

8º ANOS - Prof. Glauber - Educação Física

CONHECENDO O VOLEIBOL

O voleibol foi criado pelo americano William G. Morgan, em 1895, então diretor e professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM). Naquela época, o principal esporte nos Estados Unidos, o basquetebol, estava fazendo um grande sucesso, especialmente entre os jovens. No entanto, entre as pessoas mais velhas o basquetebol era considerado um jogo cansativo. Foi como uma alternativa ao basquetebol que Morgan teve a ideia de criar um jogo que exigiria menos esforço e nenhum contato físico entre seus praticantes, atendendo, assim, ao público mais velho. Para limitar os deslocamentos, Morgan empregou uma rede semelhante à de tênis, com uma altura aproximada de 1,90 metro, sobre a qual uma bola feita com a câmara da bola de basquetebol seria rebatida entre duas equipes.

Cada equipe de voleibol é constituída por 12 jogadores: seis titulares e seis reservas. Em quadra, portanto, ficam dois times de seis jogadores. A quadra de Vôlei possui as medidas de 18 metros de extensão por 9 de largura. Em uma distância de 3 metros a partir do meio da quadra encontra-se a zona de ataque. A quadra é dividida por uma rede no meio com 2,43 metros de altura para os homens e 2,24 para as mulheres, com uma antena em cada extremidade de 1,8 metros de comprimento, sua função é delimitar a área de ataque em cima da rede.

O objetivo do jogo é, com no máximo 3 toques, passar a bola por cima da rede e cair dentro da área da equipe adversária. Ou no caso da bola tocar o jogador e cair para fora também soma-se o ponto. Entretanto, após passar a bola para o lado adversário e ela ir direto para fora, o ponto vai para a equipe oponente.

O jogo

Ao contrário de muitos esportes, tais como o futebol ou o basquetebol, o voleibol é jogado por pontos, e não por tempo. Cada partida é dividida em sets que terminam quando uma das duas equipes conquista 25 pontos. Deve haver também uma diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário, caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida. O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três sets.

A partida é disputada por sets com até 25 pontos cada. Porém para se vencer o set é necessário ter uma diferença de 2 pontos, mesmo que passe os 25. A equipe que vencer 3 sets primeiro vence. Na hipótese de empate 2 sets a 2, acontece o tie-break com 15 pontos. Como o jogo termina quando um time completa três sets vencidos, cada partida de voleibol dura no máximo cinco sets. Se isto ocorrer, o último recebe o nome de tie-break e termina quando um dos times atinge a marca de 15, e não 25 pontos. Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos básicos do voleibol são cinco: saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção. Esses fundamentos são técnicas que começaram a ser executadas nos jogos e acabaram se tornando uma prática do vôlei.

Saque

O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o árbitro apita até a marcação de um ponto. Seu principal objetivo consiste em dificultar a recepção de seu oponente controlando a aceleração e a trajetória da bola. Um saque que a bola aterrissa diretamente sobre a quadra do adversário sem ser tocada pelo adversário - é conhecido no voleibol como "**ace**".

SAQUE POR BAIXO: É o saque menos potente. O jogador deve segurar a bola com uma mão e batê-la com a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.

SAQUE POR CIMA: O Saque por cima é feito com o jogador lança a bola para cima com uma mão e batendo com a outra.

SAQUE VIAGEM: É o saque mais potente do voleibol, onde o jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo.

Recepção

A Recepção é um dos fundamentos básicos do Voleibol, é o ato de receber o saque adversário e passar a bola para o levantador da equipe. A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.

LEVANTAMENTO NO VOLEIBOL

O Levantamento é normalmente o segundo toque dos três toques permitidos para cada equipe. A técnica mais utilizada para realizar um Levantamento é o Toque. Porém, o Levantamento também pode ser realizado de Manchete. O objetivo do Levantamento é levantar a bola próxima a rede para que um companheiro de equipe realize um Ataque.

Ataque

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally. Uma das formas mais conhecidas e utilizadas para realizar o ataque é a cortada. Para realizar uma cortada, o jogador salta próximo à rede e golpeia a bola com uma das mãos, unindo força e velocidade, num movimento de cima para baixo. O jogador que realiza a cortada pode optar por fazer com que a bola siga uma trajetória na diagonal ou na paralela em relação à rede, levando em conta o modo como os jogadores estão dispostos na quadra.

Bloqueio

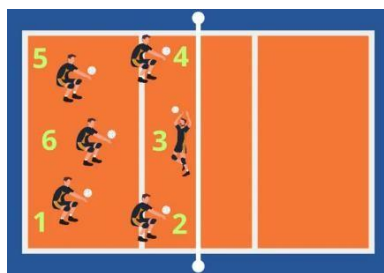
O bloqueio representa o movimento de evitar que a bola passe para o outro lado, pulando com ambas as mãos retas e rígidas, próximas à rede (sem encostar). O bloqueio pode ser feito por: 1 Jogador (bloqueio simples), 2 Jogadores (bloqueio duplo) ou 3 Jogadores (bloqueio triplo).

Rodízio no Voleibol

Antes do início de cada set o técnico deve apresentar a formação inicial de sua equipe, que também determinará a ordem de rodízio no Voleibol em cada set. Qualquer alteração na formação inicial da equipe em quadra deverá ser efetuada através de uma substituição, ou seja, não é permitido alterar a ordem de rodízio entre os jogadores que iniciaram o set.

QUANDO É FEITO O RODÍZIO NO VOLEIBOL

O Rodízio no Voleibol é feito toda vez que a equipe que estiver recebendo o saque ganhar o ponto e ganhar o direito de sacar, nesse momento será feito um Rodízio. As posições de Rodízio no Voleibol vão da posição 1 a posição 6 e são divididas da seguinte forma.



COMO É FEITO O RODÍZIO NO VOLEIBOL

Os jogadores dessa equipe que ganhou o direito de sacar, irão avançar uma posição no sentido horário (ver imagem acima). O jogador que ocupava a posição 2 irá avançar para posição 1 e, obrigatoriamente, será o responsável pelo saque.

QUESTIONÁRIO DE REVISÃO PARA PROVA BIMESTRAL

- 1) Quem foi o criador do voleibol e em que ano e país o esporte foi criado? (2 linhas)
- 2) Qual era o esporte predominante nos Estados Unidos na época da criação do voleibol? (2 linhas)
- 3) Qual era o objetivo (motivo) de William G. Morgan ao criar o voleibol? (3 linhas)
- 4) Quantos jogadores compõem uma equipe de voleibol e quantos deles estão em quadra ao mesmo tempo? (2 linhas)
- 5) Qual é a altura da rede no voleibol masculino e feminino? (3 linhas)
- 6) Como é determinado o vencedor de uma partida de voleibol? (2 linhas)
- 7) Quantos sets são necessários para vencer uma partida de voleibol? (2 linhas)
- 8) O que acontece em caso de empate em sets (2 a 2) em uma partida de voleibol? (2 linhas)
- 9) Quais são os cinco fundamentos básicos do voleibol? (3 linhas)
- 10) Explique o que é um "ace" no contexto do voleibol. (3 linhas)
- 11) Qual é o objetivo da recepção no voleibol e como ela é geralmente realizada? (3 linhas)
- 12) Como é feito o levantamento no voleibol, e qual é o objetivo desse fundamento? (3 linhas)
- 13) Descreva a técnica da cortada no ataque do voleibol. (4 linhas)
- 14) Quais são as formas de bloqueio no voleibol em termos de número de jogadores envolvidos? (3 linhas)
- 15) O que é o rodízio no voleibol e quando ocorre durante o jogo? (3 linhas)