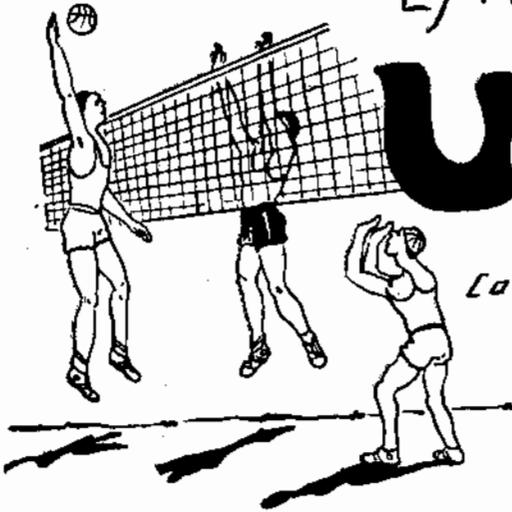


# VOLEIBOL

COORDENAÇÃO PELO DR. FRITZ A. MANSO

INSTRUTOR DA E.F.F.



(Continuação)

Terminámos no último número o estudo das fases individuais mais importantes do Voleibol técnico. Passamos agora ao estudo de certas jogadas tão frequentes no desenrolar do jogo, que, por isso mesmo, merecem um estudo especial.

Assim:

A) É frequente durante o jogo, ter de ser enviada a bola para o campo oposto, na última batida, sob a forma de corte: é o que podemos chamar de "bola empurrada".

Apresentam-se os seguintes casos, dignos de um treinamento especial:

1) Próximo à rede, de frente, com as duas mãos.

A técnica é idêntica a do passe de frente, mãos acima dos ombros, devendo a trajetória da bola ser menos curva. A bola deve ser enviada, por extensão dos braços, de preferência para o fundo do campo oposto, ou para as áreas 1, 2 e 3 (fig. 1), que são as menos defendidas, conforme veremos quando estudarmos a tática do jogo.

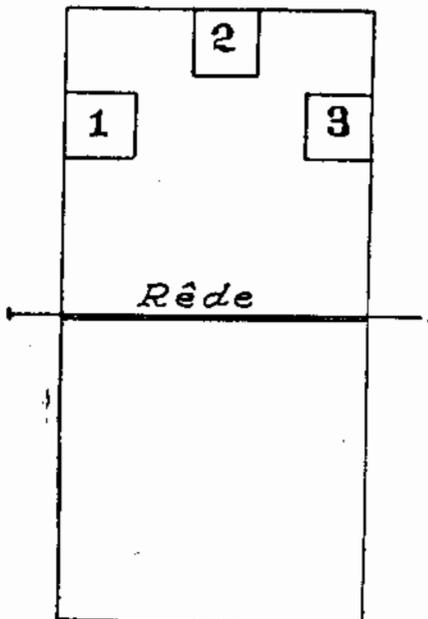


Fig. 1

2) Longe da rede, de frente, com as duas mãos.

A técnica é a mesma, exigindo unicamente uma extensão mais violenta dos braços.

O treinamento pode ser executado da seguinte maneira: um jogador, no fundo do campo, recebe a bola, lançada por um companheiro, e procura enviá-la para o campo oposto. Conseguido isto, perfeitamente, o treinador deve procurar o aperfeiçoamento em direção (colocação).

3) De costas, próximo ou afastado da rede.

A técnica é igual a do passe de costas, mãos abaixo dos ombros.

O treinamento deve ser feito para o jogador regular a força, de acordo com a distância que estiver da rede. É ne-

cessário chamar a atenção para a trajetória da bola, que deve ser curva, afim de evitar bater a bola na rede.

4) Com uma das mãos.

Quando não for possível o emprêgo das duas mãos, deve empregar-se apenas uma, contanto que seja conseguido o objetivo, isto é, enviar a bola para o campo oposto.

Longe da rede, a batida deve ser dada com a região tenar da mão, que permite imprimir mais força à bola.

Essa batida precisa em força e direção, é muito difícil, exigindo um treinamento metuculoso por parte do treinador. O treinamento deve ser feito de modo idêntico aos anteriores; a princípio com a mão direita, e posteriormente com a esquerda.

B) Bola na rede. Diversos casos:

1) Quando a bola bate na rede, vindo do campo oposto, cabe ao quadro aproveitar as três batidas, devolvendo-a ao campo oposto, em forma de corte, se possível.

2) Após a defesa da primeira bola, esta bate na rede, ficando no campo próprio.

Como o quadro tem ainda direito a duas batidas, deve o jogador que estiver mais próximo da rede levantar a bola para trás, afim de um outro jogador dar o terceiro toque, mandando-a para o campo oposto. (fig. 2).

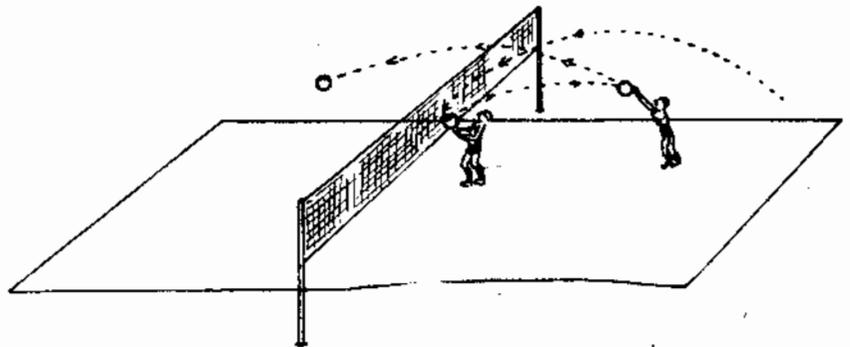


Fig. 2

3) Quando, após o segundo toque, a bola bate na rede, dois casos se apresentam:

a) A bola bate na parte de cima da rede: é de toda vantagem que o jogador situado mais próximo da rede, com a ponta dos dedos, a empurre para o campo oposto, tendo o cuidado de não invadir, isto é, passar a mão para o campo oposto, por cima da rede.

b) A bola bate na rede e cai no campo próprio. É o caso mais difícil, necessitando grande treinamento. Sua técnica é a seguinte: bate-se vivamente

3) Quando, após o segundo toque, a bola bate na rede, dois casos se apresentam:

a) A bola bate na parte de cima da rede: é de toda vantagem que o jogador situado mais próximo da rede, com a ponta dos dedos, a empurre para o campo oposto, tendo o cuidado de não invadir, isto é, passar a mão para o campo oposto, por cima da rede.

b) A bola bate na rede e cai no campo próprio. É o caso mais difícil, necessitando grande treinamento. Sua técnica é a seguinte: bate-se vivamente

na bola com as duas mãos, região palmar, de baixo para cima, dando-se o máximo de efeito para o lado da rêde.

Terminámos o estudo das fases do treinamento individual; passemos agora ao estudo do treinamento propriamente dito, do jôgo em conjunto, que deve ser iniciado logo após as primeiras sessões dos elementos individuais, isto é, saque e domínio de bola.

Deve iniciar-se êste treinamento por um Voleibol recreativo, sem exigência de técnica alguma.

A grande vantagem de ser iniciado logo o jôgo de conjunto é familiarizar os componentes do quadro com o jôgo, os quais ainda terão a vantagem de adquirir certas qualidades, que somente jogando se adquirem, como sejam: vivacidade, velocidade nas jogadas, espírito de decisão, cooperação, calma, confiança em si próprio e nos companheiros, e muitas outras. Todas essas qualidades vão sendo desenvolvidas com a continuação dos treinos.

Após os primeiros treinos de conjunto, já pode o treinador iniciar a seleção dos jogadores, eliminando aqueles que apresentam poucas qualidades para o jôgo, principalmente agilidade; pois nunca poderá ser bom jogador de Voleibol técnico quem não tiver, pelo menos, regular agilidade.

Quando os jogadores em conjunto começarem a apresentar melhoras que já esboçam a técnica do jôgo, bem como, individualmente, já estiverem em melhores condições, deve o treinador iniciar o treinamento tático, por meio das generalidades do jôgo de conjunto.

Deve ainda o treinador, ao iniciar os treinos de conjunto, iniciar também, em pequenas sessões, o estudo das regras, que devem ser perfeitamente conhecidas de todos os componentes do quadro, principalmente do seu capitão, pois, cabendo-lhe fazer todas as reclamações que se tornarem necessárias durante o jôgo, só o poderá fazer se conhecer perfeitamente as citadas regras.

Passemos então ao estudo das generalidades do jôgo de conjunto.

Para ministrar aos componentes do quadro os ensinamentos necessários, pode o treinador usar dois processos:

1.º — Quando o assunto comportar um estudo mais detalhado, deve, antes de iniciar o treino, fazer uma explanação, exemplificando, sempre que possível.

2.º — Durante o jôgo, pode pará-lo com oportunidade, nas ocasiões precisas, para corrigir as faltas cometidas ou para frisar os ensinamentos que julgar necessários.

E' o chamado "jôgo dirigido".

1) Organização geral do jôgo.  
O treinador deve, resumidamente, dar a organização geral do jôgo, com as suas fases principais: defesa e passe, preparação e ataque; mostrar que, para a defesa, todo o quadro trabalha, ao

passo que para o ataque, em princípio, só a dupla atacante, que está junto à rede.

2) Especialização inicial dos jogadores.

Num quadro de Voleibol, há duas especializações: levantadores e cortadores. Deve haver então uma especialização inicial, tendo-se em aprêço as qualidades apresentadas pelos jogadores; qualidades essas que já foram apreciadas anteriormente.

Independente de especialização, quando necessário, os cortadores devem executar preparações perfeitas, e os levantadores, o corte, nas ocasiões oportunas, como veremos adiante.

3) Organização dum quadro em duplas de ataque.

O quadro de Voleibol é composto de 6 jogadores, grupados 2 a 2, formando duplas de ataque, compostas cada uma de um levantador e um cortador.

Cabe ao treinador organizar as duplas de ataque, combinando os levantadores com os cortadores.

4) Aproveitamento das três batidas.

E' um dos pontos em que o treinador deve insistir mais, porque, com o aproveitamento das três batidas, é quasi sempre possível o ataque em forma de corte, o qual, contra um quadro de classe, é o único eficaz.

A sequência é a seguinte: 1.ª batida: defesa e passe; 2.ª batida: preparação; 3.ª batida: ataque (corte).

5) Sempre que possível, a segunda bola é para o levantador.

O treinador deve exigir sempre o passe, em boas condições, após a defesa ou primeira batida, ao levantador da dupla de ataque, para poder ser executada boa preparação, chave de todo ataque eficaz.

6) Caso em que qualquer jogador deve fazer o papel do levantador.

Quando, após a defesa ou primeira bola, por qualquer motivo esta não for passada ao levantador da dupla de ataque, o jogador que der o segundo toque, em vez de enviar a bola para o campo oposto, deve sempre executar a preparação, da melhor maneira possível, para o cortador da dupla atacante, afim de que o ataque possa ser efetuado em forma de corte, havendo o aproveitamento das três batidas.

7) Quando a bola vem ao alcance de dois jogadores, um deles, que decida alcançá-la, deve prevenir o companheiro, gritando "deixa!" ou "minha!", pois, desta forma, evita-se o encontro dos dois jogadores, o que geralmente ocasiona perder a bola, às vezes facilmente defensável por um deles.

8) Um jogador nunca deve ameaçar ir ao encontro duma bola e ficar parado. Ameaçando, deve tentar pegá-la.

9) Quando, após uma defesa difícil, a bola ficar nas proximidades do jogador que a defendeu, êste deve afastar-se em direção contrária à do jogador mais próximo, que, assim, poderá

dar o segundo toque, sem ser atrapalhado.

10) Quando o cortador da dupla de ataque junto à rede recebe a segunda bola.

Apresentam-se dois casos:

a) O cortador manda a bola para o campo oposto, procurando colocá-la nas zonas menos defendidas. Isso só deve ser feito quando não for possível executar o que está previsto no item b).

b) O cortador executa a preparação para um outro jogador do ataque cortar, tendo em aprêço a posição que ocupar na rede.

Se ocupa a posição de ataque centro, fará a preparação, ou para o seu preparador, ou para o preparador que estiver à sua esquerda, recaindo a escolha naquele que executa melhor o corte. Cabe ao treinador fazer tal escolha. (fig. 3)

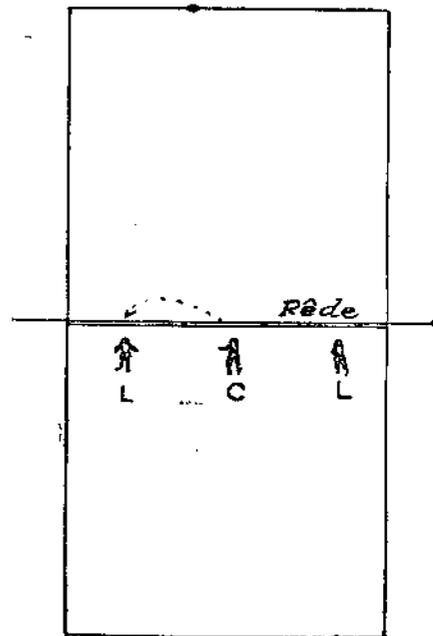


Fig. 3

Se está, porém, no ataque esquerdo, deve executar a preparação para o cortador do ataque direito, que executará o corte. (fig. 4).

11) Quando, além do cortador da dupla de ataque, qualquer outro jogador do ataque deve cortar.

E' quando, proveniente de uma preparação má do quadro adversário, a bola é recebida nas proximidades da rede e em boas condições para ser cortada. Cabendo, então, o corte ao jogador do ataque que estiver mais próximo da bola, surge a vantagem de os levantadores estarem treinados para efetuá-lo. Essa resposta rápida é de grande vantagem, sendo geralmente coroada de êxito, em virtude de o quadro contrário ser colhido de surpresa, sem defesa.

12) Quando a bola vier do campo oposto e cair entre a dupla de ataque, quem pega a primeira bola ou primeira batida, em princípio, é o cortador,

que deve passá-la nas melhores condições possíveis ao levantador, para que este possa executar uma boa preparação.

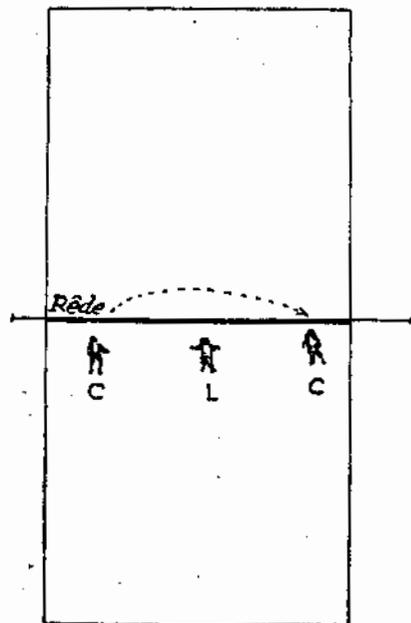


Fig. 4

13) O treinador deve evitar, de princípio, as reclamações durante o jogo, em virtude de más jogadas pelos componentes do quadro, pois causam grande prejuízo a este. Geralmente, o jogador que é censurado por um companheiro, fica moralmente abatido, com tendência para piorar o seu jogo, em vez de melhorá-lo.

Deve então o treinador exigir que, durante o treino, ninguém fale a não ser ele; e durante os jogos, somente o capitão do quadro, nas ocasiões estritamente necessárias.

A disciplina é fator preponderante na conquista da vitória.

14) Todos os jogadores devem ter uma noção exata das linhas que limitam o campo, para não defenderem bolas que estão completamente fora de lá. É necessário, porém, ter grande cautela com esse golpe de vista, evitando que uma bola, de fácil defesa, caia dentro do campo.

15) Quando um quadro ataca, os jogadores do ataque do quadro contrário não devem ficar junto à rede, e, sim, distante dela de 1m,5 mais ou menos, para defenderem uma área muito maior.

16) Durante os treinos, deve o treinador exigir ainda o treinamento dos seguintes pontos, que devem ser executados por todos os componentes do quadro com a máxima presteza e perfeição:

- a) Treinamento de substituição.
- b) Mudança de campo no 8.º ponto, de acordo com as regras.

17) Quando os componentes do quadro já estiverem realizando o jogo com técnica regular, ou quando o treinador julgar necessário, deve ser exigida a posição normal do quadro em campo,

bem como as posições de defesa, as quais serão estudadas detalhadamente, quando estudarmos a tática do jogo.

18) Bloqueio — É um meio de defesa comumente empregado contra o ataque do adversário e que surte efeito mediante boa execução. Consiste no salto, com os braços levantados e estendidos, do jogador que faz frente ao cortador adversário empenhado na jogada, para impedir, rebatendo a bola ou perturbando o referido adversário, que o ataque seja levado a bom termo, e, ainda, para facilitar a defesa, pela direção que a bola pode tomar em virtude do bloqueio.

Ele só deve ser feito quando a preparação do adversário for boa, próximo à rede.

Para que seja bem feito, é necessário:

- a) Que o salto do jogador que bloqueia seja executado quando o cortador adversário já iniciou o salto para a cortada, afim de não denunciar a intenção do bloqueio, dando tempo ao cortador adversário de raciocinar.

- b) É necessário todo cuidado para não invadir o campo oposto por cima da rede, no momento do bloqueio.

- c) Os braços ficam estendidos, mãos abertas, com as palmas voltadas para o campo oposto.

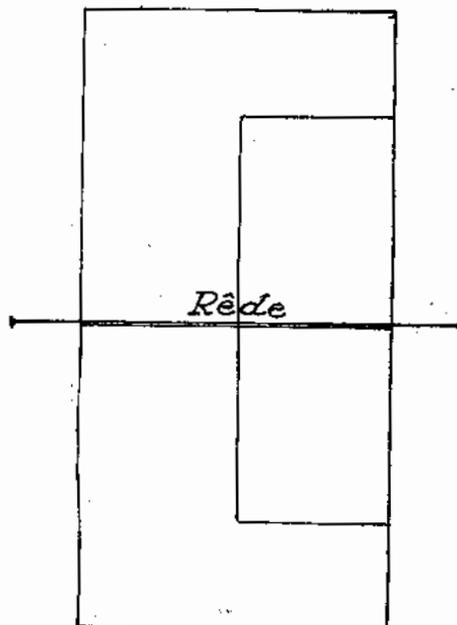


Fig. 5

- d) É necessário cuidar da ação dos outros componentes do quadro, tendo em vista um bloqueio efetivo, isto é, a intervenção rápida e oportuna dos mesmos para anular qualquer possibilidade do cortador atacante. Por isso, aconselhamos que os jogadores dos lados, bem como o jogador de detrás, que cobre o bloqueador, se aproximem deste. O cortador adversário bloqueado procurará colocar a bola, desviando-a ou fazendo-a cobrir o bloqueador, que fica na impossibilidade de defendê-la, por se achar saltando.

19) É necessário que o cortador, após executar uma cortada, continue

olhando a bola, para evitar que ela, uma vez bloqueada, venha a cair nas suas proximidades, e não a defesa, unicamente porque não acompanhou o lance.

20) Ótimo meio de treinamento, para dar maior mobilidade, ligeireza e vivacidade aos praticantes, aumentando assim o poder defensivo deles, é o voleibol de 2, 3 e 4 jogadores.

Para o de 2 jogadores, isto é, uma dupla de cada lado, é suficiente metade do campo, que deve ser marcado como vemos na fig 5.

Para o de 3, como vemos na fig. 6, com rodízio.

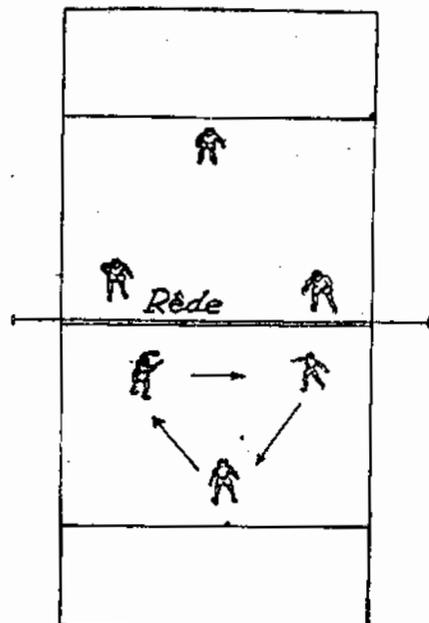


Fig. 6

Para o de 4, usa-se todo o campo, com duas duplas de cada lado, fazendo-se o rodízio por troca das mesmas.

### TÁTICA DO JOGO

#### Considerações gerais

O voleibol, como todo esporte coletivo, é um jogo por excelência de conjunto. A sua característica principal — a falta de contacto com o adversário, acarretando uma aparente imobilidade para o homem, exige um esforço muito maior do sistema sensitivo motor que nos demais esportes, o que dificulta sobremodo o entendimento do conjunto.

Um jogador de voleibol atua muito mais no jogo de conjunto de sua equipe, com seu sistema nervoso do que com a realização de movimentos: daí a dificuldade de controle desse jogo. Esta característica traz como consequência a imprescindível confiança e entendimento mútuo dos componentes de um quadro, pois não é possível a boa prática do jogo, se qualquer elemento quiser superar a falha de um companheiro, desenvolvendo jogo individual. A falha de um elemento acarretará fatalmente a derrota do quadro. Daí a grande importância do fator moral nesse esporte.