

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

MOURA/SERPA
1/4 julho 2025

Desporto Escolar

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO | DGEstE | serpa terra forte | Margens-Guadiana

desportoescolar.dge.medu.pt f i y x

Desporto Escolar

FORMAÇÃO

“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

Carlos Dias

Félix Romero

VOLEIBOL



GLOSSÁRIO



CAMPO



GESTOS
TÉCNICOS



FUNÇÕES



TERMINOLOGIA



ESTRUTURA



TÁTICA

GLOSSÁRIO
VOLEIBOL





- **Ataque:** Ação ofensiva para enviar a bola para o campo adversário, geralmente realizada com um remate. O ataque é uma jogada ofensiva feita geralmente pelo terceiro toque da equipe. O objetivo é enviar a bola para o campo adversário de forma agressiva, tentando marcar o ponto. Ataque Linha, pequena diagonal, grande diagonal. O ataque pode ser realizado de diferentes formas:

- **Remate:** Um golpe forte e direcionado, utilizando uma grande impulsão e força para dificultar a defesa.

- **Amorti:** Um ataque mais suave, com o objetivo de colocar a bola em uma área vazia do adversário, surpreendendo a defesa.

- **Âs:** Serviço direto em ponto, sem que o adversário consiga receber ou tocar na bola.
 - **Área de jogo-** compreende o terreno de jogo e a zona livre. Tem de ser retangular e simétrica.



- **Bloco:** Ação defensiva realizada próximo à rede para interceptar a bola vinda do ataque adversário, por um ou mais jogadores que saltam para interceptar a bola. Existem 2 tipos principais:

- **Bloco individual:** Realizado por um único jogador contra um atacante.

- **Bloco coletivo (duplo/triplo):** Feito por dois ou três jogadores para cobrir uma área maior e aumentar a chance de sucesso. Pode ser ainda um:

- **Bloco Defensivo** - Feito para amortecer a trajetória da bola e ajudar o sistema de defesa a controlar a bola.
 - **Bloco Ofensivo** - Feito para contrariar a trajetória da bola, com uma ação de passagem das mãos para o campo adversário.

- **Bola "A":** Colocação de bola ao primeiro toque na zona determinada – “jogar em sistema”

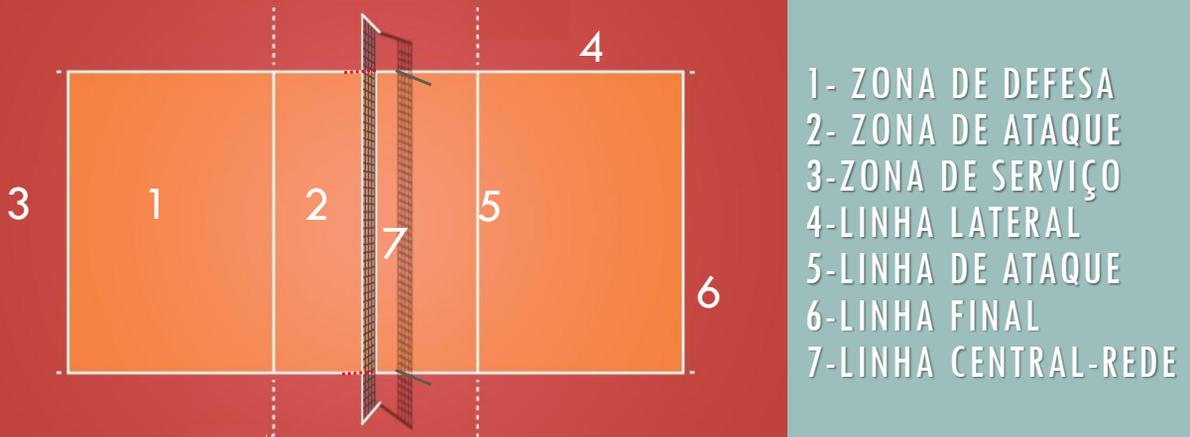
- **Bola "B":** Colocação de bola ao primeiro toque ligeiramente fora da zona determinada – “jogar fora de sistema”

- **Bola "C":** Colocação de bola ao primeiro toque totalmente fora da zona determinada – “jogar fora de sistema”

- **Bola "Morta":** Quando a colocação da bola no campo adversário é feita sem uma intenção de atacar o sistema defensivo adversário. Bola com dificuldade reduzida para a construção ofensiva.



- **Contra-ataque:** Jogada ofensiva feita após defender um ataque do adversário.
- **Cobertura:** Ato tático da equipa em apoiar o ataque, de forma próxima, com o objetivo de recuperar a bola se bater no bloco para voltar a atacar.
- **Campo:** Varia e depende do nível de prática (escalão), na dimensão e na altura da rede.



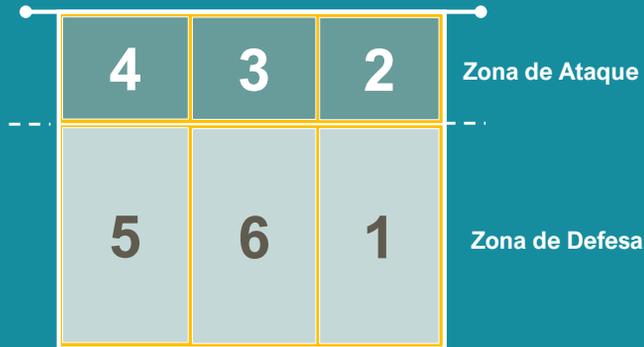
CAMPO | VOLEIBOL
(9X9)

CAMPO



Zonas do campo: Funcionalmente o campo divide-se em 6 zonas, permitindo a identificação do espaço de responsabilidade por atleta (defesa) e zonas alvo para o ataque.

Zonas de ataque – 4 (Entrada) - 3 (Meio) – 2 (Saída); Zonas da defesa – 1 - 6 - 5



D

- **Defesa:** Ação de evitar que a bola toque no chão do próprio lado do campo ou área de jogo (se tocar no bloco).
- **Diagonal:** Ataque realizado em linha oblíqua, cruzando o campo.

E

- **Explorar o bloco (“bloco fora”):** ação em que o atacante intencionalmente acerta com a bola no bloco para ela sair do campo.
- **Erro não forçado:** Erro cometido sem pressão direta do adversário, como serviço para fora ou ataque mal executado.
- **“Em sistema”:** Jogar com um padrão de ação coletiva, pré estabelecido, consequência de jogar uma bola “A”, uma estrutura controlada de jogo que permite todas as opções de passe, em toda a extensão

F



- **Finta:** Movimento ofensivo em que o jogador simula um ataque forte, mas realiza um toque para enganar o adversário. Movimentação dissimulada de um jogador.
- **Fundamentos Técnicos (Gestos Técnicos):** Habilidades básicas do voleibol, como serviço, manchete, passe, remate, bloco e defesa.
- **Fases do jogo:** Existem duas fases fundamentais do jogo - Side-out e Transição.
- **“Fora de sistema”:** Jogar com um padrão de ação coletiva não controlado, com a bola muito afastada do ponto de passe, consequência de jogar uma bola “B” ou “C” e mas que exige uma solução mais complexa e retira opções de ataque.

FUNÇÕES ESPECÍFICAS



Central: É o jogador que ataca no meio da rede e é um dos responsáveis pelo bloco. É também o responsável no ataque pelas bolas mais rápidas.

Distribuidor/ Passador: É o jogador responsável por organizar o sistema ofensivo. Este jogador deve realizar 2º toque com precisão para que o ataque seja concluído com sucesso no 3º toque.

Líbero: É o jogador que tem uma função exclusivamente defensiva. Defende e recebe as bolas dos adversários. Nunca ataca e nunca serve e tem que ser substituído no momento da rotação para as zonas de ataque. Joga com uma camisola de cor diferente.

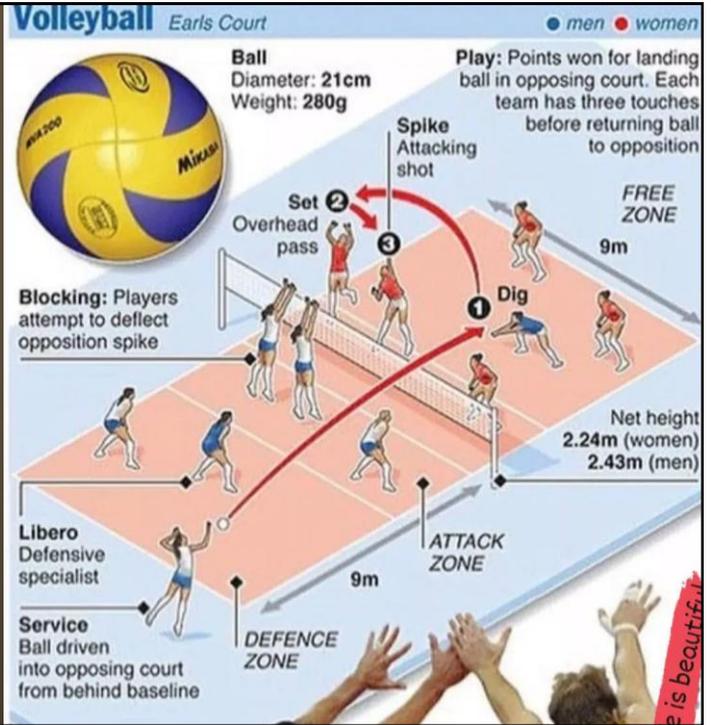
Oposto: É jogador que ataca na saída da rede do lado direito, posição 2.

Ponta: É o jogador que ataca na entrada da rede do lado esquerdo, posição 4.

Universal: Jogador que desempenha todas as funções dentro de campo – defesa/recepção, distribuição e ataque.

G

GESTOS TÉCNICOS



Posição base: É uma posição adotada pelos praticantes, que permite deslocamentos para intervir no jogo em função de uma determinada situação. Posição alta, média e baixa.

Bloco: É a primeira ação defensiva para contrariar o ataque do adversário. Efetuado junto à rede para fechar os espaços a selar a rede. Poderá ser realizado com um, dois ou três jogadores atacantes.

Manchete: É um gesto técnico que permite a continuidade da jogada, utilizado especialmente para uma trajetória baixa da bola. A superfície de contacto da bola é nos antebraços, chamada plataforma.

Passo/toque de dedos: É um gesto técnico que permite a continuidade da jogada, através do contacto da bola com os dedos, utilizado especialmente para uma trajetória alta. Especialmente efetuado no segundo toque de equipa.

Remate: É um gesto técnico de ataque, executado com a palma da mão, com velocidade e força normalmente acima da rede.

Serviço: É um gesto técnico, efetuado na zona de serviço, que permite o início do jogo e o início de cada jogada após obtenção de ponto. Existem vários tipos de serviço (Por baixo, serviço por cima tipo ténis, serviço em suspensão, serviço flutuante, “Andorinha”).

GESTOS TÉCNICOS



- **Libero:** Jogador especializado em defesa, que usa uniforme diferente e não pode atacar ou bloquear.
- **Line-up:** Formação inicial que inicia o set. Esta ordem definida deve ser mantida até ao final de cada set.



- **Manchete:** Técnica usada para recepção ao serviço ou defesa do ataque, em que a bola é tocada com os antebraços.
- **“Meio”:** Posição do jogador que atua no centro da rede, especializado em blocos e ataques rápidos.
- **Match-up:** Confrontação direta dos atacantes na rede. Equivale aos momentos em cada confrontação que existe nas diversas rotações durante o set.



- **Passe:** habitualmente é o 2º toque de uma jogada, geralmente após o recepção ou defesa, que visa posicionar a bola para o remate.
- **Ponto direto:** Quando a equipe marca ponto com o serviço, sem necessidade de outros toques.
- **Passador:** Jogador responsável por preparar a bola para o ataque.
- **Ponta:** Jogador que habitualmente joga na Zona 4 (quando está na rede - atacante).
- **Permutas:** trocas de posição entre jogadores na mesma função (entre atacantes ou entre defesas).
- **Penetração:** refere-se a uma movimentação tática utilizada por jogadores defesas, especialmente os passadores, após a recepção ou defesa, que entram na zona ofensiva e cujo objetivo é ter uma frente de 3 pontos de ataque.

P



- **Pontos de Partida:** equivale ao momento em que as equipas se posicionam no campo sem bola, para depois poder executar uma ação de jogo, de forma atempada e eficaz.
- **Plataforma na manchete:** Espaço dos antebraços onde a bola deverá tocar no momento da manchete.



R



- **Recepção:** Ação de receber o serviço do adversário, geralmente feita com uma manchete, dando seguimento ao início da ação ofensiva.
- **Rally:** Sequência de trocas de bola entre as equipas até que uma delas marque ponto.
- **Remate:** Golpe forte na bola realizado durante o ataque, com o objetivo de marcar ponto.



- **Serviço:** Ação que inicia qualquer jogada; pode ser do tipo flutuante, em suspensão ou por baixo.
- **Set:** Divisão pontual de cada partida; vence o set quem alcançar 25 pontos (ou 15 no tie-break) com no mínimo 2 pontos de vantagem, para vencer o jogo tem que ganhar 3 sets.
- **Side Out** – Construção do ataque após recepção. Fase do jogo constituída por recepção, distribuição, remate e cobertura.
- **Sistema de jogo** – Organização coletiva em que se definem as funções dos jogadores, estabelecendo as ações, princípios de circulação e de colaboração no seio de um sistema previamente estabelecido.



- **Time-out/ Tempo Morto:** Pedido de pausa feito por uma das equipas para ajustar a estratégia ou descansar. Cada equipa tem direito a 2 TM por set.
- **Transição:** Fase do jogo que equivale ao encadeamento tático de ação em que a equipa serve e tem que defender o seu espaço de jogo. Engloba o serviço, bloco, defesa, distribuição, ataque e cobertura ao ataque.



- **Varetas:** são hastes flexíveis, listadas normalmente de branco e vermelho, consideradas como fazendo parte da rede e delimitam lateralmente o espaço de passagem da bola, considerado dentro.



- **Zona de ataque:** Área próxima à rede, onde os ataques podem ser realizados, sem restrições aos atacantes. Engloba as zonas 4, 3 e 2.
- **Zona de defesa:** Área no fundo do campo, entre a linha de fundo e de ataque, 6m x 9m. Engloba as zonas 1, 6 e 5.
- **Zona de substituição:** A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento de ambas as linhas de ataque até à mesa do marcador.

<https://www.youtube.com/c/Volleyballworld>

Plataforma oficial que oferece notícias, resultados e transmissões ao vivo de eventos

<https://www.zerozero.pt/voleibol>

Plataforma oficial que oferece notícias e resultados

<https://fpvoleibol.pt/fpv/>

(FP Voleibol, promove e organiza o voleibol em Portugal)

<https://www.cev.eu/>

(CEV, promove e organiza o voleibol na Europa)

<https://www.fivb.com/>

(FIVB, promove e organiza o voleibol a nível mundial)

<https://worldofvolley.com/>

Portal independente com notícias, entrevistas e atualizações sobre do voleibol.

SITES ÚTEIS DE VOLEIBOL

Uma forma de estar informado

Conhecer melhor para poder agir

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!



Carlos Dias