

como fazer as apostas no sportingbet

Praticados tanto de forma competitiva como atividade recreativa e de lazer, os esportes coletivos têm como um dos objetivos principais a dinâmica de equipe, agilidade, coordenação, além da organização técnica e estratégica do jogo. Os benefícios do esporte coletivo são muitos e vão desde o bem-estar, comunicação entre os esportistas. Além disso, o exercício regular contínuo para quem compete diminui muito o risco de doenças graves, especialmente doenças cardiovasculares crônicas. O esporte melhora, também, o raciocínio, a disposição física, colabora para o aumento da autoestima, bem como outras atribuições fundamentais para o indivíduo.

Voleibol
O voleibol tem as melhores seleções masculina e feminina no Brasil. Um dos esportes coletivos praticados em uma quadra, dividida por uma rede, composta por duas equipes. O objetivo deste jogo é que a bola caia dentro do chão da equipe oposta. A execução da atividade consiste no uso das mãos e tem o bloqueio, manchete, toque e os saques como algumas das habilidades. Esse esporte precisa ser conduzido pelo profissional de Educação Física. As regras determinam que cada equipe deve ser composta por seis jogadores em cada time, além de seis jogadores substitutos. As regras básicas desse desporto são as seguintes:

- a arbitragem deve possuir dois juizes, um anotador e quatro fiscais de linha;
- o jogo começa quando uma equipe saca a bola e o time adversário a recebe, tendo o direito de dar três toques na bola antes de arremessá-la de volta;
- o jogador que saca a bola tem oito segundos após o apito do árbitro;
- permitida uma tentativa de saque;
- as partidas de voleibol são disputadas em cinco sets. Ganha quem vencer três sets de 25 pontos cada;
- o objetivo é impedir que a bola encoste no chão dentro da parte delimitada da quadra.

O voleibol é um dos esportes coletivos mais conhecidos