

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 7º _____ COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

NOME: _____ N° _____

PERÍODO DE 22/06/2021 A 30/06/2021

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos básicos do voleibol são cinco: saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção.

Esses fundamentos são técnicas que começaram a ser executados nos jogos e acabaram se tornando uma prática do vôlei.

1. Saque

O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o árbitro apita até a marcação de um ponto.

Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lançar por cima da rede em direção à quadra adversária.



Jogador fazendo um saque em suspensão

Se a bola tocar na quadra do adversário, a equipe marca ponto, mas se a bola for longe e sair da quadra, a equipe adversária faz um novo saque. Um saque cuja bola bata na rede, por sua vez, garante ponto à equipe adversária.

Os principais tipos de saques são:

Saque por baixo: é o saque menos potente. O jogador deve segurar a bola com uma mão e bater-lhe com a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.

Saque por cima: é o saque mais utilizado e em que a bola é lançada com força. Nesse tipo de saque, o jogador deve lançar a bola para cima, com uma mão, e bater-lhe com a outra.

Saque em Suspensão (conhecido como "Viagem ao Fundo do Mar"): é o saque mais potente. O jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo.

Além desses, também há os seguintes saques: saque lateral e saque lateral por baixo (conhecido como "Jornada nas Estrelas").

Ataque

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally. Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rápida nas extremidades, ataque de bola rápida no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.



Cortada finalizando ataque num jogo de voleibol

O **ataque de bola alta nas extremidades** é considerado o mais seguro, porque demora mais tempo. Não sendo uma jogada imediata permite aos jogadores estudarem as jogadas em execução. Por esse motivo, esse tipo de ataque também é chamado de bola de segurança.

O **ataque de fundo** é uma boa alternativa de ataque, uma vez que não é realizado da zona de ataque, mas sim da zona de defesa, ou seja, da zona de trás da quadra. Daí o nome "ataque de fundo".

A cortada é um recurso que pode finalizar o fundamento do ataque e que geralmente garante pontos à equipe, decidindo o rally.

2. Bloqueio

O bloqueio é a jogada que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe e não só: o bloqueio tenta fazer com que a bola bata no chão da quadra adversária para marcar ponto.

Para tanto, o(s) jogador(es) se posiciona(m) perto da rede para impedir que a bola avance.



Jogadores de vôlei fazendo o bloqueio

As mãos e braços do jogador que faz o bloqueio pode avançar a rede do adversário, mas apenas com o objetivo de bloquear a passagem da bola. Em nenhum outro caso é permitido avançar o espaço do adversário.

3. Levantamento

O levantamento é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar ponto.



Jogador fazendo levantamento numa partida de vôlei de praia

Um bom levantamento pode garantir o sucesso da jogada ofensiva, motivo pelo qual o levantador desempenha um dos papéis mais importantes da equipe.

4. Recepção

A jogada de defesa que recebe o saque é chamado de recepção. Uma recepção bem feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipa.

A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.



Jogadora de vôlei fazendo a recepção da bola com uma manchete

O **toque** não é um fundamento, mas sim um recurso que permite colocar os fundamentos do vôlei em prática.

A **manchete** é um recurso em que o jogador recebe a bola com os antebraços esticados e as duas mãos unidas pelos polegares. Serve para recepcionar saques, bem como para defender ataques e para não deixar uma bola que está abaixo da cintura do jogador cair no chão.

A manchete intermedeia a defesa e o ataque.

REFERÊNCIA:

<https://www.todamateria.com.br/fundamentos-voleibol/>

- 1- Quais são os fundamentos do voleibol?
- () Saque, toque e manchete
 - () Chute, finta e drible
 - () Arremesso, bloqueio e recepção
- 2- Qual deste fundamento do voleibol, está relacionado ao ataque
- () Bloqueio
 - () Cortada
 - () Manchete
- 3- Quais os tipos de saques que existentes?
- () Saque por baixo, saque por cima e saque por elevação.
 - () Saque de ataque, saque de defesa e saque equilíbrio
 - () Saque de chute, saque de canto e saque de alto
- 4- O bloqueio é um fundamento do voleibol para
- () Defesa
 - () Ataque
 - () Início de jogo
- 4 O voleibol de quadra é um esporte?
- () Individual
 - () Coletivo
 - () Isolado