

INFOS E NÚMEROS

O Brasil se consolidou como uma das principais potências do vôlei mundial. Hoje, após conquistas olímpicas e mundiais, a modalidade é das mais populares do país. Mas você conhece as regras do vôlei? Vamos ver aqui o conceito básico da modalidade:

A quadra de jogo é um retângulo medindo 18 m x 9 m
Em cada quadra há uma linha de ataque, cuja extremidade posterior é desenhada a 3 m de distância a partir do eixo da linha central, marcando a zona de frente.

A rede é colocada na altura de 2,24 m em jogos femininos e na altura de 2,43 m, em masculinos

são sempre dois times com seis jogadoras cada, sendo que as equipes têm uma sétima jogadora com camisa de cor diferente que faz revezamento no fundo de quadra – cada uma com uma função

o jogo tem no mínimo 3 e no máximo 5 sets os quatro primeiros sets têm 25 pontos cada

o quinto set, se necessário, que é o set de desempate, é chamado de "tie-break" e tem 15 pontos **vence o jogo o time que fizer 3 sets primeiro**

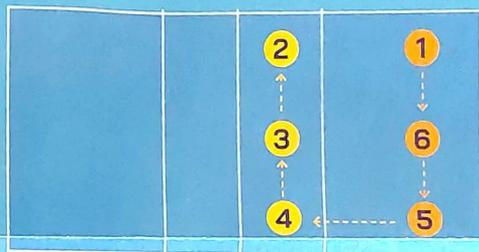
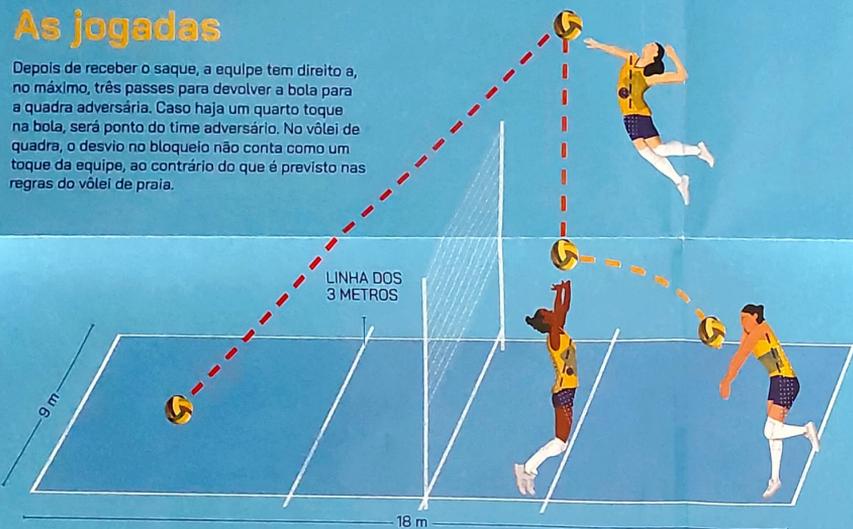
para marcar um ponto, um time deve fazer a bola quicar na quadra do adversário ou fazer com que a bola encoste por último no oponente antes de sair
o erro da equipe adversária também é convertido em ponto

para vencer um set, o time precisa marcar pelo menos 25 pontos e ter no mínimo dois pontos de diferença

o primeiro saque de cada set é alternado entre as equipes

As jogadas

Depois de receber o saque, a equipe tem direito a, no máximo, três passes para devolver a bola para a quadra adversária. Caso haja um quarto toque na bola, será ponto do time adversário. No vôlei de quadra, o desvio no bloqueio não conta como um toque da equipe, ao contrário do que é previsto nas regras do vôlei de praia.



O rodízio

As posições das jogadoras de um time de vôlei em quadra são numeradas de 1 a 6. A atleta responsável pelo saque é a número 1, enquanto a jogadora logo à sua frente e mais próxima à rede ocupa a posição 2. As demais jogadoras perto da rede ficam nas posições 3 e 4, enquanto as outras duas no fundo da quadra ocupam as posições 5 e 6. Sempre que a equipe for sacar, deve ser feito um rodízio entre as jogadoras, no sentido horário. Depois que a equipe sacar, é permitido que as jogadoras se movimentem livremente na quadra. Mas aquelas que estavam nas posições 1, 5 e 6 (no fundo de quadra) não podem atacar além da linha de 3 m, senão haverá uma "invasão" e será marcado ponto para o time adversário.

Os fundamentos

SAQUE: é o começo de um ponto. A jogadora deve estar atrás da linha de fundo e, durante o movimento, não pode pisar na quadra.

A responsável pelo saque deve fazer a bola passar sobre a rede. Caso a equipe adversária não consiga receber a bola e dar sequência à jogada, acontecerá o que é chamado de "ace" (ponto direto de saque).

RECEPÇÃO: é o fundamento básico do vôlei para a equipe que está recebendo o saque. Ela pode ser feita em qualquer lugar da quadra e, normalmente, acontece com uma manchete – movimento que as jogadoras fazem unindo as mãos e mantendo os braços retos.

ATAQUE: no último movimento antes que a bola seja enviada para o lado adversário, a jogadora deve, preferencialmente, estar próximo à rede. Com um salto e o braço flexionado acima da cabeça, a atacante toca fortemente a bola, fundamento conhecido como "cortada".

BLOQUEIO: quando a equipe adversária ataca, uma das principais formas de se defender no vôlei é usar o bloqueio. Assim, uma ou mais jogadoras saltam próximas à rede, com os braços esticados para cima, com o objetivo de bloquear a passagem da bola.

ALTURAS DO VÔLEI

EM JOGOS FEMININOS: 2,24 M

Estas medidas vão da borda superior da rede até o chão

EM JOGOS MASCULINOS: 2,43 M

Médias de levantamento no vôlei feminino

LEVANTAMENTO ALTO: 3,60 M

Caracterizado por impulsionar a bola em uma trajetória parabólica elevada em direção às atacantes de ponta. A técnica é normalmente utilizada em situações de recepção imperfeita, o que permite à levantadora ajustar e corrigir o passe. Também é utilizada em circunstâncias quando a levantadora realiza o primeiro toque, obrigando outra jogadora a assumir a responsabilidade do levantamento.

LEVANTAMENTO INTERMEDIÁRIO: 3,10 M

Equilibrando altura e velocidade, o levantamento intermediário, também conhecido como "meia bola", é predominantemente utilizado em jogadas coordenadas com as jogadoras opostas e em ataques realizados atrás da linha de três metros (especialmente por atletas posicionadas nas zonas 1 e 6). Este tipo de jogada é executado com uma velocidade superior aos levantamentos altos, o que a faz ser mais eficaz em complicar a ação do bloqueio adversário. Essa técnica é fundamental para criar oportunidades de ataque mais imprevisíveis para a defesa oponente.

LEVANTAMENTO BAIXO: 2,70 M

É a jogada mais ágil no vôlei, caracterizada por uma trajetória de parábola baixa. Executada principalmente pelas jogadoras de meio de rede, exige uma ótima sintonia entre a levantadora e a jogadora central, com ênfase na precisão do tempo da bola. Quando utilizado pelas pontelras, ganha a denominação de "chute de ponta". Há uma variação conhecida como "China", que é a realização do levantamento na saída da rede.

