



Olá, alunos (as)! Eu sou a Rafinha.  
Como vocês estão? Espero que estejam  
todos bem na sua residência.

Hoje, estou de volta para continuarmos  
os estudos sobre o Voleibol. Iremos  
aprender os fundamentos do meu  
esporte favorito.

Vamos lá?!

## OS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Os **fundamentos básicos do voleibol** são cinco: saque, recepção  
(ou passe), levantamento, ataque e bloqueio.

Assista ao vídeo abaixo para conhecer melhor esses fundamentos:

**VÍDEO PROPOSTO**  
<https://youtu.be/3oT3lO7Ayll>



**SAQUE:** O saque 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.

Além desses, também há os seguintes saques: saque lateral e saque lateral por baixo (conhecido como "Jornada nas Estrelas").

### RECEPÇÃO:

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.

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. A manchete intermedeia a defesa e o ataque.

### VÍDEO PROPOSTO

[https://youtu.be/nXX\\_7y95oJA](https://youtu.be/nXX_7y95oJA)

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

**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.

**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 um 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 podem 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.

*Alguma pergunta?*



Está com alguma dúvida, pergunte a seu/sua professor (a).

## VAMOS JOGAR UM POUCO E TREINAR TOQUE E MANCHETE?

### CONSTRUINDO UMA BOLA COM SACO DE SUPERMERCADO

O VÍDEO ABAIXO É DIRECIONADO À CRIANÇAS PEQUENAS, MAS A TÉCNICA DE ENCHER O SACO SERVE PARA TODOS.

[https://youtu.be/5tdtTH\\_e3BQ](https://youtu.be/5tdtTH_e3BQ)

Depois de construir sua bola de saco, tente realizar os movimentos corretos de toques e manchetes, jogando a bola para cima, de acordo com o segundo vídeo apresentado na aula.

Se puder, convide alguém para brincar com você.

### Atividade de Fixação:

Escola: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Série/Turma: \_\_\_\_\_

#### 01. Cite os 5 fundamentos básicos do voleibol:

#### 02. Complete com os fundamentos referentes à sua descrição:

\_\_\_\_\_ é o fundamento que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe.

\_\_\_\_\_ é o fundamento onde o jogador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lançar por cima da rede em direção à quadra adversária.

\_\_\_\_\_ é o fundamento que geralmente finaliza uma rodada e marca o ponto.

\_\_\_\_\_ é o fundamento que recebe o saque, quando bem feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipe.

\_\_\_\_\_ é o fundamento que auxilia os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária. É um dos papéis mais importantes da equipe.

#### 03. Qual o tipo de ataque é mais conhecido por “bola de segurança”?

- a) ataque de bola alta nas extremidades
- b) ataque de bola rápida no meio
- c) ataque de fundo da quadra,
- d) ataque de meio.



04. Descreva corretamente como deve ser realizada uma manchete:

05. Sobre a aula prática, responda:

- a) Você conseguiu realizar o toque corretamente? Se não, qual sua dificuldade?
- b) Você conseguiu realizar a manchete, conforme descrita na aula? Se não, qual sua dificuldade?
- c) Você realizou a atividade sozinho (a) ou em dupla?
- d) Qual sua opinião sobre essa aula prática? Você acredita que a substituição de material (bola pelo saco) é uma boa alternativa para a falta de material? Fale um pouco a respeito, justificando sua resposta.



Mande fotos da aula prática e da atividade para que seu/sua professor (a) registre a sua participação.



  
**Mantenha  
distância**

