

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

**MOURA/SERPA**  
1/4 julho 2025

**de**  
Desporto Escolar

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

desportoescolar.dge.medu.pt f @ y X

**de**  
Desporto Escolar

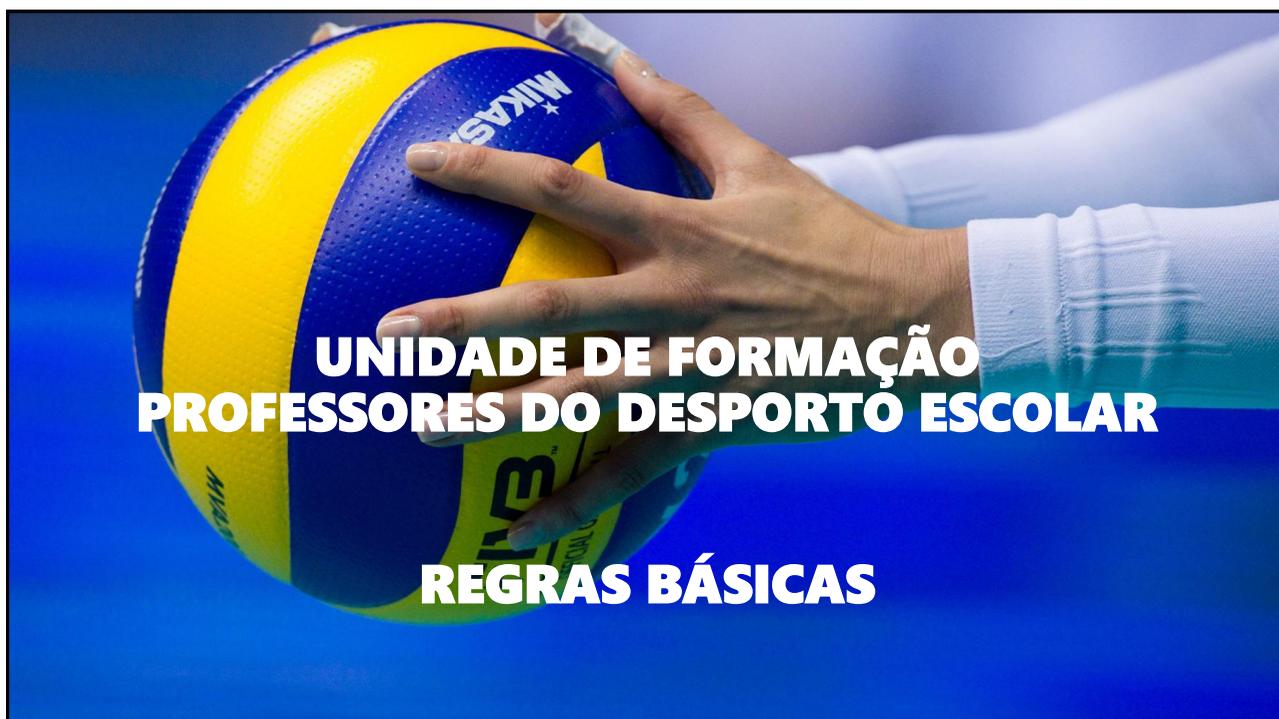
**FORMAÇÃO**

**REGRAS BÁSICAS**

**VOLEIBOL**

Carlos Dias

Félix Romero



## Lista de material de aula | treino necessário

1. Bolas suficientes (3/2), preferencialmente de boa qualidade. Devem estar cheias, mas com a pressão ajustada.
2. Carrinhos para as bolas (altos, para não perder tempo e o controlo de situação)
3. Boa estrutura na rede / elástico (com a altura ajustada aos objetivos). SEMPRE com “varetas”.
4. Uma área de jogo definida. Deve-se eliminar os obstáculos potencialmente perigosos.

VOLEIBOL





REGRAS DE VOLEIBOL

CARACTERÍSTICAS DO JOGO

PARTE 1: FILOSOFIA DAS REGRAS E DA ARBITRAGEM

PARTE 2: SECÇÃO 1 – O JOGO

CAPÍTULO 1: INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO

CAPÍTULO 2: PARTICIPANTES

CAPÍTULO 3: FORMATO DO JOGO

CAPÍTULO 4: AÇÕES DE JOGO

CAPÍTULO 5: INTERRUPTÕES, DEMORAS E INTERVALOS

CAPÍTULO 6: O JOGADOR LIBERO

CAPÍTULO 7: CONDUTA DOS PARTICIPANTES

PARTE 2: SECÇÃO 2 – ÁRBITROS, AS SUAS RESPONSABILIDADES E GESTOS

OFICIAIS

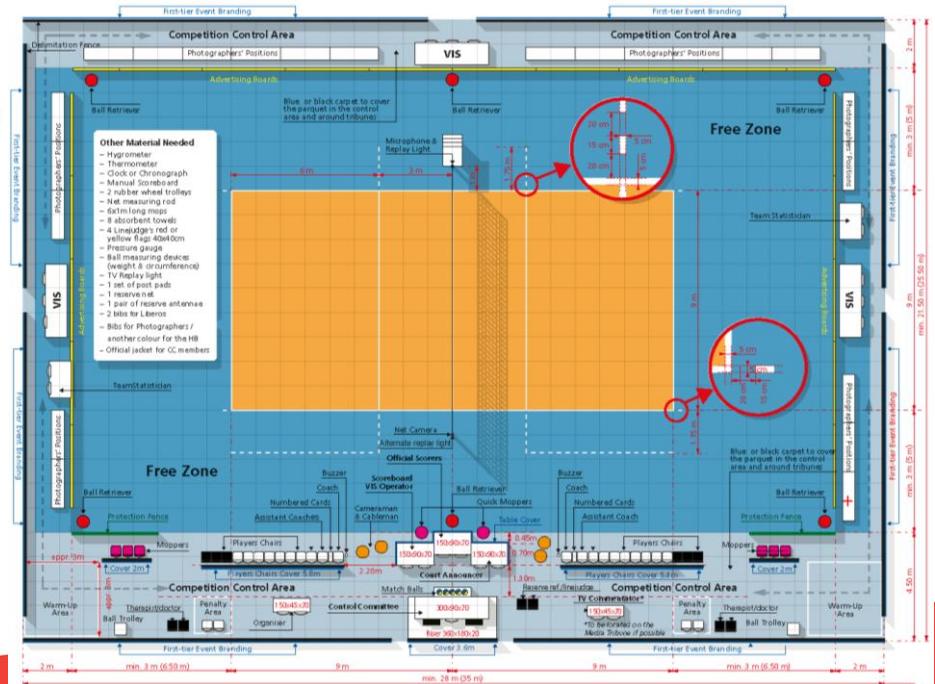
CAPÍTULO 1: ÁRBITROS

PARTE 2: SECÇÃO 3 – DIAGRAMAS

PARTE 3: DEFINIÇÕES

- INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO
- PARTICIPANTES
- FORMATO DO JOGO
- AÇÕES DE JOGO

VOLEIBOL

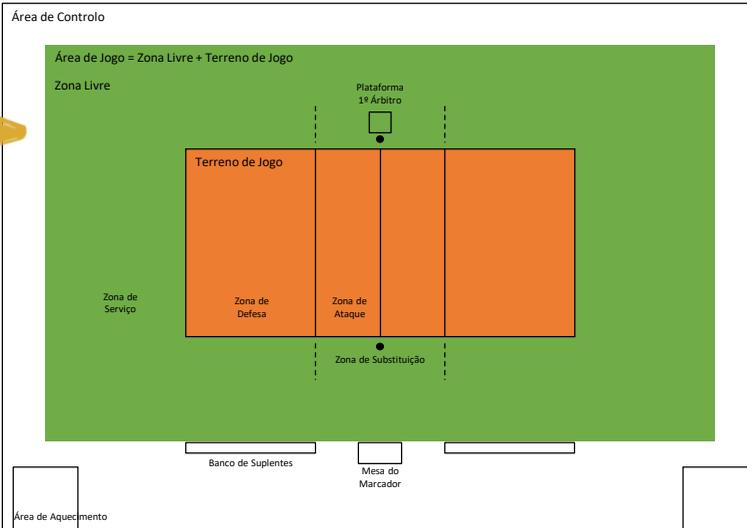
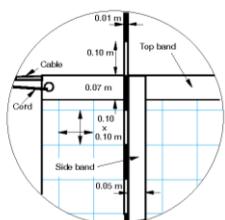
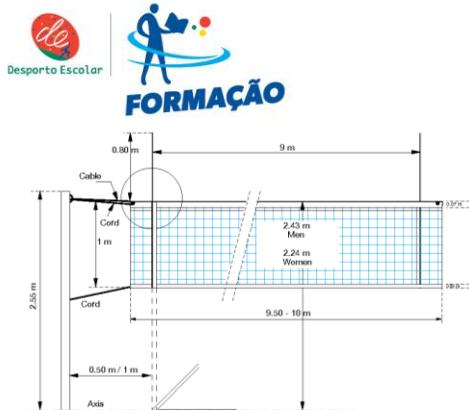


**Material Básico:**

- 2 Postes;
- 1 Rede;
- 2 varetas/ Varetas com banda lateral;
- 1 Plataforma (1º árbitro);
- 1 Mesa (marcador);
- 2 Bancos;
- 1 Régua (para medir altura da rede);
- 1 Marcador;
- 1 Cronómetro;
- 1 Manómetro (medir a pressão da bola);
- 2 Coletes (para a redesignação do Líbero);
- 2 Bolas oficiais;
- Fita cola de papel;

e...

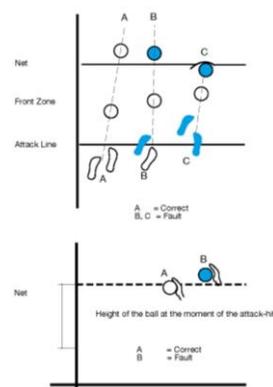
- Muito brio na organização do evento educativo e desportivo.

**VOLEIBOL****Características Fundamentais:**

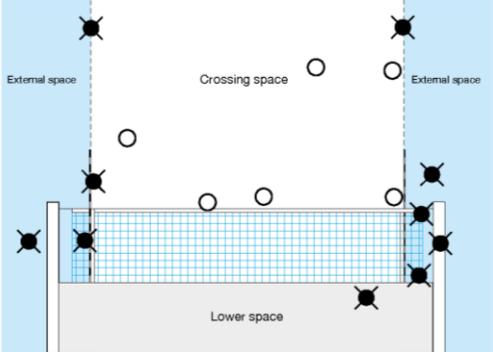
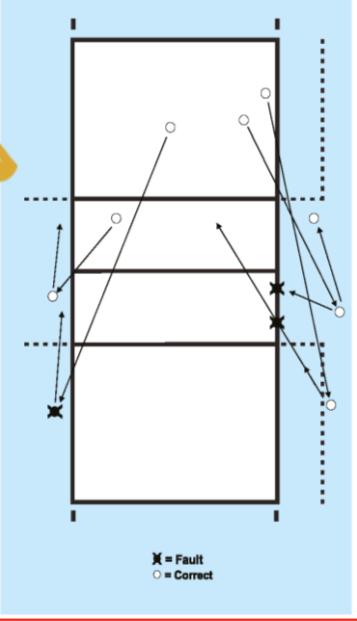
- Rede bem esticada;
- Rede à altura oficial:
  - Centro: altura oficial;
  - Pontas: até + 2cm.
- Bandas laterais na projeção vertical da linha lateral;
- varetas/ varetas seguidas às bandas laterais.

e...

- Muito brio na organização do evento educativo e desportivo.

**VOLEIBOL**



**VOLEIBOL**




### RESPONSÁVEIS DAS EQUIPAS

O capitão de equipa e o professor são ambos responsáveis pela conduta e disciplina dos elementos da sua equipa.  
Os Líberos não podem ser nem capitães de equipa nem capitães em jogo.

#### Professor

DURANTE O JOGO DO DESPORTO ESCOLAR, o professor:

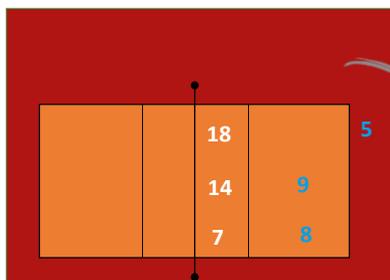
- antes de cada set entrega ao 2º árbitro ou ao marcador a ficha de formação devidamente preenchida e assinada;
- senta-se no banco da equipa no lugar mais próximo do marcador, podendo deixar essa posição;
- solicita os “Tempos” e as substituições;
- pode, como os outros elementos da equipa, dar instruções aos jogadores que estão em campo. O professor pode também dar essas instruções de pé ou a andar na zona livre em frente ao banco da sua equipa desde o prolongamento da linha de ataque até à área de aquecimento sem causar qualquer perturbação ou demora no jogo.



**VOLEIBOL**

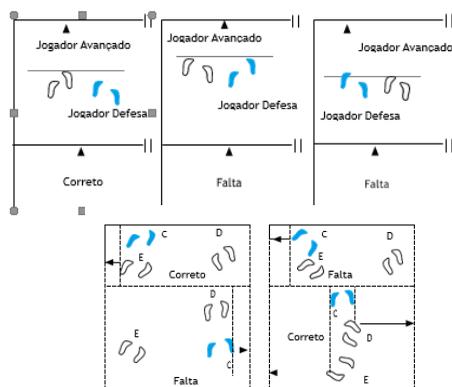
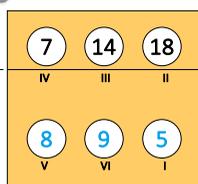
## POSIÇÕES

No momento em que a bola é batida pelo jogador no serviço, cada equipa deve estar posicionada no seu próprio campo, de acordo com a sua ordem de rotação (exceto o jogador no serviço).



### Ficha de formação:

Deve ser entregue antes de cada set ao 2º árbitro e este tem de ter atenção à formação principalmente no momento da receção.  
Deve ser assinado pelo professor.  
Deve conter o nome da equipa e do set.



C = Jogador central  
D = Jogador Direito  
E = Jogador Esquerdo

VOLEIBOL



## O jogo:

- O voleibol pode ser jogado por sets (3 ou 5 sets) ou por tempo (formação)
- O jogo é ganho pela equipa que vença dois (3) ou três (5) sets.
- Em caso do resultado de empate em sets (3- 1:1 ou 5- 2:2), o decisivo 3º/5º set é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de dois pontos.
- Cada jogada equivale à conquista de um ponto – contagem contínua (25 pontos e 15 pontos no set decisivo)



VOLEIBOL



#### FALTAS AO JOGAR A BOLA

- QUATRO TOQUES: uma equipa toca a bola quatro vezes antes de a reenviar.
- TOQUE ASSISTIDO: um jogador, dentro da área de jogo, apoia-se num colega ou numa estrutura/objeto para contactar a bola.
- BOLA RETIDA: a bola é agarrada e/ou lançada; não ressalta no contacto.
- DOIS TOQUES: um jogador toca na bola duas vezes consecutivas, ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo.



#### FALTAS DO JOGADOR NA REDE

- Um jogador toca a bola ou um adversário no espaço adversário, antes ou durante o ataque deste.
- Um jogador interfere na jogada do adversário se penetrar no espaço adversário por baixo da rede.
- O(s) pé(s) do jogador penetra(m) completamente no campo adversário.
- Um jogador interfere com a jogada se (entre outros):
  - toca na rede entre as varetas ou nas próprias varetas durante a sua ação de jogar a bola,
  - utiliza a rede entre as varetas como auxiliar de suporte ou estabilização,
  - cria uma vantagem injusta sobre o adversário ao tocar na rede,
  - realiza ações que dificultem uma tentativa legítima do adversário jogar a bola,
  - agarra-se/segura-se na rede.



#### FALTAS COMETIDAS DURANTE O SERVIÇO

- **Faltas do serviço:**
  - As seguintes faltas obrigam a uma mudança de serviço, mesmo se o adversário estiver em falta de posição. O jogador que serve:
    - viola a ordem de serviço;
    - não executa o serviço corretamente.
- **Faltas depois da execução do serviço:**
  - Depois da execução correta do serviço este será considerado em falta (a menos que um jogador esteja em falta de posição), se a bola:
    - toca num jogador da equipa que serve ou não passa completamente o plano vertical da rede pelo espaço de passagem;
    - é "bola fora";



#### FALTAS NO SERVIÇO E FALTAS DE POSIÇÃO

- Se o jogador que serve faz uma falta no momento do batimento da bola (execução incorreta, ordem de rotação errada, etc.) e o adversário estiver em falta de posição, é a falta no serviço que é sancionada.
- Pelo contrário, se a execução do serviço for correta e o serviço vier a ser faltoso ("bola fora", cortina, etc.), a falta de posição ocorreu em primeiro lugar e por isso é sancionada.





#### FALTAS NO ATAQUE

- Um jogador ataca a bola no espaço de jogo da equipa adversária.
- Um jogador envia a bola para “fora”.
- Um jogador defesa efetiva um ataque dentro da sua zona de ataque, estando a bola completamente acima do bordo superior da rede.
- Um jogador efetiva um ataque em resposta ao serviço adversário, quando a bola está na zona de ataque e completamente acima do bordo superior da rede.
- Um Libero efetiva um ataque se, no momento do batimento da bola esta está totalmente acima do bordo superior da rede.
- Um jogador executa um ataque efetivo a uma bola que está completamente acima do bordo superior da rede e que é proveniente de um passe de dedos efetuado pelo Libero na sua zona de ataque.

#### FALTAS NO BLOCO

- O bloqueador toca a bola no espaço ADVERSÁRIO antes ou durante a ação de ataque do adversário.
- Um defesa ou o Libero efetua ou participa num bloco efetivo.
- Bloquear o serviço do adversário.
- A bola é enviada para “fora” pelo bloco.
- Bloquear no espaço contrário pelo exterior das varetas.
- Um Libero tenta um bloco individual ou coletivo.



*“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”*

**GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!**



**Carlos Dias  
Félix Romero**

