

Voleibol



Regras do Voleibol

Voleibol (chamado frequentemente no Brasil de Vôlei e em Portugal de Vólei) é um desporto praticado numa quadra dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo a que a bola toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo. O voleibol é um desporto olímpico, regulado pela Fédération Internationale de Volleyball (FIVB).

O vôlei foi criado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos. O objetivo de Morgan, que trabalhava na "Associação Cristã de Moços" (ACM), era criar um esporte de equipes sem contato físico entre os adversários, de modo a minimizar os riscos de lesões. Inicialmente jogava-se com uma câmara de ar da bola de basquetebol e foi chamado Mintonette, mas rapidamente ganhou popularidade com o nome de volleyball. O criador do voleibol faleceu em 27 de dezembro de 1942 aos 72 anos de idade.

O voleibol de praia, uma modalidade derivada do voleibol surgida na década de 1920, tem obtido grande sucesso em diversos países, nomeadamente no Brasil e nos Estados Unidos.

Em 1947, foi fundada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Dois anos mais tarde foi realizado o primeiro Campeonato Mundial de Voleibol. Na ocasião, só houve o evento masculino. Em 1952, o evento foi estendido também ao voleibol feminino. No ano de 1964, o voleibol passou a fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos, tendo-se mantido até a atualidade.

A partir dos Jogos Olímpicos de 1988, uma nova regra impediu a interrupção do jogo para que se pudesse secar a quadra. Os times passaram a entrar com toalhinhas presas na parte de trás do calção, usadas sempre que o suor molha o piso (esta regra não está mais em vigor).

Karch Kiraly é considerado o maior jogador de vôlei de sempre, tendo conseguido medalhas de ouro no vôlei nos Jogos Olímpicos de 1984 e 1988 e depois repetido o feito no vôlei de praia, nos jogos de 1996, tendo sido o único jogador a conseguir a proeza.

Antes do estouro do voleibol no Brasil, durante os anos 1980, a Seleção Brasileira se resumia a um único grande jogador. A dinastia de Antônio Carlos Moreno durou 21 anos e 366 jogos. Uma trajetória exemplar, iniciada aos dezessete anos, em que ele disputou sete campeonatos sul-americanos e

quatro jogos Pan-Americanos. Participou também de quatro mundiais e cinco Olimpíadas.

Nos esportes coletivos, a primeira medalha de ouro olímpica conquistada por um país lusófono foi obtida pela equipe masculina de vôlei do Brasil nos Jogos Olímpicos de Verão de 1992. A proeza se repetiu nos Jogos Olímpicos de Verão de 2004 e nos Jogos Olímpicos de Verão de 2008 foi a vez da seleção brasileira feminina ganhar a sua primeira medalha de ouro em Olimpíadas.

A Seleção Masculina de Voleibol do Brasil possui os dois recordes mundiais de público na história do voleibol: em 26 de Julho de 1983, no Estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro, 95 887 pessoas viram O Grande Desafio de Vôlei – Brasil X URSS, uma partida amistosa na qual o Brasil derrotou a então campeã olímpica e mundial, União Soviética, por 3-1, num recorde absoluto da história do esporte. No dia 6 de Julho de 1995, no Ginásio do Mineirinho, em Belo Horizonte, foi batido o recorde de público numa partida indoor: 25 326 torcedores superlotaram o ginásio para ver a Itália bater o Brasil por 3-2, na fase decisiva de classificação para as finais da Liga Mundial daquele ano.

Regras

Cada equipe de voleibol é constituída por 12 jogadores: seis efetivos (sendo um líbero) e seis suplentes. Em quadra, portanto, ficam dois times de seis jogadores.

As equipes são separadas por uma rede no meio da quadra. O jogo começa com um dos times que devem sacar.

Logo depois do saque, a bola deve ultrapassar a rede e seguir ao campo do adversário onde os jogadores tentam evitar que a bola entre no seu campo usando qualquer parte do corpo (antes não era válido usar membros da cintura para baixo, mas as regras foram mudadas).

O jogador pode rebater a bola para que ela passe para o campo adversário sendo permitidos dar três toques na bola antes que ela passe, sempre alternando os jogadores que dão os toques. Caso a bola caia, é ponto do time adversário.

O jogador não pode encostar na rede e, caso isso ocorra, o ponto será para o outro time. O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola, exceção no caso do toque de Bloqueio.

O campo

É retangular, com a dimensão de 18 x 9 metros, com uma rede no meio colocada a uma altura variável, conforme o sexo e a categoria dos jogadores (exemplo dos seniores e juniores: masculino 2,43 metros e feminino 2,24 metros).

Há uma linha de 3 metros em direção do campo para a rede, dos dois lados e uma distância de 6 metros até o fim da quadra. Fazendo uma quadra de extensão de 18 metros de ponta a ponta e 9 metros de lado a lado.

O campo mede 18 metros de comprimento por 9 de largura (18 x 9 metros), e é dividido por uma linha central em um dos lados de nove metros que constituem as quadras de cada time. O objetivo principal é conquistar pontos fazendo a bola encostar na quadra adversária ou sair da área de jogo após ter sido tocada por um oponente.

Equipamento

As partidas de voleibol são confrontos envolvendo duas equipes disputados em ginásio coberto ou ao ar livre conforme desejado.

Acima da linha central, é postada uma rede de material sintético a uma altura de 2,43 m para homens ou 2,24 m para mulheres (no caso de competições juvenis, infanto-juvenis e mirins, as alturas são diferentes). Cada quadra é por sua vez dividida em duas áreas de tamanhos diferentes (usualmente denominadas "rede" e "fundo") por uma linha que se localiza, em cada lado, a três metros da rede ("linha de 3 metros").

No voleibol, todas as linhas delimitadoras são consideradas parte integrante do campo. Deste modo, uma bola que toca a linha é considerada "dentro" (válida), e não "fora" (inválida). Acima da quadra, o espaço aéreo é delimitado no sentido lateral por duas antenas postadas em cada uma das extremidades da rede. No sentido vertical, os únicos limites são as estruturas físicas do ginásio.

Caso a bola toque em uma das antenas ou nas estruturas físicas do ginásio, o ponto vai automaticamente para o oponente do último jogador que a tocou.

A bola empregada nas partidas de voleibol é composta de couro ou couro sintético e mede aproximadamente 65 centímetros de perímetro. Ela pesa em torno de 270 gramas e deve ser inflada com ar comprimido a uma pressão de 0,30 quilogramas por centímetro quadrado.

Estrutura

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.

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.

Cada equipe é composta por doze jogadores, dos quais seis estão atuando na quadra e seis permanecem no banco na qualidade de reservas. As substituições são limitadas: cada técnico pode realizar no máximo seis por set, e cada jogador só pode ser substituído uma única vez - com exceção do líbero - devendo necessariamente retornar à quadra para ocupar a posição daquele que tomara originalmente o seu lugar.

Os seis jogadores de cada equipe são dispostos na quadra do seguinte modo. No sentido do comprimento, três estão mais próximos da rede, e três mais próximos do fundo; e, no sentido da largura, dois estão mais próximos da lateral esquerda; dois, do centro da quadra; e dois, da lateral direita. Estas posições são identificadas por números: com o observador postado frente à rede, aquela que se localiza no fundo à direita recebe o número 1, e as outras seguem-se em ordem crescente conforme o sentido anti-horário.

O jogo

No início de cada set, o jogador que ocupa a posição 1 realiza o saque, e, acerta a bola com a mão tencionando fazê-la atravessar o espaço aéreo delimitado pelas duas antenas e aterrissar na quadra adversária. Os oponentes devem então fazer a bola retornar tocando-a no máximo três vezes, e evitando que o mesmo jogador toque-a por duas vezes consecutivas.

O primeiro contato com a bola após o saque é denominado recepção ou passe, e seu objetivo primordial é evitar que ela atinja uma área válida do campo. Segue-se então usualmente o levantamento, que procura colocar a bola no ar

de modo a permitir que um terceiro jogador realize o ataque, ou seja, acerte-a de forma a fazê-la aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto.

No momento em que o time adversário vai atacar, os jogadores que ocupam as posições 2, 3 e 4 podem saltar e estender os braços, numa tentativa de impedir ou dificultar a passagem da bola por sobre a rede. Este movimento é denominado bloqueio, e não é permitido para os outros três atletas que compõem o restante da equipe.

Em termos técnicos, os jogadores que ocupam as posições 1, 6 e 5 só podem acertar a bola acima da altura da rede em direção à quadra adversária se estiverem no "fundo" de sua própria quadra. Por esta razão, não só o bloqueio torna-se impossível, como restrições adicionais se aplicam ao ataque. Para atacar do fundo, o atleta deve saltar sem tocar com os pés na linha de três metros ou na área por ela delimitada; o contato posterior com a bola, contudo, pode ocorrer no espaço aéreo frontal.

Após o ataque adversário, o time procura interceptar a trajetória da bola com os braços ou com outras partes do corpo para evitar que ela aterrissasse na quadra. Se obtém sucesso, diz-se que foi feita uma defesa, e seguem-se novos levantamento e ataque. O jogo continua até que uma das equipes cometa um erro ou consiga fazer a bola tocar o campo do lado oponente.

Se o time que conquistou o ponto não foi o mesmo que havia sacado, os jogadores devem deslocar-se em sentido horário, passando a ocupar a próxima posição de número inferior à sua na quadra (ou a posição 3, no caso do atleta que ocupava a posição 4). Este movimento é denominado rodízio.

Líbero

O líbero é um atleta especializado nos fundamentos que são realizados com mais frequência no fundo da quadra, isto é, recepção e defesa. Esta função foi introduzida pela FIVBem 1998, com o propósito de permitir disputas mais longas de pontos e tornar o jogo deste modo mais atraente para o público. Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a este jogador.

O líbero deve utilizar uniforme diferente dos demais, não pode ser capitão do time, nem atacar, bloquear ou sacar. Quando a bola não está em jogo, ele pode trocar de lugar com qualquer outro jogador sem notificação prévia aos árbitros, e suas substituições não contam para o limite que é concedido por set a cada técnico.

Por fim, o líbero só pode realizar levantamentos de toque do fundo da quadra. Caso esteja pisando sobre a linha de três metros ou sobre a área por ela delimitada, deverá exercitar somente levantamentos de manchete, pois se o fizer de toque por cima (pontas dos dedos) o ataque deverá ser executado com a bola abaixo do bordo superior da rede.

Pontos

Existem basicamente duas formas de marcar pontos no voleibol. A primeira consiste em fazer a bola aterrissar sobre a quadra adversária como resultado de um ataque, de um bloqueio bem sucedido ou, mais raramente, de um saque que não foi corretamente recebido. A segunda ocorre quando o time adversário comete um erro ou uma falta.

Diversas situações são consideradas erros:

A bola toca em qualquer lugar exceto em um dos doze atletas que estão em quadra, ou no campo válido de jogo ("bola fora").

O jogador toca consecutivamente duas vezes na bola ("dois toques").

O jogador empurra a bola, ao invés de acertá-la. Este movimento é denominado "carregar ou condução".

A bola é tocada mais de três vezes antes de retornar para o campo adversário.

A bola toca a antena, ou passa sobre ou por fora da antena em direção à quadra adversária.

O jogador encosta na borda superior da rede.

Um jogador que está no fundo da quadra realiza um bloqueio.

Um jogador que está no fundo da quadra pisa na linha de três metros ou na área frontal antes de fazer contato com a bola acima do bordo superior da rede ("invasão do fundo").

Postado dentro da zona de ataque da quadra ou tocando a linha de três metros, o líbero realiza um levantamento de toque que é posteriormente atacado acima da altura da rede.

O jogador bloqueia o saque adversário.

O jogador está fora de posição no momento do saque.

O jogador saca quando não está na posição 1.

O jogador toca a bola no espaço aéreo acima da quadra adversária em uma situação que não se configura como um bloqueio ("invasão por cima").

O jogador toca a quadra adversária por baixo da rede com qualquer parte do corpo exceto as mãos ou os pés ("invasão por baixo").

O jogador leva mais de oito segundos para sacar

No momento do saque, os jogadores que estão na rede pulam e/ou erguem os braços, com o intuito de esconder a trajetória da bola dos adversários. Esta falta é denominada screening

Os "dois toques" são permitidos no primeiro contato do time com a bola, desde que ocorram em uma "ação simultânea" - a interpretação do que é ou não "simultâneo" fica a cargo do arbitro.

A não ser no bloqueio. O toque da bola no bloqueio não é contabilizado.

A invasão por baixo de mãos e pés é permitida apenas se uma parte dos membros permanecer em contato com a linha central.

Fundamentos

Um time que deseja competir em nível internacional precisa dominar um conjunto de seis habilidades básicas, denominadas usualmente sob a rubrica "fundamentos". Elas são: saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. A cada um destes fundamentos compreende um certo número de habilidades e técnicas que foram introduzidas ao longo da história do voleibol e são hoje consideradas prática comum no esporte.

Saque ou serviço

O saque ou serviço marca o início de uma disputa de pontos no voleibol. Um jogador posta-se atrás da linha de fundo de sua quadra, estende o braço e acerta a bola, de forma a fazê-la atravessar o espaço aéreo acima da rede delimitado pelas antenas e aterrissar na quadra adversária. Seu principal objetivo consiste em dificultar a recepção de seu oponente controlando a aceleração e a trajetória da bola.

Existe a denominada área de saque, que é constituída por duas pequenas linhas nas laterais da quadra, o jogador não pode sacar de foradesses limite.

Um saque que a bola aterrissa diretamente sobre a quadra do adversário sem ser tocada pelo adversário - é denominado em voleibol "ace", assim como em outros esportes tais como o tênis.

No voleibol contemporâneo, foram desenvolvidos muitos tipos diferentes de saques:

Saque por baixo ou por cima: indica a forma como o saque é realizado, ou seja, se o jogador acerta a bola por baixo, no nível da cintura, ou primeiro lança-a no ar para depois acertá-la acima do nível do ombro. A recepção do saque por baixo é usualmente considerada muito fácil, e por esta razão esta técnica não é mais utilizada em competições de alto nível.

Jornada nas estrelas: um tipo específico de saque por baixo, em que a bola é acertada de forma a atingir grandes alturas (em torno de 25 metros). O aumento no raio da parábola descrito pela trajetória faz com que a bola desça quase em linha reta, e em velocidades da ordem de 70 quilômetros por hora. Ao contrário do que todos imaginam, o primeiro atleta brasileiro a executá-lo não foi o Bernard Rajzman, e sim Vicente Pinheiro Chagas, no início da década de 1950. Vicentão, como era conhecido em Minas Gerais, executou esse tipo de saque quando jogava pelo Clube Atlético Mineiro. Naquela ocasião, a maiorias das quadras eram descobertas em Belo Horizonte, e esse saque surtia, segundo os mais antigos, um efeito devastador. A bola subia além do feixe de luz dos holofotes e, momentaneamente, não era vista pelos jogadores. Muitos anos depois, Bernard aplicou esse tipo de saque na praia no início da década de 1980, e o levou para os ginásios com muito sucesso. Na ocasião, passava, na televisão brasileira, o seriado "Jornada nas Estrelas". Foi o bastante para o saque ser batizado com esse nome. Popularizado na década de 1980 pela equipe brasileira, especialmente pelo ex-jogador Bernard Rajzman, ele hoje é considerado ultrapassado, e já não é mais empregado em competições internacionais.

Saque com efeito: denominado em inglês spin serve, trata-se de um saque em que a bola ganha velocidade ao longo da trajetória, ao invés de perdê-la, graças a um efeito produzido dobrando-se o pulso no momento do contato.

Saque flutuante ou saque sem peso: saque em que a bola é tocada apenas de leve no momento de contato, o que faz com que ela perca velocidade repentinamente e sua trajetória se torne imprevisível.

Viagem ao fundo do mar: saque em que o jogador lança a bola, faz a aproximação em passadas como no momento do ataque, e acerta-a com força em direção à quadra adversária. Supõe-se que este saque já existisse desde a década de 1960, e tenha chegado ao Brasil pelas mãos do jogador Feitosa. De todo modo, ele só se tornou popular a partir da segunda metade dos anos 1980.

Saque oriental: o jogador posta-se na linha de fundo de perfil para a quadra, lança a bola no ar e acerta-a com um movimento circular do braço oposto. O nome deste saque provém do fato de que seu uso contemporâneo restringe-se a algumas equipes de voleibol feminino da Rússia.

Passe

Também chamado recepção, o passe é o primeiro contato com a bola por parte do time que não está sacando e consiste, em última análise, em tentativa de evitar que a bola toque a sua quadra, o que permitiria que o adversário marcasse um ponto. Além disso, o principal objetivo deste fundamento é controlar a bola de forma a fazê-la chegar rapidamente e em boas condições nas mãos do levantador, para que este seja capaz de preparar uma jogada ofensiva.

O fundamento "passe" envolve basicamente duas técnicas específicas: a "manchete", em que o jogador empurra a bola com a parte interna dos braços esticados, usualmente com as pernas flexionadas e abaixo da linha da cintura; e o "toque", em que a bola é manipulada com as pontas dos dedos acima da cabeça.

Quando, por uma falha de passe, a bola não permanece na quadra do jogador que está na recepção, mas atravessa por cima da rede em direção à quadra da equipe adversária, diz-se que esta pessoa recebeu uma "bola de graça".

Manchete

Manchete é um golpe executado por um jogador de voleibol, realizado com os antebraços unidos e com os braços estendidos para que a bola não toque no chão. O jogador tentará receber o saque adversário efetuando um passe para o levantador. Erros resultam em pontos para o adversário, a manchete tem grande influência no jogo, sendo ela responsável pela defesa do saque e de cortadas.

A posição da manchete deve ser executada com eficiência. É considerada um princípio de defesa. O líbero é o que fica encarregado de pegar saques e cortes, usando a manchete. E no caso de alguns levantadores a manchete é usada para uma melhor colocação da bola para o atacante.

A manchete é o tipo de defesa mais usado no jogo de voleibol. Ela é usada em bolas que vem em baixa altitude, e que não tem chance de ser devolvida com o toque. O movimento da manchete tem início nas pernas e é realizado de baixo para cima numa posição mais ou menos cômoda, é importante que a perna

seja flexionada na hora do movimento, garantindo maior precisão e comodidade no movimento.

Foi o último dos fundamentos a ser adicionado ao jogo. Uma vez que o saque foi ficando mais potente, e o toque, não era mais tão eficaz, abriu-se espaço para a implantação da manchete.

Quando a manchete é mal efetuada e o passe acaba indo para a equipe adversária, diz-se que houve "bola de graça".

Levantamento

O levantamento é normalmente o segundo contato de um time com a bola. Seu principal objetivo consiste em posicioná-la de forma a permitir uma ação ofensiva por parte da equipe, ou seja, um ataque.

A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pela forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete".

Como o primeiro usualmente permite um controle maior, o segundo só é utilizado quando o passe está tão baixo que não permite manipular a bola com as pontas dos dedos, ou no voleibol de praia, em que as regras são mais restritas no que diz respeito à infração de "carregar".

Também costuma-se utilizar o termo "levantamento de costas", em referência à situação em que a bola é lançada na direção oposta àquela para a qual o levantador está olhando.

Quando o jogador não levanta a bola para ser atacada por um de seus companheiros de equipe, mas decide lançá-la diretamente em direção à quadra adversária numa tentativa de conquistar o ponto rapidamente, diz-se que esta é uma "bola de segunda".

Ataque

O ataque é, em geral, o terceiro contato de um time com a bola. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa. Para realizar o ataque, o jogador dá uma série de passos contados ("passada"), salta e então projeta seu corpo para a frente, transferindo deste modo seu peso para a bola no momento do contato.

O voleibol contemporâneo envolve diversas técnicas individuais de ataque:

Ataque do fundo: ataque realizado por um jogador que não se encontra na rede, ou seja, por um jogador que não ocupa as posições 2-4. O atacante não pode pisar na linha de três metros ou na parte frontal da quadra antes de tocar a bola, embora seja permitido que ele aterrisse nesta área após o ataque.

Diagonal ou Paralela: indica a direção da trajetória da bola no ataque, em relação às linhas laterais da quadra. Uma diagonal de ângulo bastante pronunciado, com a bola aterrissando na zona frontal da quadra adversária, é denominada "diagonal curta".

Cortada ou Remate: refere-se a um ataque em que a bola é acertada com força, com o objetivo de fazê-la aterrissar o mais rápido possível na quadra adversária. Uma cortada pode atingir velocidades de aproximadamente 200 quilômetros por hora.

Largada: refere-se a um ataque em que jogador não acerta a bola com força, mas antes toca-a levemente, procurando direcioná-la para uma região da quadra adversária que não esteja bem coberta pela defesa.

Explorar o bloqueio: refere-se a um ataque em que o jogador não pretende fazer a bola tocar a quadra adversária, mas antes atingir com ela o bloqueio oponente de modo a que ela, posteriormente, aterrise em uma área fora de jogo.

Ataque sem força: o jogador acerta a bola mas reduz a força e conseqüentemente sua aceleração, numa tentativa de confundir a defesa adversária.

Bola de xequê: refere-se à cortada realizada por um dos jogadores que está na rede quando a equipe recebe uma "bola de graça" (ver passe, acima).

Bloqueio

O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra (posições 2-3-4) e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Elas consistem, em geral, em estender os braços acima do nível da rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade de uma bola que foi cortada pelo oponente.

Denomina-se "bloqueio ofensivo" à situação em que os jogadores têm por objetivo interceptar completamente o ataque, fazendo a bola permanecer na quadra adversária. Para isto, é necessário saltar, estender os braços para

dentro do espaço aéreo acima da quadra adversária e manter as mãos viradas em torno de 45-60° em direção ao punho. Um bloqueio ofensivo especialmente bem executado, em que bola é direcionada diretamente para baixo em uma trajetória praticamente ortogonal em relação ao solo, é denominado "toco".

Um bloqueio é chamado, entretanto, "defensivo" se tem por objetivo apenas tocar a bola e deste modo diminuir a sua velocidade, de modo a que ela possa ser melhor defendida pelos jogadores que se situam no fundo da quadra. Para a execução do bloqueio defensivo, o jogador reduz o ângulo de penetração dos braços na quadra adversária, e procura manter as palmas das mãos voltadas em direção à sua própria quadra.

O bloqueio também é classificado, de acordo com o número de jogadores envolvidos, em "simples", "duplo" e "triplo".

Defesa

A defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário.

Além da manchete e do toque, já discutidos nas seções relacionadas ao passe e ao levantamento, algumas das ações específicas que se aplicam a este fundamento são:

Peixinho: o jogador atira-se no ar, como se estivesse mergulhando, para interceptar uma bola, e termina o movimento sob o próprio abdômen.

Rolamento: o jogador rola lateralmente sobre o próprio corpo após ter feito contato com a bola.

Esta técnica é utilizada, especialmente, para minimizar a possibilidade de contusões após a queda que é resultado da força com que uma bola fora cortada pelo adversário.

Martelo: o jogador acerta a bola com as duas mãos fechadas sobre si mesmas, como numa oração.

Esta técnica é empregada, especialmente, para interceptar a trajetória de bolas que se encontram a uma altura que não permite o emprego da manchete, mas para as quais o uso do toque não é adequado, pois a velocidade é grande demais para a correta manipulação com as pontas dos dedos.

Posição de expectativa: Estratégia ou tática adotada antes do saque adversário de posicionamento da defesa, podendo ser no centro ou antecipado em uma das metades da quadra.

Saltos

Durante uma partida, um jogador dá de sessenta a oitenta saltos entre os saques, ataques e bloqueios. Alguns podem chegar a cem saltos.

Principais competições

Organizadas pela federação internacional (FIVB), as principais competições de voleibol são torneios internacionais que podem ser divididos em dois grupos: grandes eventos que ocorrem em ciclos de quatro anos e eventos anuais, criados a partir da década de 1990. De menor importância, mas igualmente tradicionais, são os torneios organizados por cada uma das cinco grandes confederações continentais.

Por fim, diversas federações possuem torneios e ligas nacionais, que ganham em prestígio de acordo com o volume de capital investido e a qualidade dos atletas envolvidos.

Entre as principais competições de voleibol, destacam-se:

Internacionais

Torneio Olímpico de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1964

Campeonato Mundial de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1949 (homens) e 1952 (mulheres)

Copa do Mundo: a cada quatro anos, desde 1965 (homens) e 1973 (mulheres)

Liga Mundial: anualmente, desde 1990

Grand Prix: anualmente, desde 1993

Copa dos Campeões de Voleibol: a cada quatro anos, desde 1993

Nacionais

Superliga Brasileira de Voleibol (Brasil)

Liga Italiana de Voleibol (Itália)

Campeonato Argentino de Voleibol Masculino (Argentina)

Campeonato Russo de Voleibol Masculino (Rússia)

O voleibol ou vôlei é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central.

O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

As principais regras do vôlei são:

Cada equipe possui um técnico;

Uma partida é constituída de 5 sets;

Não existe tempo pré-determinado para cada set;

Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;

Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);

Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;

Ganha a equipe que vencer três sets;

Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

O vôlei de quadra é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.

Além do vôlei de quadra, há também o vôlei de praia. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

3 jogadores posicionam-se perto da rede;

3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

Dois Toques: quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.

Quatro Toques: quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.

Toque apoiado: quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.

Rotação: se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.

Rede: se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Os fundamentos do vôlei estão baseados nos:

Saques

Passes

Levantamentos

Ataques

Bloqueios

Cada jogada do vôlei tem início com os saques. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário.

Se ele ultrapassar o limite, a bola vai retornar para seu adversário sacar. Note que quando a bola toca no chão do time adversário, ocorre a marcação de pontos.

A chamada “zona de saque” representa o local onde o jogador (sacador) deve permanecer para lançar a bola. Trata-se de uma área de 9 metros de largura situada após cada linha de fundo.

Após o saque, tem-se os passes de bolas. Ou seja, os movimentos realizados entre os jogadores que recebem a bola. O passe mais comum e conhecido é a manchete. Esse passe é realizado com as mãos unidas.

Os levantadores são os jogadores responsáveis por receberem os passes. Como o próprio nome já indica, eles levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

Os atacantes colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.

Os adversários podem, no entanto, realizar um bloqueio ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

Observe que os bloqueios são realizados por dois ou mais jogadores que estão posicionados próximos da rede. Sendo assim, para se defender contra o ataque do adversário eles saltam no mesmo momento.

Voleibol de Praia

Voleibol de praia é um desporto praticado na areia da praia ou numa quadra de areia dividida em duas metades por uma rede. É praticado por duas equipes, cada uma composta de dois jogadores.

Assim como no voleibol, o objetivo do jogo é jogar a bola por cima da rede para fazê-la cair na quadra do adversário, bem como evitar que o adversário consiga fazer o mesmo. Cada equipe pode tocar na bola três vezes antes de jogá-la para o outro lado. A bola é posta em jogo com um saque (ou serviço) — um golpe dado pelo sacador de trás da linha que delimita o fim de sua quadra. Ele deve jogá-la para o outro lado por cima da rede, e assim começa a disputa de cada um dos pontos. As disputas continuam até que a bola caia no chão ou não seja manipulada de maneira apropriada pelos jogadores.

A equipe que vencer a disputa marca um ponto e fará o próximo saque, dando início à próxima disputa. Todos os quatro jogadores sacam. Os sacadores devem se alternar toda vez que sua equipe pontuar, após um ponto da equipe adversária. Tendo surgido na Califórnia e no Havaí (Estados Unidos), o voleibol de praia atingiu popularidade mundial.

O voleibol de praia evoluiu a partir dos jogos de voleibol disputados socialmente na praia de Santa Mónica na Califórnia, EUA, na década de 1920, tendo chegado à Europa na década seguinte.

Apesar disso, temos notícia da prática do Vôlei de Praia nas areias da antiga Praia do Caju no Rio de Janeiro nos anos de 1950 por membros da Polícia do Exército e remadores do São Cristóvão de Futebol e Regatas

Na década de 1940, disputavam-se dois torneios amadores na praia de Santa Mônica onde mais tarde tentou, sem sucesso, começar um campeonato profissional. Ainda em Santa Mónica, durante a década de 1970 começaram a realizar-se alguns torneios profissionais, patrocinados por empresas de cerveja e cigarros.

Em 1996, nos Jogos Olímpicos de Atlanta, o voleibol de praia passou a integrar o programa Jogos Olímpicos. Na categoria feminina, a primeira medalha de ouro na modalidade foi conquistada por uma dupla brasileira, Jacqueline Silva e Sandra Pires, tendo como vice-campeãs as também brasileiras Mônica Rodrigues e Adriana Samuel. A dupla de portugueses Miguel Maia e João Brenha conseguiu duas quartas posições consecutivas, nos jogos de 1996 e de 2000.

As regras

O tamanho da quadra já foi 18 por 9 m, mas atualmente é de 16 por 8 m. Sendo disputado por dois jogadores de cada lado, tem algumas regras diferentes do voleibol tradicional. A bola do voleibol tem o mesmo peso, de 260 a 280 gramas, porém a pressão interna é menor.

As regras são diferentes das regras do voleibol de quadra

O voleibol de praia é bastante similar ao voleibol de quadra: uma equipe pontua quando consegue jogar a bola no chão da quadra adversária ou quando a equipe adversária comete uma falta (manipulação incorreta da bola, etc.) e contatos consecutivos devem ser feitos por jogadores diferentes.

As maiores diferenças entre o voleibol e o voleibol de praia são as seguintes:

Ambiente de jogo: areia;

Tamanho das equipes: dois jogadores. Não há substituições;

As regras para o levantamento são diferentes: toques duplos são julgados com mais rigidez, entretanto, a tolerância para com as conduções é maior;

O bloqueio conta como toque da equipe. Portanto, caso a bola toque no bloqueador, a equipe dele só poderá tocar na bola mais duas vezes. Todavia, o jogador que tocou a bola no bloqueio pode fazer o toque seguinte;

Não existem erros de posicionamento na praia, os jogadores podem trocar de posição à vontade;

Durante os dois primeiros sets, as equipes trocam de lados da quadra a cada sete pontos disputados. Durante o set de desempate, elas fazem isso a cada cinco pontos disputados;

Cada equipe tem direito a apenas um pedido de tempo de trinta segundos;

A invasão por baixo da rede não é considerada falta, desde que não atrapalhe a jogada do rival.

Forma de jogo

Habilidades

Assim como no voleibol, os jogadores precisam dominar várias habilidades: o saque, o passe, o levantamento, o ataque, o bloqueio e a defesa.

Sacar é o ato de colocar a bola em jogo, golpeando-a desde atrás do fim da quadra e fazendo-a passar por cima da rede. Esta habilidade é bastante similar no voleibol e no voleibol de praia, com a exceção de que na praia o vento pode ter uma influência muito significativa na trajetória da bola.

O passe é o primeiro dos três toques que cada equipe pode fazer, e também é bastante similar ao do voleibol de quadra. No entanto, os padrões são mais restritos na praia. Os jogadores não podem usar o passe para fazer um levantamento. Os jogadores raramente fazem o primeiro toque com as mãos abertas, exceto quando para defender-se de um ataque.

A defesa é uma habilidade bastante similar ao passe, mas com a fundamental diferença de que tem o intuito de impedir que um ataque dos oponentes atinja o solo.

O levantamento é o segundo toque, e tem a intenção de preparar a bola para ser atacada no terceiro toque. Existem duas maneiras, ambas muito usadas, de fazer um levantamento. Ele pode ser executado com as mãos abertas, mas a manchete, movimento no qual a bola bate nos antebraços do jogador, também

é muito comum. Após terminar o levantamento, o jogador geralmente se concentra na defesa e avisa seu parceiro se há bloqueio e informa quais áreas da quadra adversária estão desprotegidas. O segundo toque também pode ser usado para atacar a bola.

O ataque pode ser feito de três formas: o jogador pode atingir bruscamente a bola, fazendo-a seguir uma trajetória descendente bem íngreme. Ele também pode atacar de maneira mais suave, fazendo a bola seguir uma trajetória em arco. Uma terceira opção (bem pouco comum no voleibol mas quase uma marca registrada do voleibol de praia) é quando o jogador dá um toque suave na bola, fazendo-a subir, passar por cima do bloqueador e cair lentamente na quadra adversária. Isto é comum no voleibol de praia porque há menos jogadores, portanto áreas maiores ficam desprotegidas.

O bloqueio é uma tentativa de impedir que um ataque adversário passe por cima da rede. Os jogadores pulam e estendem os braços, tentando fazer com que a bola os atinja e volte para a área do adversário, preferencialmente caindo no chão. Entretanto, o jogador que está atacando pode tentar jogar a bola de tal maneira que ela bata nos braços do bloqueador e vá para fora, o que configura ponto para a equipe do atacante. É uma jogada difícil, mas muitos jogadores conseguem.

Participantes

As equipes têm apenas dois jogadores, que não podem ser substituídos. Um jogador que se machuque tem cinco minutos para se recuperar. Caso não consiga, a dupla é considerada incompleta e perde a partida.

Sistema de pontuação

A partida é vencida pela primeira equipe que conseguir vencer dois sets. Um set é vencido pela equipe que completa 21 pontos primeiro, desde que haja uma diferença de dois pontos para a equipe adversária. Caso não haja, o set deve prosseguir até que tal diferença surja. Caso cada equipe vença um set, havendo um empate de 1 a 1, haverá um terceiro set para desempate. Este será vencido pela equipe que marcar 15 pontos primeiro. Entretanto, também deve haver uma diferença de dois pontos, se não houver, o set continua até uma das equipes abrir tal vantagem.

Características das jogadas

A bola pode tocar qualquer parte do corpo dos atletas, mas deve ser atingida, nunca agarrada ou arremessada. Quando o jogador está se defendendo de uma bola atacada em alta velocidade, a bola pode ser retida entre os dedos, desde que seja de maneira momentânea, muito rápida.

Quando um jogador está recebendo uma bola que não foi atacada com força, ela deve ser manipulada de maneira “limpa” — se ele a receber com as mãos abertas, o toque das duas mãos na bola deve ser exatamente simultâneo. Na prática, isto significa que saques nunca são recebidos com as mãos abertas, e sim com manchete. Ao receber um ataque forte, um toque duplo (desde que os dois contatos ocorram numa única ação) e/ou uma leve condução da bola são permitidos.

Ao fazer um levantamento, a tolerância para com um contato duplo é maior do que no passe, embora ainda seja muito menor do que no voleibol de quadra. Já a restrição para com as conduções é bem mais flexível — é permitido manter a bola imóvel durante pequenos períodos de tempo.

Controvérsia dos uniformes

Em 1999, a FIVB padronizou os uniformes para o voleibol de praia. Os trajes de banho tornaram-se os uniformes requeridos tanto para homens quanto para mulheres.

De acordo com a FIVB, as mulheres jogadoras de voleibol de praia podem escolher entre jogar de shorts ou com um traje único. Entretanto, a maior parte das jogadoras preferem o biquíni.

Jogadoras como Natalie Cook e Holly McPeak confirmaram as afirmações da FIVB de que os uniformes são práticos para um esporte jogado na areia durante o calor do verão, mas a atleta britânica Denise Johns protestou, dizendo que a regulação dos uniformes tinha a intenção de ser “sensual” e chamar atenção.

No começo de 2012, a Federação Internacional de Voleibol anunciou que permitiria shorts (com o comprimento máximo de 3 cm acima do joelho) e tops com mangas compridas nas Olimpíadas de 2012. Richard Baker, o porta-voz da federação, disse que “muitos destes países têm exigências culturais e religiosas, portanto o uniforme tinha de ser mais flexível”. E de fato o clima

esteve tão frio durante os jogos à noite nas Olimpíadas de 2012 que às vezes as atletas tiveram de usar camisetas e leggings.

Voleibol

O voleibol surgiu nos Estados Unidos em 1895. Seu criador foi o estadunidense William George Morgan (1870-1942). Na época, Morgan era chefe de Educação Física da “Associação Cristã de Moços” (ACM) em Massachusetts.

Sua ideia era criar um esporte que tivesse pouco impacto e contato físico entre os adversários, com o intuito de evitar lesões.

Primeiramente, o esporte foi chamado de “mintonette” e, pouco depois, de “volley ball”. Cinco anos após sua criação, o jogo foi levado para o Canadá e, mais tarde, conquistou outros países do mundo.

Na década de 40, o voleibol já era reconhecido mundialmente. Sendo assim, em 1947 foi fundada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB), em Paris, na França. Esse órgão é até hoje responsável por coordenar e organizar as atividades relacionadas com esse esporte.

Em 1949, aconteceu o primeiro campeonato mundial de voleibol para homens na Checoslováquia, no qual a Rússia saiu campeã. Três anos mais tarde, esse campeonato já incluiu o voleibol para mulheres, com vitória para o Japão.

A partir de 1964, o vôlei se tornou um esporte olímpico, o qual permanece até os dias atuais. Hoje ele possui muitas equipes e adeptos pelo mundo.

No Brasil, o voleibol é um esporte muito conhecido. O jogo chegou ao país no início do século XX. Inicialmente, era considerado um jogo para meninas, mas com o passar do tempo isso foi mudando.

Vale notar que em 1984 o time de voleibol masculino brasileiro ganhou os Jogos Olímpicos de Los Angeles. Esse momento foi um grande passo para disseminar essa modalidade entre homens e mulheres.

No Brasil, além do voleibol de quadra é muito comum a prática desse esporte na praia.

Voleibol é um esporte praticado em uma quadra de 18 x 9 metros dividida em duas partes de 9 x 9 metros por uma rede com altura de 2,24 metros para mulheres e de 2,43, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo do jogo é fazer com que a bola passe por sobre a rede de modo a que a mesma toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo em que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo. O voleibol é um esporte olímpico e é muito praticado no mundo, no Brasil é um dos esportes mais praticados nas escolas e faz parte de todos os programas de jogos, desde escolares até os jogos abertos e profissionais e o Órgão responsável por regulamentar o voleibol no mundo é a FIVB (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL) e no Brasil é regido pela CBV (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL).

Para se jogar voleibol são necessários 12 jogadores divididos igualmente em duas equipes de seis jogadores cada.

As equipes são divididas por uma rede que fica no meio da quadra. O jogo começa com um dos times que devem sacar. Logo depois do saque a bola deve ultrapassar a rede e seguir ao campo do adversário onde os jogadores tentam evitar que a bola entre no seu campo usando qualquer parte do corpo (antes não era válido usar membros da cintura para baixo, mas as regras foram mudadas). O jogador pode rebater a bola para que ela passe para o campo adversário sendo permitidos dar três toques na bola antes que ela passe, sempre alternando os jogadores que dão os toques. Caso a bola caia é ponto do time adversário.

O jogador pode encostar na rede (desde que não interfira no andamento do jogo), exceto na borda superior, caso isso ocorra o ponto será para o outro time. O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola, exceção no caso do toque de Bloqueio.

O voleibol, ou simplesmente vôlei, como o conhecemos, foi criado em 1895 nos Estados Unidos e chegou ao Brasil em 1915 através da Associação Cristã de Moços de São Paulo, disseminando-se por todo o Brasil.

O vôlei é jogado por duas equipes, compostas por 6 jogadores cada uma, sendo orientada por um técnico e tendo ainda 6 jogadores substitutos. A arbitragem deve ter 2 juizes, um anotador e 4 fiscais de linha.

As partidas de vôlei são disputadas em cinco sets, conseguindo a vitória quem tiver mais pontos, ou em três sets de 25 pontos. A quadra do vôlei mede 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, sendo dividida por uma rede

de 9,50 metros de comprimento, com largura de 1 metro e suspensa à altura de 2,43 metros para jogos masculinos e 2,24 metros para jogos femininos. A bola deve ter de 65 a 67 cm de circunferência com peso entre 260 e 280 gramas.

Os principais movimentos no vôlei são os seguintes:

Saque, uma bola lançada na quadra adversária, no início da disputa por pontos;

Cortada, uma forte batida na bola com uma das mãos;

Bloqueio, uma jogada em que um ou mais jogadores interrompem a trajetória da bola, próxima à rede, após a cortada de um adversário;

Recepção, que é um início de defesa, sendo o movimento executado após o saque do adversário;

Defesa, um movimento executado após o ataque adversário, quando a bola passa pelo bloqueio;

Levantamento, que é o passe que antecede o ataque.

O vôlei é iniciado após a execução do saque, situação em que o jogador do saque tem 8 segundos após o apito do árbitro para sua execução, sendo permitida apenas uma única tentativa de saque.

Sempre que uma equipe adversária sacar e sofrer um ponto, a equipe atacante deve fazer um rodízio na posição dos atletas na quadra.

Os atletas de defesa não podem atacar na área de ataque e nem bloquear, exceto com a bola abaixo da borda superior da rede.

Cada equipe só pode tocar a bola três vezes seguida, sendo que a bola tocada no bloqueio não é considerada como toque.

Aos jogadores não é permitido atacar a bola que está no espaço de campo da equipe adversária.

No bloqueio, os bloqueadores podem tocar a bola além da rede, não podendo deixar que sua ação interfira no golpe de ataque da equipe adversária.

A bola é considerada fora quando toca o solo fora das linhas demarcatórias, as antenas, cabos, ou quando cruza o espaço fora das antenas.

O jogador não pode tocar em qualquer parte da rede.

O levantador é o jogador com habilidade específica para a preparação de jogadas de ataque.

O líbero é o jogador que deve recepcionar bem os saques e defender os ataques, passando a bola para o levantador.

O ponta é o jogador com alto poder de definição, de força, de velocidade e de habilidade, podendo atacar pelas pontas ou saltando de trás da linha de 3 metros.

O meio de rede é o jogador geralmente mais alto do time, que deve combinar duas qualidades: ser bom de bloqueio e ter velocidade no ataque.

Algumas definições de jogadas

Condução: infração cometida pelo jogador quando conduz a bola em vez de tocá-la;

Dois toques: infração cometida ao tocar duas vezes a bola;

Rodízio: movimentação no sentido horário dentro da quadra, mudando a posição dos jogadores;

Invasão: infração cometida com o corpo além da rede do adversário;

Cravar: bater com violência a bola no chão da quadra do adversário;

Deixadinha: um leve toque na bola, buscando espaço vazio na defesa do adversário;

Bola de segunda: ataque no segundo toque, surpreendendo o adversário;

Match point: ponto que pode definir o jogo;

Set point: ponto que pode fechar o set;

Tie break: é o set de desempate, disputado quando cada uma das equipes vence dois sets;

Rally: sequência de jogadas começando no saque e terminando quando a bola estiver fora de jogo;

Manchete: tocar a bola com os braços esticados e mãos unidas;

Toque: tocar a bola com os dedos e as mãos acima da cabeça.

O voleibol , também chamado de vôlei ou volley, é um esporte de origem norte-americana criado no século XIX. Conhecido e popular em grande parte do mundo, sendo presente em muitos dos eventos e torneios desportivos internacionais, como por exemplo os Jogos Olímpicos e os Jogos Panamericanos.

Praticado tanto em quadras aberta quanto em fechadas, bem como é praticamente igual o número de homens e mulheres que praticam o desporto.

O objeto usado para a prática de voleibol é apenas uma bola (oficial de voleibol) entre os 65 a 67 cm revestida por uma capa de couro flexível ou sintético e composta por uma câmara interior inflável ou algum material que se assemelhe. A sua cor é clara e uniforme (podendo ter uma intercalação de cores).

A quadra de voleibol tem cerca de 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, sendo ela atravessada por uma rede, que a divide em dois campos. Cada campo para uma equipa.

O campo deve ser bem marcado com as respetivas linhas e deve ter cor vivas que destaquem bem o campo do exterior. Normalmente o piso é de madeira ou um material sintético, sendo ele sempre bem liso.

A quadra é dividida em várias partes e são essas partes que vamos descrever agora:

Zona de Ataque: É uma área com 3 metros de largura junto da rede que corresponde á zona onde os jogadores podem atacar contra os seus adversários mandando a bola para o outro lado da rede.**Zona de Defesa:** Esta área tem 6 metros de largura e é onde quase todas as bolas que são rebatidas pelo ataque vão parar.

Rede:A rede fica no meio da quadra medindo 1 metro de largura e o seu comprimento varia entre 9.5 e 10 metros (sendo depois presa a dois postes no exterior da quadra, os quais ficam entre 0.5 e 1 metro de distancia da quadra, medindo 2,55 metros, sendo eles normalmente ajustáveis).

A altura da rede varia entre géneros, sendo que para os masculinos ela fica com uma altura de 2,43 metros de altura e para as femininas já fica um pouco mais baixa, nos 2,24 metros. A rede também possui uma faixa em lona branca costurada ao longo do topo da rede com cerca de 7 centímetros de largura.

Na maioria dos jogos, a arbitragem conta com o primeiro árbitro, segundo árbitro, apontador e juízes de linha, sendo que nas competições organizadas pela FIVB são obrigatórios quatro juízes de linha, sendo que normalmente apenas estão presentes 2 juízes de linha nos outros jogos.

Vamos agora ver quais são as funções de cada árbitro no jogo:

Primeiro Árbitro:

Ele tem a palavra final sobre todas as jogadas que se passam na partida. Ele encontra-se numa cadeira situada numa das extremidades da rede, podendo ele estar em pé ou sentado.

Segundo Árbitro:

Este encontra-se em pé na extremidade oposta ao árbitro principal e tem como função controlar o apontador, os tempos, as faltas, invasões e se os jogadores estão nas posições corretas do rodizio que fazem quando recuperam o serviço.

Apontador

O apontador está atrás do segundo árbitro e é responsável pela contagem dos pontos e na ordem de saque/serviço das equipas.

Juizes de Linha

Como já dissemos, podem variar entre 2 a 4 juizes num jogo. Eles estão situados na zona livre (fora do campo) entre 1 a 3 metros da linha tendo como função ver se a bola caiu fora ou dentro do campo.

O jogo tem diversas fases e composto por muitos aspetos, e por isso mesmo vamos dividir por vários tópicos para que seja mais fácil de entender.

– Os jogos são jogados á melhor de 5, sendo que acabam quando uma equipa ganha 3 sets;

– Os sets são ganhos quando uma das equipas chega aos 25 pontos (sendo o Tie Break a exceção). Se no final do set estiver por exemplo 24:24, o jogo só acaba quando uma das equipas abrir uma vantagem de dois pontos, por exemplo 26:24;

– No caso de o jogo estiver empatado, com cada uma das equipas ter vencido 2 sets, o jogo vai a desempate num último set chamado de Tie Break, sendo que este set acaba aos 15 pontos, em vez dos normais 25, mas é preciso na mesma haver uma diferença de dois pontos entre as equipas.

- Falta de comparência: Se esse for o caso, a equipa que não apareceu perde e a equipa presente ganha com um resultado de 3x0 em sets e 25 a 0 em todos os sets;
- Como na grande maioria dos desportos, no início do jogo e no início do Tie Break o árbitro faz um sorteio para ver de que lado começa uma equipa e quem começa a servir;
- A bola está fora quando cai no chão fora da quadra ou quando toca no teto ou em um objeto exterior ao campo de voleibol;
- A bola pode ser jogada quando passa a linha de limite da quadra, desde que não toque no chão;
- Cada equipa é composta por 6 jogadores em campo e mais 6 jogadores reservas que estão no banco. A ordem definida no início é a que decide a ordem da sua rotação no campo (já explicaremos em baixo qual o que é essa rotação);
- A bola apenas pode ser tocada e nunca ser agarrada ou de alguma maneira transportada por um toque mais longo (como se a bola ficasse agarrada na sua mão), sendo marcada falta pelo árbitro e ponto para a equipa adversária.
- A bola pode tocar na rede, sendo que deve ser recuperada antes que toque no chão e a contagem dos toques se mantém.
- O jogador tem até 8 segundos após o árbitro apitar para efetuar o saque/serviço, lançando a bola ao ar e golpeada com a mão ou outra parte do braço.
- Nenhum jogador pode fazer um ataque imediatamente ao serviço na zona de ataque (como por exemplo fazer um bloqueio ao serviço);
- No bloqueio, o jogador que o está a efetuar não pode tocar na bola quando ela está ainda no campo adversário e o jogador adversário ainda não ter dado o toque de ataque.
- Se o jogo for interrompido por algum motivo e ter de se jogar noutra momento, o set atual é cancelado, a ordem inicial dos jogadores é mantida e o resultado nos sets anteriores também.

As posições dos jogadores são numerados da seguinte maneira como mostra a figura acima: os três jogadores que se encontram junto a rede, formam a linha de ataque e ocupam as posições 4, 3 e 2. Os outros três jogadores ocupam as posições 5, 6 e 1.

Depois do saque, os jogadores podem se deslocar e ocupar qualquer posição na sua própria quadra e na zona livre. Uma falta de posicionamento leva à perda do ponto.

Quando a equipe ganha o direito de sacar, seus jogadores efetuam o chamado rodízio, avançando uma posição no sentido horário. O jogador na posição 2 vai para a posição 1, e será ele o sacador. O jogador da posição 1 vai para a posição 6, e assim por diante.

Para jogar voleibol são usadas várias jogadas ou fundamentos que compõem o jogo (como por exemplo no futebol é o chute ou o cabeceamento).

Saque

O Saque é a primeira jogada que se faz em cada ponto, sendo ela o início do jogo. O jogador fica posicionado atrás da linha de fundo do campo, em qualquer posição, e tem o objetivo de mandar a bola para o campo adversário usando a mão ou qualquer parte do braço.

Apesar de haver muitos tipos de serviço, no voleibol moderno os jogadores tentam cada vez mais aprimorar os seus serviços de forma a mandar a bola com mais força possível para o outro lado. Quando o jogador consegue fazer um ponto direto através do serviço, essa jogada é chamada de Ace.

Receção

Esta é a jogada que é feita normalmente imediatamente a seguir à equipa adversária fazer o seu serviço ou ter atacado, sendo ela usada para defender, evitando que a bola toque no chão. A posição mais comum para isso é a manchete (ilustrada na imagem) na qual o jogador consegue melhor controlo da bola após receber um forte ataque, tendo como objetivo mandar a bola em boas condições para o levantador (jogador que esta no centro da equipa).

Levantamento

Este normalmente é feito com as duas mãos sobre a cabeça e é a jogada que antecede o ataque, tendo ela como objetivo mandar próximo da rede para que alguém faça o ultimo movimento para mandar a bola para o lado adversário.

Ataque

Ataque ou corte, é quando o jogador dá o último toque para o campo adversário fazendo um salto vertical e dando um golpe com bastante força por cima da rede em direção ao chão do campo adversário.

Quanto mais jogadas o jogador que estiver a atacar conseguir fazer, maior a chance de conseguir mandar a bola para o campo adversário evitando assim o bloqueio. Todos os jogadores podem atacar à exceção do líbero, que apenas pode mandar a bola para o campo adversário com manchete ou toque.

Bloqueio

Esta é a jogada de defesa ao ataque, sendo ela composta por um salto vertical com os braços estendidos para cima, de forma a criar uma barreira para o seu lado do campo e assim a bola não conseguir passar para o seu lado do campo após o ataque do adversário ou para reduzir a velocidade da mesma. O bloqueio pode ser efetuado por 1 a 3 jogadores ao mesmo tempo (mais jogadores, maior as chances de bloqueio).

Jogadores

- Em quadra: 6 por equipe
- Reservas: 6 por equipe
- Substituições: 6 por set, sendo que cada jogador pode ser substituído e retornar à quadra uma única vez (sempre no lugar daquele que o substituiu). É realizada entre o final de um ponto e o início do ponto posterior.
- As regras do vôlei permitem que as substituições que envolvem o líbero sejam ilimitadas. Ele pode entrar no lugar de qualquer jogador que esteja na zona defensiva, porém só pode ser substituído pelo mesmo companheiro que havia dado lugar a ele.
- Em caso de lesão após a 6ª substituição ser realizada, o árbitro pode autorizar a equipe a colocar um jogador que esteja no banco de reservas para entrar na partida. O jogador lesionado é excluído do jogo, não podendo retornar.

Duração da partida e sets

- Não há um tempo definido para a conclusão de uma partida. Elas são disputadas em formato de melhor de cinco sets. Isso significa que a primeira equipe a ganhar três sets vence o jogo.
- Para vencer um set, uma equipe deve acumular 25 pontos. Caso estejam empatados em 24 a 24, o set só é finalizado quando um dos times abra uma vantagem de dois pontos.
- Em caso de empate por 2 sets a 2, o quinto set é disputado em formato de tiebreak. A equipe que fizer 15 pontos primeiro vence a partida. Em caso de empate em 14 a 14, o jogo é finalizado quando um dos times abrir dois pontos de vantagem.

Posições e funções dos jogadores

Independente da posição em que se encontrem, os jogadores possuem uma função determinada. São elas:

- Levantador: responsável pela construção das jogadas, é o atleta que deve ter bom passe, visão e inteligência de jogo. Sua função é dar o segundo toque, levantando a bola na medida para que seus companheiros possam realizar o ataque;
- Central: sempre se desloca para ficar próximo do meio da rede. Geralmente é o jogador mais alto da equipe, pois sua principal função defensiva é realizar bloqueios, podendo se locomover tanto para a direita quanto para a esquerda da rede. Realiza ataques também pelo meio;
- Oposto: é o atacante de confiança da equipe, que se desloca pela esquerda da rede. Sua responsabilidade maior é atacar, além de fazer parte do bloqueio quando está na rede, não tendo grandes habilidades de passe e defesa. Quando o time faz uma recepção ruim, a tendência do levantador é fazer um passe simples para o oposto, que realiza o ataque (bola de segurança);
- Ponteiro: realiza os ataques pelo lado direito da rede. A função exige jogadores mais completos, pois também participa da construção das jogadas. Ponteiros tendem a ser bons defensores e bloqueadores, uma vez que jogam de frente para o oposto adversário. Quando a recepção de saque não é bem feita, o ponteiro também pode ter a função de fazer os levantamentos, uma vez que possui bom passe;

– Líbero: especialista defensivo, costuma ser um dos mais baixos do time, por ter uma função que exige agilidade. Não pode atacar nem sacar. Se invadir a área dos três metros, não pode fazer levantamentos para que um companheiro realize o ataque. Por esses motivos, ele atua somente nas posições de fundo de quadra (1, 5 e 6), sendo substituído quando chega seu turno de ir à rede (posição 4). Justamente por essas restrições, ele veste um uniforme de cor diferente, para que a arbitragem possa identifica-lo facilmente.

Manchete no Voleibol

Manchete é uma técnica de recepção realizada com as mãos unidas e os braços um pouco separados e estendidos, o movimento da manchete tem início nas pernas e é realizado de baixo para cima numa posição mais ou menos cômoda, é importante que a perna seja flexionada na hora do movimento, garantindo maior precisão e comodidade no movimento. Ela é usada em bolas que vem em baixa altura, e que não tem chance de ser devolvida com o toque.

É considerada um dos fundamentos da defesa, sendo o tipo de defesa do saque e de cortadas mais usado no jogo de voleibol. É uma das técnicas essenciais para o líbero mas também é empregada por alguns levantadores para uma melhor colocação da bola para o atacante.

Na fase de aprendizagem é necessário prestar atenção nos vários métodos de junção das mãos que permitam uma correta posição dos antebraços e assim criam uma superfície homogênea de recepção para a bola.

1 – A mão direita fechada em punho, junta -se na esquerda e estende, apertando-a em seguida.

2 – A mão direita, com os dedos rígidos e juntos, estende-se na esquerda, também esta com os dedos juntos.

3 – Mão direita e esquerda não têm contato direto, se não através dos pulsos, que se tocam na face interna. (com esta técnica é fácil ocorrer o erro de separar os antebraços, descuidando o ponto de recepção da bola, pelo qual esta técnica pode criar problemas, em particular nos principiantes).

4 – Os dedos da mão direita entrelaçam-se com os da mão esquerda.

A manchete é uma das ferramentas do passe no voleibol. O passe é um dos fundamentos mais importantes do voleibol.

Saque e rotação

– Antes do início do jogo, o árbitro se reúne com os dois capitães das equipes para um sorteio. O vencedor recebe o direito de escolher entre seu time começar sacando, recebendo ou o lado da quadra. No início dos sets seguintes, os times se alternam entre quem começa sacando (time A começa sacando o 1º, 3º e 5º sets; time B 2º e 4º sets).

– Todos os pontos devem ser iniciados com um saque. O jogador na posição 1 é o responsável por sacar e ele deve se manter dentro da área delimitada até golpear a bola. Caso ele pise na linha ou invada a quadra antes de terminar o movimento do saque, o mesmo é invalidado e o time adversário ganha automaticamente o ponto.

– Quando uma equipe que está no saque vence o ponto, ela continua a sacar.

O mesmo sacador é mantido, até que o adversário vença um ponto. Quando o time recebedor vence um ponto, ocorre a “rotação”.

– Todos os jogadores do time que pontuou são obrigados a trocar seu posicionamento, seguindo o sentido horário. O jogador que estava na posição 2 vai para a 1 e torna-se o sacador. A rotação ocorre para garantir que todos os atletas passarão por todas as posições e terão seu turno de saque. Os jogadores do time que estava sacando anteriormente e perdeu o ponto não realizam a rotação.

– O líbero jamais pode ser o sacador, portanto ele nunca pode substituir um jogador que esteja na posição 1.

Pontos

Basicamente, um time pode marcar um ponto de duas formas:

– Acerto da quadra adversária: o time consegue fazer com que a bola toque o

chão da quadra adversária, seja por meio de um ataque, um bloqueio ou um saque (ace) bem sucedido;

– Erro adversário: quando o oponente joga a bola na rede, para fora dos limites da quadra ou comete uma falta.

Penalidades

Apesar de não ser um esporte de contato, existem faltas que podem ser aplicadas se o jogador não respeitar algumas regras do vôlei.

– Dois toques: o mesmo jogador não pode dar dois toques consecutivos na bola;

– Condução: o jogador não pode empurrar ou carregar a bola, apenas dar um toque, soco ou tapa em movimento único;

– Um time não pode dar mais de três toques na bola sem que ela retorne à quadra adversária. Se um jogador da equipe der um quarto toque, ocorre a falta. Bloqueios não são contabilizados como toque;

– O time não respeita a rotação e o posicionamento correto dos jogadores;

– O jogador não pode levar mais de oito segundos para sacar a partir do momento em que recebe a autorização do árbitro;

– Um jogador que está no fundo da quadra (posição 1, 5 ou 6) não pode fazer um bloqueio na rede;

– O jogador não pode tocar a fita superior da rede ou puxá-la propositalmente;

– Invasão por cima: durante um ataque, o jogador não pode ultrapassar o espaço aéreo que pertença à quadra adversária;

– Invasão por baixo: um jogador não pode ultrapassar o espaço que pertença à quadra adversária por baixo da rede. Mãos e pés são exceções, desde que estejam em contato com a linha central;

– Um jogador não pode bloquear um saque;

– O jogador não pode fazer um ataque à quadra adversária sem que a bola passe no espaço entre as duas antenas da rede (não pode passar “por fora” nem tocar uma delas).

Em qualquer um dos casos citados, se o jogador ou time não cumprir a regra, será considerada falta e o adversário receberá, automaticamente, um ponto e o direito ao saque.

Linha dos três metros

Jogadores que estejam no fundo de quadra (posições 1, 5 e 6) só podem fazer ataques acima do nível da rede se estiverem atrás da linha dos três metros. Ao tomar impulso, eles não podem pisar sobre a linha ou dentro da área correspondente aos três metros. Após golpear a bola, é permitido que eles “pousem” dentro da área. Se não obedeceram a tal regra, o time será creditado com uma falta e perderá automaticamente o ponto.

Vocabulário do Voleibol

– Recepção: é o primeiro toque dado pela equipe que não está sacando. Em geral, os jogadores de fundo são os responsáveis pela recepção, buscando conseguir amortecer a bola para que o levantador possa fazer um bom passe com o segundo toque. É comum ver recepções serem feitas por meio de manchete.

– Manchete: consiste num movimento de defesa em que o jogador estica os braços e junta as mãos, formando um V. A manchete ideal é realizada com o a bola batendo no antebraço do jogador, com o intuito de absorver o impacto do ataque ou saque adversário.

– Cortada: jogada mais comum de ataque, consiste no movimento vertical, de cima para baixo, do o braço, enquanto o jogador está em suspensão no ar, para gerar aceleração na bola, com o intuito de cravar a bola no chão da quadra adversária ou explorar o bloqueio do oponente, em busca de vencer o ponto.

– Bloqueio: é realizado quando o time adversário está atacando. O bloqueio só pode ser feito pelos jogadores que estiverem nas posições de rede (2, 3 e 4). Os jogadores esticam os braços para o alto e saltam, criando uma “parede” para impedir que a bola passe e, se possível, ainda consigam cravar a bola na quadra adversária, para pontuar. Um bloqueio pode ser simples (um único jogador salta), duplo (dois jogadores) ou triplo (três). Bloqueios não entram na contagem de toques que um time pode dar enquanto está em posse da bola.

- Largada: jogada de ataque em que, ao invés de utilizar força, o jogador apenas dá um tapa na bola, tentando colocá-la entre os jogadores que estão na rede e os outros que estão no fundo da quadra para surpreendê-los.
- Bola de segunda: jogada em que o time, em geral o levantador, faz o ataque no segundo toque, ao invés do terceiro. A ideia é surpreender a defesa adversária e conseguir atacar sem ter que enfrentar o bloqueio.
- Explorar o bloqueio: em determinados ataques, o jogador pode ser verificado diante de um bloqueio duplo ou triplo, o que dificulta que ele consiga cravar a bola na quadra adversária. Sabendo disso, ele pode optar por explorar o bloqueio, ou seja, dar uma cortada com força intencionalmente na direção do mesmo, com intuito de que a bola bata ou desvie nas mãos dos oponentes e saia da quadra, ganhando assim o ponto.
- Rally: em teoria, qualquer ponto em que haja uma recepção é considerado um rally. Entretanto, a expressão é utilizada para se referir aos pontos longos, quando os times conseguem realizar diversas defesas e ataques até que finalmente alguém pontue.
- Ace: quando um jogador saca e faz o ponto diretamente, ou seja, a bola toca o chão da quadra adversária, diz-se que ele fez um ace.
- Bola de segurança: em momentos em que a bola não chega bem colocada para o levantador, a tendência é de que ele faça um levantamento simples para que o oposto chegue fazendo a cortada. Como essa é a jogada mais básica do ataque, recebe o nome de “bola de segurança”.
- Saque viagem: o mais potente dentre os saques, o jogador arremessa a bola para o alto, toma impulso e a golpeia com força, como se estivesse fazendo um ataque. Com uma rotação para baixo (spin), a bola ganha ainda mais aceleração. Da mesma forma que é o mais agressivo e de difícil defesa, é mais arriscado, pode haver o risco de se exagerar na força e a bola sair da quadra ou colocar muito efeito e ela não passar da rede.
- Saque flutuante ou sem peso: mais conservador, é utilizado por jogadores que não possuam tanta potência ou habilidade no saque, ou em momentos em que o time quer ser conservador e colocar a bola em jogo. O sacador toma menos impulso (em alguns casos, saca com os pés ainda no chão) e apenas dá um tapa na bola. Como o movimento é mais curto, a trajetória é suave, porém a perda de velocidade repentina faz com que a bola caia de forma imprevisível e dificulte a defesa adversária.
- Saque jornada nas estrelas: utilizado pela equipe brasileira na década de 1980, ficou famoso principalmente pelo jogador Bernard. Consiste em sacar a bola de baixo para cima com força, para que ela ganhe muita altura. Após atingir o ápice, a gravidade age sobre a bola com maior intensidade e ela cai

em uma linha quase reta. Na época, foi bastante eficiente, porém hoje, com a evolução defensiva dos jogadores, caiu em desuso.

O voleibol é um desporto competitivo

A competição faz sobressair as forças latentes. Mostra o melhor da habilidade, coragem, criatividade e estética. As regras são estruturadas para permitir a expressão de todas estas qualidades. Com poucas exceções, o Voleibol permite a todos os jogadores jogar junto da rede (no ataque) bem como no fundo do campo (defesa ou serviço). William Morgan, o criador do jogo, ainda reconheceria o Voleibol dado que o mesmo tem mantido ao largo dos anos certos elementos distintivos e essenciais. Alguns deles são compartilhados com outros jogos de rede/bola/raquete: - Serviço - Rotação (existe uma ordem para servir) - Ataque - Defesa O Voleibol é, contudo, o único entre os jogos de rede a insistir para que a bola esteja constantemente no ar, e que permite a cada uma das equipas efetuar um determinado número de passes entre os seus elementos antes de enviar a bola para o adversário.

A introdução de um jogador especialista em defesa – o Libero – fez avançar o jogo em termos de duração das jogadas e de jogo multifaseado. As modificações da regra do serviço mudaram o ato de servir que era simplesmente um meio de colocar a bola em jogo e passou a ser uma arma ofensiva.

A essência de um bom árbitro assenta nos conceitos de justiça e consistência.

- ser justo com todos os participantes - ser visto como justo pelos espectadores Isto exige um elevado grau de confiança

- o árbitro deve ser uma pessoa em quem se pode confiar para permitir que os jogadores se divirtam:

- sendo exato nos seus julgamentos

- compreendendo o porquê da existência da regra - sendo um organizador eficiente

- permitindo que a competição flua, dirigindo-a até à sua conclusão - sendo um educador

- usando as regras para penalizar o desonesto e admoestar o incorreto

- promovendo o jogo – quer dizer permitindo que os elementos espetaculares do jogo brilhem e os melhores jogadores façam o que melhor sabem fazer: entreter o público.

A área de jogo compreende o terreno de jogo e a zona livre. Deve ser retangular e simétrica.

O terreno de jogo é um retângulo de 18 m x 9 m, circundado por uma zona livre com um mínimo de 3 m de largura em todos os lados. O espaço livre de jogo é o espaço situado acima da área de jogo e livre de qualquer obstáculo com um mínimo de 7 m de altura, medido a partir da superfície de jogo. Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a zona livre deve medir, pelo menos, 5 m desde o exterior das linhas laterais e 6,5 m desde as linhas de fundo. O espaço livre deverá ter um mínimo de 12,5 m de altura a partir da superfície de jogo.

Para as Competições Mundiais e Oficiais FIVB a linha de ataque é prolongada para além das linhas laterais por uma linha tracejada de 1,75 m, composta por 5 pequenas linhas de 15 cm de comprimento e 5 cm de largura, espaçadas 20 cm entre si.

A “linha do treinador” (linha tracejada que se estende desde a linha de ataque até à linha final, paralela à linha lateral e distante desta 1,75 m) é formada por pequenas linhas de 15 cm de comprimento, 5 cm de largura e espaçadas 20 cm entre si e limita a área de intervenção do treinador.

Saque - Esse fundamento dá início ao jogo. Existem duas formas diferentes de saque: Saque parado - saindo do chão, o atleta não salta para fazer o fundamento. Segure a bola com uma das mãos, jogue-a para cima e, com a outra mão, dê um golpe na redonda para jogá-la para a quadra adversária

Vôlei é um exercício praticado em uma quadra de 9 m de largura por 18 m de comprimento, dividida em duas partes por uma rede, que fica a 2,43 m do chão para os homens e a 2,24 para as mulheres.

O objetivo do jogo é fazer com que a bola passe sobre a rede fazendo-a tocar no chão da quadra adversária, evitando que os adversários façam o mesmo.

Cada equipe é formada por seis jogadores. O jogo é iniciado por uma das equipes que dão o saque, lançando a bola para o lado da equipe adversária. Após o saque, a bola deve ultrapassar a rede, onde os jogadores adversários evitam que caia em seu campo, utilizando no máximo três toques.

O jogo é dividido em sets, quem vencer os três primeiros, ganha a partida.

A bola utilizada no vôlei é feita de couro, mede 65 cm a 68,5 cm de circunferência.

O vôlei é um exercício que desenvolve a coordenação motora, aumenta a agilidade, a massa muscular, alivia o stress e emagrece.

O gasto calórico é de aproximadamente 400 Kcal/hora.

Quanto aos riscos que essa modalidade oferece, é interessante observar o uso do tênis adequado para não ocasionar desgaste no calcanhar.

O voleibol é um desporto que foi inventado no ano de 1895, nos Estados Unidos da América (EUA). Trata-se de uma modalidade desportiva extraordinária que foi criada com o intuito de não existir contato físico entre os atletas de modo a evitar o aparecimento de lesões. Nesse sentido, saiba o que é o voleibol e como pode ser jogado e conheça um dos desportos mais populares do mundo.

O voleibol é um desporto que exige a participação de 12 atletas de campo, divididos em duas equipas de seis jogadores. O jogo começa com uma das equipas a servir, lançando a bola de jogo para o campo do adversário. Depois do serviço efetuado, a equipe que recebe a bola pode dar até três toques na respectiva, sempre com jogadores diferentes, e lançar novamente a bola para o outro lado do campo, onde joga a outra equipa. É declarado ponto quando uma equipa dá mais de três toques na bola, quando esta vai à rede, sai do recinto de jogo ou quando toca no chão do meio-campo defendido de uma determinada equipe.

À semelhança do tênis, uma partida de voleibol pode ter até cinco jogos (sets) e ganha quem conseguir conquistar três deles. Cada set é jogado até aos 25 pontos, mas, no caso de ficar empatado a 24, só termina quando uma equipa consegue adquirir uma vantagem de dois pontos. Se cada equipa ganhar dois sets, a partida será definida no quinto set, também conhecido como "tie-break", quando uma das equipas chegar aos 15 pontos ou acima dessa pontuação mas com dois pontos de diferença.

Dimensões de um campo de voleibol

O campo de voleibol é retangular e mede cerca de 18 x 9 metros

O recinto de jogo é dividido por uma linha central que separa os dois campos de 9 metros

Existe uma linha de três metros na direção do campo à rede para os dois lados. A distância desta para a linha de fundo é de seis metros

A rede no voleibol masculino tem uma altura de 2,43 metros, ao passo que no voleibol feminino apresenta uma altura de 2,24 metros

A bola que é utilizada no voleibol é diferente da que é usada no futebol ou no basquetebol. Ela deve ter aproximadamente 65 centímetros de circunferência e 270 gramas de peso

Equipamento necessário para a prática do voleibol

Campo polidesportivo ou ginásio com as dimensões mais apropriadas

Redes e postes para a separação dos dois campos

12 jogadores de campo

Bola de voleibol

Camisola e calção desportivo

Ténis

Equipamentos de proteção, como joelheiras, cotovelleiras, entre outros

No voleibol moderno, existe um elemento muito importante que se destaca dos demais: o líbero. Esta posição surgiu em 1998 com o intuito de tornar o jogo mais atraente e para que as disputas de pontos fossem mais renhidas e prolongadas. O líbero é um jogador que é especialista nos processos defensivos de uma equipa e é uma pedra basilar na sua estratégia de jogo. Ele não pode ser o capitão de equipa, bloquear, nem atacar e se fizer algum levantamento acima da cabeça, deve fazê-lo atrás da linha dos três metros. A cor do seu equipamento é diferente da dos demais para que as suas ações sejam mais facilmente identificadas.

Atualmente, existem dezenas de competições de voleibol em toda a parte. Porém, os Jogos Olímpicos são a competição mais importante, apesar dos campeonatos nacionais terem o seu próprio calendário.

O Campeonato Mundial de Voleibol ocorre a cada quatro anos e a primeira edição aconteceu em 1949. A Taça do Mundo também se realiza a cada quatro anos desde 1965. Por outro lado, a Liga Mundial e o Gran Prix, ambos surgidos nos anos 90, são eventos que são disputados todos os anos.

A organização dos eventos cabe à Federação Internacional de Voleibol (FIVB), com sede na cidade de Lausanne na Suíça, embora tenha sido fundada na cidade de Paris, em França, no ano de 1947.

Todos os interessados podem começar a praticar este desporto. Para o fazerem, basta encontrar uma superfície plana, com tamanho adequado, onde se consiga de alguma forma demarcar o recinto de jogo e fixar uma rede no meio. O local escolhido para a prática da modalidade pode ser em terra, na areia, no relvado ou no cimento e se não encontrar 12 atletas disponíveis pode ser praticado com menos jogadores, à semelhança do voleibol de praia.

Jogando

Escolha os jogadores para seu time. O ideal é escolher, pelo menos, seis jogadores para ter uma partida competitiva. No entanto, ao jogar com um grupo de amigos, divida igualmente o número de jogadores para cada time.

Você deve ter duas fileiras de jogadores: a primeira perto da rede e a segunda perto da linha de fundo da quadra.

O jogador que fica no canto direito do fundo da quadra fará o saque. Você pode rodar os jogadores pela quadra para que cada saque do seu time seja feito por um jogador diferente.

Ao rodar os jogadores “para fora”, rode no sentido horário. Olhe para a rede, do lado direito: o jogador que está mais perto dela rodaria em sentido horário para deixar que outros jogadores também saquem.

Faça o saque atrás da linha de fundo da quadra. Ao sacar na frente dessa linha, a jogada e o ponto serão invalidados, falta essa conhecida como “falta de saque”. A bola deve passar por cima da rede, podendo até tocar na parte de cima, e deve cair dentro da quadra adversária para o saque ser válido.

O jogador no canto direito do fundo da quadra é quem sempre saca. Cada jogador terá apenas uma chance de saque por rotação, a não ser que as bolas sacadas resultem em pontos; nesse caso, o mesmo jogador continua sacando.

A bola será boa mesmo que caia nas linhas de limite da quadra.

Devolva a bola sacada se você estiver no time adversário. O rally começou! A jogada comum é receber de manchete, levantar a bola e cortar, desde que a jogada seja feita somente com três toques antes de jogar a bola de volta para a quadra adversária.

Em termos técnicos, você pode tocar na bola com qualquer parte do corpo, desde que a bola não pare.

Os jogadores podem acabar saindo da quadra, mas nem sempre a bola sai. Caso um jogador do seu time faça a bola ir para fora da quadra, corra até ela para não deixá-la cair.

Continue jogando a bola para o outro lado da rede até acontecer uma falta. A seguir, os tipos de falta que podem acontecer:

Quando bola toca no chão.

Quando a bola tocar no chão do time que sacou, o saque passa para o time adversário.

Quando a bola tocar no chão do time que recebeu o saque, o time que fez o saque poderá sacar de novo.

O time que não deixar a bola tocar no chão ganhará o ponto.

Quando a bola sair da quadra. O time que jogar a bola fora da quadra perde o ponto.

Quando alguém toca na rede. O jogador do seu time que tocar na rede, não importa em qual parte, automaticamente dará o ponto para o time adversário.

Quando o pé de algum jogador passa por debaixo da rede. Dependendo do time ao qual pertence o jogador que passou o pé, o time adversário ganhará o ponto.

Quando algum jogador comete “dois toques”. No vôlei, o jogador não pode tocar duas vezes seguidas na bola, exceto em um bloqueio, pois ele não conta como toque.

Quando um time dá quatro toques, pois o número máximo de toques em uma jogada é três.

Saque novamente. O time que fez o ponto anterior sacará de novo e o rodízio deve ser feito antes do saque.

Quando seu time está com a bola, é normal que as linhas recuem um pouco. O propósito é ter espaço para preparar o ataque. Caso o saque não seja do seu time, vá para frente e acompanhe a jogada de ataque. Talvez você a finalize se estiver em uma posição favorável e a bola vier na sua direção.

Jogue até chegar ao último ponto. Você pode decidir a quantidade de pontos de cada set. Exemplo: você pode estabelecer um limite de 15 pontos por set. O time que chegar a esses 15 pontos primeiro, vence.

Atualmente as regras dizem que o limite máximo de pontos é 25, sendo 15 no quinto set, ou desempate (geralmente em partidas de competições masculinas, quando o jogo está empatado em 2x2) ou no terceiro set de uma partida curta.

Uma partida normal tem três sets. A cada set iniciado, os times devem trocar de lado na quadra.

Um set só é vencido quando um dos times chega aos 25 pontos com, no mínimo, dois pontos de vantagem sobre o adversário. Quando o jogo em empata em 24x24, por exemplo, 25-24 não dá a vitória a ninguém. Persistindo o empate, a regra se mantém a mesma até que um dos times abra dois pontos de vantagem. As partidas entre times fortes geralmente demoram a acabar por causa das disputas acirradas que geram seguidos empates como esse (24x24) dentro de um ou vários sets.

Aprenda a postura básica. Quando não está na posição de saque, geralmente você fica na posição de base. Afaste os pés um pouco além da largura dos ombros, apoie o peso do corpo em cima dos dedos do pé e flexione os joelhos. Deixe os braços soltos à sua frente.

Diferentemente do que muita gente pensa, o voleibol é um esporte de intensidade. Geralmente, os jogadores conseguem contabilizar alguns quilômetros durante uma partida.

Pratique o saque. O básico do saque é fazer a bola passar por cima da rede e cair no outro lado da quadra para começar o rally. O saque pode ser feito em qualquer parte atrás da linha de saque. Quando a bola sacada passa pela rede e cai na quadra adversária diretamente, sem que ninguém toque nela, um ponto é marcado e a jogada é chamada de "Ace".

Os jogadores mais experientes podem tentar o saque por cima:

Jogue a bola um pouco acima da linha da cabeça, à sua frente;

Erga a mão dominante ao alto, dobre o cotovelo para fazer a mão ficar perto do ombro.

Estique o cotovelo e bata na bola com a palma da mão.

Os jogadores mais novatos podem fazer o saque por baixo:

Segure a bola à sua frente.

Cerre o punho da mão dominante e movimente-a para o lado do seu corpo. Flexione o cotovelo e estique o polegar ao lado dos outros dedos.

Saque a bola usando a parte frontal do punho na altura da cintura. A bola deve tocar no polegar dobrado e no indicador.

Recepcione a bola com uma manchete. Esse é o movimento mais usado para recepcionar um saque. A preferência é receber a bola e passá-la para o levantador. A manchete é o primeiro movimento dentro dos três movimentos permitidos em uma jogada no vôlei.

Cerre o punho da mão esquerda e coloque a mão direita envolta dele. Os dois polegares devem ficar por cima, com as unhas para cima, e um ao lado do outro.

Gire os cotovelos até que a parte plana dos antebraços fique para cima. Os braços devem ficar retos à sua frente com uma leve angulação descendente e os cotovelos devem estar travados.

Faça o movimento para que a bola chegue bem na sua frente. Fique com os pés afastados à largura dos ombros e espere a bola ficar na mesma altura da cintura.

A bola tem que tocar por volta de 5 a 10 cm acima dos pulsos. Quando a bola tocar nos antebraços, dê o impulso com as pernas e ajuste o ângulo da manchete na direção que você quer mandar a bola.

Treine o levantamento. Normalmente não se levanta a bola para retornar o saque. Em vez disso, você usa o levantamento para jogar a bola no ar para que outro jogador possa dar de manchete ou cortá-la.

Mantenha as mãos no ar em forma de triângulo para você enxergar a bola. Deixe os pés à largura dos ombros e dobre um pouco os joelhos.

Toque na bola com as pontas dos dedos quando ela estiver na altura dos olhos. Use as pernas para dar um impulso para cima enquanto toca nela.

Em um jogo oficial, bater na bola com a palma da mão de cima para baixo, demorar para levantá-la ou segurá-la na mão e depois levantá-la é considerada uma infração, chamada de “condução”.

Aprenda a cortar. A cortada também é conhecida como ataque.

Chegue perto da bola e levante a sua mão dominante. Ela tem que se curvar como a bola e o cotovelo deve estar dobrado.

Pule para cima e bata na bola com a palma da mão. Pule o mais alto que puder para conseguir a potência máxima da cortada. A bola deve passar por cima de rede, mas de uma forma mais incisiva, para dificultar o retorno do time adversário.

Esteja preparado para bloquear. O bloqueio serve para impedir uma cortada e são os três jogadores da rede que o fazem. Há dois tipos de bloqueios:

O bloqueio ofensivo procura manter a bola na quadra do adversário. O sincronismo deve ser perfeito na hora do pulo para que os jogadores da rede possam prever a trajetória da bola e mandá-la de volta para o time adversário. O ideal é que a bola vá direto para o chão, para que seja marcado um ponto.

O bloqueio defensivo serve apenas para diminuir a força da cortada e facilitar a recepção. A bola bate na palma do bloqueador, resvala nos dedos, perde força e é recepcionada por outro jogador.

O bloqueio não conta como um dos três toques permitidos em uma jogada, simplesmente por ser um toque defensivo e não de ataque.

Faça o mergulho. Trata-se de uma jogada fantástica, onde o jogador defende a bola pouco antes de ela tocar o chão. É necessário ter muito reflexo e agilidade.

Nesse movimento, os jogadores encostam o peito no chão com os braços esticados. É vital fazer esse movimento de forma segura, pois você pode acabar lesionado se fizer errado. Os jogadores mais experientes aplicam uma técnica de rolamento para minimizar o risco de lesões.

Posicione os levantadores. Fazer o levantamento é uma habilidade incontestável que mantém a capacidade ofensiva de um time. Eles devem ser capazes de trabalhar em paralelo com os atacantes e de colocar a bola exatamente onde ela tem de estar para o atacante cortá-la com precisão.

Eles devem ser rápidos, ágeis e ter capacidade técnica na hora de levantar a bola; levantamentos ruins geram jogadas ruins.

Um aviso: os levantadores têm de lidar com várias restrições. Quando estão na linha de frente, eles podem atacar e bater na bola como quiserem mas, quando estão na linha de trás, eles não podem atacar a bola em direção a quadra adversária.

Use um líbero. Você quer deixar o time mais forte defensivamente? Usar um líbero será a melhor coisa a se fazer. Detalhe: ele não conta como substituição e veste uma cor diferente do restante dos companheiros.

Ele precisa ter reflexos bem apurados pois, na maioria das vezes, recebe o ataque ou o saque adversário. Os líberos são especialistas em defesa e geralmente substituem o meio-de-rede quando ele roda para a linha de trás. Fica a dica: tem algum jogador que defende bem? Coloque-o de líbero.

O líbero pode ser substituído quantas vezes forem necessárias, mas ele não pode jogar na linha da frente.

Use um central, um oposto e um ponta. Cada posição de ataque tem pontos fortes. Olhe para seu time e veja quem se encaixa em cada uma delas:

Os centrais devem atacar rápido e bloquear decentemente. Eles jogam no ataque e na defesa o tempo todo.

Os opostos funcionam como uma espécie de levantador auxiliar e jogam principalmente na defesa. Eles devem bloquear bem o tempo todo, já que basicamente defendem as jogadas dos pontas adversários.

Os pontas têm que ser os atacantes mais consistentes do time, pois é a posição que, na maioria das vezes, recebe os saques. Eles também são acionados quando o primeiro passe vem quebrado do meio.

Substitua os jogadores. Embora algumas ligas permitam trocas ilimitadas, as regras internacionais ditam que apenas seis substituições são permitidas, exceto quando for o líbero.

Outra estratégia é colocar um especialista em saque ou um em defesa (não confunda com o líbero) se o seu time estiver precário no saque ou na defesa.

Pense a respeito das formações. Vamos assumir que, neste momento, você vá jogar com seis pessoas. Não havendo seis, adapte o número de jogadores para outras formações, considerando as habilidades de cada um. No entanto,

quando se joga com seis jogadores, existem três estratégias possíveis de escolha (os números se referem às posições e não ao número de jogadores):

Formação 4-2. Composta de quatro atacantes e dois levantadores. De forma geral, os levantadores ficam à direita da rede, vindo a ser os dois atacantes da frente. Normalmente se usa essa formação em partidas amadoras.

Formação 6-2. Essa formação coloca um jogador vindo de trás e atuando como levantador. A linha da frente é toda destinada para atacar. Todos os jogadores serão atacantes em certos momentos.

Formação 5-1. Neste caso, há apenas um levantador, não importando onde ele esteja posicionado na rotação. Por causa disso, há dois e, às vezes, três atacantes na linha da frente. O levantador pode mudar a estratégia conforme a rotação e pode ainda largar a bola de segunda por cima da rede em algumas jogadas. Resumindo: é uma formação muito centrada no levantador.

Estilo de Jogo Bernardinho

Bernardo Rocha de Rezende, conhecido como Bernardinho, (Rio de Janeiro, 25 de agosto de 1959) é um ex-jogador e ex-treinador de voleibol, economista, e empresário brasileiro.

Como treinador, Bernardinho é um dos maiores campeões da história do voleibol, acumulando mais de trinta títulos importantes em vinte e dois anos de carreira dirigindo as seleções brasileiras feminina e masculina. Entre 2001 e 2017, foi o técnico da Seleção Brasileira de Voleibol Masculino, tendo conquistado dois ouros olímpicos (2004 e 2016), três Campeonatos Mundiais, duas Copas do Mundo, três Copas dos Campeões e oito Ligas Mundiais. Conjuntamente à sua passagem pela Seleção Brasileira de Voleibol Feminino, Bernardinho conquistou seis medalhas olímpicas consecutivas (de 1996, em Atlanta, a 2016, no Rio de Janeiro): dois bronzes, duas pratas e dois ouros.

Estilo de Jogo

"O esporte brasileiro jamais teve um treinador como Bernardinho. Nem o lendário Kanela, do basquete bicampeão mundial, nem o hiper vitorioso Lula, que reinou durante 11 anos no campeoníssimo Santos de Pelé. Nem mesmo Telê Santana. Curiosamente, Bernardinho não briga com ninguém. Ou melhor, briga com todo mundo, a começar por brigar com ele mesmo. Briga para vencer, briga para ser o melhor, briga pela

inalcançável perfeição. Mas ninguém o vê com picuinhas com este ou aquele atleta. Bernardinho tem a força dos esportistas excepcionais e a formação intelectual que raros esportistas têm. O que explica muita coisa."

Bernardinho é um perfeccionista ao extremo, que enfatiza sempre o ritmo forte de treinamento. Fabi, libero da Seleção Feminina Bi-campeã olímpica, afirmou, em reportagem dada ao SporTV, que "as cobranças excessivas do Bernardinho são reflexo de um profissional que busca a perfeição e exige o melhor em qualquer circunstância". Além disso, Ele gosta de mexer na estrutura da qual as equipes que treina dispõem.

Um procedimento muito adotado por ele nos treinamentos é seu incansável esforço de tirar seus atletas da "zona de conforto".

Quando técnico da Seleção Feminina, uma das primeiras medidas do técnico foi a inclusão da musculação na rotina de treinamento, o que fez com que a qualidade técnica das jogadoras se unisse ao desenvolvimento da força física. A revista *Época* publicou, em 1998, uma reportagem intitulada 'Musas Turbinadas', em que dizia que a Seleção contava com 12 atletas e um tirano que levava às jogadoras às lágrimas.

Na Seleção Masculina, os períodos de treino aumentaram, a integração entre os jogadores também.

“ "O Bernardinho trouxe uma mentalidade diferente para a seleção. Tirou a gente do que chama de "zona de conforto". Passamos a acordar mais cedo, a fazer um esforço adicional. E, de uma seleção que não vencia nada, passamos a vencer tudo." ”

Outro ponto de mudança na Era Bernardinho foi a renovação de talentos. Ele soube mesclar novos nomes que aos poucos se incorporam à seleção.

Títulos conquistados

Como jogador

1981 - Campeão sul-americano

1981 - Bronze na Copa do Mundo de Voleibol de 1981

1982 - Campeão do Mundialito


1982 - Prata no Mundial de 1982


1983 - Bicampeão sul-americano
1983 - Ouro no Pan-americano de Caracas
1984 - Prata na Olimpíada de Los Angeles
1985 - Tricampeão sul-americano
1986 - Campeão sul-americano


Como técnico

Clubes

 Torneio Top Volley: 2006 e 2009


 Salopas Cup: 2004, 2006 e 2007

 Campeonato Sul-Americano de Clubes de Volei Feminino:: 2013, 2015, 2016 e 2017

 Superliga Brasileira de Voleibol: 97/98, 99/00, 05/06, 06/07, 07/08, 08/09, 10/11, 12/13, 13/14, 14/15 e 15/16

 Copa do Brasil de Voleibol: 2007, 2016 e 2017

 Supercopa Brasileira de Voleibol: 2015, 2016 e 2017

 Campeonato Carioca de Voleibol: 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015 e 2017

 Campeonato Paranaense de Voleibol: 2003

 Supercopa dos Campeões de Vôlei: 2001

 Copa Rio de Vôlei: 2009

Seleção

Feminina

Grand Prix de Voleibol: 1994, 1996, 1998

Campeonato Sul-Americano de Voleibol Feminino: 1995, 1997, 1999

Jogos Pan-Americano: 1999

Montreux Volley Masters: 1994 e 1995

1994 - Vice-campeão no Mundial de Voleibol Feminino

1996 - Bronze na Olimpíada de Atlanta

1997 - Bronze na Copa dos Campeões

1999 - Prata no Grand Prix

1999 - Bronze na Copa do Mundo de Voleibol

2000 - Bronze no Grand Prix

2000 - Bronze na Olimpíada de Sydney

Masculina

Jogos Olímpicos: 2004 e 2016

Campeonato Mundial de Vôlei: 2002, 2006 e 2010

Copa dos Campeões de Voleibol: 2005, 2009 e 2013

Copa do Mundo de Voleibol: 2003 e 2007

Liga Mundial de Voleibol: 2001, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009 e 2010

Jogos Pan-Americanos: 2007 e 2011

Campeonato Sul-Americano de Voleibol Masculino: 2001, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013 e 2015

2001 - Copa América de Voleibol

2001 - Campeão do Torneio Ponte di Legno, na Itália

2001 - Campeão do Torneio Consorzio Metano de Vellecamonica, na Itália

2001 - Vice-campeão da Copa dos Campeões de Voleibol, no Japão

2002 - Vice-campeão da Liga Mundial de Voleibol, em Belo Horizonte

2002 - Campeão do Torneio Sei Nazioni

2003 - Bronze no Pan-americano de Santo Domingo

2004 - Ouro na Olimpíada de Atenas

2005 - Vice-campeão da Copa América de Voleibol

2007 - Vice-campeão da Copa América de Voleibol

2008 - Prata na Olimpíada de Pequim

2010 - Campeão do Torneio Hubert Jerzy Wagner, na Polônia

2011 - Vice-campeão da Liga Mundial de Voleibol, na Polônia

2011 - Bronze da Copa do Mundo

2012 - Prata na Olimpíada de Londres

2013 - Vice-campeão da Liga Mundial de Voleibol, na Argentina

2014 - Vice-campeão da Liga Mundial de Voleibol, na Itália

2014 - Vice-campeão Mundial, na Polônia.

2015 - Prata no Pan-americano de Toronto

2016 - Vice-campeão da Liga Mundial na Polônia

2016 - Ouro na Olimpíada do Rio, no Brasil

O voleibol, popularmente conhecido como vôlei, é um esporte praticado por duas equipes. Os jogos são realizados em quadras, que podem ser cobertas, ou não. As jogadas são feitas com as mãos, e o objetivo é tocar, com a bola, o lado do time adversário.

As seleções brasileiras de voleibol, tanto masculina, quanto feminina, são times de muito destaque, inclusive em competições mundiais. Alguns jogadores brasileiros, como Giba, Murilo, Leandro Vissotto, Sheilla, Paula Pequeno e Jaqueline fizeram história defendendo o Brasil.

O voleibol é um esporte originário dos Estados Unidos, mas precisamente, da cidade de Massachusetts. A modalidade tem origem no ano de 1895, onde foi criada por William George Morgan (1870-1942), que naquele período trabalhava como professor de Educação Física na Associação Cristã de Moços (ACM).

Com a criação da modalidade, o intuito do professor era estabelecer uma competição onde não houvesse tanto contato físico, como aqueles que eram praticadas, até então.

Assim que foi criado, o esporte recebeu o nome de “mintonette, logo depois, foi chamado de “volley ball”.

Apesar de sido criado nos Estados Unidos, somente a partir do momento em que foi levado para o Canadá, mais ou menos cinco anos depois, é que ele alcançou proporções mundiais.

Já na década de 40 o esporte estava presente em boa parte do globo, o que influenciou diretamente na criação da Federação Internacional de Voleibol (FIVB). O órgão tem sede em Paris, na França, e até hoje está no posto de principal responsável por realizar as competições mundiais da modalidade.

O primeiro campeonato mundial de voleibol foi disputado somente por times masculinos, em 1949, na Tchecoslováquia. Os russos saíram como campeões da competição. A primeira disputa feminina aconteceu três anos mais tarde, onde o Japão sagrou-se como campeão.

O voleibol foi inserido nas Olimpíadas a partir de 1964, e é disputado na competição até os dias de hoje.

Hoje, algumas das principais competições de voleibol, além dos Jogos Olímpicos, são o World Grand Prix e Liga Mundial.

No Brasil, o esporte começou a ser praticado em meados do século XX. Ao contrário de muitos outros países, aqui ele chegou como um esporte tipicamente feminino, um conceito que foi mudando com o passar do tempo.

A Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) foi fundada em 1954, e até hoje é a principal instituição no esporte na país, tanto no vôlei de quadra, quanto no de areia.

Um acontecimento muito importante, que impulsionou, ainda mais, a modalidade do país, foi a medalha de ouro da seleção masculina nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1984. Desde então, o país tornou-se uma potência no esporte. Somente em Olimpíadas, o voleibol brasileiro tem quatro títulos.