

Olá pessoal tudo bem, vamos a um conteúdo novo para o sexto ano e já conhecido pelo sétimo ano, o Voleibol.

ATIVIDADE 1- Ler com atenção para compreender;

ATIVIDADE 2 - Copiar no caderno e mandar fotos;

ATIVIDADE 3 – Faça um vídeo executando toque e manchete corretamente.

VOLEIBOL

FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Toque por cima

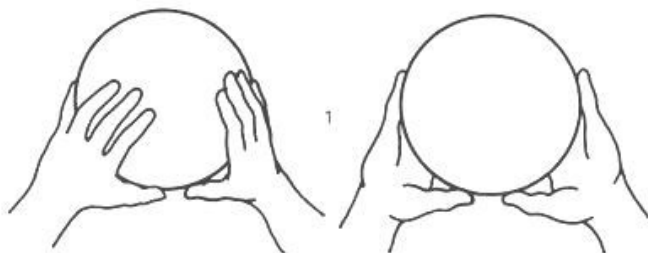
O toque por cima é o fundamento mais característico do jogo de voleibol. Ele é o responsável, na maioria das vezes, pela preparação do ataque, ou seja, pelo levantamento. Por isso é muito importante aprender bem esse fundamento, pois, apesar de ser de uso típico dos levantadores, vez por outra, os atacantes também são obrigados a utilizá-los.

O toque de bola por cima apresenta três etapas distintas:

a) Entrada sob a bola: nesta fase inicial, as pernas e braços devem estar semi-flexionadas, com a bola acima da cabeça.

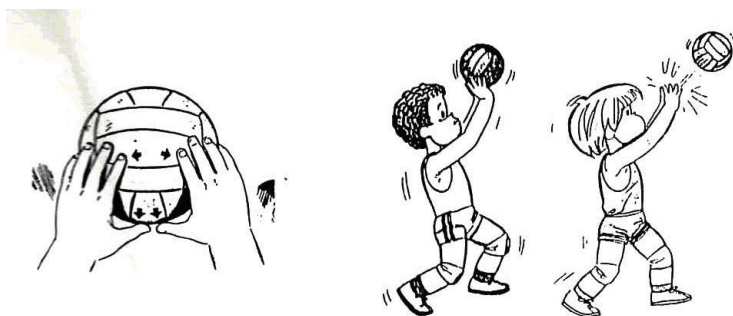
As pernas além de semi-flexionadas, devem estar com um afastamento lateral da largura aproximada dos ombros e um pé ligeiramente à frente do outro. O tronco deve estar levemente inclinado para frente.

Os braços estarão semi-flexionados, de modo a posicionar os cotovelos, um pouco acima da altura dos ombros, lateralmente em relação ao tronco. As mãos devem estar com os dedos quase que totalmente estendidos. Mas de uma forma arredondada (como uma concha) para melhor acomodar a curvatura da bola.



Os dedos polegares e indicadores formarão a figura aproximada de um triângulo.

b) Execução: no instante do toque à bola, todo o corpo participa. O contato será sutil, com a parte interna dos dedos, com uma flexão dos punhos. Os braços e as pernas deverão se estender para provocar uma transferência do peso do corpo sobre a perna de trás para frente.



c) **Término:** o corpo terminará todo estendido.

Erros mais comuns:

- 1- Não entrar debaixo da bola.
- 2- Não coordenar o movimento de braços e pernas.
- 3- Posicionamento incorreto das mãos.
- 4- Posicionamento incorreto dos cotovelos.
- 5- Falta de força para enviar a bola.

Manchetes

A manchete é o fundamento mais utilizado para a recepção de saques e para a defesa de bolas cortadas, pois o contato da bola se faz no antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados por ela, nesta situação, quando comparado com os dedos que são utilizados pelo toque

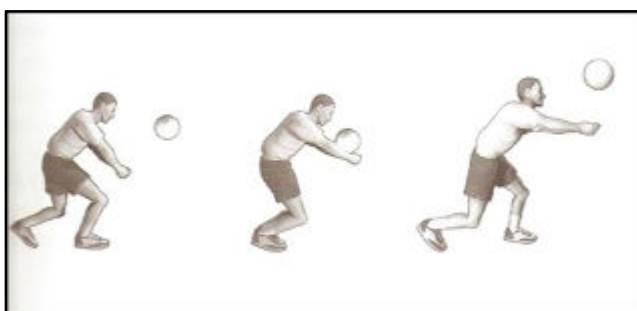


A) Entrada sob a bola: As pernas devem estar como no toque, semi-flexionadas, afastadas lateralmente em um distanciamento semelhante à largura dos ombros e um é ligeiramente à frente do outro. Os braços estarão estendidos e unidos à frente do corpo. Os dedos unidos de uma mão devem estar sobrepostos aos da outra, de forma que os polegares estendidos possam se tocar paralelamente.

B) Ataque à bola: No movimento de ataque à bola, as pernas se estenderão, o peso do corpo é transferido para a perna da frente e os braços permanecem sem movimento, com a musculatura enrijecida. O impacto de bola se dá no antebraço e isso será facilitado se os punhos estiverem bem estendidos, em direção ao solo. c) Término do movimento: os braços devem permanecer estendidos até o impacto da bola e as pernas estarão estendidas. Obs.: Aos poucos a manchete lateral deverá ser introduzida, de forma que o jogador possa cobrir grandes áreas da quadra, utilizando-se da manchete.

Erros mais comuns:

- 1-Flexionar os braços.
- 2- Não flexionar as pernas.
- 3- Tocar as mãos na bola.
- 4- Flexionar o abdômen e não os joelhos.
- 5- Não coordenar os movimentos de braços com os de pernas.



Saques por baixo

O jogo de voleibol inicia-se através de um saque, dando-se um golpe na bola solta no ar, pelo jogador que ocupa a posição 1, que estará atrás da linha de fundo, em qualquer lugar dos 9 metros de comprimento que ela possui.

a) Fase preparatória: em pé, de frente para a quadra adversária, o atleta deverá se posicionar com o tronco ligeiramente inclinado à frente, com as pernas em afastamento anteroposterior a perna contrária ao lado do braço, que irá sacar, deverá estar à frente, num distanciamento lateral mais ou menos igual à largura dos ombros. A bola deverá ser segura com a mão que não irá sacar, de modo que esteja quase que totalmente estendido. O braço que golpeará a bola estará estendido para trás.



b) Execução: a bola será lançada para cima, à frente do corpo, a uma altura de, no máximo, 30 cm, e será golpeada como braço contrário daquele que a lançou, que realizará todo o movimento em direção à bola estando estendido. O peso do corpo é transferido todo para a perna da frente. A mão, ao golpear a bola, tomará um posicionamento arredondado, com os dedos unidos e quase estendidos. A contração da musculatura da mão tornará a área de impacto mais sólida para facilitar o envio da bola a distâncias maiores.

c) Término do movimento: Com o golpe na bola e a transferência do peso do corpo para a perna da frente, há uma tendência natural da perna de trás ser lançada para a frente, que deve ser

d) Aproveitada para o passo que introduzirá o sacador na quadra de jogo.

Erros mais comuns:

- 1 - lançar a bola com imprecisão para ser sacada;
- 2 - flexionar o braço;
- 3 - não utilizar o trabalho de pernas para sacar;
- 4 - não lançar o braço para frente, em direção ao seu objetivo.