

bonus 5 reais estrela bet

<p>Fundamentos do voleibol</p>

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

bloqueio, levantamento e recepção.</p>

<p>Esses fundamentos são técnicas que devem ser executados nos jogos e acabaram se tornando uma prática do voleibol.</p>

<p>O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o jogador bate a bola para cima da rede em direção à quadra adversária.</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 momento em que o jogador bate a bola para cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o jogador bate a bola para cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o jogador bate a bola para cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o jogador bate a bola para cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lanchar por cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lanchar por cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

<p>Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lanchar por cima da rede em direção à quadra adversária.</p>

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

<p>Se a bola tocar na quadra adversária, a equipe adversária faz um 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: o saque menos potente.</p>

<p>O jogador deve segurar a bola com uma mão e bater-lhe com a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.</p>

<p>Saque por cima: o saque mais utilizado e em que a bola 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")</p>

<p>O jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo.</p>

<p>Além desses, também existem os seguintes saques: saque lateral e saque lateral por baixo (conhecido como "Jornada nas Estrela")</p>

<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 rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<p>Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<p>Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<p>Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<p>Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<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 rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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

<p>Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rasteira nas extremidades, ataque de bola rasteira no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.</p>

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