

VOLEIBOL

Principais características do jogo

Objectivo: Conseguir que a bola, passando por cima da rede, toque no campo adversário e evitar que ela caia no nosso.

Nº Jogadores: 6 efectivos e 6 suplentes.

Duração: Sem limite de tempo.

Bola: Perímetro de 65 a 67 cm; Peso de 260 a 280 g.

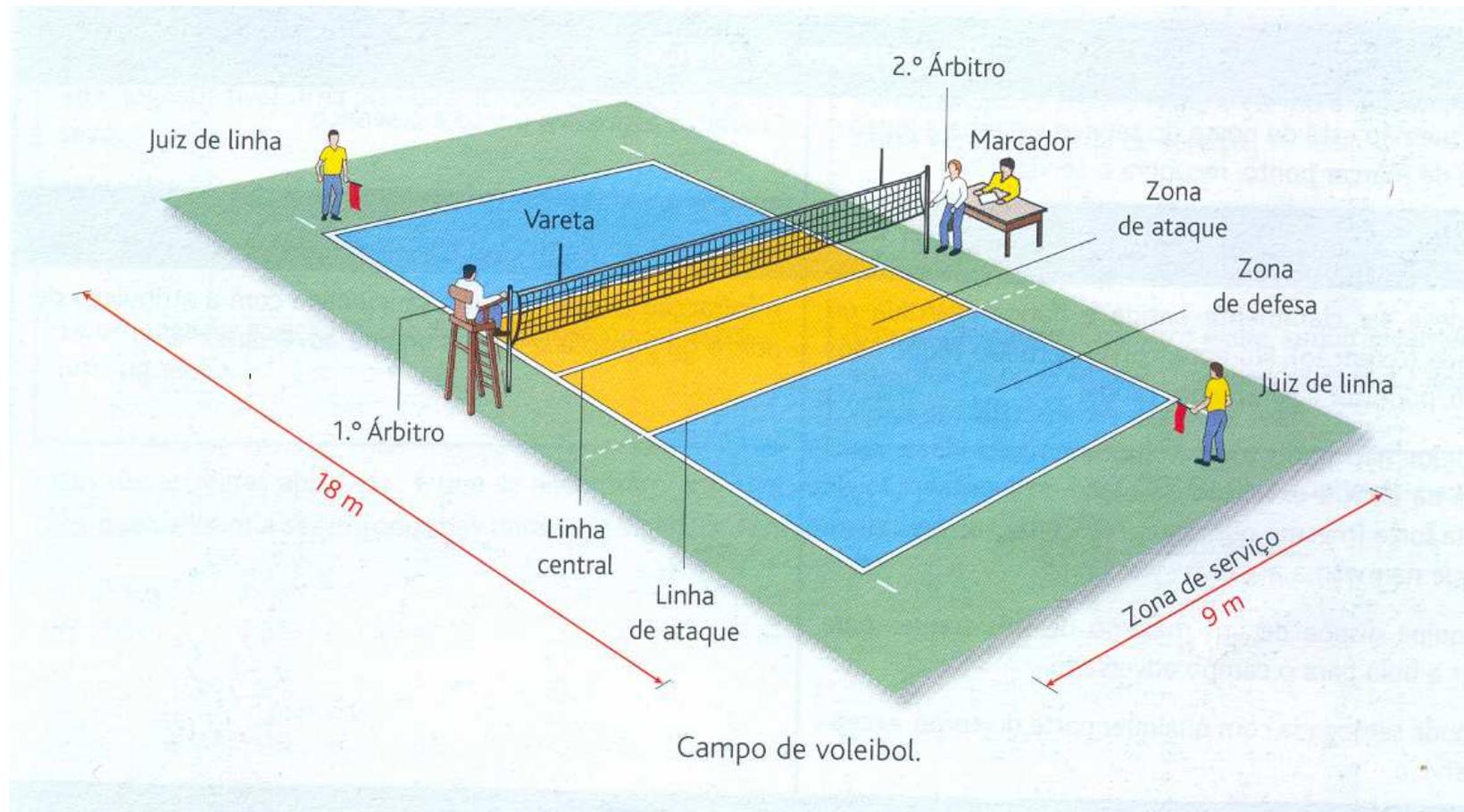
Resultado final: Ganha a equipa que vencer mais sets.

Arbitragem: 2 árbitros, o primeiro colocado 50 cm acima da rede e no prolongamento desta; o segundo, do lado oposto, ao nível dos jogadores. São auxiliados por 1 marcador e 2 ou 4 juízes de linha.

Recinto do jogo

Rede: 2,43m/Homens * 2,24m/Senhoras

Varetas: Colocadas a 80 cm acima do bordo superior da rede



Encontros/Partidas de Voleibol

Partida: Disputam-se, normalmente à melhor de 5. Vence quem primeiro ganhar 3 sets.

Set: Termina aos 25 pontos desde que uma equipa tenha vantagem de 2 pontos (ex. 25-23). No caso do resultado ser 25-24, o set continua sem limite até haver vantagem de 2 (ex. 37-35).

5º Set: Joga-se apenas até aos 15 pontos, sendo também necessário uma vantagem de 2.

O que é necessário para jogar voleibol?

SABER AS REGRAS DO JOGO

Regras do jogo

REGRA	ARBITRAGEM
Começo do jogo	
<p>O jogo começa com o serviço, realizado por um jogador de uma das equipas.</p> <p>Executante colocado na zona de serviço, sem pisar a linha de fundo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a bola deve ser lançada ou largada antes de ser batida; • a bola deve ser batida com uma só mão ou com o antebraço; • após o apito do árbitro, o jogador dispõe de uma única tentativa em 8 segundos para realizar o serviço. <p>O serviço é válido se a bola tocar na rede e cair no campo adversário.</p> 	<p>O árbitro autoriza, com um apito, a execução do serviço.</p> <p>A infracção a estas regras é sancionada com atribuição de ponto e serviço à equipa adversária.</p>
Obtenção de pontos	
<p>Uma equipa ganha um ponto quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coloca a bola no solo do campo do adversário, passando por cima da rede e entre as varetas; • o adversário comete uma falta (por exemplo, coloca a bola fora). 	<p>O árbitro assinala o ponto. Marcação contínua, isto é, a equipa que ganha a jogada marca ponto, mesmo que não tenha efectuado o serviço.</p>
Recuperação de serviço	
<p>A equipa que não está de posse do serviço e ganha a jogada, para além de marcar ponto, recupera o serviço.</p>	<p>O árbitro assinala o ponto e o serviço.</p>
Toques de bola	
<ul style="list-style-type: none"> • A bola deve ser claramente batida e nunca agarrada ou empurrada (retenção). No entanto, no primeiro toque após o serviço, pode ser ligeiramente retida. • Um jogador não pode tocar voluntariamente duas vezes seguidas na bola, à excepção do bloco ou na recepção de uma bola forte (mesmo que ligeiramente tocada no bloco), desde que na mesma acção. • Cada equipa dispõe de um máximo de três toques para devolver a bola para o campo adversário. • A bola pode ser jogada com qualquer parte do corpo, excepto no serviço. 	<p>A infracção a estas regras é sancionada com a atribuição de ponto ou ponto e serviço à equipa adversária.</p>
Bola fora / Bola dentro	
<p>As linhas que delimitam o campo fazem parte deste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A bola que bate na linha está dentro. • A bola que bate no solo, para além da linha, está fora. 	<p>O árbitro atribui ponto ou ponto e serviço à equipa que colocou a bola dentro.</p> <p>O árbitro atribui um ponto e serviço à equipa que não colocou a bola fora.</p>

Voleibol 

Rotação	
<p>Cada vez que uma equipa ganha o serviço, os seus jogadores devem fazer uma rotação de lugares no sentido dos ponteiros do relógio.</p>	<p>A inexistência de rotação ou uma posição errada de um jogador no campo é uma falta que tem como consequência a atribuição de ponto e serviço à outra equipa.</p>
Zona de defesa / Zona de ataque	
<p>Os jogadores defesas dentro da zona de ataque não podem participar no bloco, em lances de ataque ou enviar a bola para o campo contrário quando esta se encontra a um nível mais elevado do que o bordo superior da rede.</p>	<p>O árbitro assinala falta, que tem como consequência a atribuição de ponto e serviço à outra equipa.</p>
Toque na rede	
<p>Não é permitido tocar na rede.</p>	<p>O árbitro assinala falta, que tem como consequência a atribuição de ponto e serviço à outra equipa.</p>
Penetração do campo adversário	
<p>Se um jogador tocar com o pé ou as mãos no campo adversário, não há falta se estes estiverem em contacto com a linha central, ou se a sua projecção vertical cair nesta linha.</p> <p>Não é permitido o contacto ou a projecção de qualquer outra parte do corpo com o campo adversário.</p>	<p>O árbitro assinala falta, que tem como consequência a atribuição de ponto e serviço à outra equipa.</p>
Sanções disciplinares	
<p>Se um jogador cometer uma falta de natureza antidesportiva, como, por exemplo, discordar da decisão do árbitro...</p> <p>Se o jogador tiver uma primeira atitude considerada grosseira...</p> <p>Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez ou tiver uma conduta injuriosa...</p> <p>Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão...</p>	<p>Advertência. O árbitro adverte verbalmente o jogador. Esta atitude não é registada no boletim de jogo.</p> <p>Penalização. O árbitro exhibe o cartão amarelo. Ponto para a outra equipa e perda de serviço.</p> <p>Expulsão. O árbitro exhibe o cartão vermelho. O jogador deixa o campo durante aquele set.</p> <p>Desqualificação. O árbitro exhibe, simultaneamente, os cartões vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente a área de jogo.</p>

Estas são as regras aprovadas e que se encontram em vigor na época desportiva 2005-2006. Para conhecer eventuais alterações que venham a ser introduzidas durante a vigência deste manual, consulta:



Técnicas Principais

- ❖ Serviço por baixo.
- ❖ Serviço por cima (Tipo Ténis).
- ❖ Recepção em toque de dedos (recepção alta).
- ❖ Recepção em manchete (recepção baixa).
- ❖ Passe com as duas mãos de frente (passe por cima).
- ❖ Passe com as duas mãos de costas.
- ❖ Remate.
- ❖ Bloco.

