

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

DIRETORA: Marjorie Jeane Setti de Oliveira

DISCIPLINA: Educação Física

ALUNO/SÉRIE: 6º e 7º anos ÁGUA DOCE, 21/09/2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta"

ALUNO(a): _____

NÚCLEO: () HERCILIOPOLIS () TRES PINHEIROS

OLÁ MEUS QUERIDOS TUDO BEM, VAMOS CONTINUAR NOSSO APRENDIZADO DOS FUNDAMENTOS DE VOLEIBOL

ATIVIDADES:

1- Ler com atenção.

2- Fazer um vídeo de você treinando a prática de saque por cima, pode utilizar uma parede para referência de onde deve acertar a bola.

3- Escreva as vantagens do saque por cima.

Fundamentos do Voleibol



Saque por Cima



Hoje vamos ver um fundamento do voleibol muito importante, o saque por cima!

Para aprender o saque por cima, vamos ver:

- **Vantagens do saque por cima**
- * Como fazer o saque por cima no voleibol
- * Exercícios para praticar o saque por cima

O saque por cima pode ser realizado de várias maneiras:

- Saque longo
- Saque curto
- Saque caixinha
- Saque flutuante/chapado
- Saque viagem

Todas essas maneiras derivam do saque por cima longo que é o mais tradicional e o que vamos praticar nesse treino, após você estar "fera" no saque longo, aproveite os demais treinos aqui no jogarvolei.com e pratique os outros saques também.

O saque por cima pode parecer um grande desafio, principalmente para os atletas iniciantes, mas não se preocupe que para mim também era e depois com a prática deu tudo certo, então você também vai conseguir e muito antes do que você pensa. É só seguir nossas dicas. 😊

VANTAGENS DO SAQUE POR CIMA



Algumas perguntas que você pode estar fazendo agora...

Por que eu devo aprender e praticar esse saque?

Quais as vantagens?

Por que tantos atletas fazem o saque por cima?

Atleta, comparando o saque por baixo, o saque por cima tem as seguintes vantagens:

- Possível dar maior velocidade à bola
- Possibilidade de fazer um saque com mais força e também de distâncias maiores da quadra
- Variedade maior de técnicas como o flutuante, viagem e etc. Isso pode surpreender o adversário
- Maior controle para direcionar a bola no campo adversário

Sempre lembrando que o objetivo do saque é fazer um ponto ou mesmo dificultar que a equipe adversária realize um passe perfeito (também chamado de passe A) e tenha todas as opções de ataque, com o saque por cima é muito mais fácil conseguir atingir esses objetivos.

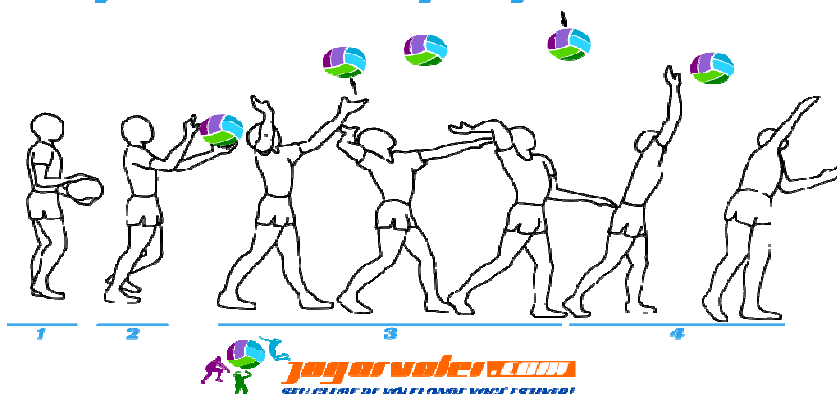
A desvantagem ou melhor... o desafio é que o saque por cima exige um pouco mais de treinamento para o atleta aprender, mas é isso que vamos resolver hoje com esse treino.

Agora vamos ver os passos para realizar o saque por cima.

COMO FAZER O SAQUE POR CIMA NO VOLEIBOL

O saque por cima tem 4 passos, veja:

Aprenda o Saque por Cima



Agora vamos ver cada um dos passos separados e você vai conseguir fazer seu saque de campeão.

As explicações abaixo estão considerando um atleta destro (a), então se você for canhoto (a) apenas inverta os lados, OK?

Ah já estava esquecendo... isso vale para todos os tipos de saque, o lançamento da bola é responsável por 50% do sucesso de seu saque, então muita atenção para fazer sempre o lançamento perfeito como explicarei abaixo. 😊



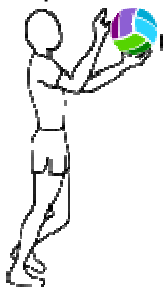
1. **Preparação do corpo**

- Identifique o local que irá sacar na quadra adversária
- Mantenha uma postura ereta e confortável
- O pé esquerdo fica um pouco mais à frente do que o direito, veja:

Posição do Pés no Saque por Cima



- Coloque o peso do corpo no pé direito
- Mantenha o seu tórax em posição aberta e em direção à área da quadra adversária que você quer que a bola vá



2

Preparação lançamento da bola

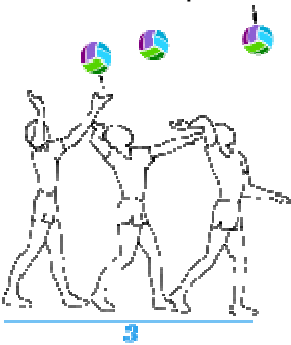
- Segure a bola com a mão esquerda na altura do peito e à frente ao ombro direito
- Estenda o braço direito quase totalmente e acima da altura do ombro

- b. A mão direita deve estar firme com todos os dedos juntos e levemente flexionada para trás, dá uma olhada:

Posição da mão direita no Saque por Cima

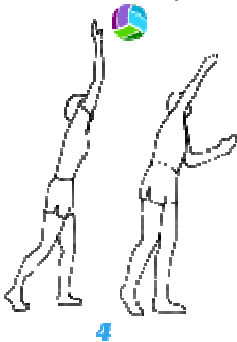


- c. Mantenha o punho firme



Lançamento da bola

- Lance a bola à frente do ombro direito com altura maior do que a extensão do seu braço direito e mantenha o braço esquerdo estendido
- a. Transfira o peso do pé direito para o esquerdo



Contato com a bola

- Acelere e gire o ombro direito em direção à bola
- a. Realize o contato com a bola utilizando a palma da mão mantendo o punho firme
- b. Finalize o movimento
- c. Volte para sua quadra para ajudar sua equipe
- Pronto, agora você já sabe os passos para fazer o saque por cima no voleibol, o que achou?

Vamos treinar agora?!

TREINO PARA O SAQUE POR CIMA

Para o saque por cima vamos fazer dois treinos similares aos que fizemos para o saque por baixo, vamos começar:

Treino 1 – Saque por cima contra uma parede

Esse treino vamos dividir em duas partes:

1.ª Parte

Objetivo aqui é praticar o lançamento da bola e o contato com a mão sem nos preocuparmos se a bola passaria da rede ou não, OK?

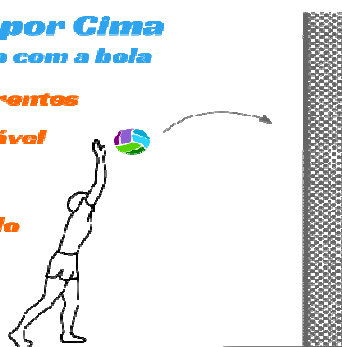
De frente para um muro siga os passos que vimos acima e muita atenção no lançamento da bola e como está sendo feito o contato.

Para o contato, experimente as duas formas que vimos antes, comece com a mais fácil onde tem um contato mais na parte de baixo da bola e vá alterando até chegar na batida correta quase na “cara” da bola.

Treino 1 – Saque por Cima Lançamento e contato com a bola

1) Faça o lançamento da bola de diferentes formas e alturas porque ele é reposável por 50% do sucesso de seu saque

2) Faça o contato com a bola seguindo todos os passos de nosso treino



Devagar, faça cada um dos passos acima até estar confortável, recomendo que repita a sequência entre 10 e 15 vezes até se acostumar.

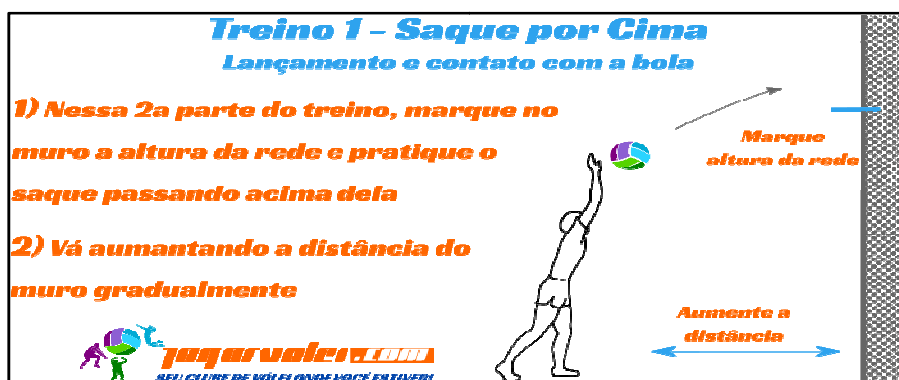
Talvez você ache esse começo do treino um pouco “chato”, mas é muito importante para você já aprender da forma correta.

Agora vamos fazer o saque na parede tentando fazer a bola bater acima da marcação da altura da rede.

2.ª parte

1. Faça a marcação da altura da rede na parede que você está usando e realize o saque

aumentando a distância do muro gradativamente



Você irá ver que no começo é um pouco mais complicado, falta um pouco de força, mas com dedicação você facilmente vai conseguir!

Eu acredito em você! Até a próxima aula, fiquem bem!