

كرة الطائرة

المهارات الأساسية في كرة الطائرة :

- التمرير
- الإعداد
- الإرسال
- الاستقبال
- الضربة الساحقة الهجومية
- الصد
- الدفاع

الخطط المستخدمة في لعبة كرة الطائرة :

- خطة ١/٥ : هي عبارة عن خمس لاعبين ضاربين ومعد واحد
- خطة ٢/٤ : هي عبارة عن اربع لاعبين ضاربين ومعدين ٢ بالفريق

وقفة الاستعداد (وضع الجسم ، الرجلين ، الذراعين ، الراس)

طريقة الأداء :

- وقفة الاستعداد (القدمان متباعدتان مسافه مناسبه واحدى قدميه متقدمه على الأخرى)
- ثني الركبتين قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- ميل الجذع قليلا للامام
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرين

الخطوات التعليميه :

- تؤدى وقفة الاستعداد بدون استعمال كره للتعود عليها بطريقه صحيحه
- تؤدى الحركه من خلال قذف كره خياليه من المعلم او الزميل
- تؤدى الحركه من خلال الكره المقذوفه من زميل من نصف الملعب الاخر او من مسافه مناسبه
- يرفع المتعلم الكره لنفسه عدة مرات عاليا في حدود ٢م من وقفة الاستعداد ومن ثم يستقبلها بالطريقه الصحيحه
- يقف متعلمان عند الشبكه والمسافه بينهما ٤ امتار ويؤدي احدهما الارسال من اسفل بينما يؤدي الاخر عملية استقبال الكره
- تزداد المسافه تدريجيا بين المتعلمين الي ان تصل الى خلف خط الملعب

- يوجه ارسال الى المتعلم المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقه صحيحه مع توجيهها الى نقطه معينه لمتعلم معين ويبدأ الارسال أولاً عادياً وبسيطاً ثم تزداد قوته تدريجياً.

(الارسال الامامي من اسفل)

طريقة الأداء:

- يقف المتعلم في منطقة الارسال مواجهاً للشبكه والرجل اليسرى متقدمه على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى) الرجل المتقدمه عكس اليد الضاربه .
- الركبتان مثنيتان قليلاً .
- امسك الكرة باليد امام الفخذ للرجل الخلفيه .
- تقذف الكرة باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد اليسرى)
- تمرجح الذراع الضاربه للخلف ولل امام لتقابل الكرة الساقطه في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً
- يتم ضرب (لمس) الكرة في اسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربه ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الاماميه ثم الدخول الى ارض الملعب
- يكون ارسال الكرة اما براحة اليد او باعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانيه
- الخطوات التعليميه:
- القاء الكرة باليد غير الضاربه وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وامامها في منطقه محدده (٢٥ ٢٥) سم ولل امام
- يكرر التدريب السابق مع وضع اليد الضاربه للارسال وسقوط الكرة عليها
- أداء الارسال كاملاً بدون كره
- يؤدي الارسال كاملاً امام حائط مسافة (٨-٦) امتار بشرط التوجيه الى علامه بارتفاع (٢٤٠ . ٣٦٠) سم على الحائط
- ينتقل المتعلمين الى الملعب ليؤدي الارسال كاملاً من مسافة ٦ امتار الى الملعب الاخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل الى ٩ امتار ويؤدي المتعلم الارسال من منطقه الارسال

الارسال من اعلى (المواجه)

طريقة الأداء :

- الوقوف المواجه للشبكه مع وضع القدم اليسرى للامام لمرسل باليد اليمنى او تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى

- ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي
- تسند الكرة على اليد او تمسك باليدين معا عاليا امام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربه
- تقذف الكرة باليد او باليدين معا عاليا امام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربه
- ترتفع الذراع الضاربه لاعلى خلفا مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفيه وفرد الجسم
- مرجحة الذراع الضاربه بعيدا عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الراس
- تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعره قليلا
- تبقى الذراع الضاربه مفروده بعد ضرب الكرة

الخطوات التعليميه :

- أداء الحركة بدون كره
- استخدام كره معلقه اووقوف احد المتعلمين مع مسك الكرة بين يديه ثم أداء حركة الذراع الضاربه
- رمي الكرة عاليا بحيث تسقط امام المتعلمين ثم لقفها حتى يتعلم الرمي الصحيح
- عمل حركة الارسال بصورة بطيئه على الحائط بدون مراعاة المسافة
- توجيه الارسال الى مكان محدد على الحائط او على زميل
- الانتقال الى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجيا حتى الوصول الى منطقة الارسال
- تحديد مناطق على ارض الملعب وتوجيه الكرة اليها
- توجيه الارسال الى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحه

(الارسال الجانبي من اسفل)

طريقة الأداء :

- الوقوف فتحا والركبتان منثيتان قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف المتعلم في منطقة الارسال وجانبه للشبكه
- تمسك الكرة من اسفل وباليدي اليسرى امام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى اما الفخذ الأيمن)
- تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف المتعلم جسمه قليلا في اثناء قذف الكرة (الذراع الضاربه)

- تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبا وتضرب الكرة اما باعلى الكف او باليد مضمومه او مجوفه
- تمرجح الذراع الضاربه اسفل واماما وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفيه (اليمنى) الى القدم الاماميه لحظة حركة ضرب الكرة
- متابعة الجسم لعملية الارسال وذلك باستمرار مرحة الذراع خلف الكرة الخطوات التعليميه :
- تادية الحركة بدون استخدام الكرة
- استخدام كره معلقه امام المتعلم
- رمي الكرة بحيث ترمي وتضرب بصورة خياليه (بدون كره)
- تادية الحركة باستخدام الكرة وعلى مسافه قصيره امام الحائط
- تادية الحركة باستخدام الكرة مع زيادة المسافه الى مكان محدد او الى زميل اخر
- تادية الحركة باستخدام الكرة من منطقة الارسال
- تحديد مناطق على ارض الملعب وتوجيه الكرة اليها

(التمرير من اعلي باليدين)

طريقة الأداء :

- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- مشط القدم الخلفيه في محاذاة كعب القدم الاماميه تقريبا
- الركبتان مثنيتان قليلا
- الجذع مائل قليلا للامام (استقامة الظهر نسبيا)
- المرفقان قريبان من الجسم واليدين امام الجبهة
- اليدين متجاورتان والاصابع مفروده ومتباعده بحيث يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث
- راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة
- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للاسفل وللخارج قليلا
- لمس الكرة باطراف الأصابع وامام الجبهه تقريبا والابهامان في مستوى افقي تقريبا والاصابع متجهه للاعلى
- في اثناء ضرب الكرة للامام ولاعلى يمد المتعلم الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة

الخطوات التعليميه :

- اليدان والاصابع مفتوحه على الكره ويقوم المتعلم بوضع اليدين عليها ليحس بالاماكن التي تتلامس فيها الكره مع يديه
- يتخذ المتعلم وضع الاستعداد بعد شرحها وادائها كامله من قبل المعلم
- يمسك المتعلم الكره ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والاصابع كما كانت في اثناء امساكه بها
- تادية مهاره التمرير بدون كره
- يمسك المتعلم الكره امام واعلى الوجه مع ملاحظه اتخاذه للأوضاع السابقه ثم القيام بحركة التمرير الى الامام ثم تاديتها الى هدف معين او زميل
- يقف متعلمان متقابلان يرمي احدهما الكره للآخر وعند وصولها الى مستوى اعلى وامام الوجه يقول له (اثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم (مد) اثناء التمرير وبذلك يتعود المتعلم علي التوقيت الصحيح
- زياده المسافه بين المتعلمين ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل او فوق الشبكه
- تعطى تمرينات مساعده لاداء المهاره

التمرير من اسفل باليدين (الساعدين)
طريقة الأداء :

- الوقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للامام قليلا وبزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- الذراعان ممدودتان للامام ولاسفل باتساع الصدر
- يوضع الكفان - اليدان علي بعضهما وتتجهان لاعلى مع امتداد أصابع اليدين الابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للامام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للامام ومد الجذع للامام ولاعلى للالتقاد بالكره وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفيه الى الرجل الاماميه
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

الخطوات التعليميه :

- توضيح الوضع السليم للجسم قبل وفي اثناء وعند انتهاء عملية التمرير

- تادية التمرير بدون استعمال الكره لاخت الإحساس بوقفة الاستعداد أي الاستقبال من حيث فتح الساقين وثني الركبتين قليلا ووضع اليدين احدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها بصورة ثابتة
- قيام المتعلمين كل في مجموعته بأداء المهارة بعمل تمريرات مستمره بالكره
- يقوم متعلم (ذومستوي جيد) بأداء التمرير وتصحيح الأخطاء ان وجدت
- وقوف زميلين متقابلين وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق المهارة
- استقبال أنواع مختلفه من الارسال تبدا بالضعيف ثم يتدرج الى القوه في أداء الارسال يستقبل المتعلم الكره ويعود الى مكان معين او زميل

التمرير من اعلى خلفا

الخطوات الفنية

- يقف الطالب على القدمين باتساع الحوض ، الجذع عمودي والنظر لأعلى باتجاه الكرة لوجود الطالب أسفل الكرة .
- عند ملامسة الكرة لأصابع اليد يقوم الطالب بفرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف وودفع
- الحوض للأمام ورمى الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدي التمريرة والذراعان مفرودتان .

الخطوات التعليمية

- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة .
- الظهر مواجه للحائط دفع الكرة عالياً ثم تمريرها خلفاً .
- التمرين السابق ولكن الدوران لمواجهة الحائط والتمرير أماماً .
- التمرير خلفا نحو الزميل من مسافة 3م .
- استقبال الكرة وتمريرها من الزميل المواجه خلفاً إلى الزميل المواجه للظهر ثم أداء التمرين بالعكس وتبديل الطلبة لأماكنهم .

التمرير من أعلى خلفاً

الخطوات الفنية

- يقف الطالب على القدمين باتساع الحوض ، الجذع عمودي والذراعان مفرودتان .

(حائط الصد)

طريقة الأداء :

- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريبا منها
- الركبتان منثنيتان والقدمان متوازيان ومتباعدتان
- الذراعان منثنيتان واليدان بارتفاع الصدر
- الوثب لاعلى مع مد الذراعين لاعلى حتى تصل اليذان فوق الشبكة وتكون اليدان مقعرتان والاصابع مفروده داخل ملعب الخصم ولايسمحان للكره بالمرور بينهما
- التركيز علي التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معا والهبوط في المكان المناسب
- ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط
- يقف المتعلم في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظه اليقظه
- مراقبة الكره التي يقوم متعلم من الفريق المضاد باعدادها
- في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربه الساحقه بالاقتراب يتحرك المتعلم الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكره بخطوات جانبيه متزنه مع التوقيت في تحديد مكان الكره
- الخطوات التعليميه :
- تجزئة حركة الصد الى جزاين (الاقتراب والارتقاء)
- من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبيه على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الارتقاء
- تؤدي الفقره السابقه مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس هدفا معيناً يوضع على ارتفاع مناسب
- تؤدي عملية الصد امام الشبكة بارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجيا
- تؤدي عملية الصد مقابل زميل امام الشبكة
- تؤدي عملية الصد امام الشبكة مقابل زميل يمثل عملية الضرب الساحق بدون الكره
- تؤدي عملية الصد لكره يقذفها المعلم باتجاه المتعلم الذي يقوم بعملية الصد
- يقف المتعلم الصاد في مركز (٣) على صندوق والمهاجم في مركز (٤)
- يقف المتعلم الصادفي مركز (٣) ويتم التدريب بالكره المعلقه

(الضربة الساحقة المستقيمة)

الأداء الفني للمهارة:

- القدمان متوازيتان ومتباعدتان (30- 40) سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي
- مسافة الاقتراب تكون من (2-03) متر تقريباً يقطعها التلميذ على خطوتين
- الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى
- وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة
- يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد
- يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة
- مرحلة الارتقاء بنقل التلميذ ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً
- مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق
- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كراجيه) والمرفق متجه للأمام
- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه التلميذ وعلى القدمين مع ثني الركبتين

الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة:

- وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى
- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض
- ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل
- تلميذان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة بعد ارتدادها من الأرض
- مسافة الاقتراب تكون حوالي مترين يقطعها الضارب على خطوتين
- الخطوة الأولى (80) سم والثانية (120) سم
- توضع للتلميذ علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الاقتراب بدون استخدام الشبكة ثم باستخدام الشبكة

- تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء أو (يقف تلميذ طويل يضع الكرة على كفه) على ارتفاع مناسب يحاول التلميذ لمس الكرة ثم الهبوط فوق نقطة الارتقاء ثم إضافة المرجحة الخلفية للذراع الضاربه
- يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (30- 40 5) بالنسبة للشبكة
- يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيده لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب للتلميذ القائم بالضربة الساحقة
- وقوف تلميذ يجيد الإعداد بجانب الشبكة وعلى الضارب أن يمسك الكرة ويقذفها للمعد ثم يقوم بدورة بالارتقاء وأداء حركة الضربة الساحقة
- تعليم الضربة الساحقة أولاً من مركز (4) بالمسبة للضارب باليد اليمنى ثم من مركز (3)

قانون

(١) منطقة اللعب

تتضمن منطقة اللعب ارض الملعب والمنطقة الحرة ويجب ان تكون مستطيلة الشكل.

(١٠١) الابعاد

ارض الملعب عباره عن مستطيل مقاساته ١٨ متر x ٩ امتار ومحاطه بمنطقه حره لا يقل عرضها عن ٣ امتار من جميع الجوانب ، تحت ١١ سنة (١٤ x ٧ أمتار) و لا يوجد خط هجوم المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من اية عوائق ويجب الا يقل قياس المجال الحر للعب عن ٧ امتار من سطح اللعب.

(٣,١) الخطوط على الملعب

(١,٣,١) جميع الخطوط بعرض ٥ سم ويجب ان تكون بلون فاتح الذي يختلف عن لون الأرض واية خطوط أخرى.

(٢,٣,١) الخطوط الحدودية:- يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل ابعاد ارض اللعب.

(٣,٣,١) خط المنتصف:- يقسم محور خط المنتصف ارض الملعب الى ملعبين متساويين بقياس ٩ x ٩ امتار لكل منهما.

(٤,٣,١) خط الهجوم:- تتحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة امتار خلف محور خط المنتصف.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالميه والرسميه يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة اضافيه من الخطوط الجانبيه ، بخمسة خطوط قصيره بطول ١٥ سم وبعرض ٥ سم."خط تقييد المدرب" خطوط متقطعة

ممتدة من خط الهجوم الى نهاية الملعب ، مواز الخط الجانبي وعلى بعد ١,٧٥ متر منه.

(٤,١) المساحات والمناطق

(١,٤,١) المنطقة الأمامية : تحدد في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف

وخط الهجوم والحافه الخلفية لخط الهجوم ، تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة الى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة

(٢,٤,١) منطقة الارسال : تكون بعرض ٩ امتار خلف خط النهاية ، تحدد جانبيا

بخطين قصيرين طول كل منهما ١٥ سم ويرسمان على بعد ٢٠ سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين

(٣,٤,١) منطقة التبديل: تحدد بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل

(٤,٤,١) منطقة تغسير اللاعب الحر: تكون كجزء من المنطقة الحرة من جهة

مقعد الفريق ومحدده بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية

(٥,٤,١) منطقة الاحماء : مساحتها ٣ x ٣ امتار

(٦,٤,١) منطقة الحزاء: الحجم التقريبي لها ١ x ١ متر

(٦,١) الإضاءة

يجب ان تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين ١٠٠٠ الى ١٥٠٠ لوكس

(٢) الشبكة والقوائم

(١,٢,١) توضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف ، وتكون حافتها العليا

بارتفاع ٢,٤٣ متر للرجال و ٢,٢٤ متر للسيدات ، تحت ١٥ سنه ٢,٣٥ متر ، تحت

١٣ سنه ٢,٢٠ متر ، تحت ١١ سنه ٢,١٠ متر

(٢,٢) يكون عرض الشبكة متر واحد وطولها ٩,٥ الى ١٠ امتار (مع ٢٥ الى

٥٠ سم من كل جانب من الأشرطة الجانبية) مصنوعه بعيون مربعه سوداء

بقياس ١٠ سم ، يوجد شريط افقي عند حافتها العليا بعرض ٧سم مصنوع من قطعتين مطويتين من القماش القنب الأبيض مخاط بطول الشبكة بالكامل أسفل الشبكة يوجد شريط افقي اخر بعرض 5 سم مشابه للشريط العلوي يمر من خلاله حبل.

(٣,٢) الأشرطة الجانبية:

يثبت شريطان باللون الأبيض عموديا على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي إنهما بعرض ٥سم وبطول متر واحد ، ويعتبران جزءا من الشبكة.

(٤,٢) العصي الهوائية:

عبارة عن قضيب من طولها ١,٨٠ متر وبقطر ١٠ ملم مصنوعه من الالياف الزجاجية او اية ماده مماثله.

(٥,٢) القوائم:

(١,٥,٢) يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين ٠,٥٠ - ١,٠٠ متر خارج الخطين الجانبيين ، وهما بارتفاع ٢,٥٥ متر.

(٣) الكرات

(١,٣) يجب ان تكون مستديره مصنوعه من جلد مرن او جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط او ماده مماثله ، يكون محيط الكره ٦٥-٦٧ سم ، وزنها ٢٦٠-٢٨٠ جرام.

(١,٤) تكوين الفريق

(١,١,٤) يتكون من ١٢ لاعب (٦ أساسي ، ٦ احتياطي) ، يكون أحد اللاعبين (ماعدا اللاعب الحر) رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار اليه في إستمارة التسجيل.

(٣,٤) الأدوات

- تتكون أدوات اللاعب من فانيه وشورت وجوارب وحذاء رياضي.
- (١,٣,٤) يجب ان يكون لون وتصميم الفانيلات والشورتات والجوارب موحدًا للفريق (ماعدا اللاعب الحر).
- (٣,٣,٤) يجب ان ترقم فانيلات اللاعبين من ١ الى ٢٠.

(٥) قادة الفريق

- يكون رئيس الفريق والمدرب كلاهما مسئولين عن سلوك وانضباط أعضاء فريقهما.
- لا يستطيع اللاعبان الحران ان يكونا رئيسين للفريق او للشوط.

(١,٥) رئيس الفريق

- (٢,١,٥) أثناء المباراة وتواجهه في الملعب يكون رئيس الفريق رئيسا للشوط.
- (١,١,٥) قبل المباراة يوقع رئيس الفريق على استمارة التسجيل ويمثل فريقه في القرعة

- (٢,٢,١,٥) يطلب بالسماح بتغيير كل او جزء من الأدوات التحقق من مراكز الفريقين فحص الأرضية والشبكة والكرة
- (٣,٢,١,٥) يطلب الاوقات المستقطعة والتبديلات في حالة غياب المدرب

(٢,٥) المدرب:

- (١,٢,٥) يقوم بتوجيه تحركات فريقه من خارج الملعب.
- (٢,٢,٥) قبل المباراة يسجل المدرب او يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه على استمارة التسجيل والتوقيع عليها.
- (١,٣,٢,٥) يعطي قبل كل شوط الحكم الثاني او المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعه.

(٣,٣,٢,٥) يطلب الاوقات المستقطعة والتبديلات.

(١,٦) لتسجيل نقطه

(١,١,١,٦) ارتطام الكرة بنجاح على ملعب المنافس.

(٢,١,١,٦) عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.

(٣,١,١,٦) عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار.

(٢,٣,١,٦) اذا فاز الفريق المرسل بالتداول يحرز نقطه ويستمر بالإرسال.

(٢٠٦) للفوز بالشوط

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطه أولا ويتقدم نقطتين على الأقل (ماعدا في الشوط الفاصل - الخامس) ، وفي حالة التعادل ٢٤ - ٢٤ ، يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين. (26-24 ، 27-25 ، ...) ، تحت ١١ سنه ٢١ نقطه ثلاثة أشواط

(٣,٦) الفوز بالمباراة

(١,٣,٦) يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاث أشواط ، وتحت ١١ سنه الفائز بالمباراة الحاصل على شوطين من ثلاثة (٢,٣,٦) في حالة التعادل ٢ - ٢ يلعب الشوط الفاصل (الخامس) الى ١٥ نقطه ويتقدم نقطتين كحد ادنى.

(٤,٦) التخلف والفريق الغير مكتمل

(١,٤,٦) عندما يرفض الفريق اللعب بعد ان يطلب منه ذلك فانه يعلن (متخلفا) ويخسر المباراة بنتيجة صفر - ٣ للمباراة وصفر - ٢٥ لكل شوط . (٢,٤,٦) اذا لم يتواجد الفريق على ارض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر معقول فأنه يعتبر متخلفا ويخسر المباراة بنتيجة صفر - ٣ للمباراة وصفر - ٢٥ لكل شوط .

(٣,٤,٦) اذا اعلن الفريق غير مكتمل للشوط او المباراة فانه يخسر الشوط او المباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط او النقاط والاشواط المطلوبة للفوز بالشوط او المباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه واشواطه.

(٧) نظام اللعب

(١,٧) القرعة:

يقوم الحكم الاول قبل المباراة بإجراء القرعة يتحدد بموجبها الارسال الاول وجانبي الملعب في الشوط الاول.

(٢,١,٧) يختار الفائز بالقرعة

(١,٢,١,٧) اما الحق في الارسال او استقبال الارسال

(٢,٢,١,٧) او جانب الملعب.

(٣,٧) ترتيب الدوران الأساسي للفريق

(١,٣,٧) يجب ان يتواجد دائما ستة لاعبين لكل فريق في اللعب.

(٢,٣,٧) قبل بداية كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه على ورقة ترتيب الدوران وتسلم هذه الورقة مستوفاة وموقعة الى الحكم الثاني او المسجل.

(٣,٣,٧) اللاعبون غير المسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم البدلاء لذلك الشوط (ماعدا اللاعبين الحران).

(٤,٣,٧) بمجرد تسليم ورقة ترتيب الدوران للحكم الثاني او المسجل ، لايجوز السماح بأي تغيير بدون تبديل عادي.

(٤,٧) المراكز

في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل يجب ان يكون كل فريق داخل ملعبه وفقا لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل)

(١,١,٤,٧) اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الامامي يشغلون المراكز ٤ (امامي ايسر) ، ٣ (امامي أوسط) و ٢ (امامي ايمن)
(٢,١,٤,٧) اما الثلاثة الاخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذي يشغلون المراكز ٥ (خلفي ايسر) ، ٦ (خلفي أوسط) و ١ (خلفي ايمن)

(٥٠٧) خطا المركز

(١,٥,٧) يرتكب الفريق خطا المركز اذا لم يكن أي لاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب فيها الكرة بواسطة المرسل
(٧,١,٤,٥) يجازي الفريق بنقطه والارسال للمنافس
(٢,٤,٥,٧) تصحح مراكز اللاعبين.

(٦٠٧) الدوران

(٢,٦,٧) عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الارسال ، يدور لاعبه مركزا واحدا في اتجاه عقارب الساعة.

(٧,٧) خطا الدوران

(١,٧,٧) يرتكب خطا الدوران عندما لا يؤدي الارسال طبقا لترتيب الدوران
(١,١,٧,٧) ويجازي الفريق بنقطه والارسال للمنافس.

(١,٨) الكرة في اللعب

تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الارسال المصرح بها بواسطة الحكم الاول.

(٢,٨) الكرة خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب عند لحظة الخطأ الذي اطلقت عليه الصافرة بواسطة احد الحكمين وفي حالة عدم وجود الخطأ عند لحظه الصافرة.

(٣,٨) " الكره داخل "

تعتبر الكرة داخل عندما تلمس ارض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

(٤,٨) الكره " خارج "

(١,٤,٨) يكون جزء الكره الذي يلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل

(٢,٤,٨) تلمس جسما خارج الملعب او السقف او شخصا خارج اللعب

(٣,٤,٨) تلمس العصاتين الهوائيتين او الحبال او القائمين او الشبكة نفسها

خارج الأشرطة الجانبية

(٤,٤,٨) تعبر المستوى العمودي للشبكة كليا او حتى جزئيا خارج مجال

العبور

(٥,٤,٨) تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة

(١,٩) ضربات الفريق

يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد اقصى (بالإضافة الى الصد) لإعادة

الكره واذا استخدم اكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ "اربع ضربات" .

(١,١,٩) لايجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين

(١,٢,١,٩) عندما يلمس زميلان (ثلاثة) الكرة في نفس الوقت يحتسب ذلك

ضربتين (ثلاثة) بإستثناء حائط الصد.

(١,٢,٩) يمكن ان تلمس الكره أي جزء من الجسم.

(٣,٩) الأخطاء في لعب الكره

(١,٣,٩) الأربع لمسات : يضرب الفريق الكره اربع مرات قبل ارجاعها.

(٣,٣,٩) المسك: نمسك أو ترمى الكرة ولاترتد من الضربة.

(٤,٣,٩) اللمسة المزدوجة: يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين.

(١,١٠) عبور الكره للشبكة

(١,١,١٠) يجب ان تعبر الكره المرسله الى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور.

(٢,١,٠) لمس الكره للشبكة

- يجوز ان تلمس الكره الشبكة عند مرورها

(٣,١١) لمس الشبكة

(١,٣,١١) لايعتبر لمس الشبكة بواسطة اللاعب خطأ ،الاذا كان متداخلا مع اللعب .

(٢,٣,١١) يجوز للاعبين لمس القائم ،الحبال ، او أي جسم اخر خارج العصي الهوائية بما فيه الشبكة نفسها ، بشرط ان هذا لا يتداخل مع اللعب.

(٤,١١) أخطاء اللاعب عند الشبكة

(١,٤,١١) يلمس اللاعب الكره او المنافس في مجال المنافس قبل او اثناء الضربة الهجومية للمنافس

(٢,٤,١١) يتداخل اللاعب مع لعب المنافس بينما يجتاز الى مجال المنافس تحت الشبكة.

(٣,٤,١١) تجتاز قدم (اقدام) اللاعب بالكامل لملاعب المنافس

(٤,٤,١١) يتداخل اللاعب مع لعب المنافس.

(١٢) الارسال

هو حركة وضع الكره في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الارسال.

(٤,٤,١٢) يجب ان يضرب المرسل الكره خلال ٨ ثوان بعد صافرة الحكم الاول للإرسال.

(٥,٤,١٢) يلغى الارسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم ويعاد.

(٦,١٢) أخطاء الارسال

(١,١,٦,١٢) اذا اخل المرسل بترتيب الارسال.

(٢,١,٦,١٢) لم ينفذ الارسال بصورة صحيحة وفي الزمن المحدد.

(٢,٢,٦,١٢) تذهب خارجا.

(١,٢,٦,١٢) تلمس لاعبا من الفريق المرسل او تفشل في عبور المستوي

العمودي للشبكة كليا من خلال مجال العبور.

(٧,١٢) أخطاء الارسال واخطاء المركز

(١,٧,١٢) اذا ارتكب المرسل خطأ عند لحظة ضربة الارسال (تنفيذ غير

صحيح ، ترتيب دوران خاطئ ..) ويكون المنافس في غير مركزه فانه يكون

خطا الارسال هو الذي يجازي.

(١٣) الضربة الهجومية

(١,١,١٣) تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الارسال

او الصد ضربات هجومية.

(٣,١,١٣) تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة

تماما المستوى العمودي للشبكة او تلمس بواسطة المنافس.

(١,٢,١٣) يجوز للاعب الصف الامامي ان يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع بشرط ان يكون لمس الكرة قد تم داخل مجال لعبه.

(٢,٢,١٣) يحق للاعب الصف الخلفي ان يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية

(١,٢,٢,١٣) وان لا تلمس قدماه خط الهجوم عند أرتقائه او تتعداه .

(٣,١٣) أخطاء الضربة الهجومية:

(١,٣,١٣) يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس

(٢,٣,١٣) يضرب اللاعب الكرة خارجا

(٣,٣,١٣) يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية

عندما تكون الكرة عند لحظة الضربة كلية فوق الحافة العليا للشبكة

(٤,٣,١٣) يكمل اللاعب الضربة الهجومية على ارسال المنافس.

(١٤) الصد

(١,١,١٤) هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس وذلك بالوصول اعلى من الحافة العليا للشبكة،، يسمح فقط للاعب الصف الامامي بتكملة الصد.

حائط الصد: يعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة وهو

الخط الدفاعي الأول للفريق ويؤدي حائط الصد: بلاعب واحد ، بلاعبين ،

بثلاثة لاعبين قريبين من بعضهم البعض ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة.

(٤,١,١٤) ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين او ثلاثة قريبين من بعضهم

البعض ويكتمل عندما يلمس احدهم الكرة.

(٢,١٤) يجوز ان تحدث لمسات متتاليه (سريعة ومتصلة) بالكره من لاعب صد او اكثر، بشرط ان تؤدي للمسات اثناء حركه واحده.

(٣,١٤) يحق للاعب الصد وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة بشرط الا تتداخل هذه الحركة مع لعب المنافس.

(١,٤,١٤) لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد ثلاث ضربات لإعادة الكرة.

(٦,١٤) أخطاء الصد

(١,٦,١٤) يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس اما قبل او في وقت واحد مع الضربة الهجومية للمنافس.

(٢,٦,١٤) يكمل لاعب الصف الخلفي او اللاعب الحر الصد او يشترك في صد مكتمل.

(٣,٦,١٤) صد ارسال المنافس.

(٤,٦,١٤) ترسل الكرة " خارجا " من الصد.

(٥,٦,١٤) صد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية.

(٦,٦,١٤) يكمل او يحاول اللاعب الحر بصد فردي او جماعي.

(١,١٥) عدد توقفات اللعب العادية

• يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين وستة تبديلات كحد اقصى لكل شوط.

(١,٤,١٥) والاقوات المستقطعة جميعها تستغرق ٣٠ ثانيه

(٢,٤,١٥) لمسابقات الاتحاد الدولي العالمية والرسمية وقتان مستقطعان

٦٠ ثانيه.

(٦,١٥) حدود التبديلات

(١,٦,١٥) يحق للاعب الترتيب الأساسي للدوران مغادرة اللعب والعودة ولكن لمرة واحدة فقط في الشوط ولمركزه السابق فقط في ترتيب الدوران.

(٧,١٥) التبديل الإستثنائي

- يجب تبديل اللاعب المصاب (ماعدا اللاعب الحر) تبديلا قانونيا واذا لم يكن ذلك ممكنا يحق للفريق اجراء تبديل استثنائي.

(٨,١٥) التبديل بسبب الطرد او الاستبعاد

- يجب ان يستبدل اللاعب المطرود او المستبعد فورا من خلال تبديل قانوني واذا لم يكن هذا ممكنا يعلن الفريق غير مكتمل .
- اذا تعذر تبديل اللاعب المصاب / المريض قانونيا او استثنائيا ،

(٢,١,١٧) يعطى اللاعب ٣ دقائق وقت للعلاج ولكن ليس لأكثر من مره واحده لنفس اللاعب في المباراة.

(١١,١٥) أخطاء التبديل

- (٢,١,١١,١٥) أن يكون التبديل بواسطة عضو في الفريق غير مصرح له بذلك.
- (١,١,١١,١٥) أن يكون التبديل أثناء تداول الكرة أو عند لحظة الصافرة للإرسال أو بعدها.

(٢,١,١٥) يجب أن يرفض أي طلب خطأ لايؤثر ولا يآخر اللعب بدون أي جزاء الا في حالة تكراره في نفس الشوط.

- أن يتم التبديل قبل استئناف اللعب من التبديل السابق باستثناء في حالة اصابة / مرض لاعب في الملعب.

(٤,١,١١,١٥) بعد استئناف العدد المسموح به للاوقات المستقطعه والتبديلات.

(٩,١٥) التبديل الغير قانوني

(١,٢,٩,١٥) في التبديل الغير قانوني يجازي الفريق بنقطه والارسال للمنافس

(٣,٢,٩,١٥) تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ منذ ارتكاب الخطأ

وتظل نقاط المنافس ساريه

(٢,٢,٩,١٥) يجب تصحيح التبديل.

(١,١٨) فترات الراحة

• فترة الراحة هي الوقت بين الأشواط وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق.

(٣,١٧) التوقفات المطولة

إذا أدت ظروف طارئة لتوقف المباراة لقل من أربع ساعات وأعيد اللعب على نفس الملعب تستمر المباراة كما هي وبنفس نتيجة الشوط الحالي مع الاحتفاظ بنتائج الأشواط الملعوبة ، وإذا استأنف اللعب على ملعب آخر تلغى نتيجة الشوط الذي حدث فيه التوقف ويحتفظ بنتيجة الأشواط الملعوبة ، أما إذا كان التوقف لمدة أكثر من أربع ساعات فيجب أن تعاد المباراة بالكامل.

(٢,١٨) تغيير الملاعب

(١,٢,١٨) يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل شوط باستثناء الشوط الفاصل.

(٢,٢,١٨) في الشوط الفاصل حالما يصل الفريق المتقدم للنقطة ٨ يغير

الفريقان ملعبيهما بدون تأخير.

(١٩) اللاعب الحر

يقوم بعملية الدفاع ويتوحد فقط بالمنطقه الخلفه

(١,١,١٩) يحق لكل فريق بتعيين لاعبين: مدافعين متخصصين (لاعبين حرين)
ضمن قائمة اللاعبين وتسجيلهما على استمارة التسجيل.
(٢,١,١٩) يجب ان يرتدي اللاعب الحر ملابس لونها السائد مختلف عن أي لون
لبقية أعضاء الفريق.
(١,١,٣,١٩) يسمح للاعب الحر التغيير مع أي لاعب في مركز الصف الخلفي.
(٣,١,٣,١٩) لا يحق له الارسال او الصد او محاولة الصد.
(١,٢,٣,١٩) التغييرات المتعلقة باللاعب الحر لا تحتسب كتبديلات.
(٢,٢,٤,١٩) اللاعب الحر الذي اعلن انه غير قادر على اللعب لا يحق له اللعب
لبقية المباراة.
(١,٥,١٩) اذا تم طرد او استبعاد اللاعب الحر يجوز تغييره مباشرة من قبل
اللاعب الحر الثاني للفريق ، اذا كان للفريق لاعب حر واحد فقط ، بذلك يحق
للفريق بإجراء إعادة التعيين.

(٣,٢١) حدود الجزاء

(١,٣,٢١) الإنذار:

• السلوك غير المهذب الاول في المباراة بواسطة أي عضو في الفريق
يجازي بنقطه والارسال للمنافس.

(٢,٣,٢١) الطرد

(١,٢,٣,٢١) لا يحق لعضو الفريق المجازي بالطرد اللعب لبقية الأشواط
ويجب ان يستبدل قانونيا وفورا اذا كان في الملعب ، ويجب عليه الجلوس
في منطقة الجزاء.

(٣,٣,٢١) الاستبعاد:

(١,٣,٣,٦١) يجب على عضو الفريق المجازي بالاستبعاد أن يستبدل قانونيا وفورا إذا كان في الملعب ويجب عليه مغادرة منطقة مراقبة المسابقة لبقية المباراة وبدون تبعات أخرى.

(٢,٣,٣,٦١) يجازي الاعتداء البدني الاول او التلميح او التهديد الاستفزازي بالاستبعاد وبدون تبعات أخرى.

(٦,٦١) البطاقات المستعمله

(١,٦١) لفت نظر : بدون جزاء المرحلة الاولى : لفت نظر شفوي.

• المرحلة الثانية : بطاقة صفراء

(١,٣,٦١) انذار : الجزاء - البطاقة الحمراء

(٢,٣,٦١) طرد : الجزاء - البطاقة الصفراء والحمراء معا

(٣,٣,٦١) استبعاد: الجزاء - البطاقتان الصفراء والحمراء منفصلتين

(٢٢) التحكيم

تتكون هيئة التحكيم: للمباراة من :

الحكم الاول ، الحكم الثاني ، المسجل ، أربعة (اثنان) مراقبو الخطوط ، وفي المباريات الرسميه الدوليه يجب ان يكون هناك (مساعد مسجل)

(٣,٦٣) مسئوليات الحكم الاول

(٥,٢,٦٣) يكون مسئولا قبل واثناء المباراة عن تحديد ما اذا كانت منطقة اللعب والأدوات والظروف تفي بمتطلبات اللعب.

(١,٢,٣,٦٣) اصدار لفت النظر للفريقين

(٢,١,٣,٦٣) اجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.

(٢,٢,٣,٦٣) مجازاة سوء السلوك والتاخيرات .

(٣,٢,٣,٦٣) يقرر بشأن :

- أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل
 - الأخطاء في لعب الكرة
 - الأخطاء فوق الشبكة وخطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً على جهة المهاجم
 - أخطاء الضربة الهجوميه للاعب الحر، ولللاعب الصف الخلفي
 - عبور الكرة بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة
- (٣,٣,٢٣) عند نهاية المباراه يدقق ويوقع استمارة التسجيل