



ESTUDO SÔBRE O VOLEIBOL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO

INSTRUTOR DA E.E.F.E.

PREPARAÇÃO

A preparação, também chamada "levantamento", é outra parte importante do treinamento individual; é na preparação que está todo êxito do ataque.

Sem preparação não há corte, e sem corte, podemos dizer que não há ataque eficaz contra um quadro de classe.

TIPOS DE PREPARAÇÃO

A preparação pode ser feita de três modos, variando com a predileção dos cortadores, para este ou aquele tipo de preparação.

PREPARAÇÃO ALTA

O levantador deve enviar a bola a uma altura de 3 a 4 ms., de modo que caia na frente do cortador de 1m,5 a 2m,5 e de 15 a 60 cms. da rede. (Fig. 1).

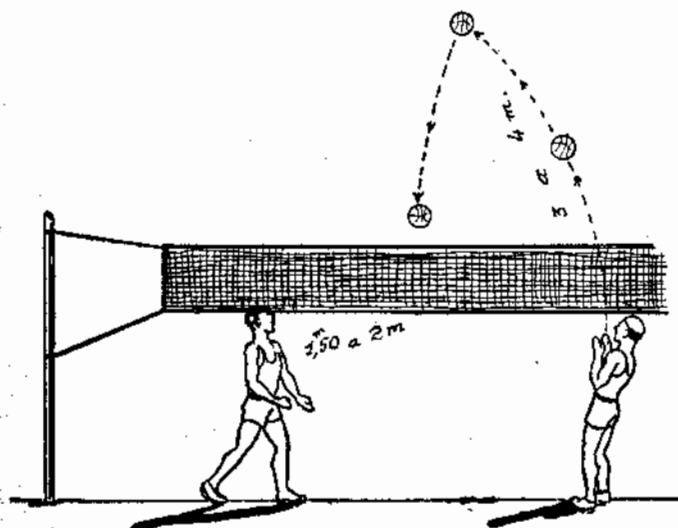


Fig. 1

Essa distância da rede permite ao cortador "enterrar" a bola, isto é, a bola cortada tem probabilidade de cair, o mais próximo da rede no campo oposto, tornando a sua defesa muito difícil.

A vantagem de cair 1m,5 a 2m,5 na frente do cortador, é para este poder tomar o impulso, que lhe vai permitir alcançar a bola, mais alto do que se saltasse, somente pela extensão das pernas, aumentando por conseguinte a probabilidade de "enterrar" a bola, na cortada. É a prática que ensina qual o ponto em que a bola deve cair entre o cortador e o levantador, sendo seu fator importante na determinação dessa distância e do tamanho dos passos dados pelo cortador ao dar o impulso do salto para bater na bola.

A preparação não deve ser feita a mais de 60 cms., porque não permite "enterrar" a bola, aumentando a probabilidade da defesa, conforme veremos quando tratarmos na tática do jogo, da defesa de seu ataque.

PREPARAÇÃO BAIXA

O levantador procura elevar a bola, de 50 cms. a 1 metro de altura acima da rede, devendo a mesma descer, a uma distância da rede de 30 a 40 cms. (Fig. 2).

Esse tipo de preparação exige que a bola caia próximo ao cortador, sendo o corte feito sem corrida de impulso, ou no máximo, com um passo; não sendo assim, quando o cortador alcançar a bola para efetuar o corte, já a acha na altura da rede, com probabilidade de perder o corte, mandando nela a bola.

É o tipo ideal de preparação quando, por qualquer motivo, o cortador se acha próximo do levantador. Apresenta a vantagem de tornar mais difícil a defesa do corte, devido à rapidez da jogada.

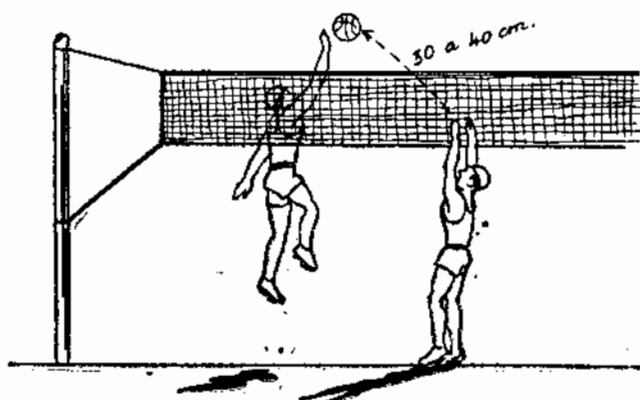


Fig. 2

PREPARAÇÃO A DISTANCIA

Este tipo de preparação só deve ser feito quando o levantador está a 1m,5 ou mais da rede. A bola é enviada para cima e para frente, com trajetória baixa, de modo que, se não for tocada pelo cortador, passe para o campo oposto, por cima da rede. (Fig. 3).

Esse tipo de preparação é muito semelhante ao anterior.

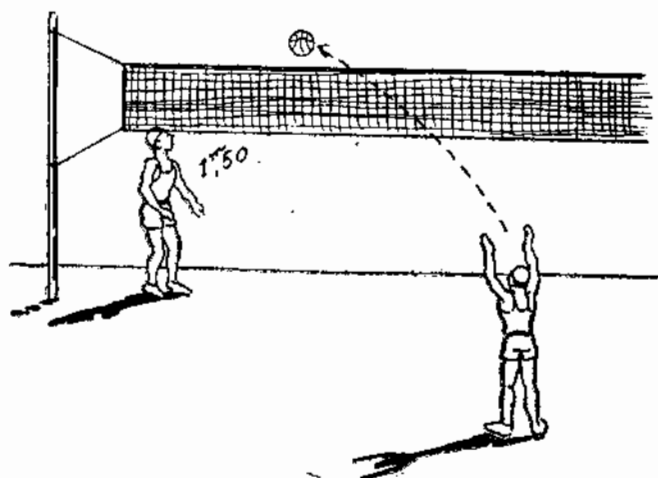


Fig. 3

REQUISITOS DE UM BOM LEVANTADOR

- O levantador deve estar apto, qualquer que seja o passe que lhe foi feito, dentro do possível, a executar uma boa preparação;
- Deve avaliar o ponto exato em que vai cair o passe que lhe foi feito;
- Ter grande mobilidade e ótimo golpe de vista e ser muito atencioso;
- Ter de 1m,60 a 1m,70 de altura, mais ou menos. Não deve ser alto, porque os jogadores altos geralmente têm menos mobilidade que os baixos; nem muito baixo, para poder suprir as falhas dos cortadores, que devem ser tipos altos.

Com menos de 1m,60, satisfaz ainda perfeitamente, conquanto não esteja em condições de saltar na altura da rede, como é necessário em certas jogadas que aparecem

frequentemente no jogo. P. ex., a cortada, com êxito, quando a má preparação do quadro adversário faça cair a bola no seu campo, o que surte grande efeito, nessa ocasião, em que aquele fica, geralmente, sem posição de defesa.

TÉCNICA EM GERAL DA PREPARAÇÃO

1) Quanto à técnica da execução, o que se refere à batida na bola, mãos, corpo, pés, etc., é idêntica ao passe; só poderá então ser bom levantador, aquele que é ótimo passador, que tem ótimo "contrôle" de bola.

A preparação pode ser de frente, lado e costas, com as mãos acima e abaixo dos ombros, conforme vimos no número anterior, quando tratamos do passe.

2) O levantador deve estar, sempre que possível, com a frente para o cortador correspondente.

3) Deve ficar ligeiramente agachado, e a 1 metro, mais ou menos, da rede.

4) Agir de forma tal, que sempre ao receber o passe esteja de frente para o cortador, afim de melhor executar a preparação.

5) Usar sempre duas mãos, ao executar a preparação.

6) Sempre que possível, deve entrar em baixo da bola para fazer a preparação.

7) Ter o máximo cuidado, afim de não fazer a preparação para o quadro adversário.

8) Executar a preparação, de acordo com a predileção do cortador.

9) Imediatamente após à preparação, colocar-se em posição de defesa.

TREINAMENTO

Só pode executar o treinamento para a preparação, aquele que tem um perfeito domínio de bola.

Tendo um quadro de Voleibol três levantadores e três cortadores, os levantadores devem ser perfeitos preparadores; mas os cortadores devem também executar o treinamento para a preparação, porque inúmeras vezes no desenrolar dum jogo, qualquer jogador, levantador ou cortador, que pega a 2ª. bola ou batida, executa a preparação para o cortador da dupla de ataque, que está na rede.

Para aqueles que têm perfeito "contrôle" de bola, a preparação é fácil; sendo assim, só deve ser iniciado o treinamento de preparação quando o "contrôle" de bola for perfeito, com nítida e suave batida na bola, pela ponta dos dedos, tudo conforme vimos no número anterior.

Damos abaixo alguns exemplos para o treinamento da preparação:

1) Estando dois jogadores na rede, um passa, com a mão, para o levantador, que fará a preparação. O iniciante deve começar a preparação, levantando a bola a pouca altura, que vai aumentando gradativamente, para que possa manter o "contrôle" da direção e afastamento da rede.

2) O mesmo exercício, sendo a bola passada de trás, afim de obrigar o levantador a procurar a melhor posição, para executar a preparação junto à rede.

3) Um jogador saca, da área correspondente, para um outro jogador, no campo oposto, defender e passar ao levantador, que executará a preparação.

Para habituar os jogadores a executarem a preparação perfeita, coloca-se um cordão a uma altura e distância conveniente da rede, para a bola ser preparada na direção do cordão, como referência.

Outros exercícios poderíamos ainda criar, para o treinamento da preparação; mas, em todos os exercícios, o jogador que estiver fazendo o papel de levantador, deve ocupar as posições que normalmente ocupa no jogo, para executar a preparação, isto é, ataque centro e ataque direito.

Em princípio, o treinamento deve ser limitado à preparação de frente, mãos acima dos ombros; após sua perfeita execução, deve ser iniciado o treinamento da preparação de lado, costas e com as mãos abaixo dos ombros.

Sempre que possível, como no passe, o levantamento deve ser feito com mãos acima dos ombros, não só porque ficam as mãos mais perto dos olhos, facilitando para avaliar o tempo, como também os dedos ganham mais sensibilidade e ligeireza; pode ainda o nariz ser empregado como orientador para a bola.

ATAQUE

A única maneira eficaz do ataque é por meio do "corte".

Consiste em, após a preparação, dar uma batida na bola com a maior violência possível, na direção do campo oposto. Quanto mais próximo da rede, for atingido o corte,

mais difícil será a defesa, devido à menor trajetória e menor tempo que a bola leva no ar, não dando tempo aos jogadores do quadro adversário realizarem a defesa; é a chamada "bola enterrada".

TIPO DE CORTADOR

Em o nosso primeiro artigo, analisamos o tipo do praticante de Voleibol técnico, inclusive do cortador; apenas não citamos a altura ideal: no mínimo 1m,70, sendo a ideal de 1m,80 ou mais. Mas, não é apenas suficiente que tenha altura; é necessário, também, que salte, procurando tocar na bola o mais alto que puder, para que o corte seja o mais "enterrado" possível.

Deve ainda possuir agilidade suficiente para ser um bom jogador de defesa, porque, tendo no quadro de Voleibol cada jogador sua área para defender, é impossível defender mais de uma, havendo, por conseguinte, prejuízo para o quadro.

TIPOS DE CORTE

O bom cortador deve saber usar qualquer de suas mãos. É de grande vantagem, porque desnorteia a defesa do quadro adversário. Num quadro de classe, antes de a bola ser enviada, seus jogadores já conhecem, mais ou menos, a direção que ela deverá tomar após o corte, unicamente pela preparação. Sendo assim, quando é esperado um corte com a mão direita, se for feito com a esquerda, a bola tomará outra direção, desnorteando a defesa contrária.

O corte pode ser feito com ou sem corrida de impulso.

O corte com corrida de impulso é normal. É executado quando a preparação for feita para a bola cair na frente do cortador.

Consta:

a) Corrida de impulso: tem grande importância, pois vai permitir ao cortador saltar o mais alto possível; 2 ou 3 passos são suficientes;

b) Salto: após a corrida, por meio da forma de impulso, o cortador procura saltar o mais alto possível, sendo que, ao tocar a bola, o corpo deve estar de frente para a rede, o que permitirá enviá-la na direção que quiser, num tempo mínimo para escolher onde deve mandá-la. (Fig. 4). Nunca deve ser feito o salto, quando com corrida de impulso, com os dois pés;

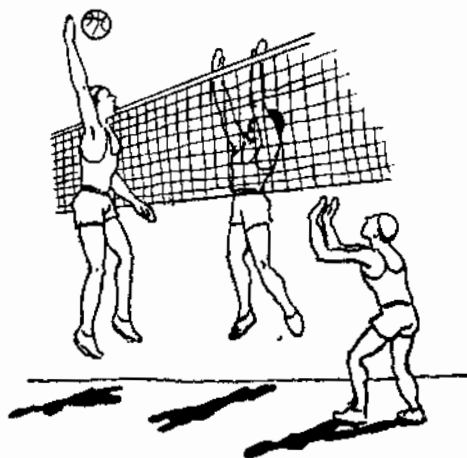


Fig. 4

c) Batida na bola. De três modos pode ser batida a bola no corte; mas, em todos três, a batida deve ser executada por cima, para que o corte seja o mais "enterrado" possível.

1.ª) Mão aberta, dedos ligeiramente afastados e flexionados. É o mais comum. (Fig. 5)

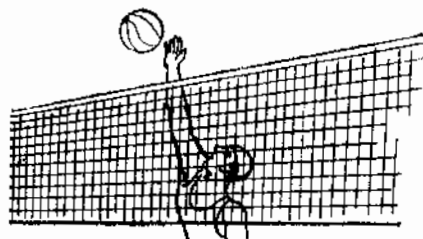


Fig. 5

2.ª) Com a região tenar da mão. Já permite ao corte maior violência. (Fig. 6).

3.º) Com a mão fechada ou sôco. E' o ideal, por causa da grande violência. (Fig. 7) Exige muito treino, só de-



Fig. 6

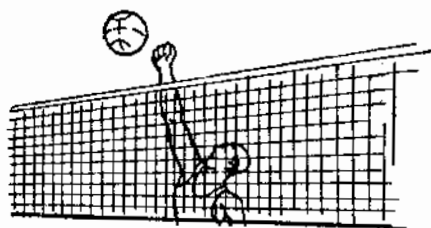


Fig. 7

vendo ser executado pelos bons cortadores. O corte só deverá ser feito por cima da bola, sem o que é grande a probabilidade de a bola ultrapassar a linha final do campo do quadro adversário.

d) Queda. Feita pela ponta dos pés, com ligeira flexão das pernas, para amortecer a queda. Deve entrar, imediatamente, em posição de defesa.

Corte sem corrida de impulso. E' idêntico ao anterior, apenas sem a corrida. A impulsão é dada unicamente pela extensão das pernas. E' aplicado quando a preparação fôr feita em cima do cortador.

TREINAMENTO

O treinamento deve ser feito, inicialmente, para o corte com ou sem corrida de impulso, mão aberta; só após sua perfeita execução é que deve ser iniciado o corte com a região tenar da mão, e mão fechada.

A parte mais importante do treinamento é o momento preciso em que o cortador deve iniciar a corrida de impulso, para saltar e tocar a bola no ponto exato do ramo descendente da trajetória, em que deve ser dada a batida na bola. Isso é de grande importância para os cortadores, afim de se evitar o salto antecipado ou atrasado. E' só por meio do treinamento que o cortador cria o reflexo desse momento, que vai ser o segredo do êxito do corte.

O treinamento pode ser feito da seguinte maneira:

a) Corte sem bola. O jogador executa o corte, como se pretendesse bater em uma bola imaginária, — servindo apenas para a correção de todos os movimentos;

b) Corte com a bola presa (Fig. 8). Com a mesma finalidade do anterior, e mais ainda a batida na bola. A bola deve ficar na altura em que deve ser dado o corte;

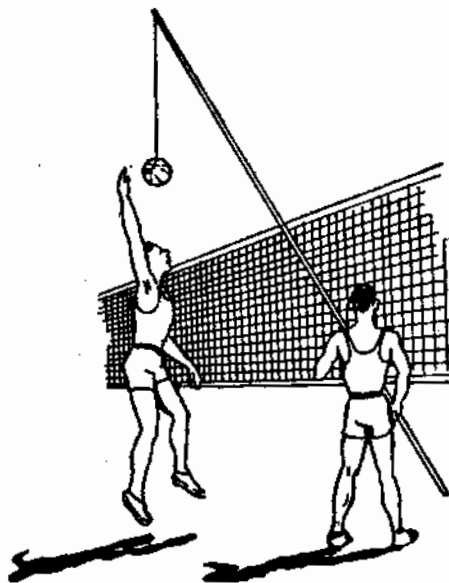


Fig. 8

c) Corte com preparação feita a mão por um outro jogador: para treinar o momento exato em que deve ser iniciada a corrida, e salto correspondente. E' necessário chamar a atenção para que o movimento da bola seja acompanhado durante todo o tempo;

d) Idêntico ao anterior, com marcas no campo oposto, para ser dirigido o corte, visando o treinamento da direção do corte;

e) Quando a bola fôr levantada em cima da rede, empurrá-la ligeiramente com as pontas dos dedos, para não passar a mão por cima da rede, o que constitui falta;

f) Um jogador saca, outro defende e passa ao levantador, que faz a preparação para o cortador executar o corte. Com o fim de treinar a defesa do corte, deve o treinador colocar três jogadores em cada campo, havendo assim o treino do corte e defesa, passe e preparação; deve, ainda, o treinador dividir o campo ao meio, obrigando o cortador a enviar o corte na metade anterior do campo.

Após o treinamento acima, em que o treinador ainda pôde idealizar outros processos com exercícios educativos adequados, deve ser iniciado o treinamento do corte com a região tenar da mão, com a mão fechada (sôco) e a utilização do braço esquerdo para execução do corte.

Terminamos assim o estudo das fases do jogo individual: saque, defesa, passe, preparação e corte. Existem ainda algumas jogadas, muito frequentes num jogo de Voleibol, que merecem estudo e treinamento especiais; delas trataremos no próximo número.

(Continua)