

Disciplina Educação Física
Professor: Tadeu Alves
Turma: 901 (9º ano)

O VOLEIBOL COMPETITIVO E SUAS REGRAS

SÚMULA

É um documento oficial em formato de planilha onde são anotados todos os dados da partida ou seja todas as informações pertinentes ao jogo.

Existem áreas específicas onde são anotados os nomes dos atletas, os nomes dos juízes, o local da realização da partida entre outros.

ÁREA DE JOGO e SUPERFÍCIE

A área de jogo compreende a quadra de jogo e a zona livre, ela deve ser retangular e simétrica. A quadra de jogo é um retângulo medindo 18m x 9m, circundada por uma zona livre com, no mínimo, 3m de largura. A superfície deve ser plana, horizontal, uniforme e não deve apresentar qualquer perigo de lesão aos jogadores. É proibido jogar sobre uma superfície rugosa ou **escorregadia**.

ZONA DE ATAQUE

Em cada quadra a zona de ataque é limitada pelo eixo da linha central e a linha de ataque traçada 3m atrás deste eixo (com a largura da linha incluída).

ZONA DE SAQUE

A zona de saque tem 9m de largura atrás da linha de fundo (estando esta excluída).

ZONA DE SUBSTITUIÇÃO

A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque até a mesa do apontador.

ALTURA DA REDE

Uma rede é instalada verticalmente sobre o eixo da linha central. A altura da rede deve ser de 2,43m para as equipes masculinas e de 2,24m para as equipes femininas.

FAIXAS LATERAIS

Duas faixas brancas são colocadas verticalmente na rede, diretamente acima de cada linha lateral.

ANTENAS

A antena é uma vara flexível medindo 1,80m de comprimento e 10mm de diâmetro. Ela é feita de fibra de vidro ou material similar.

BOLAS

A bola deve ser esférica, sendo sua capa feita de couro flexível e a câmara interior feita de borracha ou material similar.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Uma equipe é constituída de no máximo 12 jogadores, um técnico, um assistente técnico, um preparador físico e um médico.

LOCALIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Os jogadores que não estão jogando devem permanecer sentados no banco de reservas ou sua área de aquecimento correspondente. O técnico e os outros membros da equipe devem estar sentados no banco de reservas, mas podem deixá-lo temporariamente.

UNIFORME

O uniforme dos jogadores consiste em camisa, calção, meias e tênis.

O capitão da equipe é identificado por uma faixa em sua camisa, de 8 cm x 2cm colocada no peito, abaixo do número.

É proibido o uso de uniforme sem a numeração oficial ou de cor diferente dos outros jogadores.

OBJETOS PROIBIDOS

É proibido o uso de objetos que possam causar lesões ou proporcionar alguma vantagem ao jogador. Os jogadores podem usar óculos por sua própria conta e risco.

RESPONSÁVEIS PELAS EQUIPES

O capitão da equipe e o técnico são responsáveis pela conduta e disciplina de todos os membros de sua equipe.

TÉCNICO

Durante todo o jogo, o técnico dirige sua equipe fora da área de jogo. Ele decide a formação inicial, as substituições e solicita os tempos de descanso para dar suas instruções. Nas suas funções, seu contato oficial é com o segundo árbitro.

ASSISTENTE TÉCNICO

O assistente técnico senta-se no banco de sua equipe, mas não tem o direito de intervir no jogo.

PARA MARCAR UM PONTO, VENCER UM SET E O JOGO.

FALTAS NO JOGO

Toda ação de jogo de uma equipe contrária a estas Regras ou que resulte em sua violação é uma falta de jogo e deve ser apitada por um dos árbitros. Os árbitros julgam as faltas e determinam a penalização conforme estas Regras.

PARA VENCER UM SET

Ganha um set a equipe que primeiro atingir 25 pontos com uma diferença mínima de dois pontos em relação à outra equipe. Em caso de empate em 25 pontos, o jogo continua até que uma diferença de dois pontos seja atingida.

Disciplina Educação Física

Professor: Tadeu Alves

Turma 901 (9º ano)

Exercício de voleibol

- 1) Como é a composição das equipes de voleibol?
- 2) Como é para vencer um **Set** no voleibol?
- 3) Fale sobre a assistente técnica do voleibol.
- 4) Em uma composição da equipe do voleibol, quem são responsáveis pela conduta e disciplina de todos os membros da equipe?
- 5) Explique todo processo da Altura da rede de voleibol.