



Apostila

***FUNDAMENTOS
DO
VOLEIBOL***

DEF

2º Edição - 2020

OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO VOLEIBOL

O QUE SÃO OS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL?

Os Fundamentos do Voleibol são as técnicas utilizadas durante o jogo de Voleibol.

QUAIS SÃO OS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL?

Os principais Fundamentos são:

- o Saque ou Serviço;
- a Recepção ou Passe;
- Levantamento;
- o passe de bola;
- o Ataque;
- o Bloqueio;
- a Defesa.

O SAQUE OU SERVIÇO NO VOLEIBOL

O Saque ou Serviço no Voleibol é o ato de colocar a bola em jogo. Na linguagem do Voleibol, o Saque é o fundamento que dá início a um Rally.

Um Saque bem executado é aquele que dificulta a Recepção (Passe) da equipe adversária, fará com que os jogadores da equipe receptora tenham que se afastar de suas posições e assim tenham mais dificuldade de realizar um Ataque.



TIPOS DE SAQUE DO VOLEIBOL

Existem três tipos ou estilos de Saque no voleibol: o Saque por Baixo, o Saque por Cima, e o Saque por cima com salto ou Saque Viagem ao Fundo do Mar (Saque Viagem).

COMO FAZER O SAQUE POR BAIXO

É um tipo de saque mais lento, no qual a bola viaja mais alta sobre a rede. É o saque mais indicado para iniciantes no Voleibol.

EXECUÇÃO DO SAQUE POR BAIXO

Se você for destro, segure a bola em sua mão esquerda na altura da sua cintura, com a mão direita fechada com o polegar para fora bata na parte inferior da bola com força suficiente para que ela ultrapasse por cima da rede e caia dentro da quadra adversária.

Se você for canhoto basta fazer o mesmo movimento invertendo as mãos.

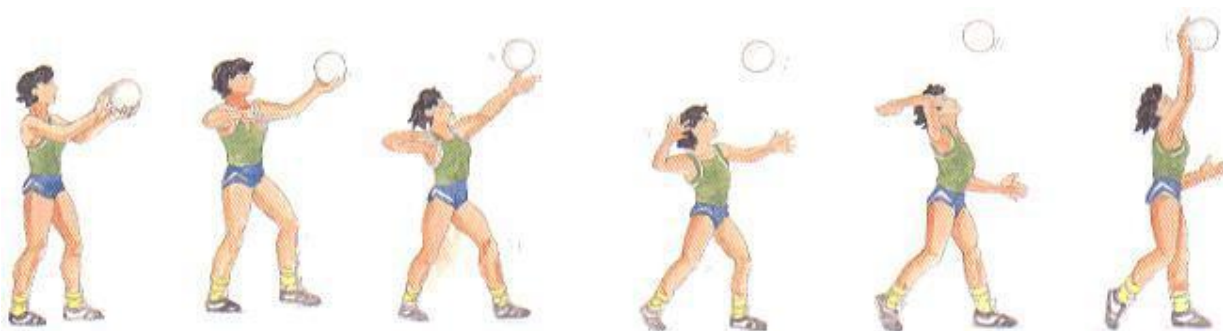


O SAQUE POR CIMA NO VOLEIBOL

O Saque por cima é um saque mais rápido e eficiente, usado inclusive por jogadores profissionais.

EXECUÇÃO DO SAQUE POR CIMA

Segure a bola com uma ou as duas mãos, jogue-a para o alto, para cima da cabeça, bata na bola com a palma da mão.

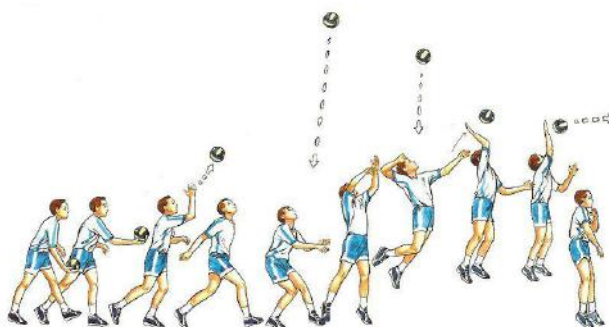


O SAQUE VIAGEM NO VOLEIBOL

O Saque Viagem é um Saque muito rápido e eficiente, o mais usado no nível profissional de Voleibol.

EXECUÇÃO DO SAQUE VIAGEM

O jogador deve ficar alguns passos afastado da linha de fundo, jogar a bola bem alto e para frente, correr, saltar e bater na bola com a palma da mão com o maior potência possível.



RECEPÇÃO OU PASSE NO VOLEIBOL

A Recepção ou Passe é um dos Fundamentos básicos do Voleibol, é o ato de receber o Saque adversário e passar a bola para o levantador da equipe.

A Recepção ou Passe é o primeiro dos três toques permitidos para cada equipe.

A técnica mais utilizada no passe é a **Manchete** (ver imagem acima). É importante que durante a execução da Manchete que a bola seja tocada com o antebraço.

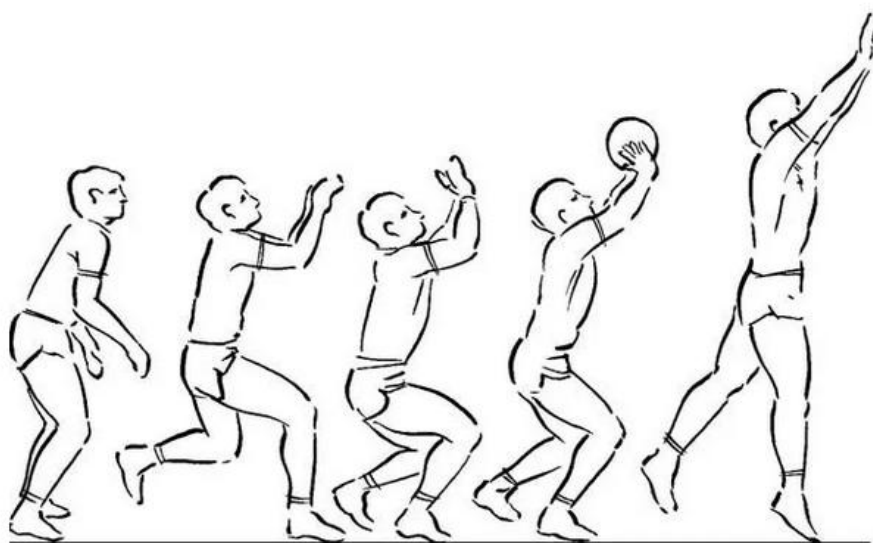


LEVANTAMENTO NO VOLEIBOL

O Levantamento é normalmente o segundo toque dos três toques permitidos para cada equipe.

A técnica mais utilizada para realizar um Levantamento é o **Toque** (ver imagem abaixo). Porém, o Levantamento também pode ser realizado de Manchete.

O objetivo do Levantamento é levantar a bola próxima a rede para que um companheiro de equipe realize um Ataque.

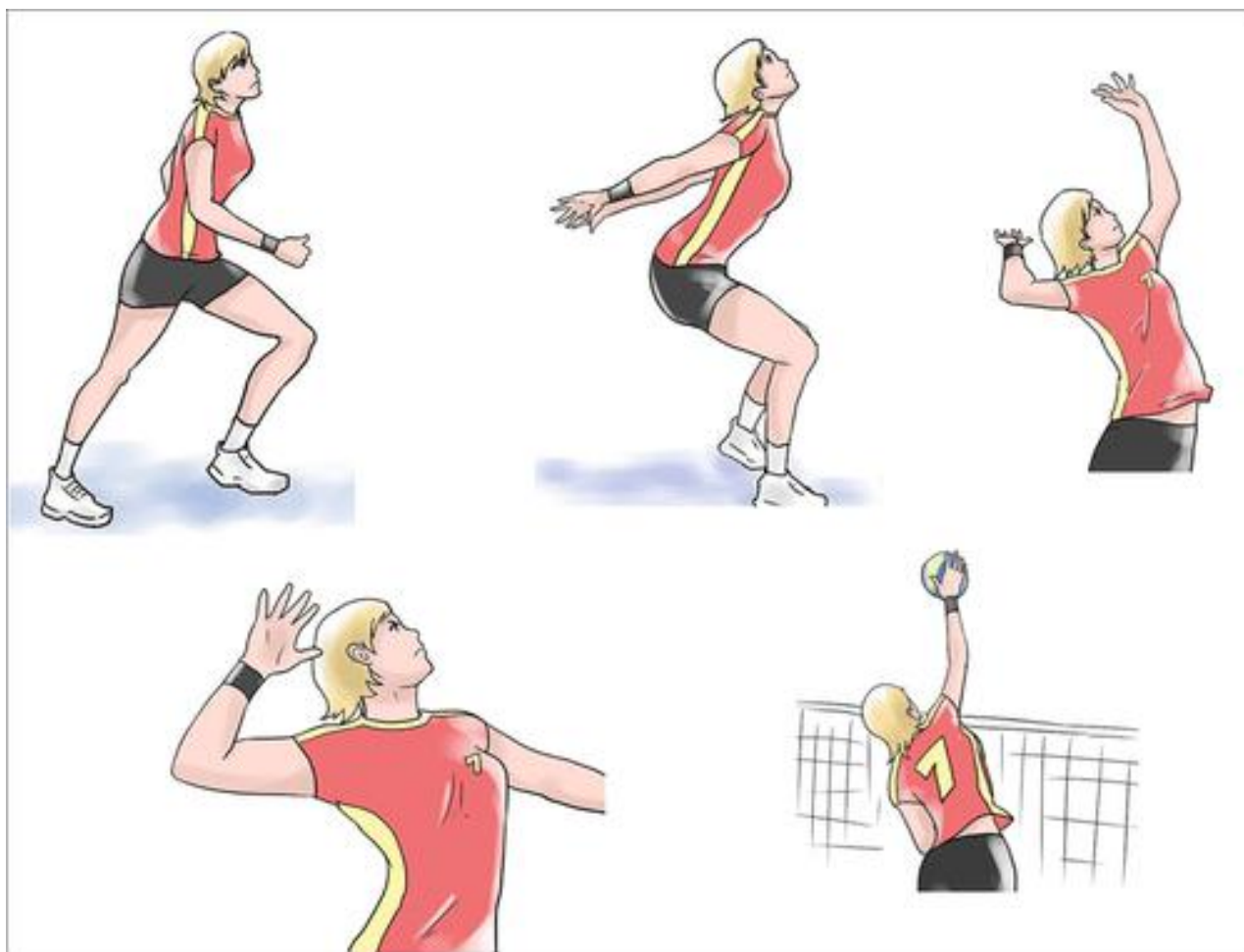


ATAQUE OU CORTADA NO VOLEIBOL

O Ataque é, na maioria da vezes, o terceiro toque na bola permitido a cada equipe.

A técnica mais utilizada na realização do Ataque é a **Cortada**.

Geralmente o Ataque é feito saltando e batendo na bola com a palma da mão (cortada), com a maior força possível e para baixo.



LARGADA OU LARGADINHA NO VOLEIBOL

A Largada é um **tipo de ataque** que não utiliza a força, é quando um jogador salta para realizar um ataque e, ao invés de realizar um Cortada, dá um toque na bola com a ponta dos dedos com objetivo de desviar do Bloqueio adversário.

BLOQUEIO NO VOLEIBOL

O Bloqueio (ver imagem abaixo) é um fundamento de defesa que tem como objetivo bloquear o Ataque e enviar a bola de volta para quadra adversária.

O Bloqueio pode ser **individual** (realizado por um jogador), **duplo** (realizado por dois jogadores) ou **triplo** (realizado por três jogadores).



DEFESA NO VOLEIBOL

A Defesa é um fundamento que pode ser realizado com qualquer parte do corpo, inclusive os pés.

O objetivo da Defesa é impedir o sucesso do Ataque (cortada ou Largada) da equipe adversária.

A Defesa é um fundamento tão importante no Voleibol que existe jogador especialista em defesa, o **Líbero**.

TÉCNICAS DE DEFESA NO VOLEIBOL

Além do Bloqueio, a imagem abaixo mostram outras técnicas de Defesa mais utilizadas no Voleibol atual.



MATERIAL COMPLEMENTAR

- [Curso Grátis de Voleibol no Youtube](#)
- [Curso de Iniciação ao Voleibol Online](#)
- [Curso Internacional de Voleibol](#)

2º Edição - 2020