

## آشنایی با تاکتیک‌های اولیه و قوانین و مقررات

هدف‌های رفتاری (آموزشی): در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- تاکتیک در بازی را توضیح دهد.
- ۲- با مناطق والیبال آشنایی پیدا کند و نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان در زمین را توضیح دهد.
- ۳- سیستم را شرح دهد و انواع آن را نام ببرد و به اجرای عملی سیستم (۱-۵) بپردازد.
- ۴- چند نمونه از تاکتیک‌های سرویس را توضیح دهد و به اجرای عملی آن‌ها بپردازد.
- ۵- شیوه‌های دریافت سرویس را فقط نام ببرد و شیوه‌ی دریافت «W» را با استفاده از سایر فراگیران به طور عملی در زمین نشان دهد.
- ۶- مقررات اولیه‌ی والیبال را تعریف کند و در بازی به کار گیرد.

### عملکرد مطلوب ذهن، ناشی از تمرکز فکر مناسب است.

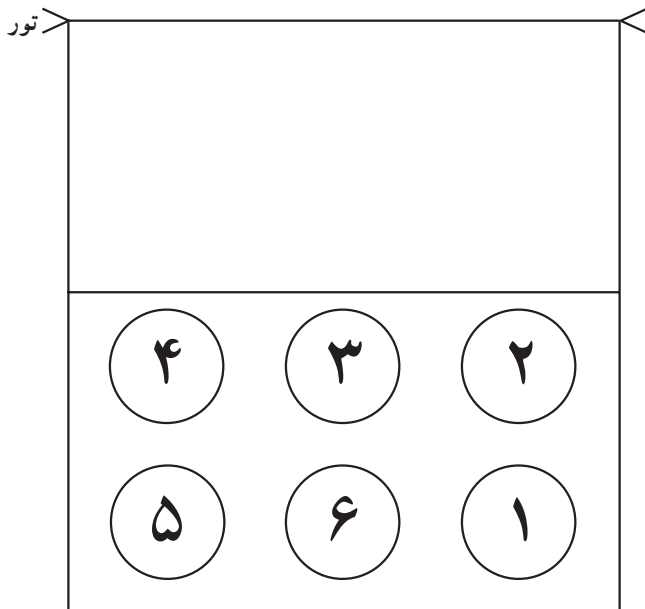
#### ۱- تاکتیک

فن آبشار علاقه‌ی فراوانی نشان دهد، طبیعی است که در تمرینات وقت بیش‌تری برای آموزش این فن اختصاص می‌دهد و روش کار خود را بر اساس شیوه‌های حمله بنا می‌گذارد. بنابراین فراگیران در اجرای این فن به مهارت قابل توجهی نایل می‌آیند و در رقابت‌ها اکثر تلاش خود را جهت به‌نمایش گذاشتن شیوه‌های تاکتیک حمله صرف می‌نمایند. از این رو اصطلاحاً گفته می‌شود که تاکتیک این تیم بر اصول حمله (آبشار) استوار است.

از طرف دیگر یک مربی بنای آموزش و تمرینات را بیش‌تر بر اساس کار دفاع روی تور قرار می‌دهد، طبیعی است که تیم او بر اساس تاکتیک برتر دفاعی در رقابت‌ها ظاهر خواهد شد. بنابراین، تاکتیک هر تیم رابطه‌ی مستقیمی با تمرینات و شیوه‌های

تاکتیک در لغت به معنی صف‌آرایی، تدبیر جنگی، کاردانی، سیاست، طرح و نقشه و ... به کار رفته است. علامه دهخدا در لغت‌نامه، آن را واژه‌ای فرانسوی دانسته که در زبان فارسی هم مورد استفاده است و در کل این لغت را «روش حصول و کامیابی و موفقیت» می‌داند. از این رو تاکتیک را در بازی می‌توان به کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها تعریف کرد.

۱-۱ تاکتیک در بازی: مریبان نقش ارزشمندی در ایجاد هماهنگی در تیم‌ها به عهده دارند. علاقه و سلیقه‌ی آنان به فنون مختلف والیبال، موجب می‌شود تا سیستم تاکتیکی در تیم به‌وجود آید. به بیان ساده‌تر چنان‌چه یک مربی در تمرینات به اجرای



تصویر ۱-۳ مناطق شش‌گانه والیبال در یک نیمه از زمین را نشان می‌دهد.

عقره‌ی ساعت (جهت اطلاع بیشتر تر به صفحه‌ی ۵۴ مراجعه شود). به طور کلی نحوه‌ی گردش بازی کنان از منطقه ۱ به منطقه‌ی ۶ از منطقه‌ی ۵ به منطقه‌ی ۴ و... است و همین‌طور سایر مناطق، برابر قاعده‌ای که ذکر شد، در هر چرخش جایشان را با یکدیگر تعویض می‌کنند.

### ۳- سیستم در بازی

نحوه‌ی قرار گرفتن بازی کنان در مناطق زمین بر اساس توانایی‌های ویژه‌ی فردی آنان، که در نهایت به یک کار گروهی نظم‌یافته می‌انجامد «سیستم» نامیده می‌شود. ولی باید متذکر شد که هیچ سیستم اجرایی در بازی نمی‌تواند ضعف دقت در پاس دادن، دفاع کردن و به طور کلی ضعف تکنیکی بازی کنان را بپوشاند. هم‌چنین هیچ سیستمی برای بازی کنانی که فاقد همکاری جمعی هستند و یا اصولاً کم‌کار و بی‌تحرک‌اند تدارک دیده نشده است. توجه به این موارد نشان‌دهنده‌ی این واقعیت است که انتخاب بهترین سیستم و به‌کارگیری آن در رقابت‌ها شاید به عنوان یک شرط محسوب شود ولی به هیچ‌وجه برای یک مسابقه کافی به نظر نمی‌رسد.

۱-۳ انواع سیستم: وقتی یک تیم تشکیل شد با ترکیب

آموزشی آموزگاران و مربیان آن دارد. در این صورت مربیان با ایجاد تاکتیک تیمی خواهند توانست تا بالاترین سطح تیم ملی کشورها تأثیرگذار باشند. امروزه، والیبال در جهان با سیستم دفاع و حمله پایه‌گذاری می‌شود و در واقع این روش، به عنوان نوعی مکتب آموزشی، خودنمایی می‌کند. البته باید متذکر شد که برای برطرف ساختن این نوع محدودیت‌ها در والیبال مدرن، امروزه مدل‌های بهتر و پیشرفته‌تری مطرح شده است که به کمک آن می‌توان اهم مسائل تاکتیک‌های پیشرفته را به خوبی توضیح داد. اما به دلیل پیچیدگی موضوع از طرح آن در این کتاب خودداری می‌شود.

حال به این سؤال پاسخ دهید: کدام شیوه‌ی تاکتیکی مورد بحث در رقابت‌ها کارآیی برتری دارد؟ جواب را بیابید و در کلاس به بحث بگذارید.

### ۲- شناخت مناطق زمین

یک تیم والیبال بر اساس توانایی‌های متفاوت بازی کنان توسط آموزگار (مربی) سنجیده و انتخاب می‌شود. وقتی تیمی وارد میدان شد، محل استقرار هریک از بازی کنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنان در مقابل تور (منطقه‌ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می‌گردند. بازی کنی که در نزدیک انتهای زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازی کنی که جلوتر از بازی کن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد به بازی کن منطقه‌ی دو معروف است. بازی کنی که در وسط جلو ایستاده بازی کن منطقه‌ی سه و بازی کنی که در خط جلویی (سمت چپ) قرار دارد، بازی کن منطقه‌ی چهار نام دارد. هم‌چنین بازی کنی که در پشت منطقه‌ی چهار مستقر می‌شود به منطقه‌ی پنج و بازی کن وسط خط عقبی را بازی کن منطقه‌ی شش می‌نامند. فراگیران می‌توانند برای شناخت بهتر مناطق زمین به تصویر ۱-۳ توجه نمایند.

۱-۲ نحوه‌ی چرخش بازی کنان: همان‌طور که در تصویر

۱-۳ مشاهده می‌شود، بازی کنان در شش منطقه زمین مستقر می‌شوند. این بازی کنان بر، طبق مقررات همواره چرخشی موافق

حمله کننده (آبشارزن) اند، از این سیستم استفاده می کنند و همان طور که در تصویر ۲-۳ مشاهده می شود، این تیم به عنوان یک تیم بسیار ضعیف مطرح است. زیرا بر اساس مقررات، بازی کنان مجاز نیستند که تا پایان بازی به طور ثابت در یک منطقه ی زمین قرار گیرند. بنابراین، تا زمانی که حمله کننده ی اصلی در خط جلویی حضور دارد تیم تا حدودی شانس کسب امتیاز را دارد، ولی وقتی این بازی کن به خط عقبی رفت، طبعاً اجازه ی فعالیت در روی تور از او سلب می شود و در این حالت است که تیم او دچار مشکل عمده ای می گردد. در هر صورت در چنین سیستمی بهتر است که بازی کن آبشارزن در شروع بازی در منطقه ی (۴) زمین مستقر شود.

د- سیستم ۲-۴: این سیستم به دلیل در اختیار داشتن تعداد بازی کنان بیش تر که توانایی اجرای مهارت های حمله و دفاع را دارند، طبعاً از دو سیستم قبلی ۲-۴ و ۳-۳ پیشرفته تر است. در این سیستم در هر وضعیتی که بر اساس مقررات چرخش بازی کنان صورت گیرد، تیم می تواند از دو بازی کن آبشارزن در منطقه ی جلویی تور استفاده نماید. این سیستم در واقع از ۴ نفر بازی کن حمله (آبشار) و ۲ بازی کن به عنوان پاس دهنده بهره مند است. اصولاً سیستمی که با دو

و روش های مختلف در رقابت ها حضور می یابد. همان طور که اشاره شد در والیبال تاکتیک تیم همواره بر اساس دو بازی کن حمله کننده (آبشارزن) و پاس دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می گیرد. بنابراین می توان با همین روش به تقسیم بندی انواع سیستم پرداخت.

الف - سیستم ۵-۱ (تعداد آبشارزن یک نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر پنج نفر)

ب - سیستم ۴-۲ (تعداد آبشارزن دو نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر چهار نفر)

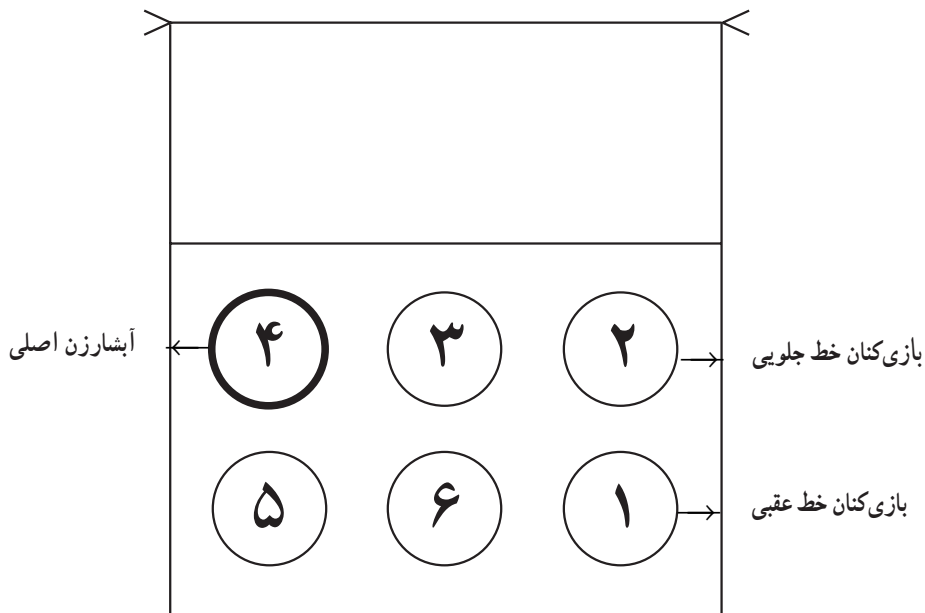
ج - سیستم ۳-۳ (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر سه نفر)

د - سیستم ۲-۴ (تعداد آبشارزن چهار نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر دو نفر)

ه - سیستم ۱-۵ (تعداد آبشارزن پنج نفر و تعداد پاس دهنده یا توپ گیر یک نفر)

در اینجا لازم است برای آشنایی بیش تر فراگیران با مفهوم سیستم و نحوه ی آرایش بازی کنان در داخل زمین، به شرح مختصر بعضی از سیستم های مورد اشاره بپردازیم.

الف - سیستم ۵-۱: معمولاً تیم هایی که دارای یک

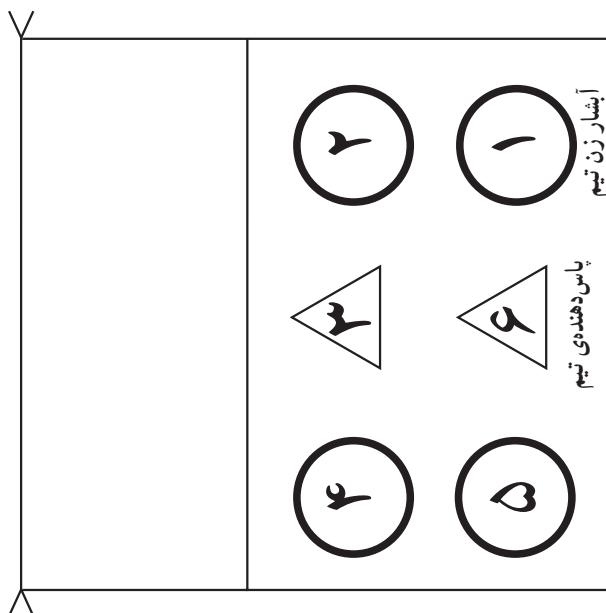
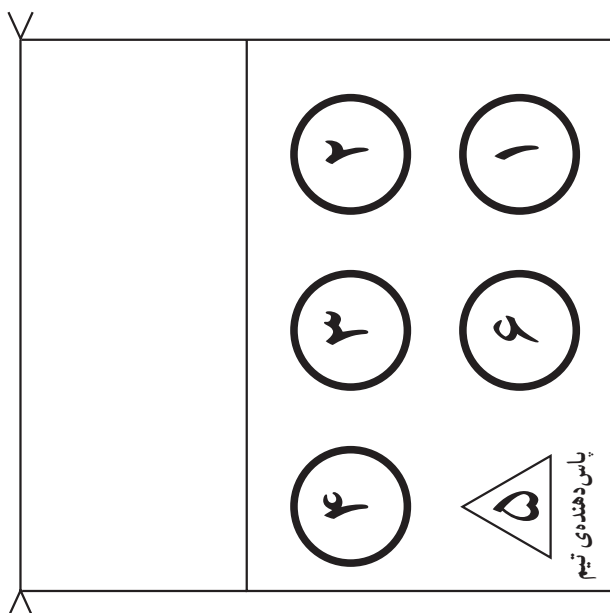
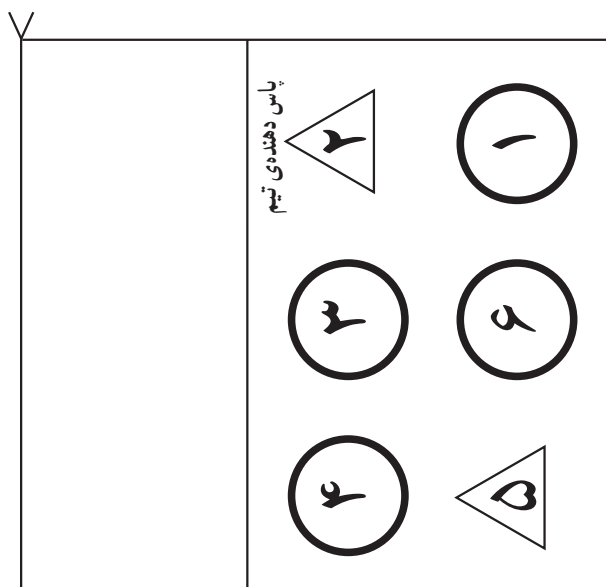
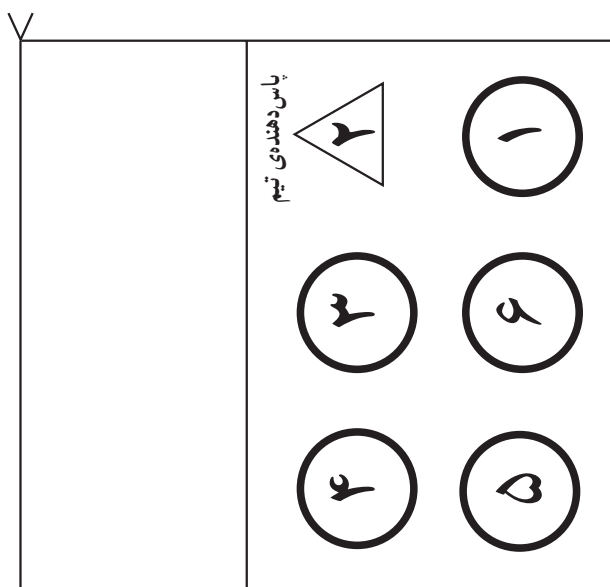


تصویر ۲-۳ نحوه ی استقرار بازی کنان را در سیستم ۵-۱ نشان می دهد

سیستم تا زمانی که پاس دهنده تیم در خط جلویی قرار نگرفته، قدرت تهاجمی و حتی تدافعی تیم از توانایی بسیار قابل قبولی برخوردار است. ولی موقعی که، بر اساس مقررات چرخش، به خط جلویی می‌رسد قدرت حمله و دفاع تیم کاهش چشم‌گیری پیدا می‌کند. بنابراین مربیان بر اساس توانایی بازی‌کنان خودی و حریف، ترکیب تیم را تدارک می‌بینند، و همان‌طور که در تصویر ۳-۴ ملاحظه می‌شود، سیستم ۱-۵ با دو نوع آرایش نشان داده شده است.

پاس دهنده اجرا می‌شود، هر دو بازی‌کن اصطلاحاً در قطر یکدیگر قرار می‌گیرند. بدیهی است در این سیستم در هر حال یکی از پاس‌دهنده‌ها در خط جلویی و دیگری در خط عقبی حضور دارند. در تصویر ۳-۳ شیوه‌ی آرایش بازی‌کنان با دو وضعیت متفاوت نشان داده شده است.

ه- سیستم ۱-۵: در والیبال امروز جهان اکثر تیم‌های صاحب نام از این سیستم استفاده می‌کنند. در این سیستم تیم از ۵ بازی‌کن آشارزن و یک پاس‌دهنده استفاده می‌کند. در این



تصویر ۳-۴

تصویر ۳-۳ نحوه‌ی استفاده از سیستم ۲-۴ را به دو شیوه نمایش داده است.

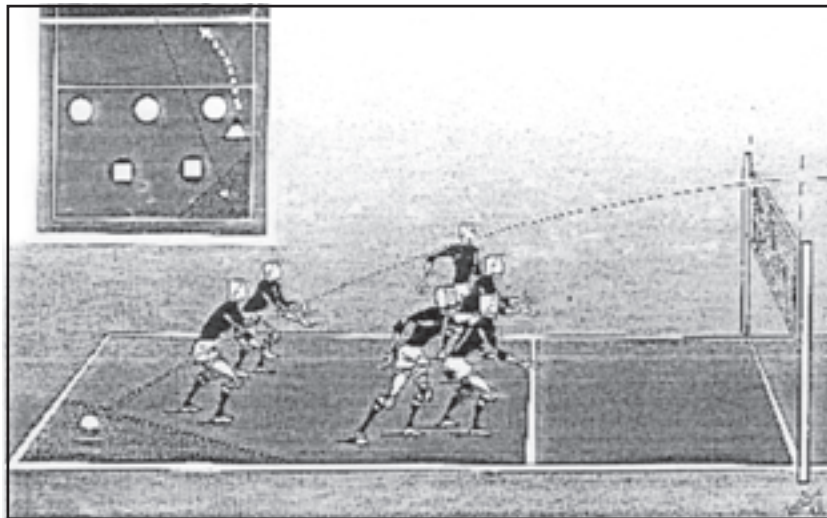
#### ۴- تاکتیک سرویس

همان گونه که در تعریف تاکتیک آمده است، در صورتی که هر فن با سیاست و طرح و نقشه‌ی خاص به اجرا گذاشته شود، در واقع یک کار تاکتیکی صورت می‌گیرد. با این یادآوری اینک به طور خلاصه تعدادی از شیوه‌های تاکتیک در سرویس را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

– چنانچه سرویس‌زننده بتواند در هنگام اجرای این فن نقاط ضعف تیم مقابل را هدف قرار دهد، در واقع یک حرکت تاکتیکی را به نمایش گذاشته است. لازم به ذکر است که شناخت

نقاط ضعف حریف احتیاج به درک و زیرکی قابل ملاحظه‌ای دارد که طبعاً برخی از بازی‌کنان تازه‌کار فاقد آن هستند.

– ارسال سرویس در محلی که پاس‌دهنده (پاسور) تیم مقابل ایستاده، خود نوع دیگری از اجرای تاکتیک در این زمینه است. مزیت این عمل حذف پاس‌دهنده در اجرای ضربه‌ی دوم است (در صورتی که او ضربه‌ی اول را دریافت کرده باشد). در این وضعیت، از نظر رعایت مقررات بازی، اجرای پاس توسط بازی‌کن دیگری که تخصص پاس‌دادن ندارد صورت می‌گیرد (تصویر ۵-۳).

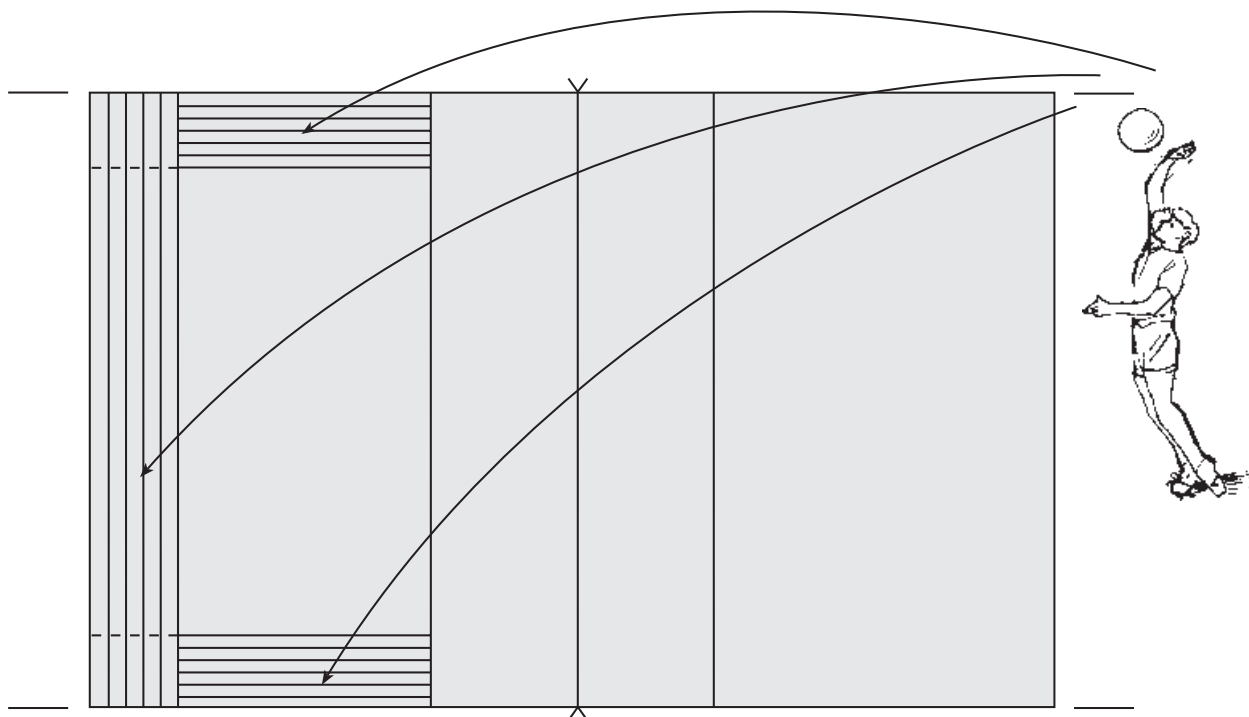


تصویر ۵-۳

مهم دفاع در داخل میدان، تاکتیک دریافت سرویس (دفاع از سرویس) است به این شرح: همان گونه که سرویس‌زننده دارای تاکتیک خاص خود است، دریافت‌کننده‌ی سرویس نیز دارای تاکتیک‌های مخصوص است. شیوه‌های تاکتیکی مختلفی در این زمینه از سوی تیم‌های صاحب نام جهان ابداع شده که هدف نهایی آن‌ها در واقع کاهش نقاط ضعف دریافت ضربه‌ی اول است و این تاکتیک هم‌چنین به عنوان یک عامل مهم برای خنثی کردن تاکتیک‌های سرویس به کار می‌رود.

– سرویس‌زننده چنانچه قادر باشد سرویس خود را در مناطقی که در تصویر ۶-۳ تعیین شده فرود آورد، شیوه‌ی تاکتیکی مناسبی را اتخاذ کرده است با این عمل تا حد زیادی دریافت ضربه‌ی اول، تیم حریف را با مشکل روبه‌رو خواهد کرد. این امر موجب خواهد شد تا پاس‌دهنده (پاسور) تیم هم نتواند پاس مناسبی را برای آبشارزن خودی ارسال نماید. مناطق موردنظر در تصویر ۶-۳ نمایش داده شده، بدیهی است یادگیری این مهارت، مستلزم تمرینات بسیار زیاد و مستمر است.

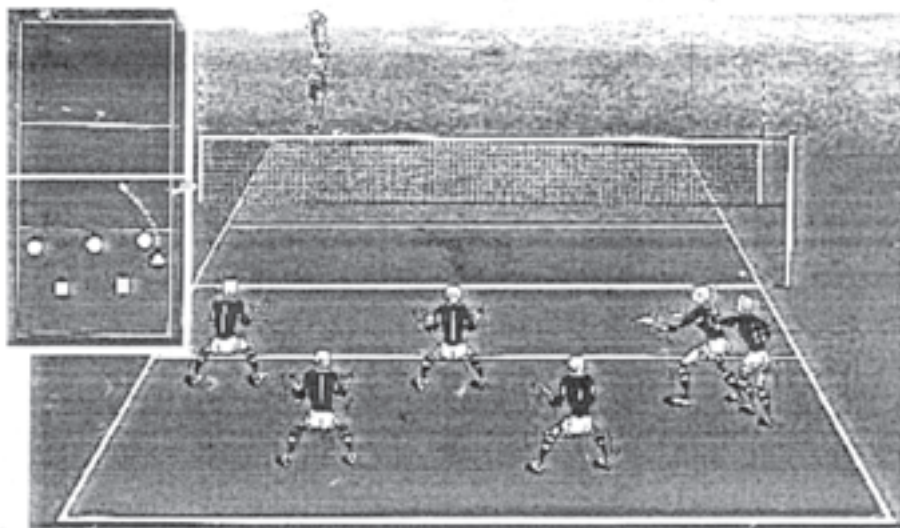
۴-۱ تاکتیک دریافت سرویس: یکی از تاکتیک‌های



تصویر ۳-۶

۶ (وسط عقب) جلوتر از دو بازی کن منطقه‌ی (۱) و (۵) قرار می‌گیرد. در این مقطع از آموزش، همین که فراگیران با شیوه‌ی آرایش W آشنا می‌شوند و در زمین به اجرای عملی آن می‌پردازند، کفایت می‌کند.

۴-۱-۱ دریافت سرویس به شیوه‌ی W: W، که یکی از حروف الفبای لاتین است، در واقع تصویری از نحوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی سرویس را نشان می‌دهد و چون شیوه‌ی آرایش به شکل W است به این نام خوانده می‌شود. همان‌گونه که در تصویر ۳-۷ مشخص است، بازی‌کن منطقه‌ی



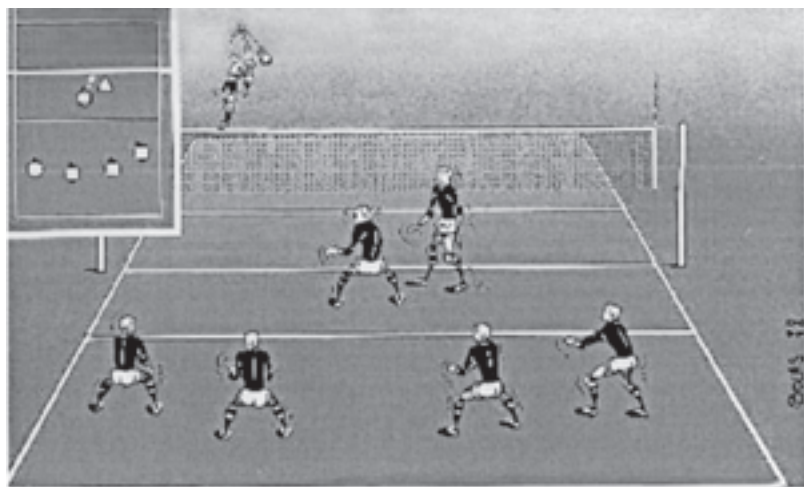
تصویر ۳-۷

شماره‌ی ۱، ۶ و ۵ است. در این شیوه بازی کن شماره‌ی ۶ وظیفه دریافت سرویس‌هایی را که در منطقه‌ی جلو فرود می‌آیند دارد و از دریافت توپ‌هایی که در منطقه‌ی عقب زمین فرود می‌آیند خودداری می‌کند. قطعاً وظیفه‌ی دریافت چنین سرویس‌هایی به عهده‌ی بازی‌کنان منطقه‌ی ۱ و ۵ زمین است، که این منطقه را به نسبت مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. معمولاً بازی‌کنان منطقه‌ی ۲ و ۴ در دریافت ضربه‌ی اول (سرویس) مشارکت کم‌تری دارند، و هر قدر سطح رقابت بالاتر باشد (سطح جهانی) این مشارکت کم‌تر دیده می‌شود. در واقع در شیوه‌ی W، تیم از سه نفر دریافت‌کننده‌ی ضربه‌ی اول برخوردار می‌باشد.

در تاکتیک به شیوه‌ی کاپ نیز بیش‌تر دریافت‌ها به عهده‌ی بازی‌کنان منطقه‌ی ۵ و ۱ می‌باشد، و معمولاً بازی‌کن منطقه‌ی ۶ به دریافت سرویس‌های انتهایی زمین می‌پردازد و یا به طور کلی و خصوصاً در رقابت‌های سطح جهانی از دریافت ضربه‌ی اول منع می‌شود. همان‌طور که گفته شد، در این شیوه هم بازی‌کنان مناطق ۴ و ۲ در دریافت ضربات اول (سرویس) کم‌تر شرکت می‌کنند.

۲-۱-۴ دریافت سرویس به روش کاپ: چون شیوه‌ی آرایش بازی‌کنان دریافت‌کننده‌ی سرویس، تقریباً مانند ظرفی شبیه به کاپ ورزشی است، از این رو این شیوه‌ی دریافت به تاکتیک دفاع از سرویس به صورت کاپ معروف شده است. لازم به یادآوری است که در والیبال مدرن، دریافت ضربه‌ی اول صرفاً توسط بازی‌کنانی صورت می‌گیرد که تخصص ویژه‌ای در این زمینه دارند. آن‌ها موظف‌اند کلیه‌ی سرویس‌ها را دریافت کنند. معمولاً بعضی از تیم‌ها فقط از دو بازی‌کن و برخی از سه بازی‌کن برای دریافت ضربات اول استفاده می‌کنند. در تصویر ۸-۳ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان به شیوه‌ی کاپ نشان داده شده است.

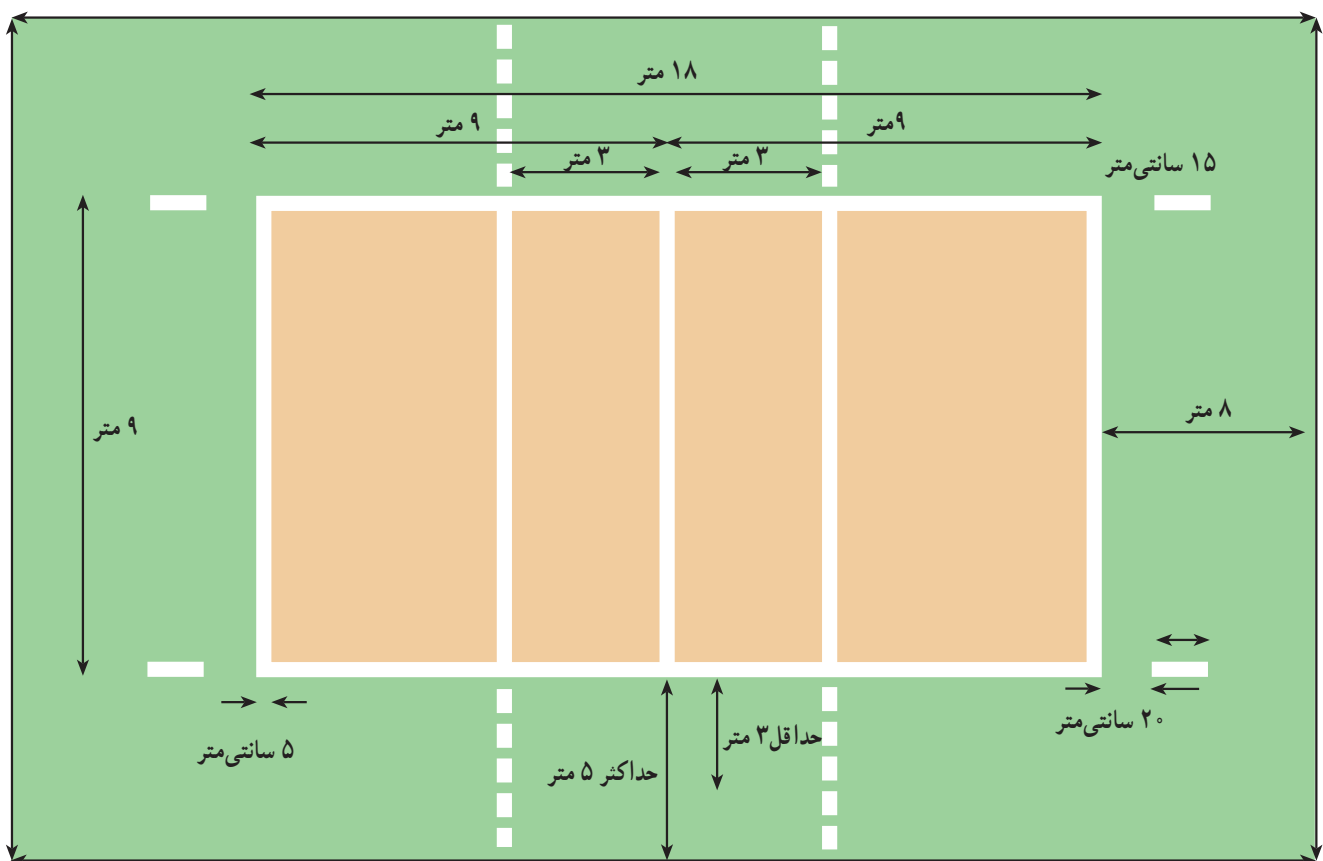
۳-۱-۴ وظایف بازی‌کنان در هنگام دریافت سرویس: در تاکتیک دریافت به شیوه‌ی (W) و (کاپ) هریک از بازی‌کنان وظایفی دارند، که در این جا به ذکر خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم و توضیح بیش‌تر را در بخش دوم کتاب پی‌گیری می‌کنیم. همان‌طور که در شیوه‌ی W در تصویر ۷-۳ مشاهده می‌شود وظایف، دریافت ضربه‌ی اول بیش‌تر به عهده‌ی بازی‌کنان خط عقبی یعنی بازی‌کنان



تصویر ۸-۳

۹×۱۸ متر مربع است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن وجود داشته باشد. فاصله‌ی زمین بازی تا سقف ۷ متر تعیین شده است (تصویر ۹-۳).

۵- آشنایی با قوانین و مقررات بین‌المللی والیبال  
 ۱-۵ زمین و خطوط آن:  
 ۱-۱-۵ زمین — زمین والیبال باید دارای مسافت



تصویر ۹ - ۳

داشته باشد. سرتاسر بالای تور از یک نوار سفید پارچه‌ای دولایه و به عرض ۵ سانتی‌متر بافته شده است. این تور از شبکه‌های مربع شکل، که طول هر ضلع آن ۱۰ سانتی‌متر است درست شده و با یک سیم فنری محکم به دو سر پایه وصل می‌شود. ارتفاع آن برای زنان ۲/۲۴ و برای مردان ۲/۴۳ متر است.

نوار سفید جانبی و آنتن‌ها: دو نوار به پهنای ۵ سانتی‌متر و طول یک متر، که کاملاً عمود بر خط طولی است و در دو جانب زمین کشیده می‌شود به قسمت خارجی هر یک از نوارها یک آنتن وصل می‌گردد، این آنتن قابلیت ارتجاعی دارد و نشکن است. فاصله‌ی بین دو آنتن ۹ متر است. هر یک از آنتن‌ها ۱/۸ متر طول و تقریباً ۱ سانتی‌متر عرض دارد. ۸۰ سانتی‌متر از طول آن در قسمت بالای تور و یک متر باقی‌مانده در داخل تور قرار می‌گیرد. این آنتن به طور متناوب با رنگ‌های قرمز و سفید، نارنجی و سفید، سفید و سیاه و ... رنگ‌آمیزی می‌شود.

۲- ۱- ۵ خطوط زمین - خط کشی زمین باید به عرض ۵ سانتی‌متر باشد. اطراف و حریم آن ۳ متر است و نباید هیچ‌گونه مانعی در آن باشد (این فاصله اخیراً به ۵ متر افزایش یافته است).  
۳- ۱- ۵ خط وسط - خطی است به عرض ۵ سانتی‌متر که دو زمین را از یکدیگر جدا می‌کند.

۴- ۱- ۵ خط ۱/۳ - درهریک از نیمه‌های زمین در فاصله‌ی سه متری خط وسط و به موازات آن خطی به طول ۹ متر و عرض ۵ سانتی‌متر کشیده می‌شود. اخیراً این خط در هر دو سمت زمین به صورت ۵ خط مقطع به سمت بیرون زمین امتداد دارد.

۵- ۱- ۵ منطقه‌ی سرویس - این منطقه از دو خط ۱۵×۵ سانتی‌متر تشکیل شده است. این دو خط ۲۰ سانتی‌متر با خط انتهایی زمین فاصله دارد و درست در راستای خط طولی زمین کشیده می‌شود.

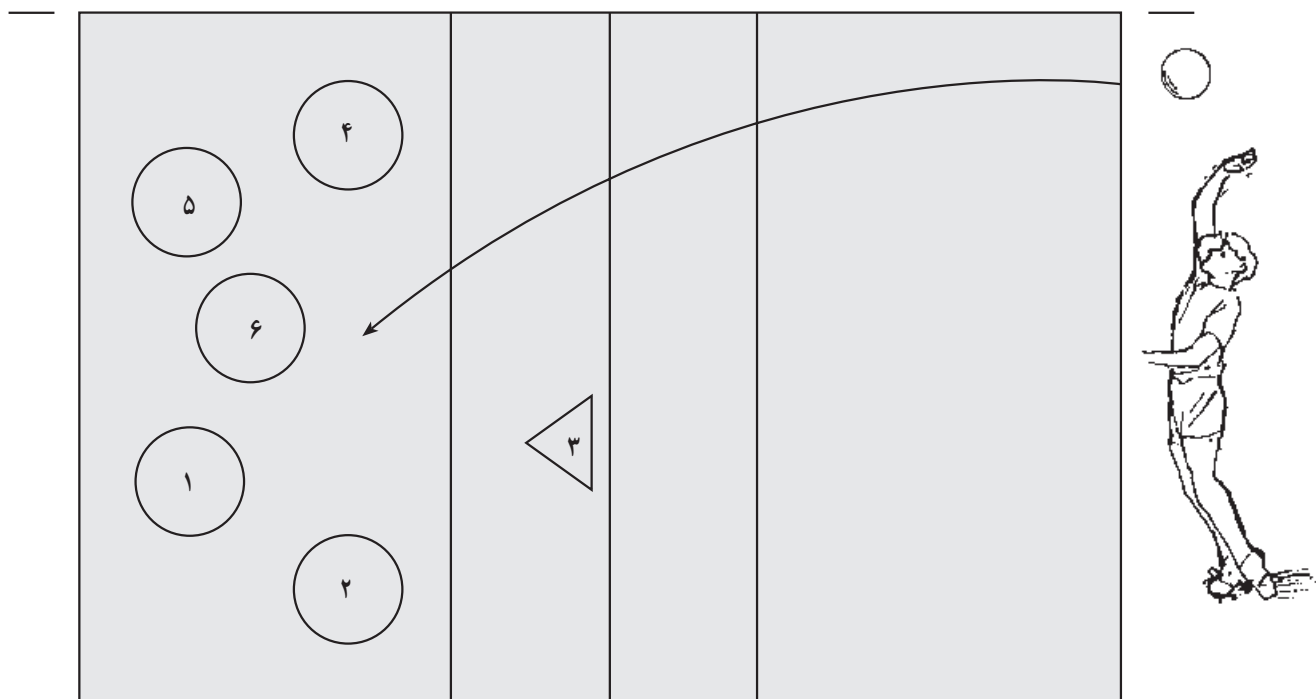
۲- ۵ تور: تور باید یک متر عرض و ۹/۵۰ متر طول



۳-۵ توپ: توپ باید کاملاً کروی و از یک لایه چرم نازک و نرم پوشیده شده باشد. رنگ توپ باید یکنواخت باشد. انتخاب رنگ روشن برای توپ، در سالن مناسب تر است. محیط توپ از ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر و وزن آن از ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم تعیین شده است.

۴-۵ نحوه‌ی استقرار بازیکنان در زمین: وقتی سرویس زده می‌شود بازیکنان هر دو تیم باید در دو ردیف سه نفری مستقر شوند. سه نفر ردیف جلو، که در واقع نزدیک تور قرار دارند به بازیکنان خط جلویی معروف‌اند. آن‌ها مناطق ۲، ۳ و ۴ را اشغال می‌کنند. هم‌چنین سه نفری که در عقب قرار می‌گیرند به بازیکنان خط عقبی شناخته می‌شوند و در مناطق ۱، ۵ و ۶ مستقر می‌شوند. در شروع مسابقه نحوه‌ی استقرار

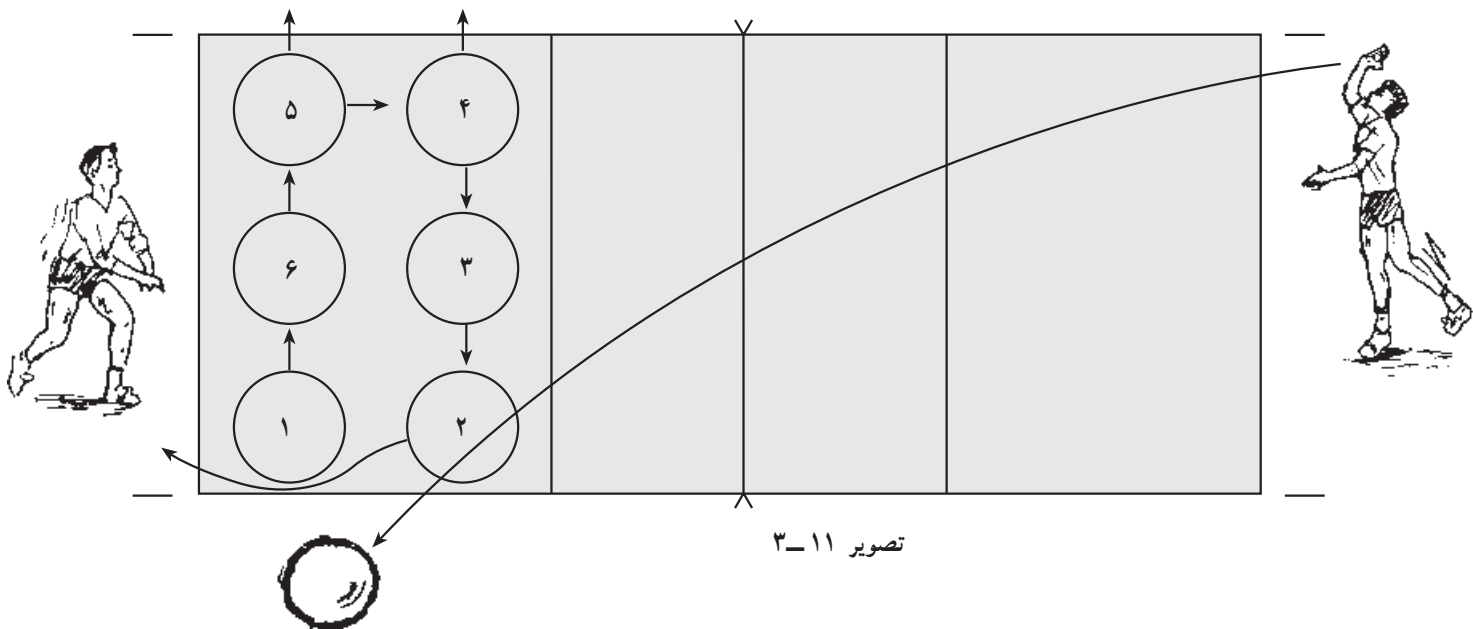
بازیکنان در مناطق مختلف از سوی مربی در ورقه‌ی آرایش (ارنج) تیم ثبت می‌شود. در این آرایش، بازیکنی که در منطقه‌ی ۳ است در واقع بین بازیکن سمت راست (منطقه‌ی ۲) و بازیکن سمت چپ (منطقه‌ی ۴) قرار می‌گیرد. هم‌چنین در خط عقب، بازیکن منطقه‌ی ۶ نیز در وسط بازیکنان منطقه‌ی ۱ و ۵ مستقر می‌شود. فراگیران می‌توانند آرایش بازیکنان را در تصویر ۱-۳ ملاحظه کنند. نکته‌ی مهم دیگری که باید به آن توجه نمود این است که بازیکنان خط جلو و عقب باید در یک وضعیت صحیح در زمین مستقر شوند. نحوه‌ی ایستادن این بازیکنان طوری است که الزاماً باید بازیکن عقب در هر شرایطی عقب‌تر از بازیکن جلویی خود قرار گیرد.



تصویر ۱-۳

گفتنی است، پس از اجرای سرویس، هریک از بازیکنان تیم‌ها، در هر قسمتی که مایل باشند می‌توانند مستقر شوند. ۱-۴-۵ تغییر آرایش تیم (چرخش): تیمی که قادر باشد توپ را برای سرویس زدن به دست آورد، باید موافق عقربه‌ی

ساعت تغییر آرایش دهد. تصویر ۱۱-۳ نحوه‌ی چرخش بازیکنان را نشان می‌دهد. ضمناً لازم است، تیمی که توپ را از دست می‌دهد هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد و این حالت تا زمانی حفظ می‌شود که تیم نتواند توپ را برای سرویس زدن به دست آورد.



تصویر ۱۱-۳

۱-۵-۵ انتخاب زمین یا سرویس: قبل از شروع هر مسابقه، بین کاپیتان‌های هر دو تیم برای انتخاب زمین یا توپ به منظور سرویس زدن، با یک سکه قرعه کشی می‌شود. تیمی که برنده‌ی قرعه می‌شود، بر حسب شرایط مسابقه، در انتخاب سرو یا زمین آزاد است.

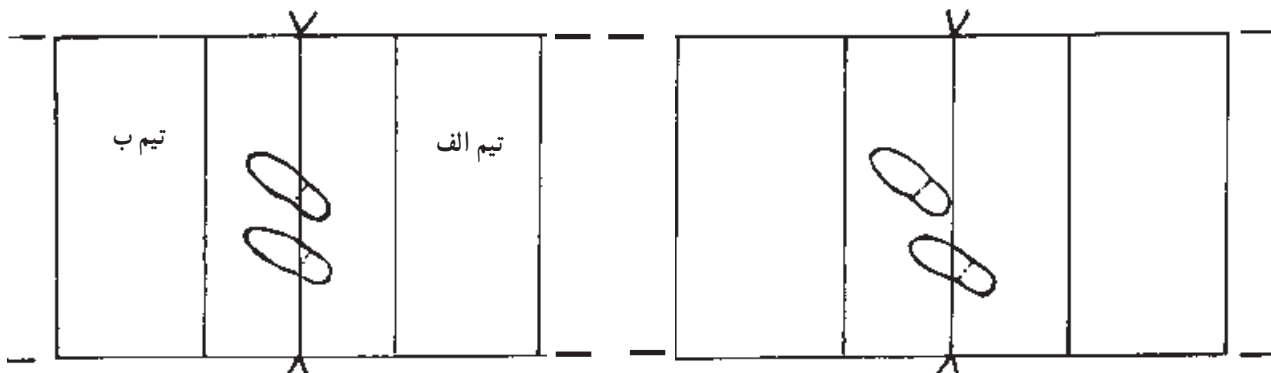
۲-۵-۵ عبور از خط وسط زمین: هنگامی که توپ در جریان بازی قرار دارد، چنانچه هر قسمت از بدن بازیکن (به استثنای پاها) زمین مقابل را لمس کند خطا محسوب می‌شود. اما چنانچه یک یا هر دو پای بازیکن روی خط یا در بالای آن قرار گیرد خطا محسوب نمی‌شود. با توجه به تصویر ۱۲-۳ فراگیران می‌توانند مقررات عبور پا از خط وسط را بهتر مورد بررسی قرار دهند. عبور پا مربوط به بازیکن تیم «الف» است.

۵-۵ تشکیلات داوری: این تشکیلات عبارت‌اند از:

- داور اول
- داور دوم
- نویسنده (منشی)
- مسئول تابلو امتیازات
- چهار نفر خط نگهدار

درواقع یک بازی رسمی در سطح بین‌المللی به کمک ۸ نفر اداره خواهد شد.

تعداد ست‌ها در یک مسابقه: کلیه‌ی مسابقات بین‌المللی در سه ست از پنج ست برگزار می‌شود و بازی با برد سه ست به وسیله‌ی یکی از طرفین خاتمه می‌یابد. هم‌چنین در مسابقاتی که به صورت دو ست از سه ست انجام می‌شود برای برنده شدن دو ست کافی است.



عبور پاهای بازیکن تیم الف به زمین مقابل خطا محسوب نمی‌شود.

عبور کامل پا به زمین مقابل خطا محسوب می‌شود.

۴-۵-۵ امتیاز بازی: در هر ست از مسابقه، وقتی امتیاز یکی از تیم‌ها به ۲۵ رسید در آن ست برنده است. باید یادآور شد که سقف امتیاز درس‌های اول تا چهارم ۲۵ است و برای برنده شدن لازم است که یک تیم از تیم مقابلش دو امتیاز جلوتر باشد. در ست پنجم هم، مانند سایر ست‌ها، بازی به صورت رالی (رفت و برگشت توپ به منظور کسب امتیاز) انجام می‌شود. امتیاز برای برنده شدن ۱۵ است و لازم است تیم برنده در این حالت دو امتیاز از تیم مقابل جلوتر باشد (مثلاً ۱۴-۱۶ یا ۱۵-۱۷ و ۱۶-۱۸ یا ۱۷-۱۹ تا آخر).

۳-۵-۵ تفاوت بازی کنان خط عقب و جلو: بازی کنان خط جلو یعنی مناطق ۲، ۳ و ۴ حق حمله و دفاع روی تور را دارند، ولی بازی کنان خط عقب یعنی مناطق ۱، ۶ و ۵ مجاز نیستند در منطقه‌ی یک سوم (۳ متری) زمین به این کار مبادرت نمایند. در هر صورت بازی کنان خط عقب در منطقه‌ی یک سوم نمی‌تواند تویی را، که از ارتفاع تور بالاتر است، به زمین مقابل ارسال کنند، مگر این‌که، توپ در ارتفاع کم‌تر از تور باشد. در عوض این بازی کنان مجازند از پشت منطقه‌ی یک سوم در هر وضعیتی توپ را بزنند و آن را مستقیماً به زمین مقابل بفرستند.

تذکر مهم: از مدت‌ها پیش، جهت محدود کردن زمان مسابقه‌ی والیبال، بررسی‌های قابل توجهی به عمل آمده و قرار است در آینده به اجرا گذاشته شود. در این صورت جهت نیل به اهداف موردنظر، شاهد تغییرات وسیعی در قوانین و مقررات والیبال خواهیم شد. یکی از آن تغییرات عمده، کاهش مدت زمان هر ست از بازی است، که در حد قابل قبولی به کنترل زمان و نهایتاً به افزایش هیجان مسابقه‌ی والیبال می‌انجامد. آنچه در این مرحله از دگرگونی مقررات حائز اهمیت است، یادآوری این نکته است که هرگونه تغییری، خصوصاً در مجموعه‌ی مقررات بازی، از سال‌ها پیش برنامه‌ریزی می‌شود و برای بررسی نکات مثبت و منفی آن‌ها را به بوته‌ی آزمایش می‌سپارند. مسلماً تغییر در قوانین و مقررات جدید هم خارج از چهارچوب اصول ذکر شده نیست و مطمئناً موجب تعالی این ورزش و افزایش هیجان در مسابقات خواهد شد.

۵-۵-۵ مسابقات رسمی بین‌المللی و ... تیم‌ها از زمان استراحت‌های مختلف دیگری استفاده می‌کنند که در فصل ششم به آن اشاره خواهد شد.

۶-۵-۵ زمان تعویض: وقتی توپ از جریان بازی خارج شد، مربی یا کاپیتان تیم می‌تواند با نشان دادن علامت که (با دست‌ها)، نسبت به تعویض بازی کنان موردنظر اقدام نماید، در هر ست مسابقه هر تیم می‌تواند از شش تعویض استفاده کند.

۵-۵-۵ زمان استراحت: وقتی توپ از جریان بازی خارج شد، مربی یا کاپیتان تیم می‌تواند با نشان دادن علامت مخصوص (با دست‌ها) به داور اول یا داور دوم نسبت به در نظر گرفتن زمان استراحت اقدام نماید. چنان‌چه علامتی داده نشود، داور بازی را شروع خواهد کرد.

در هر ست، هریک از تیم‌ها حق دارند از دو زمان استراحت، که هر کدام به مدت ۳۰ ثانیه است، استفاده نمایند. در

- ۱- تاکتیک را تعریف کنید و حداقل به یک نمونه از آن اشاره نمایید.
- ۲- تصویر مناطق شش‌گانه‌ی زمین والیبال را بکشید و نحوه‌ی چرخش بازی‌کنان را در آن به صورت عملی نشان دهید.
- ۳- انواع سیستم را در بازی والیبال فقط نام ببرید.
- ۴- سیستم ۱-۵ را با کمک بازی‌کنان به صورت عملی در داخل زمین نشان دهید.
- ۵- با رسم شکل به چند نمونه از تاکتیک سرویس، اشاره کنید.
- ۶- به صورت عملی چند نمونه از تاکتیک سرویس را در داخل زمین بازی نمایش دهید.
- ۷- شیوه‌های مختلف تاکتیک دریافت سرویس را فقط نام ببرید و دریافت (W) را در زمین، با استفاده از بازی‌کنان به‌طور عملی نشان دهید.
- ۸- قوانین و مقررات اولیه‌ی والیبال را یاد بگیرید و هنگام بازی آن‌ها را دقیقاً رعایت کنید.