos.

É na base que os técnicos têm que investir, e trabalhar cada vez mais, se aperfeiçoando e buscando sempre uma melhor especialização. Quando o técnico consegue sucesso no Voleibol estudantil, normalmente ele vai para um clube ou seleção, então sempre fica uma lacuna, gerando um eterno recomeço.

Espero poder dar a minha modesta contribuição com este livro, que busca exclusivamente ensinar o Voleibol escolar e refletir sobre ele, desde sua forma mais simples até a mais complexa.

O meu enfoque principal será sempre no aspecto tático, isto porque a grande maioria das equipes estudantis que vejo jogando, seja como adversário ou simplesmente espectador, é de uma pobreza tática de dar nos nervos, pois os esquemas são sempre os mesmos, e o pior: inadequados.

Temos que refletir e buscar a tática ideal para a equipe que estamos dirigindo, sempre lembrando que é nível estudantil, e que, portanto, a idade ou categoria é que vai determinar o esquema ideal, relacionado a maturidade e o nível técnico e emocional.

INTRODUÇÃO

Prezados companheiros, ao me deparar com o desafio de escrever um livro sobre Voleibol Escolar, a princípio esta foi uma tarefa bastante difícil e complicada, dada a grande responsabilidade, e mesmo porque não sou propriamente um escritor, no que se refere ao conhecimento de estrutura da língua portuguesa e da literatura.

Porém, me sinto bastante capacitado com relação ao Voleibol, devido aos anos dedicados a este esporte, trabalhando exclusivamente com atletas estudantis na faixa etária de 10 a 17 anos masculino e feminino, e ainda como coordenador dos Jogos Escolares de Taguatinga (cidade satélite de Brasília). Nunca trabalhei com seleção ou coisa parecida, e este é o meu tema principal, ou seja, como um professor irá encarar este desafio de formar equipes de bom nível estudantil, trabalhando exclusivamente com quem se interessa pelo esporte, sem ter o atleta de biótipo ideal, com relação à estatura, explosão muscular, velocidade e resistência.

Considerando que o Voleibol alto nível trabalha exclusivamente com este tipo de atleta, super-selecionado, os exercícios de fundamentos e o esquema tático empregado diferem muito de uma equipe de nível escolar, obviamente.

Quando você, professor, procurar uma especialização neste esporte, terá que fazer cursos de extensão, geralmente oferecidos em Congressos, e Encontros de professores de Educação Física, ou ainda fazer os cursos da Federação Brasileira de Voleibol de nível I, II e III.

Todos esses cursos são ministrados por professores especialistas que estão no topo da carreira de um técnico de Voleibol, portanto, são profissionais que estão trabalhando, ou já trabalharam com equipe de alto nível, e até mesmo na Seleção Brasileira, acostumados a ter e usufruir de uma estrutura profissional a sua disposição, tais como ginásios de primeiro mundo, auxiliar técnico, médicos, massagistas, fisioterapeutas, preparador físico, estatísticos, e ainda material de primeira linha, em grande quantidade.

Segundo tal linha de raciocínio, esses profissionais estão altamente capacitados, acompanhando passo a passo toda a evolução tática, técnica e física do Voleibol mundial.

Mas como estão em relação ao Voleibol Escolar, à iniciação e aos esquemas aplicados? Será que os ensinamentos do alto nível se aplicam no estudantil? Será que um determinado exercício aplicado a atletas com uma performance extraordinária de nível técnico, podem ser aplicados com a garotada que está iniciando e que ainda não possui uma boa técnica individual? Será que os esquemas de alta complexidade podem ser aplicados para esses iniciantes? Certamente que não.

Existe uma distância enorme separando este tipo de trabalho, e se você, caro professor, tentar ir por esta linha, nada vai conseguir, e com certeza vai se frustrar ao ver que não conseguiu o resultado esperado.

Mas, em toda esta questão há uma maneira de se chegar a um bom termo, ajustando e adequando o alto nível com o escolar, e isto é o que vamos tentar mostrar neste livro, sem querer bater de frente com os técnicos do alto nível, os quais respeito e admiro por tudo o que fizeram e estão fazendo pelo Voleibol Brasileiro, tornando-o um dos melhores do mundo em todas as categorias. Para exemplificar esta situação, tenhamos como base uma equipe infantil, em que o técnico aplica o sistema 5x1.0 que acontece normalmente é que o jogo não flui, os jogadores ficam confusos dentro de quadra, se perdem no posicionamento, o passe não sai, o, « levantador fica correndo feito barata tonta, e na maioria das vezes, não consegue armar as jogadas, se limitando a passar a bola de graça para o outro lado. Por que acontece esta situação? Por que não dá certo? Ora, a resposta é simples, o esquema está errado, ou melhor, aplicado inadequadamente para a categoria em questão. No que concerne ao porquê, ao final da leitura deste livro, cada leitor terá que responder a si mesmo, pontuando todos os erros que acontecem neste exemplo.

SUMÁRIO

CONSIDERAÇÕES INICIAIS	5
INTRODUÇÃO	6
CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTOS DA INICIAÇÃO.....	9
1 INICIAÇÃO.....	9
2 FUNDAMENTOS DA INICIAÇÃO	9
2.1 Toque.....	9
2.1.1 Exercício	10
2.2 Manchete	10
2.2.1 Exercícios	10
2.3 Saque.....	11
2.3.1 Saque por cima.....	11
2.3.2 Tática individual do saque	12
2.4 Ataque.....	12
2.4.1 Exercícios	13
2.5 Bloqueio	14
2.6 Defesa.....	15
CAPITULO 2	16
1 PLANO TÁTICO - SISTEMA 4X2, 5X1 E 6X2.....	16
1.1 Diagonais	16
2 POSICIONAMENTO DO LEVANTADOR NO SISTEMA 4X2 E 5X1	18
3 JOGADOR DE MEIO, PONTA, LÍBERO LEVANTADOR E OPOSTO	19
3.1 Sistema 4x2	19
3.1.1 Considerações gerais sobre o sistema 4x2	26
3.1.2 Conclusão	26
3.2 Sistema 5x1	27
3.2.1 Funções e características específicas para cada posição	27
3.3 Sistema 6 X 2.....	36
3.4 Sistema de Defesa.....	39
3.5 Sistemas de Bloqueio - Tático, Coletivo e Individual.....	44
3.6 Sugestão de Exercícios	44
3.6.1 Toque.....	44
3.6.2 Manchete	46
3.6.3 Defesa	47
3.6.4 Jogo 2 x 2 ataque e defesa.....	47
3.6.5 Jogo 3 x 3	48
3.6.6 Ataque	49
3.6.7 Bloqueio.....	50
3.6.8 Exercícios Combinados	52
3.6.9 Jogo 3 X 3.....	52
3.7 Preparação Física.....	56
3.7.1 Etapas do treinamento em circuito.....	57
3.8 Considerações Finais.....	61
3.9 Curiosidades do Voleibol	63
3.10 Mito: Verdades e Mentiras do Voleibol.....	64
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTOS DA INICIAÇÃO

1 INICIAÇÃO

Não é novidade para ninguém, mas vamos lembrar: se você deseja ter sucesso no seu trabalho, dê toda a atenção para a categoria mirim. É como plantar uma árvore, isto é, se você adubou bem e corretamente, regou regularmente, ela crescerá forte e sadia e vai lhe dar bons frutos. Se você cuidar bem do seu mirim, for caprichoso nos ensinamentos gerais de técnica e disciplina, você sempre terá uma bom time, à medida que a petizada for mudando de categoria. Eu diria que é a máxima do Voleibol; um bom time Mirim = excelente, time Infantil = ótimo time Infante. Para efeito do nosso trabalho, vamos classificar as categorias de acordo com a idade.

Mirim - de 10a 13 anos.

Infantil - de 14 a 15 anos.

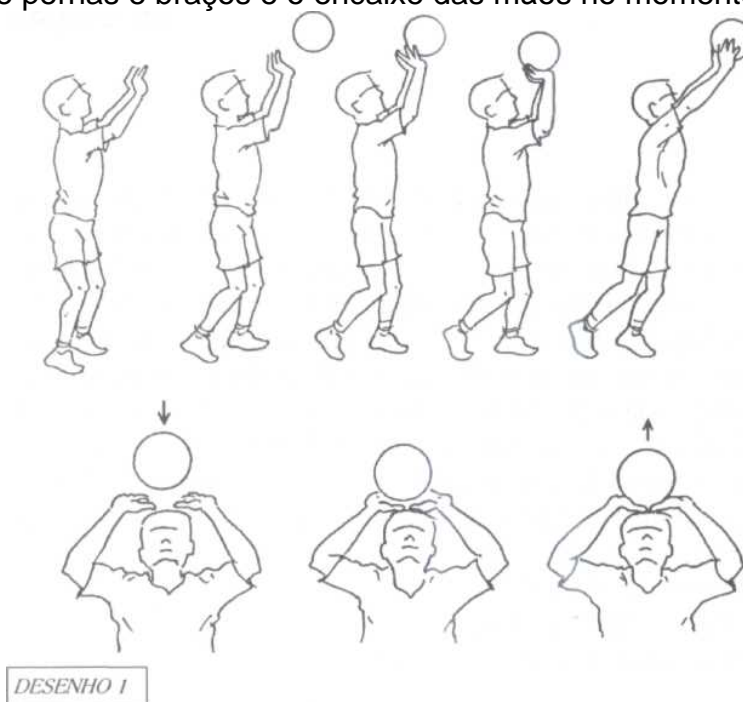
Infanto-juvenil - de 16a 17 anos.

2 FUNDAMENTOS DA INICIAÇÃO

2.1 Toque

Primeiramente, ensinar a posição correta do corpo para o toque de bola: braços semiflexionados, as mãos abertas imitando a forma da bola e cotovelos paralelos ao corpo, as pernas semiflexionadas, mantendo uma boa base de equilíbrio, sempre com uma perna à frente. No momento do toque, impulsionar pernas e braços num movimento bem sincronizado e natural.

Conforme desenho 1, observe toda a técnica empregada, o movimento de pernas e braços e o encaixe das mãos no momento do toque.



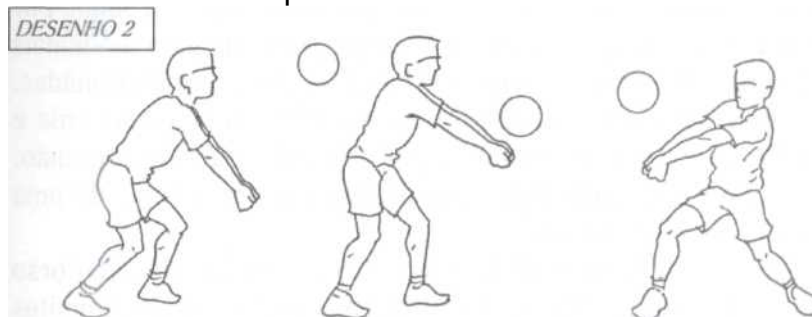
2.1.1 Exercício

Tocar agachado, deitado, sentado em movimentação para frente e para trás, para a esquerda e para a direita. Jogar a bola para o alto, deixar quicar e entrar embaixo da bola e dar o toque. Dar 10 toques individuais sem deixar a bola cair. Dar 1 toque baixo e outro alto, tocar em dupla, trio, tocar individual no paredão, tocar com bola de medicinibol de 1,2 e 3 kg. Tocar em dupla sobre a rede ou corda elástica.

2.2 Manchete

Considero o fundamento mais difícil do Voleibol, pois é ela que permite que os outros fundamentos sejam bem-sucedidos. Portanto, deve ser treinada exaustivamente, desde a iniciação até o treinamento.

Posição - Para se efetuar uma manchete de forma correta, é importante o posicionamento de braços e pernas, que deverão estar de acordo com desenho de nº 2. Observe a posição dos braços, é onde a bola deverá tocar, e o posicionamento das pernas.



2.2.1 Exercícios

Efetuar individualmente e sem bola, diversas manchetes, parado e em movimentação.

Efetuar manchete individual com bola, em posição fixa.

Efetuar manchete individual em movimentação frente atrás, esquerda direita.

Dois a dois - manchete / manchete.

Dois a dois - toque / manchete.

Dois a dois - saque curto / manchete.

Dois a dois - ataque fraco / defesa manchete.

Dois a dois - distância 1 metro manchete / manchete.

Dois a dois - atravessar a quadra da linha de fundo à outra, tocando bola de manchete, inclusive com o obstáculo de rede, sem deixar a bola cair.

Dois a dois - movimentação completa de controle de bola com toque, manchete, ataque e defesa.

Jogo dois x dois - o técnico fica próximo ao poste com o carrinho de bolas. Lança a primeira bola para uma dupla, que deverá enviá-la de manchete

por sobre a rede, a dupla adversária deverá devolvê-la também de manchete, e assim sucessivamente, até a bola cair. A dupla que perder dará lugar à próxima dupla. Obs.: O jogo é só de 1 ponto.

2.3 Saque

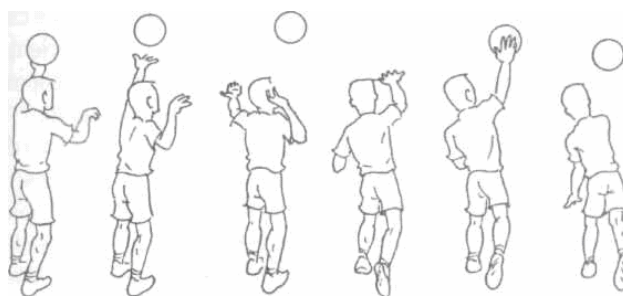
É o único fundamento do Vôlei que é realizado individualmente, portanto, o bom domínio da técnica e a concentração são elementos fundamentais para o sucesso do sacador. Deve ser ensinado por etapas e fracionado, ou seja, primeiro ensinar o saque por baixo para a categoria Mirim, e o saque por cima para as demais categorias. Técnica do saque por baixo - pernas semiflexionadas. Pé esquerdo à frente, lançar a bola baixa com a mão esquerda e golpear com a direita, usando a parte de cima da palma da mão. Desta forma, o atleta dará uma direção correia à bola, de uma maneira suave e precisa.

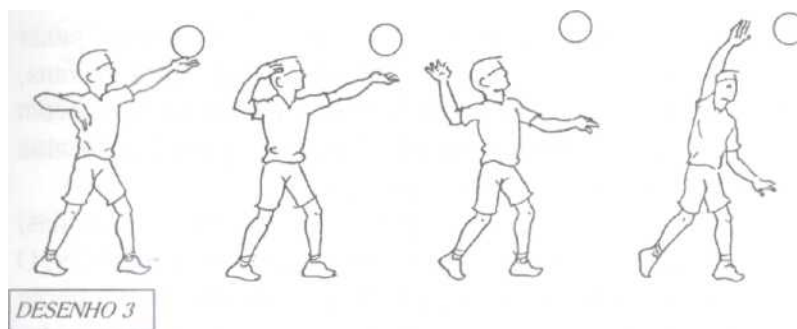
Erros: Não deixe o atleta bater na bola com a região do dorso do polegar, esta posição é incômoda, machuca e ocasiona muitos erros com relação à direção da bola. Para o atleta canhoto (destro), o movimento é ao contrário, ou seja, lançar a bola com a mão direita e golpear com a esquerda, com o pé direito à frente.

2.3.1 Saque por cima

Começar o ensinamento fracionado, primeiro sacar bem curto, a partir da linha de 3 metros, um jogador de frente para o outro, usar a extensão total do braço, perna esquerda à frente, semiflexionada, golpear a bola por baixo, encaixando toda a palma da mão na bola, se preocupar com a extensão correia e completa de todo o movimento, sem se preocupar com a força empregada na seqüência, sacar na linha de 6 metros, usando a mesma técnica anterior, aumentando um pouco a força empregada. Após muitas repetições, quando o atleta já tiver dominado e estereotipado a execução correta do funcionamento, passar para a linha de fundo, e, aí sim, executar o saque completo, com exaustivas repetições. Ir variando com saques no corredor, diagonal e centro, curtos e longos, com meia força e força total.

Conforme desenho nº 3 - Observe toda a seqüência do movimento completo do saque, visto de frente e por trás.





2.3.2 Tática individual do saque

Quando o jogador estiver na posição 2 (saída de rede) e portanto no próximo rodízio, ele é quem irá sacar, deverá preparar-se, pensando no tipo de saque que irá usar, como está posicionada a armação de recepção do adversário, em que posição está o levantador, onde está o atacante mais forte, como está a formação do seu bloqueio: se é alto, baixo, bom ou fraco. Pensando em todas essas alternativas, com certeza o atleta terá muito mais confiança e, conseqüentemente, estará aumentando, com isso, o seu grau de concentração.

2.4 Ataque

E o fundamento que mais atrai a garotada, pela beleza plástica do movimento, a explosão muscular, o prazer de superar um bloqueio, e cravar, como se diz na gíria do Voleibol, é o grande lance desse esporte, fazendo com que a procura seja sempre crescente, levando o esporte ao sucesso já citado anteriormente. Estas considerações são de suma importância para o técnico, pois é ele quem vai tirar proveito desses fatores e deverá também se preocupar em evitar certos vícios, que poderão atrapalhar o aprendizado.

TÉCNICA DA CORTADA - Para o ensinamento correto deste fundamento, devem-se fracionar os movimentos em 3 partes: braços, tronco e pernas, para depois treinar o movimento completo.

BRAÇO - O movimento correto é a extensão completa do braço no momento do golpe na bola. Neste ensinamento, dar um enfoque especial ao trabalho do punho, que deve permitir um manejo preciso e seguro.

TRONCO - Treinar parado a movimentação do tronco, puxar os dois braços atrás, na seqüência elevá-los até a altura máxima, parando o braço de equilíbrio a meia altura, e fazer a cortada com o braço de ataque. Este movimento fará com que o tronco atue como um pêndulo para frente e para trás.

PERNAS - O trabalho das pernas se resume às passadas, salto e queda, e pode ser feito com 2 ou 3 passadas completas. O importante é observar que a parada deverá ser feita com a perna esquerda ligeiramente à frente, o que fará com que o atleta mantenha o equilíbrio na queda, aproveitando a sua impulsão

vertical ao máximo. Para o jogador canhoto fazer o movimento contrário.

2.4.1 Exercícios

Atacar parado sem saltar, usando a rede um pouco abaixo da altura permitida pela regra.

Atacar parado com salto, usando a rede na altura correia.

Obs.: A bola deverá ser lançada para o alto (levantamento) pelo próprio jogador.

Atacar sobre a rede, em cima de uma cadeira.

Treinar na parede (paredão), observar a quebra de punho(munheca) e o movimento do braço, tipo uma chicotada.

Dois a dois, uma, de frente para o outro, na linha lateral da quadra. Lançar a bola para o alto e atacá-la no seu ponto mais alto de alcance, do braço, sem saltar. O mesmo exercício, agora com salto parado. O mesmo exercício, com 2 passadas, terminando o movimento com o pé esquerdo à frente, no momento do salto.

Obs.: Quem for canhoto, fazer o movimento contrário.

Treinar sem bola, o ataque com mais passadas, na seguinte seqüência:

Pé direito, esquerdo e salta.

Com 2 passadas, começando com pé direito, esquerdo, direito, esquerdo e salta.

Com 3 passadas, começando com o pé direito, esquerdo, direito, esquerdo, direito, esquerdo e salta.

Treinar ataques sobre a rede, usando, na seqüência, 1, 2 ou 3 passadas, começar com a rede mais baixa e ir aumentando gradativamente até a altura ideal. A bola será lançada pelo técnico, inicialmente, após começar com levantamento.

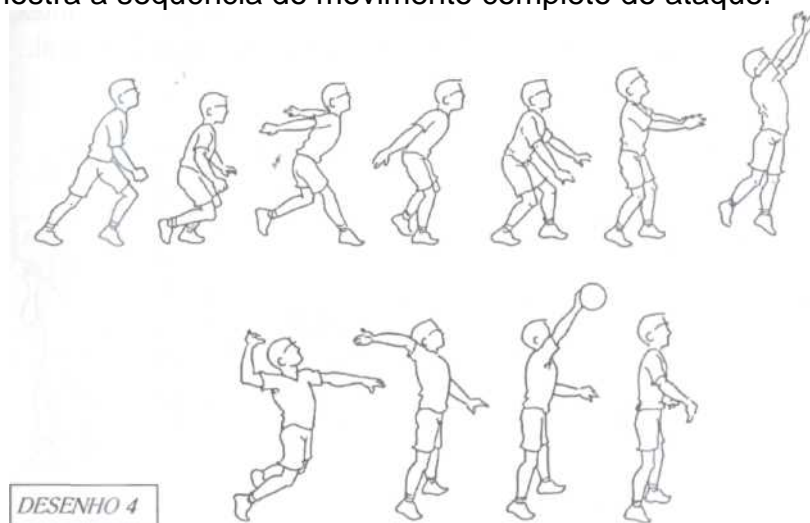
Treinar ataque na entrada e saída de rede. Quando os atletas já estiverem dominando bem o fundamento do corte, é que o técnico começará a introduzir ataque de meio e fundo.

Usar vários tipos de levantamento para o cortador: bola alta, média, baixa e chutada.

Ataque contra bloqueio individual, duplo ou triplo.

Fazer a combinação de saque-passe, levantamento e ataque.

De tudo o que foi comentado até agora, observe bem o desenho de nº 4, que mostra a seqüência do movimento completo do ataque.



2.5 Bloqueio

É a tentativa de conter o ataque adversário, é o fundamento inicial da defesa e pode ser individual, duplo ou triplo. No Voleibol escolar, trabalhamos mais com simples e duplo, e os principais erros que ocorrem são o de se cometer um toque na rede, e, principalmente, a falta de observação. Eu diria que o êxito do bloqueio consiste em 70% de observação e 30% de técnica.

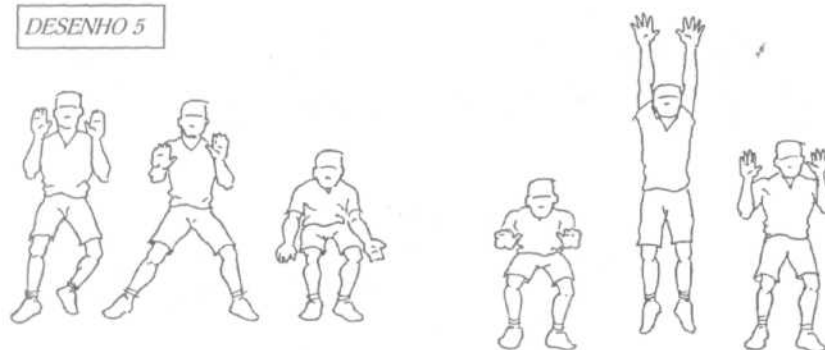
Treinamento - Deve-se ater a 2 pontos principais: a ação das mãos do bloqueador, que pode ser ofensivo ou defensivo, e o tipo de deslocamento, que são as passadas lateral para distância curta, frontal para distância longas e passada cruzada para meia distância.

Tática individual do bloqueio - Vem da leitura do ataque adversário o bloqueador deverá estar atento a toda ação do levantador e cortadores adversários, não tentar adivinhar, mas numa ação muito rápida, fazer uma análise estatística das probabilidades de onde virá o ataque.

Tática coletiva - Os bloqueadores deverão combinar, por meio de sinais, em que posição irão bloquear, se no corredor ou diagonal, se ofensivo ou defensivo. Desta forma, a defesa se posiciona em função do bloqueio, e com certeza os resultados se darão com um excelente índice de aproveitamento.

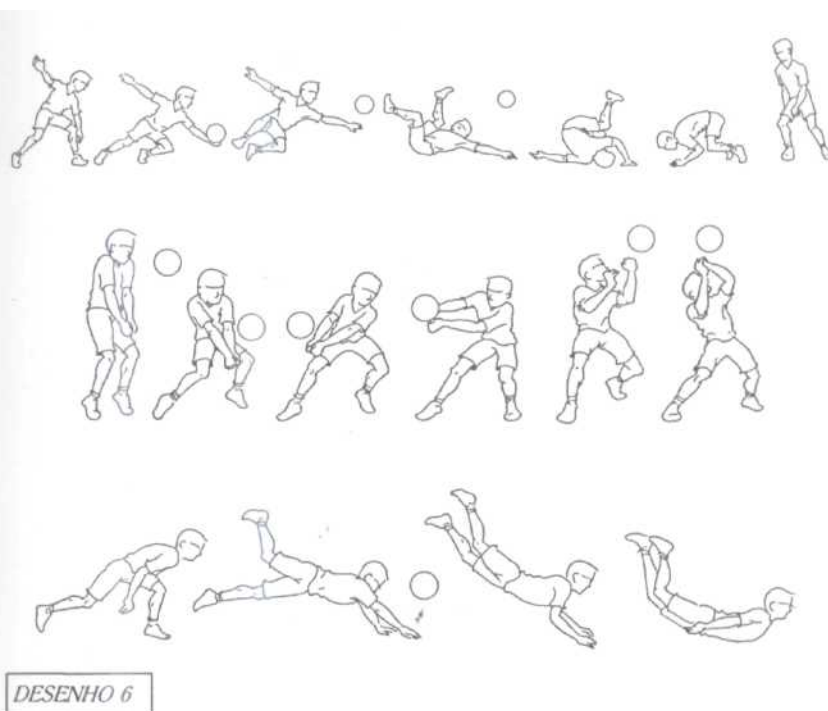
No desenho 5, está a posição correta do bloqueador, antes, durante e após a ação, e ainda mostra o tipo de passada lateral.

DESENHO 5



2.6 Defesa

O treinamento de defesa para o Voleibol escolar é um dos fundamentos mais difíceis de se praticar e treinar, isto porque a grande maioria treina em quadras de cimento. Por isso para se treinar um rolamento ou peixinho, é praticamente impossível, dado o grande risco de contusões. O que se aconselha é que a defesa, para ser bem-sucedida, deve ser amparada no sistema tático empregado, o qual veremos mais adiante, quando estivermos tratando deste tópico. Observe no desenho 6, a técnica das diferentes formas de defesa.



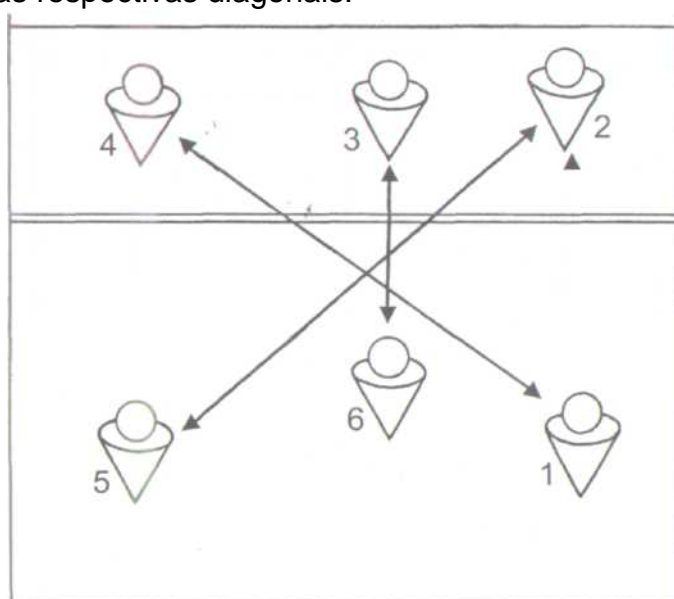
CAPITULO 2

1 PLANO TÁTICO - SISTEMA 4X2, 5X1 E 6X2

Antes de falarmos propriamente destes dois sistemas, que são os mais empregados no Voleibol escolar, temos que aprender vários tópicos iniciais, sem os quais não há como o técnico conseguir montar o seu plano tático de jogo, senão vejamos: primeiramente o técnico deve conhecer profundamente sobre posicionamento dos jogadores na quadra, em relação à regra. Este conhecimento o leva a poder explorar ao máximo o sistema de recepção, com relação à infiltração, buscando o melhor para sua equipe, e deixando de cometer erros tão comuns de quebra de linha.

1.1 Diagonais

Esta é uma regrinha bastante simples, mas de fundamental importância para o desenvolvimento do jogo. Vamos então mostrar as posições na quadra e suas respectivas diagonais.



Diagonal 1x4 -5x2 -6x3

- A posição nº 1 chama-se defesa direita, e é a posição do saque.
- A posição nº 2 chama-se saída de rede.
- A posição nº 3 chama-se meio de rede.
- A posição nº 4 chama-se entrada de rede.
- A posição nº 5 chama-se defesa esquerda.
- A posição nº 6 chama-se defesa central.

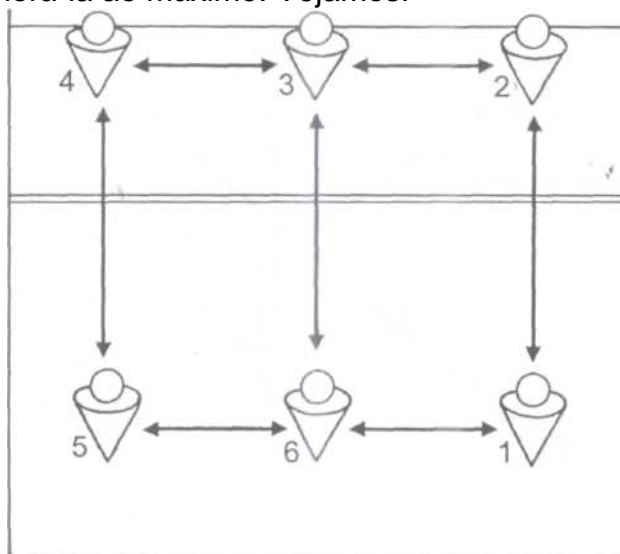
As posições 4, 3 e 2 são de ataque, portanto, somente os jogadores que as ocupam podem atacar e bloquear dentro da zona de ataque.

As posições 1, 6 e 5 são de defesa, os jogadores que as ocupam não podem bloquear, e só podem atacar se estiverem posicionados atrás da linha de ataque.

Se os jogadores de mesma diagonal estão na mesma rede, significa que estão errados, por se tratar de Voleibol escolar.

É bastante comum este erro e cabe ao técnico ficar atento ao jogo todo, fazendo as correções necessárias.

Correspondentes - esta regrinha é super importante para se evitar e entender a quebra de linha. Caberá ao técnico o conhecimento total para evitar erros e poder explorá-la ao máximo. Vejamos:



O jogador nº 1 é correspondente de 2 e 6, e, portanto, só haverá quebra de linha com relação a seus correspondentes.

- Jogador nº 2 é correspondente de 1 e 3.
- Jogador nº 3 é correspondente de 4, 2 e 6.
- Jogador nº 4 é correspondente de 5 e 3.
- Jogador nº 5 é correspondente de 4 e 6.
- Jogador nº 6 é correspondente de 5, 1 e 3.

A regra diz que no momento do saque do adversário, os jogadores deverão estar na seguinte posição: jogador nº 1, atrás de 2 e à direita do 6. Então, o jogador nº 1 só quebra linha se não cumprir a sua posição em relação a seus correspondentes.

- Jogador da posição 2 deve estar à frente do 1, à direita de 3.
- Jogador da posição 3 deve estar à frente do 6, à direita de 4 e à esquerda de 2.
- Jogador 4, à frente de 5 e à esquerda de 3.
- Jogador 5, atrás de 4, à esquerda de 6.
- Jogador 6, atrás de 3, à direita de 5, à esquerda de 1.

2 POSICIONAMENTO DO LEVANTADOR NO SISTEMA 4X2 E 5X1

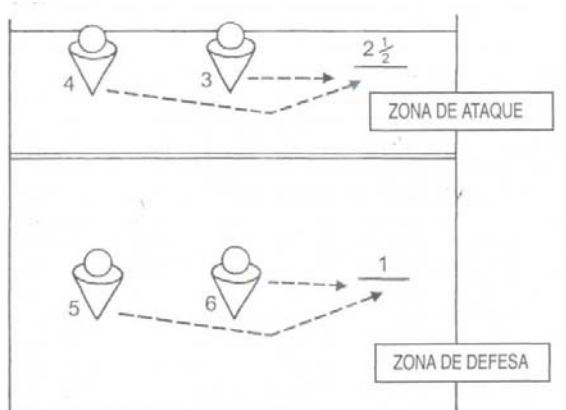
É de fundamental importância que o técnico conheça e oriente o seu (a) levantador (a) quanto ao posicionamento correto nas diversas situações de jogo. Dentre todas as equipes escolares que vi jogando, a grande maioria erra este posicionamento. Com isso, o rendimento da equipe não é o esperado, pois se o levantador não se posiciona de forma ideal, os levantamentos são inconstantes e, logicamente, o ataque fica prejudicado. Se este fator acontece, é porque o técnico não tem o conhecimento e não saberá orientar a sua equipe de forma adequada. Portanto, o seu posicionamento ideal é: receber o passe entre as posições 2 e 3 (que vamos chamar de 2 1/2), estar de frente para a posição 4 (entrada). Dessa forma ele terá toda a extensão da rede, e a visão total de seus atacantes, para efetuar com tranquilidade as jogadas de armação do ataque, com bolas na entrada, meio, saída e fundo de quadra.

Vale então a seguinte regra: levantamentos para trás são de: saída de rede curta, atrás e fundo pela 1a; levantamentos para a frente são de: entrada de rede, chutada no meio ou curta à frente. Com relação ao bloqueio, quando o levantador estiver nas posições 3 ou 4, deverá fazer a troca e bloquear na posição 2, pois dessa forma, quando houver contra-ataque, ele já estará na sua posição ideal de levantamento.

Obs.: O fato de o levantador receber a bola na posição 2 1/2, é o ideal, porém nem sempre é possível por causa do passe, que no Voleibol escolar não é tão preciso.

Quando o levantador estiver na zona de defesa, no sistema 4x2, ele deverá defender na posição 5, isto porque na 6 estará o jogador central de defesa e que também poderá atacar pelo fundo, e na 1 estará um atacante de ponta, que também poderá atacar pelo fundo. E ainda, o levantador poderá ser substituído pelo libero (opcional). No sistema 5x1, quando o levantador estiver nas posições 5 e 6, deverá fazer a troca para a posição 1, pois este é o caminho mais curto e a forma mais correta para que ele faça a infiltração para armar o contra-ataque.

Posicionamento correto do levantador no sistema 5x1



3 JOGADOR DE MEIO, PONTA, LÍBERO LEVANTADOR E OPOSTO

Para que o técnico possa armar a sua equipe no sistema 4x2 ou 5x1, primeiramente ele deverá treinar e preparar seus jogadores para o desempenho específico de cada função: jogadores de meio ou central devem ser os mais altos por causa da função principal de bloqueio e ataques de bolas de 1 ° tempo. Os jogadores de ponta devem ser aqueles que têm uma boa velocidade e explosão de ataque, além de serem os melhores passadores da equipe.

- **Oposto** - seleccionar aquele que tenha facilidade e força em todos os tipos de ataques. Obs.: Não precisa ser bom passador.
- **Libero** - escolher o jogador de melhor passe e defesa e que seja corajoso (normalmente os mais baixos).
- **Levantador** - escolher os que tenham o melhor toque, possuam uma boa velocidade, e principalmente que sejam inteligentes.

Após o estudo destes 3 itens, o professor técnico terá toda a condição necessária para armar a sua equipe dentro do plano tático de jogo. Passemos então ao detalhamento do:

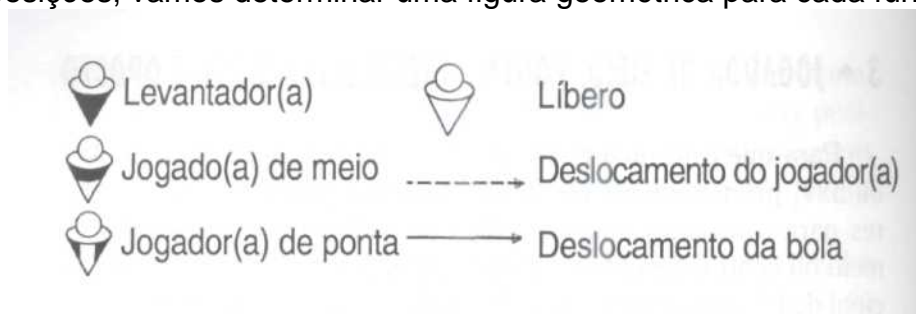
3.1 Sistema 4x2

Existem 3 posição básicas de jogo que são: 2 levantadores, 2 jogadores de meio, 2 jogadores de ponta e 1 libero.

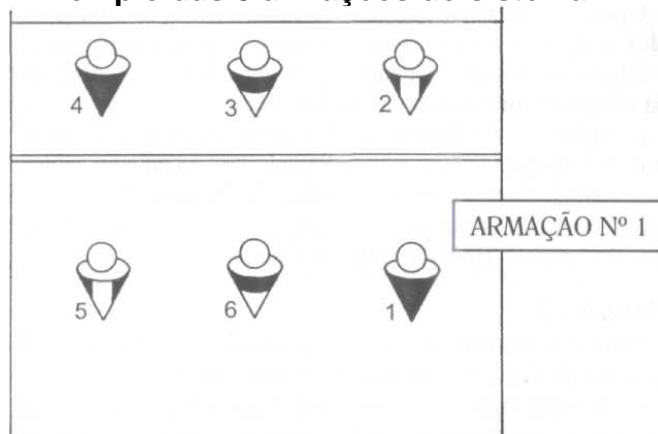
Quando for fazer a armação, posicionar estes jogadores em diagonal, da seguinte forma: um levantador (a) na 1, outro (a) na 4, um (a) jogador(a) de meio na 2, outro(a) na 5, um(a) jogador(a) de ponta na 3, outro(a) na 6.

Obs.: Este modelo é somente o exemplo de uma armação inicial, e o técnico poderá fazer outra armação de acordo com a sua preferência tática, desde que mantenha as diagonais.

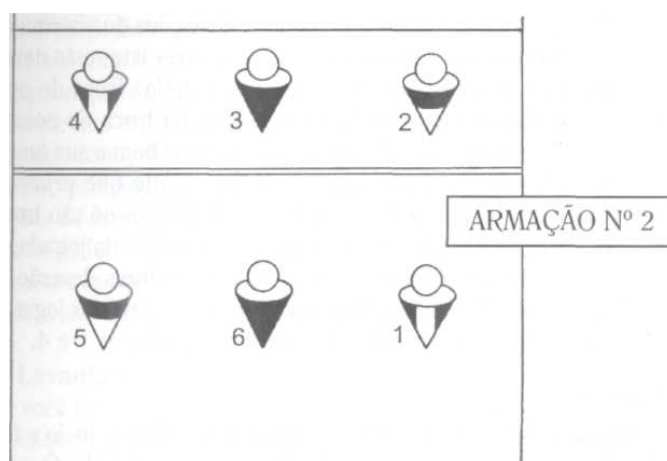
Para que possamos mostrar na quadra, por meio de desenhos, estas posições, vamos determinar uma figura geométrica para cada função:



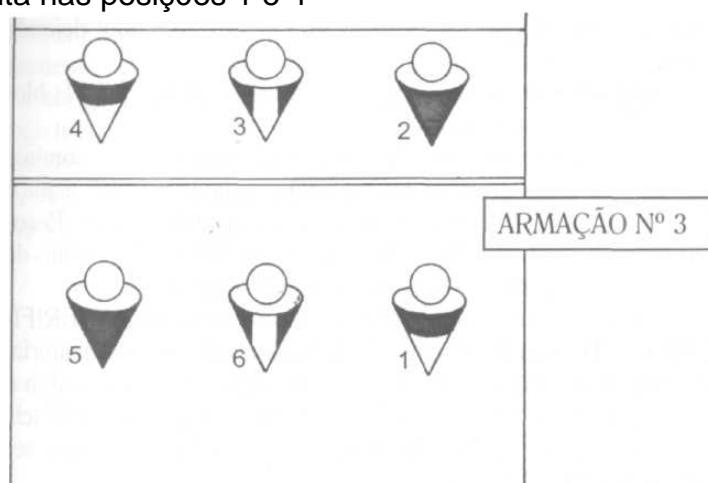
Exemplo das 3 armações do sistema 4x2



Levantadores nas posições 1 e 4
Meio nas posições 3 e 6
Ponta nas posições 2 e 5



Levantadores nas posições 3 e 6
Meio nas posições 2 e 5
Ponta nas posições 1 e 4



Levantadores nas posições 2 e 5
Meio nas posições 1 e 4
Ponta nas posições 3 e 6

Estes são os 3 exemplos possíveis de armações do sistema 4 x 2. Se o técnico for utilizar libero, e ele deve fazer isto, este deverá entrar no lugar do levantador que estiver no fundo. Troca de posições - o grande segredo deste sistema está na troca de posição dos jogadores, para que cada um possa executar bem a sua função de ataque, levantamento, bloqueio e defesa. Note que primeiramente deve-se cumprir a regra, assim, os jogadores só vão trocar de posição, após o saque do adversário e a armação da jogada, ou após o saque de sua própria equipe. Os levantadores deverão jogar nas posições 2 e 5. Os jogadores de meio deverão jogar nas posições 3 e 6, e os jogadores de ponta, nas posições 1 e 4.

Funções:

- **Levantador** - Efetua levantamentos para entrada, meio e fundo pela 1 ou 6, e ainda tem a opção de largada de 2ª bola. Quando estiver no fundo, defende na 5 (ou pode ser substituído pelo libero), bloqueia na 2.
- **Jogadores de meio** - Ataque de bola de tempo ou média, no meio de rede, bloqueia na 3, e quando estiver no fundo, defende na 6.
- **Jogadores de ponta** - Ataca na entrada e fundo pela 1, bloqueia na 4 e defende na 1.

Passe - Neste sistema, deve-se passar com 5, pois o domínio técnico não é tão preciso. Tentar, então, ocupar o maior espaço possível na quadra, evitando deslocamentos mais longos. Recomendo usar o sistema de recepção em w, por ser o mais simples de assimilação por parte dos atletas, e o mais efetivo.

Defesa - Usar o sistema de defesa centro-recuado (VERIFICAR p. 54), pois os ataques nesta faixa etária, em sua maioria, são longos no fundo da quadra e em diagonal. Posicionar então o libero para defender na posição 5, por causa da maior incidência de ataques nesta região, cobertura de bolas pingada, deverá ser feita pelo correspondente.

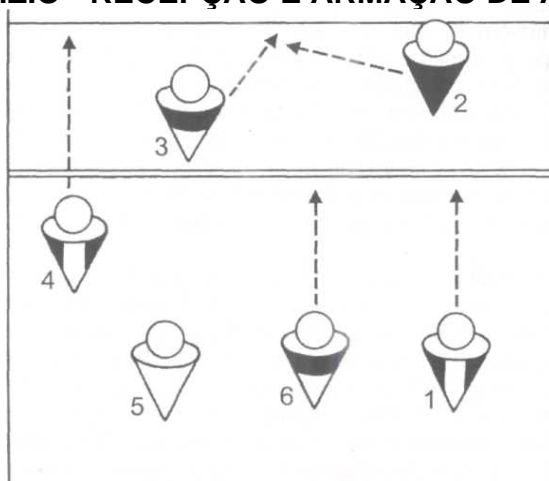
Ataques - Os ataques deverão ser realizados com bolas altas na entrada e fundo da rede. No meio, usar bola média. Obs.: Não há ataque de saída, o qual será substituído pelo ataque de fundo pela 1 ou 6. Este ataque de fundo é uma das grandes novidades deste sistema 4x2. Este tipo de jogada será a alavanca para a modernização do esquema de jogo. E de um sucesso enorme para a equipe que o utiliza, seja pela facilidade de execução e pelo seu grau de acerto, dificultando muito para a equipe adversária, e facilitando, principalmente, para o levantador, que terá muito mais opções de armar o seu ataque. Obs.: Para que a equipe possa ter ataque de fundo, é necessário armar a recepção, puxando os dois atacantes de rede para as posições 6 e 1, conforme demonstração no desenho tático de cada posição de recepção e armação de ataque.

Levantador - Uma das grandes vantagens do sistema 4 x 2, é que você terá sempre um levantador na rede. Com isso, ele poderá a qualquer momento passar a bola de 2ª, seja por sua opção, ou quando o passe estiver

espetado na rede, dificultando o levantamento. Para que se tenha sucesso nesta jogada, é necessário bastante treino com o levantador da largada de 2ª bola, que pode ser feita com a mão esquerda (por isto, a preferência por levantadores canhotos) ou de toque, normalmente atrás do bloqueio, usando o elemento surpresa. Se o levantador usar bastante esta jogada, ele irá obrigar o adversário a usar um bloqueador para marcá-lo o jogo todo, e com isso, seus atacantes sempre ficarão com bloqueio simples.

A seguir, o detalhamento de cada rodízio para recepção, e armação de ataque de ataque, e para saque, bloqueio e defesa.

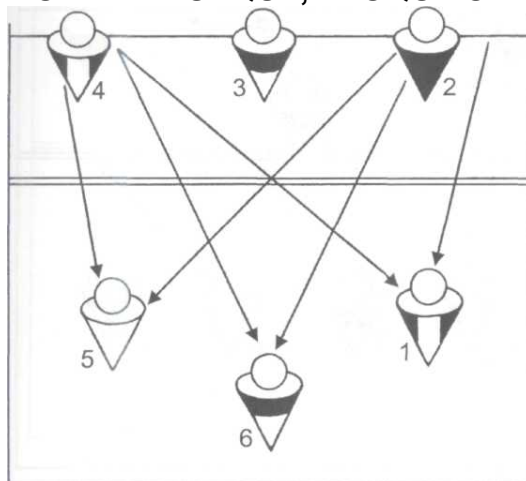
1º RODÍZIO - RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- Levantador na 2 - já está na sua posição ideal.
- Jogador de meio na 3 - recebe saque curto, ataca bola média
- jogador de ponta na 1 e 4, o ponta da posição 4 ataca bola alta na entrada, o ponta da posição 1 ataca bola alta de fundo.
- Jogador 5 é o libero, que entrou no lugar do levantador do fundo.
- Jogador 6, ataque de fundo pelo centro.

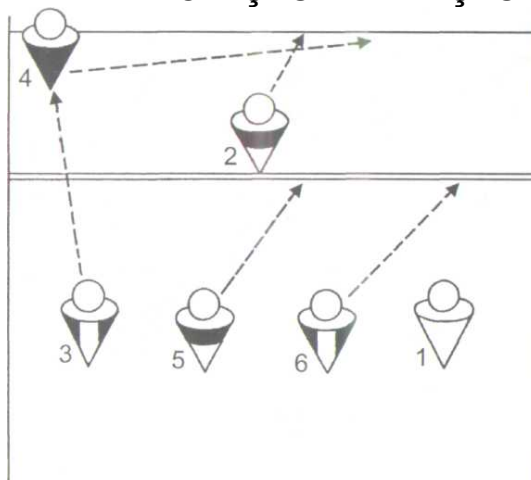
1º RODÍZIO - PARA SAQUE, BLOQUEIO E DEFESA



Comentários

- Não há troca de posição, pois cada jogador está na sua.
- Jogador 2 - bloqueia na 2 e defende diagonal curta, quando sobrar no bloqueio.
- Jogador 3 - bloqueio de centro.
- Jogador 4 - bloqueio na entrada e defende diagonal curta, quando sobrar no bloqueio.
- Jogador 5 - defende corredor diagonal longa e largada no centro, ou atrás do bloqueio de entrada.
- Jogador 6 - defende fundo de quadra.
- Jogador 1 - saca, defende corredor, diagonal longa e largada, atrás do bloqueio da 2.

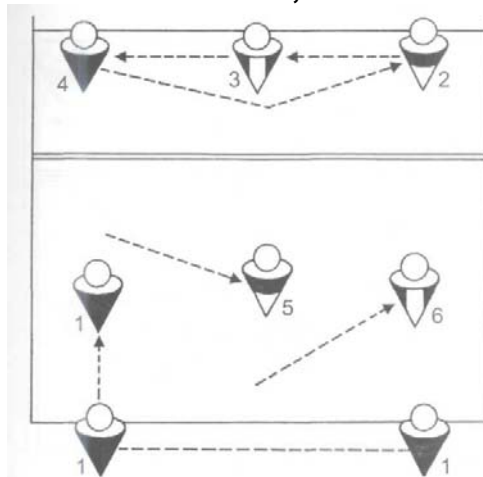
2º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- Levantador na 4, desloca-se para receber o passe na 2 1/2.
- Jogador de meio - na 2, recebe passe curto e ataca média no centro, o outro meio na 5, ataca fundo no centro.
- Ponta na 3, ataca na entrada - Obs.: Para não quebrar linha, ele deverá estar no meio de 2 e 4 e à frente de 6; outro ponta na 6, desloca-se, ataca fundo pela 1.
- Note que puxei os jogadores 2 e 3 para entrada, e para liberar o ataque de fundo pela saída.
- O deslocamento dos jogadores é feito após o saque adversário e após efetuarem o passe.

2º RODÍZIO - PARA SAQUE, BLOQUEIO E DEFESA



Comentários

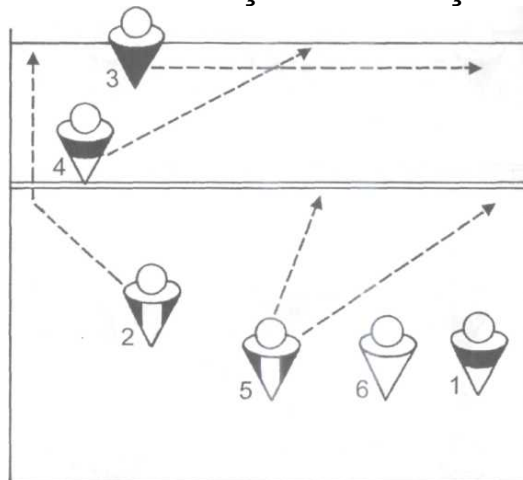
O sistema de defesa é o mesmo empregado no 1º rodízio, só que agora os jogadores terão que fazer a troca, para que cada um fique na sua posição determinada, a saber:

- **Jogador 1** - levantador saca e desloca-se para defesa na 5. Obs.: Nesta passagem, o libero não entra, pois o mesmo não pode sacar.
- **Jogador 2** - (meio) troca de posição com 3.
- **Jogador 3** - (ponta) troca de posição com 4.
- **Jogador 4** - (levantador) desloca-se para posição 2.
- **Jogador 5** - desloca-se para defesa no centro.
- **Jogador 6** - desloca-se para defesa e/ou contra-ataque na 1.

Obs.: Como a regra permite, os jogadores 5 e 6 poderão ocupar o seu espaço antes do saque.

- **Jogador 1**, preferencialmente, deverá sacar próximo à posição 5.

3º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



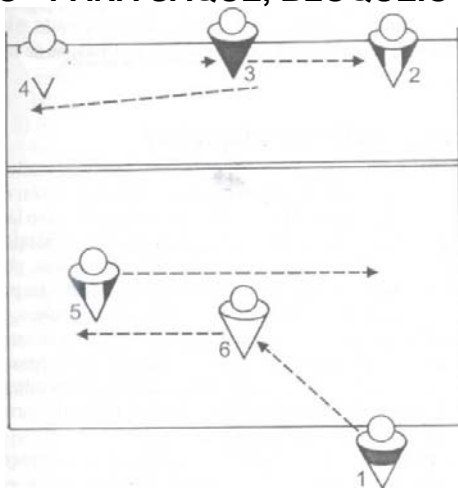
Comentários

- Levantador, na 3, desloca-se para receber o passe na 2 1/2.

- Jogador de meio - na 4, desloca-se no tempo 1, para efetuar ataque no centro, usando bola média.
- Jogador de ponta - na 2, desloca-se no tempo 1, e ataca na entrada.
- Jogador ponta - na 5, após efetuar o passe, desloca-se para ataque de fundo na 6 ou 1.
- Jogador 6 - libero, após o passe, desloca-se para defender na 5.
- Jogador 1 - (meio) após o passe, desloca-se para defesa centro recuado.

Quebra de linha - repare que todos os jogadores estão cumprido a regra com relação a seus posicionamentos. O técnico deverá alertar o jogador da posição 1 para não adiantar em relação ao 2, e o jogador 3, que deverá estar entre o 2 e o 4.

3º RODÍZIO - PARA SAQUE, BLOQUEIO E DEFESA



Comentários

O sistema de defesa é o mesmo empregado no 1º rodízio, só que os jogadores terão que fazer a troca, para que cada um fique na sua posição determinada, a saber:

- Jogador 1 (meio) saca e se desloca para defender na 6.
- Jogador 2 (ponta) após o saque, desloca-se para posição 5.
- Jogador 3 (levantador) após o saque, desloca-se para posição 2.
- Jogador 4 (meio) após o saque, desloca-se para 3.
- Jogador 5 (ponta) após o saque, desloca-se para 1.
- Jogador 6 (libero) desloca-se para 5.

Prestar atenção ao fato de que, quando terminar o rally, todos os jogadores deverão voltar a sua posição. No Voleibol escolar é muito comum acontecer este tipo de coisa, portanto, o técnico tem que ficar muito ligado, para que nenhum jogador se esqueça de desfazer a troca.

Os rodízios de 4, 5 e 6, não haverá necessidade de mostrá-los, pois são os mesmos de nº 1, 2 e 3. A diferença é que os jogadores estarão

trocados, os que estavam na rede vão para o fundo, e vice-versa, ou seja, as posições e jogadas são as mesmas, só se invertem os jogadores.

3.1.1 Considerações gerais sobre o sistema 4x2

- 1) Note que este sistema, aqui empregado, difere muito daquele que normalmente as equipes de Voleibol escolar utilizam, pois trabalham com o levantador no meio, com levantamentos para entrada e saída de rede. Não há ataque de fundo, nem de meio, e perde-se muito no bloqueio, pois o levantador é obrigado a bloquear no meio. Conclusão: pode-se jogar desta forma, quando a equipe for iniciante.
- 2) É um sistema ideal para a categoria Infantil, pois sempre teremos um levantador na rede. Assim, quando o passe for ruim, este levantador, se não conseguir fazer o levantamento, poderá passar de segunda, o que a regra lhe permite, por ser também um jogador de ataque.
- 3) A infiltração do levantador é feita em um curto espaço na quadra, permitindo que o mesmo chegue a tempo e em condições ideais para o levantamento.
- 4) Deve-se trabalhar com levantamentos o mais simples possível, bola alta na entrada, média no meio, alta no fundo. Notar, as bolas de tempo que são as de tempo à frente, tempo atrás, china, chutada no meio ou entrada, são jogadas que exigem um sincronismo perfeito entre o atacante e o levantador, e nesta categoria (Infantil) isto é quase impossível, pois o domínio da técnica, o passe e o ataque são muito irregulares. Por isso, não se recomendam estas jogadas, que poderão começar a aparecer a partir do 1º ano de Infante.
- 5) É um sistema que permite jogar com 3 atacantes o tempo todo, proporcionando um ganho geral para a equipe, e, conseqüentemente, dificultando para o adversário.
- 6) A Assimilação por parte dos atletas é facilitada pela aparente simplicidade do esquema de jogo.
- 7) Não há diferenciação do masculino para o feminino, ambos aprendem com a mesma facilidade. O sucesso do esquema é fazer com que os jogadores tenham o domínio técnico-tático, individual e coletivo.
- 8) Para o Voleibol escolar, é um esquema ousado, leva-se um tempo até chegar a bons níveis, principalmente até se ter o jogador ideal para cada função.

3.1.2 Conclusão

Eu diria que é o esquema ideal para o Voleibol escolar, pelas facilidades no que concerne ao aprendizado, pelo ganho com jogadas simples e de grande proveito coletivo. Ao técnico, caberá a função de sempre estar atento às variáveis do jogo, orientando seus atletas da maneira mais clara possível.

Mito: uma grande quantidade de técnicos não utilizam o sistema 4 x 2 por considerá-lo muito simples, achando que sua equipe está perdendo com isto, e muitas vezes implantam o 5 x 1 sem que sua equipe esteja preparada. E simplesmente o jogo não sai, vira um desastre.

3.2 Sistema 5x1

E o Sistema de jogo empregado por todas as equipes de alto nível (exceção de Cuba no feminino, que usa o sistema 6x2) com relação ao Voleibol escolar. A maioria das equipes o utiliza, porém, com muitos erros de posicionamento e troca de posições; na verdade nem se parece o 5 x 1, mas sim, uma imitação. Recomenda-se que deverá ser empregado para a categoria Infanto-juvenil, pois é mais complexo, exigindo cada vez mais do atleta a sua performance técnica, tática e física.

Este sistema é um desdobramento natural do 4 x 2, com o grau de complexidade um pouco maior. Para a montagem do 5 x 1, no plano inicial, deveremos ter os jogadores específicos para cada função, de preferência 2 para cada posição, para que o técnico tenha alternativas de montagem da equipe. Como já disse anteriormente, isto não se consegue da noite para o dia, pois os atletas deverão vir de uma progressão pedagógica de treinamento, em que se aprende primeiro o todo na categoria mirim, e a partir da categoria Infantil, o aprendizado específico de cada posição, que o técnico lhe tenha designado.

Como o próprio nome diz, 5 x 1 significa 5 atacantes e 1 levantador, mais o jogador específico da defesa, que é o libero. Estes atacantes são distribuídos da seguinte forma: 2 pontas, 2 jogadores de meio, ou centrais, e um oposto.

3.2.1 Funções e características específicas para cada posição

- **Levantador** - É o distribuidor das jogadas, ele é quem arma a sua equipe, devendo ser o cérebro do time, do qual depende o sucesso ou fracasso. Não se pode escolher qualquer atleta para levantador. Dentro das características necessárias, buscar aquele que tenha liderança, inteligência, boa visão geral do jogo. Que tenha um bom diálogo com seus atacantes, não se deixando dominar. E que seja uma extensão do técnico dentro da quadra. Com isto, de preferência, que ele seja o capitão da equipe. Dentro das características físicas, que tenha bastante velocidade e equilíbrio, e possua uma excelente técnica do toque de bola (levantamento) e defesa.
- **Jogadores de Ponta** - São os responsáveis pelo passe do time, juntamente com o libero. Portanto, são aqueles que têm o melhor domínio da manchete, bem como devem possuir muita técnica no ataque rápido e de força. Serão eles os responsáveis pelos ataques de entrada e de saída de rede, onde se fazem

necessárias muita velocidade de deslocamento rápido, velocidade de braço e muita técnica de ataques de diagonal e corredor.

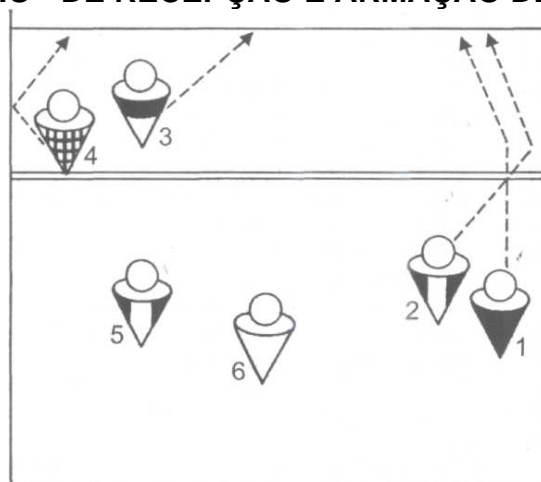
- **Jogadores de Meio** - São os de maior estatura. Sua função principal é fazer o bloqueio de meio, marcando as bolas rápidas e de diagonal, e ataque de bolas rápidas. Dentre as características físicas principais, são necessários um bom alcance de braço no ataque e uma excelente técnica de deslocamento lateral para correr toda a extensão da rede, a fim de conter os ataques adversários. No plano tático, ele não passa, e quando estiver no fundo de quadra, dará seu lugar ao libero. Obs.: É uma função que exige uma certa dose de sacrifício, pois em toda jogada é ele que puxa a primeira bola para segurar o bloqueio de meio do adversário e, conseqüentemente, liberar os seus atacantes de ponta para pegar bloqueio simples.
- **Oposto** - É a grande novidade deste esquema em nível escolar, pois praticamente 95% das equipes não o utilizam, a maioria por não saber como utilizá-lo, enquanto no alto nível é onde a maioria das jogadas acontecem. Portanto, você, meu caro técnico, preste bem atenção e estude detalhadamente como encaixá-lo na sua equipe. Com certeza os resultados vão deixá-lo encantado.
 - **Característica** - É o jogador decisivo de ataque de força, ele é quem desafoga o levantador, principalmente nas bolas de segurança. Este jogador deverá dominar bem os ataques de ponta, meia bola, bola rápida e de fundo. Não precisa passar, só se preocupando como ataque, bloqueio e defesa, mas a sua jogada principal é o ataque de saída e fundo. Libero - No Voleibol atual, é um jogador imprescindível em qualquer esquema, pois é o principal jogador do passe e defesa. Normalmente, entra no lugar do jogador de meio que estiver no fundo de quadra, sendo o responsável por pelo menos 50% do passe de sua equipe. No plano tático, deverá defender na posição 5, que é onde a maioria dos ataques adversários acontecem, e também porque esta posição não é quase utilizada para ataque.

Após a análise de todos estes aspectos, vamos então à montagem do sistema 5x1, sendo de suma importância que você mantenha certos padrões para a armação tática da equipe. Estes padrões são aqueles em que você mantém as diagonais ponta e ponta, meio e meio, levantador e oposto. De acordo com a armação inicial dos jogadores de meio, é que se vai determinar a armação dos jogadores de ataque e passe. Mantendo estes padrões, pode-se começar o jogo com a armação inicial de preferência do técnico, ou de acordo com a equipe adversária. O mais usual é começar com o levantador na 1, se você tem a posse de bola, ou voltar 1 rodízio, se a equipe vai receber.

Obs.: Os símbolos que vamos utilizar serão os mesmos usados anteriormente, agora incluindo o oposto, representado pelo símbolo:



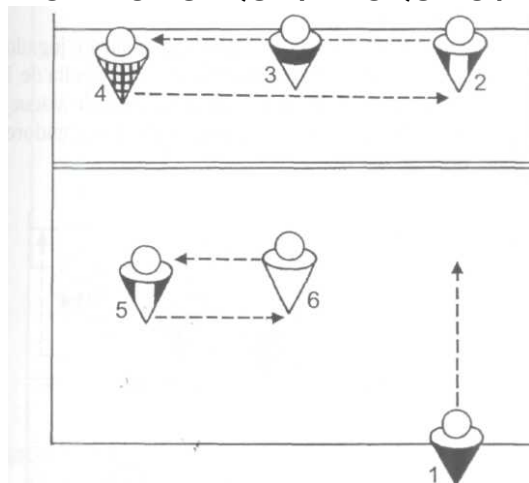
1º RODÍZIO - DE RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- Levantador, no fundo na posição 1, infiltra e recebe a bola na 2 1/2.
- Os passadores são os jogadores das posições 2, 6 e 5, ou seja, pontas e libero.
- Cobertura de ataque feita pelos jogadores 5 e 6.
- Armação de ataque - O oposto ataca na entrada bola alta ou chutada, o meio ataca uma bola de tempo à frente ou metro, ponta ataca média na saída.

1º RODÍZIO - SAQUE / BLOQUEIO / DEFESA

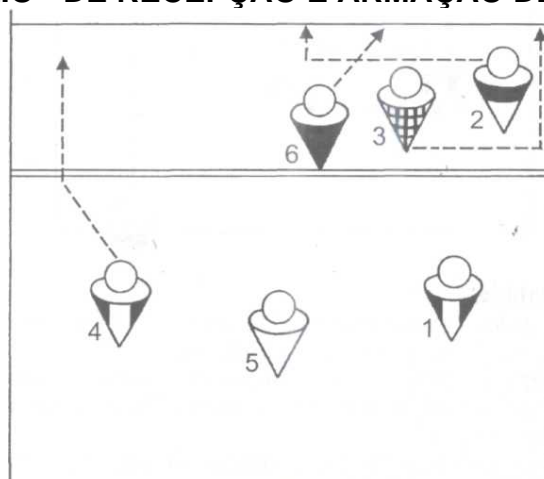


Comentários

- Jogador 1 (levantador) saca e defende na 1. Caso haja contra-ataque, infiltra para fazer o levantamento.
- Jogador 2 (ponta) troca de posição com o oposto e vice-versa.
- Jogador 5 e 6 invertem as posições para defesa, em suas respectivas posições.

Importante ressaltar que ao término do rally, os jogadores retornam à sua posição inicial.

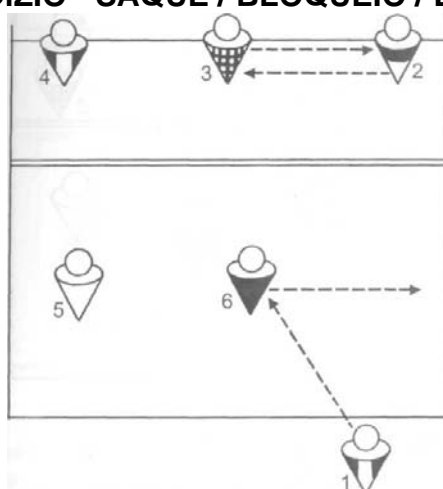
2º RODÍZIO - DE RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- **Jogador 6** (levantador), no fundo, infiltra na 2 Vi para levantamento.
- Passe feito pelos jogadores 4, 5 e 1.
- **Armação de ataque** - Jogador 4 ataca na entrada, oposto faz uma bola média na saída, e jogador de meio (2) desloca-se no tempo 1 para ataque rápido de uma bola de tempo à frente ou atrás.
- Cobertura - Jogadores 5 e 1.
- Quebra de linha - Prestar atenção à seguinte situação: jogador 4 tem que estar à frente de 5, jogador 6 atrás de 3 e à direita de 1.
- Levantador, no fundo, não pode passar de 2a (invasão de ataque).
- Importante ressaltar que ao término do rally, os jogadores retornam à sua posição inicial.

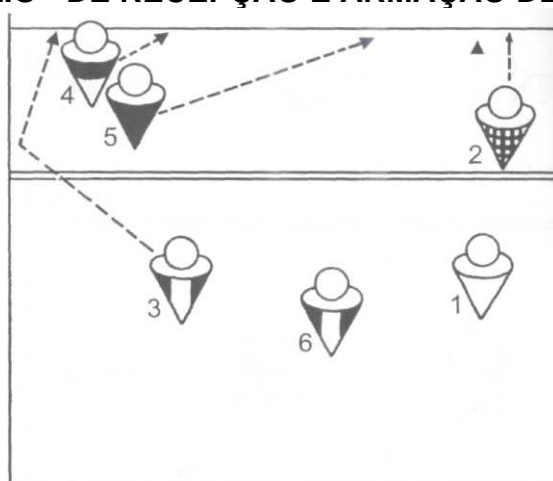
2º RODÍZIO - SAQUE / BLOQUEIO / DEFESA



Comentários

- Jogador 1 (ponta) saca e se posiciona na 6.
- Jogador 6 (levantador) se desloca para posição 1.
- Jogador 2 (meio) troca de posição com 3 (oposto).

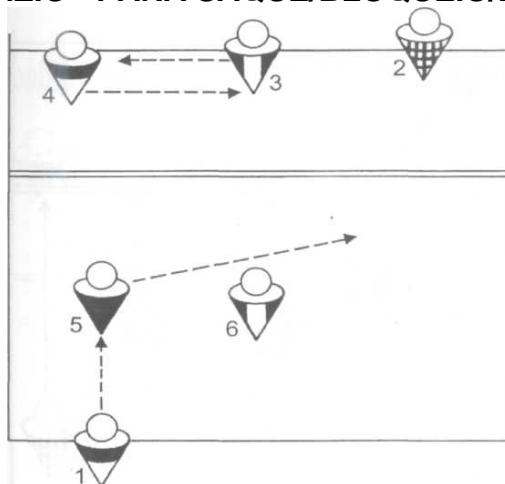
3º RODÍZIO - DE RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- Recepção com os jogadores 1, 6 e 3.
- Jogador 5 (levantador), no fundo, infiltra para posição 2 Vi.
- Armação de ataque - Jogador 4 (meio) desloca-se no tempo 1, para ataque de bola de tempo à frente ou metro. Jogador 3 (ponta) desloca-se para ataque na entrada com bola alta ou chutada. Jogador 2 (oposto) ataca saída, com bola alta média.
- Cobertura com jogadores 6 e 1.
- Quebra linha - Prestar atenção em jogador 3 à frente de 6.

3º RODÍZIO - PARA SAQUE/BLOQUEIO/DEFESA

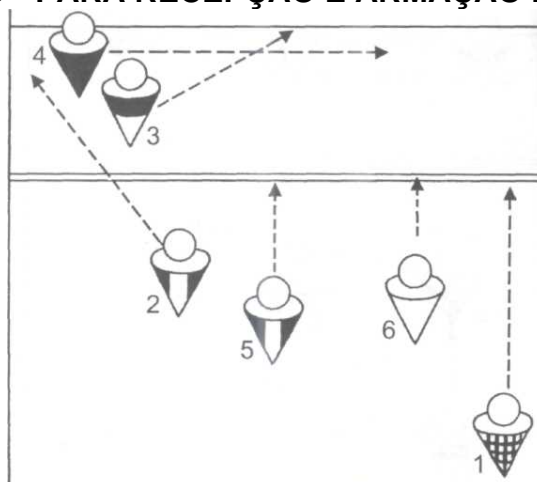


Comentários

- Jogador 1 (meio) saca e desloca-se para defesa na 5.
- Jogador 5 (levantador), após o saque, desloca-se, para posição 1, para defesa e/ou infiltração em contra-ataque.
- Jogadores 3 e 4 (ponta e meio) trocam de posição para efetuarem bloqueio, efetivamente no meio e entrada.
- Importante ressaltar que ao término do rally, os jogadores retornam à sua posição inicial.

Se o jogador 5 (levantador) defender a 1ª bola, deve passar para o jogador 2 (oposto), que faz levantamento para 3 ou 4.

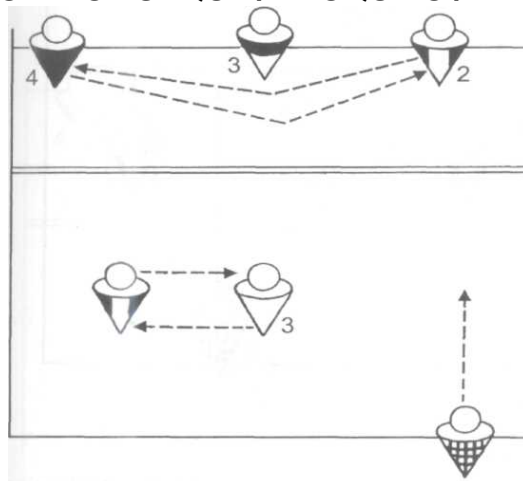
4º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



Comentários

- Rede de 2 (2 atacantes).
- Recepção com os jogadores 2, 5, e 6.
- Jogador 4 (levantador) infiltra para a 2 1/2.
- Jogador 3 (meio) desloca-se no tempo 1 para ataque de bola rápida no meio da rede.
- Jogador 2 (ponta) desloca-se no tempo 2 para ataque de entrada, com bola alta ou chutada.
- Jogador 1 (oposto) fica fora do passe, e ataca fundo pela 1.
- Jogador 5 (ponta) ataca fundo pela 6.
- Cobertura com jogadores 5 e 6.
- Levantador está na rede, podendo também passar de 2, para isto pedir o passe mais alto.
- Quebra de linha - Prestar atenção em: jogador 2 deve estar à direita do 3 e à frente de 1. Note que puxei o jogador 1 para receber na entrada, a fim de facilitar o ataque na 4, e liberar o ataque de fundo.

4º RODÍZIO - SAQUE / BLOQUEIO / DEFESA



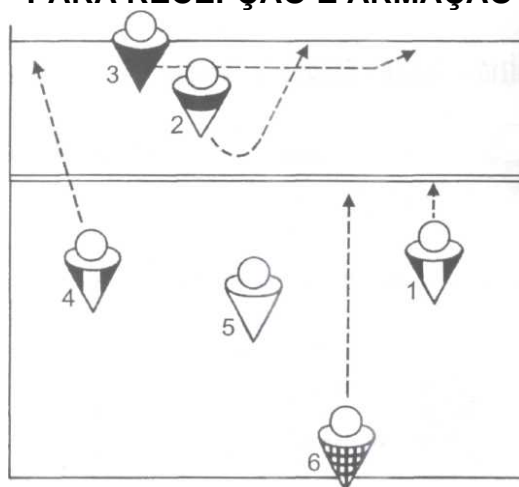
Comentários

- Jogador 2 (ponta) troca de posição com 4 e bloqueia na entrada.
- Jogador 4 (levantador) troca de posição com 2 e bloqueia na saída.
- Jogador 6 (libero) troca de posição com 5 e defende na 5.
- Jogador 5 (ponta) troca de posição com 6 e defende na 6.
- Jogador 1 (oposto) saca, defende na 1 e contra-ataca fundo pela 1.

Em contra-ataque, pedir o passe alto, para a possibilidade de 2ª bola do levantador.

Bola de graça em contra-ataque, quem passa é o libero.

5º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



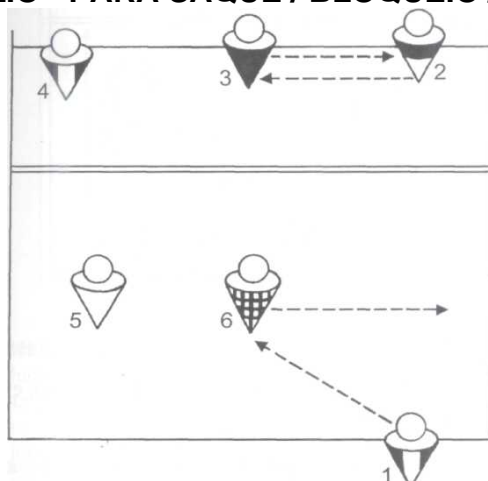
Comentários

- Rede de 2.
- Jogador 3 (levantador) infiltra para a 2 1/2, também pode passar de 2a.
- Jogador 2 (meio) desloca-se no tempo 1, e faz uma bola tempo à frente ou metro.
- Passe com os jogadores 4, 5 e 1, jogador 2 passa, se for saque curto.
- Jogador 4 (ponta) ataque de entrada, bolão ou chutada.
- Jogador 6 (oposto) ataque de fundo pelo centro.
- Jogador 1 (ponta) ataque de fundo pela 1.
- Cobertura com o libero.

Importante ressaltar que ao término do rally, os jogadores retornam à sua posição inicial.

Quebra de linha e preste atenção: jogador 3 deve estar entre o 2 e o 4. Note que puxei os jogadores da rede para entrada, para facilitar o ataque de ponta e meio, e liberar os ataques de fundo pelo 6 e 1.

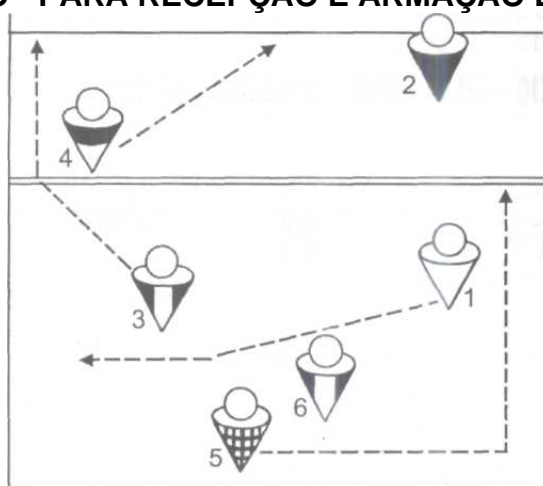
5º RODÍZIO - PARA SAQUE / BLOQUEIO / DEFESA



Comentários

- Saque com jogador 1 (ponta) após o saque desloca-se para posição 6.
- Jogador 6 (oposto), após o saque desloca-se para posição 1, para defesa e ou contra ataque.
- Jogador 2 (meio) e 3 (levantador) trocam de posição na rede.

6º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE

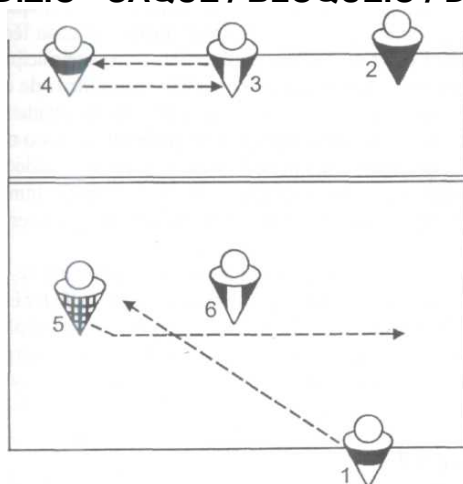


Comentários

- Rede de 2.
- Levantador está na sua posição, não precisa fazer troca, e tem a opção de largada de 2a.
- Jogador 4 faz ataque de bola rápida no meio.
- Jogador 3 (ponta) após passar, desloca-se para o ataque de entrada.
- Jogador 5 (oposto) sai do passe, após, desloca-se para o ataque de fundo pela 1.
- Jogador 1 (libero) após o passe, desloca-se para o defesa na 5, e com isto, libera o ataque de fundo.
- Passe com jogadores 1, 6 e 3.
- Cobertura com jogadores 1 e 6.
- Ao término do rally, os jogadores retornam à sua posição inicial.

- Quebra de linha - Prestar muita atenção: 4 à esquerda de 3, 3 à frente de 6.

6º RODÍZIO - SAQUE / BLOQUEIO / DEFESA



Comentários

- Jogador 1 (meio) saca e se desloca para defesa na 5. Obs.: Nesta passagem, o libero não participa, pois o mesmo não pode sacar.
- Jogador 3 e 4 trocam de posição.
- Jogador 5 (oposto) após o saque, troca de posição com 1, para defesa e contra- ataque.

Estas são as 6 armações do sistema 5x1. Nelas estão detalhadas todas as trocas de posições, sempre lembrando que, no final de cada rally, voltar à posição de origem. Em todas as passagens está o posicionamento correto dos 3 jogadores do passe, sempre obedecendo as regras de quebra de linha. Com relação às armações de ataque, as jogadas sugeridas são o mais simples possível, isto porque estamos tratando de Voleibol escolar, e não adianta armar jogadas complicadas, se não há nível técnico-tático para executá-las.

Este sistema 5x1, aqui proposto, é o que mais se adequa ao Voleibol estudantil categoria Infanto-juvenil. Isto não quer dizer que ele seja imutável de acordo com a análise de cada técnico, o qual poderá fazer a modificação que lhe convier, principalmente levando-se em conta as características técnico-táticas de cada jogador de seu plantel, ou do adversário: mas é importante lembrar que quando mexer em uma peça, você pode mudar todo o esquema tático. E como em um jogo de xadrez, se mexer errado perde o jogo, portanto, todo o cuidado possível. Estude também, e detalhadamente, cada passagem de rede, para não incorrer no erro de se ter uma mais fraca do que a outra.

Cada equipe tem os seus pontos fracos, procure os de sua equipe e tente melhorá-los, sempre com o intuito de tentar escondê-los do adversário e não dando margem para serem explorados. Faça o processo inverso com a equipe adversária e se surpreenda com os resultados obtidos.

3.3 Sistema 6 X 2

É um sistema bastante complexo, a começar pelo próprio nome, porque alguns até o denominam 4x2 com infiltração. Trata-se de um sistema de jogo com 2 levantadores que também saibam atacar, 2 pontas e 2 jogadores de meio, além do libero. Note que neste sistema não temos o oposto, pois teoricamente não teremos ataque de fundo, salvo em raríssimas exceções. Vejo que a principal dificuldade deste esquema é conseguir os 2 levantadores que também sejam atacantes, e a grande vantagem é que se joga o tempo todo com 3 atacantes na rede. Para usarmos este sistema de jogo, temos também que seguir alguns padrões, para que não haja maiores complicações, e para se denominarem as funções de cada jogador. Sendo assim, temos que considerar.

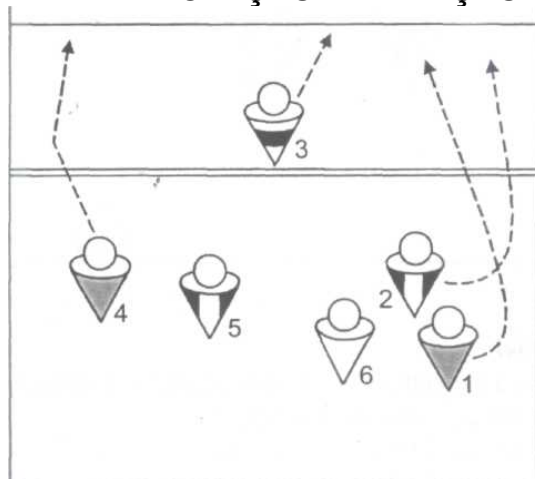
- 1) 2 levantadores/atacantes quando estiverem no fundo se deslocam para a posição 1, quando estiverem na rede, bloqueiam na 2 e atacam na saída; o ponta ataca entrada e bloqueia na 4, e defende na 6; os meios bloqueiam no centro e defendem na 5; e o libero pode substituir o jogador de meio ou ponta.
- 2) O sistema de passe será feito com 4 jogadores, isto porque não se usa o oposto.
- 3) O ataque de segurança será de entrada de rede. O sistema de defesa será o mesmo empregado no 5 x 1.

Por ser muito complexo, recomenda-se usar somente com a categoria Infanto-juvenil.

Demonstrarei, no exemplo tático, somente os 3 primeiros rodízios, pois os 3 últimos são os mesmos, só se invertendo os jogadores. Os jogadores serão representados pelos símbolos:



1º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE

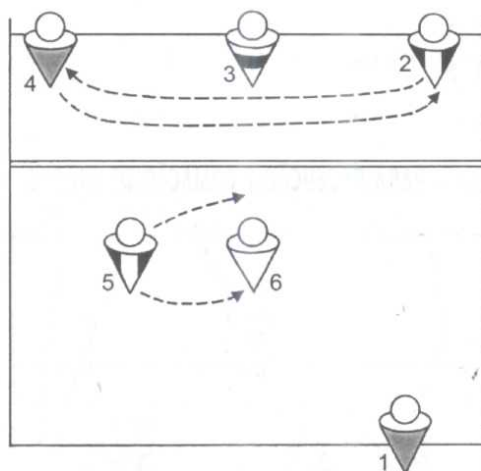


Comentários

- Passe com jogadores 4, 5, 6 e 2.
- Jogador 1 - levantador infiltra para posição 2 1/2.
- Jogador 2 - ponta ataca saída.
- Jogador 3 - central ataca curta ou chutada no meio.
- Jogador 4 - levantador atacante entrada(autor) bolão ou chutado
- Jogador 6 - libero entrou no lugar do jogador de meio, que está no fundo.
- Cobertura com os jogadores 5 e 6.

Obs.: Se o rally continuar, os jogadores 4 e 2 deverão trocar de posição.

1º RODÍZIO - PARA BLOQUEIO / DEFESA

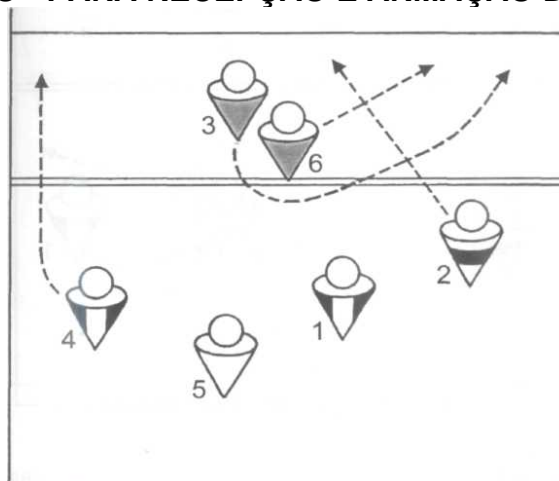


Comentários

- Jogador 1 (levantador) saca, defende na 1 e infiltra para levantamento e armação do contra-ataque.
- Jogadores 2 e 4 trocam de posição.
- Jogadores 5 e 6 trocam de posição.

Obs.: Se o jogador 1 defende a la bola, deve enviá-la para a posição 2, para a armação do contra-ataque.

2º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE



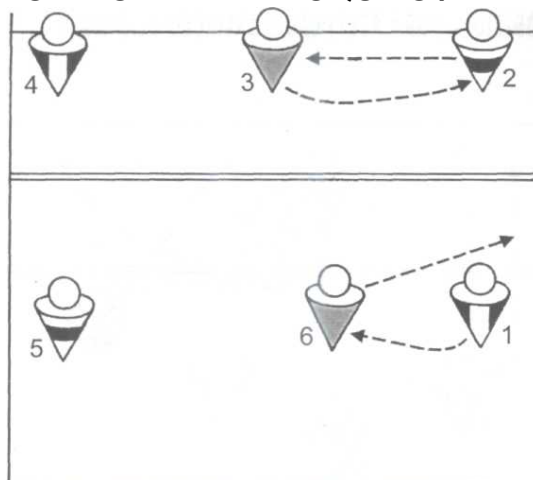
Comentários

- Passe com os jogadores 4, 5, 1 e 2.
- Jogador 6 infiltra para posição 2 V2 e efetua levantamento para:
- Jogador 4, bola na entrada de rede.
- Jogador 2, bola de tempo pelo meio.
- Jogador 6, bola média na saída.
- Jogador 5, libero que substituiu o jogador de meio, que está no fundo.
- Cobertura com os jogadores 5x1.

Obs.: Se o rally continuar, os jogadores 3 e 2 trocam de posição para respectivo bloqueio no meio e saída.

- O jogador 2 desloca no tempo 1 e jogador 3 desloca no tempo 2.

2º RODÍZIO - PARA BLOQUEIO / DEFESA



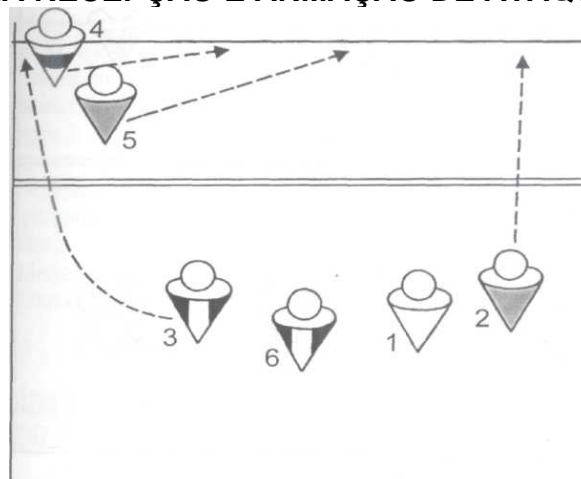
Comentários

- Jogador 1 - saca e se desloca para defesa na posição 6.
- Jogador 6 - troca de posição com 1, para efetuar levantamento em armação de contra-ataque.

Obs.: Se o jogador 6 defende a la bola, deve-enviá-la para a posição 2, para armação de contra-ataque.

- Jogadores 3 e 2 trocam de posição.

3º RODÍZIO - PARA RECEPÇÃO E ARMAÇÃO DE ATAQUE

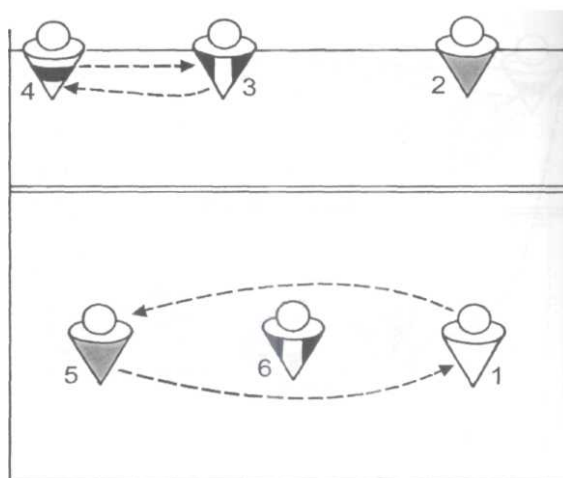


Comentários

- Passe com os jogadores 3, 6, 1 e 2.
- Jogador 5 infiltra para posição 2 1/2, para levantamento.
- Jogador 4 desloca no tempo 1 e efetua ataque de meio.
- Jogador 3 desloca no tempo 2 e ataca na entrada, com bola alta ou chutada.
- Jogador 2 ataca bola média, na saída.
- Jogador 1, libero que substitui o jogador de meio que está no fundo. Esta substituição só pode ocorrer após o saque.
- Cobertura com os jogadores 6 e 1.

Obs.: Se o rally continuar, o jogador 5, levantador, retorna para posição 1, para poder armar o contra-ataque.

3º RODÍZIO - PARA BLOQUEIO E DEFESA



Comentários

- Jogadores 3 e 4 trocam de posição para bloqueio de meio e ponta.
- Jogadores 5 e 1 trocam de posição para respectiva defesa na 5 e 1.

Obs.: Nesta passagem, o libero não entra, pois o mesmo não pode sacar, cabendo esta função ao jogador de meio, que está no saque.

3.4 Sistema de Defesa

Os sistemas de defesa empregados por uma equipe de Voleibol é denominados de acordo com o posicionamento do defensor da posição 6, e são 3, a saber: defesa centro-recuado, defesa avançado, defesa centro-intermediário. Todos estes sistemas são de um bom índice de aproveitamento, e usados de acordo com a opção tática do técnico, que poderá até usar os 3 sistemas em uma única partida, dependendo do andamento do jogo.

Na minha concepção de Voleibol escolar, o que se adequa aos padrões de jogo é o sistema de defesa centro-recuado, ou seja, o jogador da posição 6 defende no fundo de quadra, perto da linha de fundo. Isto se deve ao fato de que os ataques, em sua maioria, são longos no fundo da quadra.

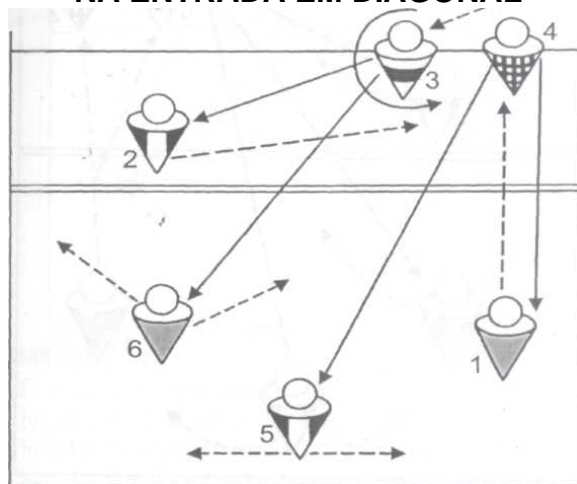
Vamos demonstrar, por meio dos desenhos gráficos, a posição e função de cada jogador em cada rodízio. Lembrando que os símbolos e os rodízios são os mesmos demonstrados no sistema 5x1, com o posicionamento e as trocas de posição de cada atleta usados em cada rodízio.

Obs.:

Linha pontilhada: Deslocamento do jogador.

Linha cheia: Direção da bola.

RODÍZIO 1 - POSICIONAMENTO DA DEFESA E BLOQUEIO PARA ATAQUE NA ENTRADA EM DIAGONAL

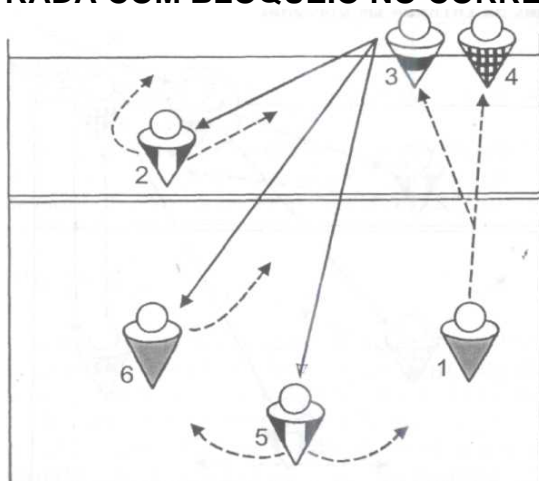


Comentário

- Os jogadores 4 com 2 e 6 com 5 já trocaram de posição.
- Bloqueio duplo feito pelo central e oposto, fechando a diagonal.
- Jogador 1 (levantador) defende corredor ou largada atrás 1 (autor) do bloqueio.
- Jogador 2 (ponta) defende diagonal curta ou largada à esquerda do bloqueio, na zona de ataque.
- Jogador 6 (libero) defende diagonal longa, ou largada no centro.
- Jogador 5 (ponta) defende fundo de quadra em ataque direto ou bola, tocado pelo bloqueio.

Obs.: Se o jogador 1 (levantador) defende a la bola, este deverá fazer o passe para o oposto, que efetua o levantamento para o meio ou ponta.

RODÍZIO 1.1 - POSICIONAMENTO DA DEFESA PARA ATAQUE NA ENTRADA COM BLOQUEIO NO CORREDOR

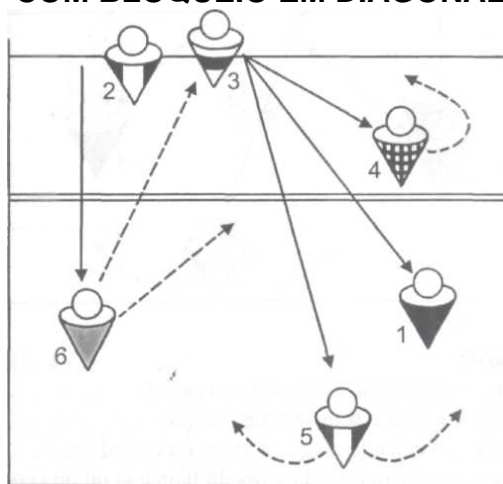


Comentários

- Bloqueio duplo feito pelo central e oposto fechando o corredor.
- Jogador 1 - defende largada atrás do bloqueio.
- Jogador 2 - defende diagonal curta ou largada na 3 ou 4.
- Jogador 6 - defende diagonal longa ou largada no centro.
- Jogador 5 - defende fundo de quadra em ataque direto ou bola tocada pelo bloqueio.

Obs.: Se o jogador 1 (levantador) defende a la bola, este deverá fazer o passe para o oposto, que efetua o levantamento para o meio ou ponta.

RODÍZIO 2 - POSICIONAMENTO DA DEFESA PARA ATAQUE NA SAÍDA COM BLOQUEIO EM DIAGONAL

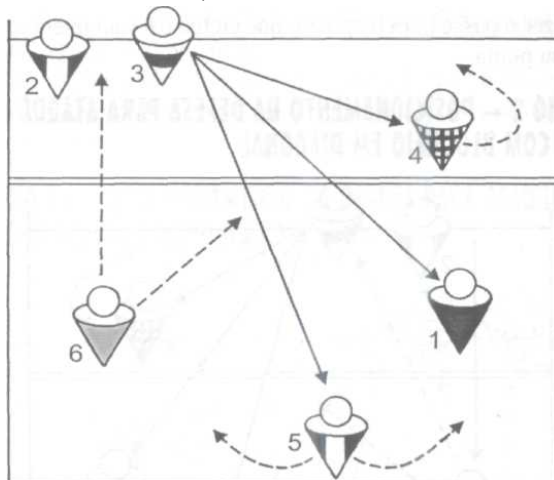


Comentários

- Bloqueio feito pelo ponta e central fechando a diagonal.
- Jogador 4 e 2, 6 e 5 já trocaram de posição.
- Jogador 4 - defende diagonal curta ou largada na 2.
- Jogador 6 - defende corredor, largada atrás do bloqueio ou no centro.
- Jogador 1 - defende diagonal longa.

- Jogador 5 - defende fundo de quadra em ataque direto ou bola tocada pelo bloqueio.

RODÍZIO 2.2 - POSICIONAMENTO DA DEFESA PARA ATAQUE NA SAÍDA COM BLOQUEIO NO CORREDOR

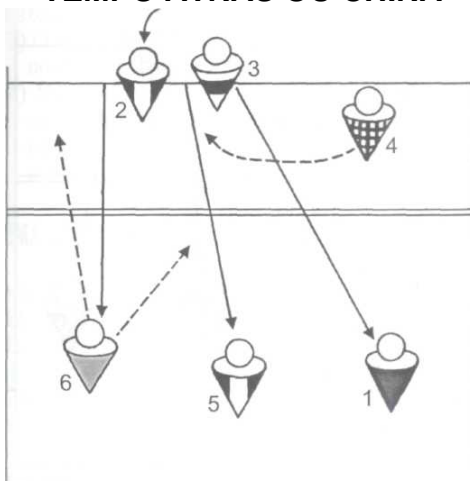


Comentários

- Bloqueio duplo feito pelo ponta e central.
- Jogador 2 e 4, 5 e 6 trocam de posição.
- Jogador 4 - defende diagonal longa ou largada na 2.
- Jogador 6 - cobre largada atrás do bloqueio ou no centro.
- Jogador 5 - defende fundo de quadra em ataque direto ou bola tocada pelo bloqueio.
- Jogador 1 - defende diagonal longa.

Obs.: Se o jogador 1 (levantador) defende a la bola, este deverá fazer o passe para o oposto, que efetua o levantamento para o meio ou ponta.

RODÍZIO 3 - POSICIONAMENTO DA DEFESA PARA ATAQUE DE MEIO TEMPO ATRÁS OU CHINA

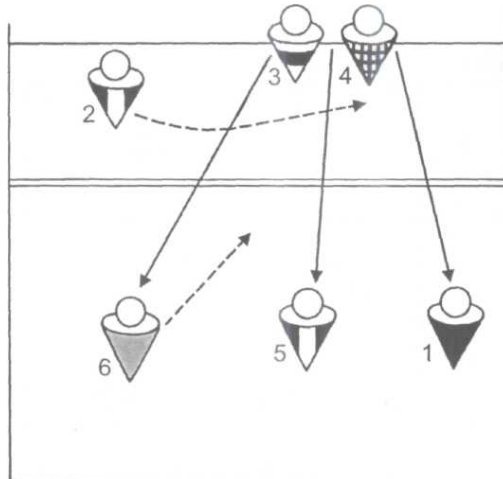


Comentários

- Bloqueio duplo feito pelo ponta e central fechando a diagonal, em ataque de meio pelo lado direito.
- Jogador 4, que sobrou no bloqueio, defende largada na 2 ou na 3.

- Jogador 6 - defende diagonal ou largada na 4 ou no centro.
- Jogador 5 - defende o centro, atuando como defesa centro-intermediário, pois os ataques de meio são mais curtos.
- Jogador 1 - defende diagonal.

RODÍZIO 3.1 - POSICIONAMENTO DA DEFESA PARA ATAQUE DE MEIO COM TEMPO A FRENTE OU METRO



Comentários

- Bloqueio duplo feito pelo central e oposto fechando a diagonal, em ataque de meio pelo lado esquerdo.
- Jogador 2 - defende largada na 4 ou atrás do bloqueio.
- Jogador 6 - defende diagonal ou largada no meio.
- Jogador 1 - defende diagonal.
- Jogador 5 - defesa centro-intermediário.

Estas são as armações usadas para o posicionamento da defesa em ataques de diagonal ou corredor na entrada, saída e meio de rede, em todos os outros rodízios. A armação da defesa é a mesma, somente os jogadores é que estarão em posições inversas. Valem, então, as seguintes regras para o posicionamento correio dos jogadores na defesa:

- 1) O levantador, quando estiver no fundo, defende na posição 1, e quando estiver na rede bloqueia e/ou defende na 2.
- 2) O ponta, quando estiver no fundo, defende no centro (posição 6) e quando estiver na rede, bloqueia e ou defende na 4.
- 3) O oposto, quando estiver no fundo, defende na 1, e quando estiver na rede, bloqueia e/ou defende na 2.
- 4) Meio ou central, quando estiver no fundo, defende na 5; quando estiver no saque, em outras situações, será substituído pelo libero; quando estiver na rede, assume somente a função de bloqueio e ataque de centro.

3.5 Sistemas de Bloqueio - Tático, Coletivo e Individual

O sistema de bloqueio é composto de simples, duplo e triplo. No Voleibol escolar, normalmente o mais usado é o simples e duplo. Em termos de táticas, os bloqueadores podem combinar, a cada jogada, em que região irão efetuar o bloqueio, se na diagonal ou corredor, usando, para isto, os sinais 1 e 2. Assim, quando o bloqueador central mostrar para a sua defesa o nº 1, significa que o bloqueio será no corredor, e quando mostrar o nº 2, o bloqueio será na diagonal.

Agindo desta forma, o atleta irá posicionar-se de acordo com a tática empregada.

Ao técnico, cabem os ensinamentos das trocas de posições, bem como a técnica de deslocamento nas passadas laterais ou cruzadas, e ainda o ensinamento de que, a cada jogada, seus bloqueadores deverão fazer a leitura do ataque adversário; esta leitura consiste em saber se é rede de 2 ou 3 atacantes, se o levantador está no fundo ou na rede, onde está o melhor atacante e quais suas características principais de ataque. Por meio desta leitura, pode-se determinar o tipo de saque a ser empregado.

Salientamos, ainda, que estes mesmos sinais poderão ser usados para a combinação de ataque, da seguinte forma: o nº 1 será ataque de entrada, o nº 2, ataque de meio, o nº 3, ataque de saída e o nº 4, ataque de fundo.

Temos a certeza de que a equipe que proceder desta forma, estará muito mais credenciada para a vitória, pois seus jogadores mostrarão uma ótima evolução tática de jogo, e deverão estar atentos durante o jogo todo, aumentando e muito o grau de concentração, que é um quesito essencial para um bom atleta de Voleibol.

3.6 Sugestão de Exercícios

Os exercícios aqui sugeridos são uma coletânea que, ao longo dos anos, foi sendo criada, ou mesmo que aprendi com vários outros técnicos. Adequam-se perfeitamente ao Voleibol escolar, são de fácil assimilação, e não requerem material sofisticado, também não exigindo uma supertécnica individual ou coletiva para executá-los.

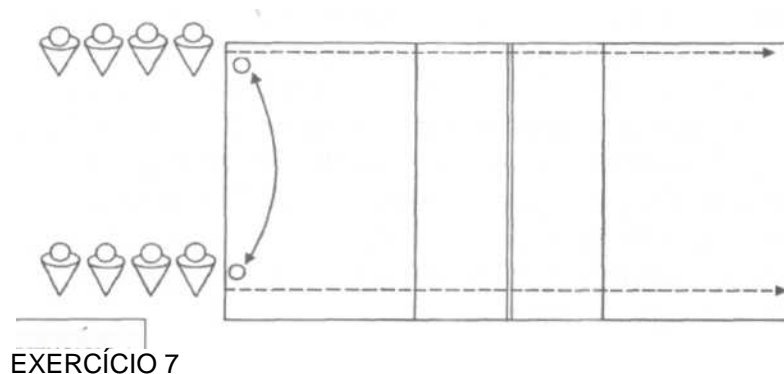
3.6.1 Toque

- 1) Dois a dois, afastados mais ou menos 4 metros, tocar a bola um para o outro.
- 2) Tocar a bola bem alta (barriguda).
- 3) Receber a bola com um toque curto e devolver para o companheiro, que fará o mesmo. Usar bola alta ou chutada.

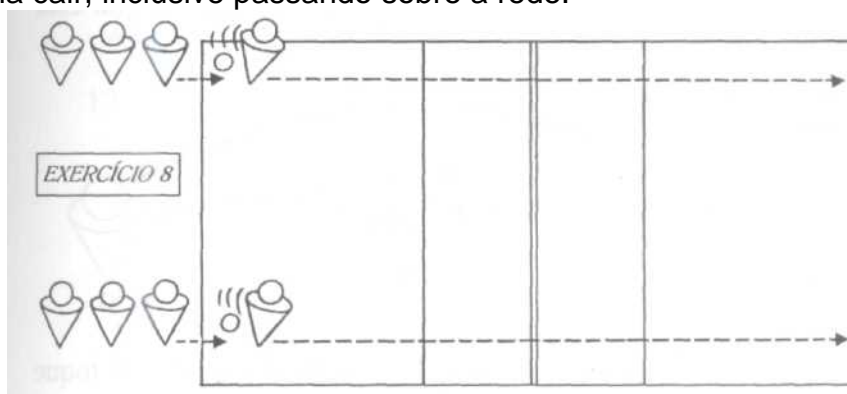
4) Receber a bola, dar 2 toques curtos individuais, e devolvê-la de toque para o companheiro, que fará o mesmo. Usar bola alta ou chutada.

5) Dois a dois: A recebe, toca para o alto, gira e em toque para trás, devolve para o companheiro, que fará o mesmo.

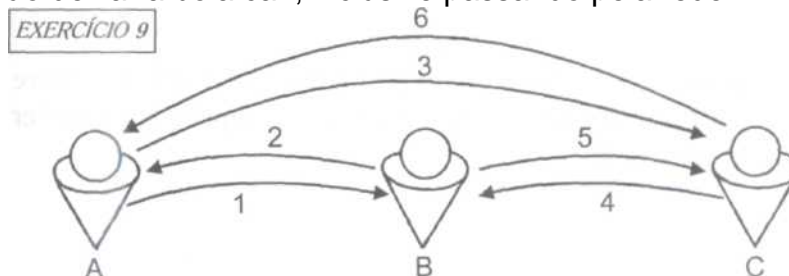
6) Dois a dois: A toca para B, desloca-se até B e retorna, recebendo a bola de volta, em toque por cima. Após 10 repetições, inverter a posição.



7) Duas colunas no fundo da quadra, os primeiros saem tocando a bola em deslocamento, cruzando toda a extensão da quadra até a outra linha de fundo. Na sequência, sai a outra dupla, e assim sucessivamente. O desafio é cruzar toda a quadra, sem deixar a bola cair, inclusive passando sobre a rede.



8) Duas colunas posicionadas na linha de fundo. Os 2 primeiros de cada coluna saem tocando a bola em movimentação até o final da quadra, um jogador se desloca de frente, o outro de costas, e assim sucessivamente, após inverter a posição dos jogadores. O desafio é não deixar a bola cair, inclusive passando pela rede.

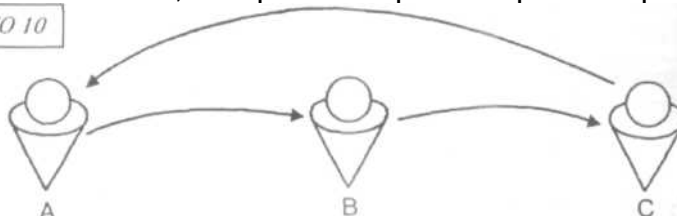


9) Três a três: A toca para B, que devolve para A, que toca para C, que devolve para B, que devolve para C, que toca para A, e assim sucessivamente.

Obs.: O jogador B deverá estar de frente para A, quando devolver para A, gira e fica de frente para C, mantendo esta seqüência.

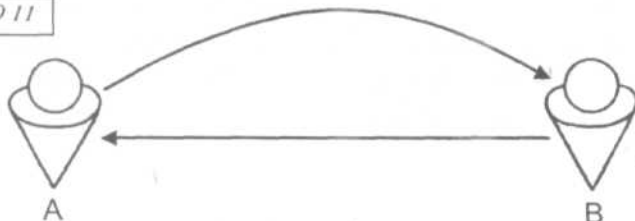
Trocar o jogador de centro, até que todos passem por esta posição.

EXERCÍCIO 10



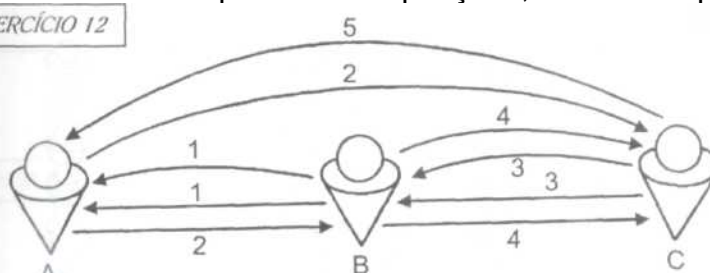
10) Três a três: A toca para B, que toca para C, em toque para trás, C devolve para A, e assim sucessivamente. Trocar o jogador do centro, até que todos passem por esta posição.

EXERCÍCIO 11



11) Dois a dois: A toca para B uma bola bem alta, B devolve para A uma bola chutada. Após varias repetições, inverter as posições.

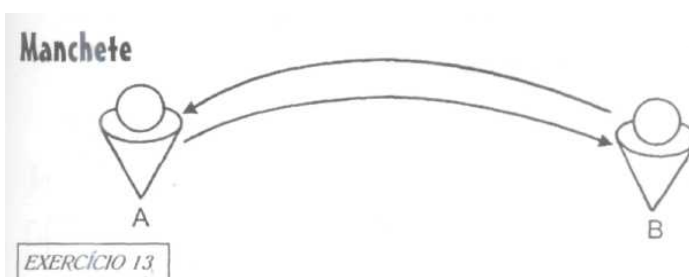
EXERCÍCIO 12



12) Três a três: B toca para A e se desloca para a posição de A. A toca para C e se desloca para a posição de B, C toca para A, que já está no centro, que devolve para C, C toca para B que já está na posição de A, e se desloca para o centro, trocando de posição com A.

E assim sucessivamente, com os jogadores trocando sempre de posição.

3.6.2 Manchete



13) A distante de B, mais ou menos 4 metros; passar de manquete um para o outro.

Varição - aumentar a distância para 6 e 9 metros, diminuir para 2 e 1 metros.

14) A de toque passa para B, que de manquete devolve para A. Após 10 repetições, invertem-se as funções.

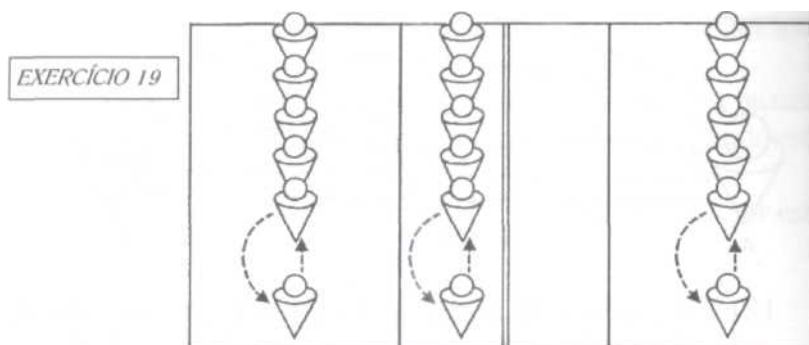
15) O mesmo exercício nº 7, usando a manquete.

16) O mesmo exercício nº 8, usando a manquete.

17) O mesmo exercício nº 7, usando toque manquete.

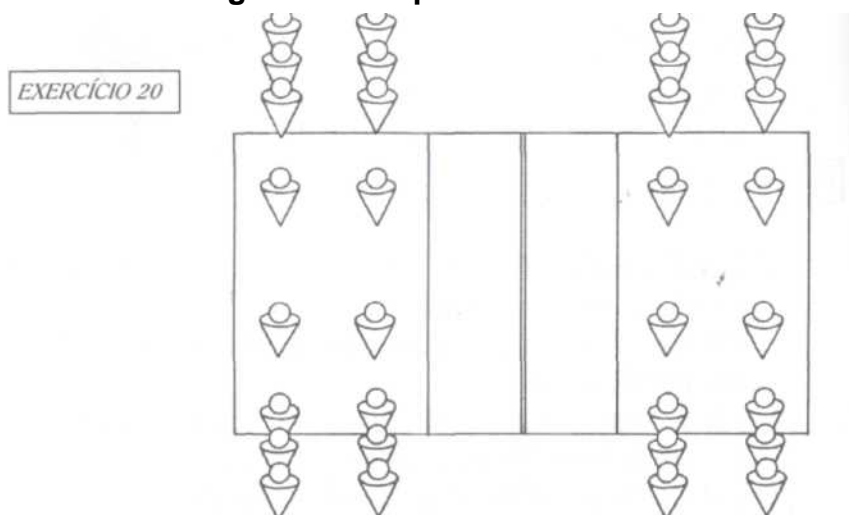
18) O mesmo exercício nº 8, usando toque manquete.

3.6.3 Defesa

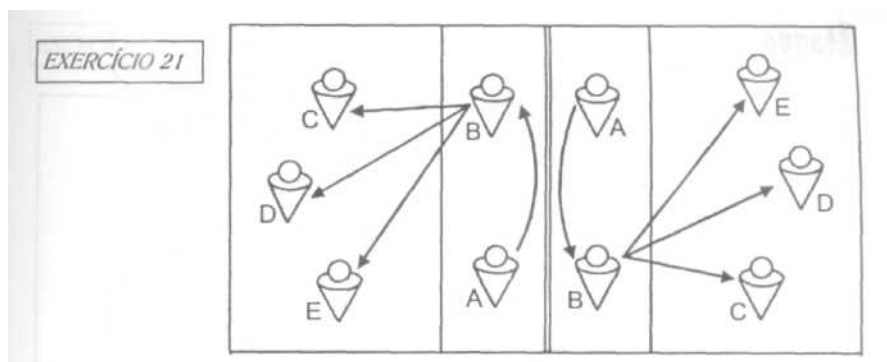


19) Três colunas, tendo 1 jogador à frente de cada. O 1º jogador da coluna toca uma bola alta para o jogador que está a sua frente, que ataca para a sua defesa, e a jogada continua até a bola cair. Na sequência, vem o segundo jogador, e assim sucessivamente. Após várias repetições, trocar os jogadores de ataque.

3.6.4 Jogo 2 x 2 ataque e defesa



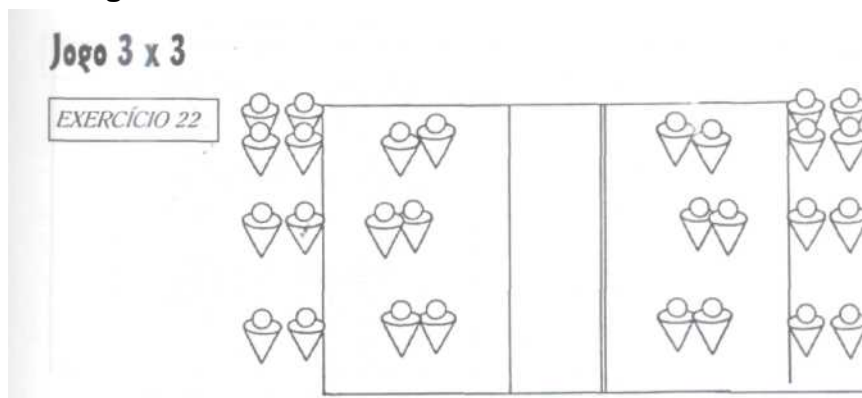
20) Usando a quadra de 6 metros, joguinho 2x2, uma dupla inicia com ataque, a outra defende, levanta e ataca, até a bola cair. A equipe que perdeu sai, dando lugar à dupla que está do lado de fora esperando, que entra efetuando o ataque, e assim sucessivamente.



21) 3 jogadores na defesa (C, D, E), um levantador na saída de rede (A), um atacante na entrada (B), em cada lado da quadra. A levanta para B, que ataca para defesa de C, D ou E, que passam de volta para A efetuar um novo levantamento, e assim sucessivamente.

Variação - posicionar o atacante (B) na saída, atrás do levantador, que faz um levantamento para trás.

3.6.5 Jogo 3 x 3

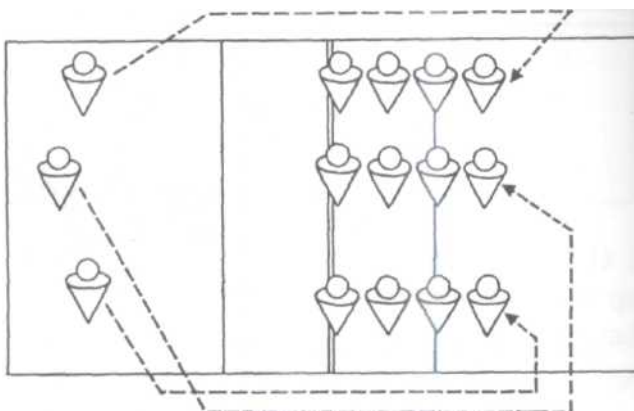


22) Uma equipe inicia sacando, a outra recebe, levanta e ataca com a seguinte regra: só pode atacar do fundo, porém se a bola estiver na linha de ataque, deverá ser passada para que continue o rally. O jogo ocorre só de um ponto: quem perde sai, quem entra saca, quem ganha continua.

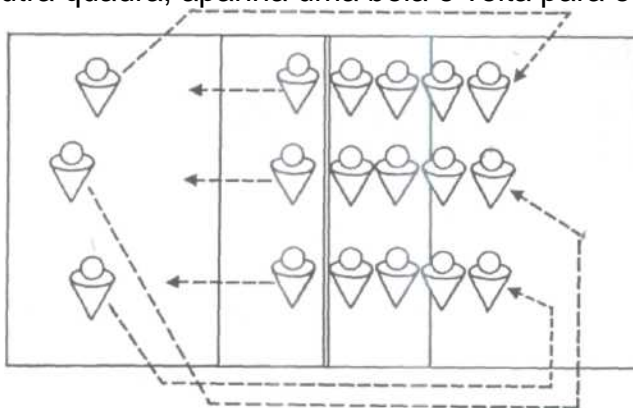
Obs.: Deve-se usar só para a categoria Infante, pois exige um domínio amplo de todas as fundamentos.

3.6.6 Ataque

EXERCÍCIO 23

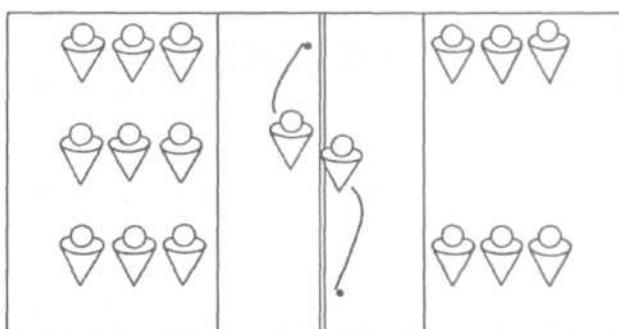


23) Usar a rede abaixo da altura ideal. Jogador próximo à rede, joga a bola para o alto, salta e ataca em posição parada. Após o ataque, vai para a outra quadra, apanha uma bola e volta para o fim da fila.

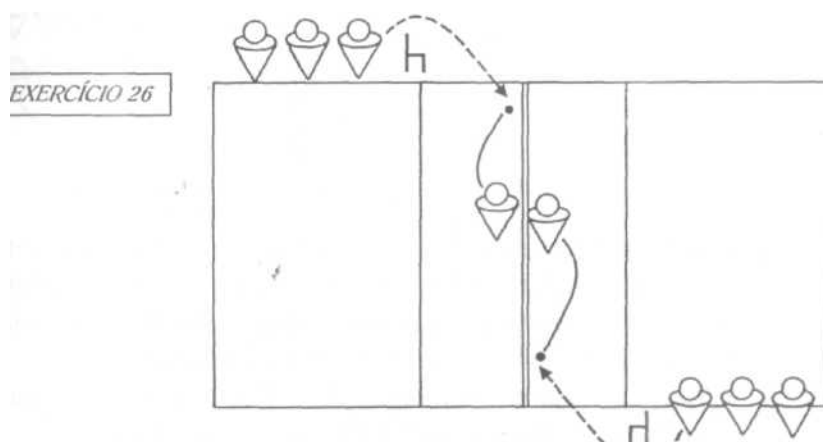


24) Três colunas, tendo um jogador à frente, próximo à rede. O 1º jogador de cada coluna entrega a bola para o companheiro à frente, que a lançará para o alto, para que ele salte e efetue o ataque sem usar a passada. Quem levantou vai buscar a bola do outro lado e se posicionar no fim da fila. Quem atacou vai para o levantamento, e assim sucessivamente.

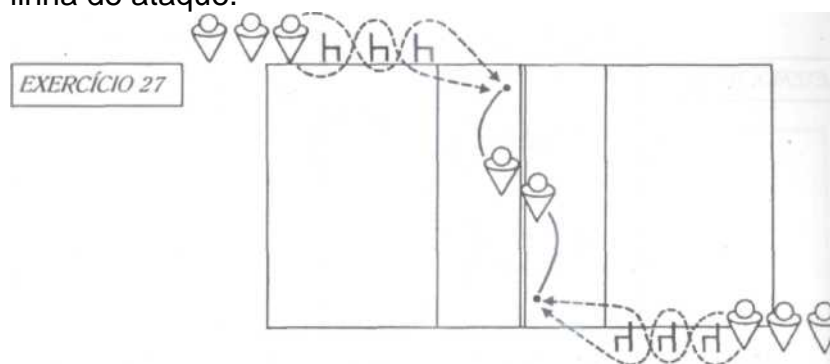
EXERCÍCIO 25



25) Colunas posicionadas na entrada da rede com bola na mão, um jogador próximo à rede, o 1º jogador da coluna entrega a bola para o jogador da rede, que a lançará alto próximo à antena, para que o mesmo faça o ataque, usando só uma passada na sequência direita, esquerda, salta e ataca. Variação — usar 2 passadas: direita, esquerda, direita esquerda e salta, usar ataque na saída. Obs.: A bola será lançada, não usar ainda levantamento.



26) Levantador posicionado no meio da rede, que lançará a bola bem alta próximo à antena, para o lo jogador da fila, que ataca usando 2 ou 3 passadas, após contornar a cadeira colocada atrás da linha de ataque.

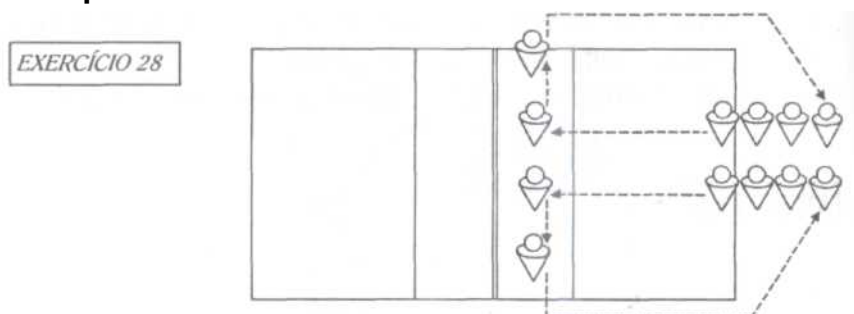


Variação: atacar também na saída.

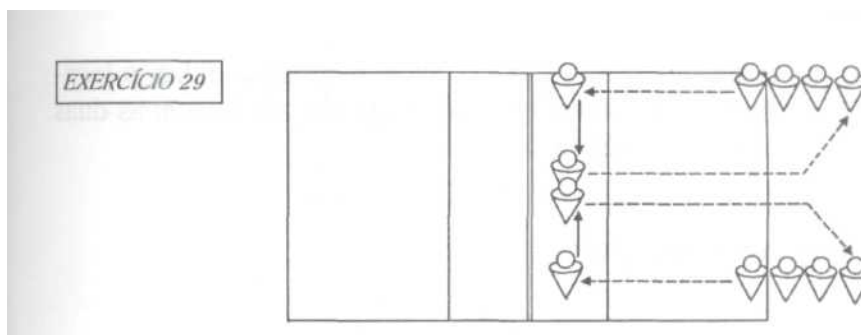
Obs.: A bola será lançada, não usar levantamento.

27) O mesmo exercício anterior, só que agora o atacante terá que contornar 3 cadeiras, variando por dentro ou por fora.

3.6.7 Bloqueio

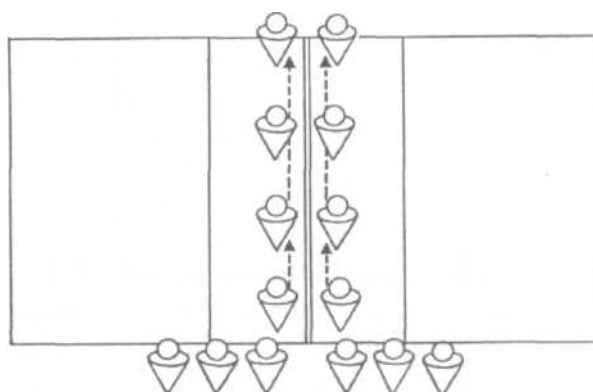


28) Duas colunas no fundo da quadra, os primeiros correm até a rede, saltam efetuando um bloqueio, e se deslocam até a ponta, efetuando um novo bloqueio, usando passada lateral. Após, voltam correndo para o fim da fila. Variação — usar passada cruzada, saltar e se deslocar junto para o mesmo lado, ora à direita, ora à esquerda.



29) Os primeiros de cada coluna correm até a rede, saltam efetuando em bloqueio, em passada lateral se deslocam para o meio, saltam juntos efetuando um bloqueio duplo, e voltam correndo para o fim da fila. Variação - usar passada cruzada.

EXERCÍCIO 30



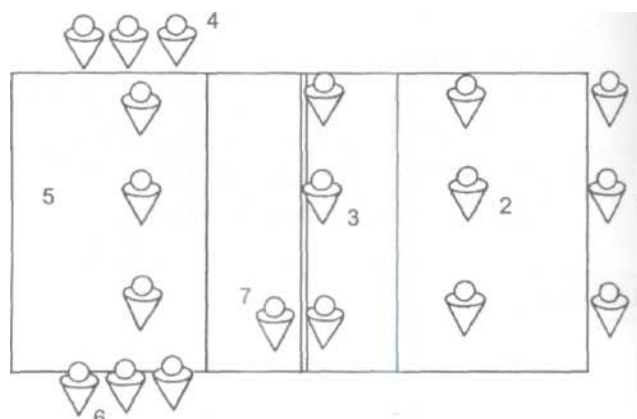
30) Duas colunas na lateral da quadra, os primeiros saltam juntos, tocando as mãos acima da rede, dar duas passadas laterais e saltam, mais 2 passadas e saltam, até correr toda a extensão da Vede.

Variação - usar passada cruzada - trocar de lado.

31) O mesmo exercício anterior, só que agora as duplas ficam posicionadas ao longo da rede, sem se deslocar, um de frente para o outro, saltam juntos e tocam as mãos acima da rede. Variação: tocar as mãos no chão, abaixo da rede, e acima da rede, num movimento conjugado da dupla.

O jogador segura a bola com as mãos estendidas, o jogador B salta por sobre a rede e apanha a bola com as duas mãos, sem tocar na rede.

3.6.8 Exercícios Combinados



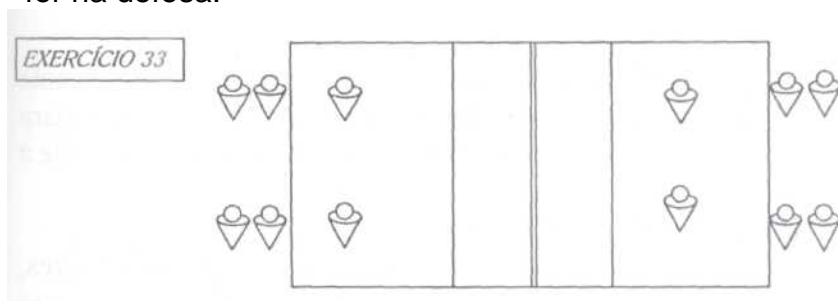
Circuito de fundamentos do Voleibol

Estação 1 saque, estação 2 defesa, estação 3 bloqueio, estação 4 ataque de entrada, estação 5 passe, estação 6 ataque de saída e estação 7 levantamento.

32) Exercício - sacar, passar, levantar, atacar (entrada ou saída), bloquear e defender dar 7 minutos de repetição, após, trocar de posição na sequência: 1 para 2, 2 para 3, 3 para 4, 4 para 5, 5 para 6, 6 para 1. Os jogadores da posição 7 são os levantadores e não precisam trocar de posição, apenas revezando o titular e reserva. Os levantamentos são feitos para entrada e saída de rede, a jogada continua enquanto a bola estiver viva. Se houver defesa, a bola deverá ser devolvida de graça para os passadores, para que o jogador continue. Efetuar o rodízio até que passem por todas as estações. Variações: Fazer ataque de fundo pela 1.

Jogo em dupla

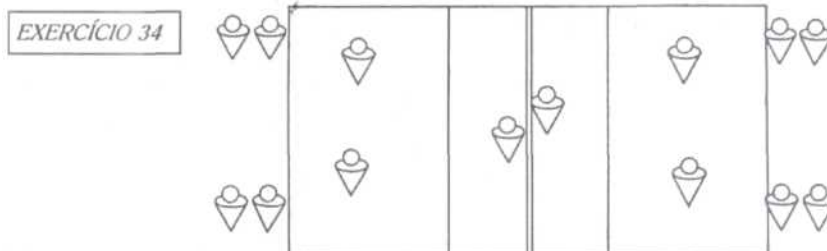
33) Exercício - Posicionar os jogadores no fundo de quadra em duplas, as duas primeiras de cada lado iniciam o jogo, que é de um ponto, quem perde sai, quem ganha continua, quem entra saca. Regras: Só vale o jogo completo, ou seja, recebe, levanta e ataca. Não vale bola pingada na linha de ataque; vale bola de primeira, se for na defesa.



3.6.9 Jogo 3 X 3

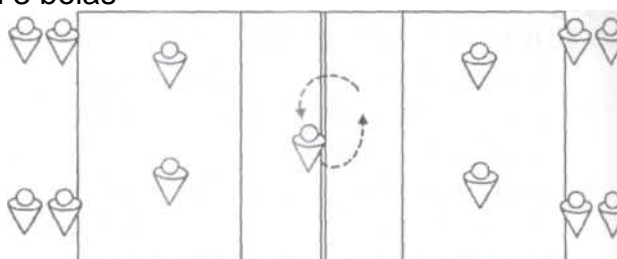
34) Posicionar os jogadores no fundo de quadra em duplas, e um levantador fixo em cada lado. A primeira dupla de cada lado inicia o jogo, que é de 1 ponto. Quem perde sai, quem entra saca, quem

ganha continua. Só vale a jogada completa, bola de primeira, só na defesa. Variação: Definir se vale bola pingada na linha de 3 metros ou não; se vale largada de 2ª bola, revezar os levantadores:

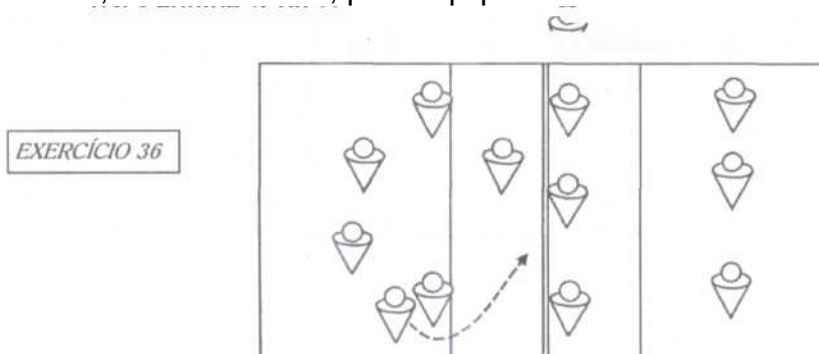


35) Jogo de duplas com um levantador.

Jogo idêntico ao exercício anterior, porém utilizando somente um levantador, que se desloca de uma quadra a outra, para efetuar levantamento para a dupla que recebe ou defende a bola. Jogo coletivo com 3 bolas

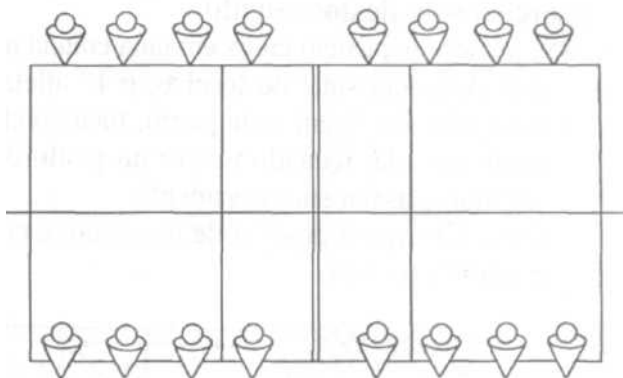


36) Armar as equipes na quadra, que podem ser titulares, reservas ou misto. Equipe A saca, B recebe. Técnico se posiciona na lateral da quadra, com 3 bolas na mão. Após o saque da equipe A, o rally continua até o término da jogada imediatamente, o técnico joga a bola para a equipe que estava recebendo, e que vai armar a jogada. Quando a bola cair, o técnico joga a 2ª bola, e na seqüência, a 3ª bola. Concluída esta fase, inverte-se o saque e repetem-se todo o esquema. Após realizar este trabalho, cada equipe fará um rodízio e repetem-se todas as jogadas, e assim sucessivamente, até que as equipes completem os rodízios. Variação: O técnico poderá jogar as bolas, aleatoriamente, para equipe A ou B.



Exercícios combinados com cordas elásticas

37) Estender uma corda elástica, amarrando-a no travessão da baliza do gol, e passando por cima da rede de Voleibol. Posicionar os jogadores, um de frente para o outro na linha lateral da quadra, cada dupla com uma bola.

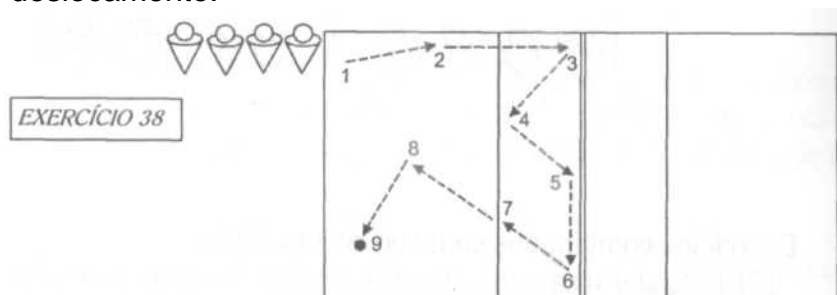


Exercício:

- Sacar um para o outro (por baixo ou por cima).
- Tocar por sobre a corda.
- Manchete x manchete sobre a corda.
- Combinar toque x manchete.
- Saltar e arremessar a bola sobre a corda, um para o outro. -Jogar a bola acima do elástico, salta e ataca.
- Um jogador em posição de bloqueio próximo à corda, o outro joga a bola acima da corda, para que o mesmo efetue um bloqueio, 10 repetições para cada jogador.
- A mesma posição anterior, só que agora o jogador salta e efetua um ataque de check. Depois, invertem-se as posições.
- Alternar toques curtos e longos por sobre a corda, com deslocamentos de 2 passadas para trás e 2 para frente.
- Realizar jogos de minivoleibol: 2 X 2 na quadra de 3 metros, 3 X 3 na quadra de 6 metros.

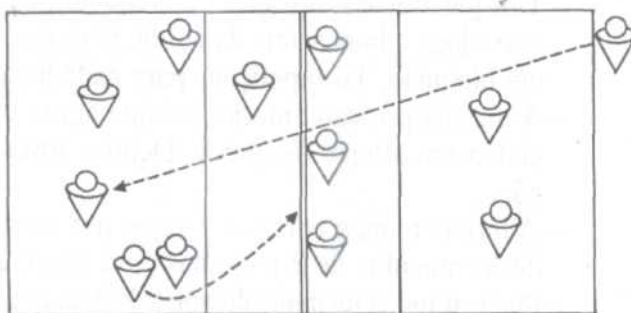
Exercícios de deslocamento

38) Jogadores posicionados em uma coluna no fundo da quadra. Após um sinal do técnico, o 1º atleta se desloca em posição baixa, e em cada ponto, toca no chão com a manchete armada. Quando estiver no ponto 3, sai o segundo jogador, e assim sucessivamente.
Obs.: Corrigir a posição de manchete e cobrar velocidade no deslocamento.



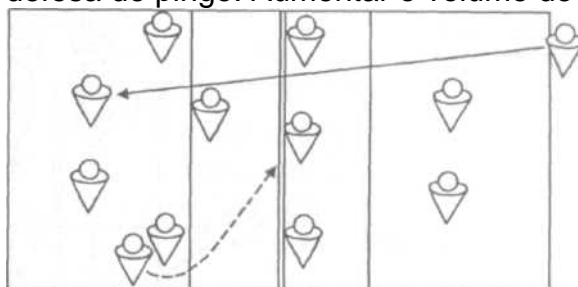
39) Jogo Coletivo - Realizar 1 set completo. Regra: O levantamento será feito por todo jogador que passar pela posição 1.

Objetivo: Que cada jogador tenha noções de infiltração e levantamento.



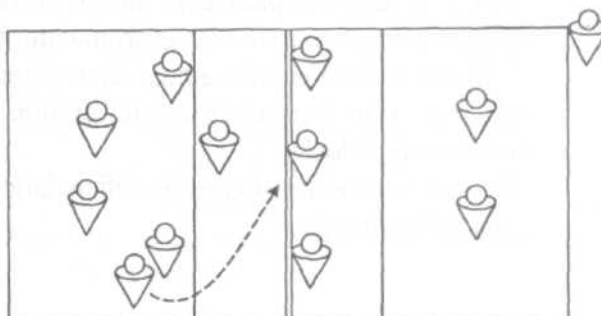
40) Jogo Coletivo - 1 set de 15 pontos. Regra: Não pode atacar, só de largada. Objetivo: Aumentar o rally.

Corrigir posicionamento de bloqueio, defesa e cobertura. Aprender a largar, e defesa de pingô. Aumentar o volume de jogo.

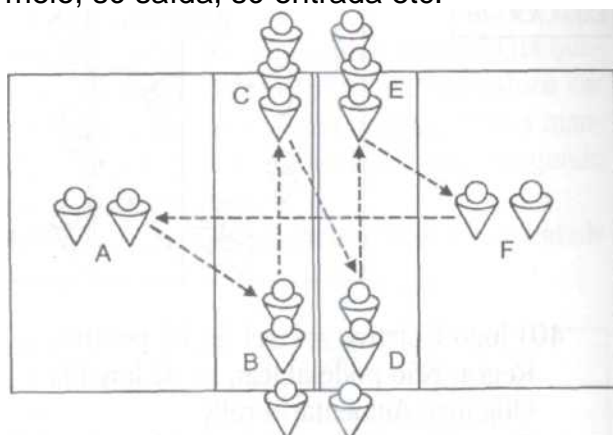


41) JOGO COLETIVO - 1 set completo.

EXERCÍCIO 41



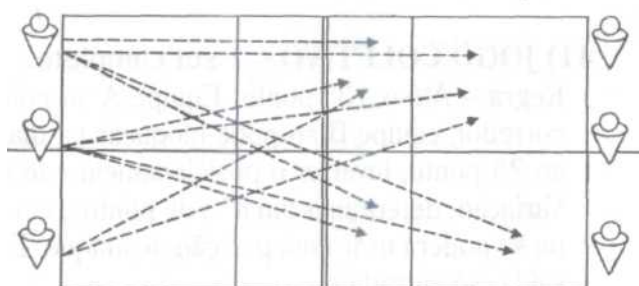
Regra - Até o 13º ponto. Equipe A só pode bloquear no corredor, equipe B só pode bloquear na diagonal. Do 14º ao 25 ponto, inverter o posicionamento do bloqueio. Variação: determinar um nº xâe pontos, em que cada equipe só poderá usar uma posição de ataque. Ex.: só meio, só saída, só entrada etc.



42) Posicionar 3 jogadores em cada posição

1 ° - Jogador A toca e se desloca para a posição de B, B toca e se desloca para C, C toca e se desloca para D, D toca e se desloca para E, E toca e se desloca para F, F devolve para A, e assim sucessivamente. O grande desafio deste exercício é manter a bola no ar, o maior tempo possível. Para isso é necessária uma grande concentração de todos os jogadores.

Variação: aumentar o grau de dificuldade, colocando mais uma bola em jogo.



43) Exercício de saque direcionado

Amarra-se uma corda elástica de uma trave à outra da baliza de gol, passando por sobre a rede. Jogadores deverão sacar: em diagonal nas posições de fundo de quadra (5,6 e 1), curto na zona de ataque (2,3 e 4). Sacar no corredor no mesmo alvo. Sacar balanceado e curto, em lugares predeterminados. Usar as 3 posições para sacar.

3.7 Preparação Física

O condicionamento físico no Voleibol escolar é de suma importância para o aprimoramento e desenvolvimento das ações de jogo, por isso recomenda-se que as sessões de treino sejam realizadas três vezes por semana em dias alternados, com duração de uma hora a duas horas de treino. Como aqui estamos tratando de Voleibol escolar, levando-se em consideração que o técnico geralmente não dispõe de ginásio, muito menos de uma academia, o mais indicado é que façamos a preparação física por meio de circuitos, pois é uma forma prática, sadia, economiza-se tempo e com isso conseguimos trabalhar todas as qualidades físicas básicas, além das qualidades específicas para o Voleibol, lembrando ainda que este tipo de treinamento é largamente utilizado no alto nível. No treinamento em circuito, chamo a atenção para que não se cometam exageros, lembrando sempre que estamos trabalhando com crianças e adolescentes, portanto, em idade de crescimento, e que estão sujeitos a um maior risco de contusões. No treinamento, deve-se levar em consideração que há uma periodização livre, não obedecendo a uma estrutura rígida, e podendo-se adequar ao calendário escolar de competições e ao nível de preparação física dos atletas.

Vamos lembrar, então, o que é treinamento em circuito e seus períodos ou etapas: possui de 6 a 12 estações, com tempo de execução entre 20 a 40 segundos. Na prática, significa o tipo de exercício que o atleta fará em

cada estação, o tempo de execução de cada exercício, e ainda o tipo de repouso na troca de uma estação à outra. Este repouso pode ser ativo (correndo) ou passivo (andando), e ainda o tempo de intervalo entre uma volta completa, e de quantas devemos efetuar.

3.7.1 Etapas do treinamento em circuito

1º - Período básico: Trabalhar os grandes grupamentos musculares, e tipos de deslocamentos básicos mais utilizados no Voleibol.

2º - Período específico: Priorizar a parte técnica, utilizando exercícios dos fundamentos do Voleibol - bloqueio, defesa e ataque.

3º - Período pré-competitivo: Aumentar o ritmo de execução, aumentando estações que utilizem deslocamentos e saltos.

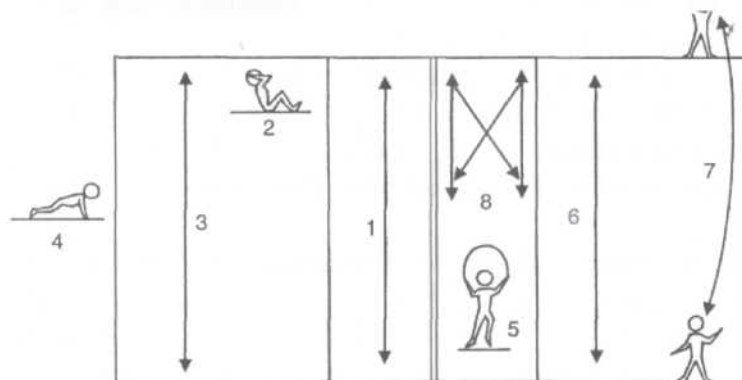
4º - Reduzir o tempo de execução e o número de estações, utilizando exercícios técnico-táticos.

Exemplo de um circuito misto de preparação física, técnico-tático. Neste circuito, utiliza-se de 2 a 3 voltas, que é o que representa uma partida de Voleibol escolar (2 ou 3 sets), lembrando que pode ser aplicado em qualquer categoria e sexo.

Vamos ainda periodizar este circuito em 3 meses, mas ele pode ser alterado de acordo com o calendário escolar ou as necessidades do técnico.

PRIMEIRO MÊS

1ª e 2ª Semanas



ESTAÇÕES:

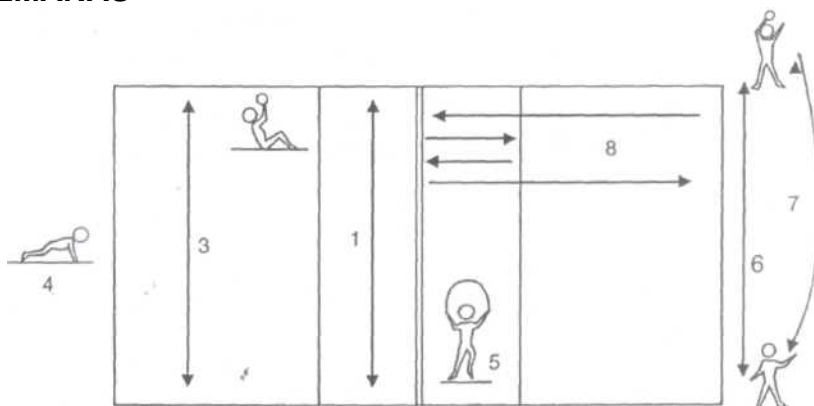
- 1 - Correr de frente e de costas.
- 2 - Abdominal.
- 3 - Corrida lateral. 4-7 flexões de braço.
- 5 - Pular corda (individual).
- 6 - Corrida com joelho alto e calcanhar alto.
- 7 - Arremesso da bola de medicinebol de 2 kg.
- 8 - Deslocamento em X.

Nº de voltas - 2

Tempos de execução: 30 segundos.

Repouso: Ativo 30 segundos, correndo.
Intervalo entre as voltas: 3 minutos.
Ritmo de execução: Médio.

3ª e 4ª SEMANAS



Estações:

- 1 - Deslocamento frente/costa e senta na linha.
- 2 - Abdominal com bola medicinebol de 2 kg.
- 3 - Deslocamento lateral tocando na linha. 4-10 flexões de braço.
- 5 - Pular corda individual.
- 6 - Corrida joelho e calcanhar e senta.
- 7 - Arremesso bola medicinebol de 3 kg.
- 8 - Corre até a rede, volta linha 3, retorna rede e retorna fundo.

Nº de voltas - 3

Intervalo entre as voltas: 3 minutos.

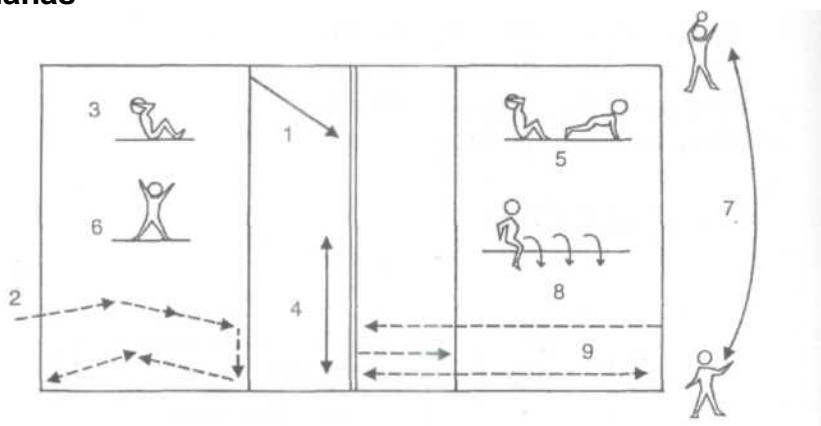
Tempo de execução: 30 segundos.

Repouso: Ativo, 2 primeiras voltas; passivo, 3ª volta.

Ritmo de execução: Médio.

SEGUNDO MÊS - PERÍODO ESPECÍFICO

1ª e 2ª semanas



Estações:

- 1 - Deslocamento de ataque.
- 2 - Deslocamento de defesa em posição de manchete, tocar no chão em cada ponto.

- 3 - Abdominal com medicinebol de 3 kg.
- 4 - Bloqueio e 2 passadas laterais para a direita, bloqueio e 2 passadas laterais para a esquerda.
- 5 - Abdominal e flexão de braço.
- 6 - Polichinelo.
- 7 - Arremesso com medicinebol de 4 kg.
- 8 - Saltos consecutivos sobre uma corda elástica.
- 9 - Deslocamento até a rede, volta à linha de ataque, volta à rede e retorno à linha de fundo.

Nº de voltas - 3

Intervalo entre as voltas: 3 minutos.

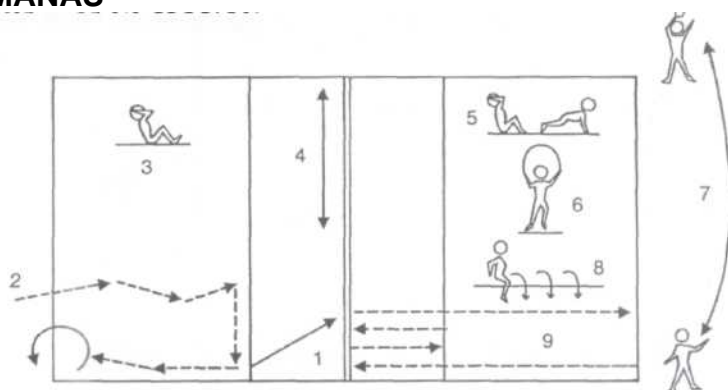
Tempo de execução: 30 segundos.

Repouso Ativo: 2 voltas.

Repouso Passivo: 1 volta.

Ritmo: Médio.

3ª e 4ª SEMANAS



Estações:

- 1 - Deslocamento de ataque na saída.
- 2 - Deslocamento em posição manchete, em cada ponto de tocar o chão, e fazer um rolamento no final.
- 3 - Abdominal com medicinebol 4 kg.
- 4 - Bloqueio e 2 passadas cruzadas para direita e bloqueio e duas passadas cruzadas para esquerda e bloqueio.
- 5 - Abdominal com flexão braço.
- 6 - Saltar corta (individual).
- 7 - Arremesso com medicinebol 4 kg.
- 8 - Saltos sobre o elástico (mais alto).
- 9 - Deslocamento frente/costas.

Nº de voltas - 3

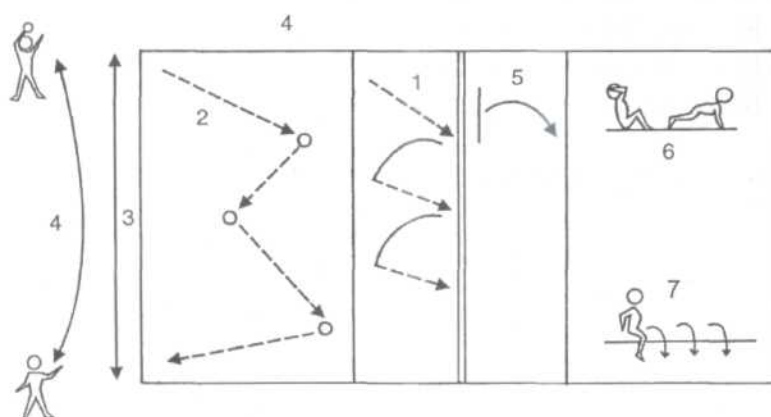
Intervalo entre as voltas: 3 minutos.

Tempo de execução: 30 segundos.

Repouso: Ativo.

Ritmo: Médio/alto.

3º MÊS - PRÉ-COMPETITIVO 1ª e 2ª semanas



Estações:

- 1 - Deslocamento de ataque, entrada, meio e saída.
- 2 - Deslocamento em posição de defesa.
- 3 - Deslocamento lateral e toca no chão.
- 4 - Arremesso com medicinebol de 2kg - mão de ataque.
- 5 - Bloqueio e recua até a linha de ataque, faz uma defesa.
- 6 - Abdominal com flexão e giro.
- 7 - Salto sobre corda elástica.

Nº de voltas - 3

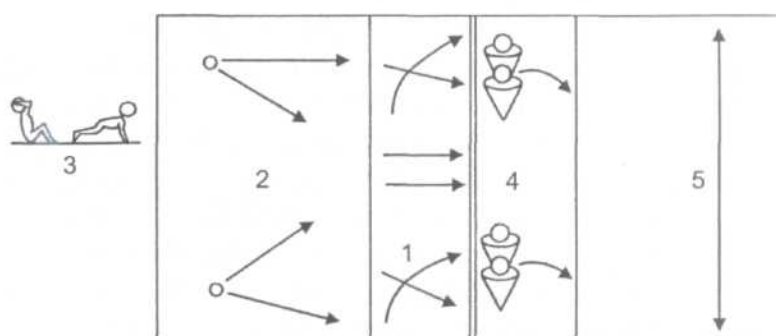
Intervalo entre voltas: 2 minutos.

Tempo de execução: 25 segundos.

Ritmo: Alto.

Repouso: Misto.

3ª e 4ª SEMANAS - PERÍODO COMPETITIVO



Estações:

- 1 - Deslocamento de ataque, fazendo combinação (de esmico, bituin e bolas de lo tempo).
- 2 - Deslocamento de defesa na diagonal e corredor.
- 3 - Abdominal com flexão e giro.
- 4 - Bloqueio duplo e desce para defesa.
- 5 - Deslocamento frente/costas e senta.

Nº de voltas - 3
Intervalo entre voltas: 2 minutos.
Tempo de execução: 25 segundos.
Repouso: Ativo.
Ritmo: Alto.

Obs.: Distribua os atletas em cada estação, de acordo com o total de alunos. Pode-se acrescentar o trabalho de pliometria, desde que o técnico disponha do material adequado.

3.8 Considerações Finais

De tudo o que foi comentado, acredito que, para finalizar, eu não poderia deixar de falar sobre como o técnico deve agir, dirigindo a sua equipe durante o jogo, de como ele deve se portar: Observar somente a sua equipe? Observar somente a equipe adversária? Observar ambas? Estas considerações são importantes pois, para o técnico, seja ele de qual nível for, a sua tomada de decisão pode determinar a vitória ou a derrota. Neste sentido, ele deverá estar ligado o jogo todo, observar os pontos fracos do adversário e de sua equipe, e saber explorá-los na hora certa nos pedidos de tempo, falando clara e objetivamente. O que quer que seus atletas façam do plano de jogo traçado e suas variáveis, tente parar o jogo na hora certa para quebrar o saque ou o ritmo do adversário quando este estiver deslanchando no placar, ou para armar uma jogada no ponto decisivo. Seja firme com a arbitragem, mostre que conhece bem as regras, reclame moderadamente, mas com firmeza. Isto fará com que os árbitros o respeitem, e, com isto, o jogo fluirá melhor para sua equipe.

É muito comum aos técnicos iniciantes se confundirem nos pedidos de tempo, chegando às vezes até a não ter o que dizer, e por causa disto, deixam de pedir tempo. No Voleibol escolar, a garotada reage bem ao incentivo do técnico que lhes passe confiança e entusiasmo, que orienta o tempo todo, a cada jogada, a cada ponto.

Existe uma questão bem polêmica com relação ao técnico ideal no transcorrer de uma partida de Voleibol. Vamos, então, relacionar e comentar:

- 1 - TÉCNICO BRIGÃO COM A ARBITRAGEM.** Este tipo não é recomendado, pois parece que ele só se preocupa com os árbitros, esquecendo do jogo em si, não acrescenta nada, deixa todo mundo nervoso, e por muitas vezes toma cartão, sendo até mesmo expulso.
- 2 - TÉCNICO BRIGÃO COM SEUS ATLETAS.** Também não é o ideal, pois xinga a garotada o tempo todo, a cada jogada, às vezes até faltando com o respeito. Mas não é totalmente ruim, há também o seu lado bom, pois existem atletas que só reagem a este tipo de estímulo, ou seja, mais agressivo. Porém, os que não são assim, tendem a ter uma reação adversa, consequentemente caindo de rendimento e se perdendo no jogo.

3 - TÉCNICO CALMINHO. Este tipo é terrível, o Voleibol é um jogo muito dinâmico, exige garra e determinação de todo o grupo, e o cara fica lá na dele, não diz nada, não pede tempo, parece que está em outro mundo, dormindo ou pensando na vida. Nem parece que está na quadra.

4 - TÉCNICO TORCEDOR. Vibra, torce, grita e xinga, joga com o time o tempo todo (vai, pega, defende, ataca, pega etc.) Este tipo é muito cômico e divertido, a torcida então adora. Para o Voleibol escolar, é um tipo de técnico muito importante, principalmente para as equipes iniciantes, de um nível técnico baixo.

5 - TÉCNICO TEÓRICO-TÁTICO. Suas intervenções são altamente teóricas, pena que na prática o resultado nem sempre é o esperado. Será que os atletas o entendem? Por se tratar de crianças e adolescentes, a sua maturidade motora, psíquica e técnica não é tão avançada, e, na maioria das vezes, não entendem nada do que o técnico quer que façam. Ou entendem, mas não conseguem executar, pelo alto grau de dificuldade. Apesar dos pesares, este tipo de técnico é muito importante, pois ele mostra que conhece bem o Voleibol e suas variáveis. Pena não conseguir traduzir, na prática, todo o seu conhecimento teórico.

6 - TÉCNICO ENROLADO, CONFUSO. O cara faz uma salada, mistura tudo, pede tempo na hora errada, não sabe o que dizer, faz trocas absurdas, e na maioria das vezes, sua equipe não tem um padrão de jogo definido.

7 - TÉCNICO DOIDÃO. Este tipo de técnico é muito engraçado, normalmente começa com a equipe bem certinha, bem armada, mas, basta começarem os erros e ele fica doido: cisma de trocar todo mundo, muda o esquema de jogo no meio do set, é capaz de começar com 4x2, passar para 5x1, voltar para 4x2 e terminar com 6x6. Com este procedimento, os jogadores se perdem, brigam entre si, ninguém sabe quem é quem.

Após todas essas considerações, qual é então o tipo de técnico ideal? Acredito que se pegarmos um pouco de cada um, dos números 1,2,3,4 e 5, teremos um supertécnico, mas sabemos que isto é quase impossível. No entanto, você pode tentar se aproximar, ao máximo, dessas características e com certeza terá bastante sucesso em seu trabalho.

Boa sorte a todos os que venham enveredar por este caminho maravilhoso de trabalhar com o Voleibol escolar. Espero ter contribuído para o enriquecimento profissional de cada um dos leitores deste livro, lembrando que em muitas situações, está o meu parecer pessoal, o que pode não refletir uma unanimidade, mas posso garantir que é o que mais se aproxima da realidade do nosso Voleibol na escola. O mais importante é o conhecimento adquirido e, a partir daí, fica por conta da criatividade de cada técnico, no desempenho de suas funções.

3.9 Curiosidades do Voleibol

Você sabia que:

- O locutor Luciano do Vale foi quem tornou o Voleibol brasileiro um esporte popular! Isto porque ele havia se transferido da Rede Globo para a Bandeirantes, e como a TV Band não detinha os direitos de transmissão dos principais campeonatos de Futebol, a saída foi passar a transmitir os jogos dos principais campeonatos de Voleibol do país. O público gostou e passou a conhecer, curtir e vibrar com os seus ídolos na época, na década de 1980.
- O time masculino dos EUA foi o melhor time do mundo, de 1984 a 1988, ganhando todos os campeonatos que disputou? Nesta equipe havia o melhor jogador do mundo (Kart Kirally), e também um jogador chamado Stivick Jinsk, apelidado de Sopa de Letrinha, pelos locutores, que não conseguiam pronunciar o seu nome corretamente (e nem eu, tampouco, escrever). Pois bem, este jogador cobria 70% da quadra para passar, e ele era o melhor do mundo neste fundamento, embora na época não existisse o libero.
- Pouco tempo atrás, o Voleibol tinha umas regras bem esquisitas? Por exemplo: podia bloquear o saque, a manchete tinha que ser perfeita, senão o juiz marcava 2 toques, e se recebesse o saque de toque, o juiz normalmente marcava 2 toques. Pode?
- O time do Brasil foi vice-campeão olímpico em 1984, e que um de seus principais jogadores, Bernard, jogava no meio e tinha apenas 1,84 m de altura?
- Na década de 1980, o Brasil era freguês do Peru, no Voleibol feminino, e não ganhava uma partida? Este reinado acabou, quando o time do Peru envelheceu e nele não houve renovação, ao contrário do Brasil, que, a partir de então, inverteu os papéis (este é um exemplo claro do quanto é importante um trabalho de base).
- O nosso melhor técnico e um dos melhores do mundo (Bernardinho) era o levantador da Seleção Brasileira, vice-campeão olímpico, porém quase não jogava, porque havia outro levantador de destaque (William), que quando se aposentou passou a vaga para Maurício, que manteve a tradição? É mole?
- Nos anos de 2000 e 2001 foi realizada a Olimpíada Colegial Brasileira para as categorias Infantil (até 14 anos) e Infanto-juvenil (15 a 17 anos) em todas as modalidades, e participavam as equipes campeãs em cada estado? Este tipo de competição para as categorias de base é a verdadeira mina de ouro para a descoberta de novos talentos para o esporte brasileiro. Parabéns ao Ministério do Esporte, esperamos que continue assim.
- Para ser um técnico de Voleibol em competições estaduais, você precisa ter o curso de treinador nível 1 da Federação Brasileira de Voleibol? Para ser técnico em competições nacionais precisa ter o curso de treinador II e para competições internacionais, o curso de treinador nível III da Federação Internacional de Voleibol, e para ter qualquer um desses cursos precisa ser profissional de Educação Física? Isto é que é organização! Ao contrario de outros esportes!
- A MIKASA é considerada a melhor bola de Vôlei do mundo, e é a marca oficial das competições internacionais? No Brasil, a marca

oficial é a Penalt Pró 6.0, que mantém os mesmos padrões de qualidade. Para as categorias de base esta bola é a ideal, principalmente por causa da durabilidade, precisão e conforto.

3.10 Mito: Verdades e Mentiras do Voleibol

- Vou treinar meus atacantes com a rede mais alta, pois assim eles ganharão mais impulsão, e quando pegar a rede na altura normal, meu time vai arrebentar!

Errado: treinar com a rede mais alta, vai fazer com que seus atletas tenham que mudar a técnica de ataque, pegando mais embaixo da bola, ocasionando, com isto, um erro muito grande da técnica da cortada, prejudicial ao atleta, pois, passa a ser um vício e depois é muito difícil de ser corrigido.

- O mais importante para um time de Voleibol é a parte técnica e física, pois a tática da maioria das equipes é muito parecida.

Errado: quem pensa assim, pois o plano tático de jogo é a parte principal de qualquer equipe. Senão, bastava só juntar os melhores jogadores e ser campeão, mas na prática nem sempre isto acontece. Se não houver o dedo do técnico, nada dá certo. No Voleibol escolar, a tática é ainda mais evidente, e é isto justamente que procuro mostrar, ao longo deste livro.

- Todo levantador (a) deve ser o capitão do time.

Certo: o levantador é o cérebro do time, ele quem determina o ritmo da equipe e é a extensão do técnico na quadra, mas, se o seu levantador não possui estas características, escolha outro jogador que possa assumir esta obrigação.

- Quem não foi jogador de Vôlei, não pode ser um bom técnico.

Errado: a parte técnica é importante, mas não é tudo, o conhecimento teórico, tático e psicológico consegue suprir esta deficiência. Além do mais, você pode utilizar os seus melhores jogadores nos treinamentos especiais dos fundamentos. No entanto, o técnico deve dominar, pelo menos razoavelmente, os fundamentos básicos do Voleibol.

- Quem aprende com mais facilidade, o masculino ou feminino?

Não há diferença no aprendizado, a resposta é positiva para ambos os sexos. No entanto, o grupo feminino exige do técnico um pouco mais de paciência e, principalmente, sensibilidade, pois sabidamente as mulheres são mais competitivas entre si, mais carinhosas, mais sensíveis e de personalidade mais complexa.

- O jogador de Vôlei não precisa treinar corridas longas, pois o jogo em si não o exige! É muito difícil, complicado e polemico dizer se este conceito

8											
9											
10											
11											
12											
ANOTADOR											

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Y.P Surov E. O.N - Voleibol iniciação volume I e II - Editora SPRINT
José Roberto Borsari - Voleibol aprendizagem e treinamento
Andrei Zakharov - António Carlos - Ciência do Treinamento Esportivo
Curso Voleibol nível I - com Célio Cordeiro - FBV 1990 - Belo Horizonte - MG
Curso Voleibol nível II - com Célio Cordeiro - FBV 1992 - Poços de Caldas - MG
Curso Voleibol nível III -com Josenildo Carvalho/Célio Cordeiro -FBV 1999 em Brasília
Cursos de Voleibol de alto nível - com Bernardinho, José Roberto Guimarães, Paulo Russo e Sérgio Negão.
-104-