



**Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas**

# **Voleibol na Escola**

## **Índice:**

<b><u>Introdução .....</u></b>	<b><u>Página 3</u></b>
<b><u>A história do voleibol .....</u></b>	<b><u>Página 4</u></b>
<b><u>Dimensões do campo .....</u></b>	<b><u>Página 5</u></b>
<b><u>Linhas .....</u></b>	<b><u>Página 5</u></b>
<b><u>Zonas de jogo .....</u></b>	<b><u>Páginas 5 e 6</u></b>
<b><u>Rede .....</u></b>	<b><u>Página 6</u></b>
<b><u>Constituição de uma equipa .....</u></b>	<b><u>Página 7</u></b>
<b><u>Equipa de arbitragem .....</u></b>	<b><u>Página 7</u></b>
<b><u>Sistema de pontuação .....</u></b>	<b><u>Página 7</u></b>
<b><u>Regra de posicionamento dos jogadores .....</u></b>	<b><u>Páginas 7 e 8</u></b>
<b><u>Substituições .....</u></b>	<b><u>Página 8</u></b>
<b><u>Substituição do líbero.....</u></b>	<b><u>Página 9</u></b>
<b><u>Formas de jogar a bola .....</u></b>	<b><u>Página 9</u></b>
<b><u>Faltas do jogador á rede.....</u></b>	<b><u>Página 9 e 10</u></b>
<b><u>Serviço.....</u></b>	<b><u>Página 10</u></b>
<b><u>Rotações .....</u></b>	<b><u>Página 11</u></b>
<b><u>Ataque.....</u></b>	<b><u>Página 11</u></b>
<b><u>Bloco.....</u></b>	<b><u>Página 11</u></b>
<b><u>Interrupção do jogo regularmente.....</u></b>	<b><u>Página 12</u></b>
<b><u>Intervalo de sets e mudanças de campo.....</u></b>	<b><u>Página 12</u></b>
<b><u>Bola fora.....</u></b>	<b><u>Página 12</u></b>
<b><u>Deslocamento.....</u></b>	<b><u>Página 12</u></b>
<b><u>Passe de frente.....</u></b>	<b><u>Página 12 e 13</u></b>
<b><u>Manchete.....</u></b>	<b><u>Página 13</u></b>
<b><u>Serviço por baixo.....</u></b>	<b><u>Página 13</u></b>
<b><u>Serviço por cima.....</u></b>	<b><u>Página 13 e 14</u></b>

## Índice de fotos:

**Capa ..... Página 1**

**Introdução ..... Página 3**

**Dimensões do campo ..... Página 6**

## **Introdução:**

**Neste trabalho vamos apresentar o Jogo do Voleibol !!**

**Temos como objetivos mostrar mais sobre o desporto.**

**Para tal, iremos contar a história do desporto, como tudo começou e como tem decorrido, falaremos algumas curiosidades e alguns nomes dos astros do Voleibol.**

**Como é obvio, também falaremos sobre como o desporto deve ser jogado, falando sobre as regras, sobre instruções e algumas técnicas de jogo.**

**E por último mas não menos importante, falaremos sobre campo, suas dimensões e linhas.**

**Tentaremos falar sobre tudo, para que assim estejam por dentro de tudo sobre o desporto!**

**Espero que gostem e aprendam muito com nosso trabalho!!**



## **Desenvolvimento:**

### **A história do Voleibol:**

**Foi criado em 1895, nos Estados Unidos, por William George Morgan, que deu o nome para o atual Voleibol de “mintonette”**

**A criação de Morgan, que era professor de Educação Física, foi influenciado por uma série de fatores, como por exemplo: ter um jogo em que o risco de lesões fosse reduzido; que não fosse exigido muitos participantes; que pudesse ser jogado em quadra fechada e por último, inovar suas aulas.**

**O próximo passo para a origem do vôlei era a bola, utilizando primeiramente apenas a câmara de ar da bola de basquete, Morgan tentou deixar a bola menor e mais leve, mas isso não era o suficiente, então solicitou a firma A.G. Spalding & Bros. a criação de uma bola específica, e depois de várias tentativas conseguiram obter uma bola do peso e tamanho ideal !**

**E o último passo para criação do Volei, teriam que criar as regras, e para isso Morgan pediu ajuda para dois de seus amigos, Dr. Frank Wood e John Lynch !**

**1 ano após de sua criação, Morgan foi convidado para fazer uma demonstração do jogo num encontro promovido pela Associação Cristã dos Moços.**

**Nessa ocasião o nome “mintonette” foi alterado por sugestão do professor Alfred T. Halstead para “volley ball” pois os movimentos utilizados no jogo eram de jogadas no ar !!**

**Ao longo dos anos o jogo foi chegando aos outros países, no qual o primeiro foi o Canadá, e assim seguindo para outros e outros...**

**E também, como é óbvio o Volei foi recebendo algumas alternâncias em sua forma de jogar, aperfeiçoando-se cada vez mais !**

**E em resumo a história do Volei é essa, com um desenvolvimento muito interessante e curioso !!**

## **Espaço de jogo e equipamentos:**

### **Dimensões do campo:**

O campo tem 18 metros de comprimento por 9 metros de largura.

Ela depois é dividida a meio no comprimento, ficando cada equipa com uma metade da forma de quadrado na qual pode jogar

A área fora da quadra é chamada de zona livre, e esta zona deve ter no mínimo 3,5 metros em todas as direções

### **Linhas:**

#### **Linha de quadra:**

Esta é a linha que circunda toda a quadra e que marca os limites de onde a quadra está em jogo

#### **Linha central:**

A quadra é dividida em duas metades, ficando cortada no comprimento pela linha central

#### **Linha de ataque:**

Esta é uma linha que fica paralela à linha central, mas com a distância de 3 metros para cada metade, e serve para separar a área de ataque da de defesa

A sua função numa partida é assinalar qual é a área proibida dos defesas pisarem e mandarem a bola para a outra metade da quadra numa altera acima da rede

**Zonas de jogo:**

#### **Zona livre:**

É uma zona que se encontra no exterior da quadra e possibilita os jogadores tentarem ir receber a bola mesmo ela estando fora de quadra, visto que continua desde que não toque no chão

#### **Zona de ataque ou de frente:**

Esta zona fica entre a rede e a linha de ataque e é na qual estão os 3 jogadores de ataque. Eles podem bloquear as bolas do adversários ou mandar a bola para a outra metade a vontade

## **Continuação das zonas:**

### **Zona da defesa ou de trás:**

É aqui que ficam os jogadores da defesa, os quais são responsáveis por receber a maioria das bolas que da equipe adversária

### **Zona de saque:**

Esta é a zona que fica no fundo de cada lado da quadra e na qual os jogadores devem fazer seus saques

### **Rede:**

É a rede que divide a quadra na metade em conjunto com a linha central

A rede não muda sua posição, mas o comprimento sim, ela varia consoante a idade e sexo dos jogadores!

Para jogadores adultos, nos femininos a altura é de 2,24 metros e nos masculinos é de 2,43 metros

E existem ainda duas antenas em cada lado da rede com cerca de 0,80 metros acima da rede

A função delas é delimitar qual é a [área do jogo, isto significa que para a devolução da bola para a outra metade da quadra ser válida, a bola tem que passar por cima da rede e entre as antenas, sem que toque na antena!



## **Principais regras da modalidade:**

### **Constituição de uma equipa:**

**Cada equipa é constituída por 6 jogadores de quadra, mais 6 jogadores suplentes (incluído o jogador libero). O libero é um jogador que se encontra equipado de forma diferente dos outros. Este jogador só pode ter funções defensivas (só podem jogar nas zonas 1,6 e 5) e pode ser substituído quantas vezes o treinador queira**

### **Equipa de arbitragem:**

**A equipa de arbitragem pelos os seguintes elementos:**

- **O primeiro árbitro**
- **O segundo árbitro**
- **O marcador**
- **Quatro ou dois juizes de linha**

### **Sistema de pontuação:**

**Um jogo é ganho pela equipa que vença 3 sets**

**Todos os sets são jogados segundo o sistema de pontuação contínua. Por cada jogada ganha (independentemente de ter ou não a posse do serviço) é averbado um ponto a equipa que a ganhou**

**Um set ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos com a diferença de dois pontos para a outra equipa. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de dois pontos (26-24, 27-25, 32-30 etc...)**

**Contudo, num jogo que seja necessário recorrer ao 5º set, este será jogado somente até os 15 pontos, sendo também necessário haver uma diferença de dois pontos entre as equipas. Se o resultado estiver em 14-14, o jogo prossegue até existir uma diferença de dois pontos.**

### **Regras para o posicionamento dos jogadores:**

**No momento em que a bola é batida pelo jogador no serviço, cada equipa tem de estar posicionada no seu próprio campo, de acordo com a sua ordem de rotação (excepto o jogador no serviço).**



### **Continuação das regras para o posicionamento dos jogadores:**

#### **As posições dos jogadores são numeradas da seguinte forma:**

- Os três jogadores colocados ao longo da rede são os avançados e ocupam as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (o jogador ao centro) e 2 (o jogador à direita)
- Os outros 3 jogadores são os defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro) e 1 (o jogador à direita)

#### **Posições relativas entre jogadores:**

- Cada jogador da linha defensiva tem de estar mais afastado da linha central que o seu avançado corresponde
- Cada jogador da linha avançada e defensiva, respectivamente, tem de estar posicionado lateralmente

#### **As posições dos jogadores são determinadas e controladas pelo posicionamento dos pés em contacto com a superfície de jogo, da seguinte forma:**

- Cada jogador da linha avançada tem de ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha central que os pés do seu defesa correspondente
- Cada jogador do lado direito (esquerdo) tem de ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha lateral direita (esquerda) do que os pés do jogador central dessa linha

Depois do batimento da bola no serviço, os jogadores podem deslocar-se e ocupar qualquer posição no seu próprio campo e na zona livre

### **Substituições:**

Uma substituição é o ato pelo qual um jogador, que não o Libero ou o jogador que com ele trocou, depois de registado pelo marcador entra em jogo para ocupar a posição de outro jogador que tem de sair de campo nesse momento.

Quando a substituição é forçada devido a lesão dum jogador em campo, esta tem de ser solicitada através do gesto oficial efectuado pelo treinador (ou capitão em jogo)

### **Substituição do Libero:**

**Relativamente ao jogador libero, pode ser substituído tantas vezes quantas o treinador desejar sem que para isso tem que avisar o árbitro e parar o jogo**

### **Formas de jogar a bola:**

- Cada equipa tem direito a um máximo de 3 toques para reenviar a bola por cima da rede entre as varetas ( sem as tocar).
- Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola
- A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo
- Não é permitido penetrar no campo adversário. contudo, os jogadores podem pisar a linha central, não a podendo ultrapassar completamente.
- A bola tem de ser batida, não podendo ser agarrada ou lançada.

### **Faltas do jogador à rede:**

- Um jogador toca a bola ou um adversário no espaço adversário antes ou durante o ataque deste.
- Um jogador interfere na jogada do adversário se penetra no espaço adversário por baixo da rede.
- O(s) pé(s) do jogador penetra(m) completamente no campo adversário.
- Um jogador interfere com a jogada se (entre outros) :
  - Tocar na rede entre as antenas/varetas ou nas próprias antenas /varetas durante a ação de jogar a bola.
  - Utilizar a rede entre as antenas /varetas como auxiliar de suporte ou estabilização.
  - Criar uma vantagem injusta sobre o adversário ao tocar na rede.
  - Realizar ações que dificultem uma tentativa legítima do adversário jogar a bola.
  - Agarrar-se/segura-se na rede

### **Continuação das faltas do jogador á rede:**

Os jogadores que estão perto da bola que está a ser jogada, ou que tentam joga-lá são considerados como estando numa ação de jogar a bola, mesmo que não tenham contacto com a mesma

### **Serviço:**

**O serviço no voleibol é a ação que coloca a bola em jogo!**

A zona de serviço no voleibol é uma área de 9 metros de largura atrás da linha de fundo de cada lado do campo.

O objetivo do serviço no voleibol é, além de colocar a bola em jogo, um serviço bem executado é aquele que dificulta o passe da equipa adversária, que fará com que os jogadores da equipa adversária se desorganizem no campo e assim tenham mais dificuldade de realizar um ataque.

**Tipos de serviços no voleibol- existem três tipos de servicios:**

- O serviço por baixo;
- O serviço lateral;
- O serviço por cima.

**Fases do serviço por baixo:**

- Segurar a bola com a mão oposta que vai golpear a bola;
- Posicione-se de frente para a rede;
- Com as pernas um bocado abertas, joelhos flexionados e o tronco um pouco inclinado para a frente;
- A perna do mesmo lado da mão vai que vai golpear a bola deve ficar apoiada mais atrás;
- Lance a bola levemente para o alto e faça o golpe de serviço com a mão fechada ou aberta e escondendo o dedo polegar.

**Fases do serviço por cima no voleibol:**

- Segure a bola com uma ou as duas mãos;
- Faça um lançamento curto para o alto, um pouco acima da cabeça;

- Bata na bola com a palma da mão bem aberta e firme.

10

### **Rotações:**

- A ordem de rotação é determinada pela formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set
- Quando a equipa que recebe ganha o direito a servir, os seus jogadores efectuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio:

O jogador da posição 2 roda para a posição 1 para servir, o jogador da posição 1 para a posição 6, etc.

### **Ataque:**

O ataque é uma ação realizada próximo à rede e consiste em acertar a bola a fim de marcar um golo.

O ataque realizado no primeiro toque de um time adversário é chamado de xeque.

Nem todas as ações que enviam a bola para a quadra adversária são consideradas de ataque.

O saque e o bloqueio não são consideradas ações de ataque.

O atacante pode acertar a bola com força, realizando assim, uma cortada, sem utilizar força, realizando uma largada.

Os ataques podem ser realizados por qualquer jogador de um time, excepto pelo jogador líbero

### **Bloco:**

- Somente os jogadores atacantes podem realizar um bloco afetivo. O bloco torna-se afetivo quando a bola toca nele.
- O contacto com a bola no bloco não conta como um toque de equipa. Assim depois, de um toque no bloco, a equipa tem direito a três toques para reenviar a bola.
- O 1º toque depois do bloco pode ser efetuado por qualquer jogador, inclusive pelo que tocou a bola no bloco

**Interrupções de jogo regularmente:**

- Cada equipa tem direito a dois tempos mortos e 6 substituições por set (sem contar as substituições do jogador libero). A duração do tempo morto é de 30 segundos.
- A mesma equipa não poderá solicitar duas interrupções consecutivas para substituição, sem prévio recomeço de jogo. Todavia poderá substituir um ou mais jogadores no decurso da mesma interrupção.

**Intervalo de sets e mudanças de campo:**

- Todos os intervalos entre os sets incluindo o intervalo entre 4º e 5º set tem uma duração de 3 minutos.
- Depois de cada set, as equipas mudam de campo, com exceção do set decisivo (5º) neste caso quando uma equipa obtém 8 pontos, procede-se à mudança de campo sem qualquer perda de tempo, mantendo-se as mesmas posições dos jogadores

**Bola fora:**

A bola é considerada fora quando:

- Toca no chão ou num objeto fora dos limites do campo
- Ou quando toca ou passa por fora das varetas.

**Habilidades técnicas:****Deslocamento:**

- Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastado à largura dos ombros
- A base do pé tem de estar em contacto com o solo, realizando deslocamentos rasteiros
- Tronco ligeiramente inclinado a frente
- Olhar dirigido para a frente.

**Passe de frente:**

- Corpo colocado debaixo da bola com os MI flectidos

- Mãos bem acima e à frente da testa

12

### **Continuação do passe de frente:**

- Mãos em extensão sobre os pulsos, com o polegar e indicador de ambas as mãos à formarem um triângulo
- Contacto da bola efectuada com a extremidade dos dedos acima e à frente da cabeça

### **Manchete :**

- Tronco ligeiramente inclinado à frente com peso distribuído igualmente pelos apoios
- Apoios em planos diferenciados
- MS em completa extensão
- Contacto com os antebraços

### **Serviço por baixo:**

O objetivo principal do serviço é colocar a bola em jogo.

Porém quando bem executado, colocado e forte, é o meio mais rápido e simples de converter o lançamento em pontos.

### **Para executar o serviço por baixo devemos:**

- Colocar o pé esquerdo à frente
- As pernas devem estar semiflectidas
- O braço esquerdo segura a bola à altura dos joelhos
- Ao mesmo tempo que se solta a bola com a mão esquerda, o jogador faz um movimento de baixo para cima com o braço direito, tocando a bola com a mão aberta e os dedos unidos, ou então, com a mão fechada

### **Serviço por cima:**

- Colocar os Membros Inferiores (MI) afastados na largura dos ombros, com um pé mais à frente do outro

- Segurar a bola com a mão que não faz o batimento, colocando-a à frente do Membro Superior (MS) de batimento, ao nível dos ombros

13

**Continuação do serviço por cima:**

- Preparar o batimento, colocando o MS de batimento acima da cabeça no alinhamento da bola, movimentando-o para trás e depois de trás para a frente (“armar” o MS)
- Lançar a bola na vertical, ligeiramente para a frente e no prolongamento do MS de batimento

**Bibliografia:**

- <https://todamateria.com.br/voleibol/>
- [https://fpvoleibol.com/regras\\_indoor/Regras\\_Voleibol\\_2017-2020.pdf](https://fpvoleibol.com/regras_indoor/Regras_Voleibol_2017-2020.pdf)
- [https://vamos\\_fazer\\_educacao\\_fisica.blogs.sapo.pt/1394.html](https://vamos_fazer_educacao_fisica.blogs.sapo.pt/1394.html)
- <https://alunos.esffl.pt>
- <https://sports.regras.com>
- <https://mignas70.wordpress.com>



