

اهم ما ذُكر في مقرر بدن 212



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 30-12-2025 14:40:47

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات حلول اuros بوربوينت | اوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram

صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر بدن 301

1

ملخص بدن 301 ثاني ثانوي

2

مذكرة بدن 301 الشاملة

3

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301

4

ملخص بدن الشامل 301

5

خصائص لعبة كرة الطائرة:

- 1- يعد ملعب كرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية من حيث المساحة.
- 2- يتميز ملعب كرة الطائرة بأكبر هدف من أهداف الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- 3- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة فيها الأرض.
- 4- لكل فريق فيها منطقة اللعب الخاصة به ولا يمكن لأي فريق دخول منطقة الفريق المنافس.
- 5- حتمية أداء الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- 6- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- 7- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.
- 8- لا تحتاج لتكلفة مالية عالية.
- 9- لابد انتهاء المباراة بفوز أحد الفريقين.
- 10- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.

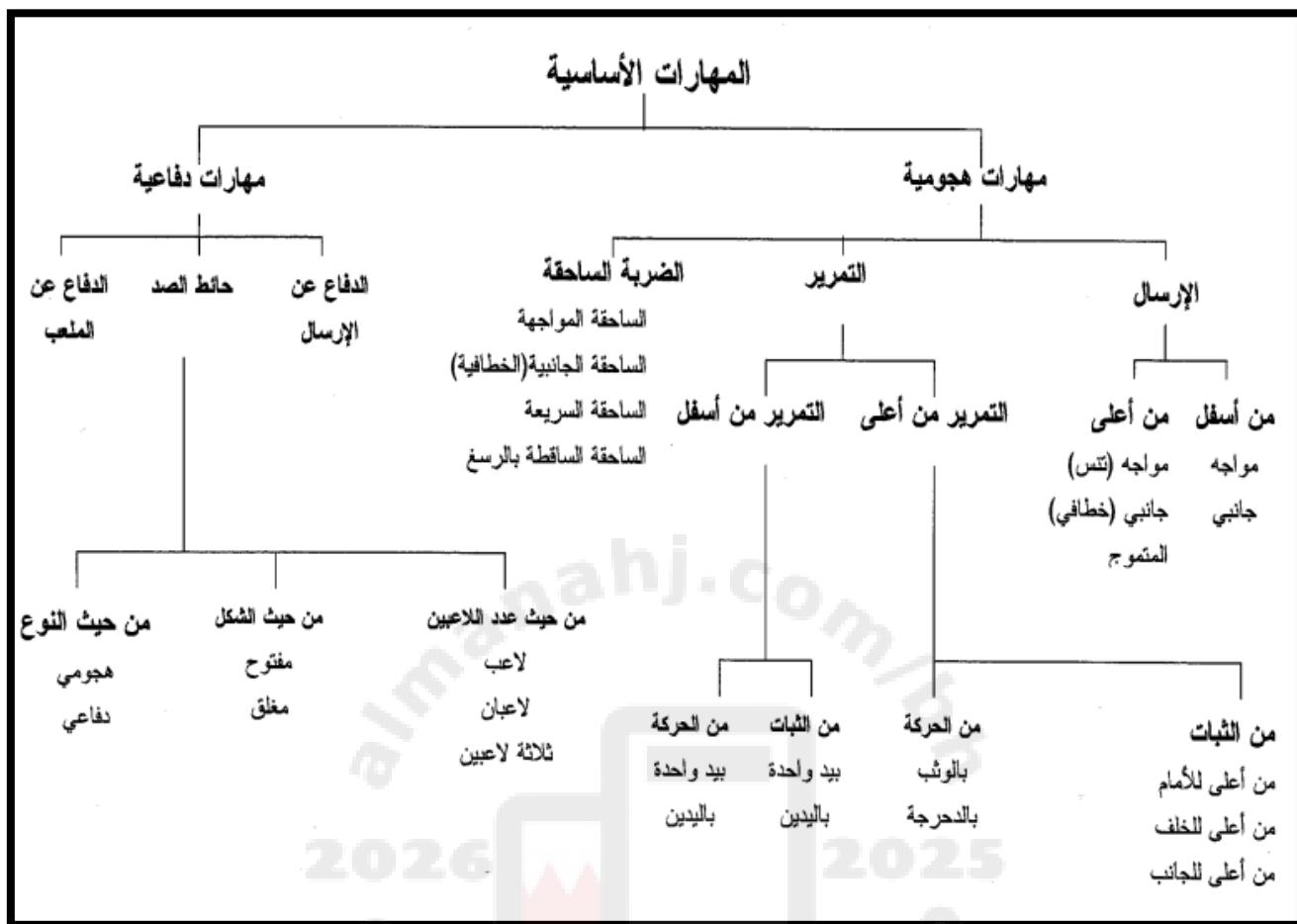
نشأة كرة الطائرة:

ترجع نشأة كرة الطائرة إلى مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية وليم مورجان في مدينة ماساشوستي في أمريكا تحت اسم مينونيت اقتراح د. هالستيد بتغيير اسمها إلى **Volleyball** استخدم وليم مورجان شبكت التنس، بارتفاع 6 أقدام / 1.84 متر وكانت الكرة هي الكيس المطاطي الداخلي لكرة السلة انتشار كرة الطائرة من هوليوود بسرعة في الجامعات الأمريكية، وخصوصاً بعد الحروب العالمية، وكانت شائعة بين الجنود وكانت اللعبة تجذب العديد من الممارسين والمشاهدين من مختلف الفئات العمرية.

التاريخ	الحدث
م 1895	نشأة كرة الطائرة على يد وليم مورجان تحت اسم "مينونيت"
م 1896	إطلاق مسمى كرة الطائرة Volleyball على اللعبة بواسطة د. هالستيد
م 1900	ممارسة لعبة كرة الطائرة في كندا لأول دولة خارج الولايات المتحدة الأمريكية
م 1916	صدور أول كتاب قانون للعبة في الولايات المتحدة الأمريكية
م 1922	أول بطولة رسمية لكرة الطائرة لجمعية شبان المسيحية في أمريكا وكندا
م 1947	إنشاء الاتحاد الدولي لكرة الطائرة FIVB من 14 دولة ومقره في فرنسا، وتم اختيار بول ليبود رئيساً له.
م 1949	أول بطولة في اللعبة لكأس عالم للرجال في تشيكوسلوفاكيا
م 1952	أول بطولة في اللعبة لكأس العالم للسيدات في الاتحاد السوفييتي
م 1964	أول اشتراك للعبة كرة الطائرة في دورة أولمبية في طوكيو، وفاز فيها الاتحاد السوفييتي ببطولة الرجال، واليابان ببطولة السيدات.

كرة الطائرة في مملكة البحرين:

الحدث	التاريخ
تأسيس الاتحاد البحريني لكرة الطائرة	1974-12-24 م
تنظيم أول دوري لفئة العموم في مملكة البحرين بمشاركة 21 نادي، وحصل نادي الحالة على البطولة.	1976 م
تشكيل أول منتخب للرجال في مملكة البحرين.	1976 م
إقامة أول مباراة دولية ودية بين البحرين والكويت، بمناسبة العيد الوطني لدولة البحرين وافتتاح الصالة الرياضية بأم الحصم. وقد فاز منتخب الكويت بنتيجة 3-0.	ديسمبر 1976 م
تنظيم أول بطولة لكرة الطائرة للسيدات في البحرين.	1978 م
إقامة البطولة العربية الأولى للصغر تحت سن 14 سنة وانتهت بفوز مصر بالمركز الأول والبحرين بالمركز الثالث.	مارس 1978 م
تنظيم البطولة الآسيوية الثانية للرجال في البحرين بمناسبة العيد الوطني، وفازت الصين بالمركز الأول وكوريا بالمركز الثاني واليابان بالمركز الثالث.	23-16 ديسمبر 1979 م
عقد اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الآسيوي في البحرين بحضور 25 دولة.	
إعداد منتخب الأمل بخطة خمسية من لاعبين صغار السن.	1978 م
مشاركة منتخب الأمل في أول بطولة للصغر في الإمارات وأحرز المركز الثاني بعد منتخب الإمارات.	1980 م
ترشيح البحرين كمركز لتطوير كرة الطائرة، من قبل الاتحاد الدولي بطلب منها. تم اختيار الاتحاد البحريني لأكثر من مرة من قبل مجلس إدارة الاتحاد الدولي كأفضل المراكز 13 الموجودة في العالم.	1980 م
اختيار البحرين مقراً للجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون في لعبة كرة الطائرة.	1981 م
شارك ونظم الاتحاد البحريني لكرة الطائرة ما لا يقل عن 35 حدث رياضي على مستوى الخليج والعرب وآسيا.	1974-12-24 م حتى 2008
مشاركة الاتحاد البحريني لكرة الطائرة في البطولة الدولية ببطولة العالم للكرة الطائرة.	1987 م و 1997 م

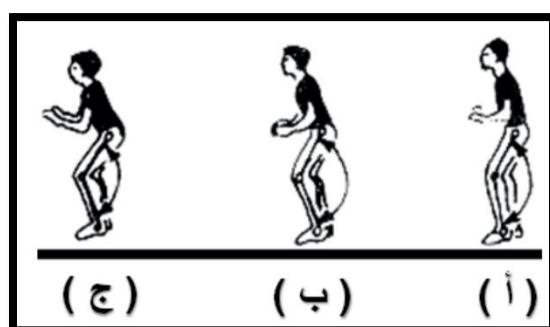
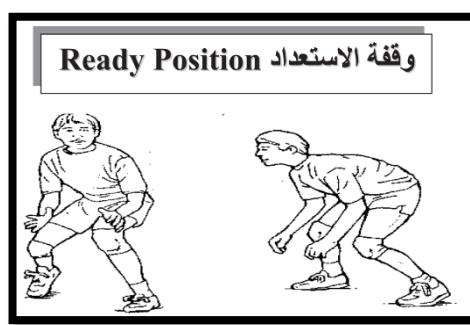


وقفة الاستعداد: الوقفة الصحيحة هي التي تتيح لللاعب سرعة الحركة وسهولتها في جميع الاتجاهات وتحافظ على اتزان الجسم، ومستوياتها:

أ. **وقفة الاستعداد المرتفعة:** القدمان قرنيتان، يقل اثنان الركبتين إلى درجة كبيرة ويقاد يكون الجسم عمودياً ويستخدمها اللاعب الذي يقوم بالإعداد، أو في حالات التمرير مع الوثب.

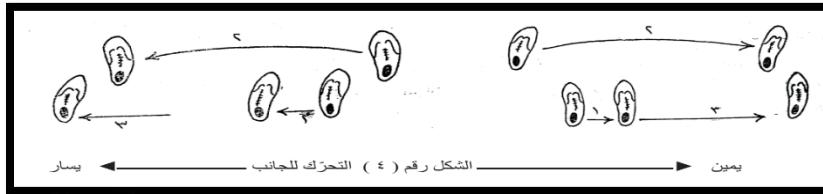
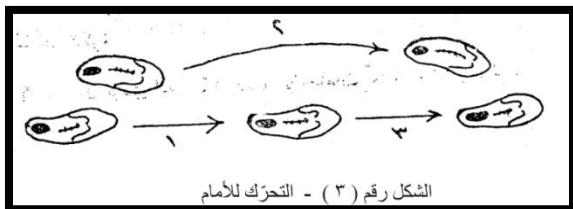
ب. **وقفة الاستعداد المتوسطة:** تستعمل في أكثر حالات اللعب، المسافة بين القدمين 30-40 سم الركبتان منثنين قليلاً، والثقل موزع على القدمين، والجذع يميل للأمام.

ج. **وقفة الاستعداد العميق:** من الوقفات المجهدة؛ بسبب اثنان المفاصل والركبتين بشكل كبير وزيادة ميل الجذع والثقل على الرجل الأمامية، تستخدم في استقبال وصد الكرات القوية من الإرتسال والضربات الساحقة والخداع.

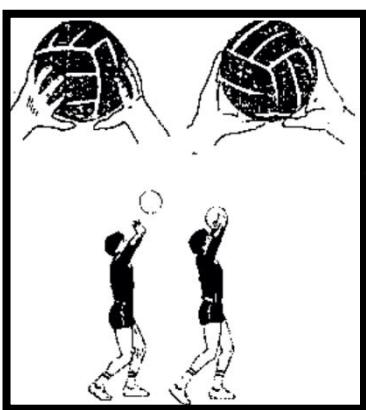


التحرك في الملعب: يكون في حدود 4-7 أمتار، ويجب تعلم الانتقال والتحرك في اتجاهات مختلفة، وأنواع التحركات في الملعب هي:

- التحرك بالمكان: يكون عند انتظار الكرة، وعلى اللاعب أن يقوم برفع القدمين بالتبادل حوالي بوصة، وتكون القدمان متبعدين أكثر من عرض الكتفين لزيادة الثبات وسهولة الحركة.
- التحرك إلى الأمام: الوقوف في وضع الاستعداد الصحيح، (3 خطوات: الأولى قصيرة بالقدم الأمامية، الثانية تكون وثبة صغيرة إلى أعلى، الثالثة تكون مرحلة الجسم والثبات في وضع الاستعداد).
- التحرك إلى الخلف: بخطوات سريعة قصيرة للوصول إلى وضع يكون فيه الكرة أمام اللاعب.
- التحرك إلى الجانبي: يمين أو يسار والبدء بالقدم القريبة من اتجاه الكرة.



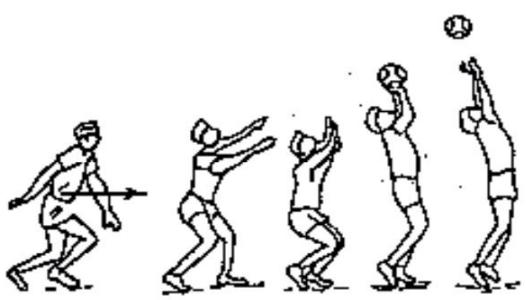
التمرير: استلام الكرة بيدين أو يد واحدة، من أعلى وأسفل وتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها دون استقرارها على اليدين، وأنواع التمرير هي:



ب. التمرير من أعلى للخلف: يتطلب الإتقان ويشبه

التمرير من أعلى للأمام.

- اللاعب أسفل الكرة.
- امتداد الجسم والذراعين إلى أعلى والخلف.
- ميل الرأس للخلف عند التمرير ودفع الحوض إلى الأمام.
- فرد الذراعين إلى أعلى عند التمرير لضمان صحة قوس الطيران.



أ. التمرير من أعلى للأمام: أكثر الأنواع شيوعاً

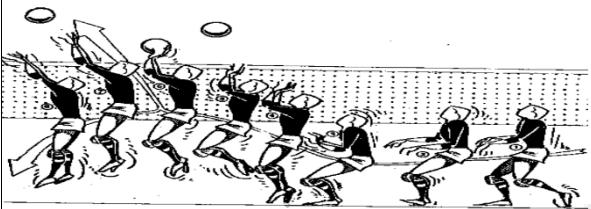
وأساس للتمرينات الأخرى.

- وقفة استعداد صحيحة.
- ملامسة الكرة للأصابع وتغطية السلاميات من النصف الخلفي السفلي للكرة بفرد الذراعين وجميع أجزاء الجسم لحظة لمس الكرة.
- مد الرجلان والجذع والذراعان لمتابعة مسار الكرة.



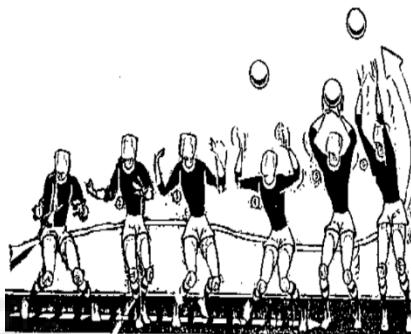
خ. التمرير من أعلى للجانب: للكرات العالية ولخداع الفريق المنافس والتمويه.

- تمرير الكرة قبل استعداد المنافس للدفاع.
- أخذ خطوة أو خطوتين للأمام.
- الوثب عالياً على القدمين معاً.
- يتطلب ذلك دقة ورشاقة ومهارة فائقة وقدرة عالية على التحكم بالأصبع.

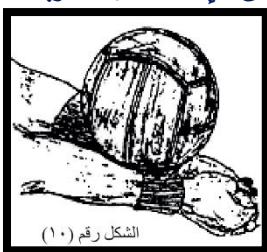


ح. التمرير من أعلى للجانب: للخداع أثناء عملية الصد عندما تكون الكرة بجوار الشبكة.

- يكون ظهر اللاعب متوجهًا إلى الشبكة.
- تغير محور اليدين ليكون خلف اتجاه الكرة وباتجاه الجانب الذي ستوجه إليه الكرة.
- لمس الكرة على ارتفاع الرأس بعد ثني الجذع في الاتجاه المضاد لاتجاه التمرير ومد الذراعين والجذع في اتجاه الكرة.



2- التمرير من أسفل: أكثر الأنواع استخداماً في اللعب ويستخدم في الدفاع عن الملعب وعن الإرسال والضريرات القوية والكرات المرتدة من الشبكة، ويكون ارتفاع الكرة أقل من مستوى الكتفين.



ب. التمرير من أسفل بيد واحدة: للتخلص من المواقف الحرجة خصوصاً عند عدم القدرة على استخدام اليدين وللكرات التي تأتي على جانبي اللاعب ومسافات قصيرة.

- **الطعن** في اتجاه وصول الكرة.
- ثني الركبة القريبة من الكرة إلى أقصى حد مع فرد الرجل الأخرى.
- ميل الجذع كله وفرد الذراع باتجاه وصول الكرة.
- لمس الكرة بالرسغ أو اليد مقفلة أو سطح الساعد أو أطراف الأصابع.
- دحرجة الكرة جانبياً بالجلوس على المقعدة ودحرجة على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد لامتصاص الصدمة.



أ. التمرير من أسفل باليدين: أكثر أنواع التمرير استخداماً، ويكون للدفاع عن الملعب وعن الإرسال والضريرات القوية.

- وقفه الاستعداد العادي، القدمان متبعادان باتساع الحوض.
- ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً، النظر على خط سير الكرة.
- مد الذراعين للأمام وللأسفل والكفان مضمومتان.
- ضرب الكرة بالساعدين مع مد الركبتين والجسم إلى وضع الوقوف على الأمشاط.

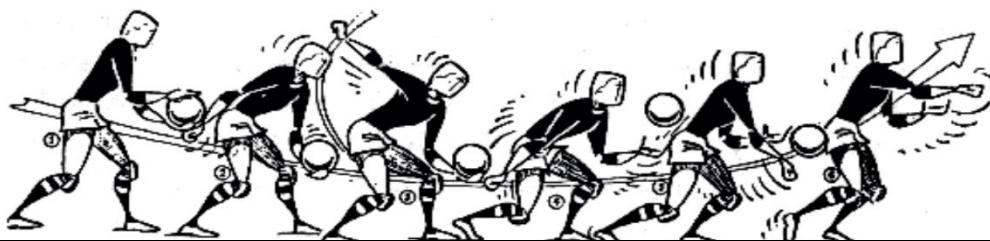


الإرسال: الضريرية التي يبدأ بها اللعب في المباراة.

أهمية الإرسال ومميزاته: أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ويجب أن يكون الإرسال بصورة دقيقة وفي المكان المحدد.

1- الإرسال من أسفل:

أ. **الإرسال من أسفل المواجه:** أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والنساء لسهولته.



المرحلة التمهيدية:

- وقوف اللاعب خلف خط النهاية مع ثني الركبتين قليلاً.
- أحد القدمين أمام الأخرى وتكون عكس اليد الضاربة.
- استناد الكرة على راحة اليد وميل الذراع والجذع والرأس للأمام قليلاً ووزن الجسم على القدمين بالتساوي.

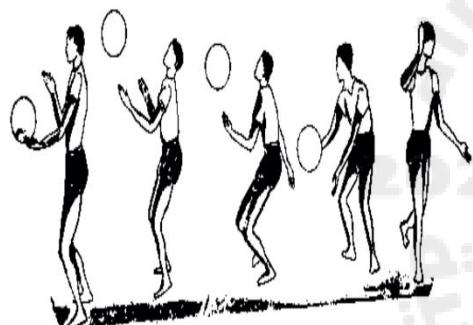
المرحلة الرئيسية:

- قذف الكرة عالياً باليد المعاكسة للرجل الخلفية.
- أرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف ثم للأمام لضرب الكرة الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض.

المرحلة الختامية:

- المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماماً والجسم والركبتان ونقل الثقل على القدم الأمامية.

ب. **الإرسال من أسفل الجانبي:** من الأنواع السهلة لقلة الجهد فيه ويتميز بالسرعة وانخفاض قوة الضربة.



المرحلة التمهيدية:

- وقوف اللاعب خلف خط النهاية مع فتح الرجلين مواجهاً الشبكة بكتفه لليد الحاملة للكرة.
- ثني الركبتان قليلاً والثقل متوازي على القدمين.
- الكرة على راحة اليد التي تحمل الكرة أمام منتصف الجسم.

المرحلة الرئيسية:

- قذف الكرة عمودياً لأعلى.

- أرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف ثم لأسفل مع زيادة ثني الركبتين تكون اليد الضاربة مجوفة والأصابع مضمومة.

المرحلة الختامية:

مد الركبتان مع لف الجسم للأمام لمواجهة الشبكة والدخول إلى الملعب.

2- الإرسال من أعلى:

أ. **الإرسال من أعلى المواجه (التنس):** أكثر الأنواع انتشاراً واستخداماً بين اللاعبين المحترفين تسير فيه الكرة بشكل منخفض وسريع مما يسبب إرباكاً للفريق المنافس.

المرحلة التمهيدية:

- وقوف اللاعب خلف خط النهاية والقدمان متتابعتان متوازيتان باتساع الحوض واحد متقدم عن الأخرى، والثقل على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مثنىتان قليلاً والجذع مستقيم والنظر للأمام وللمكان المراد توجيه الكرة إليه.
- الكرة على راحة اليد أماماً وفي مستوى وسط اللاعب.

المرحلة الرئيسية:

- قذف الكرة عالياً فوق كتف الذراع الضاربة.
- ارجاع الذراع الضاربة للخلف مع ثني المرفق والرسخ وتقوس الجسم خلفاً، وانثناء خفيف في الركبتين.

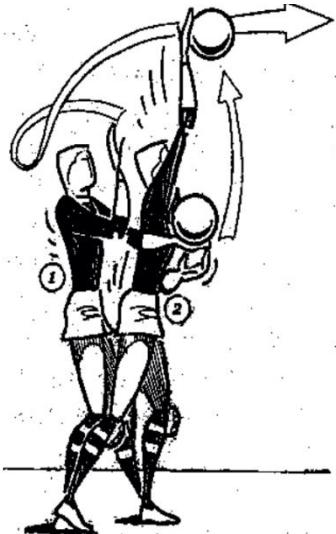
- رفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها للأعلى وللأمام لتقابل الكرة ضريها من الأعلى والخلف باليد المفتوحة.

- نقل ثقل الجسم للقدم الأمامية لحظة الضرب.

المرحلة الختامية:

- فرد الذراع الضاربة لأعلى وميلها قليلاً ونقل الثقل إلى القدم الأمامية.

ب. الإرسال من أعلى المتموج: يشبه التنس من حيث وضع الجسم ويختلف بسير خط الكرة بحيث يكون متوجاً.



- قذف الكرة للأعلى في مستوى ارتفاع أقل من طريقة إرسال التنس.
- تأهب الذراع الضاربة قبل قذف الكرة لفترة قصيرة.
- تتوقف حركة اليد عند متابعة الكرة عقب الضربة مباشرة.

ت. الإرسال الجانبي الخطاقي والمواجهة الخطاقي. (لم يذكر له تفاصيل)

الضربة الساحقة: ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة. (إلي هي الكبسة)

الهدف منها (الأهمية): الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، ومن أفضل الطرق للحصول على النقاط.

مراحل أداء الضربة الساحقة:	أنواع الضرب الساحق:
<ol style="list-style-type: none"> 1- الاقتراب 2- الارتفاع (الوثب) (إلي هي النطة) 3- الضرب 4- الهبوط 	<ol style="list-style-type: none"> 1- الضربة الساحقة المواجهة. 2- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) 3- الضربة الساحقة السريعة. 4- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

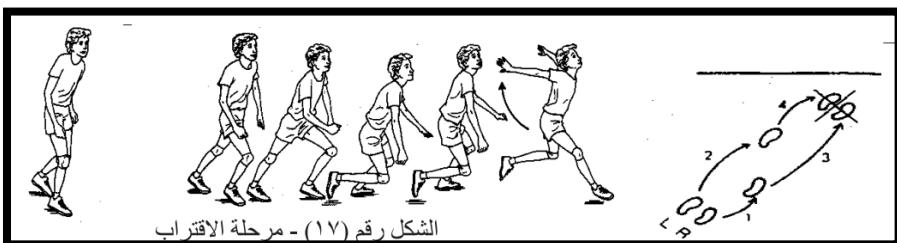
الاقتراب:

وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم ومراقبة زميله المعد، وبذء الضارب بالاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة.

الاقتراب ويقطع اللاعب مسافة 4-2 متر في 4-2 خطوات.

الخطوات 1-2: توجيه الجسم ليصبح في موقع جيد خلف الكرة.

الخطوات 3-4: الغلق قبل الوثب. (الاستعداد النهائي)



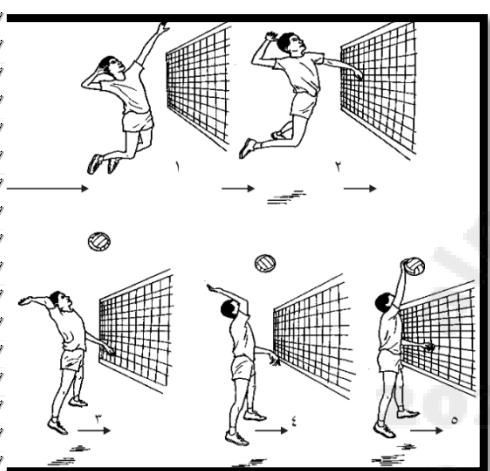
الارتفاع (الوثب):

أهم المراحل الفنية في الضرب الساحق وتمتاز بالسرعة والقوة والانتباه والتوكيد المناسب.
أخذ خطوتين للانطلاق أفقياً والارتفاع بدفع القدمين معاً إلى أعلى وضرب الكرة، ثم أرجحة الذراعين من الخلف للأمام ثم عالياً مع مد الجذع والعضلات عالياً.



مرحلة الارتفاع وتحليق الكرة

تحول السرعة الأفقية على قوة دفع عمودية للارتفاع.



الضرب:

ضرب الكرة في أعلى نقطة طيران، يكون اللاعب عمودياً في الهواء مواجهاً الشبكة.
تدوير اللاعب الجذع تماماً مواجهاً الشبكة وأرجحة الذراع الضاربة للأعلى وللأمام مع فردها.
تميز هذه المرحلة بقوة الذراع الضاربة وسرعتها في توجيه الكرة إلى ملعب المنافس.

ضرب الكرة عند أعلى نقطة فوق الشبكة مع امتداد كامل للذراع الضاربة، ويتم ضرب الكرة براحة اليد أولاً ثم الأصابع.

الهبوط:

يبدأ اللاعب بالهبوط بعد ضرب الكرة.
الهبوط على القدمين معاً وثني الركبتين لامتصاص وزن الجسم والتوازن وتكون الأقدام متباude.
هبوط اللاعب خلف خط المنتصف مواجهاً الشبكة والذراعان للأسفل.
أخذ وضع الاستعداد من جديد.

1- **الضربة الساحقة المواجهة:** أكثر الأنواع تكراراً بمقارنة بالباقي.
تغطي اليد الكرة لجعلها تتحرك حركة دورانية.

مرحة الذراع بكامله أثناء الضرب.

تكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لكسب أكبر قوة للضربة الساحقة.

تؤدي هذه الضربة من المركز 2 و 4 باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

2- **الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):**

الاقتراب مائلاً على الشبكة أو موازيًا لها.

حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبًا دائرياً من أسفل، وجانباً لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس.

لف اللاعب جسمه أثناء أداء الضربة.

معظم الحالات يكون الهبوط مواجهاً للشبكة.

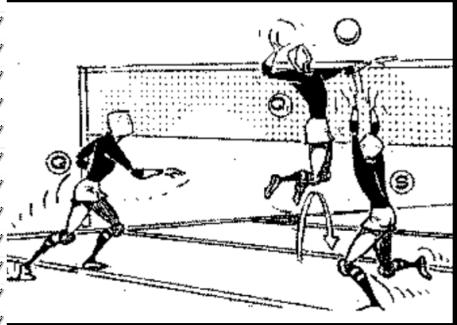
3- الضربة الساحقة السريعة الخاطفة:

تستخدم عندما يكون الإعداد منخفضاً أو قطرياً وتعتبر من أقوى الضربات وأصعبها ويصعب على المنافس توقيع الكرة وصدتها.

يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة 30-50 سم.

لا تتيح الفرصة للفريق المنافس بعملية الصد فيضطر إلى الصد بلاعب واحد.

يقوم المهاجم بالوثب فوراً قبل أن تترك الكرة يد المعد.



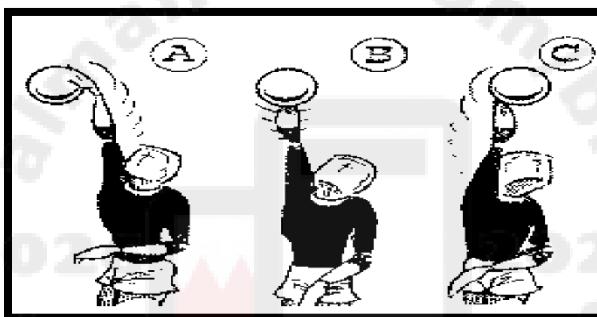
4- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تشابه مع الضربة الساحقة الأمامية، وتؤدي عندما يكون اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة ومجاهدة الفريق المنافس.

إيقاف حركة الذراع واليد قبل ملامسة الكرة مباشرة.

ضرب الكرة بأطراف الأصابع بفرد الرسغ لأعلى وللأمام بسرعة.

على اللاعب أن يخفي هذه الحركة ليوجه الكرة في مكان يصعب على الفريق المنافس التحرك إليه.



حائط الصد: من أهم المهارات الدفاعية وأهميته:

- 1- خط الدفاع الأول
- 2- امتصاص قوة الضربة الساحقة.
- 3- إعطاء وقت للباقي اللاعبين لأخذ الأماكن الدفاعية الصحيحة.
- 4- التأثير النفسي في الضارب.

حائط الصد من حيث عدد اللاعبين:

- 1- حائط صد بلاعب واحد.
- 2- حائط صد بلاعبين اثنين.
- 3- حائط صد بثلاثة لاعبين.

حائط الصد من حيث النوع:

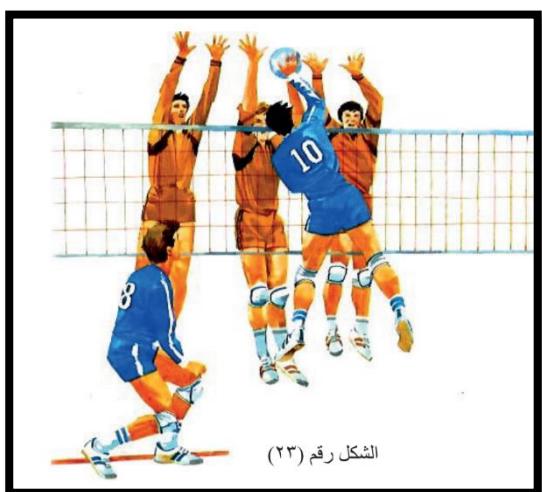
- 1- حائط صد هجومي
- 2- حائط صد دفاعي

حائط الصد من حيث الشكل:

- 1- حائط صد مفتوح
- 2- حائط صد مغلق
- 3- حائط صد نصف مغلق

في حال استقامة أيدي اللاعبين: حائط صد مفتوح

في حال اختلاف الزوايا بين أيدي اللاعبين: حائط صد مغلق أو نصف مغلق



أداء حائط الصد:

وقف اللاعبين في وضع استعداد بالقرب من الشبكة وثني الركبة والأقدام متوازية متبااعدة.

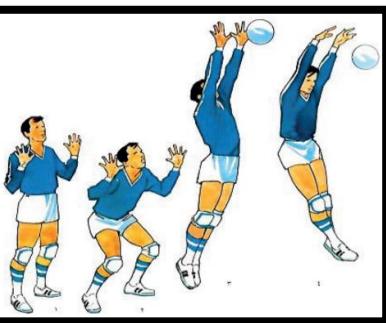
ثني الذراعين على ارتفاع الصدر والنظر على الكرة.

تحرك اللاعب خطوة إلى خطوتين للجانب والخطوة الأخيرة على شكل وثبة.

الوثب بعد الوثبة الأخيرة بمساعدة الذراعان حتى وصول الأيدي فوق الشبكة.

وضع الجسم عند حائط الصد:

الرأس: مائل للخلف.



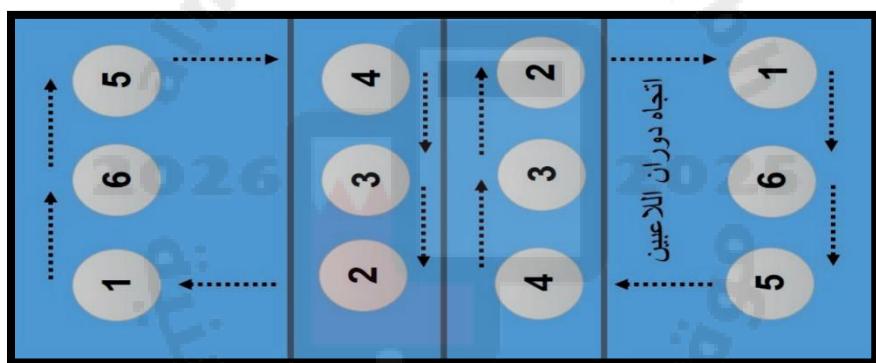
الذراعان: ممتدة للأعلى وللأمام قليلاً بمرونة.

اليدان: الأصابع بجانب بعضها وفتحها بحيث لا تسمح بمرور الكرة.

الجذع: اثنان بسيط في الفخذ.

• مع مراعاة هبوط اللاعب في نفس مكان الارتفاع على بعد 40 سم من الشبكة والتوكيد السليم.

دوران الفريق وتوزيع اللاعبين: مع عقارب الساعة من المراكز 1 إلى 6.



الملعب ومنطقة اللعب

الشكل: مستطيل الأبعاد: 9×18 أمتار محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار اللاعبون ينبعون من المراكز 1 إلى 6.	لا يقل المجال الحر في الارتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب	الأبعاد: 9×18 أمتار محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار خطوط الملعب عرضها 5 سم (0.05 م) بلون فاتح مختلف عن لون الأرض
يجب أن يكون مستوىً أفقياً ويمنع اللعب على أرض خشنة أو زلقة	ينتهي خط الهجوم بـ 3 أمتار خلف محور خط المنتصف.	منطقة الإرسال عرضها 9 أمتار خلف خط النهاية.
المنطقة الأمامية ممتدة إلى وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.	تحدد منطقة الإرسال جانبياً بخطين قصيريَن طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية امتداداً للخطين الجانبيين ويعتبرون ضمن منطقة الإرسال	

الشبكة والكرة

عرض الشبكة: 1 متر طول الشبكة: 10-9.5 متر	ارتفاع الشبكة للنساء: 2.24 متر	ارتفاع الشبكة للرجال: 2.43 متر
الكرة: مصنوعة من جلد مرن أو صناعي محيطها: 67-65 سم وزنها: 280-260 جرام	امتداد العصي الهوائية: 80 سم خارج فوق الشبكة.	العصي الهوائية: قضيب طوله 1.8 متر، وقطره 10 ملم من الألياف الزجاجية، ملون بلونين متبابعين ويفضل الأبيض والأحمر. (كل جزء 10 سم)

يتم استخدام خمس كرات في المسابقات العالمية ويقف 6 أشخاص لالتقاط الكرات (ملقطي الكرات)

الفرق والأدوات والمدرب

لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين في الاستمارة بعد توقيع المدرب والرئيس.	أحد اللاعبين باستثناء المدافع الحر رئيساً للفريق.	لكل فريق 12 لاعب كحد أقصى (6 في الملعب)
رئيس ومدرب الفريق مسؤولين عن سلوك الفريق، ولا يستطيع اللاعبان الحرzan رئيسة الفريق (المدافعين الحررين) ويمثل الرئيس فريقه في القرعة.	فقط المسجلين في الاستمارة يمكنهم اللعب ودخول الملعب.	إضافة إلى مدرب + مساعد مدرب + طاقم طبي: معالج وطبيب بشري
يجوز لمساعد المدرب تولي مهام المدرب بموافقة من الحكم الأول.	ترقيم الفانيليات: من 1 إلى 20	فقط أعضاء الفريق مسموح لهم الجلوس على المقعد أثناء المباراة والإحماء

الفوز

المباراة: لابد من انتهاء المباراة بفوز أحد الفريقين (لا يوجد تعادل في النهاية)	المباراة: في حال التعادل 24-24 يلعب الشوط الخامس (الخامس) من 15 نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى، ويفوز الفريق الذي يفوز بـ3 أشواط.	الشوط: الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً يفوز وبفارق نقطتين، ما عدا الشوط الخامس.
---	--	--

نظام اللعب: القرعة و المراكز والدوران والتبديلات وضريرات الفريق واللمسات

عند لعب شوط فاصل تقوم قرعة جديدة	تحدد القرعة الإرسال وجانبي الملعب في الشوط الأول	الحكم الأول من يقوم بالقرعة بين الفريقين في حضور رئيسي الفريقين
يؤدي خطأ المركز إلى: 1- مجازاة الفريق بنقطة وإرسال المنافس. 2- تصحيح مراكز اللاعبين.	في لحظة ضرب الكرة: الجميع في مكانه وفقاً للترتيب ما عدا المرسل	من يفوز بالقرعة: يختار الإرسال أو الاستقبال أو جانب الملعب
ان لم يتم تبديل اللاعب المطرود أو المسبتش بعد يعتبر الفريق غير مكتمل	الحد الأعلى للتبديلات المسموح: 6 فقط يمكن تبديل لاعب أو أكثر في الوقت نفسه التبديل بسبب الطرد أو الاستبعاد	الدوران يرتب حسب الترتيب الأساسي للفريق ويُراقب طوال الشوط
يمكن أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم ولكن على التوالي. يمنع صد إرسال المنافس	لا يجوز للاعب ضرب الكرة ضريرتين متتاليتين يسمح بضريرية أولى بعد الصد حتى لو من قبل اللاعب الذي لمس الكرة للصد	يسمح للفريق بـ 3 ضريرات (زيادة عليها الصد) وبعدها تعود لمنطقة المنافس (المجموع 3 ويكون 4 مع ضريرية الصد)

اللاعب عند الشبكة والتوقفات

لمس الشبكة بين الهوائيين (العصى) أثناء حركة الكرة خطأ	يسمح الاجتياز تحت الشبكة إلى منطقة المنافس بشرط عدم التداخل مع لعب المنافس.	يحق للمصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط عدم التداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية الأخيرة.
التوقفات: لكل فريق اثنان و 6 تبديلات كحد أقصى في الشوط تستغرق الوقفة 30 ثانية	يمكن لأي لاعب ضرب الكرة بما في ذلك المصعد، ويمنع صد إرسال المنافس.	الإرسال خلال 8 ثوانٍ من بعد صافرة الحكم الأول
يحق لكل فريق تسجيل اللاعب (1) مدافع حر (متخصص)	فترة الراحة بين الأشواط: 3 دقائق	التأخير جزاءه لفت نظر أو إنذار تأخير

اللاعب المدافع الحر

لا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية إذا كانت الكرة لحظة التلامس أعلى بالكامل من حافة الشبكة العليا	محكم بأداء الصافر الخلقي	يمكنه تغيير مع أي لاعب في الصافر الخلقي
لا تتحسب تغييرات اللاعب الحر من التبديلات القانونية	لا يحق له الصد أو محاولة الصد	لا يحق له الإرسال

يجازى سوء السلوك فردياً وتظل سارية المفعول لكل مباراة وتسجل على استماراة التسجيل.

المرحلة أو الجزء	البطاقات المستخدمة
الأولى	فت نظري شفوي
الثانية	بطاقة صفراء
إنذار	بطاقة حمراء
طرد	بطاقة حمراء + بطاقة صفراء معاً
استبعاد	بطاقة حمراء + بطاقة صفراء منفصلتين

التحكيم: حكم أول + حكم ثانٍ + مسجل + مراقب خطوط 2 أو 4

الحكم الأول: اتخاذ القرار في أي أمر متعلق باللعب بما فيها غير الواردة في القواعد.

الحكم الثاني: مساعد للحكم الأول له حدود قانونية + مراقب لعمل المسجل + مراقب لأخطاء المراكز للفريق المستقبل وخطأ لمس الشبكة.

المسجل: جالساً على الطاولة (متراح يعني) في الجانب المقابل للملعب مواجهًا الحكم الأول.

مراقب الخطوط: الإشارة على الكرة داخل أو خارج حدود الملعب + الإشارة للكرات الملمسة (الخارجية) من الفريق المستقبل للكرة.

