

# O ENSINO DO VOLEIBOL



**Prof. Fiúza Fraga**

R.D.

FRA

TECA

# Índice

1. A CRIAÇÃO do VOLEIBOL.....	9
2. O VOLEIBOL.....	11
2.1. Características mais salientes.....	11
3. O JOGO da CRIANÇA.....	14
3.1 As dificuldades do Jogo Formal.....	14
3.2. Os jogos reduzidos. Vantagens.....	15
4. A INTRODUÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS.....	16
4.1. <b>O Passe.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	23
4.1.2. Situações de aprendizagem do passe.....	24
4.1.3. Jogos de passe.....	33
4.1.4. <b>O Passe em Suspensão.</b> Situações de aprendizagem.....	35
4.1.5. <b>O passe de Costas.</b> Situações de aprendizagem.....	37
4.2. <b>O Serviço por baixo.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	41
4.2.1. Situações de aprendizagem.....	42
4.3. <b>A Manchete.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	47
4.3.1. Situações de aprendizagem.....	48
4.4. <b>O Serviço por cima.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	57
4.4.1. Situações de aprendizagem.....	58
4.5. <b>O Remate.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	61
4.5.1. Situações de aprendizagem.....	63
4.6. <b>O Bloco.</b> Princípios técnicos mais importantes. Erros mais comuns.....	71
4.6.1. Situações de aprendizagem.....	73
4.7. A Defesa baixa.....	75
4.7.1. <b>O Enrolamento.</b> Situações de aprendizagem..	79
4.7.2. <b>O Mergulho.</b> Situações de aprendizagem. ....	83

<b>5. A SIMPLIFICAÇÃO DO JOGO. ORGANIZAÇÃO PEDAGÓGICA EM NÍVEIS DE JOGO.....</b>	<b>87</b>
5.1. O jogo 1x1.....	89
5.2. O jogo 2x2.....	90
5.3. O jogo 3x3. Organização colectiva.....	92
5.4. O jogo 4x4. Organização colectiva.....	94
5.5. O jogo formal 6x6.....	97
5.5.1. Os jogadores. Colocação no terreno de jogo. Permutações. Penetração. Rotação.....	97
5.5.2. Área de jogo. A rede. A altura da rede.....	100
5.5.3. Sistema de jogo 0:6:0 .....	101
5.5.3.1. Dispositivo de recepção.....	101
5.5.3.2. Defesa ao ataque adversário. Com bloco de um jogador. Com bloco de dois jogadores.....	102
5.5.3.3. Protecção ao próprio ataque.....	104
5.6. Evolução táctica ao nível do jogo .....	105
5.6.1. Sistema de jogo 4:0:2 com distribuição na posição 3.....	107
5.6.2. Sistema de jogo 4:0:2 com distribuição na posição 2.....	108
<b>6 . O DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS.      </b>	
6.1. Velocidade e resistência.....	113
<b>7 . PRINCÍPIOS ORIENTADORES NO TRABALHO COM JOVENS.....</b>	<b>117</b>
<b>8 . OS TESTES DIAGNÓSTICO.....</b>	<b>119</b>
8.1. Passe.....	121
8.2. Serviço.....	122
8.3. Manchete.....	122
8.4. Passe dirigido.....	122
8.5. Manchete dirigida.....	122
8.6. Remate.....	123
8.7. Avaliação em jogo.....	123
8.8. Fichas de observação.....	125
<b>9 . BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>131</b>

**Título:**

*O Ensino do Voleibol*

**Edição:**

*Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa*

**Autor:**

*Prof. Fiúza Fraga*

**Capa:**

*Fernando Ferreira*

**Pré-impressão e Impressão:**

*Rubigráfica, Arte Gráficas, Lda.*

*Rua Palmira, 31 - 1.º Esq. - 1170 Lisboa*

**Tiragem:**

*2 000 exemplares*

**Material Didáctico:**

*Não pode ser vendido*

**Depósito Legal:**

*106159/96*