



ESTUDO SÔBRE O VOLEIBOL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO

INSTRUTOR DA E.E.F.E.

CONTRÔLE DA BOLA

É a parte mais importante, a que requer maior cuidado do treinador; só poderá jogar um voleibol técnico, aquele que tiver um perfeito contrôle da bola.

O contrôle da bola consiste no contacto da bola com a mão do jogador, que deve fazer um passe ou uma preparação perfeita.

Um quadro, com perfeito contrôle da bola, tem grande possibilidade de vitória, levando em consideração as fases do jogo: defesa, passe, preparação e corte, que é o único meio eficaz de ataque. Mas o corte só poderá ser feito com sucesso, quando o levantador receber um bom passe, executando, por sua vez, uma ótima preparação.

Como o contrôle da bola abrange diretamente a defesa, o passe e a preparação, compreendendo, portanto, a quasi totalidade do jogo, deve, por isso, merecer especial atenção do treinador de um quadro de voleibol.

DEFESA — PASSE

Compreende-se por defesa o ato de defender ou rebater a bola imediatamente após a transposição da rede quando vem do campo oposto; o primeiro toque de um jogador qualquer é tido como defesa; é o amortecimento da bola, para poder ser passada.

Todos os jogadores dum quadro de voleibol devem ser exímios defensores: seria o ideal; mas, geralmente, tal não acontece, em virtude dos cortadores serem indivíduos altos, cuja velocidade de movimento deixa algo a desejar. Para compensar essa pequena lacuna, os levantadores, geralmente indivíduos meios baixos, devem ser ótimos defensores, porque um quadro sem defesa é um quadro vencido.

O jogador da defesa deve preencher os seguintes requisitos:

- ter um ótimo golpe de vista;
- ser extremamente vivo e alerta;
- ter o instinto de direção em que a bola vem

após a preparação do quadro adversário (ato de levantar a bola) e a direção segundo a qual os cortadores geralmente cortam suas bolas, devendo portanto antes do corte do quadro adversário, colocar-se em posição de defesa para o respectivo corte.

Quanto à direção que a bola possa tomar, após o corte, de acôrdo com a preparação feita, examinaremos, detalhadamente, quando tratarmos da tática da defesa de um ataque.

Sendo o passe, que consiste no ato de passar a bola nas melhores condições possíveis ao levantador da dupla de ataque, um complemento da defesa, o treinamento pode ser executado em conjunto.

Mas, de um modo geral, deve-se defender a bola vinda do quadro adversário de qualquer maneira, principalmente nas cortadas fortes.

Sempre que possível, deve-se fazê-lo com as mãos acima dos ombros, permitindo assim um passe alto e perfeito ao levantador da dupla de ataque para que o mesmo possa "entrar em baixo da bola" e executar uma preparação perfeita, que é a chave do ataque com êxito.

Toda e qualquer bola que venha do campo oposto, com trajetória curva, é facilmente defendida e passada.

Vejam, então, as diferentes modalidades de defesa e de passe subsequente.

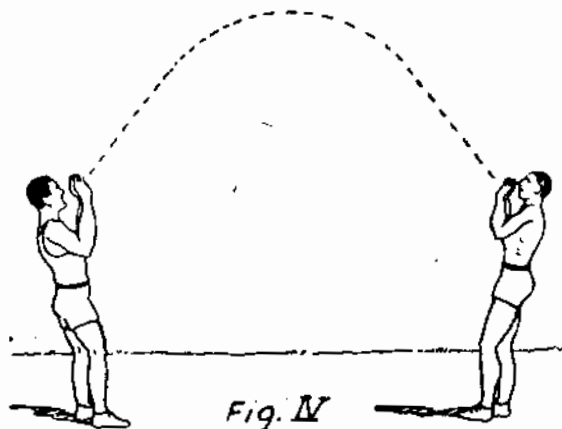
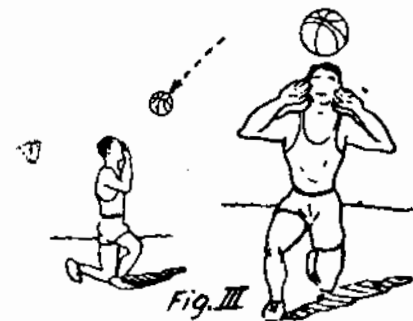
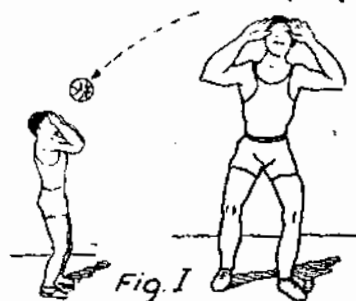
MÃOS ACIMA DOS OMBROS

Consiste em toda defesa feita com as mãos acima dos ombros. (Fig. 1)

Deve ser usada, sempre que possível, porque permite passar melhor e com mais precisão, mesmo quando for necessário abaixar-se ou colocar um joelho no chão. (Fig. 2 e 3).

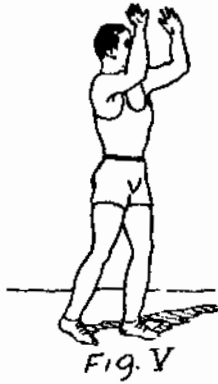
Ao fazer o passe, o jogador, que fez a defesa ou primeiro toque, deve tirar da bola a velocidade e reduzir-lhe ao mínimo a rotação, deixando, apenas, o suficiente para lhe garantir a trajetória, que deve ser de 3 a 5 metros de raio,

dependendo da distância entre o passador e o levantador. (Fig. 4) A vantagem dessa trajetória é que permite ao levantador "entrar em baixo da bola", favorecendo-o para uma preparação perfeita.

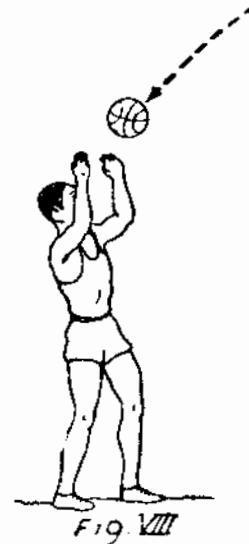


Para que o passe, após a defesa, seja perfeito, deve haver uma perfeita coordenação entre os movimentos executados pelos pés, pernas, tronco, braços e mãos. Vejam, então suas ações separadamente.

a) — Colocação dos braços: dobrados, com os cotovelos afastados do corpo (Fig. 5).



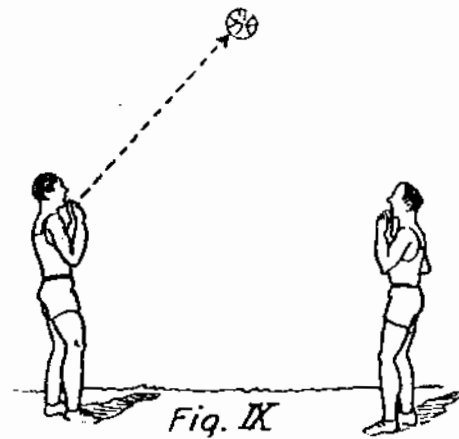
lica, variando, apenas, a altura das mãos, que deve ser na altura do maxilar inferior (queixo). (Fig. 9)



b) — Colocação das mãos: as mãos ficam abertas e concavadas, com as palmas voltadas para a frente e os dedos semi-estendidos para amortecer a bola, ligeiramente separados. Deve haver um relaxamento relativo dos dedos e pulsos. (Fig. 6).



c) — Contacto da bola com a mão: o contacto deve ser feito sempre com as pontas dos dedos, o que é fácil, quando há uma correta colocação das mãos (Fig. 7).



Para que o passe subsequente seja dado com trajetória curva, basta fazer uma ligeira extensão da mão, no momento do contacto da bola.

TREINAMENTO

Damos, abaixo, alguns exemplos para o treinamento do controle de bola, defesa e passe, com as mãos acima dos ombros.

Um dos pontos que o treinador deve, de preferência, cuidar é o do contacto da bola com as pontas dos dedos, não permitindo, em absoluto, que seja feito com as palmas das mãos. Pelo próprio som da pancada da bola na mão, pode o treinador fazer a diferença entre uma bola batida corretamente e uma bola mal batida.

d) — Quando deve ser batida: é essencial que o jogador "entre em baixo da bola", como se fosse lhe dar uma "testada", já com as mãos e braços em posição, devendo haver o contacto a uns 20 ou 30 cms., mais ou menos, da testa. (Fig. 8).

e) — Tronco: sempre voltado em direção à bola, cuja defesa deve ser executada.

f) — Cabeça: deve estar erguida ou ligeiramente inclinada para trás afim de auxiliar a visão, com os olhos fitos na bola.

g) — Pés e pernas: variam, de acordo com a altura que vem a bola, podendo ser com os pés no solo ou pulando. O normal é com afastamento lateral e pernas ligeiramente flexionadas.

h) — Execução: É a coordenação dos movimentos acima descritos, cuja perfeição é cumprida por meio de um treinamento metódico, principalmente a velocidade, que deve ser dada na bola após a defesa, para que a mesma caia na posição exata do levantador. Essa velocidade é conseguida por uma maior ou menor extensão dos braços e dedos, que só o treinamento pode precisar.

a) — Os jogadores são colocados dois a dois, com uma distância inicial de três metros, aumentando depois até seis metros; a bola é batida de um para outro, executando os jogadores o que foi descrito anteriormente.

b) — Os jogadores procuram dar, com o máximo de perfeição, o maior número de batidas na bola, com as mãos acima dos ombros. O treinador poderá realizar concursos, estipulando o máximo em 50 batidas.

c) — Os jogadores em círculo, com um bom executante no centro, que dará os passes perfeitos e receberá as respostas.

d) — Os jogadores em círculo, cruzando a bola, permitindo assim o treino do passe de lado, que é conseguido com uma pequena rotação do tronco para o lado que se quer passar. É muito útil, pois aparece frequentemente nos jogos.

e) — Idêntico ao item c), entretanto, com mobilidade dos jogadores, isto é, o jogador do centro dará passes que obriguem aos que vão responder, recuar e avançar.

f) — No campo: um jogador atira a bola para outro jogador defender e passar.

g) — O treinador criará ainda outros processos para o treinamento.

MÃOS ABAIXO DOS OMBROS

Esse tipo de defesa é tentado quando não for possível a execução com as mãos acima dos ombros, ou porque a bola vem baixa ou por falta de tempo do jogador abaixar-se, em virtude da velocidade da bola.

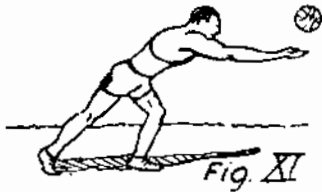
A execução é feita com ligeira flexão do tronco, os pés em afastamento lateral, as pernas ligeiramente flexionadas, os braços para baixo com as palmas das mãos voltadas para cima e os polegares para fora; o contacto com a bola é feito

Quando a bola não vier com trajetória curva, não exigindo, portanto, a entrada em baixo da bola, mas a defesa e passe com as mãos acima dos ombros, a execução é idêntica.

pelos dedos, diminuindo, assim, a velocidade da bola, motivo pelo qual deve ser evitado o contacto com a região tenar da mão, que, além de não diminuir a velocidade da bola, dificulta imensamente o contrôlo do passe. (Fig. 10).

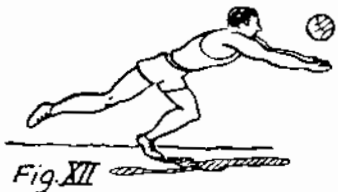


Com a posição acima descrita, apenas com maior flexão do tronco, podem ser defendidas bolas que caíam ao alcance das mãos. (Fig. 11).



O treinamento, em princípio, é idêntico, devendo ser exigido o passe com a maior precisão possível, após a defesa. Posteriormente, poderá haver combinação, isto é, a bola será defendida, ora com as mãos abaixo dos ombros, ora acima dos ombros.

Existem bolas que, para serem alcançadas pelos jogadores da defesa, torna-se necessário que os mesmos se lancem em direção da bola, afim de alcançá-la antes de bater no chão. (Figs. 12 e 13).



Nesse tipo de defesa, que depende unicamente da grande mobilidade e ligeireza do jogador, não se pode exigir o passe subsequente e sim visar unicamente a defesa, isto é, não deixar a bola tocar no chão; cabe, então, ao jogador que estiver mais próximo da bola, dar o segundo toque.

O treinamento é feito do seguinte modo: o treinador joga a bola na frente do jogador, a uma distância tal, que este só conseguirá alcançá-la, lançando-se ao seu encontro, o qual deverá ser feito no momento preciso, indicado pelo treinador, com o fim de crear o reflexo.

PASSE DE COSTAS

Sempre que possível, devemos pegar a bola de frente para o campo oposto; mas, às vezes, somos obrigados a dar um passe ou executar uma preparação de costas para a direção que bola deverá tomar.

Assim sendo, é necessário o treinamento, tanto com as mãos acima ou abaixo dos ombros, cuja execução damos abaixo.

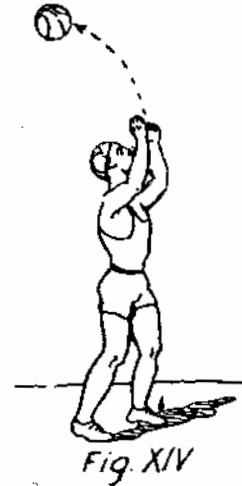
Mãos acima dos ombros — Torna-se necessário uma pequena extensão do tronco e da cabeça; as palmas da mão mais ou menos paralelas ao solo. (Fig. 14).

Mãos abaixo dos ombros — Exige uma ligeira extensão do tronco, com as mãos afastadas do corpo uns 30 cms., permitindo dar à bola a direção desejada. (Fig. 15).

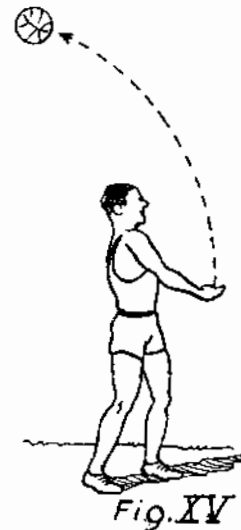
TÉCNICA DO PASSE EM GERAL.

Resumindo:

- a) — No passe, a bola deve ser batida pela ponta de todos os dedos, para ser feito suavemente.
- b) — Os cotovelos ficam afastados do corpo.
- c) — Sempre com as duas mãos
- d) — Todo passe deve ser arqueado para o levantador, descrevendo um arco com raio de 3 a 5 metros.



e) — A bola deve alcançar o levantador com precisão não muito junto à rede (menos de 30 cms.) pois isto exige do levantador muito cuidado para não tocar a rede, dificultando portanto a preparação.



f) — Não olhar o levantador ao fazer o passe mas empregar o máximo de atenção na bola; para isso, é necessário que preste sempre atenção, nos intervalos entre as jogadas, da posição que ocupa o levantador.

COMENTÁRIOS SOBRE O PASSE

- 1 — O passe representa um terço do ataque; é tão importante conhecê-lo como saber levantar e cortar.
- 2 — Do passe depende o êxito do levantamento e, por conseguinte, do ataque.
- 3 — O passe, sendo alto, aumenta a eficiência do levantador na preparação.
- 4 — Quanto maior a flexibilidade das pernas, melhor para o jogador, pois pode entrar sob a bola com maior frequência que um jogador com pouca flexibilidade.
- 5 — Os pés, pernas, tronco, braços e mãos devem-se coordenar em perfeito ritmo para o bom sucesso dos passes.
- 6 — Apesar de difícil, deve ser perfeita a harmonia de ação das mãos ao encontrar a bola.
- 7 — No passe, deve haver um perfeito contrôlo neuromuscular, para executarmos o que a técnica do jogo prescreve.
- 8 — O jogador deve acompanhar a trajetória da bola, depois da mesma lhe ter deixado as mãos.

(Continua no próximo número)