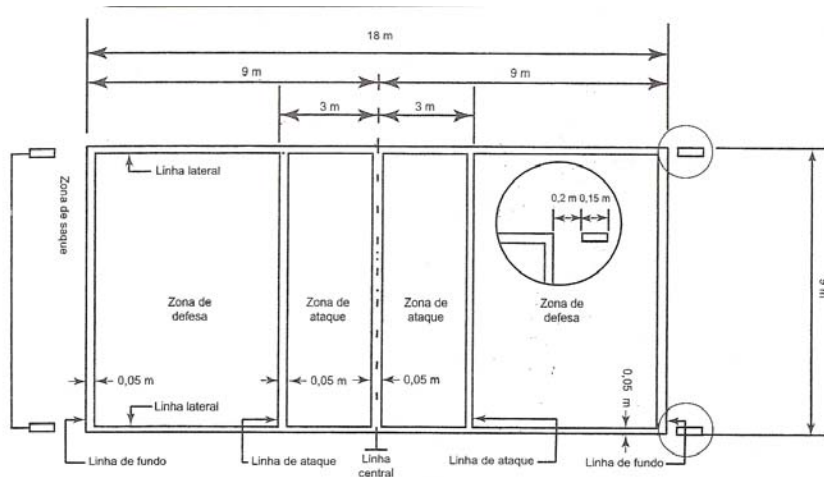


## APOSTILA DE VOLEIBOL

O voleibol é praticado em uma quadra retangular dividida ao meio por uma rede que impede o contato corporal entre os adversários. A disputa é entre duas equipes compostas por seis jogadores que podem ter, no máximo, seis reservas.

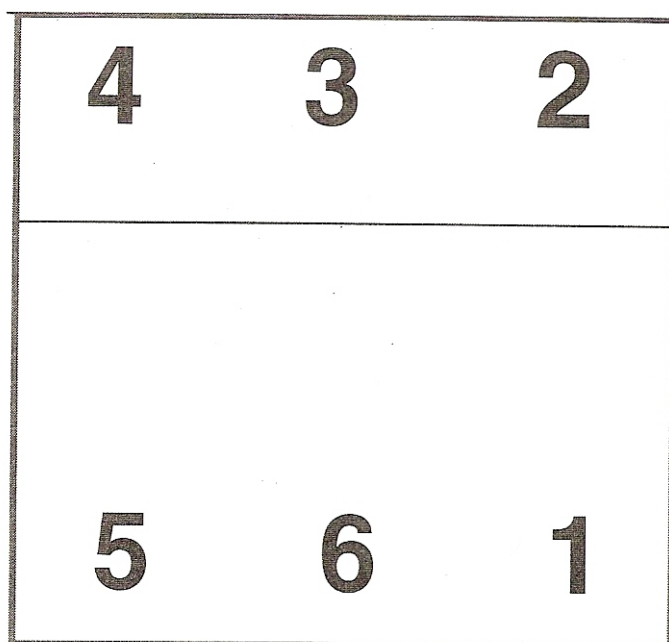


O jogo consiste em golpear a bola (geralmente com as mãos) de forma que ela passe sobre a rede em direção ao campo defendido pelo adversário, evitando-se que ela caia no solo do seu próprio lado. Cada jogada se inicia por um saque, dado por jogador posicionado atrás da linha de fundo da quadra. O saque deve passar por cima da rede no espaço delimitado pelas antenas. A equipe que recebe o saque deve enviar a bola de volta ao campo daquele que sacou dentro das seguintes condições:

1. Dar, no máximo, três toques na bola.
2. Os toques têm de ser realizados por atletas alternados.
3. Na execução de cada toque, não é permitido segurar ou conduzir a bola.
4. Não permitir que a bola toque o solo de seu campo de jogo.

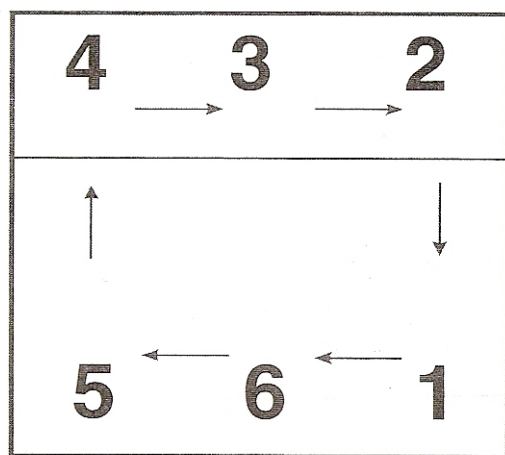
### **Observações:**

- O mesmo jogador só pode tocar duas vezes seguido na bola, quando o primeiro toque tiver sido uma ação de bloqueio.
- Uma equipe poderá dar quatro toques, quando o primeiro foi através de um bloqueio.
- A bola continua em jogo até que caia no solo, vá para fora ou uma equipe não devolva corretamente para a quadra adversária. Uma jogada completa, desde o instante em que o saque foi realizado (momento em que a bola entra em jogo) até o apito do árbitro indicando o seu término, em função de alguma irregularidade, chama-se rally.
- Ao entrar na quadra, cada jogador deverá ocupar uma das posições a seguir:



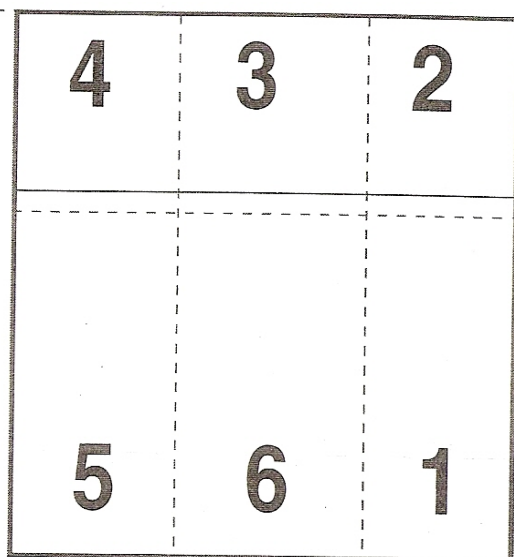
***POSICÕES NA QUADRA***

Quando a equipe que sacou vence o rally, ela realiza um rodízio no posicionamento dos seus componentes e terá o direito de sacar. O rodízio é realizado no sentido dos ponteiros do relógio. Este rodízio obrigatório faz com que, no desenvolvimento de partida, cada jogador tenha de ocupar cada uma das 6 posições da quadra, fato que implica, pelo menos em tese, que os jogadores devam dominar todos os fundamentos do jogo.



**SENTIDO DO RODÍZIO**

O posicionamento inicial será anotado em uma súmula apropriada, para que se tenha controle dos rodízios e para que as equipes de arbitragem possam fazer cumprir uma regra básica do vôlei, que é a do posicionamento. Ela determina que, até o instante da execução de cada saque, todos os jogadores, das duas equipes, respeitem seus posicionamentos de rodízio e estejam ocupando sempre suas posições. Após o golpe dado pelo sacador, os jogadores poderão deixar os seus posicionamentos obrigatórios de rodízio.



*ataque*

*defesa*

Lembramos que somente os jogadores da linha de ataque (posições 2, 3 e 4) podem participar normalmente das jogadas de rede. O jogador de defesa, se apoiar os pés na zona de ataque, não poderá efetuar ataques com a bola estando numa altura superior à da borda da rede. Para tanto, ele deverá saltar detrás da linha de ataque. Ele também não poderá em qualquer circunstância, realizar bloqueios. Cabe salientar ainda que os bloqueadores possam invadir o espaço aéreo da equipe adversária, mas são proibidos de tocar na bola antes de os ataques serem realizados. Por outro lado, entretanto, um atacante não poderá golpear a bola que estiver no espaço aéreo do adversário.

O saque é sempre dado pelo jogador que estiver na posição 1, e ele é o único atleta liberado da rigidez da regra do posicionamento, já que ele poderá posicionar em qualquer lugar ao longo dos 9 metros da linha de fundo, indiferentemente do posicionamento de seus companheiros das posições 5 e 6. É importante salientar que ele não poderá ter contato com a quadra no momento da execução do saque.

A disputa é vencida pela equipe que vencer 3 tempos (denominados sets) a equipe que atingir o vigésimo quinto ponto primeiro será a vencedora de cada set, desde que haja uma diferença mínima de dois pontos sem relação a pontuação adversária. No caso das equipes empatarem em números de sets vencidos, o set decisivo será disputado até o 15º ponto, neste set também há obrigatoriedade da vantagem de dois pontos de uma equipe sobre a outra para a obtenção da vitória, neste existe a contagem de pontos contínuos, sem vantagem, que era realizado no sistema antigo de pontuação.

Cada equipe é constituída de no máximo 12 jogadores, sendo Seis titulares e seis reservas. Em hipótese alguma, será permitido a uma equipe atuar com menos de seis jogadores por qualquer motivo, ela será declarada perdedora, antes do início ou no desenvolvimento do jogo. O líbero deve ser indicado em súmula, antes do jogo, com a letra "L" após o nome.

Este jogador não poderá sacar, completar um ataque de qualquer ponto da quadra, ele também não poderá realizar levantamentos estando na zona de ataque os levantamentos realizados por ele, que partam da zona de defesa poderão ser atacados livremente.

As substituições envolvendo o líbero não são contadas como regulares e são ilimitadas, devendo ocorrer um rally entre elas. O líbero não pode fazer parte de uma substituição normal, e deve apenas deixar ou entrar na quadra quando a bola não estiver em jogo e antes do apito autorizando o saque (ou até antes do início do set). As substituições regulares são seis de cada set.

Nas substituições envolvendo o líbero, os atletas devem entrar ou sair da quadra pela linha lateral em frente ao banco de sua equipe, entre a linha de ataque e a linha de fundo. Os atletas deverão estar uniformizados com camisa, calção e calçado. As camisas deverão estar numeradas de 1 a 18. O número deverá ser colocado no centro das camisas, tanto na frente quanto nas costas do jogador.

O capitão de cada equipe é identificado por uma fita de 8X2cm, de cor diferente da camisa, colocada no peito, abaixo do número. Somente os atletas registrados na súmula poderão participar do jogo.

Em cada set, um jogador da armação inicial de uma equipe pode deixar o jogo e retornar apenas uma vez, e no lugar do jogador que o substituiu. Quando isso ocorre são computadas duas substituições para aquela equipe. Em caso de contusão grave, que não permita a continuidade de um atleta no jogo, ele deve ser substituído normalmente.

# FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

## Toque de bola por cima

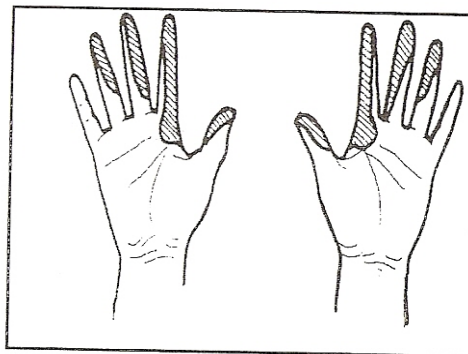
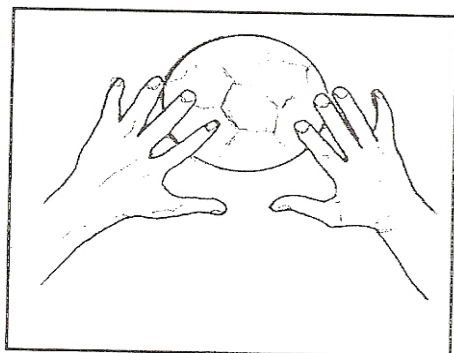
O toque por cima é o fundamento mais característico do jogo de voleibol. Ele é o responsável, na maioria das vezes, pela preparação do ataque, ou seja, pelo levantamento. Por isso é muito importante aprender bem esse fundamento, pois, apesar de ser de uso típico dos levantadores, vez por outra, os atacantes também são obrigados a utilizá-los.

O toque de bola por cima apresenta três etapas distintas:

a) Entrada sob a bola: nesta fase inicial, as pernas e braços devem estar semi-flexionadas, com a bola acima da cabeça. As pernas além de semi-flexionadas, devem estar com um afastamento lateral da largura aproximada dos ombros e um pé ligeiramente á frente do outro. O tronco deve estar levemente inclinado para frente. Os braços estarão semi-flexionados, de modo a posicionar os cotovelos, um pouco acima da altura dos ombros, lateralmente em relação ao tronco. As mãos devem estar com os dedos quase que totalmente estendidos. Mas de uma forma arredondada (como uma concha) para melhor acomodar a curvatura da bola.



Os dedos polegares e indicadores formarão a figura aproximada de um triângulo.



b) Execução: no instante do toque à bola, todo o corpo participa. O contato será sutil, com a parte interna dos dedos, com uma flexão dos punhos. Os braços e as pernas deverão se estender para provocar uma transferência do peso do corpo sobre a perna de trás para frente.



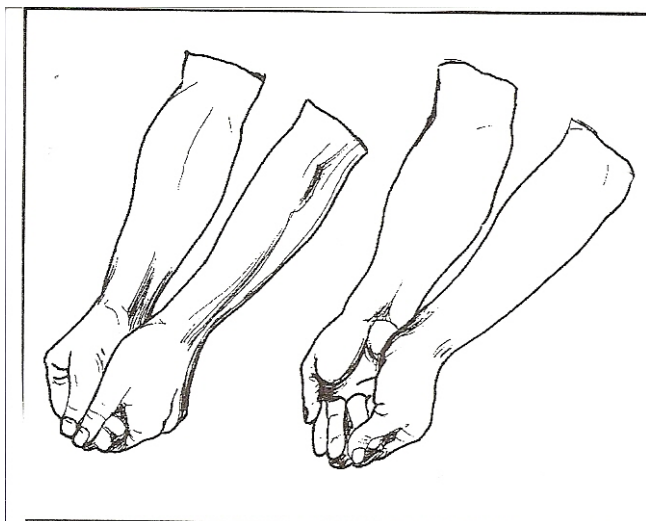
c) Término: o corpo terminará todo estendido.

**Erros mais comuns:**

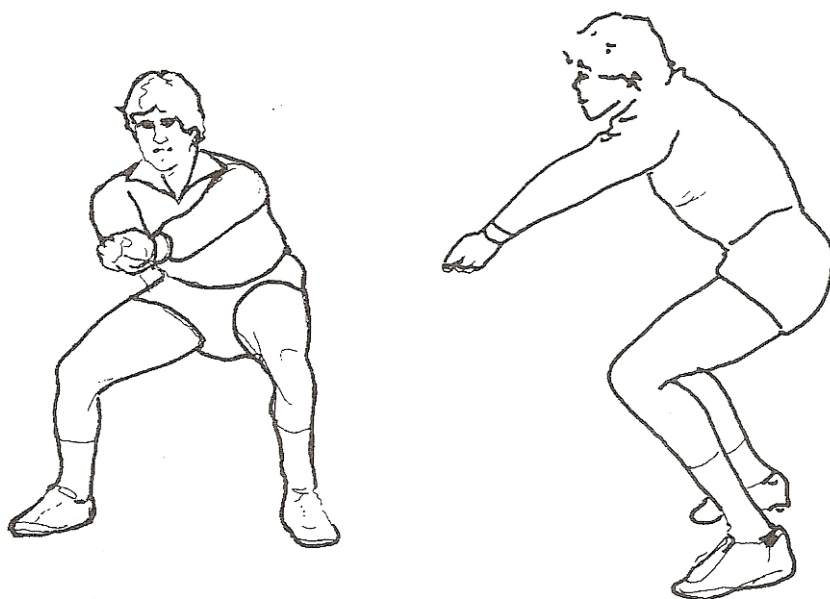
- 1- Não entrar debaixo da bola.
- 2- Não coordenar o movimento de braços e pernas.
- 3- Posicionamento incorreto das mãos.
- 4- Posicionamento incorreto dos cotovelos.
- 5- Falta de força para enviar a bola.

## **Manchetes**

A manchete é o fundamento mais utilizado para a recepção de saques e para a defesa de bolas cortadas, pois o contato da bola se faz no antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados por ela, nesta situação, quando comparado com os dedos que são utilizados pelo toque.



a) Entrada sob a bola: As pernas devem estar como no toque, semi-flexionadas, afastadas lateralmente em um distanciamento semelhante à largura dos ombros e um é ligeiramente à frente do outro. Os braços estarão estendidos e unidos à frente do corpo. Os dedos unidos de uma mão devem estar sobrepostos aos da outra, de forma que os polegares estendidos possam se tocar paralelamente.



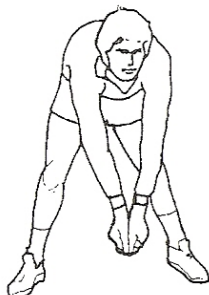
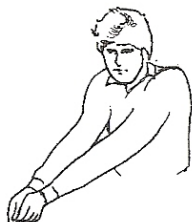
b) Ataque à bola: No movimento de ataque à bola, as pernas se estenderão, o peso do corpo é transferido para a perna da frente e os braços permanecem sem movimento, com a musculatura enrijecida. O impacto de bola se dá no antebraço e isso será facilitado se os punhos estiverem bem estendidos, em direção ao solo.

c) Término do movimento: os braços devem permanecer estendidos até o impacto da bola e as pernas estarão estendidas. Obs.: Aos poucos a manchete lateral deverá ser introduzida, de forma que o jogador possa cobrir grandes áreas da quadra, utilizando-se da manchete.



### **Erros mais comuns:**

- 1- Flexionar os braços.
- 2- Não flexionar as pernas.
- 3- Tocar as mãos na bola.
- 4- Flexionar o abdômen e não os joelhos.
- 5- Não coordenar os movimentos de braços com os de pernas.

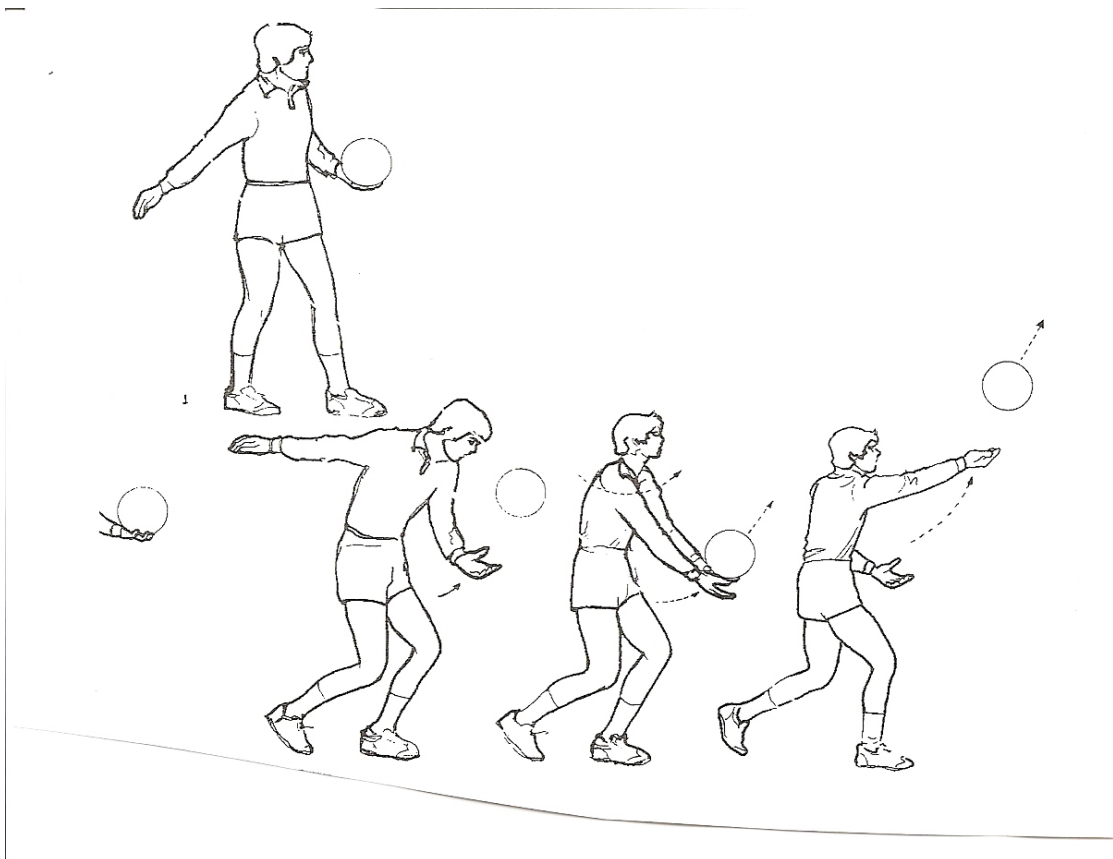




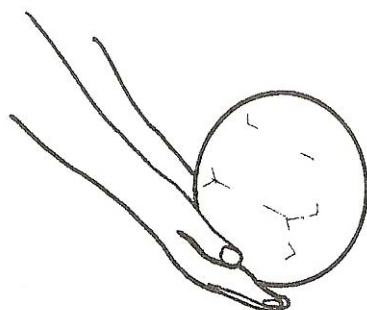
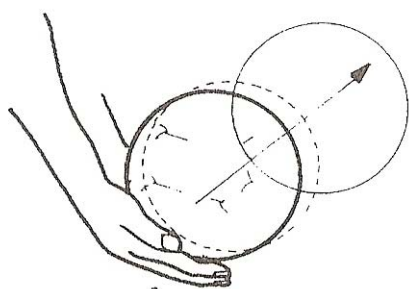
## Saques por baixo

O jogo de voleibol inicia-se através de um saque, dando-se um golpe na bola solta no ar, pelo jogador que ocupa a posição 1, que estará atrás da linha de fundo, em qualquer lugar dos 9 metros de comprimento que ela possui.

- a) **Fase preparatória** : em pé, de frente para a quadra adversária, o atleta deverá se posicionar com o troco ligeiramente inclinado à frente, com as pernas em afastamento antero-posterior a perna contrária ao lado do braço, que irá sacar, deverá estar à frente, num distanciamento lateral mais ou menos igual à largura dos ombros. A bola deverá ser segura com a mão que não irá sacar, de modo que esteja quase que totalmente estendido. O braço que golpeará a bola estará estendido para trás.



b) **Execução:** a bola será lançada para cima, à frente do corpo, a uma altura de, no máximo, 30 cm, e será golpeada como braço contrário daquele que a lançou, que realizará todo o movimento em direção à bola estando estendido. O peso do corpo é transferido todo para a perna da frente. A mão, ao golpear a bola, tomará um posicionamento arredondado, com os dedos unidos e quase estendidos. A contramão da musculatura da mão tornará a área de impacto mais sólida para facilitar o envio da bola a distâncias maiores.



c) **Término do movimento** : Com o golpe na bola e a transferência do peso do corpo para a perna da frente, há uma tendência natural da perna de trás ser lançada para a frente, que deve ser aproveitada para o passo que introduzirá o sacador na quadra de jogo.

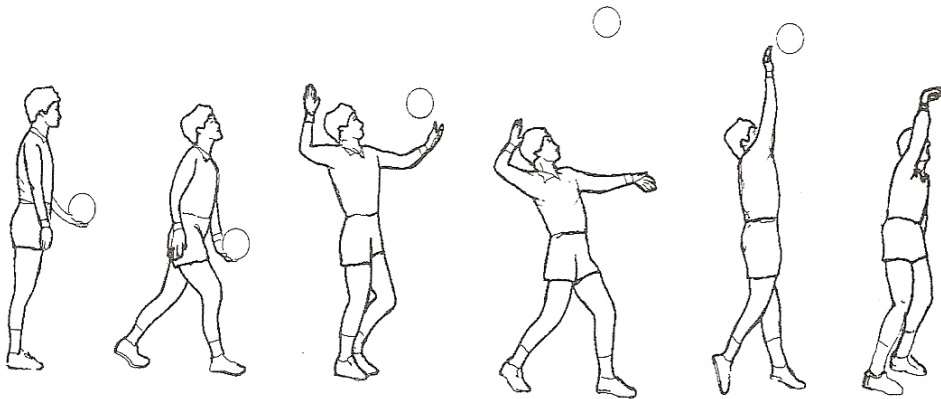
#### **Erros mais comuns:**

- 1 - lançar a bola com imprecisão para ser sacada;
- 2 - flexionar o braço;
- 3 - não utilizar o trabalho de pernas para sacar;
- 4 - não lançar o braço para frente, em direção ao seu objetivo.

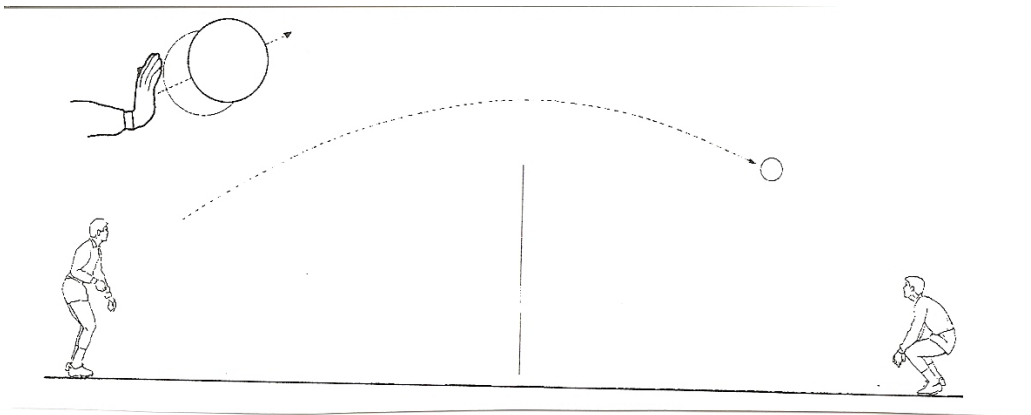
## Saque por cima

Em virtude da velocidade que o braço pode atingir, o impacto na bola é bem mais potente que o saque por baixo. A sua aprendizagem facilita muito a introdução da cortada, pois os movimentos de braços e tronco são muito semelhantes.

Existem duas versões do saque tipo tênis: a Saque com Rotação e o Flutuante. O **Saque com Rotação** possui este nome em função da rotação dada à bola, pela flexão de punho que é realizada no instante do golpe.

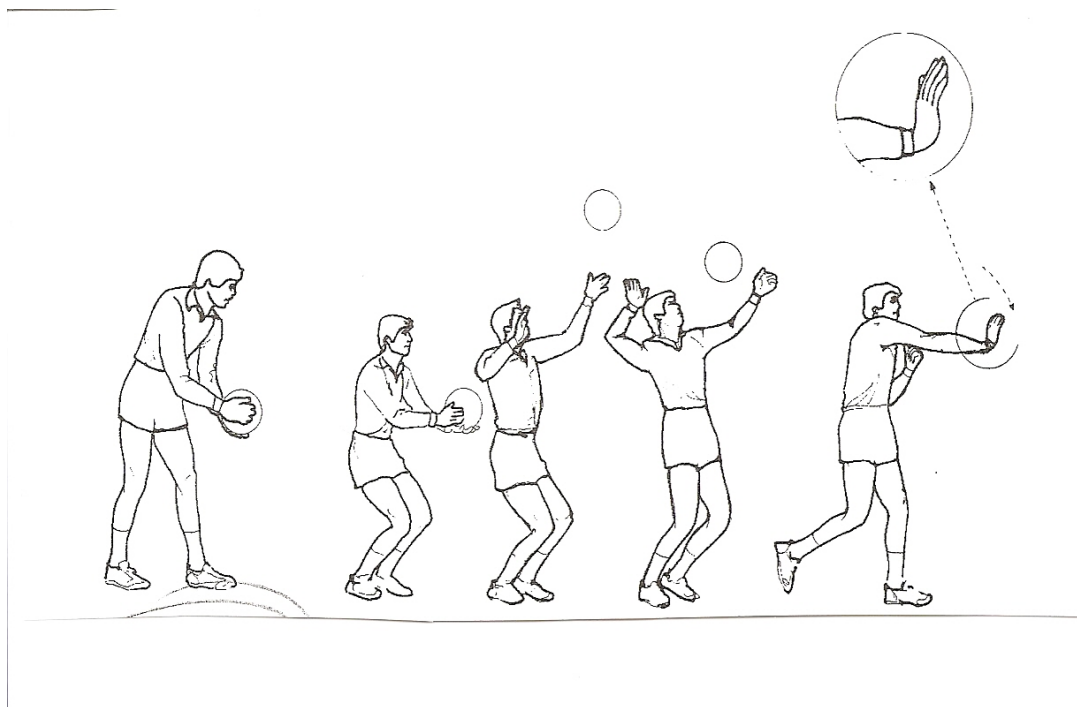


É o saque mais potente e possui uma trajetória bem definida.



**a) Fase preparatória:** em pé, atrás da linha de fundo, de frente para a região da quadra adversária para a qual se deseja o saque, segurando a bola com ambas as mãos, os braços estendidos ao longo do corpo. As pernas estarão com afastamento antero-posterior, com a perna contrária ao lado do braço de ataque se posicionando à frente. Há um afastamento lateral num distanciamento semelhante à largura dos ombros.

**b) Execução :** a bola é lançada com ambas as mãos, acima da cabeça (+ ou - 1,50m ) e um pouco atrás da linha normal do tronco.



A mão, em forma de concha, iniciará o contato com a bola na sua parte inferior e posterior, contornando-a passando por cima, enquanto acontece a flexão rápida do punho.

#### **Erros mais comuns :**

- 1 – lançar a bola de forma imprecisa ( muito atrás, muito à frente ou aos lados ).
- 2 – bater na bola com braço flexionado.
- 3 – realizar a rotação do tronco lançado a bola muito para esquerda (destros).
- 4 – na armada do braço de ataque, não posicionar o cotovelo atrás da linha do ombro e não posicionar a palma da mão para frente, em direção à bola e à rede.
- 5 – não ter potência muscular que permita à bola passar sobre a rede.

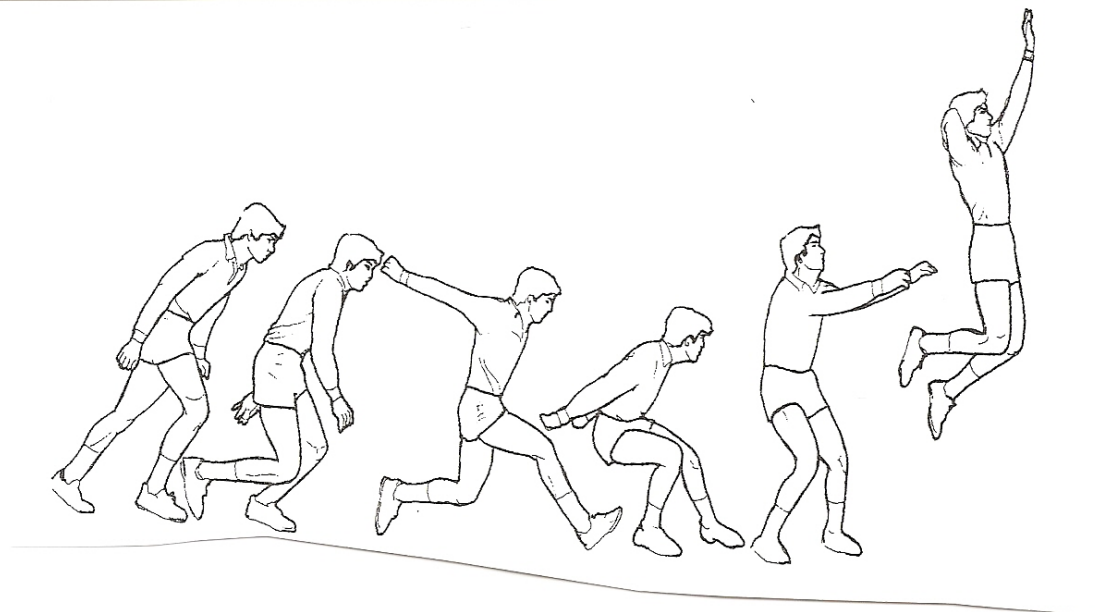
## Cortada

A cortada é o fundamento do voleibol que finaliza a maioria das ações ofensivas e visa enviar, através de um forte golpe dado durante um salto, a bola de encontro ao solo da quadra do adversário. É uma habilidade motora de execução complexa, uma vez que toda ação é condicionada pelas características da trajetória do levantamento. Este pode ser mais alto, mais baixo, mais lento, mais rápido, longo ou curto, próximo ou distante da rede. Requer muita coordenação Visio - motora.



## **O deslocamento**

O deslocamento pode ser realizado 1,2,3 ou mais passadas de corrida, com os braços se mantendo semi-flexionados ao lado do corpo. Para iniciantes recomenda-se 3 passadas, pois eles aprenderão a sistemática do deslocamento numa distancia longa.



## **Bloqueio**

O bloqueio é um fundamento que visa interceptar junto à rede a bola cortada pelo adversário. Essa habilidade de caráter defensivo pode se tornar ofensiva quando consegue enviar a bola contra o solo do atacante.

### **a) Fase preparatória (posição de expectativa).**

Em pé, junto à rede, o bloqueador se posiciona em semi-flexão dos joelhos, pés paralelos em afastamento lateral numa distância quase que igual à largura dos ombros. Os braços estarão semi-flexionados com as mãos ao lado dos ombros, com as palmas voltadas para frente. O tronco deve estar ereto e o bloqueador olhando para a bola e para o atacante.

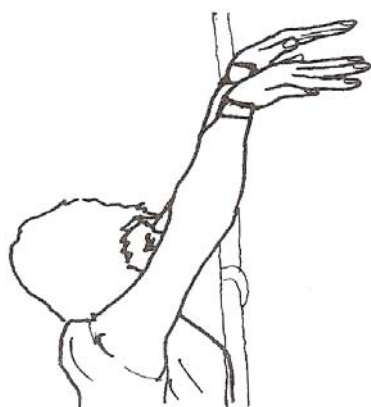
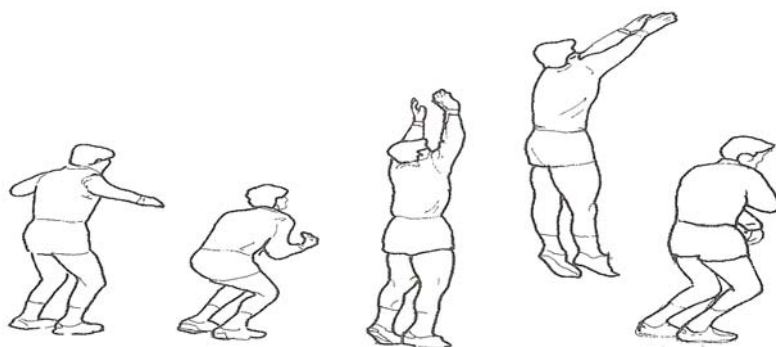


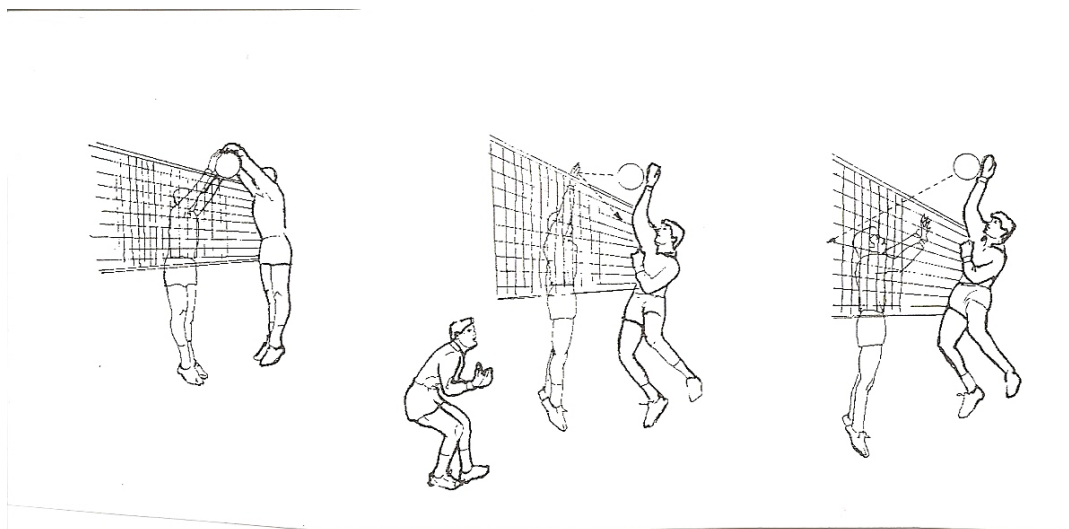
## **b) Execução**

No momento adequado, o bloqueador salta, estendendo as pernas e contando com o auxílio dos braços que serão estendidos simultaneamente em direção à bola. Nos bloqueios ofensivos, as mãos invadem o espaço aéreo do adversário e se posicionam abertas, estendidas, firmes, uma ao lado da outra, formando um obstáculo à passagem da bola. O bloqueador espera o impacto da bola, pois ele não poderá tocá-la antes do atacante, para flexionar os punhos, enviando-a contra o solo do campo adversário e, também, para impedir que ela “espirre” (desvie) para fora da quadra.

## **c) A queda**

Realizado o bloqueio, acontece a queda, que deve ser feita com equilíbrio de forma amortecida e girando para o lado em que a bola se dirigiu, quando ela não foi totalmente retida.





### **Erros mais comuns :**

- 1 – tocar na rede, saltar projetando o corpo para frente.
- 2 – bater na bola, lançando os braços primeiro para trás e depois para frente.
- 3 – posicionamentos inadequados das mãos (afastadas ou unidas demais).
- 4 – flexionar o tronco no lugar de flexionar os joelhos para saltar.
- 5 – não saltar no local preciso em levantamentos mais longos ou curtos.
- 6 – ter dificuldades quanto a “tempo de bola”, saltando antes ou depois da passagem sobre a rede, em função da variação da altura dos levantamentos dos adversários.
- 7 – ter dificuldades quanto ao “tempo de bola”, saltando antes ou depois, em função da distância da rede em que ela foi cortada.
- 8 – não ter potência de pernas para saltar o necessário para invadir o bloqueio.



## **Glossário**

Líbero : É um jogador que se posicionado em todas as posições em um jogo, mas pontua,isto é, não ataca.

Súmula : É um registro do jogo, onde são marcados todas as faltas, substituições, pontos, bem como, tudo que se passa dentro do jogo.

Rally : É um disputa prolongada entre as duas equipes, com a finalização de ponto.

Semi-flexionadas : Pequena flexão das pernas

Antero-posterior : Coxas

## **Bibliografia**

Ensinando Voleibol  
João Crisóstomo Marcondes Bojikian  
Editora : Phorte