



FUTEVÓLEI - FUNDAMENTOS

Serviço

O Serviço é a acção que inicia uma jogada. É executado com o pé, sendo exigível a bola estar colocada na areia atrás da linha de fundo, devendo passar por cima da rede, na direcção do campo adversário. Existem várias técnicas de execução do serviço, podendo ser variada a região do pé que pontapeia a bola (ponta do pé, zona interna e externa do pé e tornozelo) e a trajectória que se pretende na execução do serviço (com ou sem efeito). O serviço onde a bola não gira sobre seu eixo é considerado o de maior grau de dificuldade na recepção, sendo necessário para a sua execução pontapear a bola de forma seca. A escolha do tipo de serviço a ser efectuado depende de vários factores, tais como, as circunstâncias do vento e escolha do adversário que vai receber (normalmente escolhe-se o jogador com maior dificuldade de recepção ou com menos capacidades de ataque).

Para realizar o serviço é aconselhável colocar a bola num pequeno monte de areia para que o pé, na altura do contacto com a bola, apenas atinja esta.



Recepção



A recepção consiste em receber a bola colocando-a em condições óptimas para que o parceiro possa realizar o segundo toque em condições de ser atacada com um máximo de eficiência. Esse segundo toque poderá ser de ataque, enviando a bola imediatamente para o campo adversário, ou passe para um melhor enquadramento da jogada.

A recepção pode ser efectuada com os pés, coxa, canela, cabeça, ombros. No entanto a recepção mais eficaz é realizada com o peito pois existe uma maior superfície de contacto com a bola podendo, através de uma boa técnica, direccionar a bola da forma mais conveniente.

De uma forma geral a bola deve ser recebida e direccionada para a rede a uma altura que permita ao companheiro efectuar o segundo toque com o máximo de precisão.

Passe

O Passe é o segundo toque da equipa que recebe a bola enviada do campo adversário. Consiste em colocar a bola proveniente do parceiro (que executou a recepção) em condições de ser atacada com o máximo de eficiência. De modo a facilitar o Passe, a recepção deve enviar a bola para próximo da rede, possibilitando assim que o passador em deslocamento para o centro da rede execute um Passe eficaz, tornando o ataque "agressivo". O Passe pode ser efectuada com os pés, coxas, cabeça, ombros, sendo mais eficiente com o peito. Este fundamento requer um bom posicionamento no campo, pois quanto mais próximo da rede o jogador estiver, mais facilmente poderá passar a bola em condições perfeitas para o ataque.



Ataque



O ataque consiste em colocar a bola no campo adversário de forma a fazer com que o mesmo não tenha condições de devolvê-la. Para isso é necessário enviar a bola com um grau máximo de dificuldade para a recepção do oponente. Os ataques podem ser:

- Curtos (amortie) onde o atacante coloca a bola próximo da rede;
- Longos onde a bola é colocada no fundo do campo;
- Na Diagonal, a bola cruza o campo adversário;
- Paralelos, onde a bola é colocada paralelamente às linhas laterais;
- Em força onde o atacante golpeia a bola com violência fazendo-a ganhar velocidade.

O ataque pode ser realizado com os pés, coxas, canelas, ombros, peito, mas a cabeça é o ponto mais utilizado e mais eficaz na maioria das situações.

O tipo de ataque vai depender do posicionamento defensivo do adversário, do atleta escolhido para efectuar a defesa (geralmente ataca-se o atleta de pior ataque ou pior defesa) e das condições em que o parceiro coloca a segunda bola. É primordial, para realizar um ataque eficiente, que a segunda bola esteja próxima da rede e a uma altura que permita realizar o ataque com um máximo de eficiência.

Defesa

A defesa consiste em impedir que o ataque adversário faça tocar a bola no solo do seu campo. Para realizar uma defesa eficiente é necessário uma série de factores:

- Um correcto posicionamento no campo, que deve ser previamente combinado com o parceiro, para que não haja dúvidas de quem deve receber a bola em determinada posição;
- Antecipação da jogada, que consiste em observar o posicionamento e atitude do adversário, antevendo-a, e colocar-se de forma inteligente para a execução da recepção;
- Preparação física e técnica para se movimentar em direcção à bola com rapidez e efectuar o passe com eficácia;
- A cobertura do ataque que consiste em resguardar os espaços deixados pelo parceiro, quando o mesmo se desloca em direcção à rede para efectuar o ataque. Deve-se também observar o ataque adversário para descobrir as zonas do campo que são mais utilizadas nas suas acções, para que se possa antecipar essas jogadas.

