



والیبال

نویسنده: جلال قدیریان

وبلاگ: shakhsiatha.blogfa.com

ایمیل: jalalghadirian@yahoo.com

لطفاً نظرات خود را به ایمیل یا وبلاگ ارسال کنید... "باتشکر"

فهرست مطالب

3	والیبال
3	تولد والیبال
5	تاریخ والیبال
8	والیبال ایران
9	قوانین و مقررات
10	تور
10	بازی والیبال
11	توپ
11	تیمها
12	داورها و مسئولین
13	سرویس
15	نکات دیگر
16	مناطق زمین والیبال

والیبال

والیبال یکی از رشته‌های ورزشی جهانی است که شهرت جهانی خود را مرهون مسابقات المپیک ۱۹۶۴ توکیو است. والیبال در سال ۱۸۹۵ از کشور آمریکا شروع شد ولی انجمن آماتوری والیبال انگلیس و ایرلند شمالی در سال ۱۹۵۵ تلاش در شناساندن این ورزش به جهانیان کردند. این ورزش در مدارس و باشگاه‌ها پیشرفت شایانی نموده است و همچنان که مردم سعی در شناساندن آن می‌کنند به شدت رو به ترقی و تکامل می‌باشد. والیبال برای تمام گروه‌های سنی مناسب بوده و قابل اجرا در داخل خانه یا خارج از محیط آن می‌باشد. از نظر اجتماعی و فیزیکی مزایایی بیش از سایر ورزش‌های باستانی دارد. در مورد اجرای بازی باید گفت که احتیاج به فضای کمی داشته و وسایل آن که شامل توپ و تور می‌باشد گران نیستند. در هنگام بازی پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان فراهم نموده و در نوع خود جز یکی از مهیج‌ترین بازی‌ها محسوب می‌شود.

تولد والیبال

والیبال ورزش مورد علاقه سربازها در جنگ جهانی دوم بود. ورزش والیبال (Volleyball) که در ابتدا مینتوننت (Mintonette) نامیده می‌شد در سال ۱۸۹۵ - یعنی چهار سال پس از تولد بسکتبال - توسط فردی بنام ویلیام جی. مورگان (William G. Morgan) ابداع شد. مورگان متولد سال ۱۸۷۰ در شهر نیویورک بود که پس از تحصیل در کالج جوانان مسیحی مسئولیت تهیه برنامه‌های ورزشی برای سلامتی و تندرستی مردان به او واگذار شد. این بازی از ترکیب بازی‌های بسکتبال، تنیس و هندبال به دست آمد و هدف اولیه آن بود که برای افرادی که تمایل به تحرک کمتری دارند، ابداع شود. قوانین ابتدایی بسیار ساده بود چرا که بیشتر از آن که شبیه ورزش باشد، یک تفریح محسوب می‌شد اما به تدریج پس از آن که این ورزش در کشورهای دیگر - به خصوص فیلیپین - نیز به صورت جدی مورد استفاده قرار گرفت، لزوم تدوین قوانین رسمی برای آن احساس شد. تور اولیه‌ای که برای این بازی در نظر گرفته شده بود با ایده از تنیس، دو متر انتخاب شد و با توپ بسکتبال شبیه به

بازی هندبال انجام می‌شد. این ورزش تا سال ۱۹۰۰ توپ مخصوصی برای خود نداشت و با هر توپی - از جمله توپ بسکتبال - آن را بازی می‌کردند. هدف هر تیم آن بود که توپ را در زمین حریف فرود بیاورد و در این راه ممکن بود، هر چند بار توپ را در دست یاران خودی بچرخانند. در سال ۱۹۱۲ [[امتیاز]خهای هر گیم به ۲۱ ثابت شد و ارتفاع تور بالاتر رفت. فیلپینی‌ها اولین قوانین مدون برای این بازی را در سال ۱۹۱۶ تهیه کردند و به دنبال آن در سال ۱۹۲۸ اتحادیه والیبال ایالات متحده آمریکا تشکیل شد و به وضع قوانین این ورزش اقدام کرد. از جمله وقایع مهمی که در ارتباط با این ورزش به مرور زمان رخ داد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱۹۱۷: امتیازهای هر گیم از ۲۱ به ۱۵ تغییر کرد.

۱۹۲۰: تعداد ضربات برای هر طرف به ۳ محدود شد.

۱۹۲۲: اولین دوره رسمی مسابقات در بروکلین با حضور ۲۷ تیم از ۱۱ ایالت آمریکا برگزار شد.

۱۹۳۰: اولین بازی والیبال ساحلی دو نفره انجام شد.

۱۹۴۷: فدراسیون جهانی والیبال به نام Federation Internationale De Volley Ball با اختصار FIVB تشکیل شد.

۱۹۴۸: اولین دوره مسابقات رسمی والیبال ساحلی انجام شد.

۱۹۴۹: اولین دوره مسابقات جهانی والیبال در شهر پراگ چکسلواکی برگزار شد.

۱۹۶۴: والیبال برای اولین بار به جمع بازی‌های المپیک در ژاپن پیوست.

۱۹۸۷: FIVB والیبال ساحلی را نیز به مجموعه مسابقات جهانی ورزش‌های مختلف اضافه کرد.

۱۹۹۶: والیبال ساحلی دو نفره نیز به عنوان ورزش رسمی المپیک شناخته شد.

تاریخ والیبال

در ابتدا این ورزش میتونت نام گذاری شده بود و دلیل انتخاب این نام برای همگان نامعلوم بود. تحت تأثیر محبوبیت فراوان بسکتبال در بین عامه، مورگان تصمیم گرفت برای دانشجویان خود ورزشی را به وجود آورد که بازی از روی [[تور]خ انجام گیرد و لذت بخش باشد. مورگان با استفاده از تویی توپ بسکتبال که به دلیل سبکی وزن، به دست‌ها آسیب نمی‌رساند، بازی را شروع کرد. با وجود این که به طور آهسته و کند از Y.M.C.A آغاز شد ولی طولی نکشید که در کلیه شهرهای ماساچوست و نیوانگلند عمومیت یافت. در اسپرینگ فیلد، دکتر ت. آهالستیگ با مشاهده بازی، میتونت را به والیبال تغییر نام داد، زیرا قصد اساسی از بازی کردن، فرستادن و برگشت دادن (رد و بدل کردن) توپ از روی تور است که کلمه والیبال، در معنا، این نیت را مشخص می‌سازد. با اینکه والیبال در آغاز ورزشی سالنی بود و در محل‌های سرپوشیده انجام می‌شد و اساساً برای فعالیت‌های سرگرم کننده پیشه‌وران و تجار اختصاص یافته بود ولی کم‌کم به زمین‌های روباز کشیده شد و به عنوان یکی از فعالیت‌های جالب توجه تابستانی درآمد و به شدت پیگیری می‌شد. در آغاز برای بازی والیبال قوانین خاصی تدوین نشده بود، هر فرد و در هر کشوری به میل خود و به طریق مختلف با توپ بازی می‌کرد. رفته‌رفته والیبال در مناطق و نواحی مختلف جهان گسترش می‌یافت. همچنان که هر ابداع یا اختراعی در آغاز با نواقصی همراه بوده و به مرور زمان تکمیل و رفع نواقص می‌شود، والیبال نیز از این قاعده مستثنی نبود و کم‌کم قوانینی برای این بازی وضع شد و روش‌ها و حرکات تکنیکی جایگزین حرکات قبلی گردید. در سال ۱۹۰۰ پذیرفته شد که امتیازات هر ست بازی ۲۱ پوئن (امتیاز) باشد. در سال ۱۹۱۲ سیستم چرخش به تصویب رسید. در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که هر ست بازی ۱۵ پوئن (امتیاز) باشد. در سال ۱۹۱۸ تعداد بازیکنان هر طرف زمین ۶ نفر پیشنهاد شد، که مورد قبول عامه قرار گرفت. در سال ۱۹۲۱ موافقت شد که هر تیم با سه ضربه توپ را به طرف دیگر بفرستد. در سال ۱۹۲۳ اندازه زمین بازی ۹×۱۸ متر تعیین شد. به مرور در سال‌های بعد، قوانین فراوانی برای این

بازی وضع شد و در بسیاری از قوانین قبلی نیز تغییراتی حاصل گشت، که هنوز هم این تغییرات (سال 2007) ادامه دارد و هر چهار سال یک بار در کنگره جهانی والیبال تغییراتی در قوانین بازی به تصویب می‌رسد و در آخرین کنگره جهانی که در سال ۱۹۹۸ میلادی (۱۳۷۷ شمسی) هم زمان با برگزاری چهاردهمین دوره مسابقات والیبال جهانی مردان و سیزدهمین دوره زنان در ژاپن برگزار شد، با تصویب و تغییر قوانین مانند روش امتیازگیری با برد رالی، امتیازات ۲۵ برای ست‌های اول، دوم، سوم و چهارم و امتیازات ۱۵ برای ست پنجم و همچنین تصویب بازیکن دفاعی لیبرو، به کار بردن روش‌های جدید، دگرگونی و هیجان فراوانی در بازی والیبال به وجود آورده است. اولین کشور خارجی که والیبال را پذیرفت، کشور کانادا و به سال ۱۹۰۰ بود. اساساً نهضت Y.M.C.A (سازمان جوانان مسیحی) در معرفی این ورزش به دیگر کشورهای جهان و گسترش آن، سهم فراوانی دارد. بازی والیبال در پایان سال ۱۹۰۰ به هندوستان و در سال‌های ۱۹۰۵ به کوبا، ۱۹۰۹ به پورتوریکو، ۱۹۱۰ به فیلیپین، ۱۹۱۲ به اورگوئه، ۱۹۱۳ به چین و ۱۹۱۷ به ژاپن و به تدریج از سال ۱۹۱۴ به بعد توسط سربازان قوای آمریکا و مستشاران و اشخاص دیگر به کشورهای اروپایی از قبیل فرانسه، چکسلواکی، لهستان، شوروی، بلغارستان و سایر کشورهای اروپایی معرفی شد و گسترش یافت. ولی به سبب بیگانه بودن این ورزش برای اروپاییان، در ابتدا امر قبول آن به کندی صورت می‌پذیرفت. فرانسه، چکسلواکی و لهستان سه کشوری بودند که قبل از دیگران اقدام به تشکیل فدراسیون ملی والیبال در کشور خود نمودند. کشور شوروی که در سال ۱۹۲۳ اقدام به تأسیس انجمن ملی والیبال نمود، برای پیشرفت و دگرگونی آن فعالیت زیادی به عمل آورد. اصولاً شوروی از کشورهای است که در پیشرفت تکنیک و تاکتیک والیبال و تنظیم قوانین در جهان سهم به سزایی دارد و برای قهرمانی در مسابقات است که قدرت بزرگ جهانی به حساب می‌آید. کشورهای فرانسه، چکسلواکی و لهستان پس از تشکیل فدراسیون ملی مصمم شدند که با کمک کشورهای دیگر فدراسیون جهانی والیبال را تأسیس نمایند و در سال ۱۹۳۶ به هنگام بازی‌های المپیک در برلین آلمان در این زمینه فعالیت زیادی نمودند ولی با آغاز جنگ جهانی دوم و طغیان آن در اروپا اقدامات آنان متوقف شد. به طور کلی تغییرات و پیشرفت والیبال را می‌توان به سه دوره

تقسیم نمود، دوره اول از سال آغاز تا سال ۱۹۱۸، دوره دوم از سال ۱۹۱۹ تا سال ۱۹۴۶ و دوره سوم از سال ۱۹۴۷ به بعد که تغییرات و پیشرفت اساسی والیبال در دوره سوم صورت پذیرفته است. پس از جنگ جهانی دوم، فعالیت‌های فراوان برای حرکت جدید به والیبال مجدداً آغاز شد و اولین مسابقه جهانی در قاره اروپا، بین دو کشور فرانسه و چکسلواکی در شهر پاریس برگزار گردید. پیگیری برای تأسیس فدراسیون جهانی والیبال ادامه یافت. مذاکرات بین سه کشور فرانسه، چکسلواکی و لهستان منتج به موافقت در جهت تشکیل کنگره ویژه برای تأسیس اتحادیه جهانی والیبال گردید. سرانجام در آوریل ۱۹۴۷ کنگره‌ای با شرکت نمایندگان چهارده کشور از سراسر جهان در پاریس برگزار و موافقت شد، فدراسیون جهانی والیبال (F.I.V.B) تأسیس گردد که این فدراسیون در پاریس تشکیل شد و پل لیبود از کشور فرانسه به عنوان اولین رئیس فدراسیون جهانی والیبال انتخاب شد. به زودی کشورهای زیادی درخواست عضویت خود را برای پیوستن به فدراسیون جهانی والیبال اعلام نمودند که امروز این فدراسیون حدود ۲۱۷ کشور عضو دارد (سال ۲۰۰۷) و بیش از ۲۰۰ میلیون نفر از مردم جهان والیبال بازی می‌کنند. اولین رئیس انتخابی فدراسیون جهانی والیبال پل لیبود از کشور فرانسه تا سال ۱۹۸۴ (یعنی ۳۷ سال تمام) ریاست فدراسیون جهانی والیبال را با قدرت برعهده داشت و توانست با کمک سایر اعضا، این فدراسیون را در ردیف فعال‌ترین فدراسیون‌ها، و والیبال را در زمره بزرگ‌ترین ورزش‌های جهانی درآورد. پس از تأسیس فدراسیون جهانی والیبال، کمیته‌های مختلفی در داخل آن به وجود آمد و برنامه مسابقات رسمی جهانی تنظیم و آغاز شد. در سال ۱۹۴۹ اولین دوره مسابقات جهانی والیبال برای مردان در پراگ و در سال ۱۹۵۲ دومین دوره مسابقات جهانی مردان و اولین دوره مسابقات جهانی زنان در مسکو برگزار شد. برنامه این مسابقات بطور منظم هر چهار سال یک بار تاکنون در کشورهای مختلف انجام شده است. در سال ۱۹۹۸ دوره چهاردهم مسابقات جهانی مردان با شرکت ۲۴ تیم و دوره سیزدهم مسابقات جهانی زنان با شرکت ۱۶ تیم در کشور ژاپن انجام یافت. (تیم ملی والیبال بزرگسالان ایران در این مسابقات شرکت نمود) و به سبب اهمیتی که والیبال در بین ورزش‌ها به دست آورد، در سال ۱۹۶۴ مسابقات والیبال مردان و زنان به برنامه بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ توکیو

اضافه شد که تاکنون (سال 2007) در یازده دوره از بازی‌های المپیک برنامه‌های آن با اهمیت خاصی انجام شده است. علاوه بر مسابقات قهرمانی جهان و [[المپیک]خ، مسابقات والیبال مردان و زنان در سراسر جهان با عنوان‌های جام جهانی، لیگ جهانی، قهرمانی اروپا، پان آمریکن، قهرمانی آسیا، بازی‌های آسیایی، والیبال ساحلی، جهانی دانشجویان (یونیورسیاد)، قهرمانی آفریقا، ارتش‌های جهان، گراندپری زنان، راه‌آهن‌های جهان، قهرمانی ناشنوایان، قهرمانی معلولین، پارالمپیک معلولین، قهرمانی کشورهای عربی، چهار تیم برتر، جایزه بزرگ، ستاره‌ها و تورنمنت‌های جهانی و دوستانه و غیره در گروه‌های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان بطور منظم انجام می‌شود. در تاریخچه والیبال جهان باید کشور ژاپن را به عنوان دگرگون کننده تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و آمادگی جسمانی در والیبال معرفی نمود (دگرگون کننده در سرویس، ساعد، انواع [[تاس]خ‌ها، [[توپ‌گیری]خ و انواع آبشارهای سرعتی با پاس‌های کوتاه الف و ب و ترکیبی و به ویژه بدنسازی).

والیبال ایران

لیگ برتر والیبال ایران به همت استاد ابراهیم نعمتی اولین داور جهانی والیبال ایران در سال 1354 تحت عنوان جام پاسارگاد در زمان ریاست فرهاد مسعودی (رئیس وقت فدراسیون والیبال ایران) با شرکت ۱۲ تیم در یک گروه آغاز و تیم دخانیات تهران، قهرمان شد. این جام در سال 1355 با همان تعداد تیم ادامه یافت که این بار استقلال تهران، قهرمان شد. در سال 1356 مسابقات با شرکت ۱۰ تیم آغاز که به سال 1357 نیز کشیده شد و استقلال بار دیگر بر سکوی اول تکیه زد. در سال 1357 با اوج‌گیری انقلاب اسلامی ایران تشکیلات ورزش و والیبال دستخوش تغییراتی شد و لیگ برتر در دستور کار قرار نگرفت. بالاخره در اواخر سال 1368 با انتصاب محمدرضا یزدانی خرم به ریاست والیبال از سوی دکتر حسن غفوری فرد، رئیس وقت سازمان تربیت‌بدنی تحولات اساسی در ساختار والیبال به وجود آمد و لیگ برتر والیبال توسط سیدرضا هدایتی، هفتمین داور جهانی والیبال که مسئول اجرایی لیگ برتر شده بود، راه‌اندازی شد. در سال 1368 اولین دوره جام حذفی باشگاه‌های والیبال ایران

در زمان پرویز خاکی رئیس وقت فدراسیون والیبال انجام گرفت که استقلال تهران با غلبه بر تیم گنبد قهرمان شد. دوران ریاست پرویز خاکی از سال 1366 تا 1368 بود و مسابقات والیبال ایران به صورت استانی انجام می شد که تهران قهرمان سه دوره لقب گرفت. از سال 1369 لیگ برتر والیبال با شرکت ۱۰ تیم تحت عنوان جام فجر شروع شد و تا سال 1377 که با این نام انجام می شد هر سال تعداد تیم ها به صورت عجیبی زیاد یا کم می شد. ۸ تیم، ۱۴ تیم، ۷ تیم، ۹ تیم و... تا اینکه در سال 1383 مسابقات با حضور ۱۸ تیم انجام شد.

قوانین و مقررات

زمین بازی

طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می باشد و فارغ از هر گونه برجستگی یا فرورفتگی است. زمین توسط خطوطی به عرض ۵ سانتیمتر علامت گذاری می شود. این اندازه گیری از گوشه زمین است. خطی به عرض ۵ سانتیمتر میان خطوط کناری در زیر طور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند و به اسم خط مرکزی شناخته می شود. خطوطی به طول ۹ و عرض ۵ متر در ۳ متری خط مرکزی بطور موازی کشیده شده است و به عنوان خط پایان شناخته می شود. منطقه حمله به خط مرکزی محدود است. در هر قسمت زمین، منطقه سرویس توسط دو خطوط به طول ۱۵ و عرض ۵ سانتیمتر مشخص شده و در بیست سانتیمتری خط پایان و عمود بر آن قرار گرفته است. یکی از این خطوط در امتداد خط کناری و دیگری در ۳ متری سمت چپ خط کناری راست قرار گرفته است. حداقل درجه حرارت زمین سرپوشیده ۱۰ درجه است.

تور

طول تور ۵/۹ و عرض آن ۱ متر است. و از سوراخ‌های مربع شکلی به ضلع ۱۰ سانتیمتر تشکیل شده است. پارچه‌ای از جنس کتان به ضخامت ۵ سانتیمتر به لبه بالایی تور دوخته شده است. ارتفاع تور از مرکز زمین ۴۳/۲ متر است. تعیین ارتفاع تور برای خردسالان و نوجوانان به عهده مجمع ملی گذاشته می‌شود. هر دو انتهای تور از زمین به یک فاصله هستند و نباید حتی ۲ سانتیمتر بالاتر از اندازه مقرر باشند. پارچه‌ای از جنس کتان که عرض آن ۵ سانتیمتر بوده و سفید رنگ می‌باشد، در کناره‌های تور و عمود بر لبه‌های آن کشیده می‌شود.

بازی والیبال

والیبال بازی ساده‌ای است و قابل اجرا برای تمام گروه‌های سنی در داخل یا خارج خانه می‌باشد. در بسیاری از مناطق جهان به عنوان یکی از اساسی‌ترین ورزش‌های تفریحی و در مناطق دیگر به عنوان یکی از ورزش‌های رقابتی شناخته شده است. این ورزش نه تنها یکی از بازی‌های خوب محسوب می‌شود بلکه ورزش پرورشی جالبی برای ورزشکاران، شناگران و بازیکنان سایر رشته‌های ورزشی می‌باشد و احتیاج به پرش، چابکی، سرعت، واکنش و تنظیم حرکات در وقت تعیین شده دارد. به طور اساسی والیبال به تنیس تشبیه شده است ولی تفاوتی که وجود دارد این است که:

در والیبال هیچ یک از بازیکنان انفرادی بازی نمی‌کنند و توپ را از روی تور رد نمی‌کنند. هر تیمی می‌تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن به سوی تیم دیگر ۳ بار ضربه بزند ولی هیچ یک از بازیکنان نمی‌توانند دوبار متوالی با توپ تماس یابند (استثنا در مورد دفاع وجود دارد). زمانی بازی شروع می‌شود که توپ توسط یکی از بازیکنان واقع در قسمت راست قطاع دایره خط پشتی سرو می‌شود.

هر تیم دارای شش بازیکن می باشد، به طوری که

هر تیم تلاش می کند که توپ را در زمین حریف فرود آورد و اگر از امتیاز 25 و با اختلاف 2 امتیاز از حریف

جلو باشد و در ست پنجم اگر 15 امتیاز کسب زمانی که توپ در زمین تیم او فرود آید، ادامه می دهد.

زمانی که توپی از طرف حریف دریافت می شود، تمام بازیکنان در جهت حرکت عقربه های ساعت چرخش

انجام می دهند و بازیکنی که در سمت

توپ

توپ به شکل کروی و از جنس چرم است و شامل توپی لاستیکی یا ماده ای از این قبیل می شود. قسمت رویی آن

یک رنگ است و قسمت توپی نیز باید روشن تر باشد.

محیط : ۶۵ الی ۶۷ سانتیمتر

وزن: ۲۵۰ الی ۲۸۰ گرم

تیم ها

هر تیم شامل ۶ بازیکن می شود.

سه بازیکن در خط جلو و سه بازیکن در خط عقب قرار می گیرند.

زمانی که توپ سرو می شود، سه بازیکن خط جلو باید در جلوی بازیکنان خط عقب قرار گیرند.

بازیکن از قطاع دایره سمت راست خط عقب با یک دست سرو می زند.

زمانی که توپ در زمین وارد می شود، بازیکنان می توانند برای پرتاب توپ به هر نقطه ای حرکت کنند، حتی

اجازه دارند که برای جلوگیری از تماس توپ با زمین، به خارج از زمین بروند.

دو تیم ۶ نفری با یکدیگر روبرو می شوند. داور در بالای تور قرار گرفته و ناظر بر اجرای مسابقه بوده و سوتی در

دست دارد. سرداور نیز مقابل او قرار می گیرد. در اینجا تیمی که سرویس را دریافت می کند، منتظر توپ می شود.

بازیکنان در وضعیت آماده‌باش بوده و دست‌ها، انگشتان، بازوها و پاها در حالات مطلوب قرار می‌گیرند. بازیکنان در مرکز زمین می‌ایستند و در این محل بیشتر حمله‌ها شکل می‌گیرد، به طوری که یکی از آن‌ها در نزدیک تور ایستاده و بقیه بازیکنان فرم W را تشکیل می‌دهند.

داورها و مسئولین

هر مسابقه دارای یک داور می‌باشد که در بالای تور ایستاده و ناظر بر اجرای مسابقه است.

سرداور روبروی داور نشسته و در امر قضاوت به او کمک می‌کند.

دو نفر در کنار خطوط قرار می‌گیرند.

مانند سایر رشته‌های ورزشی مسئول ثبت امتیازات نیز حضور دارد.

حرکت توپ در هوا (والی)

پاس بالای سر، یکی از مشخص‌ترین عملیات والیبال است.

هرگز نباید به توپ مشت زد، بلکه باید آن را با دو دست پاس داد. پاس دادن از عقب نیز نشان‌دهنده همین عمل است.

پاس دادن، ست زدن و فرستادن توپ‌های بلند از بالای تور صورت می‌گیرد.

حرکت توپ در هوا در پرتاب آرام توپ از بالای تور اجرا می‌شود.

اگر قبل از تماس با توپ دست‌ها دور شوند، توپ به وسط پیشانی برخورد خواهد کرد.

همیشه باید به توپ نگاه کرد. ابتدا پاها را حرکت داده، آن‌ها را خم کرده و بدن را در زیر توپ قرار داد. به منظور

حفظ تعادل و توازن یکی از پاها را به آرامی در جلوی پای دیگر قرار داده، زانوها را خم کرده و سپس باید تمام

بدن را راست کرد. به عنوان یک قانون کلی شست‌ها را در حالت اشاره به طرف عقب و بینی نگهدارید. بازوها را

راحت قرار داده و تا آن جایی که امکان دارد حرکات را بسیار ساده انجام داد. شصت و دو انگشت اول به این عمل قدرت بخشیده و بقیه انگشتان به آن جهت می دهند.

بهترین و معمول ترین مرحله والیبال (حرکت توپ در هوا) می باشد. برخی معتقدند که برای شروع تمرینات می توان از بادکنک استفاده کرد. تمرین پرتاب توپ پس از پرش برای گرفتن آن بسیار موثر است و مفید. البته همیشه پس از رسیدن توپ به نقطه اوج این عمل را انجام دهید.

سرویس

سرویس عملی است که به منظور وارد کردن توپ در بازی به کار می رود.

در هنگام سرویس زدن باید به نکات زیر توجه کرد : 1- هنگام ضربه زدن به توپ (سرویس) حتما باید توپ را به اندازه کافی و به دور از هر دودست پرتاب کرد و با یک دست به توپ ضربه زده شود. 2- هنگام سرویس زدن نباید پاها را روی خط و یا درون زمین خودی قرار داد و باید از خط فاصله داشته باشد. 3- توپ حتما باید از تور عبور کرده و درون زمین حریف پرتاب شود (قبلا اگر هنگام سرویس زدن توپ به تور برخورد می کرد خطا محسوب می شد ولی در حال حاضر خطایی محسوب نمی شود
بر روی توپ مشخص می شود.

وزن و رنگ توپ: وزن توپ 260 گرم است و تا 10 گرم کمتر یا بیشتر اشکال ندارد و رنگ آن مخلوطی از زرد و آبی و سفید می باشد. (استاندارد فدراسیون جهانی)

شروع بازی: شروع بازی به وسیله سکه توسط داور قرعه کشی می شود تا یک تیم زمین و تیم دیگر توپ را انتخاب کند.

زمان بازی: 5 گیم بصورت رالی، 4 ست با نتیجه 25 امتیاز و ست آخر با نتیجه 15 امتیاز می باشد. (البته در مسابقات مدارس 3 گیم می باشد).

تعداد استراحت: در امتیاز 8 و 16، اولین تیمی که به این امتیاز رسید یک استراحت فنی به مدت یک دقیقه به هر دو تیم داده می شود. هر تیم به غیر از استراحت فنی دارای 2 استراحت 20 ثانیه ای می باشد.

روش تعویض بازیکنان: داور ابتدای خط یک سوم رو به تور می ایستد و همانجا بازیکن ورودی، تابلوی شماره تعویض را به بازیکن خود می دهد. (در قسمت یک سوم زمین)

تعداد تعویض: هر تیم 6 تعویض می تواند داشته باشد. مثلاً اگر بازیکن شماره 5 به جای بازیکن شماره 8 وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً 8 باید به جای 5 وارد زمین شود (یک رفت و یک برگشت).

شماره بازیکنان: از 1 الی 15 (البته در مسابقات جوانان شماره بالاتر اشکال ندارد).

طریقه زدن توپ (سرویس): سرویس از پشت خط عرضی و با سوت داور زده می شود و باید توپ از دست جدا شود.

پهنای خطوط: پهنای خطوط زمین والیبال 5 سانتی متر می باشد.

اخطار: برای اخطار داور کارت زرد به بازیکن نشان می دهد و یک امتیاز هم به تیم مقابل تعلق می گیرد و اگر سرویس هم داشته باشند به تیم مقابل واگذار می شود.

اخراج و جریمه آن: داور کارت قرمز نشان می دهد و بازیکن یک ست اخراج می شود. و تیمی که اخراجی داشته، یک امتیاز از دست می دهد و بازیکن اخراج شده باید روی صندلی پشت نیمکت ذخیره ها بنشیند.

ارتفاع تور تا زمین: برای بزرگسالان در بخش مردان 2/43 متر و در بخش زنان 2/24 متر می باشد.

بازی مساوی: نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست 24 یا 14 شود، بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف 2 امتیاز برنده شود.

لیبرو: لیبرو بازیکنی است که رنگ پیراهنش با بقیه هم تیمی هایش متفاوت است و فقط می تواند توپ را جمع کند و پاس بدهد اما حق سرویس و آبشار را ندارد و تعویضش در ورقه نوشته نمی شود و وقتی در منطقه 5 قرار داشت، موقع چرخش بیرون می رود و با بازیکنان مناطق 1-6-5 می تواند تعویض شود.

ابعاد تور: تور والیبال 9/5 متر طول و یک متر عرض دارد و ابعاد سوراخ تور 1x1 سانتی متر می باشد و همچنین طرفین تور 25 سانتی متر خارج از خط می باشد.

نکات دیگر

- تعویض لیبرو همیشه بعد از یک رالی انجام می شود.
- در ست پنجم برای انتخاب زمین با سرویس، داور قرعه کشی می کند. در امتیاز 8، جای تیم ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم وجود ندارد و فقط هر تیم می تواند درخواست یک وقت استراحت نماید.
- چرخش بازیکن در مناطق زمین در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام می شود.
- اگر یک تیم امتیازی از تیم مقابل که سرویس می زند بگیرد، چرخش انجام می شود. چرخش بازیکنان به این صورت است که بازیکن منطقه 1 به منطقه 6، منطقه 6 به منطقه 5، منطقه 5 به منطقه 4، منطقه 4 به منطقه 3، منطقه 3 به منطقه 2 و منطقه 2 به منطقه 1 می رود.
- آنتن موجود در طرفین بالای تور، محدوده زمین را مشخص می کند و اگر توپ با برخورد به آنتن، به زمین حریف برسد، قبول نیست. ارتفاع آنتن هم 180 سانتی متر می باشد.
- توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد.
- تماس بدن با تور، عبور تمام پا از خط و حمل توپ با دست خطا می باشد.
- اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زنده نخستین سرویس خواهد بود.
- اگر در بالای تور دو یار مقابل، همزمان به توپ ضربه بزنند، سرویس تکرار می شود و اگر روی نوار قل خورد و به آنتن برخورد نمود، سرویس دوباره تکرار می شود ولی اگر در داخل زمین هر تیمی افتاد، امتیاز به نفع تیم مقابل می باشد.

- سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود.

- در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می توان به توپ ضربه زد.

مناطق زمین والیبال

- منطقه 2: قسمت زیر تور طرف راست زمین.

- منطقه 1: پشت منطقه 2 قسمت عقب زمین.

- منطقه 3: قسمت زیر تور وسط زمین.

- منطقه 6: پشت منطقه 3 زمین.

- منطقه 4: قسمت زیر تور طرف چپ.

- منطقه 5: پشت منطقه 4 در قسمت عقب زمین.