



**Trabalho realizado por:** Diogo Santos Nº3 11ºD e

Pedro Pires Nº10 11ºD

Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Pratica de Actividade Física e Desportiva

**Data de entrega:** 03/12/2014



**Professora:** Maria Alexandra

Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Pratica de Actividade Física e Desportiva

**Data de entrega:** 03/12/2014

# Índice

Introdução.....	Pag.4
Posições de base.....	Pag.5
Gestos técnicos.....	Pag.6
Passe por cima de frente.....	Pag.6
Passe por cima de costas.....	Pag.8
Manchete.....	Pag.9
Serviço Por Baixo.....	Pag.10
Serviço Por Cima.....	Pag.12
Remate.....	Pag.13
Bloco.....	Pag.18
Conclusão.....	Pag.19

# Introdução

Neste trabalho vamos falar sobre as varias posições de base e gestos técnicos do voleibol, como se fazem e alguns exercícios de aprendizagem de cada um dos gestos e vamos fazer uma explicação teórica de cada um dos gestos técnicos e posições de base.

# Posições de base

## UTILIZAÇÃO

Em múltiplas situações de jogo, na fase de intervenção sobre a bola. É fundamental uma atitude de expectativa para a recepção, no momento em que o jogador contrário inicia o movimento. A velocidade da bola e a sua trajectória são variáveis, daí que o jogador tenha que, de imediato, desenvolver as acções mais convenientes para tomar uma posição correcta de espera.

## OBJECTIVO

Permitir que o jogador se desloque rapidamente em todas as direcções e possa adoptar a técnica mais adequada em função da trajectória da bola, bem como o seu posicionamento táctico.

## DETERMINANTES TECNICAS

Membros inferiores ligeiramente flectidos;

Pés paralelos, sensivelmente à largura dos ombros, com um apoio mais avançado;

Tronco ligeiramente inclinado à frente;

Linha dos ombros à frente da linha dos joelhos;

Braços flectidos com os cotovelos próximos da cintura e as mãos viradas uma para a outra;

Olhar dirigido para a bola;



Recepção alta – cotovelos colocados à frente e para cima, dedos abertos e voltados para trás, polegares no alinhamento um do outro, formando um triângulo com os indicadores.

Recepção baixa – braços à frente do corpo, em extensão, adoptando uma posição adequada para a manchete.

## Gestos técnicos

### **Passe por cima de frente**

#### **OBJECTIVO**

Colocar a bola jogável nos companheiros de equipa ou enviá-la para o campo do adversário em direcção a uma zona de difícil alcance.

#### **DETERMINANTES TECNICAS**

##### **Fase preparatória**

Posição equilibrada, com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios;

Pés paralelos, sensivelmente à largura dos ombros, com um apoio mais avançado e dirigido para o local do passe;

Flexão dos membros superiores e inferiores;

Colocação das mãos acima e à frente da testa;

Extensão das mãos sobre os antebraços;

Dedos afastados naturalmente com os polegares e indicadores formando um triângulo;

### **Fase principal**

Início da extensão dos membros inferiores seguida da extensão dos membros superiores;

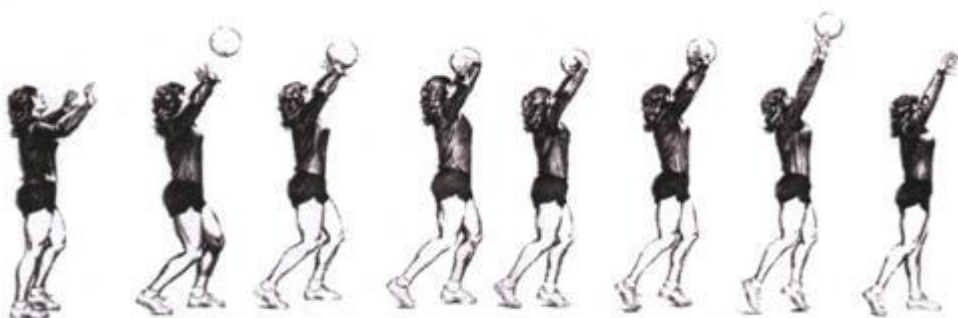
Contacto da bola com os dedos afastados, um pouco acima da testa;

Flexão das mãos;

### **Fase final**

Continuação da extensão dos membros superiores e inferiores, passando o peso do corpo para a perna da frente;

Continuação da flexão das mãos seguindo o movimento da bola;



## **Passe por cima de costas**

### **OBJECTIVOS**

Projectação da bola com precisão para trás quando situada no plano superior.



### **DETERMINANTES TÉCNICAS**

**Fase Preparatória:** Igual à do passe de frente.

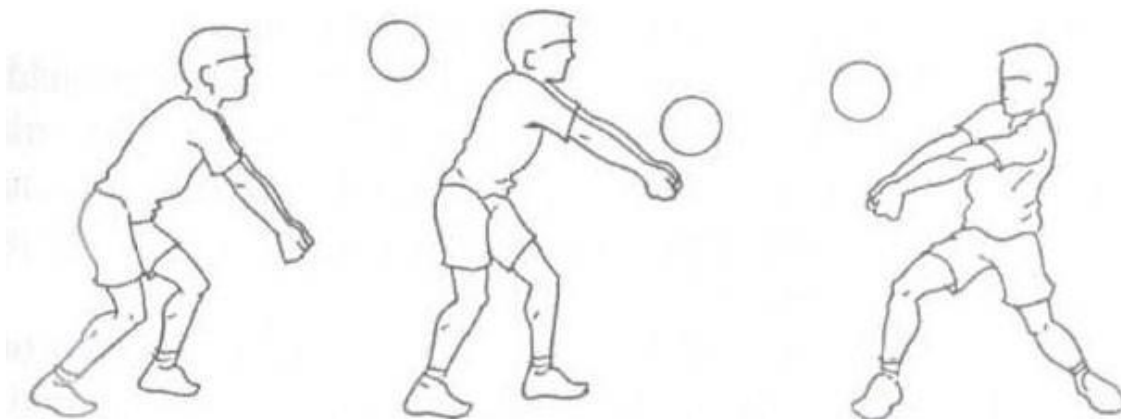
**Fase Principal:** Extensão dorsal do tronco. Palmas das mãos viradas para cima. Braços flectidos com cotovelos à altura do rosto. Cabeça inclinada para trás. Contacto com a bola efectuado atrás do plano vertical do corpo. A bola é tocada com a superfície interior dos dedos ligeiramente acima da cabeça. Acompanha a execução do passe uma extensão dos membros inferiores e superiores com movimento convergente dos braços.

**Fase Final:** Extensão total do corpo à retaguarda com os braços e os olhos a seguirem a trajectória da bola.



**Manchete:**

**OBJECTIVOS:** Projecção da bola quando animada Transmissão da bola com os dois de grande velocidade e/ou situada antebraços unidos. num plano inferior



**DETERMINANTES TÉCNICAS:**

**Fase Preparatória Posição:** equilibrada, com o peso do corpo equitativamente distribuído pelos dois apoios. Membros inferiores, superiores e tronco flectidos. Pés paralelos (largura dos ombros), com um dos apoios avançado em relação ao outro. Braços e mãos ligeiramente afastados.

**Fase Principal:** Junção dos braços e mãos, com os cotovelos quase a tocarem-se. Peso do corpo desigualmente distribuído pelos dois apoios. Contacto com a bola no terço anterior dos antebraços, havendo uma extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, iniciada pela perna mais recuada. Bola contactada abaixo do plano dos ombros Controle visual da bola.

**Fase Final** Continuação da extensão do tronco e membros inferiores.  
Continuação do controle visual da bola

**APRENDIZAGEM:**

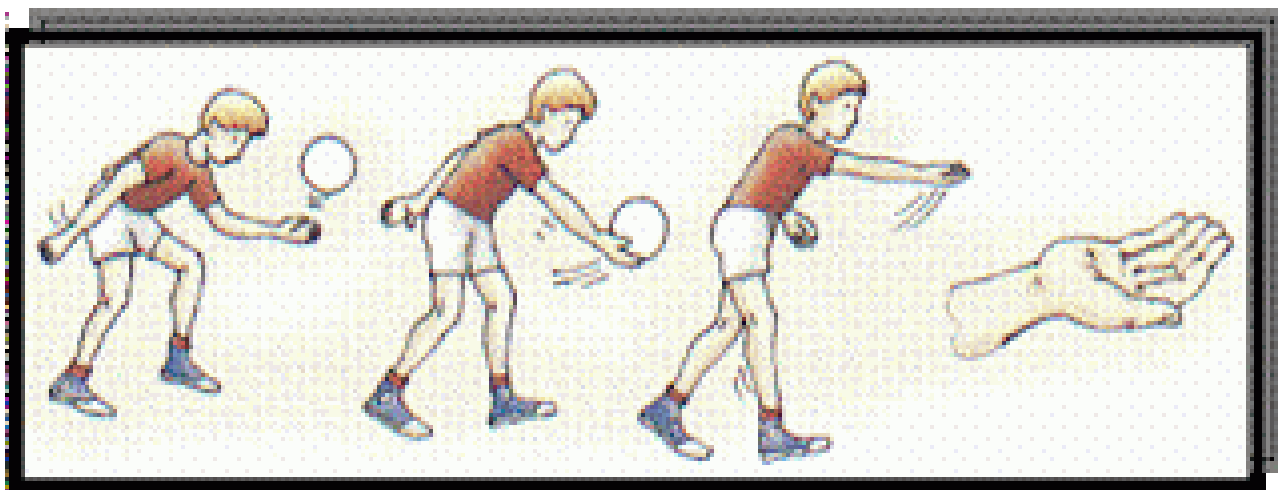
1 – A mão direita fechada em punho, junta -se na esquerda e estende, apertando-a em seguida.

- 2 – A mão direita, com os dedos rígidos e juntos, estende-se na esquerda, também esta com os dedos juntos.
- 3 – Mão direita e esquerda não têm contato direto, se não através dos pulsos, que se tocam na face interna. (com esta técnica é fácil ocorrer o erro de separar os antebraços, descuidando o ponto de recepção da bola, pelo qual esta técnica pode criar problemas, em particular nos principiantes).
- 4 – Os dedos da mão direita entrelaçam-se com os da mão esquerda.

## Serviço Por Baixo

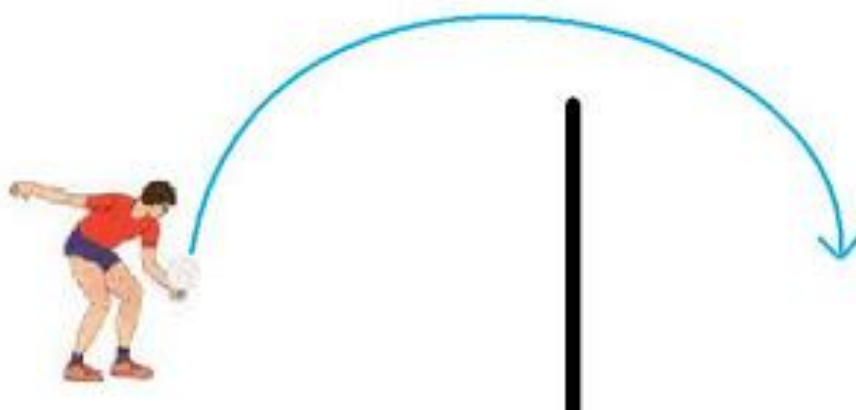
### Objectivo:

O objectivo principal do serviço é colocar a bola em jogo. Porém, quando bem executado, colocado e forte, é o meio mais rápido e simples de converter o lançamento em pontos.

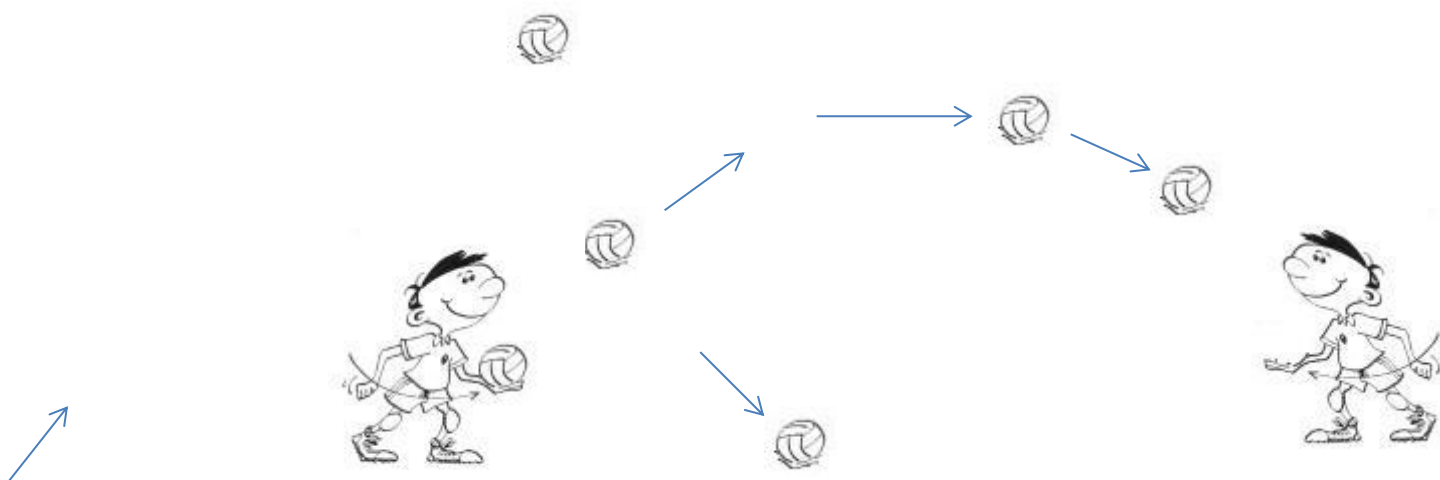


### Explicação teórica:

- Para executar o serviço por baixo devemos colocar o pé á frente que está por baixo da mão que segura a bola á altura dos joelhos que devem estar semi reflectidos.
- Ao mesmo tempo que se solta a bola com a mão que a segura, o jogador faz um movimento de baixo para cima com o braço oposto, tocando a bola com a mão aberta e os dedos unidos, ou então, com a mão fechada.
- A bola descreve uma trajectória parabólica com forme a imagem apresentada a baixo:

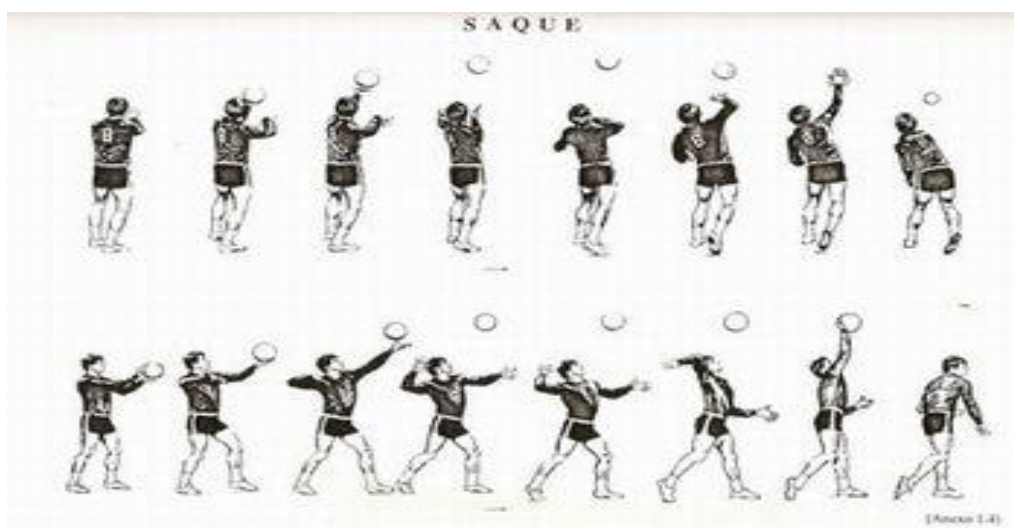


### Exercícios de aprendizagem:



Meter-se frente a frente com um colega a uma distancia de 10 metros, e fazer serviços um para o outro.

## Serviço Por Cima



### Objectivo:

O objectivo principal do serviço é colocar a bola em jogo. Porém, quando bem executado, colocado e forte, é o meio mais rápido e simples de converter o lançamento em pontos.

### Explicação Teórica:

- Orientar o corpo para o campo adversário, e para a zona alvo do serviço;

- Colocar os Membros Inferiores (MI) afastados largura dos ombros, com um pé mais à frente do outro;
- Segurar a bola com a mão que não faz o batimento, colocando-a à frente do Membro Superior (MS) de batimento, ao nível dos ombros;
- Preparar o batimento, colocando o MS de batimento acima da cabeça no alinhamento da bola, movimentando-o para trás e depois de trás para a frente (“armar” o MS);
- Lançar a bola na vertical, ligeiramente para a frente e no prolongamento do MS de batimento;
- Bater a bola acima e à frente da cabeça no ponto mais alto, com MS em extensão, mão aberta e os dedos unidos;
- Após o batimento, avançar o MI que está mais recuado, transferido o peso do corpo para o pé da frente.

**Exercício de Aprendizagem:**

- Fixar um ponto do campo, e tentar colocar a bola nesse local utilizando o serviço por cima, repetir o exercício várias vezes.
- Fazer o Serviço para um colega varias vezes cada um.

## Remate

No voleibol existem dois tipos de Remate:

- Remate em Apoio;
- Remate em Suspensão;

### Remate em Apoio:



**Objectivo:** Colocar a bola no campo adversário com uma grande força, tentando marcar ponto e criando grandes dificuldades para o adversário.

**Explicação Teórica:**

**DETERMINANTES TÉCNICAS**

**Fase Preparatória**

- ✓ Ligeira flexão dos membros inferiores.
- ✓ Elevação superior do braço de batimento e flexão do antebraço formando um ângulo de 90°.
- ✓ Mão executante ao nível da nuca.
- ✓ Braço não dominante em elevação antero-superior (a "apontar para a bola) e com o ombro avançado.
- ✓ O corpo arqueia-se dorsalmente.

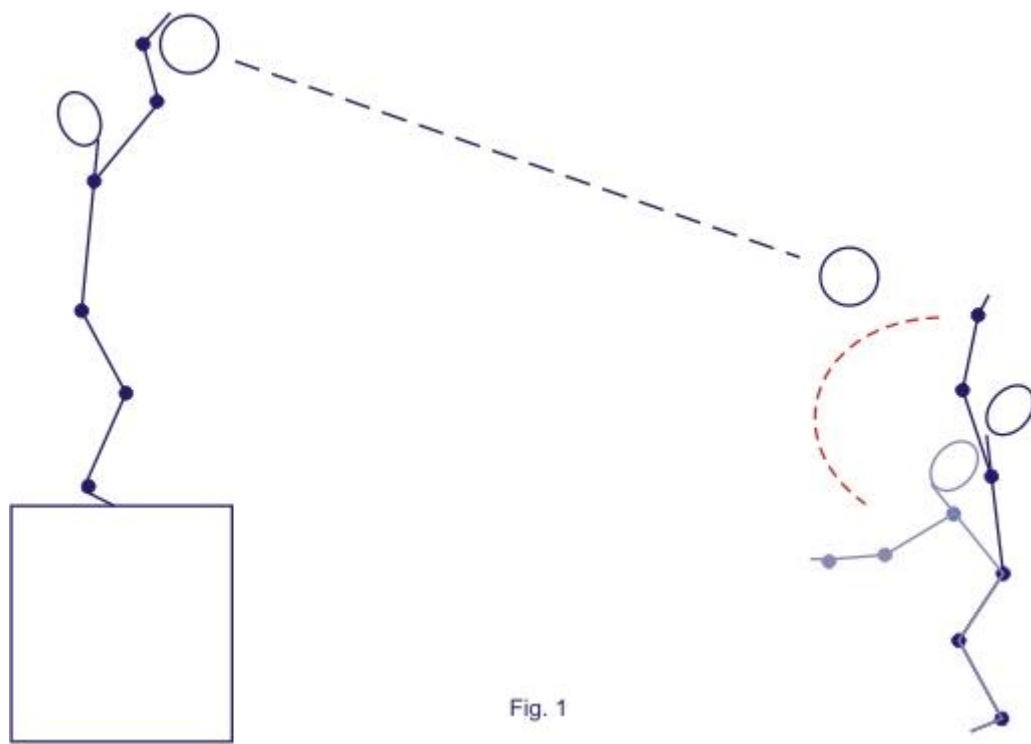
**Fase Principal**

- ✓ O batimento da bola inicia-se com a extensão rápida do braço dominante, acompanhada de extensão dos membros inferiores.
- ✓ A bola deve ser batida acima e à frente da cabeça (o mais alto possível e com o braço em extensão), através de um batimento seco e com liberdade articular do pulso.

**Fase Final**

- ✓ O batimento da bola é seguido do avanço do ombro respectivo.

**Exercícios de Aprendizagem:**



- Um colega a passar a bola de um local mais alto e quem esta em baixo faz o remate em apoio.

**Remate em suspensão:**





**Objectivo:**

- Imprimir o máximo de força possível na bola enquanto vem no ar, metendo-a no campo adversário tentando assim marcar ponto.

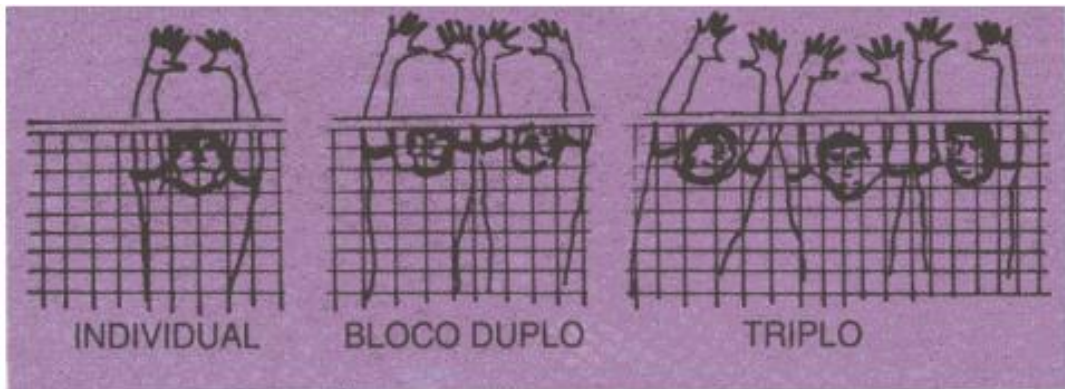
**Explicação Teórica:**

DETERMINANTES TÉCNICAS
<b>Fase Preparatória</b>
✓Pequena corrida preparatória (2/3 passos), com passos curtos, sendo o penúltimo apoio mais alongado e rasante, juntando-se posteriormente o pé de chamada ao pé de apoio
✓Hiperextensão dos braços durante os dois últimos apoios, acompanhada de flexão do tronco
✓Blocagem com os calcanhares e ligeira flexão de pernas
✓Pés ligeiramente colocados à frente da linha do tronco, com o apoio contra-lateral ao braço de batimento ligeiramente avançado em relação ao apoio homo-lateral
✓Ligeira flexão da cabeça
✓Início da flexão dos braços (movimento dos braços de trás para a

**Exercício de Aprendizagem:**

- Um colega mete a bola no ar e quem vai fazer o remate corre e faz o remate.

## Bloco



### Objectivo:

Saltar o mais alto possível perto da rede para tentar evitar que o adversário consiga colocar a bola no nosso campo após o remate.

**Explicação Teórica:**

DETERMINANTES TÉCNICAS
<b>Atitude de Espera</b> ✓Posição equilibrada, peso do corpo equitativamente distribuído pelos dois apoios (paralelos, afastados à largura dos ombros e perpendiculares à rede) ✓Membros inferiores ligeiramente flectidos ✓Braços elevados frontalmente e flectidos, com cotovelos orientados para a frente, ligeiramente para o lado e num plano superior ao dos ombros ✓Mãos abertas, palmas das mãos viradas para a rede e colocadas ao nível da cara ou ligeiramente acima
<b>Deslocamento</b> (se necessário) ✓Poderá ser feito com os apoios paralelos (normalmente dois apoios, em que um apoio nunca ultrapassa o outro), estando o corpo sempre paralelo à rede ✓Ou com cruzamento de apoios (para maiores distâncias), estando o corpo perpendicular à rede durante o deslocamento
<b>(Bloco propriamente dito)</b> ✓Acentuada flexão do corpo, de modo a melhorar a impulsão

## Conclusão

Depois de efectuar este trabalho sobre voleibol, conclui-se que se trata de um jogo desportivo colectivo, que exige alguma agilidade e rapidez na execução dos passes, recepções e bloqueios. Trata-se de um desporto em que os jogadores não jogam individualmente mas sempre em equipa. É praticado por duas equipas, num campo com medidas específicas. O campo é dividido por uma rede. Possui regras e técnicas de jogo bem definidas. Este desporto não é violento, uma vez que não há contacto directo entre os jogadores das duas equipas.