

Voleibol

O voleibol ou vôlei é um **esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular** (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central.

O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.



Partida de voleibol entre Itália e Rússia (2005)

Regras do voleibol

As principais regras do vôlei são:

- Cada equipe possui um técnico;
- Uma partida é constituída de 5 sets;
- Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- Ganha a equipe que vencer três sets;
- Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

Quantos jogadores tem o voleibol?

O **vôlei de quadra** é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.

Além do vôlei de quadra, há também o **vôlei de praia**. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

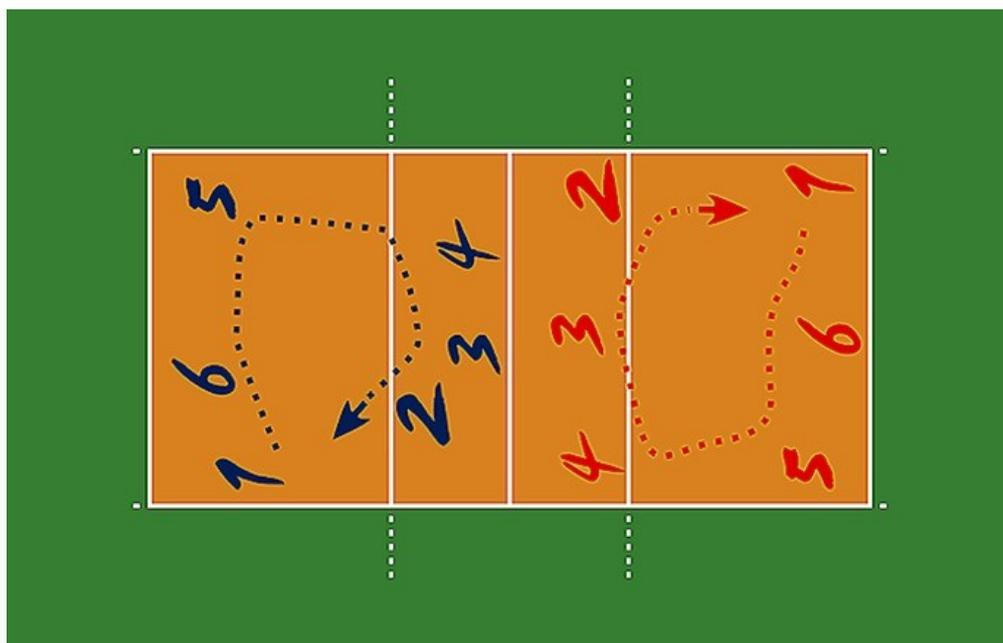


Partida de vôlei de praia entre Alemanha e Países Baixos (2012)

Posições do voleibol

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

- 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.



Representação da posição dos jogadores e a rotação que ocorre entre eles

Quando se comete faltas no vôlei?

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

- **Dois Toques:** quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.
- **Quatro Toques:** quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.
- **Toque apoiado:** quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.
- **Rotação:** se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.
- **Rede:** se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos do vôlei são:

- Saque
- Recepção
- Levantamento
- Ataque
- Bloqueio

Cada jogada do vôlei tem início com os **saques**. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário.

Se ele ultrapassar o limite, a bola vai retornar para seu adversário sacar. Note que quando a bola toca no chão do time adversário, ocorre a marcação de pontos.

A chamada “zona de saque” representa o local onde o jogador (sacador) deve permanecer para lançar a bola. Trata-se de uma área de 9 metros de largura situada após cada linha de fundo.



Jogadora de vôlei realizando uma manchete

Os jogadores recebem o saque através do fundamento da **recepção**, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque.

Os **levantadores**, como o próprio nome já indica, levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

Os **atacantes** colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.

Os adversários podem, no entanto, realizar um **bloqueio** ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

Observe que os bloqueios são realizados por dois ou mais jogadores que estão posicionados próximos da rede. Sendo assim, para se defender contra o ataque do adversário eles saltam no mesmo momento.



Exemplo de bloqueio no vôlei feminino

Para saber mais sobre as práticas do vôlei, leia: [Fundamentos do voleibol](#).

História do vôlei: resumo

O voleibol surgiu nos Estados Unidos em 1895. Seu criador foi o estadunidense **William George Morgan** (1870-1942). Na época, Morgan era chefe de Educação Física da "Associação Cristã de Moços" (ACM) em Massachusetts.

Sua ideia era criar um esporte que tivesse pouco impacto e contato físico entre os adversários, com o intuito de evitar lesões.

Primeiramente, o esporte foi chamado de "*mintonette*" e, pouco depois, de "*volley ball*". Cinco anos após sua criação, o jogo foi levado para o Canadá e, mais tarde, conquistou outros países do mundo.

Na década de 40, o voleibol já era reconhecido mundialmente. Sendo assim, em 1947, em Paris, na França, foi fundada a *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB) - Federação Internacional de Voleibol, em português. Esse órgão é até hoje responsável por coordenar e organizar as atividades relacionadas com esse esporte.

Em 1949, aconteceu o primeiro campeonato mundial de voleibol para homens na Checoslováquia, no qual a Rússia saiu campeã. Três anos mais tarde, esse campeonato já incluiu o voleibol para mulheres, com vitória para o Japão.

A partir de 1964, o vôlei se tornou um esporte olímpico, o qual permanece até os dias atuais. Hoje ele possui muitas equipes e adeptos pelo mundo.

Leia também: [História do voleibol](#)

Voleibol no Brasil

Praticado no Brasil, pela primeira vez, em 1915, hoje o voleibol é um esporte muito conhecido. Inicialmente, era considerado um jogo para meninas, mas com o passar do tempo isso foi mudando.

Vale notar que em 1984 o time de voleibol masculino brasileiro ganhou a sua primeira medalha olímpica nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

A medalha conquistada foi de prata, motivo pelo qual a equipe ficou conhecida como Geração de Prata, mas a sua importância foi tão grande que teve o mesmo peso que uma medalha de ouro. Esse momento foi um grande passo para disseminar o vôlei entre homens e mulheres.



A Geração de Prata conquistou a primeira medalha olímpica no vôlei masculino para o Brasil

Oito anos depois, nos Jogos Olímpicos de Barcelona, a equipe masculina de vôlei conquistou o tão sonhado ouro. Ao todo, os homens somam 6 medalhas olímpicas, sendo 3 de ouro (1992, 2004 e 2016) e 3 de prata (1984, 2008 e 2012).

Quanto ao time feminino, as mulheres conquistaram 4 medalhas olímpicas, sendo 2 de ouro (2008 e 2012) e duas de bronze (1996 e 2000).

No Brasil, além do voleibol de quadra é muito comum a prática desse esporte na praia. O vôlei de praia começou a ser praticado no nosso país em 1930.

Saiba mais sobre a [História do voleibol no Brasil](#)

Curiosidades sobre o voleibol

- Os primeiros jogos de vôlei foram realizados com uma bola constituída por uma câmara de bola de basquete coberta de couro. Hoje ela é geralmente mais leve e feita de couro sintético.
- A primeira quadra de voleibol tinha cerca de 15 metros de comprimento por 7,60 metros de largura. Atualmente, a quadra mede 18 metros por 9 metros.
- A primeira rede de vôlei possuía uma altura de 1,98 m (do chão ao bordo superior). Atualmente, ela é colocada a 2,43 metros do solo para os homens e 2,24 metros para as mulheres.
- Inicialmente, a rede tinha um comprimento aproximado de 8,3 metros. Já hoje, ela possui 9,5 a 10 metros de comprimento.
- Dia 27 de junho é comemorado o “Dia Nacional do Vôlei”.

Saiba mais:

- [Regras do voleibol](#)
- [Quadra de vôlei](#)
- [Vôlei sentado: regras e história do voleibol adaptado](#)