

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

# FORMAÇÃO

4

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



Carlos Dias



Félix Romero



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





# **VOLEIBOL**

O VOLEIBOL NO ÂMBITO DO DESPORTO ESCOLAR

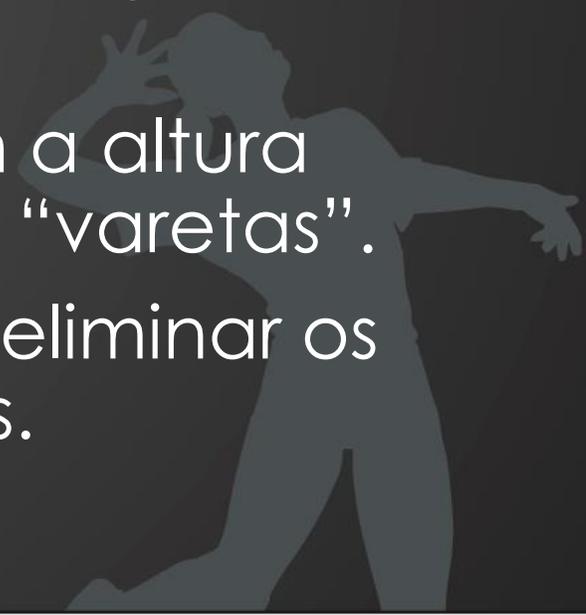
A close-up photograph of a hand holding a yellow and blue Mikasa volleyball. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers wrapped around the ball. The volleyball has a textured surface and the brand name 'MIKASA' is visible on the blue panels. The background is a solid, vibrant blue. Overlaid on the image is white text in a bold, sans-serif font.

**UNIDADE DE FORMAÇÃO  
PROFESSORES**

**REGRAS BÁSICAS**



# 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.
- 



# REGRAS DE VOLEIBOL



INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO

PARTICIPANTES

FORMATO DO JOGO

AÇÕES DE JOGO

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: **INTERRUPÇÕES, DEMORAS E INTERVALOS**

CAPÍTULO 6: **O JOGADOR LIBERO**

CAPÍTULO 7: **CONDUTA DOS PARTICIPANTES**

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

**OFICIAIS**

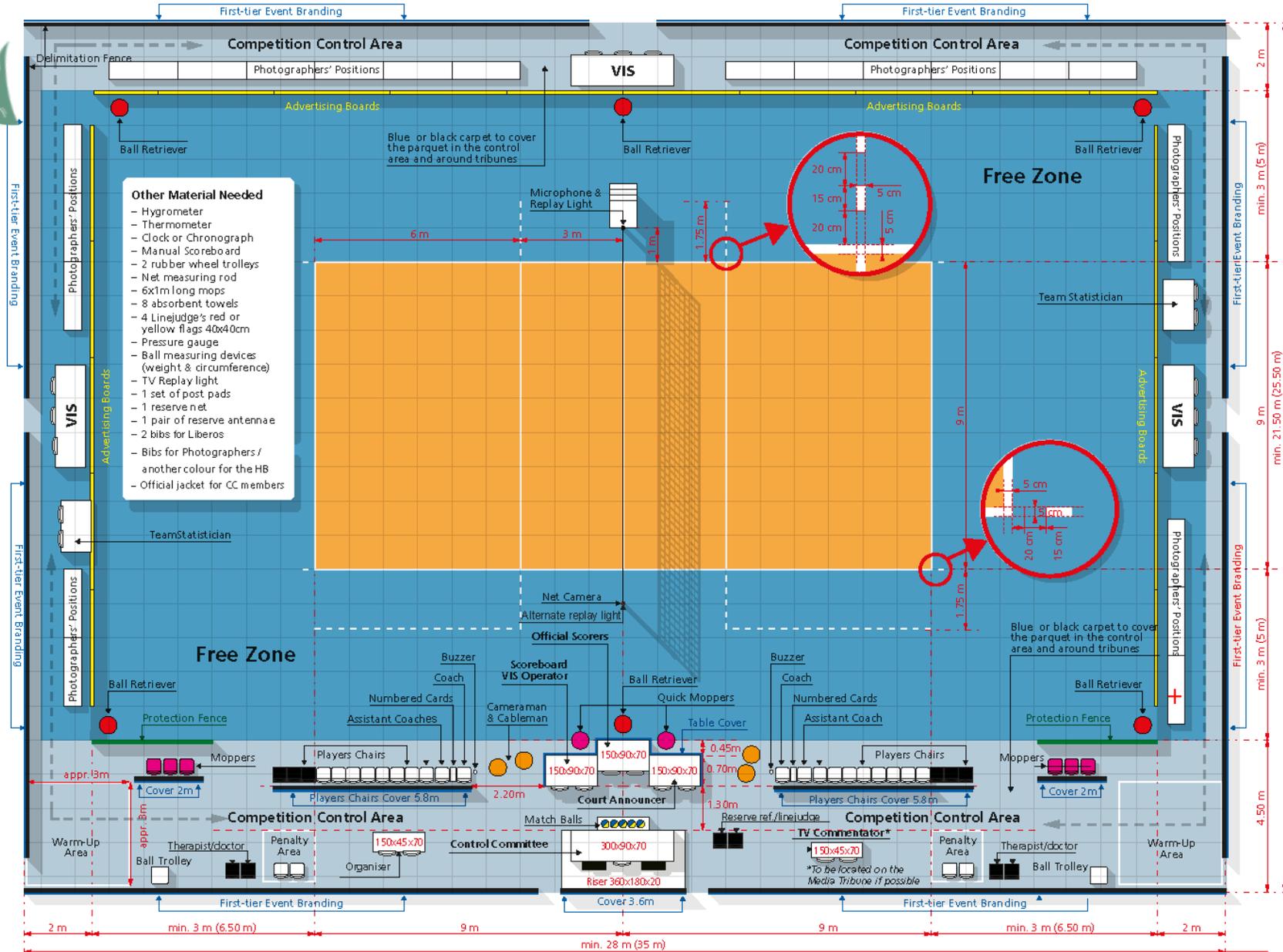
CAPÍTULO 1: **ÁRBITROS**

PARTE 2: SECÇÃO 3 – **DIAGRAMAS**

PARTE 3: **DEFINIÇÕES**



# INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO:



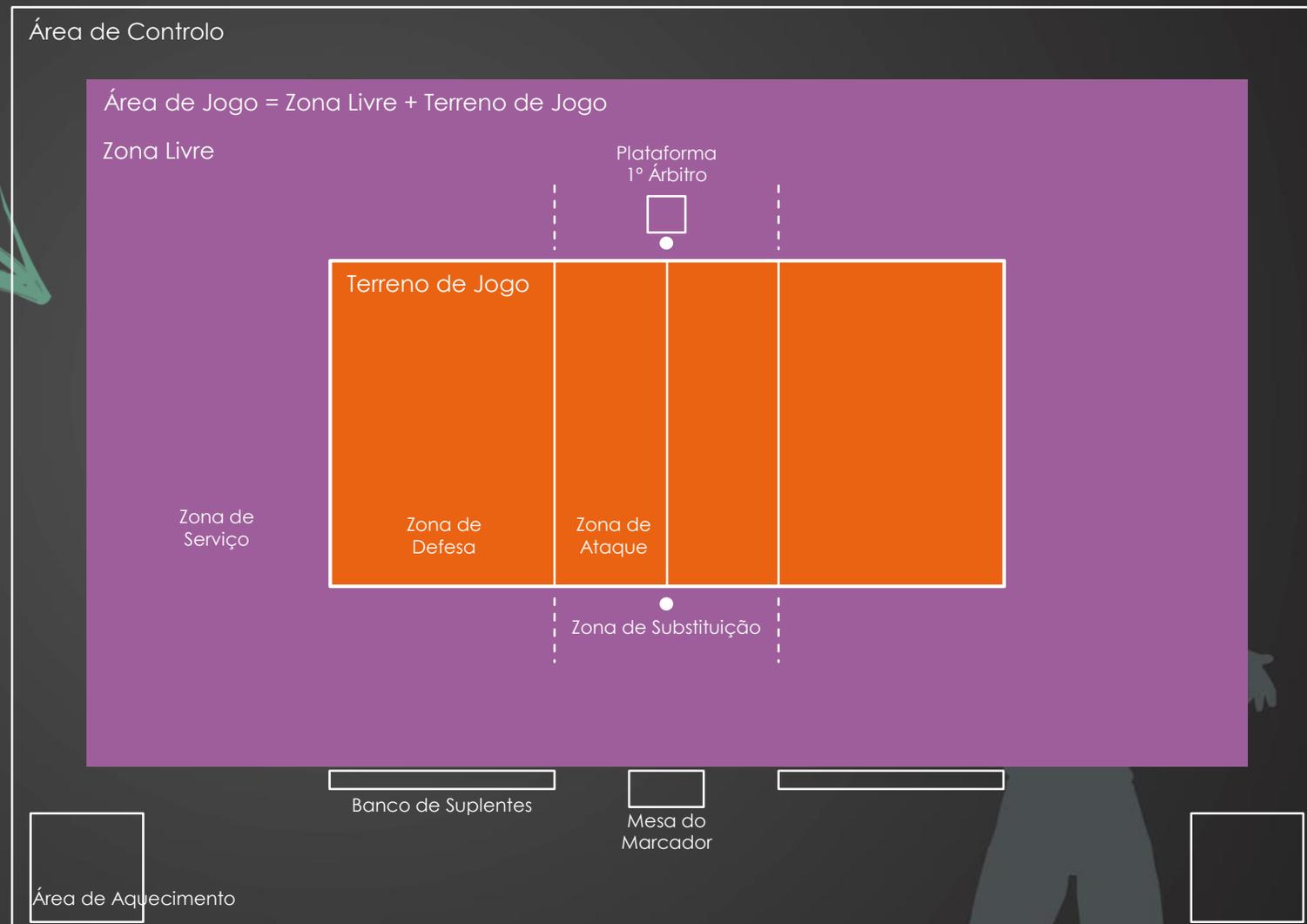
## INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO:

### Material Básico:

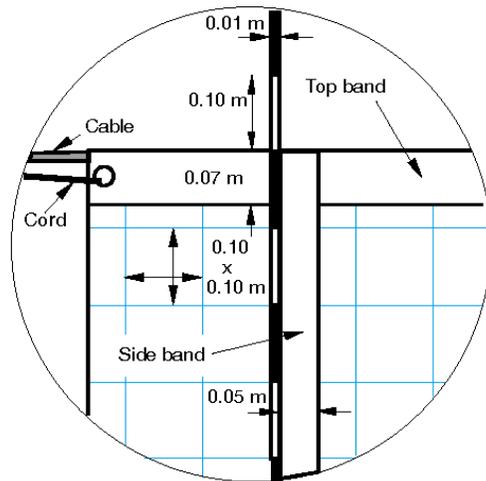
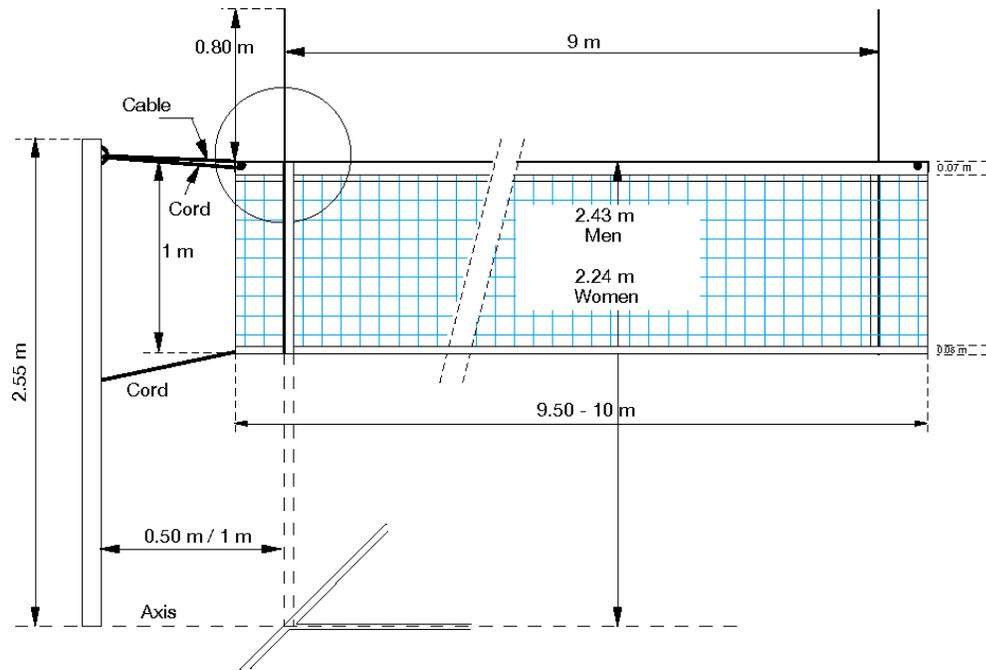
- 2 Postes;
- 1 Rede;
- 2 varetas/ Varetas com banda lateral;
- 1 Plataforma (1º árbitro);
- 1 Mesa (marcador);
- 2 Bancos;
- 1 Régua (para medir altura da rede);
- 1 Marcador;
- 1 Cronómetro;
- 1 Manómetro (medir a pressão da bola);
- 2 Coletes (para a redesignação do Líbero);
- 2 Bolas oficiais;
-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

e...

- Muito brio na organização do evento educativo e desportivo.



## INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO:

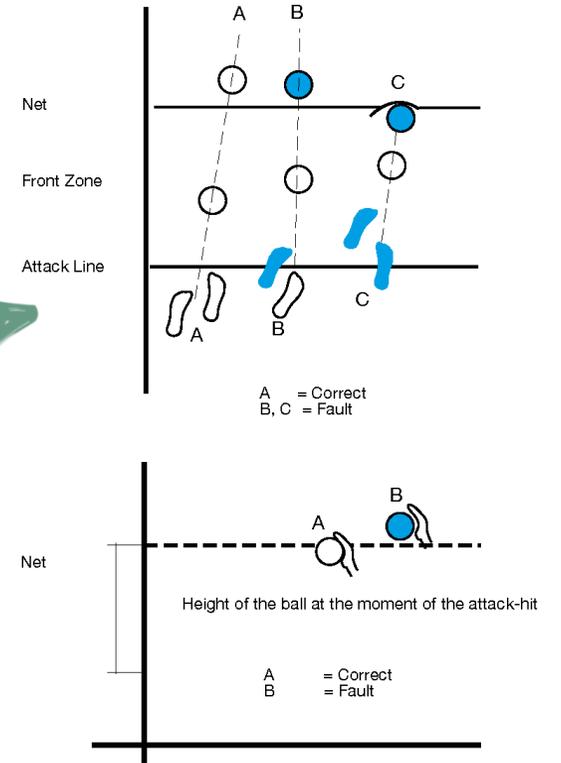


### Características Fundamentais:

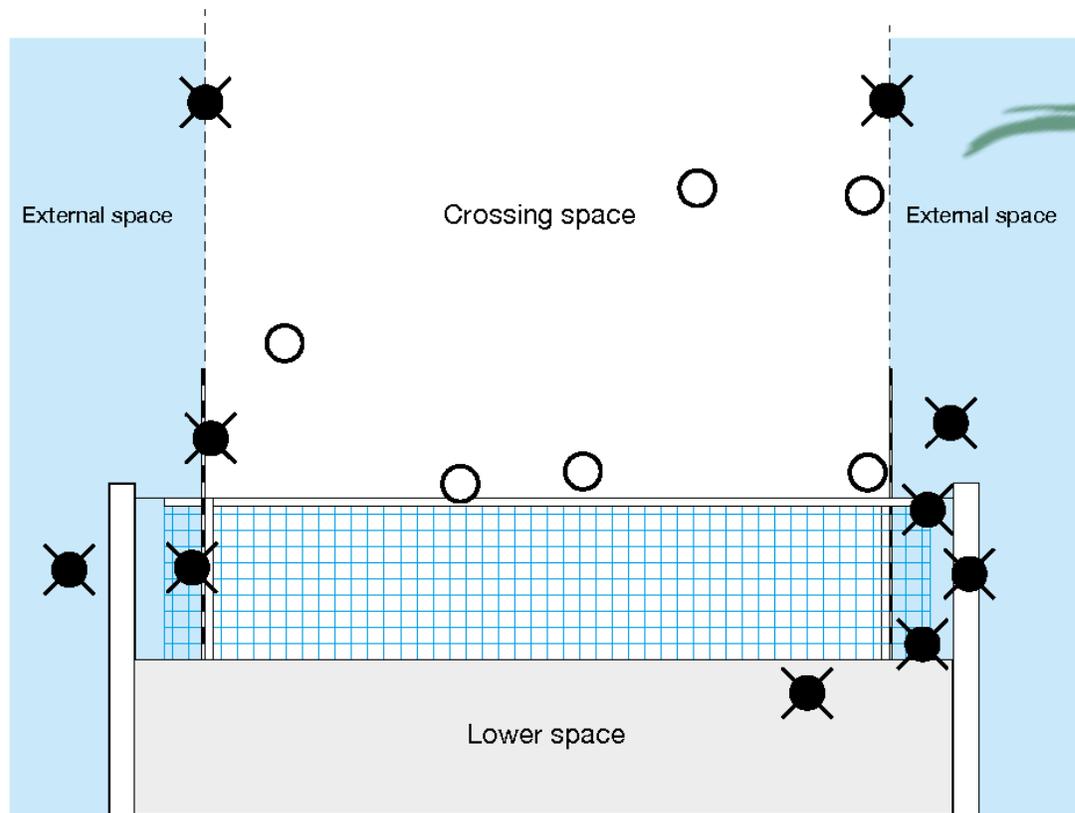
- Rede bem esticada;
- Rede à altura oficial:
  - Centro: altura oficial;
  - Pontas: até + 2cm.
- Bandas laterais na projeção vertical da linha lateral;
- varetas/ varetas seguidas às bandas laterais.

e...

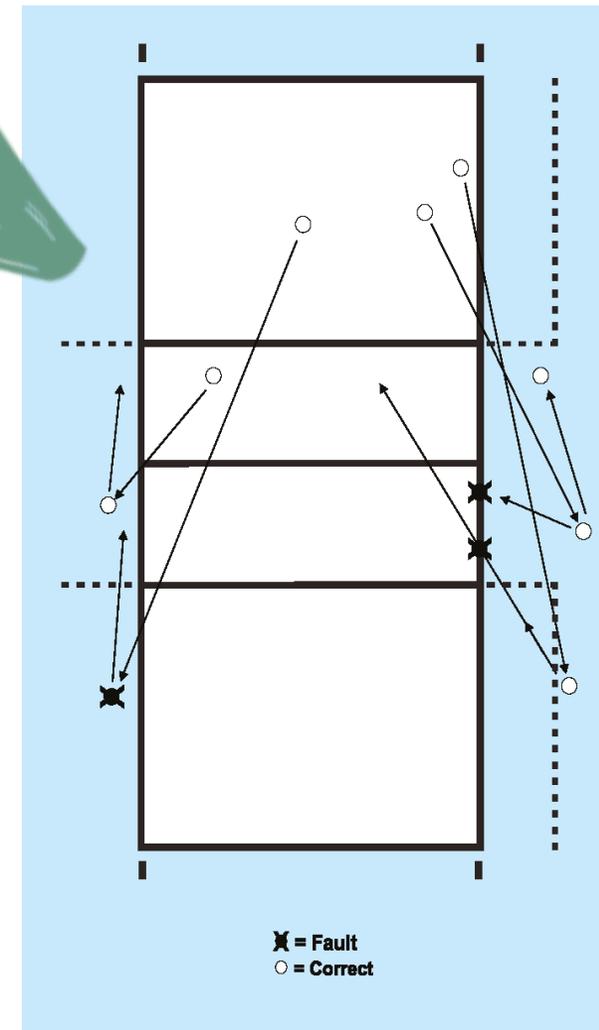
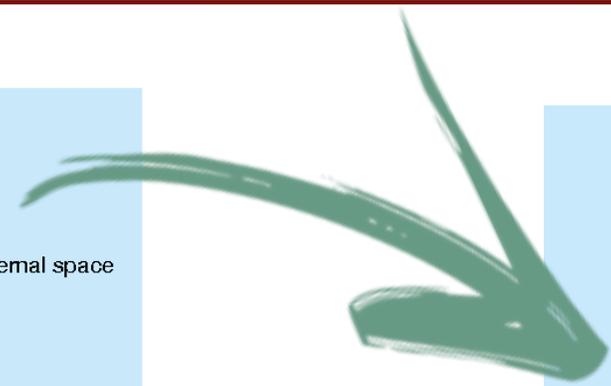
- Muito brio na organização do evento educativo e desportivo.



# INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTO:



- ⊗ = Fault
- = Correct crossing



- ⊗ = Fault
- = Correct

## PARTICIPANTES:

### 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:

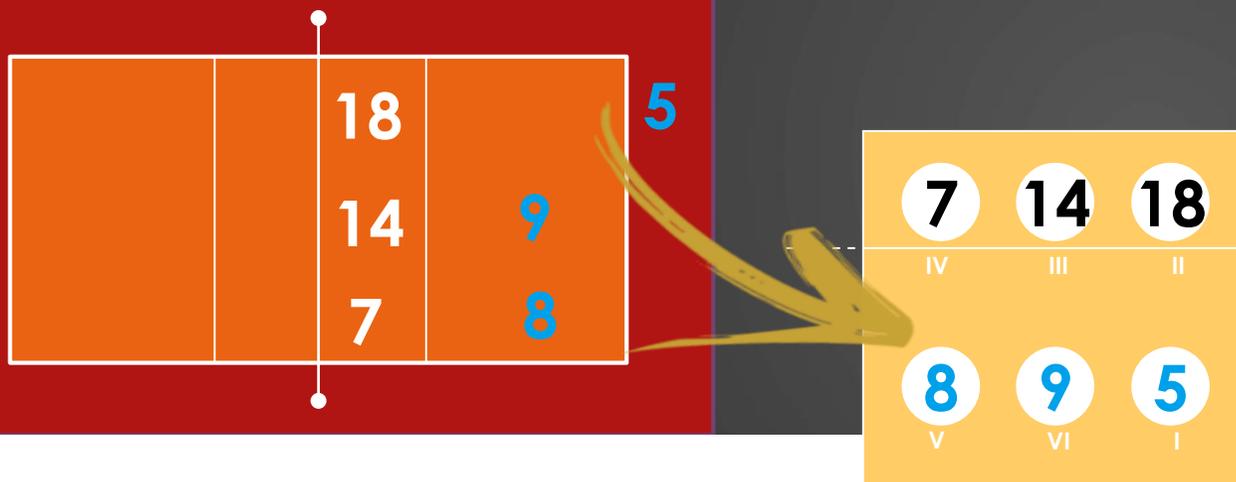
- antes de cada set entrega ao 2º árbitro ou ao marcador a ficha de formação devidamente preenchida e assinada;
- senta-se no banco da equipa no lugar mais próximo do marcador, podendo deixar essa posição;
- solicita os “Tempos” e as substituições;
- pode, como os outros elementos da equipa, dar instruções 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.



## FORMATO DO JOGO:

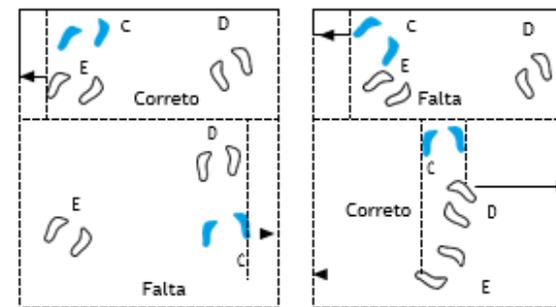
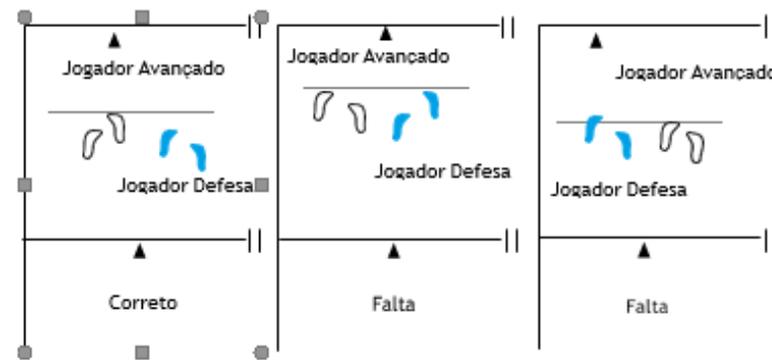
### POSIÇÕES

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

## FORMATO DO JOGO:

### 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)



## AÇÕES DE JOGO:

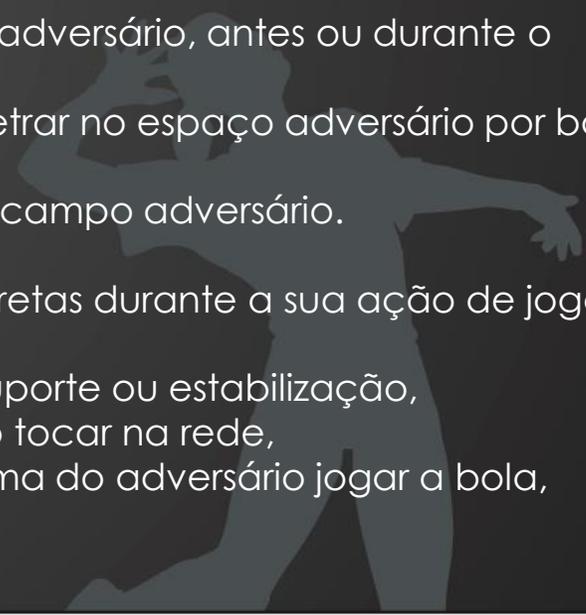
### FALTAS AO JOGAR A BOLA

- 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.



## AÇÕES DE JOGO:

### 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.

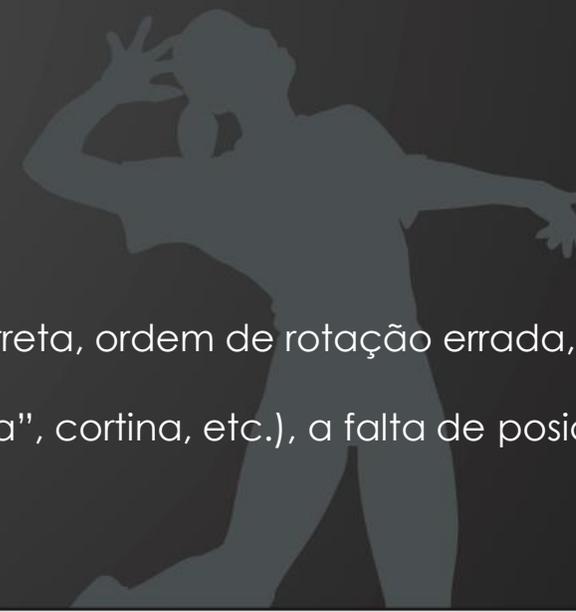
- **Faltas depois da execução do serviço:**

- 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.



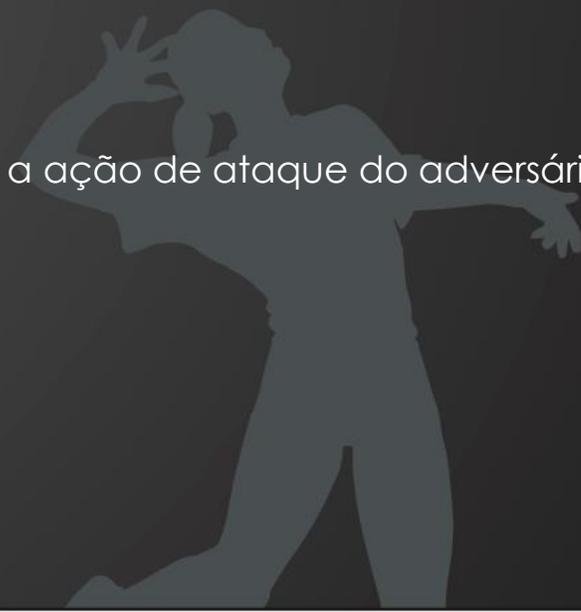
## AÇÕES DE JOGO:

### 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.





*“ Conhecimento sem transformação  
não é sabedoria.”*

PAULO COELHO





**GRATO PELA  
VOSSA ATENÇÃO!**

**Carlos Dias**



**carlosdias03**



**Carlos Dias**



**carlos.dias03@gmail.com**



**(+351) 935 647 171**

