



VOLEIBOL


Aula Teórica




HISTÓRIA


 Teve origem no **Mintonette**, jogo que foi criado em 1895, por **William Morgam**, Professor de Educação Física no colégio de Holyoke, em Massachussets E.U.A.


 Foi criado com o objectivo de encontrar uma actividade recreativa para os alunos, homens de negócios, que frequentavam os seus cursos, pensou num jogo que não fosse tão fatigante como basquetebol e que não necessita-se de tanto material e espaço como ténis.

 Em 1986, durante uma primeira exibição pública deste jogo, o Professor **A. Halstread** sugeriu a mudança do nome da modalidade para **Volley-ball**, designação que perdurou e é universalmente aceite.

 Durante a Primeira Guerra Mundial foi introduzido na Europa pelas tropas norte-americanas, desenvolvendo-se rapidamente pela França, Checoslováquia, Bulgária e União Soviética.

HISTÓRIA

 O Voleibol participa pela primeira vez nos **Jogos Olímpicos de Tóquio – 1964**. No Torneio Olímpico Masculino com dez equipas, o vencedor é a URSS. No Torneio Olímpico Feminino com oito equipas, o vencedor é o Japão.

 Em Portugal, o Voleibol foi introduzido pelas tropas norte-americanas que estacionaram nos Açores, durante a 1ª Guerra Mundial, expandindo-se para Lisboa nas Escolas Superiores e Faculdades. A mocidade Portuguesa ao incluir nas suas actividades, divulgou e estendeu a sua prática por todo o país, assim como as Forças Armadas e a FNAT (actual INATEL).

REGRAS DO JOGO

Objectivo do Jogo

- Enviar a bola por cima da rede, por forma a tocar o campo contrário e impedir por sua vez que ela toque o solo do seu próprio campo.

Conquista de Ponto

Uma equipa marca um ponto:

- Se colocar a bola no chão do terreno de jogo adversário;
- Quando a equipa adversária comete uma falta;
- Quando a equipa adversária recebe uma penalização (dupla demora e conduta grosseira).

Ganhar um Set

- Um *set* (excepto o *set* decisivo – 5º) é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos.
- Um jogo é ganho pela equipa que vença três *sets*.
- Em caso de igualdade de *sets* 2-2, o *set* decisivo (5º) é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

REGRAS DO JOGO

Terreno de Jogo

➤ A área de jogo é um rectângulo com 18 x 9 metros.

1 - Linha de meio campo

2 - Linha de ataque

3 - Zona de serviço

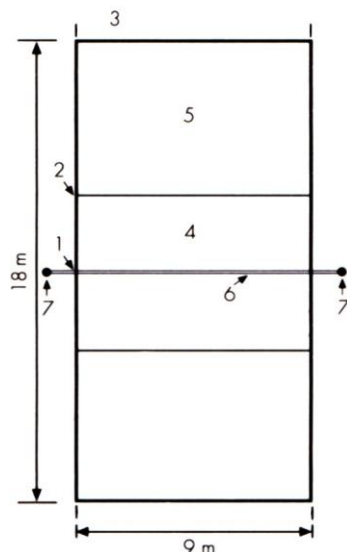
4 - Zona de ataque

5 - Zona de defesa

6 - Rede

7 - Poste

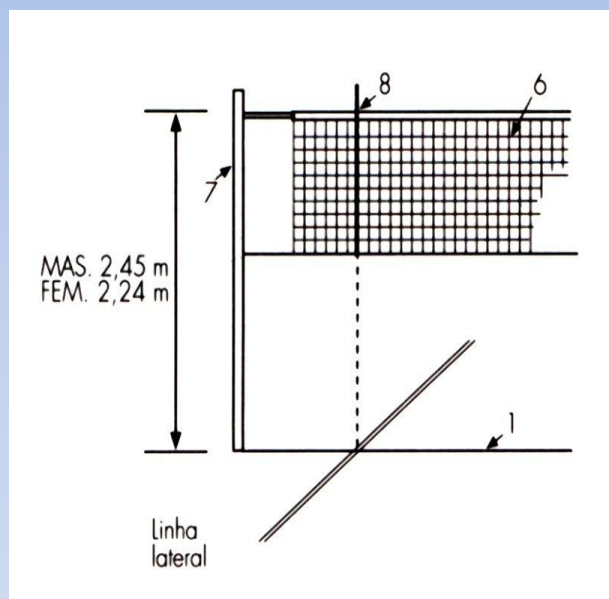
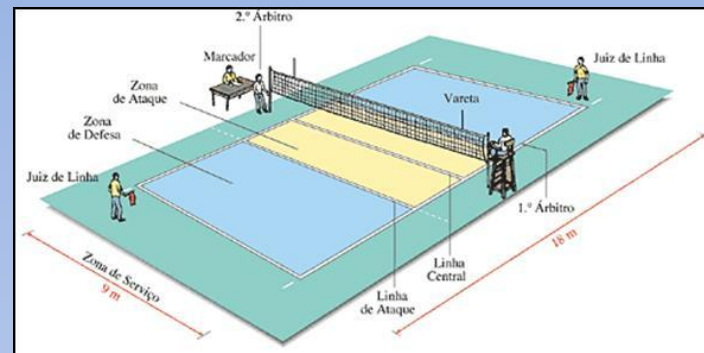
8 - Vareta



A Rede

➤ A rede encontra-se a 2,43m de altura nas competições masculinas e a 2,24m nas competições femininas

➤ As varetas limitam lateralmente o espaço de passagem da bola e são consideradas como fazendo parte da rede.

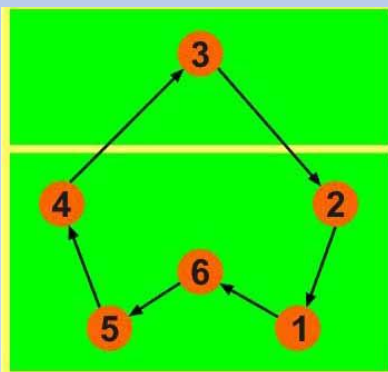


REGRAS DO JOGO

Composição da Equipa

- A equipa é composta por 12 jogadores, sendo um deles o capitão de equipa (sem ser o Líbero), um treinador, treinador-adjunto, um massagista e um médico.

Posições dos Jogadores e Rotação



Execução do Serviço

- O jogador tem 8 segundos para efectuar o serviço após o apito do árbitro, não podendo pisar a linha de fundo antes ou durante o batimento. A bola terá de ser largada ou lançada ao ar e só depois batida. A bola é batida com a mão ou com qualquer outra parte do braço. Não é permitido bloquear um serviço adversário.

REGRAS DO JOGO

Tocar a bola

- A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.
- A bola não pode ser agarrada e/ou lançada.
- A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que esses contactos ocorram simultaneamente (excepto no bloco e no primeiro toque da equipa).

Toques da Equipa

- Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (mais o toque do bloco), *para reenviar a bola*.
- Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola (*excepto no bloco*).

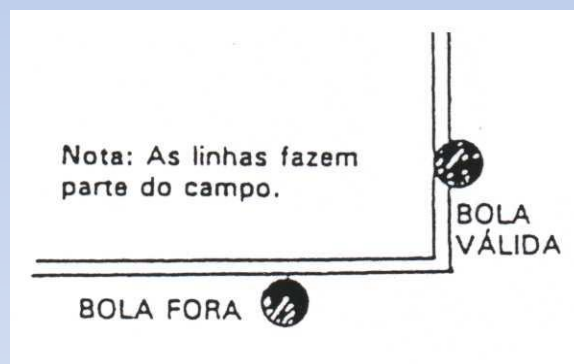
Bola à rede

- A bola, ao passar a rede, pode tocar nela. A bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques.

REGRAS DO JOGO

Bola Fora

➤ A bola é considerada fora quando toca no solo exteriormente às linhas laterais e finais do campo, quando tocar num objecto exterior fora do terreno de jogo, tecto, varetas e postes. Um jogador pode ultrapassar os limites do terreno de jogo para ir jogar uma bola, impedindo-a de tocar no solo exteriormente às linhas limítrofes.



Substituição de Jogadores

➤ No máximo, são autorizadas 6 substituições por equipa e por set;

REGRAS DO JOGO

O jogador Líbero

- Cada equipa tem direito a designar de entre a lista de jogadores até dois (2) jogadores especializados em defesa: Líberos.
- O Líbero não pode ser nem capitão de equipa, nem capitão em jogo, enquanto desempenhar as funções de Libero.
- Os jogadores Líberos devem usar um equipamento diferente dos restantes colegas de equipa, mas numerado.
- O Líbero está limitado a jogar como jogador defesa não lhe sendo permitido completar qualquer ataque efectuado seja de onde for (terreno de jogo ou zona livre) se, no momento do contacto, a bola estiver completamente acima do bordo superior da rede.
- As trocas efectuadas com o Libero não contam como substituições regulamentares, são ilimitadas. O Líbero só pode ser trocado pelo jogador com que trocou anteriormente.
- O Libero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear.

GESTOS TÉCNICOS

Posição de Base Fundamental

O que é?

Pode-se definir como a atitude preparatória que o jogador adopta, de modo a responder com mais eficácia às várias situações de jogo e a permitir uma intervenção mais correcta e tecnicamente mais adequada, permitindo um menor tempo de reacção, uma maior facilidade de deslocamento e um bom equilíbrio na acção efectuar.

Componentes críticas:

- ✓ um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ a planta do pé em contacto com o solo;
- ✓ membros inferiores ligeiramente flectidos (C.G. baixo);
- ✓ tronco ligeiramente inclinado à frente;
- ✓ membros superiores à frente;
- ✓ olhar dirigido para a bola.



GESTOS TÉCNICOS

Deslocamentos

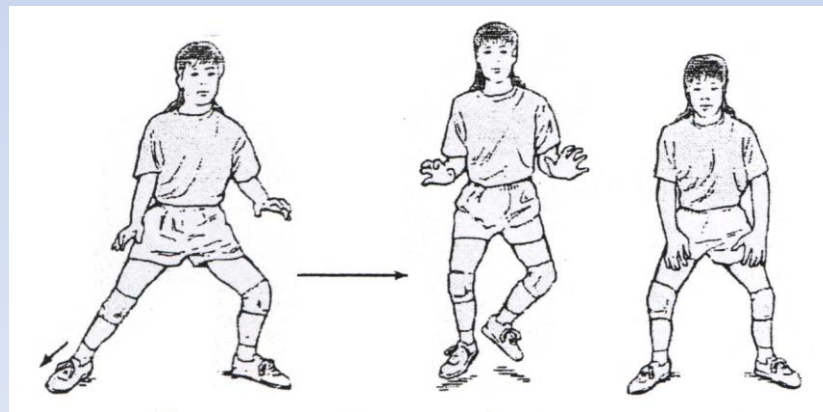
O que são?

São os movimentos de locomoção dos jogadores, sendo um aspecto determinante para a realização correcta dos gestos técnicos de ataque ou defesa. Permite adoptar uma relação favorável entre o corpo a bola e o gesto técnico a efectuar, ajustando a sua posição com a dos colegas e espaço de jogo.

Os deslocamentos devem ser precisos, com um ritmo contínuo, rápidos e controlados. A paragem deve ser equilibrada permitindo uma boa intervenção sobre a bola.

Componentes críticas:

- ✓ partindo da posição base, deslocamentos alternados dos pés;
- ✓ ligeira elevação dos joelhos;
- ✓ utilizar o “passo caçado” (nunca cruze os apoios);
- ✓ colocar o corpo atrás da bola;
- ✓ parar antes do contacto com a bola.



GESTOS TÉCNICOS

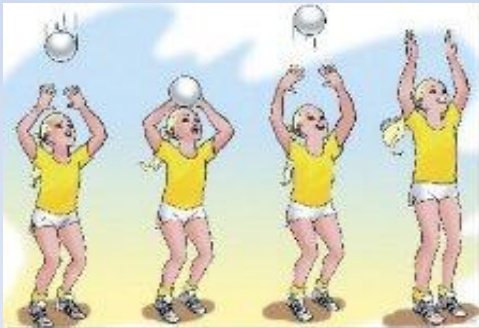
Passe

O que é?

É utilizado como meio de transmissão da bola e de preparação do ataque. O passe pode ser executado com as mãos (toque de dedos) ou com os antebraços (passe em manchete).

Componentes críticas:

- ✓ o passe é feito acima e à frente da cabeça;
- ✓ colocar os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola;
- ✓ contactar a bola com os dedos (todos) e não com a palma das mãos (mãos em forma de concha);
- ✓ flectir os braços e as pernas para contactares (receberes) a bola e estenderes as pernas e os braços , em simultâneo, para a enviares.



GESTOS TÉCNICOS

Manchete

O que é?

É o gesto técnico normalmente utilizado na recepção do serviço. Excepcionalmente pode ser usado como meio de passar a bola. É um aspecto fundamental do jogo, já que é a partir da recepção que se organiza toda a acção ofensiva. Para a sua execução é importante considerar os deslocamentos e uma posição base correcta.

Componentes críticas:

- ✓ o ponto de contacto com a bola são os antebraços, oferecendo uma ampla superfície de contacto, estando os braços em completa extensão e rotação externa;
- ✓ as mãos sobrepostas, uma a envolver a outra, ou tocarem-se pelos pulsos com os cotovelos praticamente unidos;
- ✓ no momento do contacto com a bola, deverá existir um movimento de extensão de todo o corpo para cima e para a frente, partindo dos membros inferiores acompanhada da elevação dos braços;
- ✓ bola contactada abaixo do plano dos ombros, os braços não devem passar este plano e o seu movimento deverá estar sempre controlado;
- ✓ controlo visual da bola e dos antebraços, continuação da extensão e retroversão da bacia acompanhada do movimento de saída da bola.



GESTOS TÉCNICOS

Serviço por baixo

O que é?

É o primeiro gesto técnico a iniciar o jogo, consiste em bater a bola com uma mão enviando-a para o meio campo opositor.

Componentes críticas:

- ✓ corpo paralelo à linha final, flexão dos membros inferiores e ligeira flexão do tronco à frente, os pés orientados para o local do envio da bola;
- ✓ o pé mais adiantado é contrário ao braço de batimento;
- ✓ a mão que segura a bola deverá estar colocada num plano ligeiramente superior ao plano dos joelhos e no prolongamento do braço que vai bater;
- ✓ movimento detrás para a frente do braço de batimento e da mão que segura a bola acompanhado da extensão das pernas para a frente e para cima, passando o peso do corpo para o apoio da frente;
- ✓ o contacto com a bola é feito no plano inferior com a mão aberta e braço em extensão, imprimindo-lhe uma trajectória de baixo para cima e para a frente, tal como o movimento das pernas;
- ✓ após o batimento da bola, a elevação do braço continua acompanhando a saída da bola, passando o pé colocado atrás para a frente do apoio dianteiro, permitindo a entrada imediata do jogador em campo.



FIM

