

Voleibol

Educação Física – 9º B



Escola EB 2/3 Júlio Dinis

2011/2012

**Núcleo de Estágio de Educação
Física e Desporto
Sandra Barbosa**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
1- CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	4
IDENTIFICAÇÃO DA MODALIDADE	4
OBJETIVO	4
REGULAMENTO	4
TERRENO DE JOGO	4
ZONA DE ATAQUE	4
ZONA DE SERVIÇO.....	5
ZONA DE SUBSTITUIÇÃO	5
REDE.....	5
REPOSIÇÃO EM JOGO.....	5
DURAÇÃO DE JOGO.....	5
SISTEMA DE PONTUAÇÃO	5
NÚMERO DE JOGADORES	6
LÍBERO	6
POSIÇÕES DE JOGADORES	6
ROTAÇÃO.....	6
FALTAS E INCORREÇÕES.....	6
FUNÇÕES ESPECÍFICAS E CONSTITUIÇÃO EQUIPA DE ARBITRAGEM	7
SISTEMA DE PONTUAÇÃO	8
DURAÇÃO.....	8
TEMPOS MORTOS.....	8
INÍCIO E RECOMEÇO DE JOGO.....	8
FALTAS E INCORREÇÕES.....	8
SINALÉTICA DE ARBITRAGEM.....	10
HABILIDADES MOTORAS	11
AÇÕES TÉCNICAS	11
POSIÇÃO BASE	11
DESLOCAMENTOS	11
PASSE DE FRENTE	11
MANCHETE.....	12
SERVIÇO POR BAIXO.....	12
SERVIÇO POR CIMA.....	12
REMATE.....	12
AÇÕES TÁTICAS.....	13
FORMAS DE JOGO 2X2.....	13
BIBLIOGRAFIA	15

INTRODUÇÃO

Este documento foi realizado no sentido de te ajudar a perceber melhor o Voleibol, sendo um complemento à matéria dada nas aulas, pelo que facilitará também o teu estudo para o teste teórico.

Assim, surge no sentido de proporcionar e permitir aos alunos, o sucesso ao longo do processo de ensino-aprendizagem desta modalidade. Do mesmo modo surge da necessidade de basear a atividade em objetivos precisos, para que a matéria seja transmitida aos alunos de uma forma sistematizada.

Pretende-se que no final os alunos cumpram os objetivos pretendidos para o bloco de Voleibol, e que se sintam motivados para a prática da modalidade.

1 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

Identificação da modalidade

O Voleibol é um jogo desportivo coletivo, sendo praticado por duas equipas de seis elementos, separadas por uma rede. Atualmente vêm conhecendo um grande incremento os torneios de Voleibol de Praia, em que se defrontam equipas de dois jogadores, sem suplentes, num espaço próprio dos areais de inúmeras praias do Mundo.

Objetivo

O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras e fazendo-a tocar no solo do campo adversário (ação ofensiva) e impedir que a bola toque no seu próprio campo (ação defensiva).

Esta modalidade é praticada num campo retangular de dezoito metros de comprimento e nove metros de largura, dividido a meio. Está delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo. O terreno de jogo deverá estar rodeado por uma zona livre de pelo menos três metros e de um espaço mínimo, livre de obstáculos, com um mínimo de sete metros a partir do solo.

A duração de jogo, nesta modalidade, depende da frequência dos pontos e da duração das jogadas. No Voleibol não há empates. Os jogos são disputados, na generalidade, num máximo de cinco sets, vencendo a equipa que ganhar primeiro três deles.

Regulamento

Terreno de Jogo

A área de jogo é constituída por um terreno retangular de 18x9 metros e por uma zona livre com um mínimo de 3 metros de largura em todos os lados. O terreno de jogo é delimitado pelas linhas laterais e de fundo, existindo ainda a linha central que divide o campo em dois quadrados com 9x 9 metros e as linhas de ataque, em cada campo, a 3 metros da linha central.

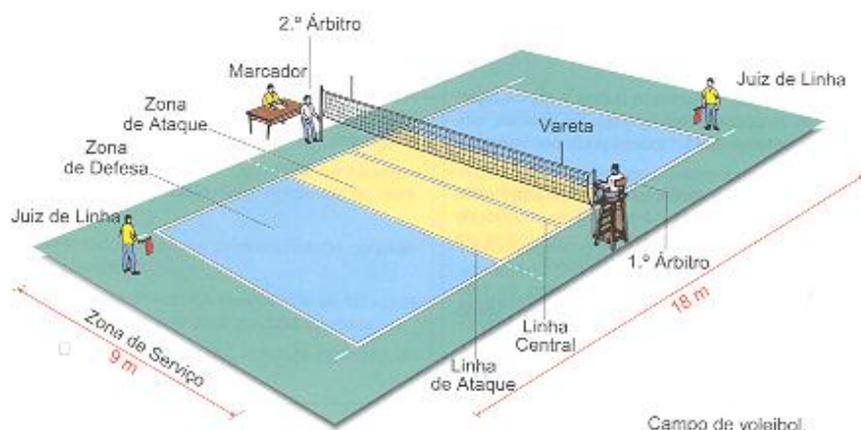


Ilustração 1 – Campo de Voleibol: zonas e linhas de jogo

Zona de Ataque

A zona de ataque situa-se entre a linha de ataque e a linha central. Considera-se esta zona prolongada até ao limite do campo.

Zona de Serviço

A zona de serviço tem 9 metros de largura e situa-se para além da linha de fundo. Lateralmente é delimitada por duas pequenas linhas de 15 cm de comprimento, no prolongamento das linhas laterais.

Zona de Substituição

A zona onde se efetuam as substituições é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque.

Rede

A rede de malha branca quadrada preta e com uma banda superior branca é colocada sobre a linha central a uma altura de 2,43 metros para o sexo masculino e 2,24 para o sexo feminino, medida a partir da parte superior da rede.

As varetas servem para delimitar lateralmente o espaço de passagem da bola. Estão colocadas na rede, no prolongamento vertical das linhas laterais e são constituídas por fibra de vidro ou outro material flexível.

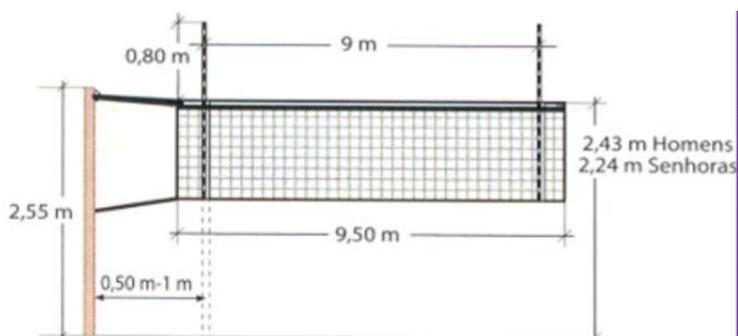


Ilustração 2 – Campo de Voleibol: rede

Bola fora / Reposição em Jogo

A bola é considerada fora de jogo, quando contacta o solo ou toca em qualquer objeto (varetas, postes, teto) ou pessoas (treinadores, suplentes, árbitros) fora dos limites do campo. As linhas que delimitam o campo fazem parte deste. Se a bola cair dentro do campo adversário, a equipa que a conseguiu colocar ganha um ponto e tem direito a servir.

Duração e interrupção do Jogo

O jogo de Voleibol não tem uma duração limitada. A duração dos intervalos entre sets é de três minutos e nos jogos da categoria de sénior, em cada um dos quatro primeiros parciais, existem dois tempos técnicos de um minuto de duração, aos 8 e 16 pontos. Cada equipa tem direito a pedir um máximo de dois tempos mortos de 30 segundo cada por set.

Sistema de Pontuação

Um jogo é ganho pela equipa que vencer 3 sets. Em cada jogada é ganho um ponto (sistema de ponto por jogada). Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito a servir. Um set é ganho pela equipa que chega primeiro aos 25 pontos, com a diferença mínima de 2 pontos. Em caso de igualdade de sets o último parcial é disputado até aos 15 pontos com a diferença mínima de 2 pontos.

Número de Jogadores

O Voleibol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cada uma composta por seis jogadores efetivos e, no máximo, seis suplentes, podendo um destes desempenhar a função de “líbero”.

O “Libero”

Cada equipa pode ter, entre os jogadores inscritos no boletim de jogo, um jogador que desempenhe a função de “líbero”. Este jogador, que está equipado com uma camisola de cor diferente dos restantes colegas, pode entrar e sair do jogo sem autorização dos árbitros, no intervalo entre duas jogadas, para ocupar uma posição defensiva (zona 5, 6 e 1). O jogador “líbero” não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva, e não pode distribuir em passe de dedos dentro da zona de ataque. É obrigado a sair (troca) quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4).

Posição dos Jogadores

São definidas zonas do campo que correspondem à posição de cada jogador no momento do serviço.

Assim, da direita para a esquerda os jogadores do ataque, que são os da frente, ocupam as posições 2, 3 e 4 e os da defesa ocupam as posições 1, 6 e 5.

É importante não esquecer que esta definição de zonas, no momento do serviço, é relativa, uma vez que por exemplo, cada defesa só terá que estar atrás do atacante colocado à sua frente.

Após o batimento da bola no serviço os jogadores podem deslocar-se livremente.

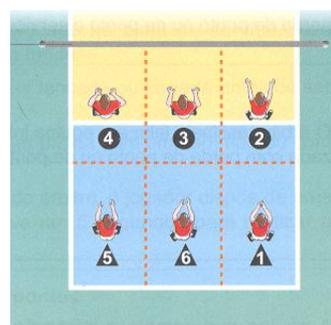
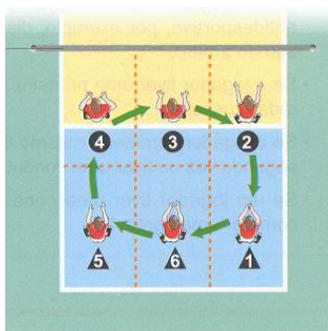


Ilustração 3 - Posição dos jogadores no campo



Rotação dos Jogadores

Quando a equipa que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se no sentido dos ponteiros do relógio.

Ilustração 4 - Sistema de rotação dos jogadores

Substituições

São permitidas seis substituições por equipa e por *set*. O ato de substituição só pode ocorrer com o jogo parado e com autorização prévia da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar no terreno de jogo após saída do jogador a substituir. Só é permitida uma vez por *set* a reentrada para o lugar do colega que o substituiu.

Faltas de incorreções

A bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque. Cada equipa pode dar, no máximo, 3 toques, excetuando o toque do bloco que não conta para este número. O jogador que toca a bola no bloco pode dar aquele que é considerado o primeiro toque da equipa. A bola pode tocar em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, excetuando o serviço.

O serviço tem de ser efetuado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais.

A bola pode tocar no bordo superior da rede, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo do adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve.

Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correta de rotação.

Nenhum jogador pode tocar na rede durante a ação de interceptar a bola. O jogador que executa o bloqueio pode invadir espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador executa um ataque. A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada. Os jogadores defesas (posição 5, 6 e 1) só podem atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque.

Funções específicas e constituição da equipa de arbitragem:

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo árbitro apitam para parar uma jogada, assinalando por meio de gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem e auxiliares, bem como sobre os membros das equipas. As suas decisões são irrevogáveis.

Ao primeiro árbitro compete aplicar a qualquer membro da equipa as sanções mais adequadas, tais como:

Por conduta antidesportiva:

- Advertência, por conduta antidesportiva;
- Penalização, por conduta grosseira (manifestação de desprezo). Esta sanção penaliza a equipa com perda da jogada.

O jogador que repetir a mesma atitude deve ser expulso, não podendo jogar o resto do “set”.

A desqualificação de um jogador ocorre quando se verifique tentativa ou mesmo agressão física, devendo o infrator deixar imediatamente a área de jogo para o resto do encontro.

O juiz de linha, a pedido do primeiro árbitro, deve assinalar:

- A bola “fora”;
- A bola “dentro”;
- A bola tocada pela equipa que recebe;
- As bolas que passam a rede, por fora do espaço de passagem (entre as varetas), e a falta com o pé no serviço (calcar a linha de fundo ou fora da zona de serviço).

Também o marcador faz parte da equipa de arbitragem: é responsável pelo preenchimento do boletim de jogo, em colaboração com o segundo árbitro; controla a ordem de rotação e regista os pontos marcados. A ordem de rotação é determinada pela formação inicial de cada equipa.

Substituições

Em cada set, cada equipa pode realizar seis substituições, sendo que um jogador da formação inicial só pode ser substituído uma vez e se reentrar em campo tem de ocupar o lugar daquele que o substituiu.

Relativamente ao líbero, este pode substituir qualquer jogador da defesa e as suas substituições não contam para o número limite, no entanto é obrigado a sair do terreno de jogo, quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque.

Sistema de Pontuação

Uma equipa conquista um ponto, sempre que conseguir que a bola toque no solo do campo da equipa adversária, sempre que esta cometa falta ou envie a bola para fora do terreno de jogo.

Desta forma a equipa ganha a jogada, o ponto e o direito a servir.

- Vence um *set* a equipa que primeiro totalizar 25 pontos, sendo no entanto obrigatória uma diferença mínima de dois pontos.
- Um jogo é ganho pela equipa que primeiro conquistar três sets.
- Se existir uma igualdade a dois sets, o quinto set será disputado até aos quinze pontos, acabando sempre com uma diferença mínima de dois pontos.

Duração

O jogo de Voleibol não tem duração limitada. Os intervalos entre sets duram três minutos.

Tempos Mortos

Um tempo morto corresponde a uma interrupção de jogo, com 30 segundos de duração, geralmente com o objetivo de analisar o processo de jogo.

Em cada set, cada equipa tem direito a pedir dois tempos mortos.

Existem ainda dois tempos técnicos em cada um dos sets, aos oito e aos dezasseis pontos, com um minuto de duração cada.

Início e Recomeço do Jogo

Antes do início do jogo, o árbitro realiza o sorteio com os dois capitães de equipa. O vencedor pode escolher entre serviço/recepção ou campo A/campo B em que vão começar a jogar.

A equipa que escolheu ou que ficou com o serviço inicia o jogo, após o apito do árbitro.

No início do segundo parcial, as equipas trocam de campo e a que o recebeu no primeiro set inicia o jogo.

Nos restantes parciais, as equipas voltam a alternar, com exceção do quinto set, onde se realiza novo sorteio e as equipas trocam de campo aos 8 pontos.

Faltas e Incorreções

- Toques na Bola

Cada equipa pode dar três toques na bola, intencionais ou não, embora o mesmo jogador não o possa fazer duas vezes consecutivas. Os toques efetuados pelo bloco não contam para este efeito. A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo, desde que não seja agarrada ou lançada, exceto no serviço.

O primeiro toque na bola é o único onde é permitido dar dois toques ou transportar a bola, desde que aconteçam na mesma ação. Nos restantes toques, a bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque.

- Serviço

O serviço tem de ser executado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais. A bola tem de ser lançada previamente e batida com qualquer parte de um membro superior.

A bola pode tocar no bordo superior da rede no serviço, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve.

Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correta de rotação.

No momento do serviço não é permitido executar cortina, isto é, impedir os adversários de ver o servidor ou a trajetória da bola, exceto de forma estática.

- Toque na Rede

Nenhum jogador pode tocar na rede ou vareta durante a ação de intercetar a bola.

O bloqueador pode invadir o espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador execute um ataque.

A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada.

Os jogadores defesas (posições 5, 6 e 1) só podem atacar a bola acima do bordo superior da rede, desde que o último apoio seja feito antes da linha de ataque.

- Restrições do Ataque

Todos os jogadores podem efetuar ações de ataque, exceto o líbero e os defesas que estão limitados a iniciar o ataque na sua zona, exceto quando a bola se encontra a uma altura inferior ao topo da rede.

- Sanções Disciplinares

<i>Atitude</i>	<i>Sanção disciplinar atribuída</i>
Se um jogador cometer uma falta de natureza antidesportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro.	Advertência – O árbitro exhibe o cartão amarelo. Não há perda de ponto ou serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez.	Penalização – O árbitro exhibe o cartão vermelho. O adversário ganha um ponto ou o serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela terceira vez ou se manifestar de forma grosseira.	Desqualificação – O árbitro exhibe simultaneamente os cartões vermelho e amarelo, um em cada mão. O jogador deixa o campo durante aquele set.
Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão.	Expulsão – O árbitro exhibe simultaneamente os cartões vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente o recinto de jogo.

Tabela 1 – Sanções Disciplinares

- Sinalética da Arbitragem

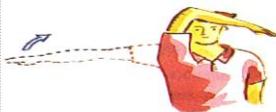
Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
			
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
			
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
			
Advertência	Penalização	Desqualificação	Expulsão
			

Ilustração 5 – Sinalética de arbitragem

2 – HABILIDADES MOTORAS

- Ações Técnicas

POSIÇÃO BASE

Componentes críticas

- A posição fundamental no Voleibol deve permitir um rápido deslocamento em todas as direções
- Pés ligeiramente afastados, aproximadamente à largura dos ombros, com um mais adiantado segundo a posição no campo (pé exterior mais avançado);
- Membros Inferiores (MI) semi-fletidos; tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Membros Superiores (MS) semi-fletidos e relaxados.

DESLOCAMENTOS

Componentes críticas

- A posição do corpo é idêntica à posição base
 - Deslocar-se enquanto a bola está no ar;
 - Executar os deslocamentos de uma forma rápida e controlada, parando em equilíbrio;
 - Utilizar o “passo caçado” realizado através de um deslizamento dos apoios, sem que se cruzem, nem que se elevem do solo.
 - Dirigir o olhar para a bola;
 - Colocar o corpo atrás da bola;
 - Parar antes do contacto com a bola;
- Podem ser utilizados da seguinte forma: **frontais** (para a frente), **laterais** (direita/ esquerda) e à **retaguarda** (para trás). Nos frontais ou à retaguarda é utilizado o passe caçado (o pé mais avançado mantém-se sempre à frente), em distâncias curtas, e a corrida nas distâncias maiores.

PASSE DE FRENTE

Componentes críticas

- A técnica de Passe tem duas dimensões, tendo em conta a posição dos apoios em relação ao solo no momento do toque de bola: o passe em apoio e o passe em suspensão. Cada dimensão tem algumas variantes: costas, frente, lateral, tendo em conta as trajetórias de reenvio da bola e a posição do corpo nesse momento.
- Colocado atrás e por baixo da bola
 - Fletir os MI;
 - Colocar um dos apoios mais adiantado em relação ao outro;
 - Inclinare o tronco ligeiramente para a frente;
 - Os MS devem estar semi-fletidos com os cotovelos afastados, mas não em demasia;
 - Os ombros e pés devem estar orientados para o local em que se pretende colocar a bola
 - O toque de bola realiza-se por cima da testa, com as mãos abertas e em forma de concha, em que os dedos polegares e os indicadores formam um triângulo. O contacto com a bola deve ser realizado apenas com as pontas dos dedos.
- Após o contacto com a bola deve ser executada uma extensão dos MI, tronco, MS e mãos para cima e para a frente.

MANCHETE

Componentes críticas

A manchete é o gesto técnico mais utilizado quer na receção do serviço, quer na receção ao ataque. Para realizar corretamente este gesto técnico o jogador após ter chegado ao local apropriado através de um bom deslocamento, deve colocar-se da seguinte forma:

- Membros fletidos e afastados, aproximadamente à largura dos ombros;
- Assumir uma posição equilibrada, estando o peso do corpo sobre a parte dianteira dos pés;
- Orientar os pés e os ombros para a direção pretendida;
- Os membros superiores devem estar totalmente estendidos, com as mãos unidas, uma em cima da outra.

No momento do contacto com a bola, inicia-se uma extensão de todos os segmentos do corpo, empurrando a bola para o distribuidor, numa trajetória alta, a bola deve ser batida na zona dos antebraços.

SERVIÇO POR BAIXO

Componentes críticas

O serviço “é o ato de pôr a bola em jogo pelo defesa direito, colocado na zona de serviço” (livro oficial de regras da FPV), batendo-a com uma mão ou com o braço. O serviço pode ser classificado de diferentes formas, das quais selecionámos a altura relativamente à cabeça a que a bola é jogada: por cima ou por baixo.

- Ombros de frente para a rede;
- Pés separados à largura dos ombros;
- Membros fletidos;
- O tronco inclinado à frente;
- O membro superior do lado batedor atrasado.
- A mão que segura a bola deve estar colocada à frente do membro superior batedor,
- Membro superior batedor funciona como um pêndulo.

Bate-se na bola na sua parte inferior, com a mão aberta ou com a mão fechada e o membro superior estendido.

SERVIÇO POR CIMA

Componentes críticas

- Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado;
- Segurar a bola com a mão livre;
- Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate;
- Fletir o membro superior que vai bater a bola seguido da extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento;
- Bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o membro superior estendido.

REMATE

Componentes críticas

Gesto técnico finalizador de uma fase ofensiva com o objetivo claro de fazer contactar a bola com o solo do campo adversário numa trajetória descendente ou fazer a equipa contrária incorrer em erros de controlo de bola.

- Iniciar a corrida de aproximação quando a bola atinge o ponto mais alto da sua trajetória ascendente;
- Executar dois passos na corrida de aproximação, sendo o último realizado a dois tempos (chamada) de forma a travares e subires;
- Fazer o último apoio no solo com o pé contrário ao membro superior dominante (que executa o remate);
- Durante a impulsão, elevar os dois membros superiores à retaguarda;

- Estender o MS esquerdo;
 - Deslocar o MS atacante para cima e para a frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avançar o respetivo ombro); o pulso exerce uma ação final sobre a bola;
 - Bater a bola com a mão firme e contacta-la com a maior superfície da mão;
- Amortecer e controlar a queda, contactando o solo com a parte anterior dos pés e com os MI ligeiramente fletidos.

• Ações Táticas

O modo como uma equipa coloca problemas ao adversário e a maneira como este se organiza e adapta para tentar encontrar a resposta mais adequada constituem uma relação fundamental em voleibol. Cada jogador tem que conhecer as tarefas individuais e coletivas a desempenhar ao longo do jogo, de modo a integrar-se na ação da equipa e a responder eficazmente a todas as situações de jogo.

As situações de jogo reduzido (1x1, 2x2, 3x3 e 4x4) permitem a aquisição dos princípios básicos da tática coletiva assim como do domínio de toda a técnica individual.

FORMA DE JOGO 2X2

- A partir do 2x2 está presente a estrutura do jogo de Voleibol na sua essência (bola, relação de adversidade, relação de cooperação).

- Nesta situação, os 2 jogadores participam ativamente em todas as jogadas (polivalência funcional):

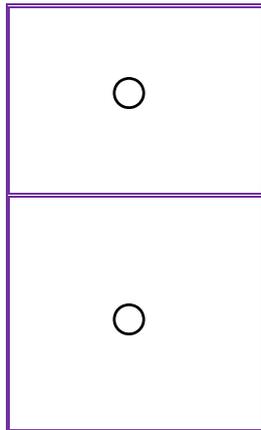
- Quem recebe – ataca;
- Quem não recebe – passa.

- O 2x2 é a estrutura tática básica do jogo. O recebedor será o atacante, ou seja realiza o 1º e o 3º toque e o 2º toque será realizado pelo distribuidor ou passador.

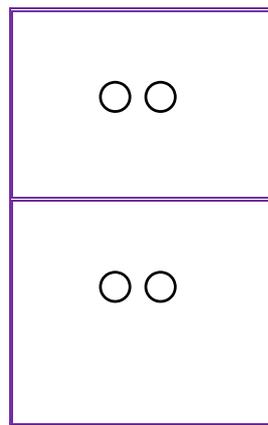
AÇÃO TÁTICA	DESCRIÇÃO
<u>Ocupação do Espaço</u>	- Ocupar o espaço de forma a manter-se disponível para qualquer ação técnica.
<u>Comunicação</u>	- Comunicar ao primeiro toque.
<u>Regras</u>	- Quem não recebe desloca-se para a rede. - Quem recebe envia a bola para o colega que está na rede e desloca-se também para a rede. - O não recebedor passa-lhe a bola paralela à rede.
<u>Posições no jogo</u>	- Coloca-se na posição correta e roda.

Tabela 2 – Ações Táticas

1X1



2X2



No jogo reduzido 1x1

Os jogadores devem: Enviar a bola por cima da rede, para o outro campo, utilizando passe; Progredir para a rede para enviar a bola e recuperar para defender; Aplicar, de forma oportuna, os conteúdos da etapa em situação de oposição, procurando conquistar o ponto.

No jogo reduzido 2x2

Os jogadores devem: Colocar-se para receber e deslocar-se para enviar para o campo adversário; Cooperar com um colega de forma a enviar a bola por cima da rede, para o outro campo; Encadear as acções, do 1º para o 3º toque, com intencionalidade táctica na finalização; Aplicar, de forma oportuna e em colaboração com o colega de equipa, os conteúdos da etapa em situação de oposição, procurando conquistar o ponto.

BIBLIOGRAFIA

- Apontamentos de Didática de Voleibol do 1.º ano do 2.º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Apontamentos de Didática de Voleibol do 2.º ano do Curso de Professores do Ensino Básico, variante Educação Física da licenciatura na Escola Superior de Educação *Jean Piaget*.
- Batista, P.; Rêgo, L. e Azevedo, A. (2011). *Em movimento*. Edições ASA: Porto. 2.ª Edição.
- Cardoso, E., Saavedra, A., Montes, N., Rodrigues, J.; Varela, H.; Santos, M. (1998). *Educação Física 7º, 8º e 9º Anos*. Plátano Editores, S.A. Lisboa.
- Costa, J. (2006). *Jogo Limpo: 7º, 8º e 9ºanos*. Porto Editora: Porto.
- Costa, M.; Costa, A. (2006). *Educação Física 7º, 8º e 9ºanos – 3.º ciclo do ensino básico*. Areal Editores: Porto.
- Graça, A.; Oliveira, J. (1998). *O ensino do Voleibol. Proposta metodológica*. In *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. Porto. 2.ª Edição.