

Catálogo de Regras do Vôlei

1. Estrutura do Jogo

1.1. Número de jogadores

Cada equipe consiste em 6 jogadores na quadra (5 jogadores de linha e 1 líbero), além de substitutos no banco.

Líbero: Especialista em defesa, não pode atacar nem bloquear. Ele substitui jogadores da linha de fundo.

1.2. Objetivo do jogo

O objetivo é marcar pontos enviando a bola para o lado adversário e evitando que ela caia em sua própria quadra.

Pontuação: A pontuação é disputada em sets. Um time precisa de 25 pontos para ganhar o set (exceto no quinto set, onde é até 15 pontos). Para vencer, é preciso ganhar 3 sets.

2. A Quadra de Jogo

2.1. Dimensões

Tamanho: 18 metros de comprimento por 9 metros de largura.

Zona de ataque (linha de 3 metros): Marca a área de ataque, onde jogadores da linha de trás não podem atacar a bola acima da altura da rede.

Rede: A rede divide a quadra, com uma altura de 2,43 metros para os homens e 2,24 metros para as mulheres.

2.2. Linhas

Linha de fundo: Marca a linha limite da quadra para os saques.

Linhas laterais: Definem os limites laterais da quadra.

Linha de ataque (linha de 3 metros): Estabelece a zona de ataque onde os jogadores da linha de

trás não podem atacar acima da rede.

3. Regras Básicas do Jogo

3.1. Início do jogo

O jogo começa com o saque de um jogador, que é determinado por sorteio.

Após a vitória de um ponto, a equipe que ganhou o ponto faz o saque. Quando a equipe perde o ponto, o adversário recebe o direito de sacar.

3.2. O toque na bola

Cada equipe pode tocar a bola no máximo 3 vezes antes de passá-la para o time adversário.

O toque pode ser feito com qualquer parte do corpo, mas a maioria dos jogadores utiliza as mãos e os braços.

Exceção: O bloqueio não conta como um toque, e a equipe pode fazer 3 toques após um bloqueio.

3.3. O toque duplo

Não é permitido um toque duplo, ou seja, um jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivas, exceto se estiver em um bloqueio.

Quando um jogador levanta a bola, é necessário que o toque seja limpo, sem que a bola "grude" ou toque por mais tempo.

3.4. A posição dos jogadores

Os jogadores devem manter uma ordem de rotação e não podem se reposicionar de maneira irregular. Cada vez que a equipe ganha o direito de sacar, todos os jogadores devem rotacionar no sentido horário.

4. Saque

4.1. Definição do saque

O saque é o primeiro toque no início do ponto. Ele é realizado de trás da linha de fundo.

O saque pode ser feito com a mão aberta, fechada ou até com o saque debaixo das pernas.

Saque no ar (também conhecido como saque "flutuante") é quando a bola não gira.

4.2. Falta no saque

Um saque é invalidado nas seguintes situações:

Pisando na linha de fundo ao executar o saque.

Toque na rede ou a bola tocando a rede e não passando para o lado adversário.

A bola sai da quadra ou toca em qualquer objeto fora dos limites da quadra.

5. Bloqueio

5.1. Definição de bloqueio

O bloqueio é uma tentativa de interceptar um ataque adversário próximo à rede, geralmente de um jogador da linha de frente.

O bloqueio não conta como um toque, permitindo que a equipe ainda tenha 3 toques depois disso.

5.2. Regras para o bloqueio

Sem toque na rede: Durante o bloqueio, o jogador não pode tocar a rede.

Número de jogadores: Até 3 jogadores podem fazer um bloqueio ao mesmo tempo.

Bloqueio legal: O bloqueio só é válido quando feito contra um ataque de um adversário e na área de ataque do time adversário.

6. Levantador

6.1. Posição do levantador

O levantador é normalmente o segundo jogador a tocar a bola, sendo responsável por organizar as jogadas de ataque da equipe. Ele faz passes e passes altos (levantamento) para seus companheiros de time, geralmente os atacantes.

6.2. Levantamento

Um levantamento é feito com as mãos, usando uma técnica que permite que a bola seja levantada de forma suave e precisa para o ataque.

Quando um levantador realiza a jogada, a bola não deve "grudar" nas mãos (sem permitir múltiplos toques).

7. Líbero

7.1. Função do líbero

O líbero é um jogador especializado em defesa e recebe treinamento específico para ser mais eficiente em receber o saque e defender os ataques adversários.

Ele não pode:

Realizar um bloqueio.

Tocar a bola acima da linha de 3 metros (linha de ataque).

Sacar ou tentar bloquear.

7.2. Substituição do líbero

O líbero pode substituir qualquer jogador da linha de fundo, sem a necessidade de autorização do árbitro.

Ele pode entrar e sair da quadra sem limite de vezes, mas sempre em uma substituição direta, sem alterar a ordem de rotação.

8. Rotação

8.1. Como funciona a rotação

Toda vez que uma equipe ganha o direito de sacar, seus jogadores devem rotacionar para a próxima posição no sentido horário.

A rotação é fundamental para garantir que todos os jogadores participem igualmente das ações de

ataque e defesa.

9. Substituições e Tempo Técnico

9.1. Substituições

Cada equipe pode realizar até 6 substituições por set. A substituição ocorre geralmente para dar descanso a um jogador ou ajustar a estratégia do time.

O líbero tem uma substituição sem limite, podendo entrar e sair a qualquer momento para substituir jogadores da linha de fundo.

9.2. Tempo Técnico

Cada time pode solicitar dois tempos de 30 segundos por set.

O objetivo é dar um descanso para a equipe, reorganizar a estratégia ou interromper o ritmo do adversário.

10. Faltas Comuns

10.1. Invasão

Um jogador comete invasão quando ultrapassa a linha central ou entra na quadra adversária durante uma jogada.

10.2. Toque na rede

O toque na rede ocorre quando qualquer jogador entra em contato com a rede durante o jogo. Mesmo que o toque seja acidental, o ponto é dado ao time adversário.

10.3. Ataque da linha de fundo

Um jogador da linha de fundo não pode atacar a bola acima da altura da rede dentro da zona de ataque (a linha de 3 metros).

10.4. Bola fora

Quando a bola sai dos limites da quadra, tocando a linha de fundo ou lateralmente, sem voltar à quadra adversária, o ponto é dado ao time adversário.