

HA' cinco partes distintas no jôgo de *volley-ball*, todas dependentes entre si e necessárias para seu mais alto desenvolvimento. Coloque-mo-las na ordem em que aparecem, depois do primeiro apito do juiz: 1.º — Saque; 2.º — Defesa; 3.º — Passe; 4.º — Preparação; 5.º — Ataque.



Fig. 1

## 1.ª PARTE — JOGO INDIVIDUAL

*Saque* — O jôgo é iniciado pelo saque. A bola deve ultrapassar a rêde e cair no campo adversário, em lugar que torne difícil o seu recebimento pelos jogadores contrários. Há três maneiras de se sacar: com as mãos acima do ombro, com as mãos ao lado do ombro e com as mãos abaixo do ombro.

O saque com as *mãos acima do ombro* é feito levantando-se, com a mão esquerda, a bola acima da cabeça, jogando-a depois para cima, na vertical e, com a direita, batendo-a na direção do campo adverso (fi-

gura 1). Este saque só pode surtir efeito contra principiantes e raramente será eficiente contra jogadores selecionados. Além disso, é quasi impossível enviar exatamente a bola para um determinado lugar todas as vezes, e raramente ela pôde ser lançada a pouca distância.

O saque com as *mãos ao lado do ombro* é dado, fazendo-se uma rotação do tronco para a direita (caso o sacador não seja canhoto), segurando-se a bola com a mão esquerda e, com a direita, batendo-a na direção do campo adverso, ficando o braço paralelo ao solo (figura 2). Este saque não é comumente usado, por ser muito incerto.

O saque com as *mãos abaixo do ombro* é o de mais efeito e contrôle. O pé esquerdo (direito, nos indivíduos canhotos) é colocado na frente, a bola é colocada na mão esquerda aberta, pernas, braço esquerdo e tronco semi-flexionados (fig. 3); nesta posição, a bola é batida em direção ao campo adversário. Este saque tem os quatro requisitos essenciais; força, colocação, largura e altura; e pôde ser perfeitamente controlado. É tão seguro, que o sacador pôde, ao envez de olhar para a bola, examinar a colocação dos adversários, afim de enviá-la na direção de seus pontos fracos.

É conveniente notar que a bola deve permanecer na mão esquerda,

até ser batida pela direita, na altura do punho.

Este saque pôde ser dado com as seguintes *variações*: 1) com o punho; 2) com a mão aberta, rígida, batendo com o polegar e indicador unidos; 3) com o dorso da mão aberta (metacarpo e punho).

*Defesa* — A defesa individual tem progredido muito, principalmente



Fig. 2

devido à perspicácia, vivacidade e destreza do jogador que, reconhecendo instantaneamente a *posição* da bola levantada pelo *team* ad-

# VOLLEY

Tradução do "Official Volley Ball Rules"

# B A L L

## Spalding Athletic Library

versário, antes de ser "cortada", salta para uma posição de defesa. Póde-se, mais ou menos, prever a direção que tomarão todas as bolas levantadas junto à rede. Contudo, um ótimo jogador póde colocar a bola onde bem entender. Uma bola levantada longe da rede cairá no meio ou extremo do campo. Uma bola levantada muito longe da rede não póde ser jogada com perspicácia, a qualquer ponto, porque tem uma trajetória bem curva e um percurso lento, podendo ser facilmente apanhada. O modo da defesa se colocar para receber uma bola dos adversários requer um maior desenvolvimento, tendo em vista a direção ordinária em que os atacantes jogam as suas bolas. Um jogador puramente defensivo (levantador) deveria ter, de altura 1m,65 a 1m,78; ter grande flexibilidade, vivacidade e ser rápido como um relâmpago. De fato, todo o seu jôgo deve ser rápido e feito pel



Fig. 3

cérebro. Ocupa uma posição invejável; deve neutralizar o ataque oposto, cobrindo parte do lugar de seu companheiro — especialmente tratando-se de um cortador que joga mal na defesa — aparando as

bolas vindas para êle em todas as direções, devolvendo-as convenientemente para a rede. Este excepcional jogador deve ser, no primeiro minuto, uma estátua, depois rápido como um raio e, em seguida, exato como um cronômetro. Geralmente, depois de uma admirável vitória, êle passa despercebido e esquecido, a-pesar-de cada movimento do jôgo ter dependido dele, exceto na marcação dos pontos.



Fig. 4

Ele tem obrigações adicionadas às da defesa, quando está no ataque, pois deve receber qualquer passe e levantar bem para o cortador. Sua posição deveria ser um tanto agachada, semelhante à que precede um pulo: braços à altura da cintura, ligeiramente flexionados, tronco e pernas também em semiflexão, pés afastados de 45 cm. mais ou menos e, além disso, estar nas pontas dos pés.

Todas as bolas recebidas abaixo dos ombros deverão ser levantadas como indica a fig. 5 e as recebidas acima dos ombros, como indica a fig. 6. As bolas extremamente distantes da rede ou rentes ao chão deverão ser rebatidas com uma só mão; um sóco aumentará o seu alcance, mas deverá ser usado apenas

nas bolas extremas. O jogador da defesa que rebater uma bola alta, nunca o deverá fazer por cima da cabeça ou com as costas para a rede, e sim, virando-se para a esquerda ou direita, ao fazer o jôgo. Um jogador de defesa deve ter um golpe de vista, boa intuição do jôgo e nunca deve hesitar.



Fig. 5

O MORAL é uma parte vital no *volley-ball*. Ordinariamente, é conhecido exteriormente pelos *scores* finais de muitos jogos. Repetidamente, vemos o *team A* vencer o *team B* na primeira partida por 15 a 5 e perder a segunda por 15 a 5, e, como os melhores jogadores participam geralmente das primeiras partidas, o resultado é devido à falta de entendimento, egoísmo, medo, inexperiência ou desconhecimento das regras oficiais. Ao medo, provavelmente, cabe a maior parte; não deve haver temor em machucar-se e sim em fazer uma jogada má um infeliz recebimento de saque, um passe, preparação ou ataque mal feito. Este temor é intensificado ainda mais, si o adversário tem a bola e precisa apenas de um ponto para vencer a partida.

Este jôgo, devido à ausência de contacto com o adversário, deve ser rápido — rápido de cérebro, vista, mão e pé — mas, mesmo assim, isto falhará, si se estiver de moral abatido.

Resumindo:— 1) deve-se entrar em campo, convieto da vitória; 2) deve-se estar *em fôrma*; 3) conhecer as regras; 4) conhecer as cinco partes em que se divide o jôgo; 5) visar perseverantemente um jôgo perfeito.

(Continúa no próximo número).