

real bets sports

<p>Fundamentos do voleibol</p>

<p>Os fundamentos básicos do voleibol são cinco: saque, ataque,

bloqueio, levantamento e recepção.</p>

<p>Esses fundamentos são técnicas que começaram 💴

a ser executados nos jogos e acabaram se tornando uma prática do vôlei

.</p>

<p>1.Saque</p>

<p>O saque é considerado o primeiro ataque, porque 💴 é

o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o mome

nto em que o árbito 💴 apita atéa marcação de um p

onto.</p>

<p>Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com

💴 a outra bate nela para a lançar por cima da rede em direç&#

227;o à quadra adversária.</p>

<p>Jogador fazendo um saque em 💴 suspensão.</p>

<p>Se a bola tocar na quadra do adversário, a equipe marca ponto, mas

se a bola for longe e sair 💴 da quadra, a equipe adversária faz u

m novo saque.</p>

<p>Um saque cuja bola bata na rede, por {k0} vez, garante ponto 💴

à equipe adversária.</p>

<p>Os principais tipos de saques são:</p>

<p>Saque por baixo: é o saque menos potente.</p>

<p>O jogador deve segurar a bola 💴 com uma mão e bater-lhe c

om a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.</p>

;

<p>Saque por cima: 💴 é o saque mais utilizado e em que a bol

a é lançada com força.</p>

<p>Nesse tipo de saque, o jogador deve 💴 lançar a bola para

cima, com uma mão, e bater-lhe com a outra.</p>

<p>Saque em Suspensão (conhecido como "Viagem ao Fundo 💴) Tj

<p>O jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fo

sse 💴 fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo.</p>

/p>

<p>Além desses, também há os seguintes saques: saque latera

l e 💴 saque lateral por baixo (conhecido como "Jornada nas Estrela) Tj T* BT

<p>2.Ataque</p>

<p>O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally.</p>

;

<p>Existem vários tipos 💴 de ataque: ataque de bola alta nas

extremidades, ataque de bola rápida nas extremidades, ataque de bola r

5:pida no meio, 💴 ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

<p>Cortada finalizando ataque num jogo de voleibol.</p>