



**GIRA  
VOLEI**

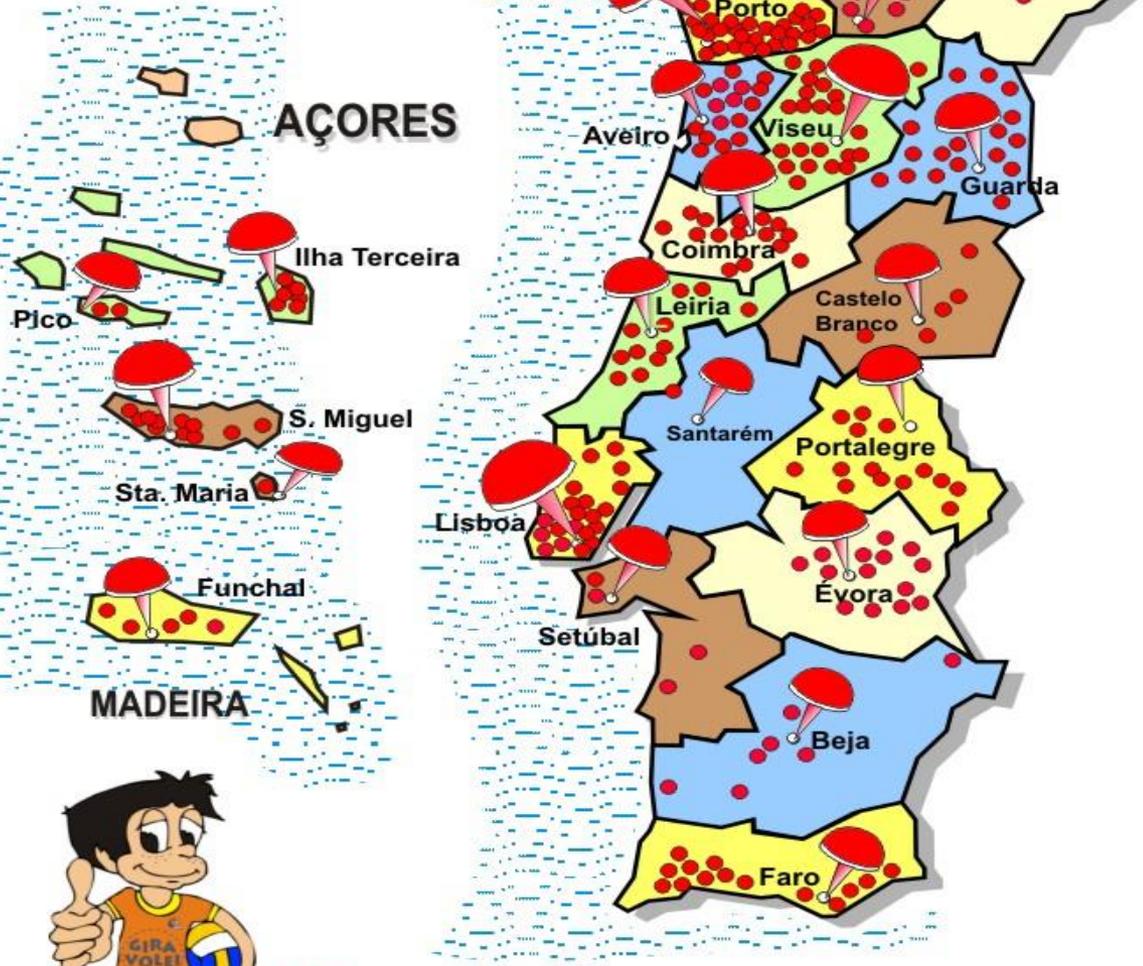
**Gira-Volei**

**Uma Nova Realidade**



# LOCALIZAÇÃO DOS CENTROS GIRA-VOLEI

2019 - 2020



Total: 1850 Centros no Final da época 2019/2020

# Linhas de Orientação

- **O Voleibol é um jogo de movimentos de pés e de controle da bola**

- **O Mais simples é o melhor( apenas um gesto técnico)**
- **Começamos o jogo através do: 1 X 1; 2 X 2**

- **Regras simples: serviço, recepção e ataque realizados em passe**
- **Apenas em passe, os jovens adoram este jogo....**

# Objetivos

- Iniciar, jogando, a prática do voleibol
- Controlar a bola em passe
- Favorecer o domínio dos deslocamentos
- Aperfeiçoar o cálculo de trajetórias
- Estimular a capacidade de observação do campo oposto

Técnicos

- Levar o Voleibol a todo o país
- Vivência pela modalidade
- Suscitar interesse e paixão

Massificação

- Captar e orientar os jovens praticantes para as equipas e principalmente permitir o aparecimento de outros clubes onde estes não existam

Surgimento  
de Clubes

Educativos

- Viver experiências agradáveis
- Fazer novos amigos, aprender novas habilidades, hábitos auto-disciplina
- Fomentar relações entre si, treinadores, toda a sociedade desportiva

# O mais Importante ...



Fácil



Divertido



Competitivo



# Escalões



8 – 10 Anos  
Nível I



11– 12 Anos  
Nível I



13 – 15 Anos  
Nível I e II

# Principais Regras de Jogo



Cada equipa tem 2 elementos.

Os jogadores alternam a função de servir sempre que o recuperam. A zona de serviço é toda a área atrás da linha final

Os jogos disputam-se à melhor de 3 set's de 25 pontos, com a duração máxima de 10 minutos por Set. 2 pontos de diferença são necessários para terminar cada Set. Se isso não se verifica no final dos 10 mins., continuam até uma das equipas o atingir

O sistema de contagem será sempre contínuo: a cada jogada é atribuída um ponto para quem a venceu.

O passe, único gesto técnico a utilizar, deverá ser encarado com tolerância. Não é permitido porém ao mesmo jogador tocar sucessivamente a bola ou várias partes do corpo (2 toques).

Não existe linha central, pelo que só há marcação de falta sob a rede se o jogador interferir na jogada no campo oposto.

O toque na rede ou varetas só será penalizado se decorrer na acção ou tentativa de jogar a bola.

# O Campo de Jogo

4 m

6m



4 m

6m

**ALTURA  
DA REDE:**

- etapa inicial - 2,00 m
- etapa dois - 2,12 m
- etapa três - 2,24 m

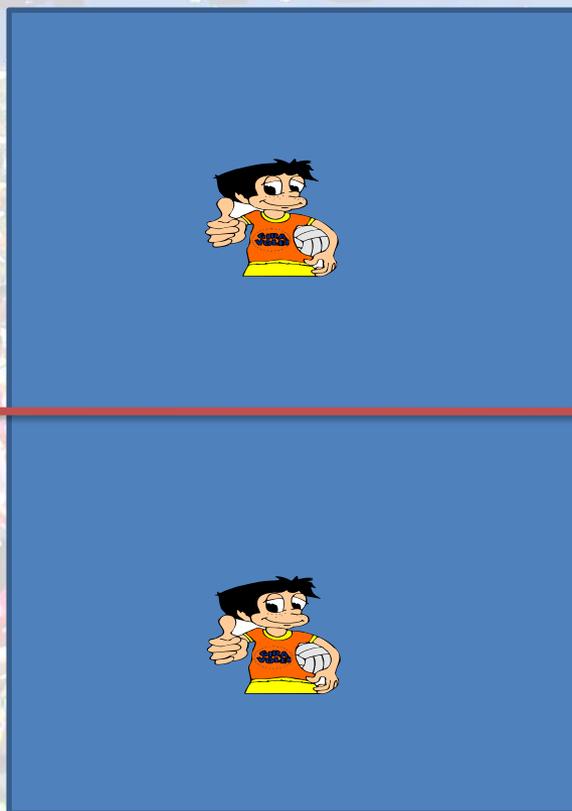


# Propostas de organização

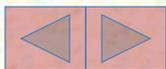
2/3 Metros



Aperfeiçoamento do Passe



2/3 Metros



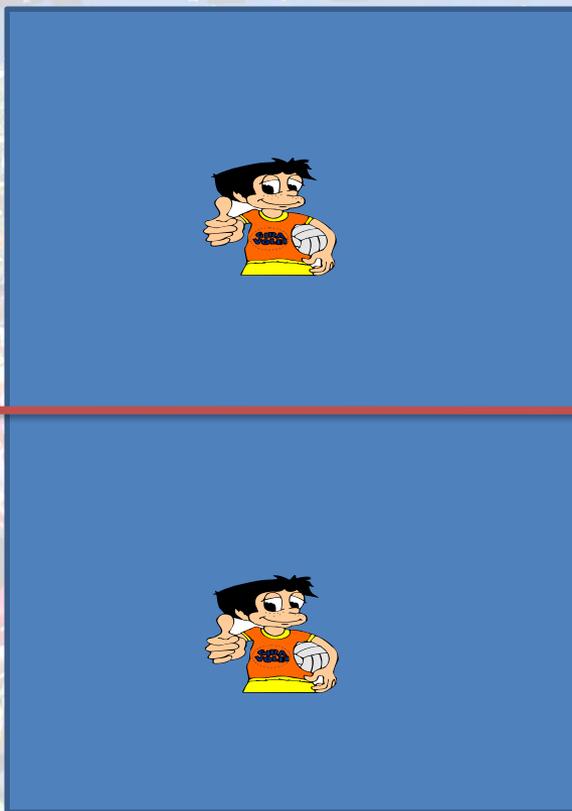


# Cooperação/Competição

2/3 Metros



Aperfeiçoamento do Passe



2/3 Metros

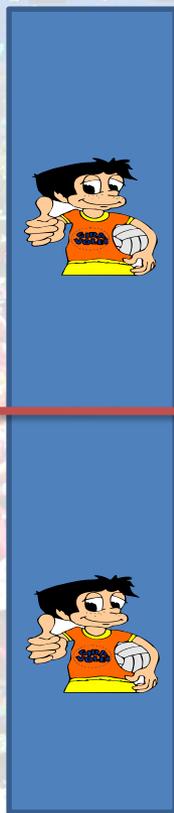




# Cooperação/Competição

Antero-posterior

1 Metro



3/4/5/6 Metros

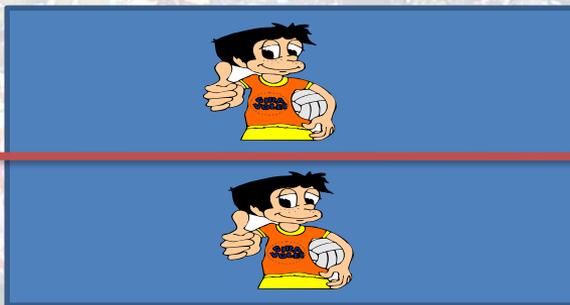




# Cooperação/Competição

Direita Esquerda

3/4/5/6 Metros



1 Metro

