

# Voleibol

- **Educação Física**

**7º ano**



**Professor: Ricardo (CREF 008450G/DF)**

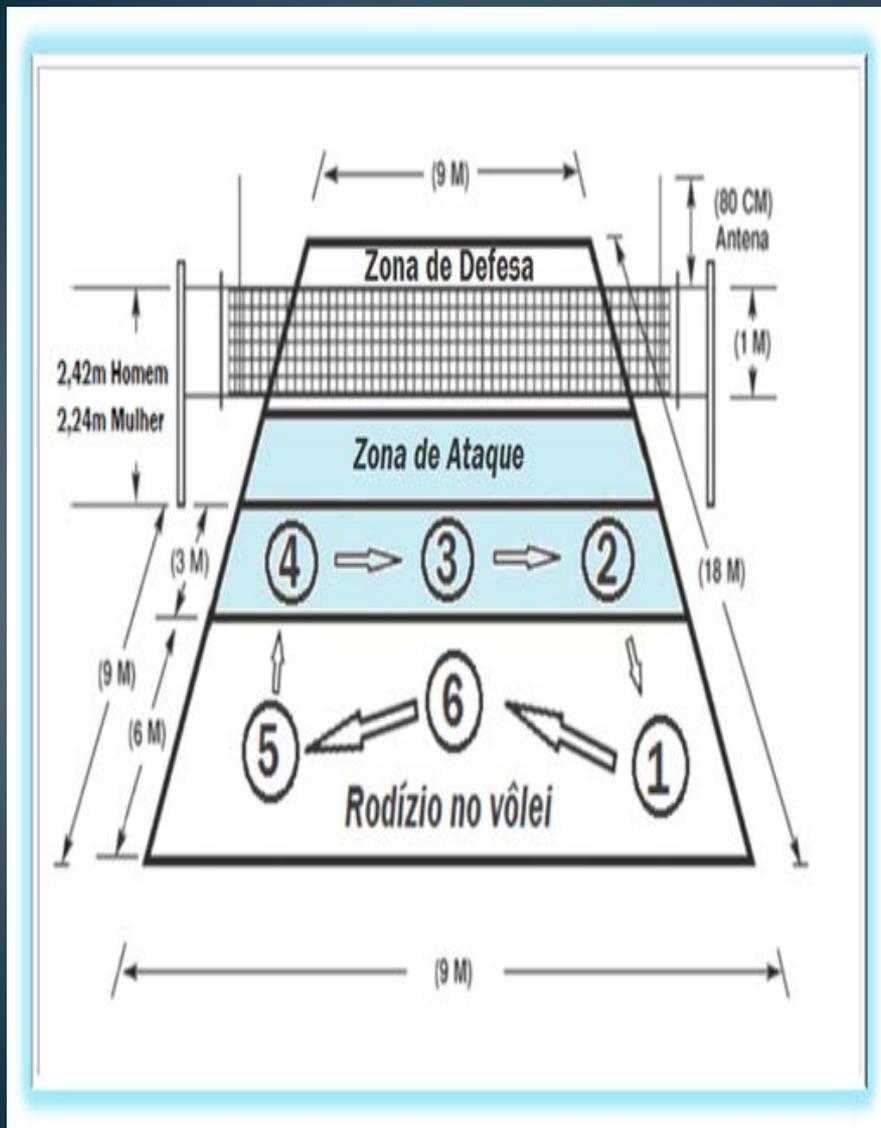
O Voleibol, também chamado de Vôlei, é um esporte de origem norte-americana do século XIX. É um esporte de popularidade significativa em grande parte do mundo, e está presente em muitos torneios e eventos esportivos de âmbito internacionais, tais como os Jogos Olímpicos e os Jogos Panamericanos.



# Regras básicas do voleibol

- 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.





**Rodízio:** Durante o decorrer do jogo, os atletas são obrigados a realizar uma troca de posições, denominada rodízio. O rodízio é realizado no sentido horário e acontece todas as vezes que a equipe que recebeu o saque recupera a posse de bola, ganhando o direito de efetuar o saque. O rodízio tem por finalidade fazer com que todos os jogadores passem por todas as posições dentro da quadra.

**Medidas da quadra:** 18m x 9m

**Altura da rede:** 2,43 (masculino adulto)  
2,24 (feminino adulto)

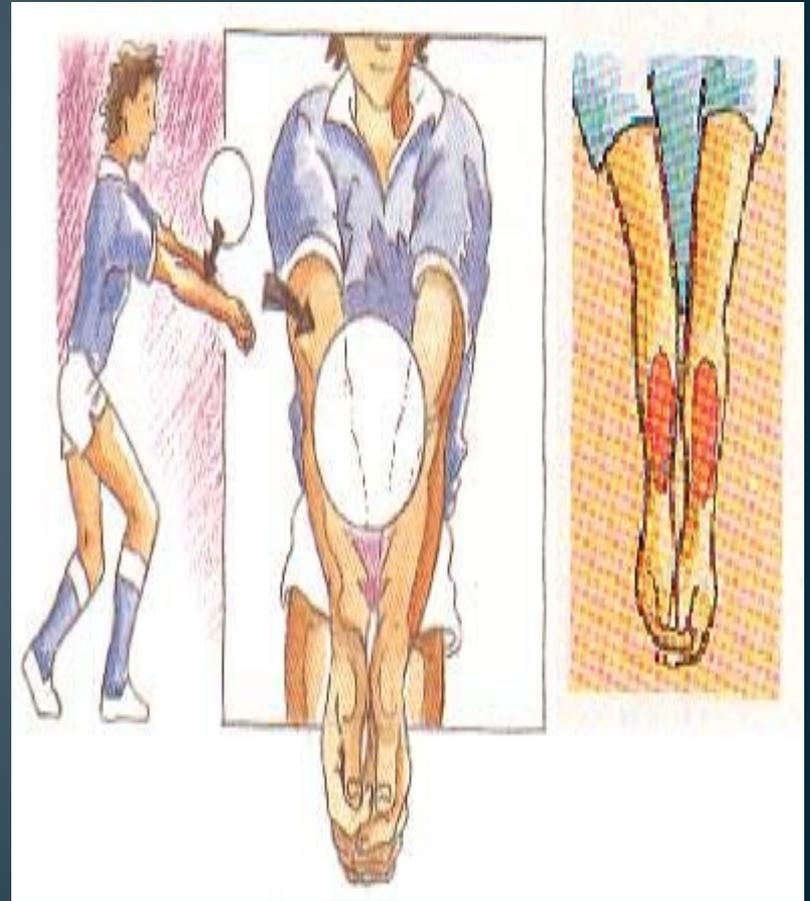
### **Posições do Voleibol**

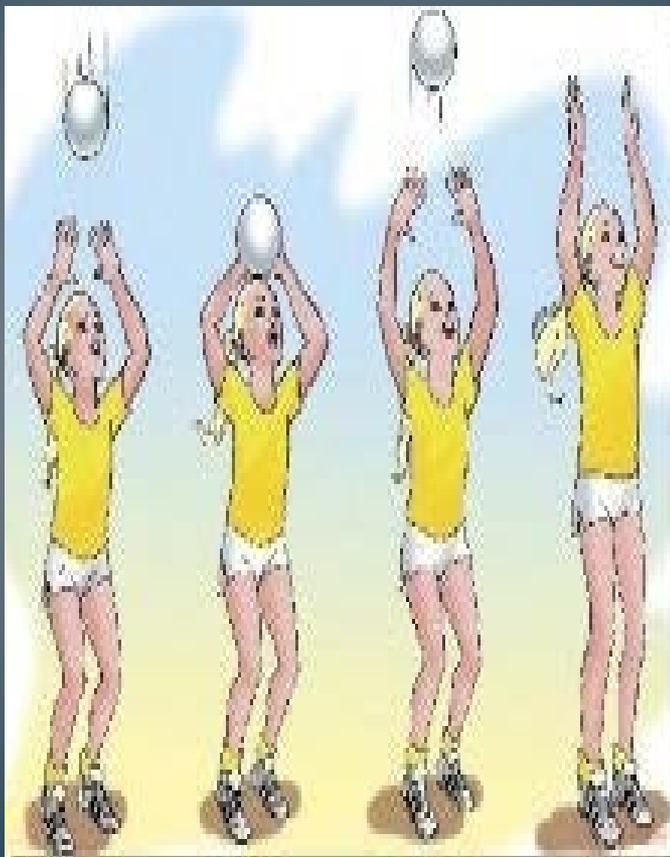
Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

- 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

# Fundamentos básicos do Voleibol

- **Manchete:** as pernas devem estar afastadas até a largura dos ombros e levemente flexionadas, com uma perna à frente da outra e os braços devem ser unidos pelas mãos sobrepostas, estendidos à frente do corpo. A bola deve ser rebatida com os antebraços, o que permite que ela seja amortecida e tome outra direção.

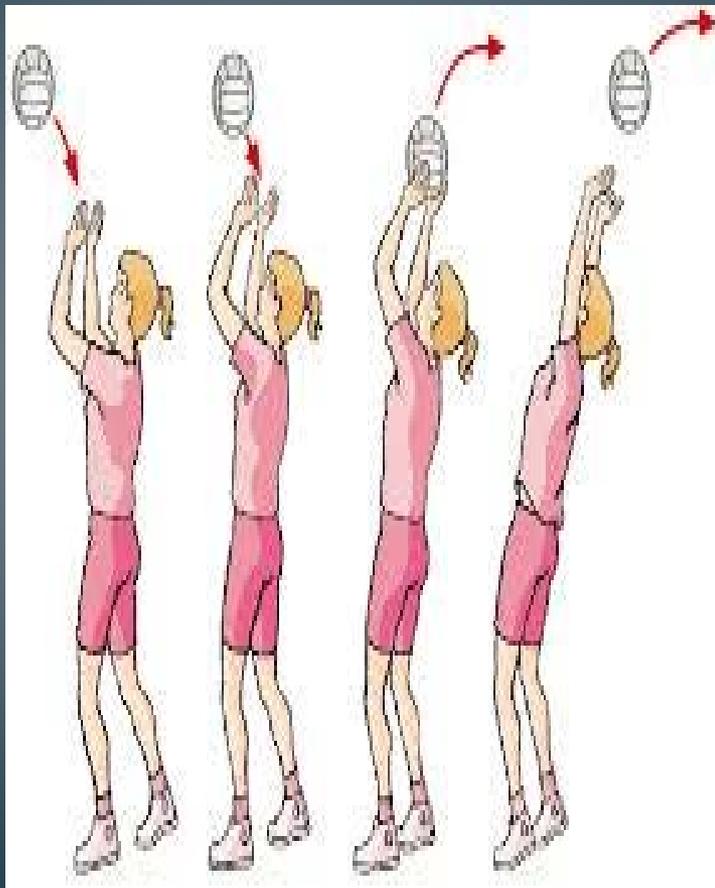




- **Toque:** As pernas devem estar abertas na largura dos ombros e semiflexionadas. Os braços também devem estar semiflexionados, direcionados acima da cabeça e a frente do corpo. O contato das mãos com a bola dar-se-á delicadamente por meio da parte interna dos dedos.

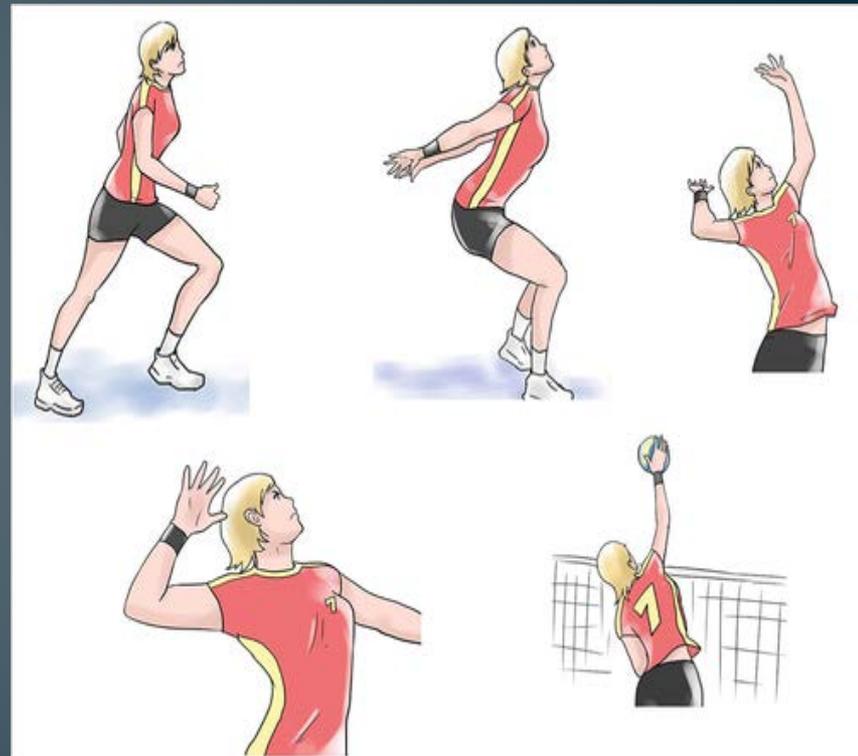
- **Saque por baixo:** O movimento inicial deve acontecer com os pés em paralelo e a perna contrária ao braço que irá bater na bola deve ficar à frente. A bola deve ser segurada à frente da mão que fará o saque, enquanto o braço de ataque se movimenta de trás golpear a bola.

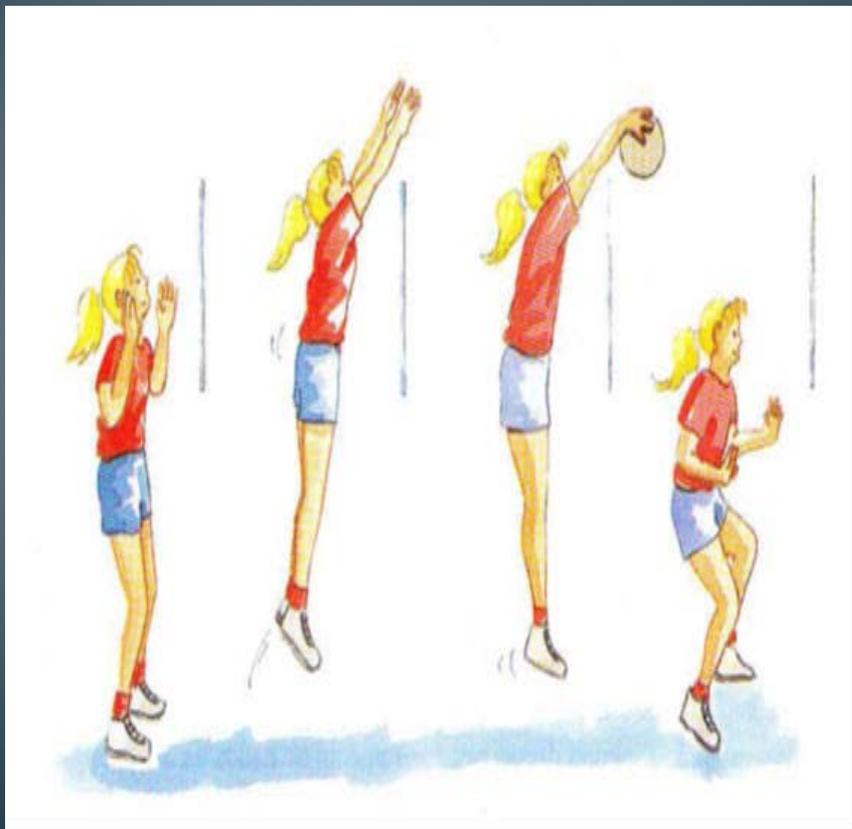




- **Levantamento:** É o movimento realizado antes do ataque, normalmente o segundo contato com a bola. É a preparação e o direcionamento da bola para o atacante. O jogador empurra a bola para cima com a ponta dos dedos para que ela alcance a altura necessária para o ataque.

- **Corte ou ataque:** Movimento de ataque. O jogador dá uma forte batida na bola com o objetivo de desestruturar a equipe adversária para que ela não consiga fazer a recepção e a bola toque no chão. O corte só pode ser feito com uma das mãos e é o último movimento antes da bola ir para o lado adversário.





- **Bloqueio:** É uma possível forma de defesa, assim como o passe, após um ataque. Nela, um ou mais jogadores saltam ao mesmo tempo em que o atacante do time adversário e tentam com as palmas das mãos rebaterem a bola para que ela volte ao campo adversário.



# Bons estudos!!!

**Professor Ricardo**

Fonte: <https://www.todamateria.com.br/voleibol/>  
<https://sportsregras.com/voleibol-fundamentos-historia-regras/>

