

## Resumo das Regras do Voleibol

O voleibol foi criado em 1895 nos Estados Unidos pelo professor de educação física William G. Morgan. O esporte chegou ao Brasil somente em 1915 e se tornou um dos mais praticados no país. Neste resumo das regras do voleibol será possível compreender como funciona este esporte.

O jogo de vôlei pode ser disputado em quadras abertas e fechadas. No voleibol de quadra, o jogo é disputado por duas equipes, compostas por seis jogadores cada. Cada grupo é coordenado por um técnico e possui outros seis jogadores reserva. O jogo acontece com a presença de dois árbitros, um anotador e quatro fiscais de linha.

A partida tem cinco sets, mas pode ser finalizada caso um dos times vença três sets. Cada set tem o mínimo de 25 pontos – a contagem só termina quando uma equipe ganha por uma diferença de dois pontos. Exemplo: Equipe A: 25 pontos x Equipe B: 23. Caso esta vantagem não seja alcançada, o set prossegue até que a diferença exigida seja alcançada por uma das equipes. O ponto é obtido quando a bola toca o chão do campo adversário.

A quadra oficial possui 18 metros de comprimento e nove metros de largura. A divisão é feita por uma rede de 9,5 metros de comprimento e um metro de largura. A rede é suspensa a uma altura de 2,43 metros para times masculinos e 2,24 metros para equipes femininas. A bola, principal elemento do vôlei, tem circunferência entre 65 e 67 centímetros de circunferência e peso entre 260 e 280 gramas.



### Resumo das regras do voleibol – Fundamentos

**Saque:** Dá início à disputa de cada ponto. A bola deve ser lançada na quadra adversária. O jogador se posiciona atrás da linha de fundo de seu campo e bate na bola para que ela atravesse a rede. Se a equipe adversária não conseguir recepcionar a bola e ela tocar o chão, o ponto será computado para a equipe que sacou e ela ainda terá o direito de sacar novamente.

**Recepção:** É o movimento de defesa, também conhecido como passe, realizado para recepcionar a bola depois do saque da equipe adversária. A forma mais conhecida de passe é a manchete (união das mãos)

com braços esticados para receber a bola). Nesta etapa, o jogador deve evitar que a bola caia no chão e conduzi-la em condições favoráveis para o levantador.

**Levantamento:** É o movimento realizado antes do ataque, normalmente o segundo contato com a bola. É a preparação e o direcionamento da bola para o atacante. O jogador empurra a bola para cima com a ponta dos dedos para que ela alcance a altura necessária para o ataque.

**Corte ou ataque:** Movimento de ataque. O jogador dá uma forte batida na bola com o objetivo de desestruturar a equipe adversária para que ela não consiga fazer a recepção e a bola toque no chão. O corte só pode ser feito com uma das mãos e é o último movimento antes da bola ir para o lado adversário.

**Bloqueio:** É o movimento realizado após o corte. Um ou mais jogadores saltam próximo à rede para interromper a jogada do adversário e rebater a bola com as palmas das mãos.

**Defesa:** Movimento realizado quando a bola passa pelo bloqueio após o ataque da equipe adversária.

**Resumo das regras do voleibol – Funções de cada jogador**

**Líbero:** Recepiona o saque e defende o ataque. Deve ter habilidade para conduzir a bola em boas condições para o levantador.

**Levantador:** Atleta que prepara a jogada para o ataque.

**Ponta:** Atleta que possui força, velocidade e capacidade para atacar a bola nas pontas ou atrás da linha dos três metros.

**Meio de rede:** Jogador que atua no bloqueio e no ataque.

**Resumo das regras do voleibol – Normas**

- O início do jogo e de cada ponto acontece somente após o saque.
- Após a autorização do árbitro, o jogador tem oito segundos para sacar a bola.
- É aceita apenas uma tentativa de saque. Caso o jogador erre, o ponto e o direito de sacar passam para a equipe adversária.
- É obrigatório fazer um rodízio de jogadores quando a equipe adversária sacar e perder o ponto.
- Não é permitido aos jogadores de defesa atacar na área de ataque. E o bloqueio só pode ser feito por estes atletas quando a bola estiver em uma altura abaixo da borda superior da rede.
- Cada time pode fazer apenas três movimentos seguidos e o bloqueio não conta como toque. É proibido um jogador tocar a bola duas vezes seguidas.
- Quando a bola está no campo do grupo oponente, não é permitido fazer o ataque.