

VOLLEY-BALL

Tradução do "Official Volley-Ball Rules"
Spalding Athletic Library

INSTRUÇÃO PARA INICIANTES

(Continuação do número anterior)

Em qualquer desporto, esta regra deve ser sempre seguida: "Ensinar ao instruendo apenas uma coisa de cada vez". É inconveniente o propósito de querer ensinar muita coisa ao mesmo tempo, pois o instruendo aprenderá superficialmente cada coisa, o que o tornará ineficiente na execução, ineficiência essa que é aumentada pelo estado nervoso decorrente da preocupação que lhe traz o acúmulo dos ensinamentos recebidos. A instrução deve começar pelo saque, ensinando-se preliminarmente o modo correto de segurar a bola e a maneira de dosar o impulso necessário. Estes e outros detalhes devem ser ensinados individualmente ou, si possível, por grupos de dois ou tres. Casos há, entretanto, que permitem a instrução coletiva de toda a escola.

A) — PRÁTICA DO SAQUE

1) — *Situação do jogador*: — O jogador deve ficar situado na terça parte à direita da linha final do campo. Em treinos, para facilitar o trabalho de um maior número de alunos, podem-se colocar até tres de cada lado, número que não deve ser excedido, para tornar mais fácil o contróle do instrutor.

2) — *Posição do corpo*:

a) — Perna esquerda ligeiramente flexionada na frente (para facilitar o arrêmessô), pé ligeiramente afastado da linha (para evitar pisar sobre ela, no momento do saque), perna direita também flexionada ligeiramente à retaguarda, péso do corpo caindo mais à frente, sobre a perna esquerda.

b) — Mão esquerda, com os dedos um pouco curvados, empunhando a bola, erguida à frente e um pouco para o lado direito do corpo. A parte correspondente ao bico da bola deve ficar para frente, para evitar que a mão direita (de impulso) a atinja nesta parte, prejudicando o efeito desejado.

c) — A bola não deve ser jogada para cima no momento de ser percutida pela mão direita, pois isto prejudica o contróle do saque. A mão esquerda abandona a bola no momento em que esta é tocada pela direita.

d) — braço direito ligeiramente para trás, deslocando-se, para o saque, numa direção paralela ao eixo do corpo.

e) — corpo completamente voltado para a réde.

f) — o impulso dado pelo braço direito é bastante para fazer a bola transpor a réde, motivo pelo qual o sacador não deve saltar, quando der o saque.

Observando todos estes requisitos:

a) — balançar os dois braços para trás e para diante, até obter um certo contróle sobre os movimentos com a bola e aí então dar o saque com a palma da mão.

b) — repetir o it. a), balançando quatro vezes e então lançar a bola a um companheiro de *team*, que fique distante três metros.

c) — repetir o it. b), afastando-se seis metros do companheiro, e balançando o braço somente duas vezes.

d) — repetir o it. c), com o companheiro colocado do outro lado da réde, balançando os braços apenas uma vez.

e) — enviar a bola ao companheiro, que ocupará lugares variados do outro lado da réde.

f) — repetir os its. de a) a e), variando o modo de sacar.

3) — Quando se sacar, não se deve procurar colocar a bola num determinado ponto do lado contrário (hábito comum de certos jogadores que pretendem explorar a fraqueza de um determinado adversário, mas que, nem sempre, traz bons resultados). Um bom jogador de *volley* deve procurar fazer os seus pontos *enterrando* suas bolas. Este é o meio mais eficaz.

4) — O saque deve ser dado alto, para evitar que a bola atinja a réde; e no meio do campo adversário, para diminuir a probabilidade da bola ir fóra.

5) — Si venta, o sacador deve graduar a impulsão a ser dada, de acôrdo com a direção e a intensidade do vento.

6) — Dado o saque, o jogador deve voltar rapidamente à sua posição no campo, afim de defender seu local que, momentaneamente, ficou desocupado.

7) — Ter sempre em mente que um jogador treinado nunca deve perder um saque.

B) — PRÁTICA DOS PASSES

Escolas de seis homens (aproxima-se do caso normal) distribuídas em fileira, com intervalo de 2 ½ metros entre os homens.

a) — Manejar a bola, passando-a de uma para outra mão, até conseguir um bom contróle sobre ela.

b) — Jogar a bola para trás e para frente, com as mãos em pronação, palmas voltadas para cima, ante-braços próximos à horizontal.

c) — Repetir o it. b), palmas acima, porém, com os ante-braços quasi na vertical.

d) — Repetir os its. b) e c), enviando a bola para um local fóra da posição do companheiro, obrigando-o assim a se esforçar para rebatê-la.

e) — Si a escola for grande, deve ser formada em círculo, cada instruendo com um número de ordem, ocupando o monitor o centro. O monitor atira a bola e diz em voz alta o número do aluno a quem a destinou; êste terá que rebatê-la para um outro, cujo número dirá também.

O jogador deve:

1) — Entrar, sempre que possível, em baixo da bola, com os ante-braços quasi na vertical. É o meio mais eficaz para a boa direção do passe ao companheiro desejado.

2) — Receber a bola nos dedos, que devem estar ligeiramente curvados para amortecer o choque, mãos em concha, palmas acima e à frente. Só em casos excepcionais, as palmas ficarão inteiramente voltadas para cima.

3) — Mãos paralelas e ligeiramente afastadas, de modo a ambas atingirem simultaneamente a bola, impulsionando-a em uma direção oblíqua para cima.

4) — Ante-braços em semi-flexão.

5) — Impulsionar a bola pela extensão dos ante-braços e por um pequeno salto, si a receber com os pés apoiados no sólo. Si tiver que saltar para pegá-la, o impulso dos braços é suficiente.

6) — Ter particular cuidado em não prender a bola, nem acompanhá-la com as mãos. A bola deve ser claramente batida.

7) — Ambas as mãos devem tocar a bola ao mesmo tempo. Esta simultaneidade é indispensável, para que a direção não seja desviada.

8) — O passe deve ser dado bem alto, para permitir ao companheiro ao qual se destina, tomar a posição mais conveniente.

9) — Quando, em uma situação toda especial, o jogador fôr obrigado a pegar a bola de costas, deverá fazê-lo com as mãos em concha, em supinação, palmas acima e para trás, atirando a bola bem ao alto, para que, sem precipitação, ela possa voltar às condições normais do jogo.

C) — PRÁTICA DO LEVANTAR A BOLA

Na instrução de *volley*, sempre se tem em vista a organização de uma *equipe*; por isto, desde o princípio, se deve procurar especializar cada jogador, seja em "cortador", seja em "levantador".

1) — O *levantar* da bola deve ser feito com as palmas das mãos bem voltadas para cima (dorso paralelo ao sólo), antebraços quasi estendidos.

2) — O iniciante deve começar levantando-a a pouca altura, qual vai gradativamente aumentando, para assim poder bem manter o contróle da direção.

3) — Um jogador atira a bola para o ar e para si próprio, passa-a depois a um companheiro, que a recebe, levantando-a para o primeiro jogador, que já se veio colocar junto à rede.

4) — Muitos jogadores têm receio de levantar a bola muito próxima à rede, em consequência do que suas bolas não servem para ser bem *cortadas*. Para habituar os jogadores a levantarem-na bem, coloca-se um cordão a uma altura e distância convenientes da rede, e se faz com que os jogadores joguem a bola na direção do cordão. É um ponto de referência que se lhes dá.

D) — PRÁTICA DA DEFESA

1) — Estando um jogador de cada lado da rede, — um em posição de defesa, semi-flexionado, mãos acima da cintura, pronto para saltar — o outro envia-lhe a bola por cima da rede. O destinatário pega-a, enviandô-a para o alto.

2) — Repetir o it. 1), fazendo voltar a bola ao outro jogador, em vez de enviá-la para cima.

3) — Repetir o it. 2), porém, passando a bola para um companheiro que esteja do mesmo lado da rede.

4) — Combinar "saque" com "levantar" e "defesa". Exemplo: um sacador saca para um levantador, que levanta a bola para um companheiro, que a envia ao jogador da defesa.

E) — PRÁTICA DO ATAQUE (*Côrte com a mão direita*)

1) — Sem bola, um jogador, de flanco para a rede, dá dois passos de corrida e salta para cima, balançando o braço do lado contrário à rede, como si pretendesse bater em uma bola imaginária.

2) — Com um companheiro em pé sobre uma cadeira, segurando a bola na mão, saltar e percuti-la na sua parte superior, com a mão aberta. Neste momento, flexionar os dedos rápida e energeticamente, para dirigir a bola violentamente de cima para baixo, na obliqua. O movimento da bola deve ser acompanhado durante todo o tempo.

3) — Um jogador levanta a bola e outro "corta" ou "enterra", visando o local mais adequado do lado contrário, para assegurar o sucesso de sua jogada (ponto desguarnecido momentaneamente pelo adversário, ou guarnecido por um jogador pouco eficiente).

4) — Repetir o it. 3), praticando *sagues*, *levantamentos* e *córtes*, ao mesmo tempo que treinando a *defesa*.

5) — Quando a bola for levantada quasi em cima da rede, empurrá-la ligeiramente com as pontas dos dedos, para não passar a mão por cima da rede, o que constitue falta.