



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL



O GIRA-VOLEI

FÁCIL • DIVERTIDO • COMPETITIVO • INCLUSIVO

CADERNO DO MONITOR

www.giravolei.com





O GIRA-VOLEI



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Avenida de França, 549 | 4050-279 Porto | T: (+351) 228349570 | F: (+351) 228325494
(rede fixa nacional)

E-mail: fpvoleibol@fpvoleibol.pt | Web: www.fpvoleibol.pt

GIRA-VOLEI

E-mail: giravolei.fpv@giravolei.com | Web: www.giravolei.com

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
O que é o Gira-Volei	3
Localização dos Centros Gira-Volei	7
Destinatários e Objetivos Gerais	8
Objetivos Técnicos, Operacionalização e Principais Regras	10
PROPOSTAS DE ABORDAGEM	13
Nível I	15
Nível II	17
O MONITOR	23
O Monitor no Gira-Volei	25
Justificação dos Conteúdos Técnicos	26
Arbitragem	30
A COMPETIÇÃO	31
A Competição	33
O Sistema de Competição	36
Tipos de Quadros Competitivos	37
Quadros Competitivos	40
MATERIAL	41
Material a Utilizar	43
Logística no Jogo	47
REGRAS	51
Regras Gira-Volei	53
ANEXOS	59
Ficha de Candidatura	61
Ficha de Inscrição	62
Ficha de Revalidação	63
Ficha de Avaliação	64
Cartão de Atleta	65
Meios de Divulgação do Gira-Volei	66
Contactos Úteis	68
EXERCÍCIOS COM E SEM BOLA	71
Exercícios Sem Bola	73
Exercícios Com Bola	75

INTRODUÇÃO

O QUE É O GIRA-VOLEI

O Gira-Volei é um jogo de iniciação ao Voleibol destinado aos jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 15 anos, através de uma forma de jogo simplificado 2×2, realizada em qualquer tipo de espaço e piso, tornando-o um jogo fácil, divertido e competitivo, conquistando milhares de jovens para a sua prática.



O Gira-Volei surge para dar resposta à necessidade de tornar fácil e atrativa a iniciação dos jovens no Voleibol, em virtude da elevada complexidade de aprendizagem dos seus procedimentos técnicos.

Aliado a isto, surgiu também a necessidade de aumentar o número de técnicos afetos à modalidade, sendo formados anualmente Monitores Gira-Volei, pelo Departamento Gira-Volei da Federação Portuguesa de Voleibol, munindo-os de ferramentas capazes de orientar e acompanhar o trabalho dos praticantes em cada centro. Estes monitores não necessitam de ter formação académica, mas sim, e acima de tudo, de gostar da modalidade e de trabalhar com jovens.



O projeto foi criado em 1998, pela Federação Portuguesa de Voleibol, com cerca de 70 Centros, tendo-se expandido ao longo do tempo, de forma exponencial, por todo o país e conquistando cada vez mais adeptos. Neste momento existem mais de 1.800 Centros, envolvendo Cidades, Vilas e Concelhos, sediados em Autarquias, Escolas, Associações e outras Estruturas Associativas e Culturais.

Para que os Centros Gira-Volei criados possam desenvolver o seu trabalho, junto dos praticantes, de forma regular e organizada, o Departamento Gira-Volei da Federação Portuguesa de Voleibol realiza anualmente Ações de Formação para os seus Monitores, com apoio das Associações, Escolas, Autarquias e outras Instituições de norte a sul do país, ilhas incluídas, e apetrecha os respetivos Centros com Kits Gira-Volei, para que os praticantes possam usufruir da prática da modalidade de forma idêntica, em todos os Centros, e com o mesmo material utilizado nos Encontros organizados em todo o país. Para divulgação inicial do projeto Gira-Volei, para além dos meios de comunicação, disponíveis à Federação Portuguesa de Voleibol, foi importante a colaboração do Canal Panda, tendo sido transmitidos cerca de 600 minutos de atividade na sua programação.

Atualmente, com o elevado crescimento do projeto a nível nacional, o site da Federação Portuguesa de Voleibol criou um espaço para o Gira-Volei, podendo também ser acedido diretamente através do endereço www.giravolei.com, contendo todas as informações relativas às atividades desenvolvidas, regulamentos, fichas de inscrição e um espaço destinado a qualquer tipo de solicitação de informação. Existe também a página oficial de Facebook e Twitter.

Os Centros Gira-Volei mantêm atividade permanente ao longo da época desportiva com Competições Locais, Competições Regionais, Encontros Convívio e Encontro Nacional. Atualmente existem também os Campos de Férias Gira-Volei que se realizam nas paragens letivas da Páscoa e do Verão, dando resposta às necessidades de ocupação de tempos livres dos jovens.

Em virtude do crescimento do projeto, surgiu a necessidade de Enquadramento Técnico do Gira-Volei, nas figuras de Técnicos Coordenadores. Técnicos Coordenadores Nacionais, pertencentes à Federação Portuguesa de Voleibol, para coordenarem o projeto a nível nacional e Técnicos Coordenadores Regionais de modo



a dar apoio aos centros existentes, bem como promover o projeto no sentido de o massificar, aumentando também a sua qualidade.

O projeto Gira-Volei ao centrar a sua atividade e competição num jogo com estrutura reduzida, no número de jogadores e nas dimensões do campo, como é o caso do jogo 2x2, pretende desenvolver nos seus praticantes os fundamentos do jogo de Voleibol, promovendo em simultâneo a motivação e o sucesso, já que proporciona um envolvimento divertido, competitivo e motivador da própria prática.

Os jovens praticantes ao tentarem cumprir os objetivos das tarefas propostas pelos seus monitores, irão procurar estratégias que lhes permita ter sucesso, aproveitando todos os recursos e oportunidades ao seu alcance. Quando atuam em equipa, repartem as responsabilidades, o que faz com que o seu desempenho e comprometimento sejam cada vez mais eficazes.

Aliado a uma intervenção totalmente interventiva e dinâmica, o jogo 2x2 ao ser reduzido no número de jogadores, promove uma maior participação e um maior número de contactos com a bola, criando condições para uma elevada aplicação dos procedimentos





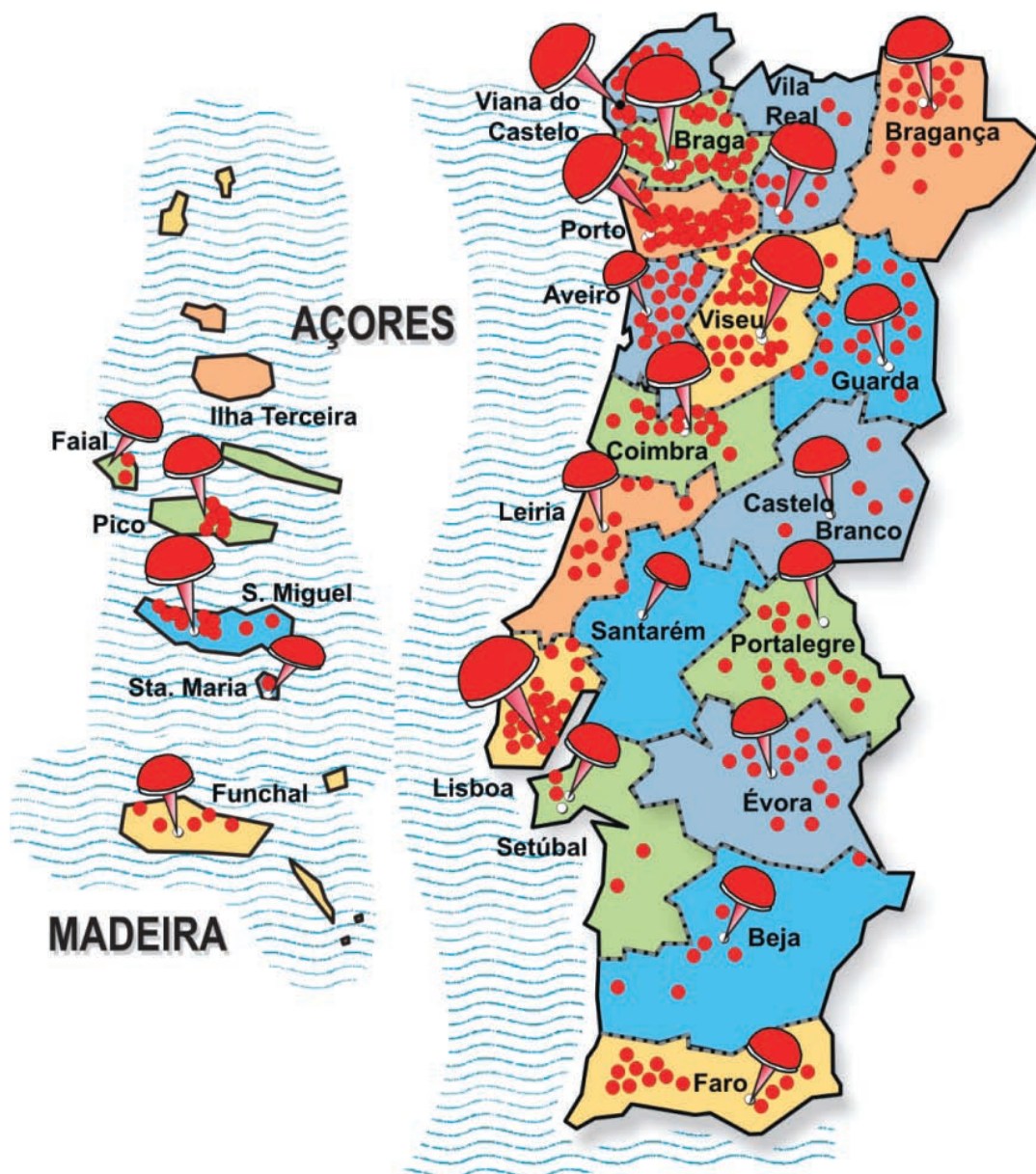
técnicos em situação de jogo, concorrendo para o desenvolvimento dos aspetos táticos inerentes ao jogo. Quanto maior for o seu nível de desempenho e empenho, maior será a possibilidade de obtenção de êxito coletivo, favorecendo o êxito pessoal.

De um modo geral, a competição no Gira-Volei, sob a forma de jogo 2x2, é utilizada como meio motivacional dos praticantes; de aprendizagem, através da aplicação dos procedimentos técnicos em situação de jogo simplificado; de entreaajuda e cooperação, quer na dinâmica das equipas dos Centros, quer na organização das competições e Encontros realizados, concorrendo também como meio socializador.

A utilização, no Nível I, de um único procedimento técnico – o Passe, vem ao encontro da filosofia do projeto. Ao ser o procedimento em que o contato com a bola é de menor dificuldade de execução, e logo obtenção de elevado grau de sucesso na sua aplicação, permite a permanência da bola no ar, criando condições para que seja potenciada a aprendizagem dos fundamentos do jogo, mais concretamente ao nível do desenvolvimento dos deslocamentos e análise de trajetórias, fundamentais numa primeira abordagem à modalidade.

As características do jogo Nível I, vem por seu lado, criar uma plataforma de trabalho, para o nível seguinte – Nível II, onde os praticantes podem utilizar todos os procedimentos técnicos do Voleibol. Este nível, vem dar resposta à inexistência de clubes em algumas zonas do país, permitindo que os jovens possam ocupar os seus tempos livres jogando Voleibol, seguindo uma lógica de continuidade da aprendizagem dos procedimentos técnicos do jogo.

LOCALIZAÇÃO DOS CENTROS GIRA-VOLEI



DESTINATÁRIOS

Todas as crianças e jovens, de ambos os sexos, que queiram praticar Gira-Volei.

NÍVEL I – 8/10 anos

NÍVEL I e II – 11/12 anos e 13/15 anos

OBJETIVOS GERAIS

► EDUCATIVOS

Vivenciar experiências agradáveis

O Gira-Volei tem como objetivo proporcionar oportunidades para que as crianças e jovens possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos e aprender novas habilidades.

Fomentar relações entre praticantes, treinadores, e toda a comunidade desportiva

Fomentar as relações pessoais dos jovens praticantes, entre si, e com jovens de outros Centros Gira-Volei, treinadores, árbitros e todos os participantes nas atividades organizadas ao longo do país.

Desenvolver atitudes positivas face à prática desportiva

Respeitar o regulamento de jogo/competição, desenvolver o espírito de equipa e adquirir hábitos de autodisciplina, cooperação e de prática desportiva e de vida saudável.

► MASSIFICAÇÃO

Implementar o Voleibol de Norte a sul do País, mesmo em zonas em que a modalidade não tem representatividade, permitindo desta forma que todos os jovens vivenciem a modalidade, suscitando interesse e paixão pela mesma.

► SURGIMENTO DE NOVOS CLUBES

Captar e orientar os jovens praticantes para integrarem as equipas de Voleibol de Clubes já existentes e essencialmente permitir a criação de novos Clubes em locais onde estes não existem.

O mais importante é que
para as crianças o GIRA-VOLEI
seja uma atividade

FÁCIL

INCLUSIVA

DIVERTIDA

COMPETITIVA



OBJETIVOS TÉCNICOS

- ▶ Iniciar-se na modalidade, jogando
- ▶ Controlar a bola em passe (numa primeira fase)
- ▶ Favorecer o domínio dos deslocamentos
- ▶ Aperfeiçoar a análise de trajetórias
- ▶ Estimular a capacidade de observação do campo oposto e das ações do adversário

OPERACIONALIZAÇÃO - COMO?

▶ Procedimentos técnicos utilizados:

Nível I: utilização de um único procedimento técnico para todos os momentos de jogo - Passe.

Nível II: utilização de todos os procedimentos técnicos de acordo com o momento de jogo - Passe, Manchete, Remate, Bloco e Serviço.

▶ Área do campo reduzida:

Nível I: 4x4m e 6x6m | **Nível II:** 6x6m

- ▶ Equipas formadas por 2 jogadores.
- ▶ Forma competitiva – Jogo 2x2.
- ▶ Tarefas de competição (arbitragem e boletim de jogo) realizadas por praticantes Gira-Volei.
- ▶ Encontros regulares ao longo da época.
- ▶ Utilização de qualquer piso para a sua prática.
- ▶ Técnicos credenciados com o curso de monitor Gira-Volei.

PRINCIPAIS REGRAS

▶ O objetivo do jogo é enviar regulamentarmente a bola por cima da rede, por forma a tocar o campo contrário e impedir, por outro lado, que ela toque o solo do seu próprio campo. Cada equipa dispõe de 3 toques para devolver a bola (para além do toque do bloco - Nível II).

▶ Nível I – o Passe é o único procedimento técnico a utilizar. Com o Passe executam-se todas as fases do jogo – Serviço, Recepção, Passe, Ataque, Defesa.

▶ Nível II – utilização de todos os procedimentos técnicos apropriados a cada fase do jogo - Passe, Manchete, Remate, Bloco e Serviço.

- ▶ Cada equipa é constituída por 2 elementos.
- ▶ Os jogos serão disputados em 1 ou 2 períodos de tempo de 10 minutos, em contagem contínua (rally point scoring), e trocam de campo a cada 5 minutos de jogo. A soma da pontuação nos períodos ditará o vencedor. No entanto pode-se sempre adaptar a duração do jogo em função das necessidades da competição (espaços disponíveis para a prova, número de equipas, duração da competição).
- ▶ Independentemente da idade, o praticante deverá obrigatoriamente no primeiro ano de inscrição/prática jogar apenas em passe – Nível I.
- ▶ Dimensões do campo e altura de rede, para ambos os sexos (masculino e feminino).

	DIMENSÕES DO CAMPO		ALTURA DA REDE	
NÍVEL I	8/10 anos	4mx4m	8/10 anos	2,00m
NÍVEL I (1º ANO)	11/12 anos	6mx6m	11/12 anos	2,12m
NÍVEL II (2º ANO)	13/14 anos		13/14 anos	2,24m





PROPOSTAS DE ABORDAGEM

NÍVEL I E NÍVEL II

PROPOSTA DE ABORDAGEM NÍVEL I

Atendendo às características dos jovens que praticam este nível de jogo, e ao que se pretende alcançar com a prática do Gira-Volei, os exercícios propostos devem atender aos seguintes objetivos:

► Desenvolver os deslocamentos

Os deslocamentos são desenvolvidos de forma natural pela capacidade que as crianças e os jovens têm em contactar a bola e não a deixar cair, podendo para tal variar as dimensões do terreno de jogo em função do tipo de deslocamentos que se pretende desenvolver.

► Desenvolver a análise de trajetórias

Uma correta análise de trajetórias é fundamental para um deslocamento atempado e adequado do jogador e posterior interceção e contato com a bola, permitindo também antecipar ações futuras, possibilitando-lhes obter vantagens em jogo.

► Desenvolver a noção espaço – temporal

As ações dos jogadores em jogo estão relacionadas com a informação recolhida sobre a bola, o colega de equipa, a movimentação dos jogadores adversários, o espaço vazio no terreno de jogo, etc... Isto significa que a relação dos jogadores com o espaço/ função a desempenhar, nos diferentes momentos de jogo e o tempo em que as ações decorrem, deve ser desenvolvida nos jovens praticantes, já que lhe permite agir, com maior sucesso, à diversidade de estímulos a que os jogadores estão sujeitos em jogo.



NÍVEL I - EXERCÍCIOS

Utilizando espaços de jogo reduzido 1mx1m, como apresentam as figuras seguintes, os praticantes devem desenvolver os deslocamentos ântero-posteriores e laterais dos utilizando forma de jogo competitivas.

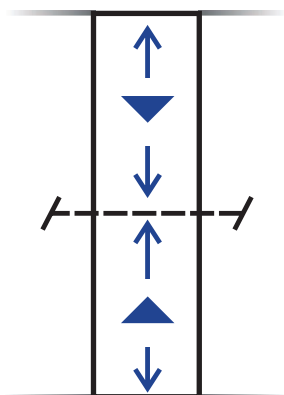


Fig. 1
Desenvolver deslocamentos
antero-posteriores (frente/trás)

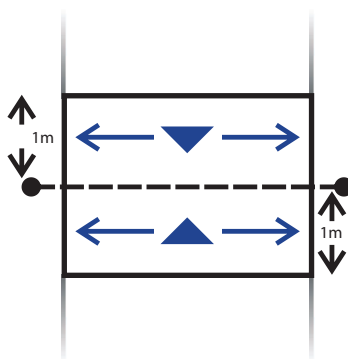
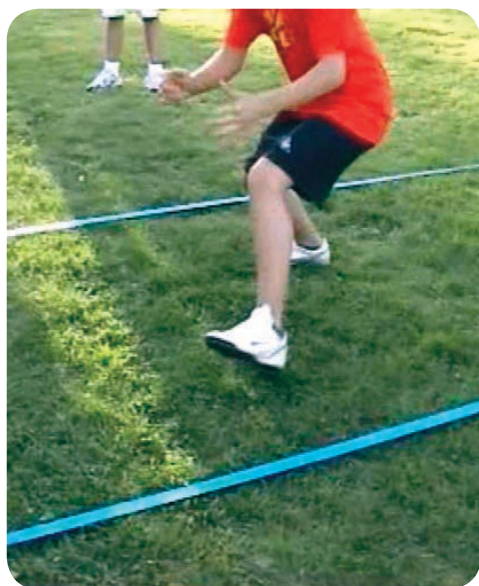


Fig. 2
Desenvolver deslocamentos
laterais (esquerda/direita)



PROPOSTA DE ABORDAGEM NÍVEL II

As abordagens para este nível, sugerem utilização de situações reduzidas de jogo, como instrumento de desenvolvimento das competências dos jogadores, indo ao encontro da máxima aprender a jogar, jogando.

Ao introduzir os restantes procedimentos técnicos, neste nível pretende-se que estes se desenvolvam em sintonia com o desenvolvimento dos ingredientes táticos basilares do jogo, na medida em que os jogadores utilizam o procedimento técnico mais adequado, em função das situações apresentadas em cada forma de jogo, bem como aos objetivos a alcançar (capacidade para solucionar situações-problema).

Deste modo os Exercícios propostos para os praticantes Nível II devem, para além dos apresentados no Nível I, atender aos seguintes objetivos:

► Desenvolver a dinâmica coletiva

A dinâmica colectiva 2 a 2, deve ter em consideração:

- A relação dos jogadores no espaço de jogo, nas tarefas a realizar, de acordo com o momento de jogo (ex: ação do jogador recebedor/ação do jogador não recebedor);
- A organização das suas acções, na sucessão dos três toques para alcançar o objetivo – pontuar (já que neste Nível os praticantes vão aplicar todos os procedimentos técnicos do jogo);
- A ocupação racional do espaço de jogo, em função dos diferentes dos papéis assumidos.

► Desenvolver a noção de oposição

- Observar o campo adversário para procurar espaços vazios;
- Observar as ações do adversário;
- Reenviar a bola para o campo adversário, escolhendo alvos favoráveis à obtenção de pontos.

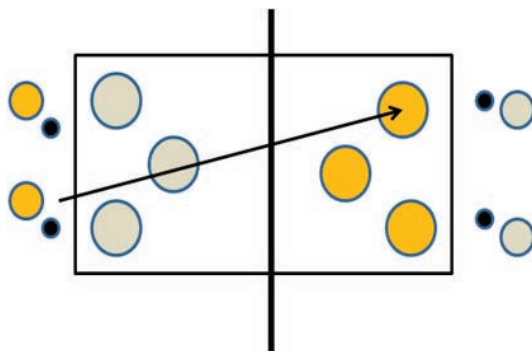




NÍVEL II - EXERCÍCIOS

SERVIÇO

► EXERCÍCIO 1



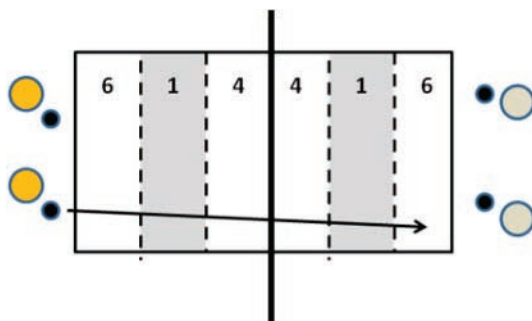
Descrição

Grupos de 2 jogadores servem alternadamente.

No Serviço o jogador tem de colocar a bola no arco que se encontra no campo adversário. Sempre que alcançar o objetivo, marca 1 ponto.

Vence a equipa que conseguir um maior número de pontos.

► EXERCÍCIO 2



Descrição

Grupos de 2 jogadores servem alternadamente.

No serviço o jogador tem de colocar a bola num dos três espaços que estão delimitados no campo adversário.

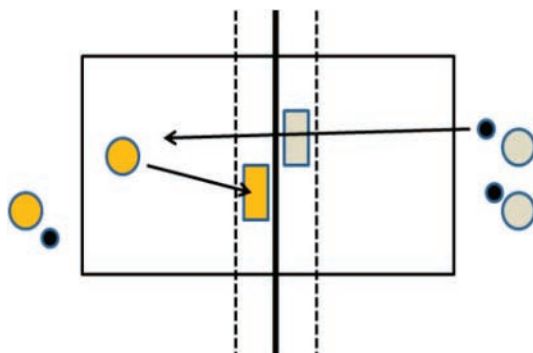
Cada serviço é classificado pela pontuação da zona de queda da bola.

Vence a equipa que conseguir um maior número de pontos.

NÍVEL II - EXERCÍCIOS

MANCHETE

► EXERCÍCIO 1



Descrição

Grupos de 2 jogadores.

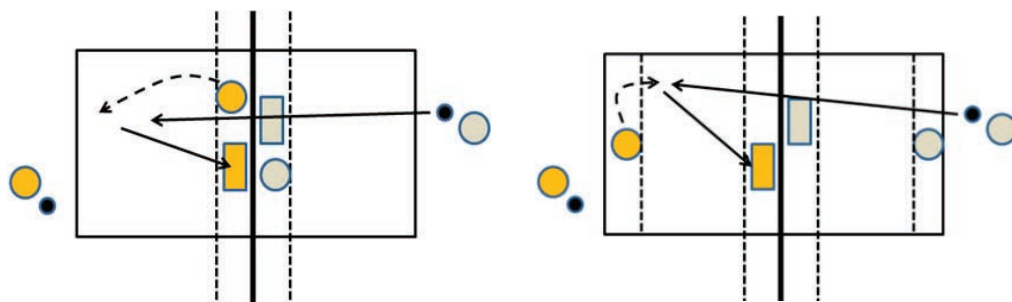
Os jogadores servem alternadamente entre os dois campos.

Na manchete (recepção) o jogador tem de colocar a bola no espaço entre a rede e uma corda/fita, para o local marcado no campo.

Sempre que o jogador conseguir o objetivo pontua – 1 ponto.

Vence a equipa que conseguir um maior número de pontos.

► EXERCÍCIO 2



Descrição

Grupos de 2 jogadores.

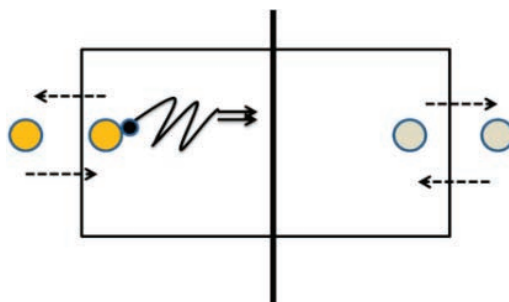
Os jogadores servem alternadamente entre os dois campos.

Na manchete (recepção) o jogador tem de colocar a bola no espaço entre a rede e uma corda/fita (para o local marcado no campo) após de deslocamento (frente/trás e atrás/frente). Sempre que o jogador conseguir o objetivo pontua – 2 pontos.

Vence a equipa que conseguir um maior número de pontos.

REMATE

► EXERCÍCIO 1



Descrição

A tarefa inicia com Serviço.

Os jogadores executam 3 toques consecutivos:

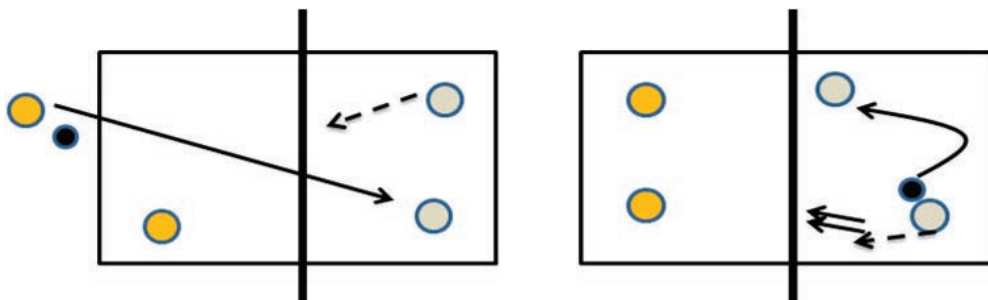
- 1º toque em passe
- 2º toque em manchete
- 3º toque com remate

Troca com o colega de equipa, quando a bola passa a rede.

Marca 1 ponto, sempre que ganhar a jogada.

Vence quem conquistar um maior número de pontos.

► EXERCÍCIO 2



Descrição

A tarefa inicia-se com serviço para o outro campo.

O jogador adversário recebe a bola em manchete, para o colega que se deslocou para rede

para fazer o 2º toque. Este realiza passe para ataque.

Após remate trocam de posições entre si.

A equipa que pontua serve.

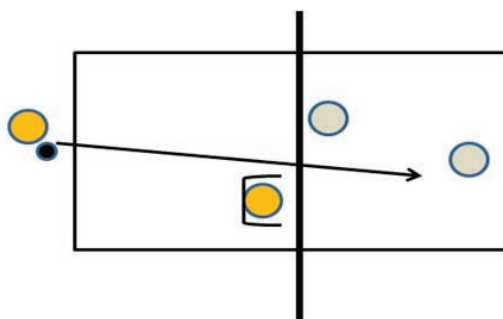
Vence a equipa que obtiver maior número de pontos.

Este exercício pode realizar-se com as seguintes variantes:

1. Sem ação do bloco
2. Com ação do bloco

BLOCO

► EXERCÍCIO 1



Descrição

A tarefa inicia com Serviço.

Os jogadores realizam jogo 2x2.

Pontuação:

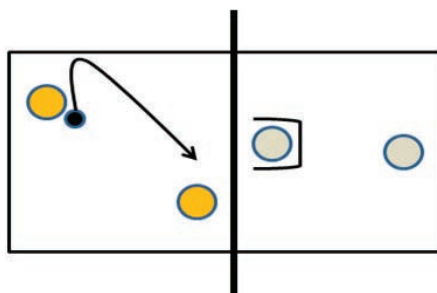
- Bloco toca no ataque: 1 ponto

- Ataque bloqueado: 3 pontos

O jogo termina aos 15 pontos.

Vence a equipa que conquistar um maior número de pontos (com o bloco).

► EXERCÍCIO 2



Descrição

Os jogadores executam remate após lançamento de bola para o colega que se encontra na rede.

O jogador que se encontra na rede do campo contrário bloca o remate.

Após bloco o exercício reinicia novamente com lançamento da bola para o colega que se encontra na rede.

O ataque pode ser realizado à frente ou atrás do colega que está na rede.

Pontuação:

- Bloco toca no remate: 1 ponto

- Ataque bloqueado: 3 pontos

Quando chegar aos 15 pontos as equipas trocam de campo (ataque/defesa).

Após remate/bloco, os jogadores trocam de funções dentro da sua equipa.

Vence a equipa que obtiver um maior número de pontos.

O MONITOR

O MONITOR NO GIRA-VOLEI

A missão do monitor durante o jogo não se circunscreve à organização da equipa. O seu papel é mais abrangente e vai desde a orientação da equipa até ao fomento de um clima de competição aprazível para os jovens praticantes.

No que diz respeito à orientação da equipa esta deve ser conotada como um ato pedagógico, o que significa que as informações transmitidas não devem incidir na exigência de prestações elevadas, do ponto de vista do resultado do jogo.

A informação não deve ser extensiva, o que desconcentra os praticantes do próprio jogo; mas incisiva de forma a ser clara, concisa e precisa.

É importante ter-se presente que a quantidade de informação dada não deve pecar por defeito, nem por excesso; por defeito é negativo porque os jovens sentem falta de feedbacks relativamente ao seu desempenho; e por excesso corre-se o risco de não se dar tempo para que compreendam e assimilem a informação transmitida podendo-se inclusive, desviar a sua atenção do jogo.

O sentido de oportunidade na transmissão de informação é fundamental para que esta seja recebida pelos jovens de forma pretendida; daí que o monitor deve ter sempre em conta 3 aspetos antes de emitir informação:

**O que pretende
informar**

**Como pretende
informar**

**Quando
informar**

► O que pretende informar

Saber objetivamente o que pretende dizer aos seus praticantes. Antecipar mentalmente o que pretende dizer de forma a incidir no conteúdo informativo desejado; muitas das vezes a informação tem a ver com acontecimentos já passados sem qualquer atualidade, o que os faz confundir, deixando-os ainda mais perdidos.

► **Como pretende informar**

A forma como se transmite a informação é decisiva para que os jovens a compreendam. O monitor deve usar linguagem clara, e que seja do seu conhecimento; deve realçar apenas o mais importante e deve ser objetivo no pretende dizer.

► **Quando informar**

O momento em que se dá a informação deve ser o mais próximo possível, do momento em que ocorreu o comportamento que suscitou ao monitor a transmissão de informação, isto é, a informação deve ser dada no “aqui e agora”.

JUSTIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS TÉCNICOS

Os jogos desportivos coletivos ao promoverem o desenvolvimento de capacidades e habilidades motoras, constituem um meio de formação privilegiado, ao mesmo tempo que fomentam as relações sociais, base do saber estar em sociedade.



Neste quadro de referência, o Voleibol possui características específicas que o elegem, enquanto modalidade desportiva, por excelência, potenciador do desenvolvimento motor dos jovens. O fato de não existir contato direto, permite que nas idades mais baixas seja possível participar no mesmo jogo crianças com estatura distinta; a impossibilidade de agarrar a bola é promotora da noção de equipa, e ainda o fato da bola implicar a rutura do jogo faz solicitar as capacidades coordenativas e condicionais.

Todavia, se por um lado é inegável que o Voleibol possui ingredientes enriquecedores do vocabulário motor dos jovens por outro, as dificuldades que lhe advêm do próprio regulamento (troca de bola sem ser permitido agarrá-la; número de contatos limitados por jogador e por equipa; todo o espaço de jogo é alvo para o adversário), associadas às dificuldades técnicas (exigências no controlo gestual; regulação independência segmentar na realização dos procedimentos técnicos; grande souplesse e amplitude de movimentos) podem constituir sérios entraves para a sua aprendizagem.

Perante esta realidade o que fazer?

Trata-se de saber escolher uma metodologia de abordagem do Voleibol que ao combater o estaticismo seja, simultaneamente, capaz de promover a motivação dos jovens pela sua prática, fatores imprescindíveis da própria aprendizagem.

É precisamente nesta linha de entendimento que surge o Gira-Volei enquanto perspetiva de abordagem do jogo, e que sem deixar de contemplar a estrutura funcional basilar do jogo de Voleibol, não deixa, de constituir, simultaneamente, uma forma divertida da prática desportiva.

A escolha do 2x2 como forma de jogo a aplicar no Gira-Volei encontra explicação no fato de possuir características singulares que concorrem inquestionavelmente para a aquisição dos comportamentos motores basilares do Voleibol.



► Porquê o jogo 2x2?

- Enquanto jogo condicionado, que é, tanto no número de jogadores como nas dimensões adaptadas do campo, promove a ocorrência de maior número de contatos aumentando o tempo de sustentação da bola; consequentemente, estão criadas condições para os jovens aplicarem os procedimentos técnicos em condições situacionais portadoras dos ingredientes do jogo.

- No jogo 2x2 é possível replicar a lógica acontecimental dos 3 toques, na medida em que possui 2 jogadores por equipa estando assegurada a troca da bola no seio da equipa e o estabelecimento das relações de cooperação.

- O fato de serem apenas 2 jogadores no terreno de jogo obriga que os jovens tenham de estar sempre atentos, porque a todo o momento podem ter de intervir ativamente ficando na posse da bola; tal fato, incentiva a adoção de uma atitude dinâmica e participativa.

- Ao possuir 2 jogadores por equipa promove a polivalência funcional o que significa que em todas as jogadas ambos os jogadores têm de participar para realizar os 3 toques; a partir da definição de jogador recebedor, este terá que ser o futuro atacante, enquanto que o jogador não recebedor obrigatoriamente, exercerá as funções de distribuidor.

- Os deslocamentos são desenvolvidos de uma forma natural pela apetência que o jovem tem de contactar com a bola para que a mesma não caia ao chão, já que no espaço de jogo apenas existe mais um jogador.

- A análise de trajetórias e a comunicação verbal são incrementadas pela possibilidade da bola ser sustentada durante mais tempo, o que aumenta a ocorrência de trajetórias de bolas variada, quer na distância quer na velocidade. Este aspeto é particularmente importante devido ao fato de no Voleibol não ser possível agarrar a bola o que significa que a ação de receber e enviar fundem-se no mesmo ato. Ora, é da forma como é realizada a análise de trajetória da bola que vai depender a colocação do jogador no terreno de jogo e, consequentemente, a qualidade do contato com a bola.



Os procedimentos técnicos do Voleibol são de difícil execução na medida em que é exigido simultaneamente rigor e precisão no contato com a bola (adoção de uma atitude base ou posição fundamental antes do contato com a bola; o controlo das cinturas pélvicas e escapular na realização de movimentos, etc.).

Tal realidade dificulta a aplicação dos procedimentos técnicos no jogo no momento em os jovens se iniciam no Voleibol; a bola sistematicamente cai no solo e provoca desmotivação. Perante tal cenário há que optar por uma forma de contato com a bola que assegure a sustentação, na medida em que no Voleibol o tempo potencial de aprendizagem, por excelência, ocorre quando a bola está no meio aéreo! Daí que o procedimento técnico eleito, como prioritário, no contato com a bola, seja o passe devido a possuir argumentos técnicos singulares potenciadores da aprendizagem dos fundamentos de jogo.



► E porquê o Passe?

O passe ao exigir o olhar dirigido para cima, na medida em que a zona de contato é acima do nível dos olhos, obriga à manutenção do olhar dirigido para cima o que exige, simultaneamente, constantes leituras das trajetórias da bola. Este aspeto é particularmente importante na medida em que a análise das trajetórias da bola no Voleibol, é duplamente difícil, comparativamente com as outras modalidades coletivas.

Constitui o procedimento técnico que cria condições mais favoráveis para manter a bola no ar e, simultaneamente, o desenvolvimento dos requisitos perceptivo-motores fundamentais do Voleibol (a adoção de uma atitude corporal específica expressa num pré-dinamismo constante, a análise de trajetórias e a antecipação motora).

O passe ao constituir o procedimento técnico que mais facilita o contato com a bola, faz implicar o uso ajustado e atempado dos deslocamentos; os jovens ao terem a apetência para contatar a bola, terão necessariamente que se deslocar. Ora os deslocamentos no Voleibol, são a base da aprendizagem do jogo na medida em que o sucesso está dependente de uma boa movimentação em campo capaz de colocar o jogador nos momentos certos a desempenhar as ações que lhe são exigidas.

ARBITRAGEM

A importância de serem os próprios praticantes a realizarem as tarefas de arbitragem reside na possibilidade de serem envolvidos em todo o processo, o que os torna capazes de participarem ativamente, ao mesmo tempo que são envolvidos e responsabilizados de uma forma natural, num projeto coletivo que é de todos, em geral, e dirigidas a eles, em particular.

Árbitros

Marcadores

**Respeitar
nomeações
pré-definidas**

**Cumprimento
dos horários**

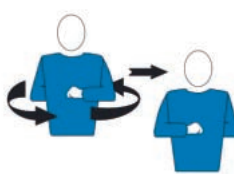
O ÁRBITRO - SINALÉTICA



Autorização para o serviço



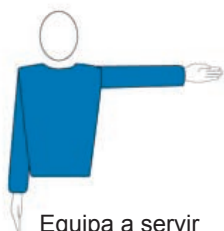
Fim de Set



Mudança de campo



Bola dentro



Equipa a servir



Bola fora



Bola tocada



Rede tocada por um jogador

A COMPETIÇÃO

Este aspeto assume especial importância no âmbito do Gira-Volei, em virtude de se privilegiar a aprendizagem no Voleibol, através da abordagem ao jogo o que simultaneamente requer a existência de competição. Para o efeito é determinante que a organização das competições do Gira-Volei seja acompanhada de todos os requisitos necessários a uma planificação cuidada, objetiva e sistematizada. A constituição do grupo de trabalho constitui o primeiro pressuposto para a definição de tarefas e respetiva distribuição, tanto na fase da planificação como na fase da operacionalização.

A formalidade que deve acompanhar a competição deve-se centrar na sua organização e no acompanhamento que é efetuado por todos aqueles que acompanham os jogos. O cumprimento dos horários previstos para os jogos e o escalonamento de pessoas para fazer o boletim do jogo e arbitrar, estão entre as tarefas que devem ser devidamente preparadas; estas tarefas podem ser realizadas pelos praticantes, constituindo uma “mais-valia” para a sua formação.



A importância de serem os próprios praticantes a realizarem estas tarefas reside na possibilidade de serem envolvidos em todo o processo, o que os torna capazes de participarem, ativamente, ao mesmo tempo que são envolvidos e responsabilizados de uma forma natural, num projeto coletivo que é para todos, em geral e dirigidos a eles, em particular.

Ora naturalmente que para os jovens estarem capazes de realizar estas tarefas necessitam de ser preparados para tal. Assim compete ao monitor, para além de orientar os jogos e os treinos, preparar os jovens para o conhecimento das regras e sua aplicação; para o efeito, deve antecipadamente criar situações de simulação da competição; tal irá proporcionar aos jovens o desenvolvimento destas tarefas, com competência, durante os Encontros Gira-Volei (ex: arbitragem e preenchimento do boletim).

A organização do sistema de provas exige especial atenção por parte dos responsáveis diretos (ex: monitores, dirigentes locais e regionais) na medida em que as oportunidades de prática concedidas vão influenciar as possibilidades de evolução dos jovens na modalidade.

A primeira preocupação de quem organiza as competições deverá centrar-se na criação de situações que possibilitem a participação de todos. Tal significa que os sistemas de provas não devem conduzir à eliminação, devendo estar assegurada a participação de todos os jovens ao longo do torneio, através da criação de condições que permitam a realização de jogos simultâneos e de forma ininterrupta.

Nunca devemos esquecer que os participantes devem ser recompensados mesmo em relação à simples participação nos torneios, o que requer por parte dos organizadores a angariação de fundos e de patrocínios capazes e responder a esta necessidade. Isto não quer dizer que a recompensa tenha de ser algo valioso do ponto de vista monetário; muitas das vezes com coisas simples e que orçam em valores muito baixos consegue-se recompensar os jovens, de forma marcante, pelo esforço desenvolvido.

O sistema de provas deve contemplar a realização de jogos consecutivos e nos espaços de intervalo entre os jogos, quando necessário, devem ser criadas tarefas para que os jovens estejam ocupados.

Muitas das vezes as demoras que antecedem a realização das provas passa fundamentalmente pelo excesso de tempo desperdiçado em formalidades desnecessárias. Para que tal não aconteça é fundamental que as provas sejam de fácil e rápida organização de forma a ser concedido o máximo de tempo possível para a competição.

Finalmente, é de não esquecer que o “espírito” de clube deve estar presente no núcleo Gira- Volei, isto é pertencem todos a uma grande família, que tem como elo de ligação a prática do Voleibol, e todas as referências desportivas e humanas que daí advêm.



Daí que os jogadores devem desenvolver um papel ativo sendo eles próprios a recolher resultados, realizar tabelas classificativas, indicarem sugestões e críticas em todos os planos de ação.

A criação de um jornal de parede, no qual é colocado, frequentemente, notícias alusivas a todos os acontecimentos que giram em torno do núcleo Gira-Volei constitui um desafio interessante para os jovens. Exige dos praticantes uma atitude e interesse em torno de tudo o que se passa no Voleibol, obrigando-os inclusive a consultar documentos de apoio à modalidade, como é o caso do website na internet do Gira-Volei (www.giravolei.com).

Nunca nos devemos esquecer que os projetos são verdadeiramente assumidos por todos, quando todos se sentem a fazer parte deles; tal exige da parte de todos uma intervenção ativa, nunca podendo ser esquecidos os jovens praticantes; jogar no Gira-Volei não chega! É necessário que os jovens se sintam comprometidos com tudo o que os rodeia pois só assim o Gira-Volei faz parte deles e estão capazes de dar o seu melhor!



O SISTEMA DE COMPETIÇÃO

Em qualquer atividade, deparamo-nos com a necessidade de elaborar formas de disputa de competições desportivas.

As competições de desportos coletivos podem decorrer segundo as seguintes formas de disputa:

**Eliminação
Simples**

**Dupla
Eliminatória**

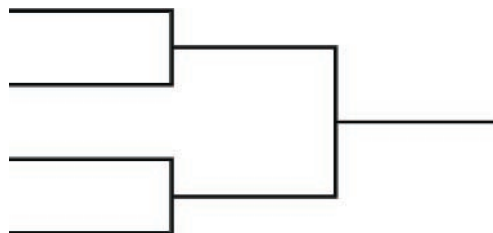
**Todos
Contra
Todos**

Mistos

TIPOS DE QUADROS COMPETITIVOS

► Eliminatória Simples

Quadro de fácil elaboração. Tem por objetivo manter em jogo apenas as equipas vencedoras. Este quadro é aconselhável para espaços e tempos reduzidos, possibilita uma seriação direta e é de fácil compreensão.



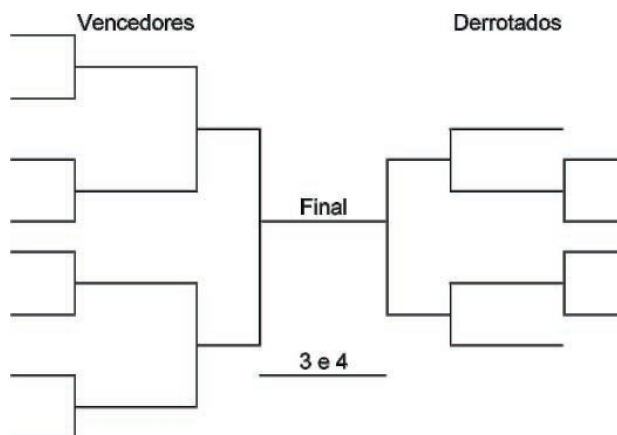
Para conhecer o número total de jogos deste calendário teremos de subtrair um ao número total de equipas.

Ex: 4 equipas $4-1=3$ (número de jogos)

Este tipo de quadro pode ser realizado dentro do mesmo grupo ou entre grupos.

► Dupla Eliminatória

Quadro mais complexo, constituído por duas chaves simétricas, formado um quadro de vencedores e de vencidos. Este formato possibilita: que uma equipa com uma derrota ganhe o torneio; um nível competitivo equilibrado; o ranking final permite detetar o real valor das equipas em prova; e a classificação é precisa em cada ramo. Por outro lado, apresenta algumas desvantagens tais como: a duração da prova; uma maior sequência de jogos; e a necessidade de um maior número de campos.



A forma de disputa deste quadro tem uma elaboração semelhante à anterior. Para determinar a quantidade total de jogos necessários a disputar aplica-se a fórmula seguinte:

$$(T-2)2+2=\text{Jogos}$$

Ex: 8 equipas $(8-2)2+2=14$ (número de jogos)

► **Todos contra Todos a 1 volta**

Apresenta as seguintes vantagens: possibilidade de jogar com todas as equipas; permite identificar a equipa mais regular; e permite uma gestão mais equilibrada da competição. Relativamente às desvantagens podemos referir as seguintes: elevado número de jogos; possibilidade de jogos desnivelados; frequência de jogos elevada; desmotivação devido ao desequilíbrio competitivo.

Uma forma simples para a elaboração deste tipo de quadro é fixar uma equipa e rodar as outras seguindo a mesma ordem.

Jogo nº	Equipa A		Equipa B
1	B	vs	A
2	C	vs	E
3	D	vs	F
4	A	vs	C
5	F	vs	B
6	E	vs	D
7	D	vs	A
8	C	vs	B
9	F	vs	E

Jogo nº	Equipa A		Equipa B
10	A	vs	E
11	B	vs	D
12	C	vs	F
13	F	vs	A
14	E	vs	B
15	D	vs	C

Neste sistema, o número de jogos a realizar é determinado pela seguinte fórmula:

$$N=\frac{T(T-1)}{2}$$

EX: 6 equipas $\frac{6(6-1)}{2}=15$ (número de jogos)

Em caso de equipas ímpares, adota-se um procedimento de rotação normal mas uma das equipas fica isenta, exemplo:

Isento	vs	5
1	vs	4
2	vs	3

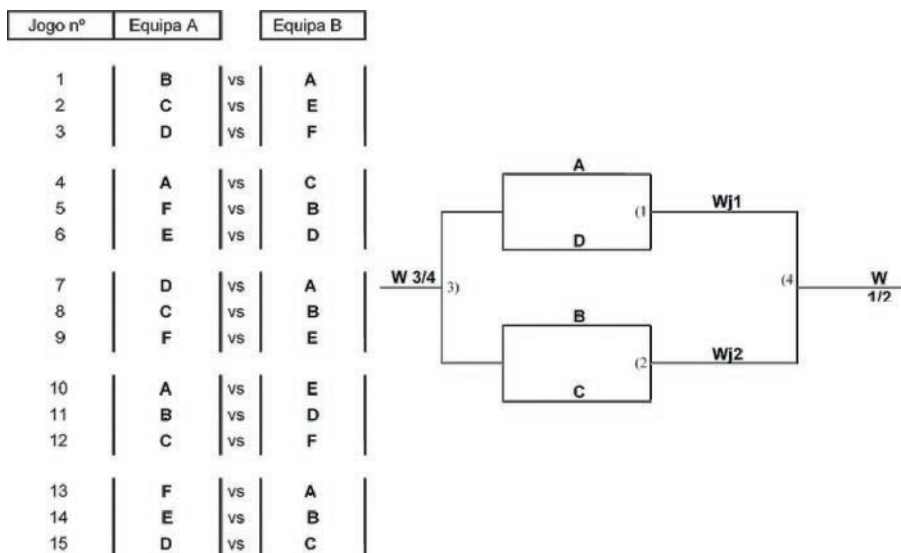
Isento	vs	4
5	vs	3
1	vs	2

► Todos contra Todos a 2 voltas

Quadro competitivo à imagem do anterior, com a particularidade das equipas se defrontarem 2 vezes.

► Formas Mistas

São formas complexas de organização, surgem da conjugação de vários quadros competitivos.



Nota

Todos estes quadros competitivos apresentados podem ser controlados através de variantes de tempo e pontuação.

QUADROS COMPETITIVOS

De modo a facilitar a tarefa de construir os vários quadros competitivos necessário para as várias provas do Gira-Volei e a mantê-los atualizados ao longo de várias fases de uma forma fácil, rápida e eficaz, a Federação Portuguesa de Voleibol criou um ficheiro baseado num programa de cálculo. Este ficheiro não só é disponibilizado gratuitamente, como é bastante fácil de utilizar e a mesmo tempo muito prático.

Equipas		Centro Gira Volei			
1	Equipa A	Centro GV A			
2	Equipa B	Centro GV B			
3	Equipa C	Centro GV C			
4	Equipa D	Centro GV A			
5	Equipa E	Centro GV A			

N.º J.	Arbitro/Marcador	Equipa A	Equipa B	Campo	Result		Set I	
					A	B	A	B
1	Equipa C	Equipa B	Equipa A	2	0	0		
2	Equipa B	Equipa C	Equipa E	2	0	0		
3	Equipa E	Equipa A	Equipa C	2	0	0		
4	Equipa A	Equipa E	Equipa D	2	0	0		
5	Equipa C	Equipa D	Equipa A	2	0	0		
6	Equipa D	Equipa C	Equipa B	2	0	0		
7	Equipa B	Equipa A	Equipa E	2	0	0		
8	Equipa A	Equipa B	Equipa D	2	0	0		
9	Equipa D	Equipa E	Equipa B	2	0	0		
10	Equipa E	Equipa D	Equipa C	2	0	0		
<i>2ª volta</i>								
11	Equipa E	Equipa A	Equipa B	2	0	0		
12	Equipa A	Equipa E	Equipa C	2	0	0		
13	Equipa D	Equipa C	Equipa A	2	0	0		
14	Equipa C	Equipa D	Equipa E	2	0	0		
15	Equipa B	Equipa A	Equipa D	2	0	0		
16	Equipa A	Equipa B	Equipa C	2	0	0		
17	Equipa D	Equipa E	Equipa A	2	0	0		
18	Equipa E	Equipa D	Equipa B	2	0	0		
19	Equipa C	Equipa B	Equipa E	2	0	0		
20	Equipa B	Equipa C	Equipa D	2	0	0		

Numa primeira fase são introduzidos os dados referentes aos participantes e os quadros competitivos são automaticamente delineados.

Numa segunda fase são inseridos os resultados.

CLASSIFICAÇÃO												
Class	Clubes	J	V	D	Set+	Set-	S.Av	Pts+	Pts-	P.Av	FC	PONTOS
1*	Equipa A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2*	Equipa B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3*	Equipa C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4*	Equipa D	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5*	Equipa E	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Os resultados introduzidos na segunda fase originam automaticamente uma tabela de classificação que pode ser imediatamente consultada.

MATERIAL

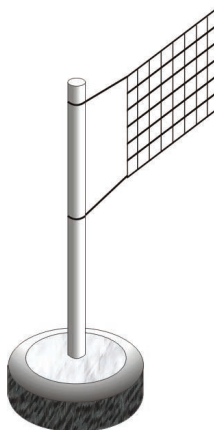
MATERIAL A UTILIZAR

Com a criação do Gira-Volei e atendendo às dificuldades evidenciadas pelas entidades às quais este projeto é dirigido, houve necessidade de criar o Kit Gira-Volei (redes e postes), bem como a bola, linhas e marcadores usados nas diferentes provas disputadas não só ao ar livre, como também dentro de pavilhões. Mas estas dificuldades podem ser ultrapassadas através da utilização de recursos escassos.

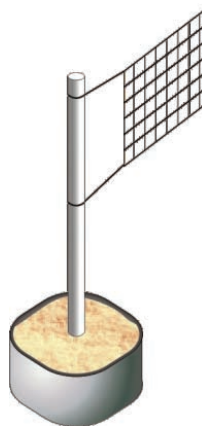


O impacto mediático que o Gira-Volei tem em todo o país é fruto da facilidade da montagem de todo o material usado nas provas de Voleibol ao Ar-Livre, assim como o tipo de bola usada, permitindo que os praticantes se sintam mais cómodos e confiantes no manuseamento da bola e possibilitando que esta modalidade possa ser jogada em qualquer piso e local, seja em praças, avenidas, ruas, estádios, jardins, etc., passando em áreas tão diversas como centros da cidade, montanhas e praias.

Entre as possibilidades existentes para montar campos e colocar postes, apresentamos alguns exemplos que são de fácil construção e oferecem segurança.

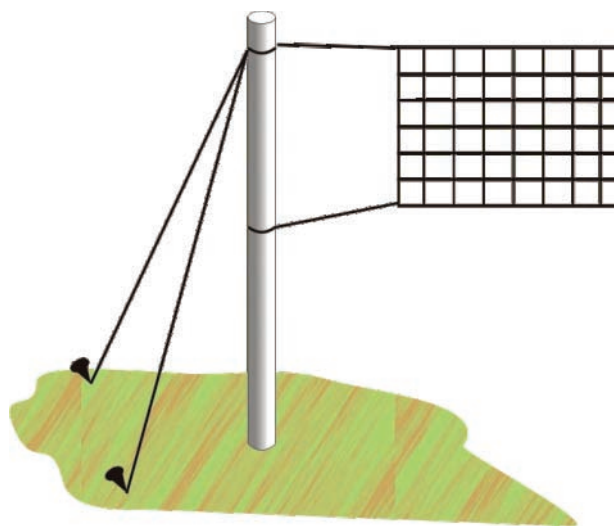


Utilização de um pneu para
segurar o poste



Utilização de um recipiente em material flexível
para enchimento com pedras e areia





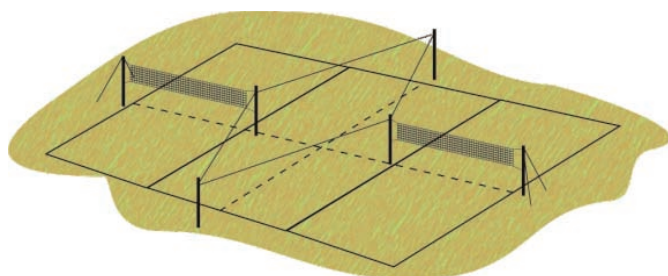
Poste cravado no terreno com espigas de aço ou corda plástica



Aproveitamento de árvores ou de paredes

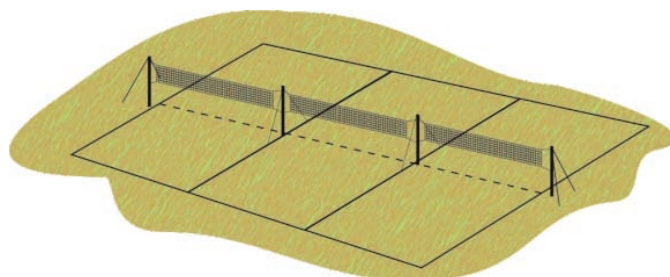


Relativamente à adaptação às condições de espaço envolventes, bem como às características do solo, a formação de campos de jogo pode ser realizada de forma distinta. As condições de prática deverão ser adequadas ao espaço geográfico disponível.



Aproveitamento para
dois campos

Aproveitamento para
três campos



LOGÍSTICA NO JOGO

MARCADOR


Para contabilização dos pontos, nos jogos das competições Gira-Volei, é utilizado um marcador cujos pontos são marcados através de uma simples mola. Deste modo os praticantes poderão participar nesta tarefa de forma simples e de fácil utilização reduzindo em simultâneo os custos, já que em cada Encontro são elevados o número de campos em competição.

0		0
1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9	<h1>1</h1> <p>www.giravolei.com</p>	9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15	 <p>FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL</p>	15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21	<p>PATROCINADORES</p>	21
22		22
23		23
24		24
25		25



BOLETIM DE JOGO

O boletim de jogo é um documento que possibilita o controlo e gestão da atividade de cada equipa ao longo do jogo. Devido aos fatores anteriormente apontados podemos sugerir uma adaptação do seguinte boletim de jogo simplificado.



GIRA-VOLEI - BOLETIM DE JOGO

Jogo nº _____ Masc. Fem. Local _____

Campo _____ Fase _____ Data ____/____/____ Início: ____:____ Fim: ____:____

Escalão 8-10

11-12

13-15

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
T	A		B																																	

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
T	A		B																																	

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
T	A		B																																	

(A)	EQUIPAS	(B)	
Nº	JOGADOR	Nº	JOGADOR
ASSINATURA CAPITÃO		ASSINATURA CAPITÃO	

ARBITRO 1º	NOME	CENTRO	ASSINATURA
ARBITRO 2º			
MARCADOR			
EQUIPA	(A)	RESULTADOS	(B)
PONTOS		DURAÇÃO	PONTOS
EQUIPA VENCEDORA:		min.	CENTRO:



REGRAS

REGRAS GIRA-VOLEI

ÍNDICE

FUNDAMENTOS E REGRAS DO JOGO

REGRA 1

Terreno de jogo

- 1.1. Superfície de jogo
- 1.2. Linhas
- 1.3. Zona de serviço

REGRA 2

Rede e Postes

- 2.1. Altura da rede
- 2.2. Postes

REGRA 3

Equipas

- 3.1. Composição
- 3.2. Equipamento
- 3.3. Capitão
 - 3.3.1. Antes do encontro
 - 3.3.2. Durante o encontro

REGRA 4

Formato do Jogo

- 4.1. Para marcar um ponto, vencer um set e o jogo
 - 4.1.1. Para marcar um ponto
 - 4.1.1.1. Faltas no decorrer do jogo
 - 4.1.2. Consequências de ganhar uma jogada
- 4.2. Para vencer um set
 - 4.2.1. Sistema de marcação
- 4.3. Ausência, equipa incompleta
- 4.4. Preparação do encontro – estrutura de jogo
 - 4.4.1. O sorteio
- 4.5. Ordem de serviço
- 4.6. Falta na ordem de serviço
- 4.7. Substituição de jogadores

- 4.8. Situações de jogo
 - 4.8.1. Bola em jogo
 - 4.8.2. Bola fora de jogo
- 4.9. Jogar a bola
 - 4.9.1. Toque de equipa
- 4.10. Faltas no jogo com a bola
- 4.11. Bola à rede
 - 4.11.1. Passagem da bola por cima da rede
- 4.12. Bola que toca a rede
- 4.13. Bola na receção do serviço
- 4.14. Jogador à rede
 - 4.14.1. Penetração por baixo da rede
- 4.15. Toque na rede
- 4.16. Faltas do jogador à rede
- 4.17. Serviço
 - 4.17.1. Ordem do serviço
 - 4.17.2. Autorização para o serviço
 - 4.17.3. Faltas no serviço
- 4.18. Ataque

REGRA 5

Fair Play



FUNDAMENTOS E REGRAS DO JOGO

Nível I

Fundamentos – o passe é o único procedimento técnico a utilizar. Com ele se executam todas as fases do jogo – serviço, receção, distribuição, ataque e defesa.

Nível II

Fundamentos – podem ser utilizados todos os procedimentos técnicos do Voleibol.

Estrutura de jogo Nível I e Nível II – jogo 2x2.

REGRA 1 Terreno de jogo

8-10 anos	11-12 13-15 anos
4m x 4m	6m x 6m

1.1. Superfície de jogo

O recinto de jogo poderá ser pavilhões recintos ou espaço ao ar livre, ou em terrenos com um mínimo de condições.

A superfície de jogo poderá ser relva, terra, madeira, sintética, etc., nivelada, o mais plano e uniformemente possível livre de qualquer objeto que possa representar risco para os jogadores.

1.2. Linhas

Todas as linhas têm de ter 5 cm de largura. Devem ser de cor clara e diferente da cor do solo e de outras linhas existentes. O campo é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo. Não existe linha central e linha de ataque.

1.3. Zona de serviço

A zona de serviço é a área da linha de fundo, tendo assim 4 ou 6 metros de dimensão, consoante o nível.

REGRA 2 Rede e Postes

2.1. Altura da rede

8-10 anos	11-12 anos	13-15 anos
2,00m	2,12m	2,24m

2.2. Postes

Os postes suportam a rede e são colocados a uma distância de 0,5 m fora de cada linha lateral. Devem ter 2,50 m de altura e serem, de preferência, reguláveis.

NOTA: Todos os equipamentos complementares são determinados pelos regulamentos da FPV.

REGRA 3 Equipas

3.1. Composição

Cada equipa será constituída por 2 jogadores.

3.2. Equipamento

As camisolas dos jogadores devem ser numeradas de 1 a 2.

3.3. Capitão

O capitão de equipa é identificado por meio de uma tira de cor diferente da camisola.

3.3.1. Antes do encontro

O capitão de equipa assina o boletim de jogo e representa a sua equipa no sorteio.

3.3.2. Durante o encontro

O capitão de equipa exerce a função de capitão em jogo desde que esteja no terreno de jogo.

No final do jogo cumprimenta os árbitros e assina o boletim de jogo para ratificar o resultado.

REGRA 4 Formato do Jogo

4.1. Para marcar um ponto, vencer um set e o jogo

4.1.1. Para marcar um ponto

É considerado ponto sempre que a bola toca no solo.

4.1.1.1. Faltas no decorrer do jogo

Todas as ações de jogo de uma equipa contrária às regras, ou que violem as regras, são faltas a serem sancionadas por um dos árbitros. Os árbitros julgam as faltas e determinam a penalização de acordo com as presentes regras.

4.1.1.1.1. Se são cometidas sucessivamente duas ou mais faltas, apenas a primeira é sancionada.

4.1.1.1.2. Se jogadores adversários cometem simultaneamente duas ou mais faltas, é considerada FALTA DUPLA e a jogada é repetida.

4.1.2. Consequências de ganhar uma jogada

- Se a equipa serviu ganha a jogada;
- Se a equipa adversária que recebeu ganha a jogada, marca 1 ponto e deve servir de seguida.

4.2. Para vencer um set

4.2.1. Sistema de marcação

Os jogos serão disputados em 1 ou 2 períodos de tempo. A contagem é contínua (rally-point scoring). A duração de cada período será de 5 ou 10 minutos cada, com troca de campo de 5 em 5 minutos. A soma da pontuação nos períodos de jogo ditará o vencedor.

Se as equipas estiverem empatadas no final dos 10 minutos, o jogo continua, vencendo a equipa que obtiver 1 ponto de diferença.

Em algumas situações (elevado número de participantes), a entidade organizadora poderá optar por realizar períodos com tempos diferentes.

4.3. Ausência, equipa incompleta

4.3.1. Se uma equipa se recusa a jogar depois de ser intimada para tal, é declarada como ausente e perde o encontro com o resultado de 0-2 e 0-25 para cada set, podendo contudo efetuar os jogos seguintes.

4.3.2. Uma equipa declarada incompleta para um set ou para o jogo, perde o set ou o jogo. Atribuem-se à equipa adversária os pontos e sets que faltam para ganhar o set ou o jogo. A equipa incompleta conserva os pontos e os sets conquistados.

4.4. Preparação do encontro – estrutura de jogo

4.4.1. O sorteio

Antes do jogo, o primeiro árbitro efetua o sorteio para escolher o primeiro serviço e os campos para o primeiro set.

4.5. Ordem de serviço

Deve manter-se ao longo do set (em acordo com o determinado pelo capitão de equipa imediatamente após o sorteio).

4.6. Falta na ordem de serviço

Comete-se uma falta na ordem de serviço quando este não é efetuado de acordo com a ordem de serviço.

4.7. Substituição de jogadores

Não é permitida qualquer tipo de substituição.

4.8. Situações de jogo

4.8.1. Bola em jogo

A bola está em jogo a partir do momento da execução do serviço, e após autorização do primeiro árbitro.

4.8.2. Bola fora de jogo

A bola deixa de estar em jogo no momento em que se comete a falta assinalada por um dos árbitros; no caso de não haver falta a jogada termina ao apito do árbitro.

4.9. Jogar a bola

4.9.1. Toque de equipa

Cada equipa tem direito a um máximo de 3 toques, para reenviar a bola. Se forem feitos mais de 3 toques, a equipa comete falta: “4 TOQUES”.

4.9.1.1. Caso a bola toque acidentalmente qualquer parte do corpo não será falta mas contará como um toque.

4.9.1.2. A bola deve ser tocada, sem ser agarrada e/ou lançada. Pode ressaltar para qualquer direção.

4.9.1.3. A bola pode ser enviada em passe acima do nível superior da rede, sem que esta viole a regra 4.9.1.2.

4.10. Faltas no jogo com a bola

4.10.1. QUATRO TOQUES: uma equipa toca a bola 4 vezes antes de a reenviar.

4.10.2. DOIS TOQUES: um jogador toca sucessivamente a bola duas vezes ou a bola toca sucessivamente várias partes do corpo.

4.11. Bola à rede

4.11.1. Passagem da bola por cima da rede. A bola enviada para o campo adversário deve passar por cima da rede no espaço de passagem. O espaço de passagem é a parte do plano vertical da rede.

4.12. Bola que toca a rede A bola, ao passar a rede, pode tocar nela, inclusive no serviço.

4.13. Bola na receção do serviço Durante a fase de receção do serviço (passe no Nível I), a equipa que está a receber não terá obrigatoriamente de dar pelo menos 2 toques antes de a bola ser enviada para o adversário, podendo reenviá-la diretamente.

4.14. Jogador à rede

4.14.1. Penetração por baixo da rede

É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede, desde que não interfira no jogo adversário.

4.15. Toque na rede

O toque na rede ou vareta não é falta exceto quando o jogador lhes toca durante a sua ação de jogar a bola ou tentativa de a jogar.

4.16. Faltas do jogador à rede

Um jogador toca a bola ou um adversário no espaço contrário, antes ou durante o ataque do adversário

4.17. Serviço

O serviço é o ato de pôr a bola em jogo pelo jogador que está colocado na zona de serviço. Esta ação tem de ser executada, obrigatoriamente, em passe no Nível I.

4.17.1. Ordem do serviço

4.17.1.1. Os jogadores seguem a ordem do serviço indicada aquando da realização do sorteio.

4.17.1.2. Após o primeiro serviço do set, o jogador a servir é:

4.17.1.2.1. O jogador que efetuou o serviço anterior, se a equipa que servia ganhou a jogada;

4.17.1.2.2. Se a equipa em receção ganha a jogada obtém: 1 ponto, o direito de servir, e faz uma rotação antes de o executar.

4.17.2. Autorização para o serviço

O primeiro árbitro autoriza a execução do serviço depois de verificar que as duas equipas estão prontas a jogar e o servidor está na posse da bola.

4.17.3. Faltas no serviço

As seguintes faltas obrigam a uma mudança de serviço:

- O servidor viola a ordem de serviço; não efetua o serviço corretamente.

4.18. Ataque

O ataque é considerado efetivo no momento em que a bola passa completamente o plano vertical da rede ou é tocada por um adversário.

REGRA 5 Fair Play

Os participantes devem comportar-se de uma forma respeitosa e cortês, dentro do espírito do FAIR-PLAY, tanto em relação aos árbitros como aos outros responsáveis, os adversários, colegas e espetadores. É permitida a comunicação entre os membros da equipa durante o jogo.

www.giravolei.com



ANEXOS

FICHA DE CANDIDATURA



CENTRO GIRA-VOLEI FPV

Ficha de Candidatura • NÍVEL **1** **2** assinalar nível pretendido

ENTIDADE	<input type="text"/>	NIF	<input type="text"/>
MORADA	<input type="text"/>		
LOCALIDADE	<input type="text"/>	CÓD. POSTAL	<input type="text"/>
E-MAIL	<input type="text"/>	TELEFONE	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> PREENCHIMENTO OBRIGATÓRIO			

RESPONSÁVEL	<input type="text"/>		
FUNÇÃO	<input type="text"/>		
FORMAÇÃO	<input type="text"/>		
E-MAIL	<input type="text"/>	TELEFONE	<input type="text"/>
MORADA	<input type="text"/>		
LOCALIDADE	<input type="text"/>	CÓD. POSTAL	<input type="text"/>

TREINADOR	<input type="text"/>		
HABILITAÇÕES	<input type="text"/>		
TREINADOR	<input type="text"/>		
HABILITAÇÕES	<input type="text"/>		
RESP. TÉCNICO	<input type="text"/>		
HABILITAÇÕES	<input type="text"/>		

CENTRO GIRA-VOLEI FPV	<input type="text"/>
LOCAL	<input type="text"/>

RESPONSÁVEL PELO CENTRO

ENVIADO À FEDERAÇÃO EM ____/____/____

RECEBIDO NA FEDERAÇÃO EM ____/____/____

FICHA DE INSCRIÇÃO



CENTRO GIRA-VOLEI FPV

Ficha de Inscrição de Atleta • NÍVEL **1** **2**

assinalar nível pretendido *

Em caso de revalidação, é favor preencher apenas o nome, n.º de licença da época anterior e os dados com alterações. Não é necessário fotografia.



NOME COMPLETO	<input type="text"/>		
MORADA	<input type="text"/>		
LOCALIDADE	<input type="text"/>	CÓD. POSTAL	<input type="text"/>
FILHO DE	<input type="text"/>		
E DE	<input type="text"/>		
NACIONALIDADE	<input type="text"/>		
NATURAL DE	<input type="text"/>	ALTURA	<input type="text"/> cm
DATA NASCIMENTO	<input type="text"/> dd / mm / aaaa	BI / CC	<input type="text"/>
		LICENÇA Nº	<input type="text"/>
E-MAIL	<input type="text"/>	TELEFONE	<input type="text"/>

PREENCHIMENTO OBRIGATÓRIO

EXAME MÉDICO dd / mm / aaaa

DECLARAÇÃO DO MÉDICO

Declaro que o jogador referido no presente boletim tem ficha médica no Centro Gira-Volei devidamente actualizada, e está vacinado contra o Tétano e reúne todas as condições para a prática do Voleibol conforme resultado do exame, a que procedi de acordo com a ficha de Exame Médico Desportivo, de acordo com os termos legais em vigor.

(assinatura do médico)

CENTRO GIRA-VOLEI FPV

RESPONSÁVEL PELO CENTRO

AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

ENVIADO À FEDERAÇÃO EM ___/___/___

RECEBIDO NA FEDERAÇÃO EM ___/___/___

FICHA DE REVALIDAÇÃO



DECLARAÇÃO

Eu, _____, responsável
pelo Centro Gira-Volei FPV de _____, com o NIF _____, declaro que pretendo
revalidar o Protocolo Gira-Volei 201____/201____, assinado pela instituição que represento e pela Federação Portuguesa de Voleibol, para a época
201____/201____ de forma que ambas as partes cumpram o anteriormente acordado.

Pretendo inscrever o Centro Gira-Volei que represento no Nível 2: SIM NÃO



Pretendo inscrever o Centro Gira-Volei que represento no Gira+: SIM NÃO

* Em caso de resposta afirmativa (SIM), desde já declaramos que tomamos conhecimento e cumprimos as obrigações a que estamos adstritos.

PEL' O CENTRO GIRA-VOLEI

PEL' A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

FICHA DE AVALIAÇÃO

		FICHA DE AVALIAÇÃO								
ATLETA <input style="width: 70%; border: none; border-bottom: 1px solid black;" type="text"/>										
Avaliação Inicial					Avaliação Final					
1	2	3	4	5	Aspectos Gerais	1	2	3	4	5
					Está motivado					
					É competitivo					
					Mantém-se concentrado nas tarefas de jogo e treino					
					Respeita os colegas e os adversários					
					Participa activamente nas tarefas do grupo					
					Respeita e utiliza correctamente o material					
					É um elemento aglutinador do grupo					
					Tem bons hábitos desportivos, de higiene e saúde					
1	2	3	4	5	Aspectos Específicos	1	2	3	4	5
Exercício de avaliação: jogo 1x1 em passe, em campo pequeno e rede alta										
					Conhece e entende correctamente as regras de jogo					
					Coloca-se debaixo da bola para passar					
					Contacta a bola acima da cabeça					
					Executa a extensão completa do corpo na execução do passe					
Exercício de avaliação: jogo 1x1 em passe, em campo maior e rede a altura de jogo										
					Ocupação racional do terreno de jogo					
					Reconhece e calcula trajectórias correctamente					
					Coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário					
					Adapta-se facilmente aos diferentes adversários e situações de jogo					
1 [Nada] 2 [Pouco] 3 [Suficiente] 4 [Muito] 5 [Muitíssimo]										
Observações										

CARTÃO DE ATLETA



MEIOS DE DIVULGAÇÃO DO GIRA-VOLEI



MEIOS DE DIVULGAÇÃO DO GIRA-VOLEI



BEM-VINDO AO GIRAVOLEI!
O teu desporto favorito, fácil, divertido e competitivo!
Já sabes o que é o Gira-Volei? Descobre aqui :)

25 Anos a iniciar talentos!
Em 2023, o Gira-Volei comemora 25 anos de iniciação à prática desportiva e de promoção à actividade física de crianças e jovens com idades entre os 9 e os 15 anos! Fácil, divertido e competitivo, como o seu lema apregoa, o Gira-Volei é inclusivo na integração das crianças, sem olhar a géneros, tamanho [...]

Eventos 2023
Caderno do Monitor



facebook

E-mail ou telefone: Palavra-passe: [Trançar sessão](#)
 Manter sessão iniciada Não consegues iniciar sessão?

Gira Volei
Equipa desportiva escolar

6.044 gostos

YouTube

CONTACTOS ÚTEIS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Avenida de França, 549
4050-279 Porto
Tel: 228 349 570
Fax: 228 325 494

www.fpvoleibol.pt
fpvoleibol@fpvoleibol.pt
www.giravolei.com
giravolei.fpv@giravolei.com

Associação de Voleibol do Alentejo e Algarve

Rua Timor Lorosae, 10
7780-207 Castro Verde
Tel: 286 328 605 | 969 830 408
E-mail: avaletejo@gmail.com
Website: avaletejo.pt

Associação de Voleibol de Braga

Complexo Desportivo Rodovia, Sala 5
4710-179 S. Vitor, Braga
Tel: 968 036 207
Email: avbraga1987@gmail.com
Website: www.associacao-voleibol-de-braga.webnode.pt

Associação de Voleibol de Coimbra

Rua Helena Carrington, Lote H,Gr,G,
Santa Clara, 3040-381 Coimbra
Tel: 916 830 127
E-mail: avcoimbra@sapo.pt

Associação de Desportos Ilha do Faial

Rua Consul Dabney, 6 R/C
9900-014 Horta
Tel: 292 293 523 | Fax: 292 391 738
E-mail: adif@sapo.pt
Website: www.adif.pt

Associação de Voleibol da Guarda

Av. Estádio Municipal da Guarda
6300-672 Guarda
Tel: 966 030 320
Email: avoleiguarda@gmail.com

Associação de Voleibol de Leiria

Estádio Municipal da Marinha Grande
2430 - 033 Marinha Grande
Tel: 917 516 523
E-mail: geral@avleiria.pt
Website: www.avleiria.pt

Associação de Voleibol de Lisboa

Rua Marcos Portugal, 4, 1º Esq.
1495-091 Algés
Tel: 213 153 762 | 936 149 886
E-mail: geral@avlisboa.pt
Website: www.avlisboa.pt

Associação de Voleibol da Madeira

Rua Velha da Ajuda, 87 - C
9000-115 Funchal
Tel: 291 766 140
E-mail: a.volei.madeira@netmadeira.com
Website: www.avmadeira.net

CONTACTOS ÚTEIS

Associação de Voleibol de S. Miguel

1ª Rua Stª Clara, 73 - 1º Esq.
9500-241 Ponta Delgada
Tel: 296 205 162
E-mail: secretaria@avsm.pt
Website: www.avsm.pt

Associação de Voleibol Ilha do Pico

Av. Marginal, 7
9930-121 Lajes do Pico
Tel: 292 672 046
E-mail: avip@sapo.pt

Associação de Voleibol do Porto

Rua António Pinto Machado, 60 - 2º
4100-068 Porto
Tel: 226 003 721 | 226 091 403
E-mail: secretaria@avporto.pt
Website: www.avporto.pt

Associação de Voleibol Ilha Sta. Maria

Rua Dr. Luis Bettencourt, Nº 88 - C
9580-529 Vila do Porto
Tel: 296 886 992 | 918 823 270
E-mail: avisma@sapo.pt

Associação de Voleibol Ilha Terceira

Multusos, R. Tomé Belo de Castro, S.5
9700-200 Angra do Heroísmo
Tel: 295 628 534 | 968 774 557
E-mail: avit@sapo.pt
Website: www.avit.pt

Associação de Voleibol Viana do Castelo

Pav. Mun. Stª Maria Maior
Avª Capitão Gaspar de Castro
4900-462 Viana do Castelo
Tel: 258 821 917 | 918 712 365
E-mail: avvc@sapo.pt

Associação de Voleibol de Viseu

Largo da Feira, Loja 4
5100-096 Lamego
Tel: 254 614 085
E-mail: avviseu@gmail.com
E-mail: secretaria.avv@gmail.com
Website: www.avviseu.pt

Associação de Voleibol da Ilha das Flores

Edifício Ex-Siturflor,
Estrada Regional 1-2
9970-310 Santa Cruz das Flores
Tel: 917 800 965
E-mail: aviflores@sapo.pt

Associação de Voleibol Trás-Os-Montes

Av. Dr. João Carlos de Noronha, 58
5360-302 Vila Flor
Tel: 919 207 831
E-mail: geral.avtm@gmail.com

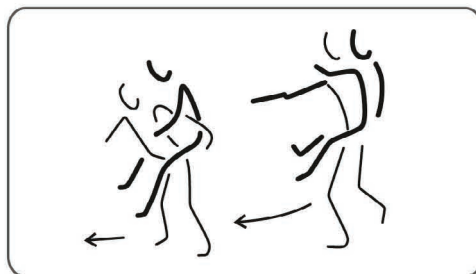
GIRA-VOLEI
FÁCIL
DIVERTIDO
COMPETITIVO
INCLUSIVO

EXERCÍCIOS COM E SEM BOLA

EXERCÍCIOS SEM BOLA

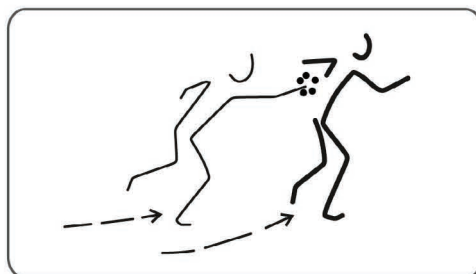
Objectivo: Velocidade e força dos membros inferiores

Formas jogadas - “Caçadinha com mochila”. Idem do exercício V1, mas a transportar um colega às costas. Cansados trocam.
Var1. Estafetas ou sprints.



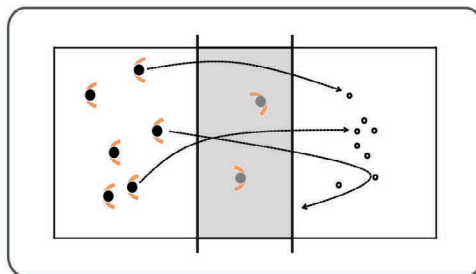
Objectivo: Travar; acelerar; mudar de direcção (CAE)

Formas jogadas - “Caçadinhas”. Quem toca no colega, fica livre e foge, quem é tocado, fica a apanhar.
Var1. Vários a caçar; Var2. em 2 campos.
Var3. Aninhando-se, não pode ser apanhado.



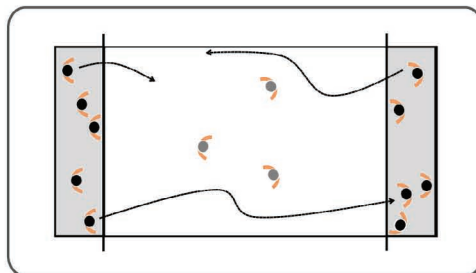
Objectivo: Travar; acelerar; mudar de direcção (CAE). Velocidade de reacção

Formas jogadas - “Ouro a saque”. Os jogadores têm de passar o “rio” e apanhar o “ouro” e voltar. Se for tocado, fica de fora. Os 2 últimos ficam a apanhar na vez seguinte.



Objectivo: Travar; acelerar; mudar de direcção (CAE). Velocidade de reacção

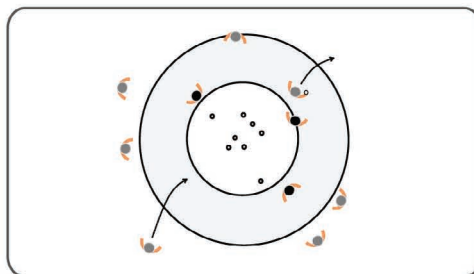
Formas jogadas - “Fonteira”. Os jogadores procuram passar a fronteira. Se for tocado, fica de fora ou a apanhar. Contar o número de passagens conseguidas.



EXERCÍCIOS SEM BOLA

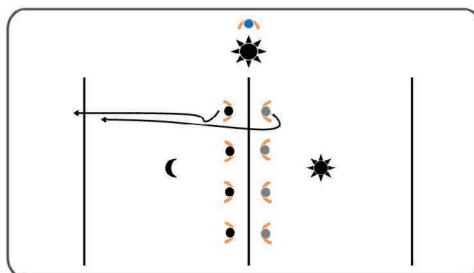
**Objectivo: Habilidade e destreza.
Deslocamentos**

Formas jogadas - “Ratos no porão”. Joelheiras (queijo) no centro do primeiro círculo “porão”, 3 gatos defendem o queijo, os ratos fora do 2º círculo, procuram roubá-lo.



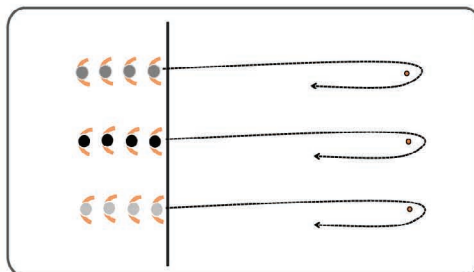
Objectivo: Velocidade de reacção e de deslocamentos

Formas jogadas - “Sol/Lua”. Um jogador comanda enquanto os outros, em 2 equipas, respondem aos sinais sol ou lua. Deitados de costas, quem ouvir o seu sinal, levanta-se e procura apanhar o seu colega correspondente.



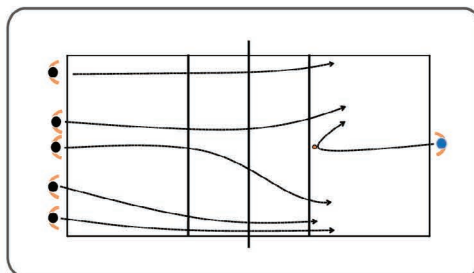
Objectivo: Velocidade pura; Reforço do pé e articulação do tornozelo

Formas jogadas - “Sprints puros” diferentes distâncias e habilidades. Gincanas, deita/levanta. Estafetas por grupos.



Objectivo: Travar; Acelerar; Mudar direcção (CAE). Velocidade; Destreza

Formas jogadas - “pescador”. Nos topos do campo de Voleibol 1 jogador a pescar, vai buscar a cana (joelheira) e tem que apanhar um dos colegas, que têm de atravessar de topo a topo.

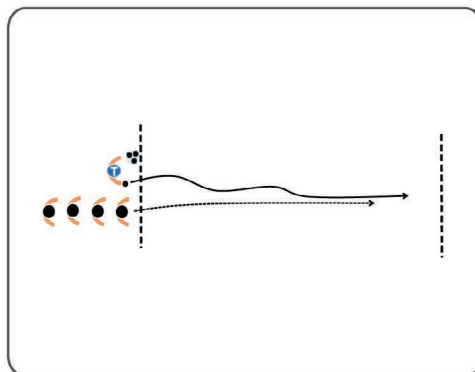


EXERCÍCIOS COM BOLA

Objectivo: Velocidade geral (acelerar, travar e mudar de direcção); Destreza motora e noção corporal

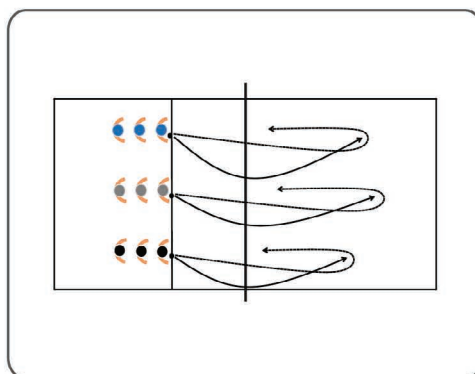
Formas jogadas e competitivas - “Sprints” - o treinador envia a bola a rolar pelo chão e cada jogador tem de a apanhar antes de passar a linha. Diferentes partidas: de pé; deitados; sentados; etc.

V1. Apanha à mão; V2. Apanha sentando-se na bola; V3. Apanha de peito, deitando-se; etc.



Objectivo: Velocidade geral (acelerar, travar e mudar de direcção); CAE; Arremesso ou batimento de bola

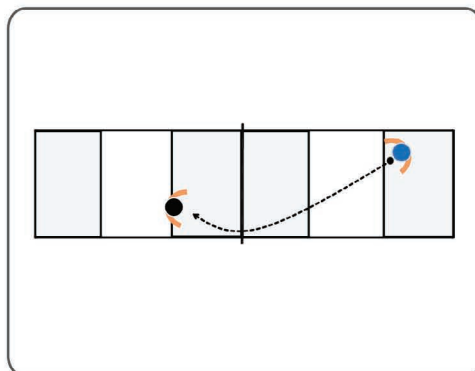
Formas jogadas e competitivas - “iô-iô” - o primeiro jogador de cada equipa arremessa ou bate a bola por cima da rede, corre a apanhar a bola, que tem de trazer de volta e entregar em mão ao jogador seguinte. Se falhar, tem de ir para o fim da fila e voltar a tentar cumprir a tarefa.



Objectivo: Arremesso de bola; Deslocamentos em todos os planos de movimento; Ocupação racional do espaço de jogo

Formas jogadas e competitivas - “muralha”. Idem do exercício anterior; 2 jogadores frente a frente, separados por um elástico, procuram atingir as zonas delimitadas no campo adversário.

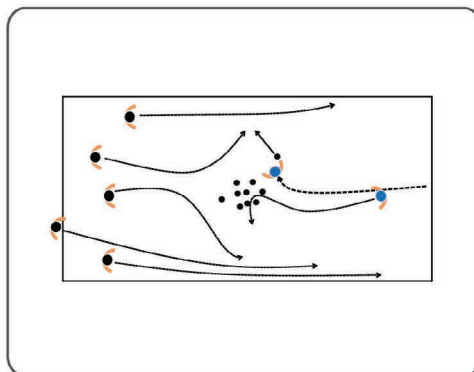
As variantes são as mesmas.



EXERCÍCIOS COM BOLA

Objectivo: Arremesso e batimento na bola; Precisão; Travar, acelerar e mudar de direcção; Desenvolvimento da destreza motora

Formas jogadas e competitivas - “Ameixa” - Um dos jogadores fica a “caçar” posicionando-se do lado oposto. Os restantes jogadores estão do outro lado do campo, colocam-se várias bolas no centro do campo e ao sinal os jogadores procuram passar de um lado para o outro sem serem atingidos pelo “caçador”.
V1. com batimento.

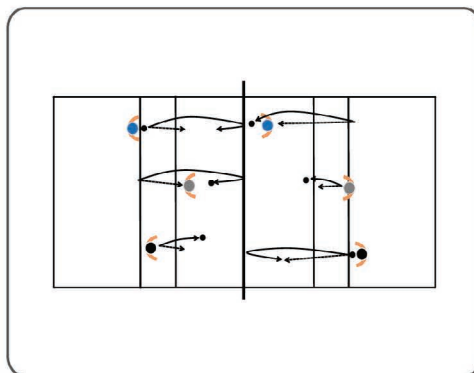


Objectivo: Precisão no lançamento de bola por baixo; Velocidade de deslocamentos e postura específica

Formas jogadas e competitivas - “Bola na rede”. Cada jogador, a 5 metros de distância, lança a bola por baixo contra a rede, sem a deixar cair. Ganha quem apanhar mais bolas.

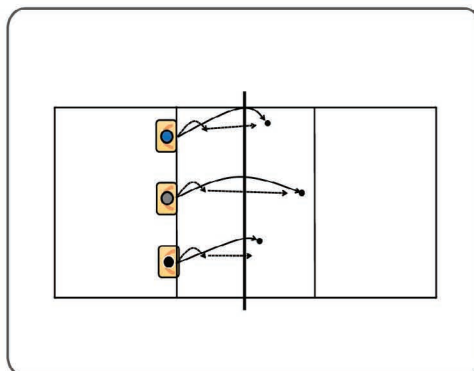
Vi. Estafetas de equipa;

V2. Aumentar a distância à rede.



Objectivo: Saltabilidade específica; recepção equilibrada ao solo; força excêntrica; propriocepção, reforço do pé e da articulação do tornozelo

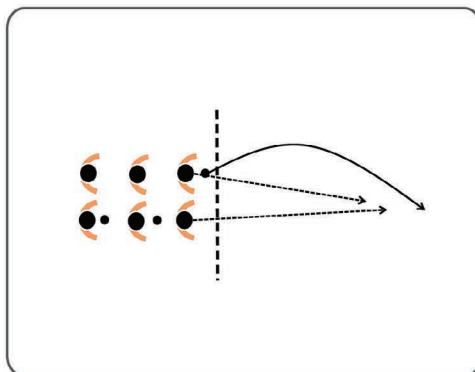
Formas jogadas e competitivas - “Caír e apanhar” - O jogador lança uma bola de cima de um ponto elevado (aprox. 20 cm), deixa-se cair, recebe ao solo e tem de ir apanhar a bola. V1. diferentes posições de partida e de deslocamentos (lateral; costas; etc.).



EXERCÍCIOS COM BOLA

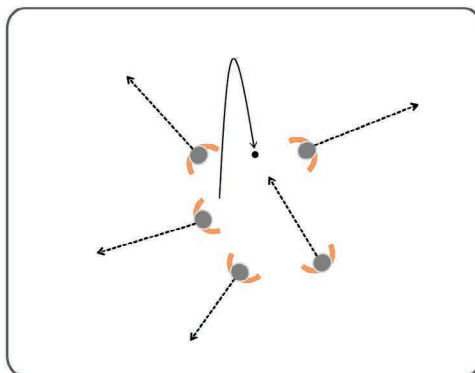
Objectivo: Saltabilidade específica; leitura e cálculo de trajectórias; acertar o tempo de salto com a trajectória de bola

Formas jogadas e competitivas - “Ameixa” - Um dos jogadores fica a “caçar” posicionando-se do lado oposto. Os restantes jogadores estão do outro lado do campo, colocam-se várias bolas no centro do campo e ao sinal os jogadores procuram passar de um lado para o outro sem serem atingidos pelo “caçador”. V1. com batimento.



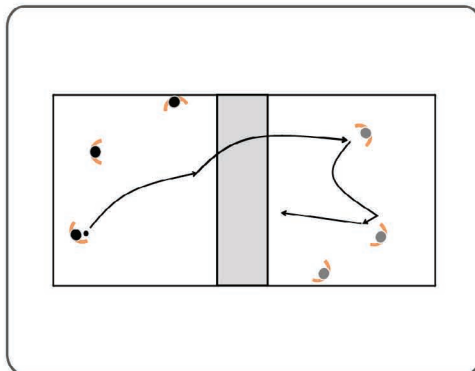
Objectivo: Passes alto; velocidade; deslocamentos

Formas jogadas e competitivas - “O rei chama 2” - Idem do anterior. Aqui os jogadores começam todos ao meio. Depois do passe, todos fogem para longe, o jogador chamado tem de apanhar a bola e gritar alto. Depois dá 3 passos na direcção de um dos companheiros parados e tenta acertar-lhe em passe.



Objectivo: Técnicas de base; deslocamentos específicos; leitura e intercepção de trajectórias

Formas jogadas e competitivas - “Ressalto” - As equipas ocupam um campo de 6x12, separado por um elástico (rede) baixo. Os jogadores podem usar qualquer das técnicas de Voleibol. Têm de passar a bola por cima do obstáculo depois de um ressalto no seu próprio campo. A equipa que recebe a bola pode contactá-la directamente ou deixar ressaltar uma vez. As equipas não podem dar mais de 3 toques. O jogo é repostado com serviço de ressalto no fundo de campo e ganha a equipa que fizer mais pontos.



NOTAS



Jogamos com Fair Play

PERAÇÃO COOPERA
RDADÉ VERDAD
AJUDA
SPEITO RESPEIT
RÂNCIA TOLI
RAGEM CORAGI
ESTIDADE HONESTID



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Avenida de França, 549 | 4050-279 Porto | T: (+351) 228349570 | F: (+351) 228325494
(rede fixa nacional)

E-mail: fpvoleibol@fpvoleibol.pt | Web: www.fpvoleibol.pt

GIRA-VOLEI

E-mail: giravolei.fpv@giravolei.com | Web: www.giravolei.com