



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS

COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROF.
MAGALHÃES NETTO



ATIVIDADE REMOTA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA		PROFESSORA: SANDRA ARAUJO	
SÉRIE: 9º ANO	TURMA:	NÚMERO:	
ALUNO(A):			I UNIDADE

Voleibol 2

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.

Regras do voleibol

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.

Quando se comete faltas no vôlei?

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 são:

- Saque
- Recepção
- Levantamento
- Ataque
- Bloqueio

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.

Os jogadores recebem o saque através do fundamento da recepção, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque. Os levantadores, como o próprio nome já indica, 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.

Fonte: <https://www.todamateria.com.br/voleibol/>