

Combinem as chamadas de levantamento

Três trajetórias, um acordo fictício e uma ficha em branco. Nomes e números são convenções da equipe, não um código universal.

Combinem a bola, não apenas o nome

Uma chamada útil informa a esta equipe o alvo e a trajetória esperados. Pergunte ao levantador e ao atacante o significado antes de usar. Os desenhos mostram o voo ao longo da própria rede, com esquerda e direita ao olhar para ela do seu lado. Não estão em escala nem são uma formação.

O tempo descrito é um acordo para praticar, não segundos fixos, uma aproximação obrigatória ou uma exigência de idade.

Exemplo A: bola mais alta para a ponta esquerda

Alvo / trajetória: arco mais alto do levantador até uma janela de ataque combinada à esquerda. A ponta é a extremidade da rede; combinem um alvo alcançável, não o poste.

Acordo de tempo: o atacante observa a saída e ajusta a aproximação à bola real. Combinem a orientação juntos; não persigam uma bola impossível.

Exemplo B: bola curta e mais rápida pelo meio

Alvo / trajetória: percurso mais curto e baixo até um alvo central perto do levantador, em comparação com o exemplo A.

Acordo de tempo: levantador e atacante coordenam a preparação antecipada com o treinador. Ensaíem devagar e combinem uma janela de contato controlável antes de acelerar. O desenho não determina um único instante de salto.

Exemplo C: levantamento de costas para a direita

Alvo / trajetória: o levantador envia a bola para trás da própria posição até a janela de ataque combinada à direita.

Acordo de tempo: confirmem a saída do levantador e a aproximação do atacante, ajustando ao passe. Aqui «de costas» descreve a bola atrás do levantador; não significa automaticamente ataque do fundo.

Ficha fictícia preenchida — não é um dicionário

Equipe: iniciantes de terça-feira. Chamada: CLOUD. Esta equipe a usa apenas para o exemplo A.

Alvo: janela de ataque à esquerda combinada com o levantador. Trajetória: arco mais alto com espaço para ajustar.

Orientação ao atacante: observar a saída e ajustar a aproximação. Olhar a bola, sem adivinhar só pela palavra.

Se a bola planejada não for possível: pedir Ajuda cedo e combinar uma alternativa alta e jogável. Parar se o espaço não for seguro.

Confirmação: levantador e atacante descrevem o mesmo alvo e praticam um exemplo controlado antes do jogo.

Ficha em branco para o acordo da equipe

Equipe / data / levantador e atacante: _____

Nossa chamada (palavra, número ou sinal): _____

Local do alvo / janela de ataque alcançável: _____

Altura / distância de voo combinadas: _____

Preparação e orientação de saída combinadas: _____

Chamada de apoio / alternativa jogável: _____

Confirmado juntos / um ponto para rever: _____

Testem o acordo antes de usar

Ensaiem a chamada sem bola primeiro. Depois usem envios controlados em espaço livre, com o alvo combinado pelos dois. O treinador adapta a tarefa aos jogadores; velocidade é opcional.

Depois: guardem a ficha com o plano de treino. Revejam quando mudar o levantador, o atacante ou a chamada. Numa jogada desorganizada, usem o apoio combinado em vez de forçar o plano original.