



**Fundamentos do Voleibol** – Escola Carlos Arnóbio – Educação Física – 18 a 20.08.2021 – Prof.: Francisco Diniz  
Turma: ( ) 1ªA – ( ) 1ªB – ( ) 2ªA – ( ) 3ªA – ( ) 4ªA – ( ) 4ªB – ( ) 5ªA – ( ) 5ªB



Os fundamentos básicos do voleibol são cinco:

Saque (por baixo e por cima)

Recepção(manchete)

Levantamento (passe ou toque)

Ataque(cortada)

Bloqueio (simples, duplo ou triplo)

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.

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.

#### 2- Recepção(manchete)

A jogada de defesa que recebe o saque é chamada de recepção. Uma recepção bem feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipe. A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.

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.

#### 3- Toque ou passe

É o meio de realizar o levantamento da bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar um ponto.

#### 4- Ataque(cortada)

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally e pode ser realizado nas extremidades, centro ou até da zona de defesa, desde que o jogador não pise na linha de ataque.

#### 5- Bloqueio (simples, duplo ou triplo)

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.

#### REFERÊNCIAS

<https://www.todamateria.com.br/fundamentos-voleibol/>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=471>

#### **QUESTÕES**

1- Como se inicia a partida de voleibol, após o apito do juiz?

( ) Nenhuma das alternativas

( ) Chute inicial

( ) Saque

( ) Bola ao alto

2- Qual é o fundamento principal de ataque no voleibol?

( ) Tiro

( ) Cortada

( ) Nenhuma das alternativas

( ) Chute

3- Para que serve o fundamento Bloqueio no voleibol?

( ) Terminar o jogo

( ) Defender de uma cortada

( ) Nenhuma das alternativas

( ) Iniciar o jogo

4- Marque os tipos de bloqueio:

( ) Simples, duplo e triplo

( ) Simples

( ) Duplo e triplo

( ) Simples e triplo

5- Qual o saque mais fácil de fazer?

( ) Jornada nas estrelas

( ) Viagem

( ) Por baixo

( ) Por cima