



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
13-10 a 23-10**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

FUTEVÔLEI



bola.

- Tirar o excesso de areia da bola antes de sacar.
- O tipo de saque escolhido pode ser influenciado pelas condições do vento.
- O saque “seco” ou sem efeito tem um nível de dificuldade maior para recepção.

2. Recepção

Executar o passe para o parceiro para que este consiga fazer o levantamento ou ataque de forma mais fácil.

Com qualquer parte do corpo, exceto mãos e braços.

A escolha de como será feita a recepção, com o peito, cabeça, ombros, coxa ou pé, vai depender de como vem o saque.

- A recepção mais eficiente é feita com o peito. Então tente “entrar” na bola e não esperar ela chegar.



3. Levantamento



Fazer o passe com precisão, deixando o parceiro em boas condições para fazer o ataque e fazer o ponto.

- O posicionamento ideal para efetuar a levantada é perto da rede.
- A maneira mais eficiente é levantar a bola com o peito ou ombro.
- A bola deve ter a direção próxima à rede e com altura para que seja atacada facilmente.

4. Ataque

Lançar a bola na quadra oposta para marcar o ponto ou então dificultar a defesa.

Há 6 tipos de ataques:

Curto: chamado também “pingada” ou “largada”. O jogador coloca a bola perto da rede.

Longo: a direção da bola é no fundo da quadra, no espaço atrás dos rivais.

Na diagonal: pode ser curto ou longo.

Paralelo: a trajetória da bola é paralela à lateral da linha de marcação.

Forte: o jogador aumenta a velocidade da bola para dificultar a defesa, usando a força para atingir a bola.

Shark: a bola é golpeada com o pé acima da rede, como se fosse uma cortada com as pernas.



5. Defesa



aos ataques.

Evitar que a bola toque o chão da sua quadra quando a dupla rival executa o ataque.

Os seguintes fatores devem ser levados em conta para uma boa defesa:

- Posicionamento correto da dupla na quadra
- Antecipação da jogada, observando o adversário e prevendo (antevendo) como ele irá atacar, assim você decide melhor onde e como fazer a defesa.
- Combinar antes com o parceiro quem irá recepcionar a bola em determinadas jogadas ou posição.
- Cobrir o espaço deixado pelo parceiro quando este for atacar.
- Analisar as jogadas dos rivais para antecipar-se

<https://esportesdeareia.com/futevolei/>

EXERCITANDO

01) Relacione a 2ª coluna de acordo com as palavras abaixo:

(A) SAQUE (B) RECEPÇÃO (C) LEVANTAMENTO (D) ATAQUE (E) DEFESA

- () Evitar que a bola toque o chão da sua quadra quando a dupla adversária executa o ataque.
- () Fazer o passe com precisão, deixando o parceiro em boas condições para fazer o ataque.
- () Jogar a bola na quadra do adversário passando por cima da rede e dificultando a recepção.
- () Executar o passe para o parceiro para que este consiga fazer o levantamento ou ataque.
- () Lançar a bola na quadra oposta para marcar o ponto.

02) Você já conhecia o futevôlei? () SIM () NÃO

03) Complete corretamente as lacunas:

A) A recepção mais eficiente é feita com o _____.

B) O ataque curto, feito perto da rede também é chamado de _____.

C) No futevôlei, o saque é realizado com o _____.

NOVIDADE: Na nossa cidade já temos quadra de areia. Alguns já estão praticando o FUTEVÔLEI. A quadra de areia está situada no Esporte Clube Rio Preto, no Valverde.