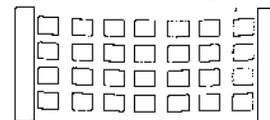


VOLEIBOL

TREINAMENTO DAS AÇÕES TÁTICAS



Cap Com Almir Mendes da Silva - Instr. da EsFEEx

1 - INTRODUÇÃO

As volumosas exigências técnicas e táticas comuns no jogo de voleibol colocam o jogador diante de variadas ações a realizar durante o transcorrer de uma partida.

Antes, porém, vamos definir o que vem a ser técnica e tática do voleibol. A técnica consiste na aplicação dos fundamentos básicos que fazem parte da ação individual do jogador.

A cortada, o saque, o toque, o bloqueio, o passe e a defesa são os principais fundamentos a serem realizados pelo jogador.

A tática diz respeito à ação coletiva da equipe e se baseia nas armações para recepção do saque e nas armações defensivas, na proteção do ataque, nas trocas de posição, na infiltração e nas combinações de ataque. Tudo isto dentro de um sistema de jogo definido pelo treinador, de acordo com as condições técnicas e a capacidade tática dos seus atletas.

Traçando um paralelo entre as ações técnicas e táticas, podemos dizer que à medida que cresce o nível técnico dos jogadores, aumenta a importância da preparação das ações táticas. Em contrapartida, por ser o voleibol um desporto coletivo, a aplicação tática de uma

equipe, isto é, as ações coletivas, é capaz de suprir eventuais deficiências técnicas individuais dos jogadores.

O treinamento das ações táticas requer paciência por parte do treinador e determinação por parte do atleta, porque são ações que precisam ser automatizadas e por isso treinadas com exaustão.

Passaremos a estudar, então, as principais ações táticas e sugerir os respectivos métodos de treinamento.

2 - DESENVOLVIMENTO

TROCAS DE POSIÇÃO

Após a realização do saque, os jogadores têm permissão para trocar suas posições dentro da quadra, sem restrições.

Isto permite alterações táticas das posições dos jogadores. Tais trocas são fáceis se seu time está com o saque, mas tornam-se difíceis e perigosas se o saque está com o adversário.

Muitas equipes usam a troca entre os jogadores do ataque e da defesa como parte do sistema do jogo. Essas trocas devem ocorrer, na linha de frente, logo após a execução do saque da própria equipe ou da equipe adversária e na linha de fundo, somente após o saque da própria equipe ou definição do seu próprio ataque.

Vejam algumas vantagens técnicas e/ou táticas obtidas:

- Posicionar o levantador na posição dois para a execução dos levantamentos.
- Posicionar o cortador de força na posição dois e quatro.
- Posicionar o cortador de maior velocidade na posição três.
- Melhor posicionar o bloqueio em função do ataque mais forte da equipe adversária.

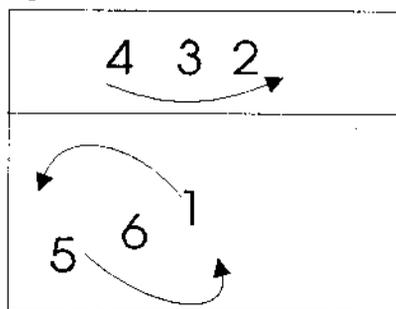


Fig. 1

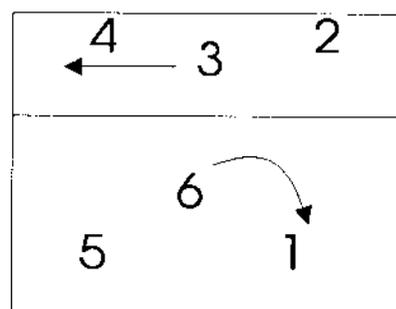


Fig. 2

- Posicionar o levantador na posição um, para facilitar a infiltração.
- Posicionar o melhor defensor no local de maior incidência dos ataques adversários.
- Posicionar o cortador para executar de forma mais eficiente o ataque de fundo.

V. figuras 1 e 2

A troca de posição em equipes inexperientes e menos habilidosas é mais confusa do que eficiente, se eles não treinaram adequadamente. Perdem-se pontos por causa de mal entendidos e faltas de posição.

Os treinos, visando a adquirir o reflexo necessário para uma eficiente troca de posição, poderão ser realizados durante os trabalhos feitos com a equipe na quadra, quer em exercício de defesa, quer durante os coletivos.

ARMAÇÃO DEFENSIVA

Armar uma equipe defensivamente é dispor os jogadores na área da quadra que poderá ser atacada pela equipe adversária.

A tática na defesa prevê a organização precisa da posição dos jogadores e a precisão dos seus deslocamentos para cobrir as zonas livres, no momento do ataque adversário. A tática de defesa no voleibol é diferente da dos demais esportes, porque os jogadores não podem impedir que o adversário construa o seu ataque. O que uma equipe pode e deve fazer é intervir no momento exato em que este ataque se realiza. O comportamento tático de um jogador de defesa é determinado em cada situação

de defesa pelos seguintes fatores:

a) Sistemas de defesa e de cobertura da equipe, no descaço de cortadas do adversário numa determinada posição.

b) Capacidades técnicas e táticas do atacante adversário, em sua dependência da qualidade do passe, da situação geral, da situação do jogo e da sua constituição psíquica.

c) Atitudes dos companheiros - bloqueio, jogadores de cobertura, jogadores de defesa restantes - durante o respectivo ataque.

d) Capacidades técnicas individuais, por exemplo, reforço ou enfraquecimento na utilização de diferentes toques de defesa (braço esquerdo ou direito), tamanho do corpo ou tempo de reação.

Necessário se faz ressaltar as regras táticas básicas, que devem ser observadas pelos jogadores para um maior êxito nas ações defensivas de sua equipe:

a) Não correr para frente antecipadamente e nunca automaticamente.

É mais simples correr ou saltar para frente, para fazer a defesa, do que uma ação de defesa na altura da cabeça ou acima e, principalmente, do que aquela num movimento para trás.

b) Quanto mais forte o ataque, mais baixa será a posição de jogo. Estar muito agachado é melhor do que muito alto.

Cortadas íngremes só podem ser alcançadas numa pequena área de defesa, quando forem aguardadas numa posição de afastamento lateral mé-

dio e com uma posição do corpo bastante agachada.

c) Se o bloqueio cobrir o atacante, não serão aguardadas cortadas íngremes.

Neste caso a expectativa para correr deverá ser mantida através de afastamento frontal aberto e numa posição do corpo um pouco mais ereta.

d) Observar o atacante.

Um jogador de defesa que reconhece e ocupa oportunamente a posição mais favorável dentro de sua área de defesa tem melhores chances de defesa do que um que se apóia apenas em sua reação rápida.

e) Calcular a sombra do bloqueio.

Supondo que os próprios bloqueadores possam cobrir um determinado setor da quadra, contra cortadas fortes, então os jogadores de defesa transferem a sua posição de defesa para o limite deste setor.

f) Ver perifericamente os jogadores ao lado.

Não pode ocorrer que um jogador de defesa corra lateralmente ou para trás, à frente de um jogador ao lado; que ele defenda à frente de um jogador que está numa posição mais propícia ou que o atrapalhe na sua ação.

g) Apoiar o receptor.

Se um jogador faz uma defesa em condições especialmente desfavoráveis, então todos os outros devem se preparar para alcançar um passe possivelmente pouco exato. Então, por exemplo, um segundo jogador deve correr junto, imediatamente, quando um rebote alto do bloqueio voar bem atrás da linha de fundo, que pode ser alcançado ainda por um joga-

dor de defesa, mas que não pode ser arremessado para a quadra.

h) Nunca dar uma bola como perdida.

Pensar junto e fazer um bom levantamento são decisivamente importantes na defesa da quadra, mas não podem substituir o esforço físico. Rebotes do bloqueio inesperados, bons lobes e cortadas fintadas do atacante, muitas vezes, também, erros de posição dos jogadores vizinhos, obrigam a modificar o comportamento de defesa no último instante e a evitar o erro provável através de uma ação de defesa arriscada. Mesmo quando uma defesa exata for impossível, a bola ainda pode ser arremessada de qualquer maneira, ou pode-se fazer pelo menos uma tentativa.

As diferentes variantes de colocação dos jogadores no campo de defesa nasceram como uma necessidade de se defender, de cobrir uma maior superfície do terreno. No voleibol moderno, as grandes equipes têm chegado através de um treinamento individual completo, técnico e taticamente, e por uma disciplina tática perfeita, a que quase não exista na quadra uma zona descoberta.

Para este sucesso, muito contribui também, a possibilidade de antecipação do jogador à jogada de ataque, pois, se ele reage, uma fração de segundo mais tarde se logra a ação. Em todo o caso, é melhor que os jogadores de defesa conheçam suas funções, seus deslocamentos, as distâncias e as zonas em que devem encontrar-se. É preciso, ainda, que um jogador pergunte a si mesmo, olhando ao seu redor, se está bem colocado para a

defesa ou não. É necessário, também, que os técnicos e jogadores compreendam que um metro ou trinta centímetros de concessão de terreno são decisivos.

Há dois tipos de armação defensiva: com o defesa-centro avançado (312) e com o defesa-centro recuado (321).

A disposição dos jogadores em quadra será função do defesa-centro e do bloqueio do time.

Vejamos, agora, as formas de se armar uma equipe de acordo com acima exposto. As figuras mostram a área de defesa de responsabilidade dos jogadores que ocupam as diversas posições dentro da quadra, e a área hachuriada indica o setor coberto pelo bloqueio, considerando-o eficiente no seu objetivo.

ARMAÇÃO DEFENSIVA COM O DEFESA-CENTRO RECUADO

SEM BLOQUEIO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.

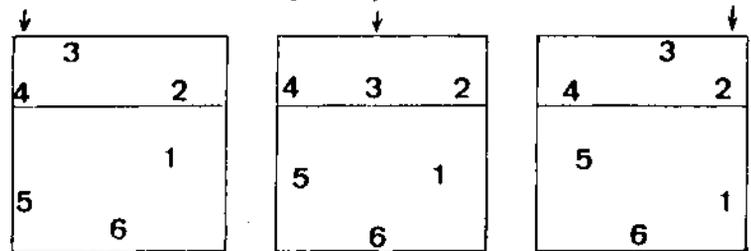
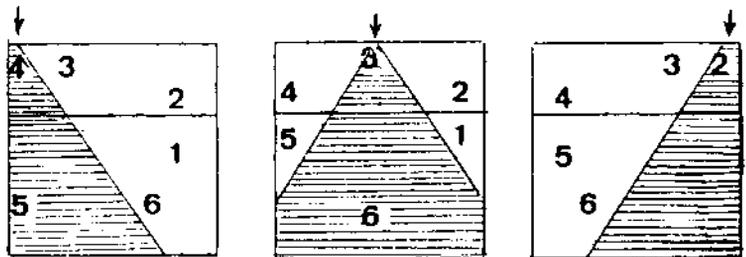
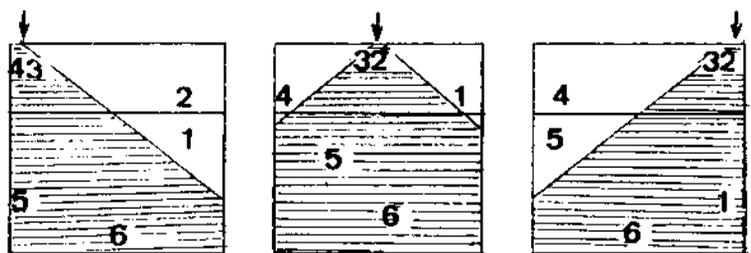


Fig. 3

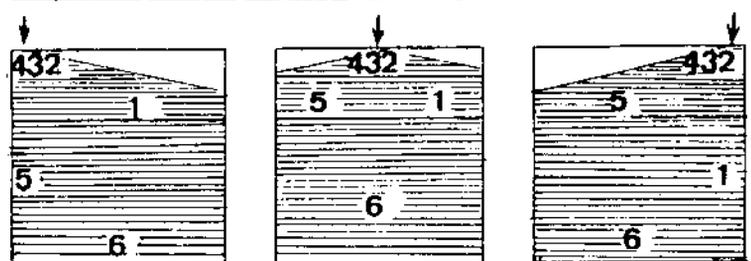
COM BLOQUEIO SIMPLES NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



COM BLOQUEIO DUPLO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



COM BLOQUEIO TRIPLO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



ARMAÇÃO DEFENSIVA COM O DEFESA-CENTRO AVANÇADO

mular a sua iniciativa própria na avaliação do ataque adversário e do próprio bloqueio, do que imaginar e treinar muitos tipos

partem da linha de fundo em direção à bola.

V. Fig. 5 e 6

2) Mesmo exercício anterior, porém com atacantes reais cortando das posições dois e quatro.

3) Mesmo exercício anterior, porém com rodízio dos jogadores. Após cortar, o jogador ocupa o lugar do defensor da posição um, este ocupa o lugar do defensor da posição seis; este, o lugar do defensor da posição cinco e este, após a defesa, vai para trás da coluna de cortadores.

4) Mesmo exercício anterior, porém cortadores atacam contra bloqueio duplo e o rodízio processa-se com as seguintes alterações:

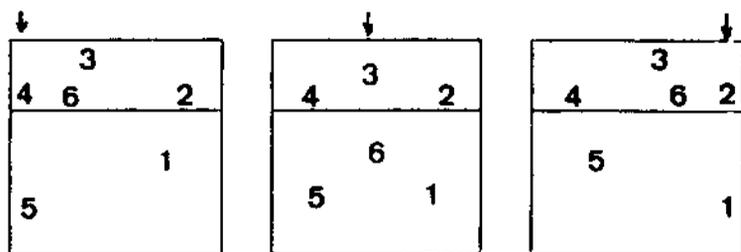
Após a cortada, o atacante vai para a posição do bloqueador de saída da rede, realizando o rodízio 2 - 3 - 4 e o bloqueador da posição quatro entra no lugar do defensor da posição um, realizando o rodízio 1 - 6 - 5, e este vai para a coluna dos cortadores de saída da rede, sendo feito um ataque em cada ponta da rede, antes do rodízio. O cortador de saída da rede vai para a coluna do ataque na posição quatro. V. fig. 7

5) Defesa na armação de equipe.

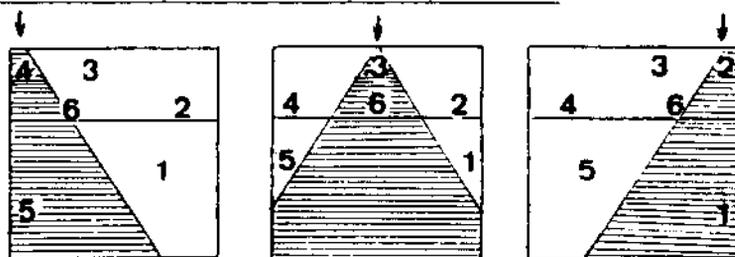
Os atacantes de posição quatro alternam rapidamente com ataques da posição dois. Na quadra adversária uma equipe defende esses ataques em sua armação de competição (cortadas, cortadas de punhos, lobes). Cada jogador de defesa deve sempre iniciar na sua posição de saída, e deve voltar imediatamente após cada defesa. Os dois jogadores laterais da rede formam um bloqueio sim-

Fig. 4

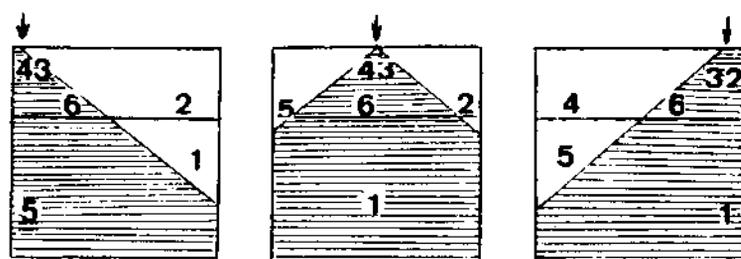
SEM BLOQUEIO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2



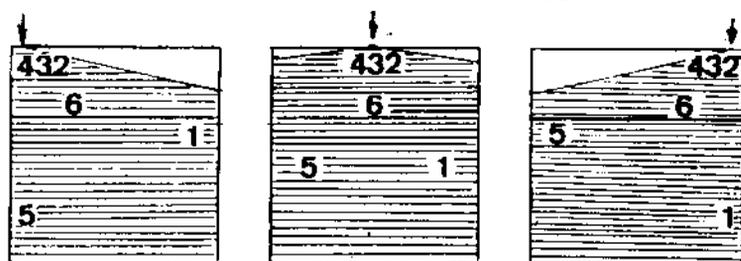
COM BLOQUEIO SIMPLES NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



COM BLOQUEIO DUPLO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



COM BLOQUEIO TRIPLO NAS POSIÇÕES 4, 3 E 2.



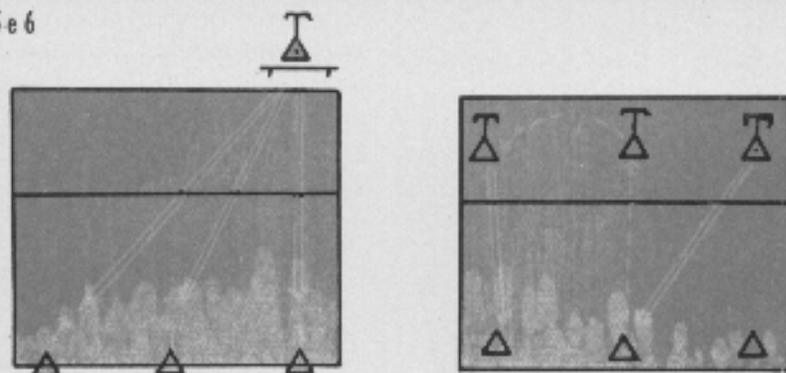
Certamente não seria correto querer ajustar toda a equipe, exatamente, a cada variação de ataque ou a cada situação de defesa surgida através de um bloqueio falho. Treinar a defesa mais adequada de cada jogador e o trabalho em conjunto de grupos de dois e de três, é certamente mais econômico; esti-

de sistemas de defesa.

A seguir, apresentamos alguns exercícios que podem ser utilizados para o treinamento de defesa.

1) O técnico, em cima de uma mesa na posição quatro, executará cortadas por sobre a rede em três defensores, que

Figs. 5 e 6



ples ou duplo ou retornam para a defesa da quadra, dependendo de que lado é feito o ataque.

O jogador central da rede e a maioria dos jogadores pegam os primeiros passes e cuidam para que ninguém seja atrapalhado por bolas que vêm rolando, quando o atacante aumentar a velocidade do exercício. Após mais ou menos vinte ataques, a equipe roda e os outros jogadores também trocam seus lugares.

"Retornar rapidamente após a defesa e afastar-se à nova direção de ataque".

DEFESA NA ARMAÇÃO DE COMPETIÇÃO

A tática de defesa, devido ao aumento do fator surpresa do ataque adversário, torna-se cada vez mais difícil. Em muitos casos não há mais nenhuma tática coletiva eficiente. Uma armação taticamente inteligente só garante o êxito em combinação com o máximo esforço físico e mental.

COMBINAÇÕES DE ATAQUE

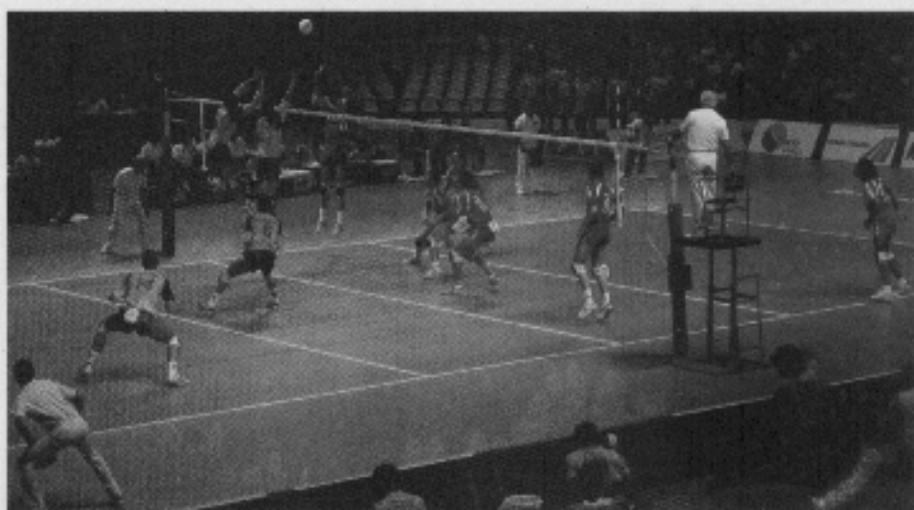
O objetivo dessa combinação de ataque, técnica e taticamente muito complicada, é o de anular o bloqueio completamente. Os bloqueadores devem atrapalhar-se mutuamente ou não devem encontrar tempo

meio passe bem exato e perto da rede, o que trás um risco maior e aumenta as exigências técnicas para o levantador

Em segundo lugar, o atacante previsto para isso deve preparar-se para o salto, pular agora ou mesmo já ter subido perto do levantador quando este recebe o primeiro passe.

Mais problemática do que a corrida e o salto rápido, é a antecipação de toda uma situação de jogo, pois sua ação fica sem efeito e trás até desvantagens quando o bloqueio adversário não observa tudo e só pode concentrar-se desde o início no outro atacante.

As exigências técnicas e tá-



para um segundo bloqueio. O êxito dessas fintas e desses cruzamentos depende de algumas condições que não são fáceis de cumprir. primeiramente, o levantador tem que receber o pri-

Foto-1. Ataque/bloqueio - Proteção do ataque. ticas aumentam também para o segundo atacante. Ele não pode sintonizar sua corrida e seu salto exclusivamente para o passe, mas deve ajustar ambos temporal e especialmente para toda a combinação de ataque. Se o atacante que saltar primeiro conseguir puxar o bloqueio para ele, então, geralmente, só restam décimos de segundos ao segundo atacante - antes que o bloqueio possa aterrizar e saltar novamente para executar uma cortada sem impedimentos.

Fig. 7

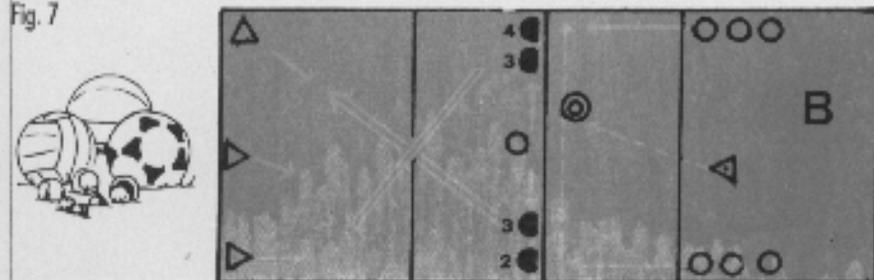


Fig. 8

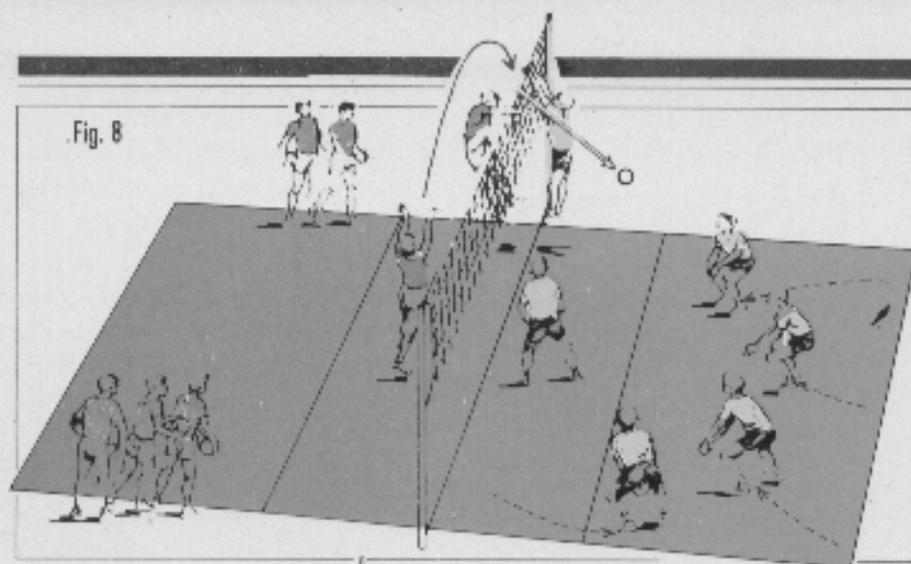
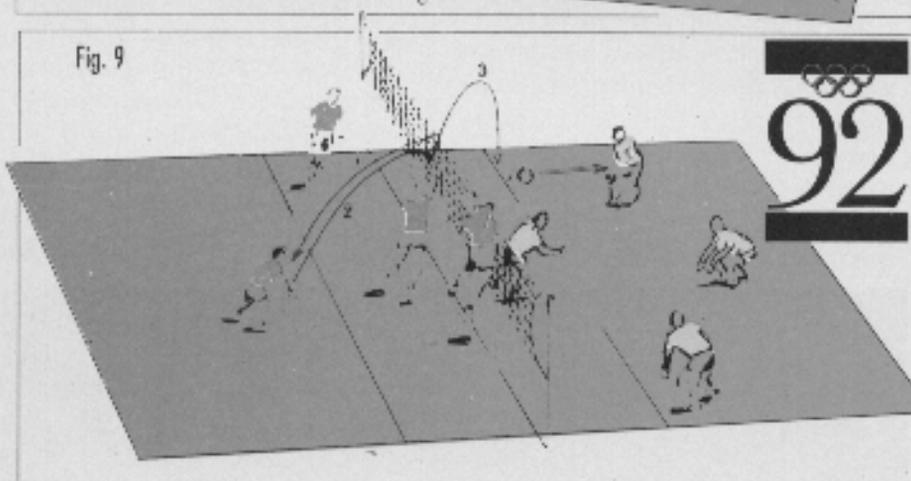


Fig. 9



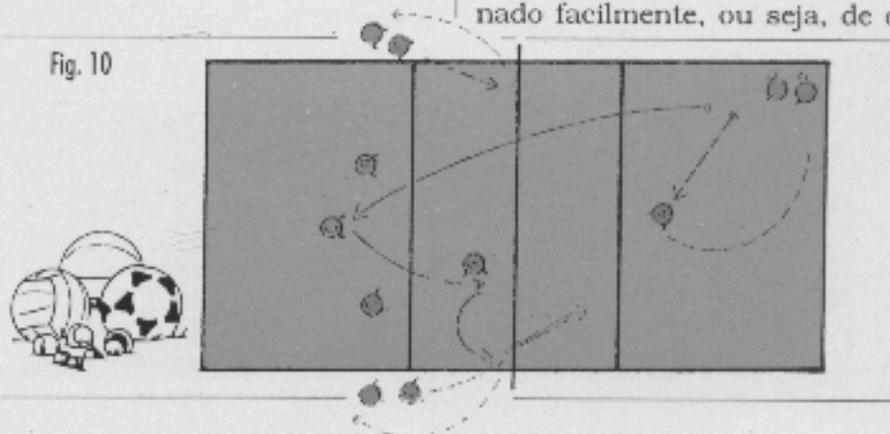
Se um cruzamento adicional, ou seja, uma troca de lugar de dois atacantes, durante a corrida para a cortada, for incluído na finta, então o bloqueio adversário também está diante de um problema quase insolúvel, quando ele joga com cobertura homem a homem e cada bloqueador tiver que bloquear apenas o seu atacante com um bloqueio simples.

As combinações de ataque exigem um esforço muito grande de treinamento e só se prestam para equipes técnica e taticamente amadurecidas.

O treinamento de ataques é apreciado pelos iniciantes e pelos mais adiantados. Por isso jogadores e, frequentemente os técnicos, colocam-no em primeiro plano.

O mau hábito no treinamento de segurar toda a bola mal levantada e começar novamente só deveria ser tolerado com iniciantes. Os mais adiantados devem, de qualquer forma, treinar a queda, no caso de passos falhos e empregar toda sua capacidade para atacar eficientemente ou, no mínimo, evitar um erro direto, apesar do passe fraco.

Fig. 10



O treinamento com exercícios complexos, voltados à situações reais de jogo, obriga aos atacantes julgar rapidamente situações de jogos alternados e avaliá-los otimamente.

QUATRO CONTRA QUATRO NA QUADRA GRANDE

Os levantadores ficam perto da rede, não participam da defesa e, primeiramente, só podem levantar para um determinado atacante; depois podem, de acordo com sua escolha, dar o passe para a posição quatro ou dois ou, finalmente, empregar todos os três atacantes. Primeiramente os atacantes devem apenas cortar levemente e sempre para a posição seis e, passo a passo, dificultar a defesa com ataques mais fortes, através de uma troca entre cortadas e lobes e, finalmente, através de ataques em qualquer direção. V. Fig. 9

ALTERNATIVAS PARA TODOS OS JOGADORES

V. Fig. 10

Os arremessos ou saques de um campo (1) são levantados imediatamente pelos três jogadores de defesa (D), (B), (C), para o atacante (E) ou (F), localizados mais adequadamente ou mancheteados para o levantador (5) (2). A decisão depende de o saque poder ser recepcionado facilmente, ou seja, de o

primeiro passe para o atacante ser muito arriscado ou não.

Os atacantes observam o jogador de defesa, procuram antecipar sua intenção e, antes de ocorrer o seu passe, tomar a posição mais propícia para o ataque. Se o atacante quiser cortar imediatamente um primeiro passe não muito correto, então ele terá que avisar isto ao levantador através de um grito. Enquanto o primeiro jogador no saque (A) defende o ataque adversário - ou mesmo já durante a cortada - já ocorre o próximo saque.

Dificuldade:

- Os primeiros passes levantados para o atacante podem ser cortados imediatamente ou podem ser levantados com passe em suspensão para o outro atacante.

- Se o levantador receber a bola, então ele pode levantar para frente ou para trás ou simular um toque para o campo adversário.

- Três jogadores de rede formam um bloqueio na zona de saque, se eles conseguirem formar um bloqueio duplo, então o atacante correspondente terá que fazer um lobe, no bloqueio simples será dada a cortada.

DOIS LEVANTADORES NUMA QUADRA

V. figura 11

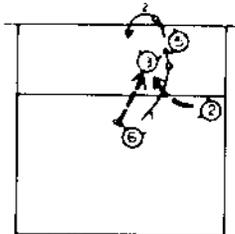
Os dois levantadores (S) ficam de costas um para o outro na posição três ou ficam perto das duas linhas laterais. Eles recebem a bola alternadamente (1,4) e levantam passes curtos entre as posições 2 e 3 (2) ou 3 e 4 (5).

A cada ataque (B) solta para o bloqueio e é revezado após no máximo três minutos, três a cinco jogadores treinam na sua armação de competição a defesa de campo, jogadores não atuantes (h) abastecem os atacantes com bola e evitam que alguém seja atrapalhado por bolas soltas.

PEGAR A BOLA DURANTE O SALTO

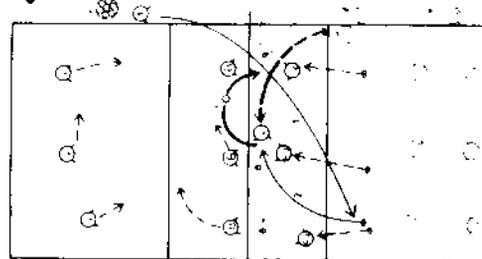
Quatro grupos de três treinam ao mesmo tempo e independentemente a corrida e o salto e especialmente correto

Fig. 13



em combinações de ataques velozes. Um atacante executa um ataque alto para o levantador (1), corre ao mesmo tempo e solta à sua frente para a cortada. O outro atacante sai mais tarde e salta numa distância exatamente pré-determinada atrás do levantador (b) e (d), ou ambos pulam à sua frente (a) e (c). Para não atrapalhar os grupos que estão treinando na quadra adversária e para aumentar a frequência do treino, não se

Fig. 11



executa a cortada, ela é apenas simulada e a bola é pega no ponto mais alto do salto.

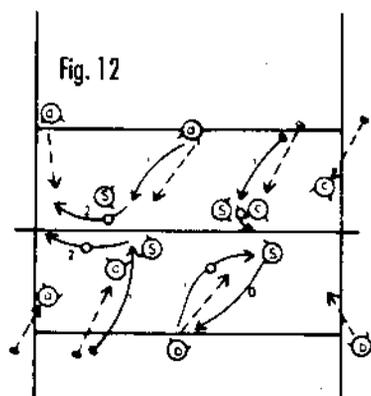
Dificuldade: O exercício é reiniciado para um dos dois atacantes (grupo (b) O).

APRENDIZAGEM DE COMBINAÇÃO DE ATAQUE

figura 13

Primeiramente, todos os atacantes e levantadores repetem, separadamente, em exercícios adequados, cada cortada necessária para a aprendizagem de combinação de ataque. Depois os grupos de três, em armação de competição, automatizam, primeiramente sem cortar, a seqüência temporal da combinação. O mais fácil é quando o atacante posicionado mais propiciamente pode executar o toque para o levantador, após ter recebido a bola. É mais difícil quando um quarto jogador executa o primeiro passe ou quando um arremesso da quadra adversária ou um saque reiniciar o exercício.

Logo que se tiver que cortar, apenas dois grupos de ataque poderão treinar ao mesmo tempo; alguns jogadores de defesa estão de frente a cada grupo na outra quadra. Um defensor arremessa ou dá o toque sobre a rede, os atacantes fazem a manchete ou tocam o primeiro passe para o levantador e atacam. Neste caso, eles observam, em primeiro lugar, saltar no lugar correto e mais



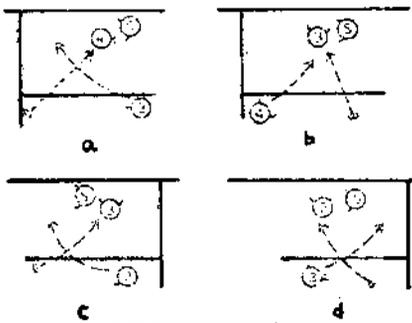
adequado, e executam a cortada de forma solta e controlada, para que um jogador de defesa possa recepcionar a bola sem esforço e estar imediatamente preparado para o arremesso.

Logo que os ataques dêem mais ou menos certo, os bloqueadores adversários devem testar a defesa dos ataques e, ao mesmo tempo, propiciar controle e estímulo para o rendimento do ataque de levantadores e atacantes. A figura mostra as duas combinações de ataque mais simples. Cada atacante corre em linha reta para sua posição e deve se

Quanto mais perto os dois atacantes se juntarem na troca de lugares e quanto maior e mais curvo for o seu percurso de corrida, tanto maiores serão as dificuldades técnicas.

A figura abaixo mostra um

Fig. 16



arco, logo depois da posição vizinha.

V. Fig 14

Esta figura mostra uma das combinações de ataque mais difíceis. O atacante (nº 8) que vem correndo da posição dois, salta logo atrás do levantador e poderia cortar a bola levantada vindo da posição três, o segundo atacante (nº 11) corre em curva para fora e, neste caso, cortará totalmente desimpedido (b, c).

Equipes de alto nível dominam um grande número de diferentes combinações (b, d). V. figura 16, e sabem incluir também o terceiro atacante nas jogadas de corrida. V. fig. 17

Condições especiais para o êxito de tais combinações são uma capacidade altamente técnica dos atacantes, sua capacidade de reação e sua tarefa de captação, a perfeita técnica de passe do levantador, sua habilidade tática e, finalmente, os primeiros passes centimétricamente exatos. Cada tempo de ataque deve dar bem certo durante o treinamento, antes que ele possa ser executado durante a competição em situações adequadas - primeiro passe especialmente propício, chamada do levantador.

OS PARCEIROS PERMANECEM JUNTOS

V. fig. 18

Cada um dos oito pares executam durante alguns minutos sempre a mesma ação de jogo. (A), (B), (C) correm alternadamente para o ataque, um dos dois corta e trás a bola de volta.

“Deixar rapidamente o local para a próxima dupla ofensiva”.

(D) e (E) formam alternadamente um bloqueio duplo.

(F) e (G) defendem o ataque.

Fig. 14

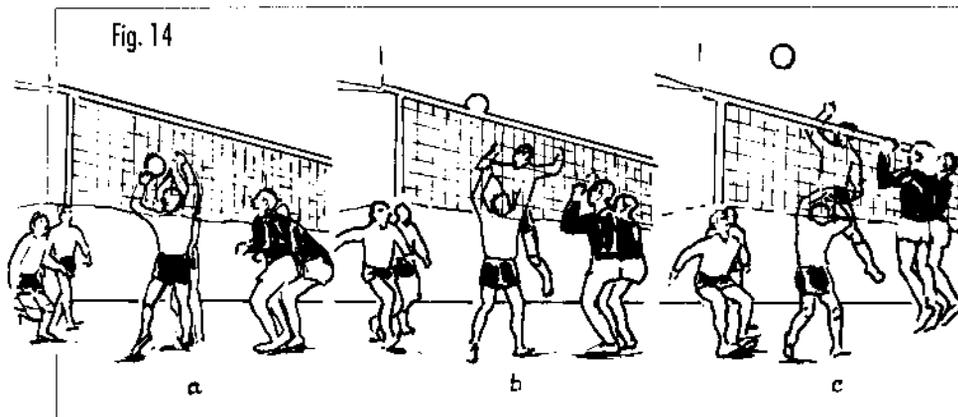
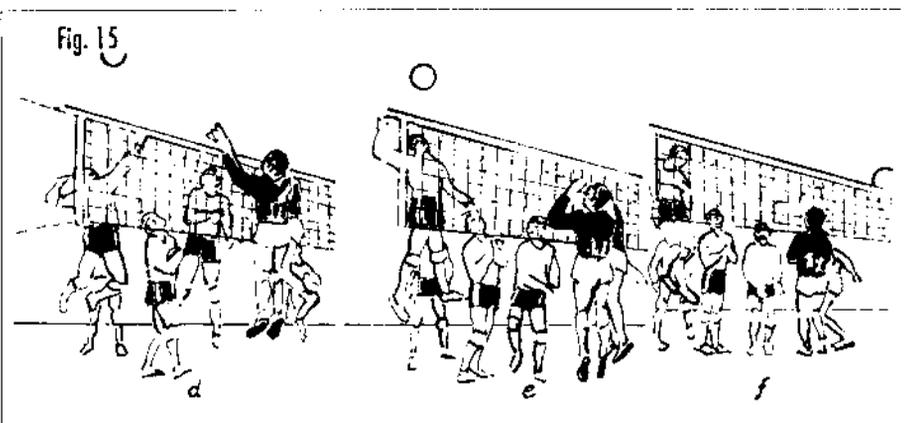


Fig. 15



preocupar apenas com a divisão correta do tempo. Para o levantador é mais fácil empregar à sua frente ambos os atacantes (a, c) do que levantar para um, para frente, e para outro, para trás (b, d).

cruzamento na frente do levantador. O primeiro atacante (nº1) começa a correr antecipadamente e salta para o ataque ascendente logo à frente do levantador (b). Ele pode cortar (c) ou deixar o segundo atacante (nº 10) cortar, que cruza em

Fig. 17

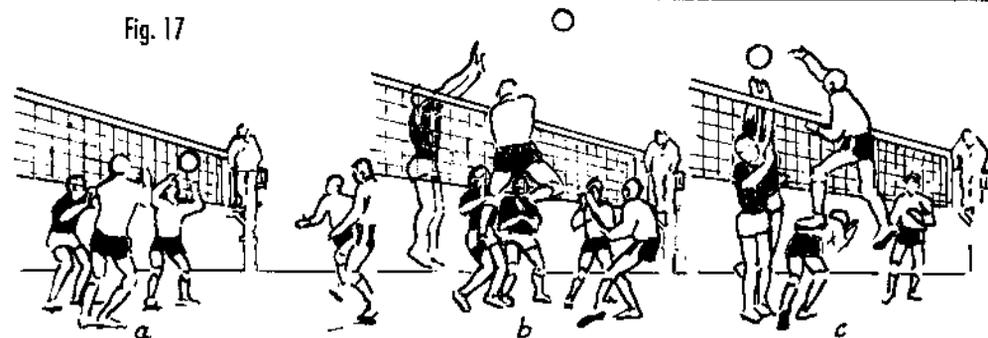
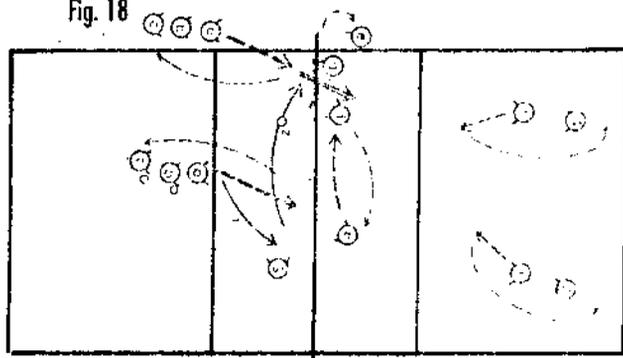


Fig. 18



**ATUAR CONJUNTAMENTE
NO ATAQUE E NA DEFESA**

V. fig. 19

Três jogadores de cada vez - de preferência aqueles que também estão a lado durante a competição - atacam em conjunto, primeiro (a), depois (b) e finalmente (c). Três corredores providenciam o levantamento (L) alternadamente. Três bloqueadores (d) devem, se possível, formar um bloqueio duplo, mas de qualquer maneira um bloqueio simples na principal direção da cortada.

Os primeiros passes (1) são jogadas pelo técnico (T), parado ao lado da cesta de bolas, de maneira mais ou menos propícia e em seqüência rápida. A altura do passe e as zonas de ataque estão determinadas; além disso, os levantadores sabem se eles podem empregar todos os atacantes ou se devem levantar para uma determinada posição. Nesse caso, os atacantes que não estão ocupados simulam uma cortada e

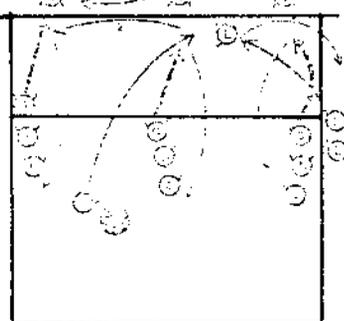
lançador.

**ARMAÇÃO PARA RECEPÇÃO
DO SAQUE**

Depende da capacidade técnica dos jogadores, da própria tática ofensiva e dos tipos de saques dos adversários.

A armação da equipe deve garantir para que poucas zonas da quadra de jogo estejam descobertas e, mesmo assim, que poucas modificações de posição para a recepção da bola sejam necessárias. Ela deve fazer uma clara situação de defesa, deve evitar equívocos e erros de posicionamento e, deve criar condi-

Fig. 19



ções adequadas para a armação ofensiva e para o ataque.

Pode-se fazer a armação para a recepção com cinco e quatro jogadores.

Na armação com cinco jogadores o sexto é coberto, de maneira nenhuma participa da defesa e, como levantador, prepara a armação ofensiva.

A armação em "W" com jogadores de ataque avançado é bem simples e se ajusta muito bem a equipes iniciantes, irá variar de acordo com o saque adversário. Se o saque for leve, a formação é aberta para frente e para o lado, se for forte, os jogadores se juntam quase formando uma reta.

Para utilizar toda a rede no ataque e para posicionar bem o levantador, costuma-se fazer trocas de posições na armação com cinco jogadores. Troca entre o atacante (3) e o levantador (2).

**FORMAÇÃO EM "W" COM
TROCA DE POSIÇÃO**

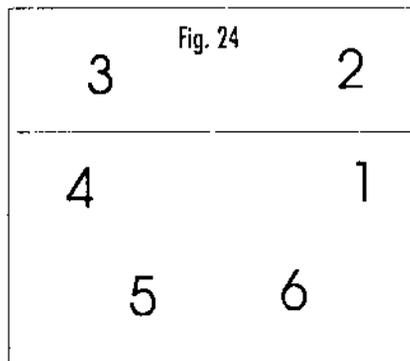
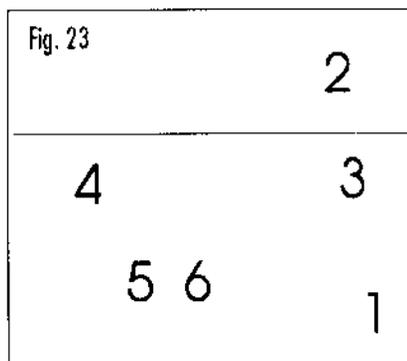
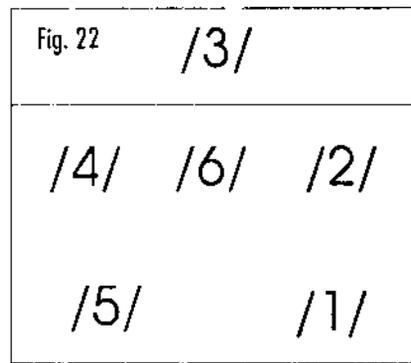
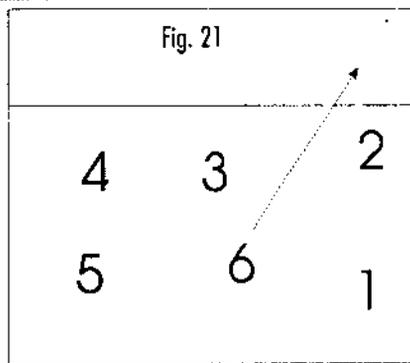
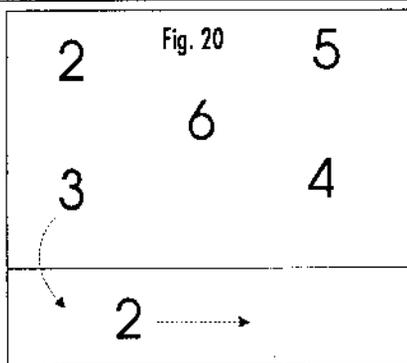
V. fig. 20

Formação com cobertura de um jogador de fundo para uma infiltração. Para se ter mais um jogador atacando, o jogador que irá infiltrar deverá ser coberto pelo seu jogador frontal. V. fig. 21

Armação defensiva com quatros jogadores. Quando desejamos eliminar a vulnerabilidade da recepção do saque com cinco jogadores das bolas sacadas atrás do recebedor do centro da quadra. V. fig. 22

Quando temos em determinado momento do jogo, uma má recepção utilizamos a recepção com quatro jogadores.

Quando desejamos dar uma função de ataque a um



Formação em "W" com troca de posição é representada pelas figuras ao lado: Figs. 20, 21, 22, 23 e 24 respectivamente.

determinado jogador, também nos utilizamos da recepção com quatro jogadores escondendo-o na rede se for um jogador da frente, e na linha de fundo se for um jogador de fundo de quadra.

V. fig. 23 e 24

Para que a recepção seja eficiente deve seguir as seguintes regras táticas básicas:

- efetuar rapidamente a formação
- ficar a uma distância correta
- observar o sacador
- quando é esperado um saque forte, juntar-se mais
- nos erros da defesa pedir tempo
- reagir o mais cedo possível
- quem reage deve agir
- gritar em bolas fora
- dar a manchete suficiente alta e nunca para perto da rede
- apoiar o levantador

EXERCÍCIOS

1) De um lado da quadra na região do saque, seis jogadores

treinarão o saque enquanto que do outro lado, outros seis jogadores estarão formados e executarão os três toques sem finalização.

2) Inverter as funções na formação de recepção com quatro, escondendo um jogador, ora na frente, ora no fundo.

3) As duas equipes na quadra treinando a recepção na armção de competição, uma equipe recebendo com cinco e a outra com quatro.

PROTEÇÃO DE ATAQUE: TREINAMENTO TÁTICO

Mesmo os atacantes com grande força de impulsão não podem evitar que as suas cortadas, de vez em quando, batam no bloqueio adversário e voltem para sua própria quadra. O próprio atacante raramente pode alcançar essas bolas, pois no momento decisivo ele ainda se encontra no ar ou está aterrizando.

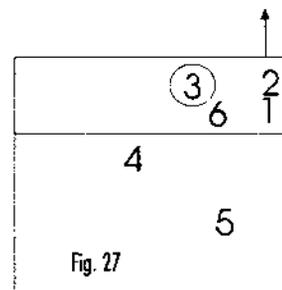
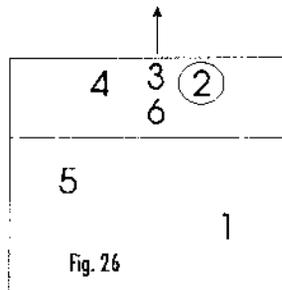
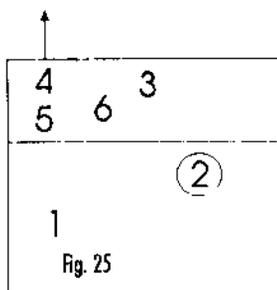
Para evitar erros diretos, para proporcionar ao atacante

um sentimento de segurança e para possibilitar a utilização de cortadas arriscadas, o cortador é coberto por um, mas geralmente por dois ou três companheiros.

A fim de que estas ações de cobertura aconteçam no momento exato e com a proteção devida, existe a necessidade de um treinamento intenso para cada combinação de ataque, para que cada jogador conheça sua posição e sua área de cobertura.

A postura básica baixa é a melhor maneira de estar pronto para salvar uma bola que bate no bloqueio adversário, da mesma forma que estar completamente de frente para onde se desenvolve a finalização do ataque é primordial para uma perfeita cobertura.

Uma consideração geral válida é que, para cada situação de ataque, (tática de cobertura) é mais difícil, quanto mais variado e rápido uma equipe atacar. Se as combinações de



cantes, em posições de rede bem afastadas e os tirarem da cobertura do verdadeiro atacante, então as iniciativas individuais e a capacidade dos outros jogadores devem suprir esta deficiência na cobertura ideal, que seria com três jogadores.

De uma maneira geral,

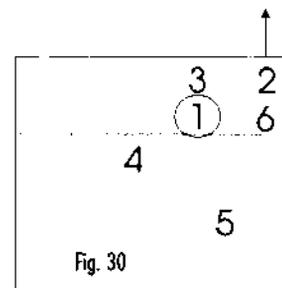
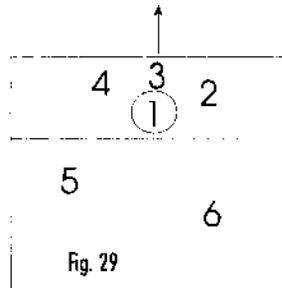
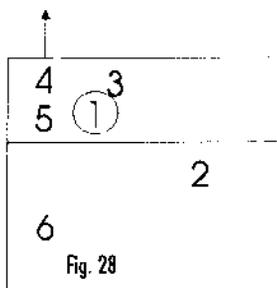
jogadores em ocupar estas posições.

PROTEÇÃO DO ATAQUE SEM INFILTRAÇÃO

V. fig. 25, 26 e 27

PROTEÇÃO DO ATAQUE COM INFILTRAÇÃO

V. fig. 28, 29 e 30



cada sistema de cobertura deve proporcionar a melhor cobertura de perto, ou seja cobrir a zona em volta do atacante, não desprezando a defesa do resto da quadra e não dificultando a armação do ataque.

a) Posicionamento de cobertura do ataque

As posições apresentadas nas figuras abaixo devem ser treinadas de várias maneiras, a fim de condicionar o reflexo dos

b) Condicionamento da ocupação das posições

Um treinamento para o condicionamento do atleta em ocupar sua posição da proteção do ataque pode iniciar com apenas um jogador em quadra e ele, ao comando do treinador, ocupa a posição básica baixa para proteger o ataque. Quando estiver nas posições 5, 6 e 1 e o ataque for na saída de rede, meio de rede. Depois aumen-

tando o número de jogadores até estarem os seis em quadra. Tudo isto sem bola. A fim de motivar os atletas pode ser marcado o tempo de cada jogador para realizar as nove situações.

V. fig. 31

c) Treinamento básico para os levantadores

Três jogadores passam a bola em toque na mesma sequência. Após o seu passe cada um corre para aquele que receber a bola, lá então agacha e volta imediatamente para o seu lugar no triângulo.

CORRER RAPIDAMENTE ATRÁS DO PASSE E AGACHAR NO ATACANTE

V. fig. 32

LEVANTAR E COBRIR IMEDIATAMENTE

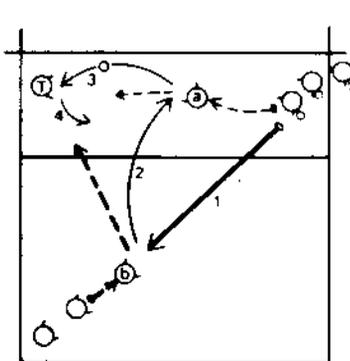
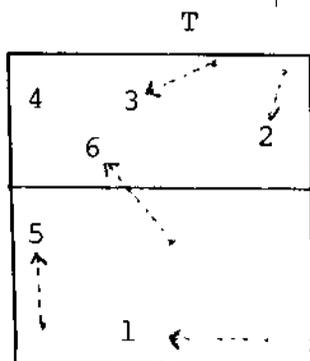
Este treinamento é bastante desgastante, pois exigirá boa velocidade dos jogadores nos deslocamentos a fim de estarem em posição para receberem a próxima bola.

d) Salvar bolas simuladas que retornam do bloqueio

Com três jogadores, como no exercício anterior, o jogador A levanta a bola para B que irá dar um toque na bola, a fim de que simule que esta bateu no bloqueio e retornou. O jogador A, após o levantamento, corre para junto de B e executa a manchete, levantando a bola para B, que executará o mesmo trabalho com o jogador C. Neste exercício o treinador deve ir corrigindo principalmente a posição básica baixa, que dará o sucesso necessário para esta ação durante o jogo.

e) Salvar o rebote do bloqueio

Fig. 31 e 32



Dois jogadores de bloqueio estarão num plano elevado (plinto pequeno) e devem bloquear ativamente cada ataque e os jogadores devem realizar a cobertura deste ataque. Esse exercício pode ser feito inicialmente com apenas um jogador em quadra realizando a cobertura e gradualmente vamos aumentando o número de participantes até completar a equipe.

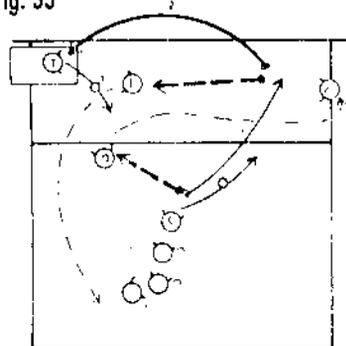
O treinador deve sempre orientar os jogadores para que fiquem de frente para a ação do ataque.

1) Salvar a bola que retorna do bloqueio

O técnico T está de pé em cima de um plinto. Primeiramente b deve fazer o levantamento mais exato possível para as mãos levantadas de T (2) e depois, junto com o jogador de fundo a, salvar a bola que retorna do bloqueio simulado de t (3). Especialmente importante para treinar bem o trabalho em conjunto dos dois jogadores de segurança, são as bolas que não acertam nitidamente um dos dois, mas aquelas que caem no limite dos setores de segurança.

OBS.: Combinar antes quem deve pegar as bolas críticas. V. fig. 33

Fig. 33



INFILTRAÇÃO: TREINAMENTO PARA INFILTRAÇÃO

A melhoria de eficiência dos bloqueios, tanto tática como tecnicamente, obriga as equipes atacantes a se utilizarem de três ou mais atacantes para vencer este fundamento que se aperfeiçoa constantemente. Uma das formas encontradas para aumentar a eficiência do ataque a infiltração, que nada mais é do que a movimentação do levantador que se encontra na linha de fundo, até a linha de frente, entre as posições 2 e 3, para que seja efetuado um levantamento, objetivando a finalização de três ou mais cortadores em condições de atacar. A partir daí, serão feitos trabalhos divididos nas seguintes formas:

- 1 - Estudo teórico;
- 2 - Armação da equipe e infiltração - sem bola;
- 3 - Armação da equipe e infiltração - com bola;
- 4 - Jogos dirigidos

1) Estudo Teórico

Antes que o jogador se posicione na quadra é necessário que estude quais as funções que exercerá em cada posição do rodízio. Este estudo deverá ser detalhado, discutindo-se todas as possibilidades de situações de jogo; troca de posição, posição de cada jogador e suas funções.

2) Armação da Equipe e Prática sem Bola

Este tipo de treinamento nada mais é do que levar para a quadra tudo o que foi estudado na teoria. Deve ser repetido exaustivamente para que as ações na quadra fiquem automatizadas pelos atletas.

3) Armação da Equipe e Prática com Bola

Elementos sacando, o levantador infiltrando e realizando as combinações de ataque para infiltração. Outro treinamento de grande importância é aquele partindo da armação defensiva, onde a bola será passada *de graça* e a infiltração terá que correr prematuramente para que o levantador não venha a receber a primeira bola. Um detalhe importante é a cobertura dos demais jogadores de fundo desta infiltração para que a bola não venha a cair no espaço deixado pelo levantador.

4) Jogo Dirigido

Coletivos onde a equipe realiza tudo o que foi aprendido nos treinamentos. A armação dos jogadores se dará em função das qualidades de cada um.

3 - CONCLUSÃO

Ao final deste trabalho, coloco a questão do futuro desenvolvimento do vôlei para fazer um prognóstico, terei primeiro de lembrar do passado.

Quando em 1965 se modificaram as regras, tal fato deu-se à superioridade, existente na altura, do ataque em relação à defesa. De fato, criou-se uma relação mais equilibrada relativamente ao confronto entre o Ataque e a Defesa entre equipes do mesmo nível.

O vôlei tornou-se assim atraente, dando origem a um estilo de ataque cada vez mais variado a nível internacional, para conseguir vencer o bloqueio americano.

Em meados dos anos 70, tentou-se fazer face a este desenvolvimento, com a modificação das regras. Após o toque no

bloqueio, mais três toques possíveis.

Provou-se, assim, mais uma vez que, no voleibol, a tendência dominante é para uma lenta superioridade do jogo de ataque.

Se esta tendência foi durante muito tempo compensada pela criatividade de novas formas de defesa técnico-táticas, nos últimos anos tem-se conseguido através de uma regularização Exterior, isto é, tornando mais precisas ou mesmo mudando as regras, o que também teve por objetivo tornar mais simples a atividade do árbitro e assim torná-la mais objetiva.

Quanto à forma da equipe e ao sistema existem várias opiniões, das quais se pode depreender o seguinte: O fato essencial para o ataque será a altura média alcançada pelos jogadores de ataque e de bloqueio de uma equipe. Esta tendência explica o que tem vindo a suceder internacionalmente:

- Cada vez fazem mais combinações de Ataque variadas e rápidas;

- A formação 5 - 1 ou 6 - 2 (só um levantador principal) faz-se cada vez mais sentir como resultado do aumento da força de ataque e só efeito do bloqueio;

- A altura atingida será cada vez maior.

Começa-se a notar uma tendência para aumentar a qualidade do treino, através da escolha de combinações mais difíceis e eficazes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - Durrwachter, Gerhard, Voleibol - **Treinar Jogando**, Rio de Janeiro, Livro Técnico S/A -, 1984, p. 72 - 173.

2 - Carvalho, Oto Moravia de, **Voleibol Moderno** - Caderno Técnico, Brasília, MEC, 1983, p. 72 - 74.

3 - **Voleibol - Sistemas - Táticas Coletivas**, Rio de Janeiro, EsEFEx, 1987.

4 - **Manual do Treinador**, Brasília, MEC, s.d. 10 - 10.