

Aluno (a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 8º ano

Disciplina: **Educação Física**

Professor (a) _____

Semana 24: de 02 a 06 de agosto de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s) Análise e Problemática de Modalidades Esportivas

Motive-se! Aprenda! <https://www.youtube.com/watch?v=3ey82LDiKbk>

Análise dos Fundamentos do Voleibol

Os fundamentos básicos do voleibol são cinco: saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção.

Esses fundamentos são técnicas que começaram a ser executados nos jogos e acabaram se tornando uma prática do vôlei.

1. Saque

O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o árbitro apita até a marcação de um ponto.

Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lançar por cima da rede em direção à quadra adversária.

Se a bola tocar na quadra do adversário, a equipe marca ponto, mas se a bola for longe e sair da quadra, a equipe adversária faz um novo saque. Um saque cuja bola bata na rede, por sua vez, garante ponto à equipe adversária.

Os principais tipos de saques são:

Saque por baixo: é o saque menos potente. O jogador deve segurar a bola com uma mão e bater-lhe com a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.

Saque por cima: é o saque mais utilizado e em que a bola é lançada com força. Nesse tipo de saque, o jogador deve lançar a bola para cima, com uma mão, e bater-lhe com a outra.

Saque em Suspensão (conhecido como "Viagem ao Fundo do Mar"): é o saque mais potente. O jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo.

2. Ataque

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally. Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rápida nas extremidades, ataque de bola rápida no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.

O ataque de bola alta nas extremidades é considerado o mais seguro, porque demora mais tempo. Não sendo uma jogada imediata permite aos jogadores estudarem as jogadas em execução. Por esse motivo, esse tipo de ataque também é chamado de bola de segurança. O ataque de fundo é uma boa alternativa de ataque, uma vez que não é realizado da zona de ataque, mas sim da zona de defesa, ou seja, da zona de trás da quadra. Daí o nome "ataque de fundo".

A cortada é um recurso que pode finalizar o fundamento do ataque e que geralmente garante pontos à equipe, decidindo o rally.

3. Bloqueio

O bloqueio é a jogada que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe e não só: o bloqueio tenta fazer com que a bola bata no chão da quadra adversária para marcar ponto.

Para tanto, o(s) jogador (es) se posiciona(m) perto da rede para impedir que a bola avance.

As mãos e braços do jogador que faz o bloqueio pode avançar a rede do adversário, mas apenas com o objetivo de bloquear a passagem da bola. Em nenhum outro caso é permitido avançar o espaço do adversário.

4. Levantamento

O levantamento é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar ponto.

Um bom levantamento pode garantir o sucesso da jogada ofensiva, motivo pelo qual o levantador desempenha um dos papéis mais importantes da equipe.

5. Recepção

A jogada de defesa que recebe o saque é chamada de recepção. Uma recepção bem feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipa.

A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.

O toque não é um fundamento, mas sim um recurso que permite colocar os fundamentos do vôlei em prática.

A manchete é um recurso em que o jogador recebe a bola com os antebraços esticados e as duas mãos unidas pelos polegares. Serve para recepcionar saques, bem como para defender ataques e para não deixar uma bola que está abaixo da cintura do jogador cair no chão.

Atividade 1

O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o árbitro apita até a marcação de um ponto. Quais são os tipos de saque?

Atividade 2

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally. Existem vários tipos de ataque. Quais são?

Atividade 3

Complete a frase:

O _____ é a jogada que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe.