



Iniciação ao Voleibol.

O voleibol é um jogo de esportes entre duas equipes de seis jogadores, cada um dentro de um campo definido e dividido por uma rede em duas áreas de jogo. Para cada equipe, o objetivo do jogo é que a bola toque o chão da quadra oposta. Para mover a bola, você pode acertá-la com uma ou duas mãos. Na escola é ensinado o “Mini-Voleibol”, que será uma adaptação da escola ao esporte estatutário, em termos de medidas da quadra, altura da rede e algumas regras.

1- O CAMPO DE JOGOS

O campo de voleibol é um retângulo de 12m x 6m (no Mini-Volley).

A área de jogo inclui a quadra de jogo e as áreas livres.

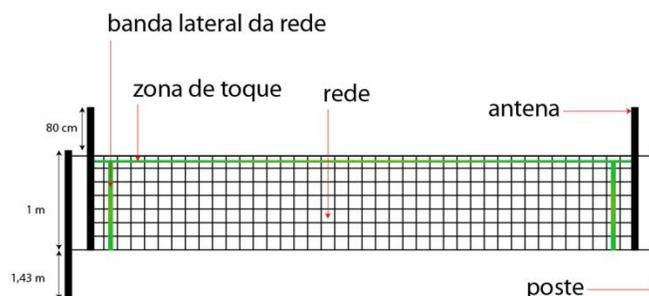
Linhas laterais e de fundo que limitam o campo.

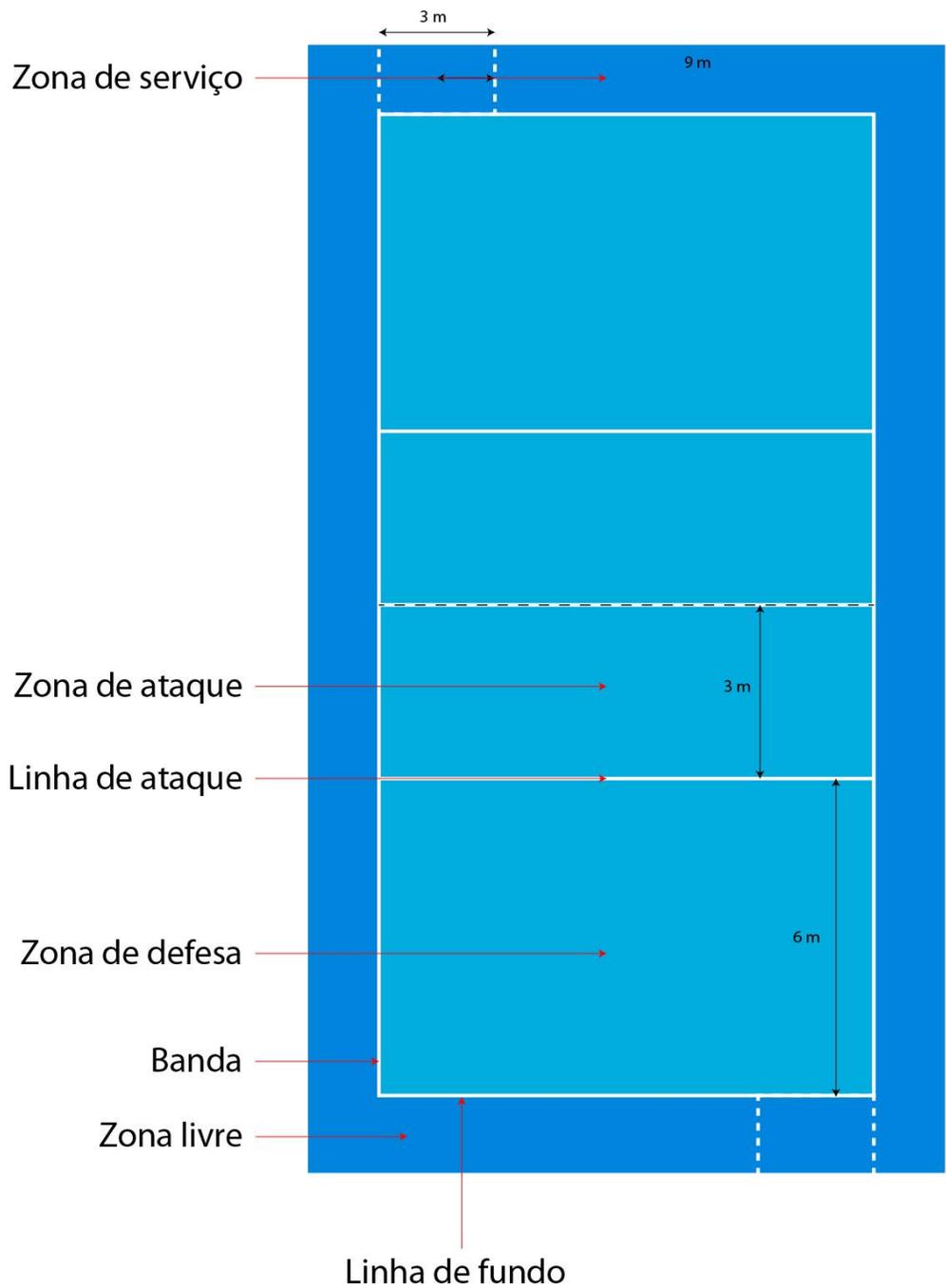
A área livre que circunda a quadra por todos os lados.

SUGERE-SE ADAPTAR O ESPAÇO DA ESCOLA DESTINADO PARA A REALIZAÇÃO DE ESPORTES DE ACORDO COM AS NECESSIDADES E A FORNECER SEGURANÇA NA EXECUÇÃO DO MESMO. SE O PISO FOR DE TERRA, A QUADRA PODERÁ SER MARCADA COM ESTACAS, CORDAS OU CONES. SE O PISO FOR DE CIMENTO, PODERÁ SER MARCADO COM GIZ.

A Rede:

A rede deve estar localizada a uma altura de 2,10 metros.







EM CASO QUE NÃO SE TENHA UMA, PODE SER SUBSTITUÍDA POR UMA FITA ELÁSTICA DE 5 CM. DE LARGURA. OUTRA IDÉIA É COLOCAR SACOS DE CEBOLAS UNIDOS.

2- TEMPO DE JOGO

A equipe que marcar 25 pontos vence primeiro, com uma diferença de dois pontos.

A equipe que vencer 3 sets vence a partida.

No voleibol infantil, geralmente também é jogado por tempo e o maior número de pontos que cada equipe faz é contado.

3- A BOLA

Existem diferentes tipos de bolas, de melhor ou pior qualidade, mas o importante é usar uma bola grande e leve, que favoreça o aprendizado na fase inicial.

4- OS JOGADORES

Cada equipe deve colocar seis jogadores na quadra: 3 atacantes (jogadores que estão localizados na frente da quadra e têm o papel de atacar) e 3 defensores (jogadores que estão localizados na área traseira do campo com função principal de defender).

5- COMO GANHAR UM PONTO NO VOLEI

Um ponto é obtido de diferentes maneiras:

- ✓ Quando o time adversário comete uma falta.
- ✓ Qualquer ação que viole as regras do jogo é uma falha.

Falta quando:

- ✓ uma bola é jogada para fora da quadra
- ✓ a bola quica dentro do campo
- ✓ o saque não passa na rede
- ✓ o campo oposto é invadido

Se uma equipe está servindo e a outra comete uma falta, a equipe que serviu marca um ponto e continua a servir.





Se uma equipe está recebendo e a equipe adversária comete uma falta, a equipe receptora marca um ponto e ganha o direito de sacar.

6- SERVIÇO

O saque é a ação com a qual o jogo começa.

O jogador que serve é chamado de "lateral direito".

Para o mesmo, o jogador deve:

- ✓ estar localizado dentro da área de serviço
- ✓ bater na bola com uma mão ou qualquer parte do braço
- ✓ bater na bola enquanto estiver no ar e antes de tocar a superfície de jogo
- ✓ jogar a bola apenas uma vez
- ✓ realizar o serviço dentro de 8 segundos após o aviso do árbitro
- ✓ servir sem tocar na quadra ou na linha final

As faltas no saque são cobradas como ponto e mudança de saque

Após o saque, se o jogador que serve fizer corretamente, mas a bola:

- ✓ tocar em um jogador da sua equipe
- ✓ não cruzar a grade
- ✓ cair do campo de jogo

Se conta ponto e troca de serviço de lado.

Faltas relacionadas às posições no serviço:

- ✓ Os defensores não podem apoiar os pés na mesma linha ou na de frente do atacante correspondente (não é uma falha se o fizerem com o restante dos atacantes).

Nesses casos, a posição deve ser corrigida, a jogada é perdida e a equipe adversária ganha o ponto.

7- A ROTAÇÃO

É uma jogada que deve ser feita pelos jogadores de uma equipe que ganha um ponto e, antes de sacar, eles girarão uma posição no sentido horário.





SITUAÇÕES DO JOGO

- ✓ A bola está dentro do campo de jogo quando toca o chão da quadra, incluindo suas linhas.
- ✓ A bola fica fora dos limites quando toca o chão fora dos limites da quadra ou toca em um objeto ou pessoa fora dela.
- ✓ A bola também sai quando toca as antenas, cordas, bastões ou rede, fora das faixas laterais.

8- TOQUE NA BOLA

A bola, durante os toques, pode ser atingida com qualquer parte do corpo.

- ✓ A bola deve ser atingida sem ser pega ou acompanhada pela mão.
- ✓ Ao primeiro toque, você pode atingir várias partes do corpo consecutivamente.
- ✓ Cada equipe pode realizar no máximo 3 toques antes de jogar a bola para o outro lado da quadra.

Faltas ao toque na bola são consideradas quando existem:

- ✓ Retenção de bola
- ✓ Toque assistido (envolve apoiar-se em um parceiro ou objeto para alcançar a bola)
- ✓ Mais de 3 toques entre a equipe
- ✓ Dois toques (um jogador toca na bola duas vezes seguidas, sem o uso do bloqueio.)

Em todos os casos, a equipe adversária ganha um ponto.

BOLA NA REDE

A bola deve passar por cima da rede, dentro das antenas e sua extensão imaginária.

- ✓ Se a bola passar por baixo, está fora.
- ✓ Se tocar na rede, no momento do saque, e passar, o jogo continua.

JOGAR NA REDE

Se pode:

- ✓ Passar a linha central da quadra, com os pés ou as mãos, sempre que uma parte do jogador estiver sobre ela.
- ✓ Penetrar o espaço do oponente por baixo abaixo da rede, se ele não for prejudicado.



- ✓ Ir para a quadra do adversário se a bola estiver fora de jogo
- ✓ Tocar nos postes e cordas depois de bater na bola.

Não se pode:

- ✓ Passe o pé ou a mão completamente para o campo do adversário.

Em relação à rede:

- ✓ Não é um erro se o jogador que toca na rede o faz inadvertidamente, sem intenção de tocar na bola.

ATACADA

- ✓ Todas as jogadas que direcionam a bola para a quadra do oponente são jogadas de ataque, exceto saques e bloqueios.
- ✓ Um atacante pode atacar a qualquer altura, desde que a jogada seja feita dentro do seu campo de jogo.

9- BLOQUEIO (POUCO USADO NA INSTÂNCIA INICIAL OU MINI PRÁTICA - VÔLEI INICIAL)

- ✓ É a ação dos jogadores da frente interceptar, por cima da borda superior da rede, a bola atacada pelo adversário.

É MUITO INTERESSANTE DEIXAR OS ALUNOS AGIREM COMO ÁRBITROS, POIS BENEFICIA A CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO DOS ESPORTES E A APLICAÇÃO DAS REGRAS DO JOGO.

Sugestão de sequência de trabalho

A seguir, é proposta uma proposta progressiva de abordagem dos alunos ao voleibol.

Propõe-se agendar aulas organizadas em três etapas, para que os alunos se aproximem da prática esportiva. Será importante que eles consigam fazer as jogadas do seu nível para continuar com o próximo.

Etapa 1 O objetivo principal será que meninos e meninas consigam enviar a bola por cima rede.





Etapa 2 O objetivo será ajudar meninos e meninas a se posicionarem corretamente para receber e devolver a bola.

Etapa 3 O objetivo será que a equipe organize coletivamente um ataque (passe e ataque). O professor poderá desenvolver progressivamente cada uma das propostas que mencionamos aqui, com base no aprendizado sobre regras, técnicas, táticas e estratégias para jogar vôlei.

Componentes reguladores

A progressão da abordagem dos componentes regulatórios é a seguinte:

Explique e reconheça:

- Quando é o ponto
- O que acontece se você tocar na bola e ela cair
- O que acontece se a bola for atingida de fora da quadra
- O saque como o começo do jogo
- A função da linha
- As possibilidades e limites do uso da rede
- O número de passes possíveis
- A mudança de saque entre equipes e mudança de serviço entre a mesma equipe
- Rotação e mudança de função
- O que acontece se bola cair na linha
- O que acontece quando a bola toca a rede
- Como acertar a bola depois que ela toca na rede

Componentes técnicos

A seguinte progressão dos componentes técnicos é sugerida:

- Realização de um arremesso de mão com autopasse e passe direto, execução do saque
- Trabalhar na localização correta e no uso das diferentes partes do corpo para favorecer a execução dos ataques.
- Explicação sobre os espaços e as trajetórias (o jogador se adapta à bola e não o contrário).
- Saque por baixo.





Bata com mãos altas com autopasse e passe direto, com a segunda e a terceira jogada.

- Rolagem para ficar embaixo da bola
- Domínio da força dada à bola.
- Orientação para diferentes passes (alto, reto, traseiro, passes laterais, etc.)

Saque por baixo

- Posição do corpo - movimentação das pernas e movimento geral
- Área do corpo com a qual a bola é atingida
- Procurar altura e força para passar pela rede
- Sacar com direção

Introdução ao ataque com as mãos baixas

- Posição dos braços, pernas e resto do corpo (tronco)
- Bata com os antebraços e não com o punho
- Uso das pernas por impulso
- Orientação do corpo em direção ao destino futuro

É muito importante trabalhar a localização e o uso corretos das diferentes partes do corpo para favorecer a execução dos golpes e atingir seu objetivo.

Sugere-se apresentar a seguinte sequência dos componentes tático-estratégicos:

- Comece jogando 1 x 1 e 2 x 2 em quadras de voleibol, trabalhando a localização dos jogadores na quadra para "cuidar" de todo o espaço do jogo.
- Tente ganhar o ponto (jogue a bola onde o adversário não deve tocar o chão)
- Observe a localização dos jogadores "rivais" antes de bater na bola para decidir onde jogá-la, procurando os espaços livres.
- Encontre a confusão acertando o meio entre dois jogadores, para que, finalmente, nenhum a pegue e caia no chão.
- Jogo de voleibol: 2 x 2 e 3 x 3 (saiba a localização dos jogadores na quadra).
- Trabalhar no conhecimento e na percepção da localização dos colegas de equipe, para "cuidar" de todos os seus espaços livres.
- Distribua os espaços de responsabilidade da quadra com a bola em jogo.





- Monte a jogada com três papéis: "Receptor" 1ª bola com as mãos atingidas. Baixo, "Proprietário" joga a segunda bola com as mãos atingidas. Alto e "Ataque" 3ª bola atingindo as mãos altas.
- Jogue mini-voleibol 3 x 3 e 4 x 4 (trabalhe na localização dos jogadores na quadra e nas responsabilidades e nas funções de cada um).
- Acompanhar as ações do parceiro evitando o erro da equipe.
- Observe o adversário e suas possíveis ações para antecipar jogadas, preparando posições defensivas para receber a bola vinda do outro lado da rede.

Bibliografia:

- Carlos Iglesias, Aprendendo a jogar vôlei na escola, Estádio Editorial.
- Chene, Lamouche e Petir, voleibol, da escola às associações esportivas. Editorial Esportivo de Agonos.

