

# 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.
- 🏐 Em **1947** foi criada a Federação Portuguesa de Voleibol ajudando a fundar, juntamente com mais 13 países, a **Federação Internacional de Voleibol (F.I.V.B.)** (1947), que serviu para regulamentarem as leis de jogo, tornando-as comuns a todos os países que se dedicavam à prática do Voleibol.

# HISTÓRIA

- 🏐 Em **1948** realiza-se o primeiro **Campeonato Europeu de Seniores Masculinos**, em Roma, com a presença de 6 Países: Bélgica, França, Holanda, Portugal, Itália e Checoslováquia (Portugal ficou em 4º lugar).
- 🏐 Em **1949** é realizado o primeiro **Campeonato Europeu de Seniores Femininos**.
- 🏐 Em **1949** é realizado o **1º Campeonato do Mundo de Seniores Masculinos**, em Praga (República Checa), com a participação de 10 equipas
- 🏐 Em **1952** realiza-se o **1º Campeonato do Mundo de Seniores Femininos**, em Moscovo, com a participação de oito Países: Bulgária, França, Hungria, Índia, Polónia (2ª), Roménia, Checoslováquia (3ª) e URSS(1ª).
- 🏐 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

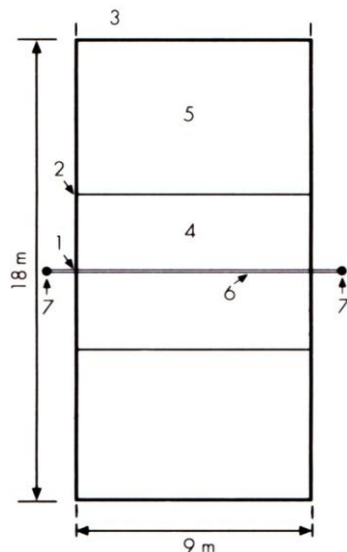
4 - Zona de ataque

5 - Zona de defesa

6 - Rede

7 - Poste

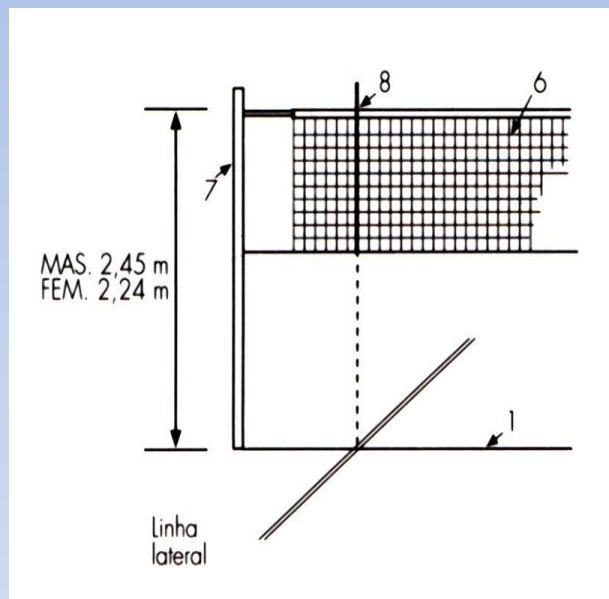
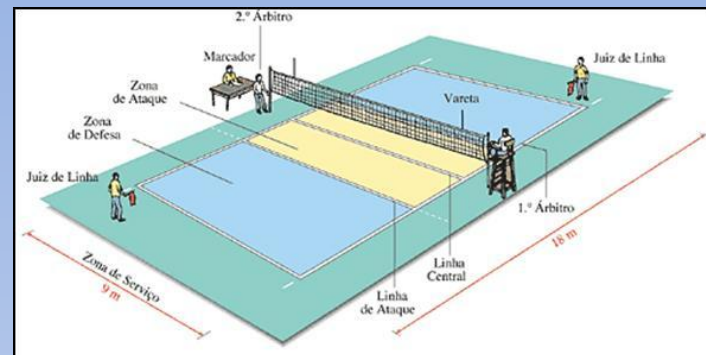
8 - Vareta



## **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.

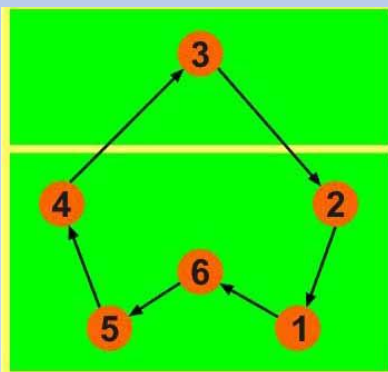


# REGRAS DO JOGO

## 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*).
- Quando dois (três) colegas tocam a bola simultaneamente, são contados dois(três) toques (excepto no bloco).
- Se houver toques simultâneos entre adversários acima da rede e a bola ficar em jogo, a equipa que recebe a bola tem direito a três novos toques.

## **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.

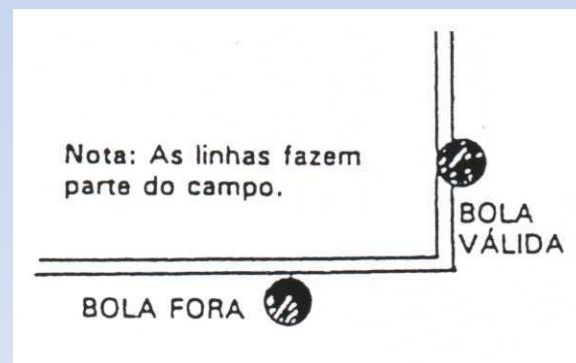
# REGRAS DO JOGO

## **Jogador à rede**

- Ao bloco é permitido tocar a bola no outro lado da rede, desde que o jogador não interfira no jogo do adversário antes ou durante o seu ataque.
- É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede desde que não interfira no jogo adversário.
- O contacto de um jogador com a rede não é falta, excepto se interfere com a jogada.

## **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.





# REGRAS DO JOGO

## **Substituição de Jogadores**

- No máximo, são autorizadas 6 substituições por equipa e por set;
- Um jogador da formação inicial pode sair do jogo uma vez por set e só pode reentrar para o lugar que ocupava anteriormente;
- Um jogador suplente só pode entrar uma vez por set, para o lugar de um jogador da formação inicial, e só pode ser substituído por esse jogador.

## **Faltas do Ataque**

- Sempre que um jogador ataca a bola no espaço de jogo da equipa adversária;
- Quando um jogador defesa completa um ataque, na zona de ataque, estando a bola acima do bordo superior da rede, ou quando o jogador Líbero completa um ataque, se no momento do batimento a bola está acima do bordo da rede. Um defesa pode efectuar um ataque, com a bola a qualquer altura, se este for efectuado na zona de defesa, ou no momento da chamada os seus pés não tocarem ou ultrapassarem a linha de ataque;
- Quando um jogador completa uma acção de ataque estando a bola acima do bordo da rede, sendo passada em toque alto de dedos pelo Líbero, colocado na zona de ataque.

# REGRAS DO JOGO

## **Bloco**

- Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco efectivo.
- No bloco podem ser efectuados toques consecutivos (rápidos e contínuos) podem ser efectuados por um ou mais bloqueadores, desde que tal aconteça durante a mesma acção.
- No bloco, um jogador pode passar as mãos e braços por cima da rede, para o outro lado, desde que esta acção não interfira no jogo do adversário.
- Não é permitido tocar a bola por cima da rede, no espaço contrário, sem que o adversário tenha efectuado um ataque.
- O contacto da bola no bloco não conta como um toque da equipa. Assim, depois de um toque no bloco, a equipa tem direito a três toques para reenviar a bola.
- O primeiro toque depois do bloco pode ser efectuado por qualquer jogador, inclusive pelo que tocou a bola no bloco.
- Não é permitido bloquear um serviço adversário.
- É falta se um defesa ou o Líbero participar num bloco efectivo, ou se o Líbero tenta um bloco individual ou colectivo.

# REGRAS DO JOGO

## Interrupções de jogo

- Cada equipa tem direito a dois tempos mortos e seis substituições por *set*.
- As interrupções de jogo regulamentares apenas podem ser pedidos pelo treinador ou, na ausência deste, pelo capitão em jogo, e só por eles.
- Todos os tempos mortos que são pedidos têm uma duração de 30 segundos.
- As substituições devem ser efectuadas na zona de substituição.

## Intervalos entre os sets e mudança de campo

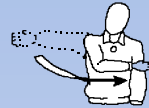

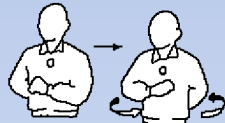




- Intervalo é o tempo entre os sets. Todos os intervalos têm uma duração de 3 minutos.
- Durante este intervalo, efectua-se a troca de campo e o registo das formações no boletim de jogo.
- O intervalo entre o 2º e 3º *sets poderá ser de 10 minutos se tal for determinado pelo órgão competente organizador da prova.*
- Depois de cada *set as equipas trocam de campo, com excepção do set decisivo.*
- No caso do *set decisivo, quando uma equipa obtém 8 pontos, procede-se à troca de campo sem qualquer perda de tempo, mantendo-se as mesmas posições dos jogadores.*

# REGRAS DO JOGO




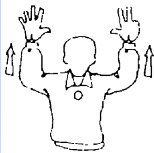


## **O jogador Líbero**

- Cada equipa tem direito a designar de entre a lista de jogadores até dois (2) jogadores especializados em defesa: Líberos.
- Um Líbero designado pelo treinador antes do início do jogo será o Libero inicial. Se houver um segundo Libero, este actuará como Libero reserva.
- 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 pode trocar com qualquer jogador da zona de defesa.
- 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.






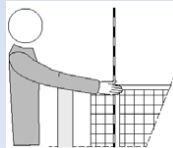
# GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

Factos a assinalar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (P) e pelo segundo (S) árbitro	Gestos a executar pelos árbitros
Autorização para o serviço	P <i>Deslocar a mão para indicar a direcção do serviço</i>	 1
Equipa a servir	P S <i>Estender o braço do lado da equipa que deverá servir</i>	 2
Mudança de campo	P S <i>Levantar os braços à frente e atrás e rodá-los à volta do corpo</i>	 3
Tempo Morto	P S <i>Colocar a palma da mão sobre os dedos da outra estendida verticalmente (em forma de T)</i>	 4
Substituição	P S <i>Rotação de um antebraço à volta do outro</i>	 5
Conduta incorrecta Penalização	P <i>Exibir o cartão amarelo para a penalização</i>	 6
Expulsão	P <i>Exibir o cartão vermelho para a expulsão</i>	 7







# GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

Factos a assinalar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (P) e pelo segundo (S) árbitro	Gestos a executar pelos árbitros
Desqualificação	<i>P</i>  <i>Exibir os cartões amarelo + vermelho juntos para a desqualificação</i>	 8
Fim do set (ou jogo)	<i>P</i> <i>S</i>  <i>Cruzar os antebraços à frente do peito com as mãos abertas</i>	 9
Bola não levantada na execução do serviço	<i>P</i>  <i>Levantar o braço estendido com a palma da mão para cima</i>	 10
Demora no serviço	<i>P</i>  <i>Levantar oito dedos separados</i>	 11
Falta no bloco Ou cortina	<i>P</i> <i>S</i>  <i>Levantar verticalmente os dois braços com as palmas das mãos para a frente</i>	 12
Falta de posição ou rotação	<i>P</i> <i>S</i>  <i>Descrever um círculo com o indicador</i>	 13

# GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

Factos a assinalar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (P) e pelo segundo (S) árbitro	Gestos a executar pelos árbitros
Bola “dentro”	<p>P S</p> <p><i>Estender o braço e os dedos em direcção ao solo</i></p>	 <p>14</p>
Bola “fora”	<p>P S</p> <p><i>Levantar os antebraços na posição vertical com as mãos abertas e as palmas viradas para o corpo</i></p>	 <p>15</p>
Bola retida	<p>P</p> <p><i>Levantar lentamente o antebraço, com a palma da mão virada para cima</i></p>	 <p>16</p>
Dois toques	<p>P S</p> <p><i>Levantar dois dedos afastados</i></p>	 <p>17</p>
Quatro toques	<p>P S</p> <p><i>Levantar quatro dedos afastados</i></p>	 <p>18</p>
Rede tocada por um jogador ou bola do serviço que não passa para o campo contrário	<p>P S</p> <p><i>Indicar o respectivo lado da rede</i></p>	 <p>19</p>

# GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

Factos a assinalar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (P) e pelo segundo (S) árbitro	Gestos a executar pelos árbitros
Transposição por cima da rede	P <i>Colocar uma mão por cima da rede, com a palma virada para baixo</i>	 20
Falta de ataque de um defesa ou a um serviço adversário	P S <i>Efectuar um movimento de cima para baixo, com o antebraço, com a mão aberta</i>	 21
Penetração no campo contrário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede	P S <i>Apontar a linha central com o dedo</i>	 22
Falta dupla e repetição	P <i>Levantar verticalmente os dois polegares</i>	 23
Bola tocada	P S <i>Tocar com a palma de uma mão os dedos da outra, colocada na posição vertical</i>	 24
Advertência por demora  Penalização por demora	P <i>Apontar o pulso sem cartão (advertência)</i>  <i>ou com cartão amarelo (penalização)</i>	 25



# 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

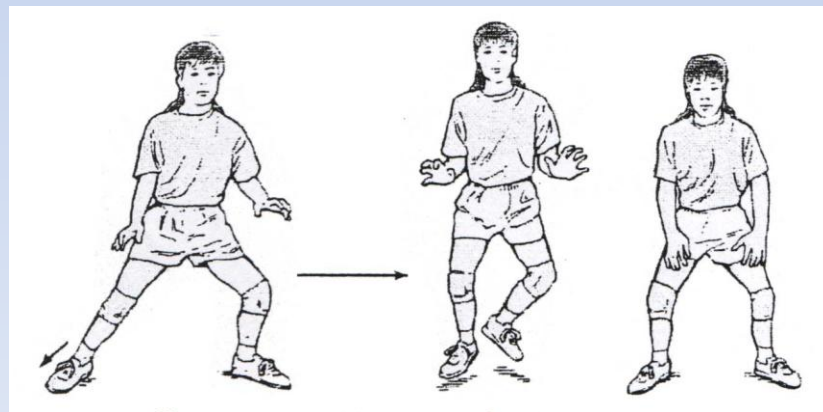
### O que são?

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 enviarees.



# 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.

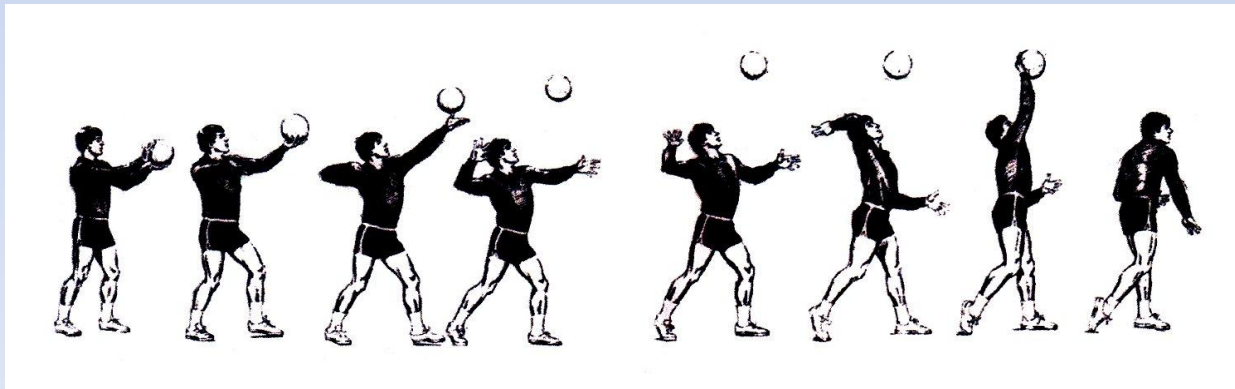


# GESTOS TÉCNICOS

## Serviço por cima

### Componentes críticas:

- ✓ corpo paralelo à linha final com os membros inferiores um à frente do outro em ligeira flexão, com os pés orientados para o local do envio da bola;
- ✓ o pé mais avançado deverá ser o contrário ao do braço de batimento;
- ✓ bola lançada ao ar com uma ou duas mãos, na vertical entre o plano da cara e do ombro dominante, acompanhada de um avanço da bacia e de um movimento posterior do tronco com a elevação dos dois braços;
- ✓ o braço de batimento encontra-se armado atrás e por cima da cabeça e o braço livre elevado;
- ✓ no momento do batimento todo o corpo efectua um movimento de trás para a frente, passando o peso do corpo para o apoio da frente;
- ✓ o braço de batimento efectua um movimento rápido, procurando bater a bola no seu ponto mais alto, continuando o movimento do braço após o batimento.





# GESTOS TÉCNICOS

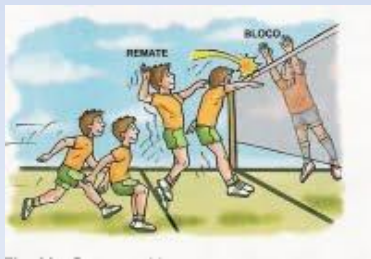
## Remate

### O que é?

É o gesto técnico de finalização do ataque, de alta espectacularidade e difícil execução. O remate envolve diversas acções motoras, quando qualquer uma delas for executada incorrectamente poderá comprometer a eficácia final do gesto.

### Componentes críticas:

- ✓ o penúltimo apoio é o mais largo;
- ✓ grande flexão dos membros inferiores e movimento dos braços da frente para trás e sua colocação em extensão atrás do corpo;
- ✓ movimento de elevação de todo o corpo apoiado na extensão dos membros inferiores e no movimento dos braços de trás para a frente e de baixo para cima;
- ✓ elevação dos dois braços;
- ✓ armar o braço de remate por trás da cabeça, colocando o ombro livre a apontar para a zona de remate.
- ✓ movimento rápido do braço de remate de cima para baixo, acompanhado simultaneamente do movimento de trás para a frente de todo o corpo;
- ✓ a bola deve ser batida no ponto mais alto com a mão rígida e dedos unidos;
- ✓ a bola é batida à frente do plano do corpo com o braço em extensão, continuando o movimento após o batimento.



# GESTOS TÉCNICOS

## **Bloco**

### O que é?

O bloco é a acção dos jogadores colocados junto da rede para interceptar uma bola procedente do campo adversário, ultrapassando nessa acção a altura da rede. Apenas os jogadores avançados podem fazer bloco efectivo.

Um bloco é colectivo quando é realizado por um grupo de dois ou três jogadores próximos uns dos outros, sendo efectivo quando um deles toca a bola.

### Componentes críticas:

- ✓ dirigir o olhar para a bola;
- ✓ deslocar-se para a zona de ataque do adversário directo;
- ✓ concentrar-se na direcção da corrida do adversário e no membro superior que vai bater a bola;
- ✓ fazer face à bola, tentando enquadrar o membro superior do atacante no meio das mãos do bloqueador;
- ✓ realizar a impulsão a dois pés;
- ✓ coordenar o tempo de salto (atrasado) em relação ao tempo de salto do adversário.





# FIM

