

I. O VOLEIBOL

O Voleibol é um **jogo desportivo colectivo**, jogado num terreno de dezoito metros de comprimento por nove metros de largura (18x9m).

O **objectivo do jogo** é enviar a *bola por cima da rede*, respeitando as regras do jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (acção ofensiva), e impedir, por outro lado, que ela toque o solo do seu próprio campo (acção defensiva).

II. HISTÓRIA DO VOLEIBOL

O **Voleibol** nasceu nos **EUA**, em *Massachusetts*, em **1895** (quatro anos depois do *Basquetebol*). Foi criado por **William Morgan**.



Figura 1 – William Morgan.

William Morgan, professor responsável pelo departamento de Educação Física do colégio de Holyoke, decidiu criar uma actividade recreativa que entretivesse os seus alunos.

Pretendia algo que não fosse tão competitivo como o Basquetebol, nem necessitasse de tanto material e espaço como o Ténis, mas que exigisse, simultaneamente, esforço físico e muitas movimentações. Este professor de Educação Física havia pensado num jogo com particularidades mistas – tanto podia ser jogado em recintos abertos como fechados – o jogo deveria ser jogado num recinto rectangular, entre duas equipas separadas por uma rede, mantendo uma bola em movimento, até que tocasse no solo.

Partindo destes pressupostos, Morgan a este jogo chamou primeiramente “**Mintonette**”, que veio um ano mais tarde a ser alterado para o nome com que é hoje reconhecido internacionalmente: **VOLEIBOL**.

Em 1947, foi criada em *Paris a Federação Internacional de Voleibol*, com a participação de *14 países*, entre os quais Portugal, que viria a regulamentar as regras internacionais desta modalidade.

O Voleibol foi considerado **desporto olímpico** em **1964**, na 18ª olimpíada, em **Tóquio**, para ambos os géneros.

III. REGRAS DO JOGO

1. Início do Jogo

O jogo começa pelo **serviço**, efectuado pelo jogador que se encontra na zona de serviço, o qual bate a bola, com a mão, depois de ter sido lançada ao ar, de forma a enviá-la por cima da rede para o campo adversário. Se a equipa ganhar a jogada, marca ponto e continua na posse do serviço, isto é, continua a servir.

2. Campo

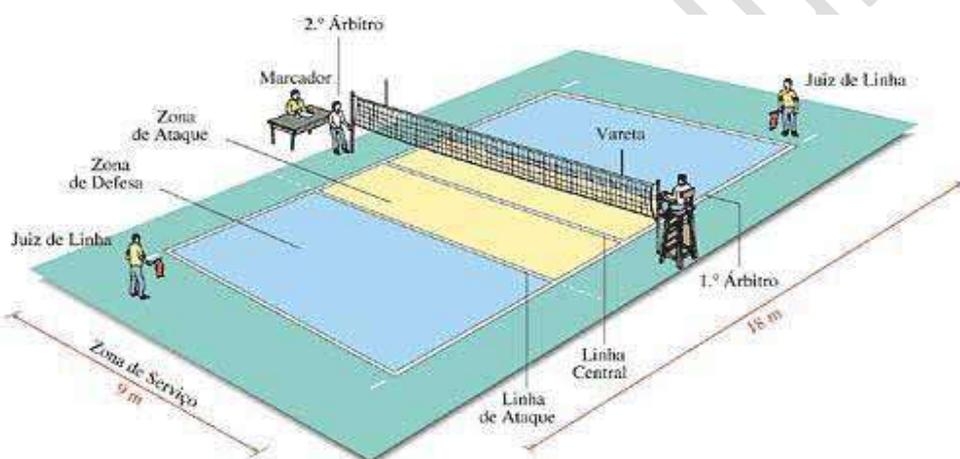


Figura 2 – Campo de Voleibol

3. Jogar a Bola

Cada equipa pode executar **três toques**, para enviar a bola para o campo adversário, para além do toque no bloco. A bola pode ser tocada com **qualquer parte do corpo**, sem ser agarrada ou transportada.

Individualmente cada jogador não pode efectuar dois toques consecutivos na bola, excepção feita quando o toque é realizado na acção de bloco. Quando dois adversários tocam simultaneamente a bola acima da rede, e esta continua em jogo, a equipa que recebe a bola tem direito a três toques. Se a bola cair

fora do terreno de jogo, é considerada falta da equipa colocada no outro lado da rede.



Figura 3 – Dois adversários tocam simultaneamente a bola.

4. A Bola e a Rede

A **bola pode tocar na rede** quando passa de um campo para o outro. A bola que é enviada para a rede pode continuar a ser jogada desde que a equipa não execute mais de três toques.

5. Rotação dos jogadores

Cada equipa é composta por 6 jogadores efectivos e 6 suplentes. A *ordem de rotação* é determinada pela formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set.

A **rotação** efectua-se sempre que a equipa ganha o direito ao serviço; os jogadores rodam no **sentido dos ponteiros do relógio**.

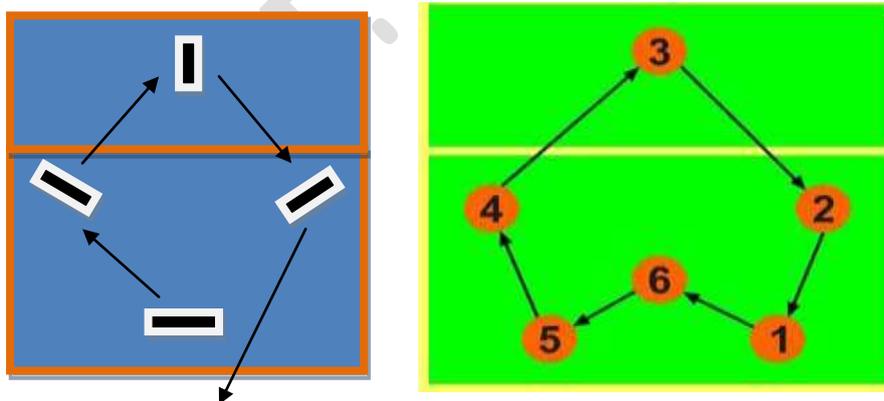


Figura 4 – Rotação dos jogadores (4x4) e (6x6).

6. Serviço

O serviço é considerado válido quando:

- O jogador o executa dentro da zona de serviço e sem calcar a linha de fundo;
- A bola passa por cima da rede, podendo tocar nela, directamente, e dentro do espaço de passagem, isto é, o espaço entre as varetas e o seu prolongamento na vertical.

7. Ponto

A jogada desenvolve-se até que a bola toque no solo, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver correctamente.

A equipa marca ponto quando coloca a bola no solo do campo do adversário ou quando a equipa adversária não consegue enviar correctamente a bola para o seu campo.

Se a equipa que serviu ganhar a jogada, ganha ponto e continua a servir.

Se a equipa que recebeu ganhar a jogada, ganha ponto e o direito ao serviço.

A contagem dos pontos é contínua.

8. Sets

Um set (exceto o 5º set ou o 3º set) é ganho pela equipa que fizer primeiro **25 pontos**, com uma **diferença mínima de 2 pontos**.

Em jogos oficiais, cada jogo é disputado à melhor de 5 Sets. É considerada vencedora a equipa que primeiro conquistar 3 sets.

Os sets são jogados até aos 25 pontos, exceto o quinto set, que é jogado a *15 pontos*, e em todos a equipa vencedora é aquela que tem uma vantagem mínima de 2 pontos. Uma equipa **vence o encontro** (jogo), quando **ganha três sets**, em cinco possíveis.

9. Duração do jogo

O jogo termina quando uma equipa vence três sets.

10. Substituições e descontos de tempo

É permitido seis substituições por set e dois descontos de tempo (mas existe excepções).

IV. GESTOS TÉCNICOS

1. Posição Base

É importante dominar a posição base, pois ela permite realizar deslocamentos em todas as direcções rapidamente, assim como qualquer acção técnico/táctica.

Determinantes técnicas:

	<ul style="list-style-type: none">✓ Colocar os apoios ligeiramente afastados (largura dos ombros);✓ Flectir ligeiramente os braços;✓ Inclinare o tronco para a frente;✓ Dirigir o olhar para a frente e para cima.
--	---

Erros mais frequentes:

- Posição de pé, com os apoios pouco afastados;
- Não flectir os membros inferiores;
- Não inclinar o tronco à frente.

Quando utilizar:

- Sempre que estas em jogo;
- Representa a atitude de *alerta* (expectativa) para te deslocares para qualquer trajectória.

Nota: * Trajectória – É o “desenho” que a bola faz durante o seu percurso aéreo.

2. Deslocamentos

Determinantes técnicas:



- ✓ Partir da posição base;
- ✓ Desloca-te enquanto a bola está no ar;
- ✓ Utiliza o “passo caçado” (nunca cruzes os apoios);
- ✓ Colocar o corpo atrás da bola;
- ✓ Parar antes do contacto com a bola.

Erros mais frequentes:

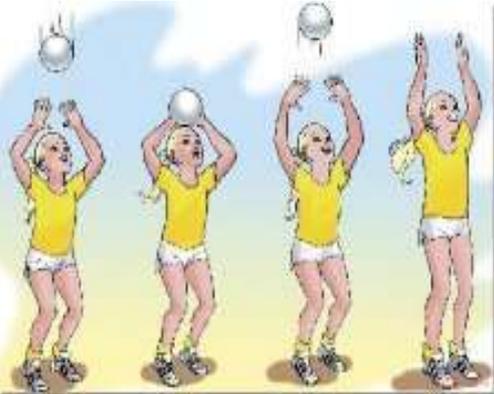
- Cruzar os apoios;
- Efectuar o deslocamento, tardiamente.

Quando utilizar:

- Sempre que a bola não está em posição excelente para executar o gesto técnico mais favorável à situação.

3. Passe ou toque de dedos

Determinantes técnicas:

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contactar com a bola à frente e acima da testa; ✓ Contactar a bola com os dedos e não com as palmas das mãos; ✓ Afastar os dedos e orientar os cotovelos para a frente; ✓ Flectir os braços colocar os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola ✓ Flectir as pernas para contactares a bola e estenderes as pernas para a enviares.
---	--

Erros mais frequentes:

- Contactar com a bola à altura do peito;
- Não orientar os apoios e ombros para o local de envio da bola
- Não flectir os membros superiores e os membros inferiores quando recebe a bola;
- Não efectuar a extensão dos membros superior e inferiores aquando do envio da bola.

Quando utilizar:

- Trajectórias altas.

4. Manchete

Determinantes técnicas:

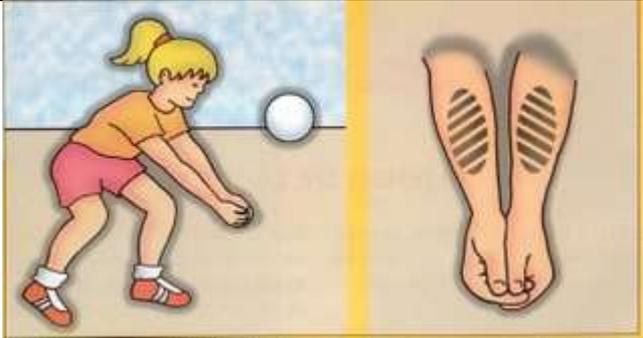


Diagrama de uma jogadora de voleibol em posição de manchete, com os braços estendidos e as mãos unidas para tocar a bola. Ao lado, uma ilustração dos pés afastados, mostrando a posição dos pés e dos dedos.

- ✓ Colocar as pernas flectidas e afastadas antes de contactares a bola;
- ✓ Colocar os pés afastados em posição confortável para te deslocares;
- ✓ Colocar os braços em completa extensão, com as mãos unidas no momento do contacto;
- ✓ Orientar os pés e ombros para o local de envio;
- ✓ Contactar a bola na zona dos antebraços;
- ✓ Estender as pernas no momento do contacto com a bola;
- ✓ Manter as mãos unidas durante o contacto.

Erros mais frequentes:

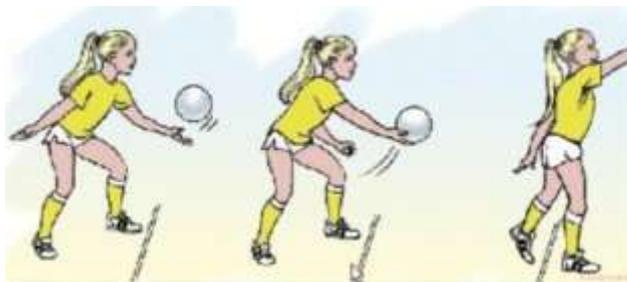
- Posição base demasiado alta;
- Contactar a bola na zona das mãos;
- Flectir os antebraços durante o batimento;
- Saltar aquando do batimento.

Quando utilizar:

- Trajectórias baixas;
- Em resposta ao serviço por cima e remate do adversário.

5. Serviço por baixo

Determinantes técnicas:



- ✓ Colocar os apoios orientados para o local de envio da bola;
- ✓ Avançar o pé contrário à mão de batimento;
- ✓ Inclinare ligeiramente o tronco para a frente;
- ✓ Colocar a bola sobre a mão livre e na direcção da mão que vai servir;
- ✓ Lançar a bola ao ar e projectar à retaguarda o braço que vai bater na bola;
- ✓ No momento do batimento, o braço executa um movimento para a frente;
- ✓ Executar o batimento com a mão aberta ou fechada, numa superfície estável;
- ✓ Contactar a bola sensivelmente ao nível da bacia;
- ✓ Avançar a perna mais recuada no momento do batimento.

Erros mais frequentes:

- Não orientar os apoios para o local de envio da bola;
- No momento do batimento, não lançar a bola ao ar;
- Não colocar a mão que tem a bola no alinhamento do braço que a vai bater;
- Não avançar a perna mais recuada no momento do batimento.

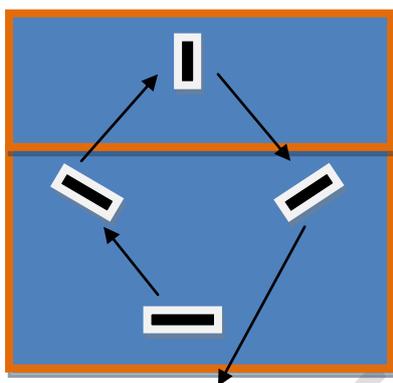
Quando utilizar:

- Para iniciar, recomeçar o jogo e logo que ganhe ponto.

V. ASPECTOS TÁCTICOS

Em situação de jogo reduzido (4x4):

- ✓ Executar o segundo toque para o passador;
- ✓ O segundo toque é 90%, dos casos, do passador;
- ✓ Em 90%, das situações, o passador deve utilizar o toque de dedos;
- ✓ Utilizar bolas altas dentro da equipa;
- ✓ Os apoios e ombros devem estar orientados para onde quer enviar a bola.



Legenda:

- Passador - jogador junto à rede;
 - Rematador – jogador(es) atrás da linha dos 3 metros;
 - Defesa – jogador perto da linha de fundo.
-  - Linha dos ombros dos jogadores.

Figura. 4 – Rotação dos jogadores (4x4).

VI. GESTOS DE ARBITRAGEM

A equipa de arbitragem é composta por: dois árbitros (Primeiro-árbitro e Segundo-árbitro) e por 4 juízes-de-linha e 1 marcador.

Situação a indicar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (1º Arb.) e pelo segundo (2º Arb.) árbitro.	Gesto a executar pelo(s) árbitro(s)
Transposição por cima da rede	Colocar uma mão por cima da rede (palma virada para baixo). (1º Arb.)	
Falta de ataque De um defesa, Libero ou a um serviço adversário ou após toque de dedos do Libero na zona de ataque.	Efectuar o movimento de cima para baixo, com o antebraço e com a mão aberta. (1º Arb.)	
Penetração no campo adversário ou bola que transpõe o espaço inferior da rede	Apontar a linha central com o dedo. (1º e 2º Arb.)	
Falta dupla e repetição da jogada	Levantar verticalmente os dois polegares. (1º Arb.)	
Bola tocada	Tocar com a palma de uma mão os dedos da outra, colocada na posição vertical. (1º e 2º Arb.)	

VII. Bibliografia

Romão P. e Pais S. (2006), Educação Física 7/8/9. Porto Editora.

Luz, F. R. (1999). Manual de treinamento de voleibol. Belo Horizonte – Escola profissional da FAM.

Outros:

www.fpbfederacaoportuguesabasquetebol.pt

www.wikipédia.pt