

اهم ما ذكر 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: 2025-12-30 14:40:47

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

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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- لا بد انتهاء المباراة بفوز أحد الفريقين.
- 10- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.

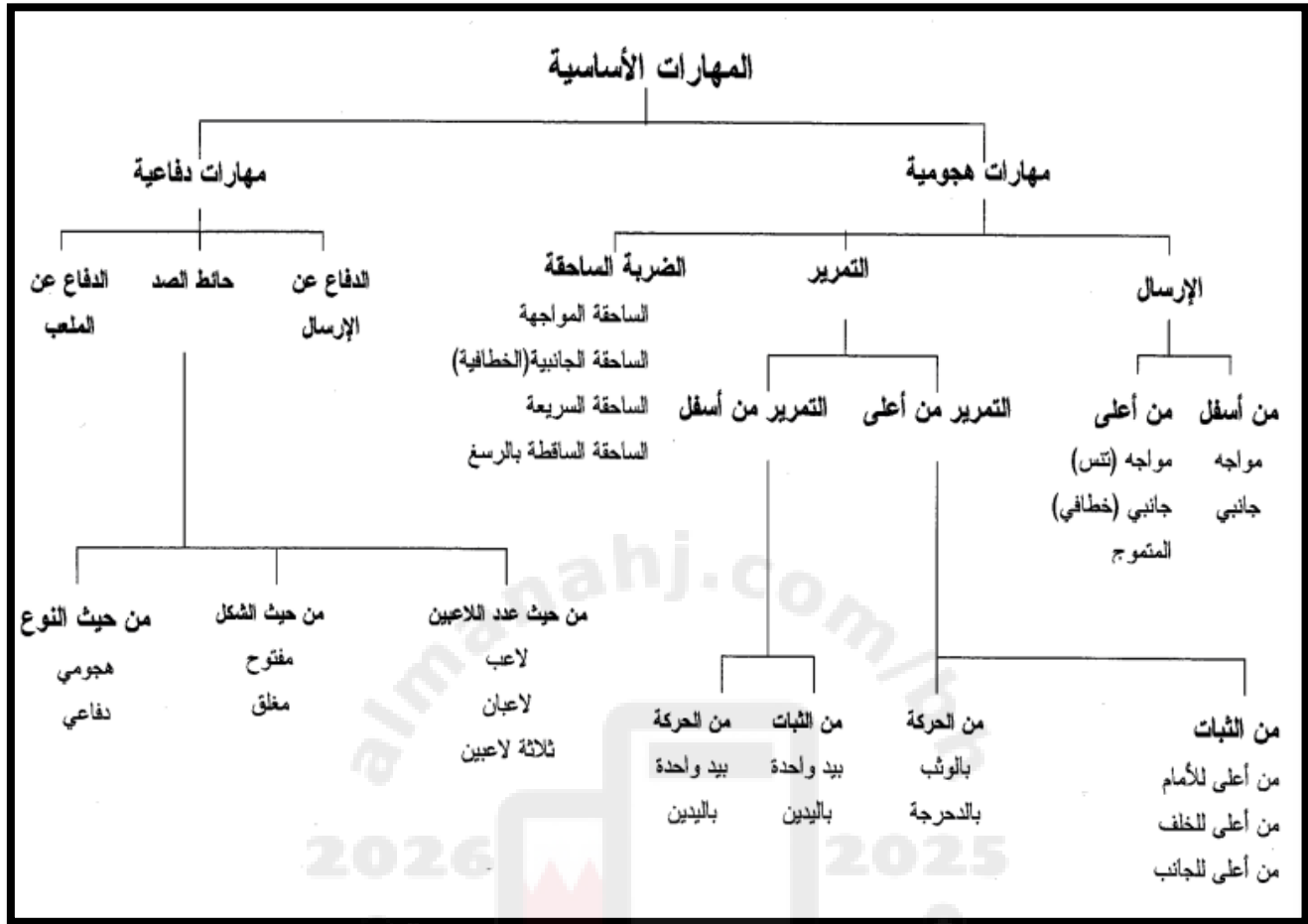
نشأة كرة الطائرة:

- ترجع نشأة كرة الطائرة إلى مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية وليم مورجان في مدينة ماساشوسيت في أمريكا تحت اسم مينونيت
- اقتراح د. هالسستيد بتغيير اسمها إلى Volleyball
- استخدم وليم مورجان شبك التنس، بارتفاع 6 أقدام / 1.84 متر وكانت الكرة هي الكيس المطاطي الداخلي لكرة السلة
- انتشر كرة الطائرة من هوليود 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
1895م	نشأة كرة الطائرة على يد وليم مورجان تحت اسم "مينونيت"
1896م	إطلاق مسمى كرة الطائرة Volleyball على اللعبة بواسطة د. هالسستيد
1900م	ممارسة لعبة كرة الطائرة في كندا كأول دولة خارج الولايات المتحدة الأمريكية
1916م	صدور أول كتاب قانون للعبة في الولايات المتحدة الأمريكية
1922م	أول بطولة رسمية لكرة الطائرة لجمعية شبان المسيحية في أمريكا وكندا
1947م	انشاء الاتحاد الدولي لكرة الطائرة FIVB من 14 دولة ومقره في فرنسا، وتم اختيار بول ليبود رئيساً له.
1949م	أول بطولة في اللعبة لكأس عالم للرجال في تشيكوسلوفاكيا
1952م	أول بطولة في اللعبة لكأس العالم للسيدات في الاتحاد السوفيتي
1964م	أول اشتراك للعبة كرة الطائرة في دورة أولمبية في طوكيو، وفاز فيها الاتحاد السوفيتي ببطولة الرجال، واليابان ببطولة السيدات.

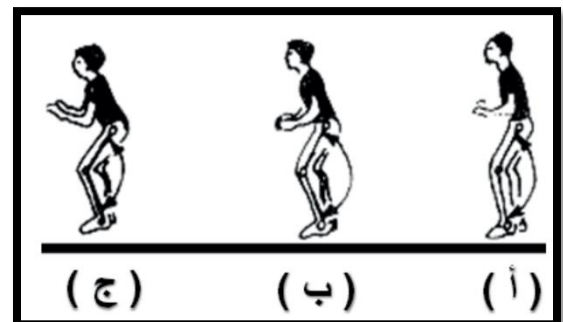
كرة الطائرة في مملكة البحرين:

التاريخ	الحدث
1974-12-24م	تأسيس الاتحاد البحريني للكرة الطائرة
1976م	تنظيم أول دوري لفئة العموم في مملكة البحرين بمشاركة 21 نادي، وحصل نادي الحالة على البطولة.
1976م	تشكيل أول منتخب للرجال في مملكة البحرين.
ديسمبر 1976م	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.
1978م	تنظيم أول بطولة لكرة الطائرة للسيدات في البحرين.
مارس 1978م	إقامة البطولة العربية الأولى للصغار تحت سن 14 سنة وانتهت بفوز مصر بالمركز الأول والبحرين بالمركز الثالث.
23-16 ديسمبر 1979م	تنظيم البطولة الآسيوية الثانية للرجال في البحرين بمناسبة العيد الوطني، وفازت الصين بالمركز الأول وكوريا بالمركز الثاني واليابان بالمركز الثالث.
1978م	عقد اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الآسيوي في البحرين بحضور 25 دولة.
1978م	إعداد منتخب الأمل بخطة خمسية من لاعبين صغار السن.
1980م	مشاركة منتخب الأمل في أول بطولة للصغار في الإمارات وأحرز المركز الثاني بعد منتخب الإمارات.
1980م	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 الـ 13 الموجودة في العالم.
1981م	اختيار البحرين مقراً للجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون في لعبة كرة الطائرة.
1974-12-24م حتى 2008م	شارك ونظم الاتحاد البحريني لكرة الطائرة ما لا يقل عن 35 حدث رياضي على مستوى الخليج والعرب وآسيا.
1987م و 1997م	مشاركة الاتحاد البحريني للكرة الطائرة في البطولة الدولية بطولة العالم للكرة الطائرة.



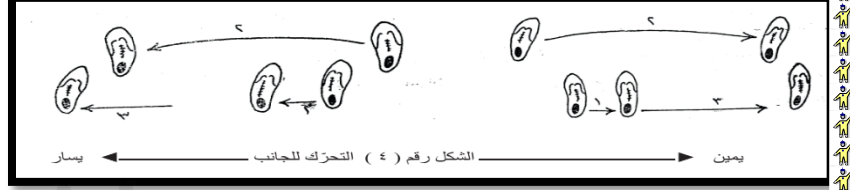
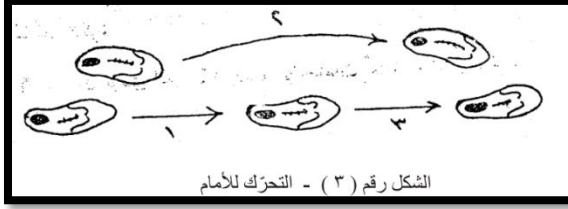
وقفة الاستعداد: الوقفة الصحيحة هي التي تتيح للاعب سرعة الحركة وسهولتها في جميع الاتجاهات وتحافظ على اتزان الجسم، ومستوياتها:

- وقفة الاستعداد المرتفعة:** القدمان قريبتان، يقل انثناء الركبتين إلى درجة كبيرة ويكاد يكون الجسم عمودياً، ويستخدمها اللاعب الذي يقوم بالإعداد، أو في حالات التمرير مع الوثب.
- وقفة الاستعداد المتوسطة:** تستعمل في أكثر حالات اللعب، المسافة بين القدمين 30-40 سم الركبتان منثنيتان قليلاً، والثقل موزع على القدمين، والجذع يميل للأمام.
- وقفة الاستعداد العميقة:** من الوقفات المجهدة؛ بسبب انثناء المفاصل والركبتين بشكل كبير وزيادة ميل الجذع والثقل على الرجل الأمامية، تستخدم في استقبال وصد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة والخداع.



التحرك في الملعب: يكون في حدود 3-4 أمتار ويصل إلى 7 أمتار، ويجب تعلم الانتقال والتحرك في اتجاهات مختلفة، وأنواع التحركات في الملعب هي:

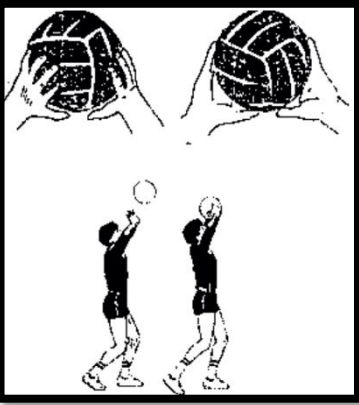
- 1- **التحرك بالمكان:** يكون عند انتظار الكرة، وعلى اللاعب أن يقوم برفع القدمين بالتبادل حوالي بوصة، وتكون القدمان متباعدين أكثر من عرض الكتفين لزيادة الثبات وسهولة الحركة.
- 2- **التحرك إلى الأمام:** الوقوف في وضع الاستعداد الصحيح، (3 خطوات: الأولى قصيرة بالقدم الأمامية، الثانية تكون وثبة صغيرة إلى أعلى، الثالثة تكون مرجحة الجسم والثبات في وضع الاستعداد).
- 3- **التحرك إلى الخلف:** بخطوات سريعة قصيرة للوصول إلى وضع يكون فيه الكرة أمام اللاعب.
- 4- **التحرك إلى الجانبين:** 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:

1- التمرير من أعلى:

- تباعد القدمان مسافة مناسبة.
- يكون مشط القدم الخلفية محاذاً ما بعد القدم الأمامية.
- الركبتان مثنيتان قليلاً وتوزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الجذع مائل قليلاً للأمام.
- المرفقان بالقرب من الجسم واليدين أمام الصدر.
- اليدين متجاورتان والأصابع مفردة والإبهامان والسبابتان على شكل مثلث.
- اليدين مقعرتان للتناسب مع استدارة الكرة.



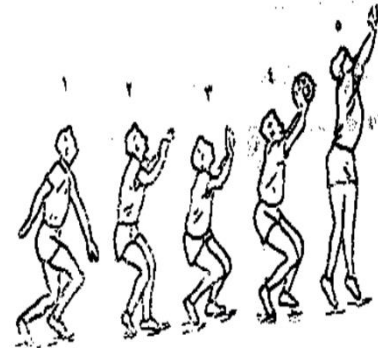
ب. التمرير من أعلى للخلف: يتطلب الإتقان ويشبه التمرير من أعلى للأمام.

- 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.



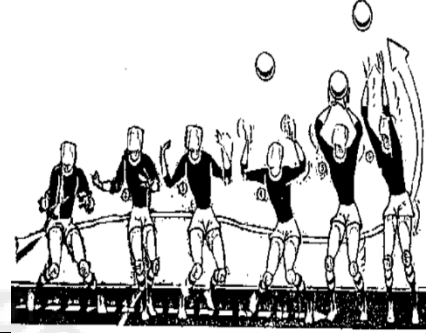
أ. التمرير من أعلى للأمام: أكثر الأنواع شيوعاً وأساس للتمرينات الأخرى.

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



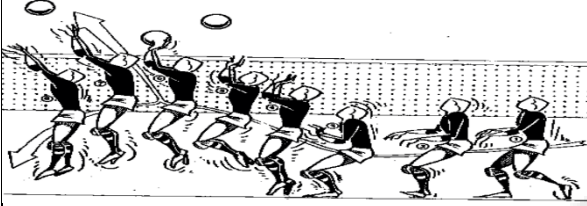
ح. التمرير من أعلى للجانب: للخداع أثناء عملية الصد عندما تكون الكرة بجوار الشبكة.

- يكون ظهر اللاعب متجهاً 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.

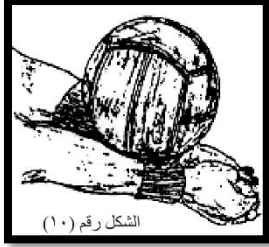


خ. التمرير من أعلى مع الوثب: للكرات العالية ولخداع الفريق المنافس والتمويه.

- 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 بالأصابع.



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



- أحد القدمين للأمام.
- لف الجانب الداخلي للساعدين لمواجهة سطحهما إلى الأمام والأعلى.
- الإبهامان للخارج.
- زيادة ثني الركبتين للتأهب.
- وقفة الاستعداد الصحيحة.

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

- وقفة الاستعداد العادية، القدمان متباعدتان 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.



ب. التمرير من أسفل بيد واحدة: للتخلص من

المواقف الحرجة خصوصاً عند عدم القدرة على استخدام اليدين والكرات 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 لامتنعاص الصدمة.



الإرسال: الضربة 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 لسهولة.



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 الجذع والرأس للأمام قليلاً ووزن الجسم على القدمين بالتساوي.

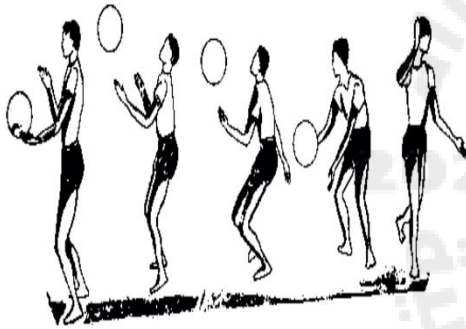
المرحلة الرئيسية:

- 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 موجهاً الشبكة بكتفه لليد الحاملة للكرة.

- ثني الركبتان قليلاً والثقل متساوي 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:

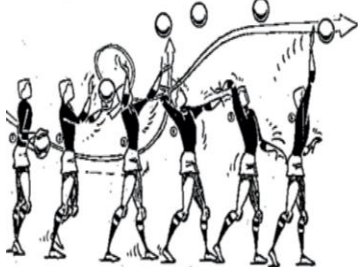
- وقوف اللاعب خلف خط النهاية والقدمان متباعدتان متوازيتان باتساع الحوض واحد متقدم عن الأخرى، والثقل على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مثنيتان قليلاً والجذع مستقيم والنظر للأمام وللمكان المراد توجيه الكرة إليه.
- الكرة على راحة اليد أماماً وفي مستوى وسط اللاعب.

المرحلة الرئيسية:

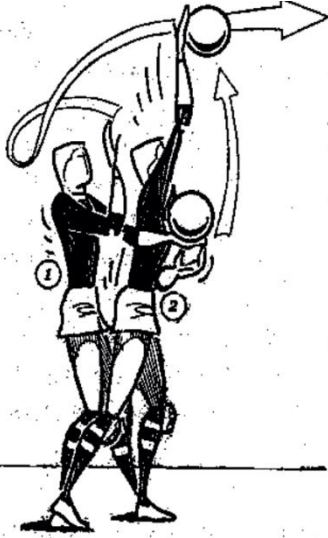
- قذف الكرة عالياً فوق كتف الذراع الضاربة.
- أرجاع الذراع الضاربة للخلف مع ثني المرفق والرسغ وتقوس الجسم خلفاً، وانشاء خفيف في الركبتين.
- رفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها للأعلى وللأمام لتقابل الكرة ضربها من الأعلى والخلف باليد المفتوحة.
- نقل ثقل الجسم للقدم الأمامية لحظة الضرب.

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 متموجاً.



- 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 الخطافي والمواجه الخطافي. (لم يذكر له تفاصيل)

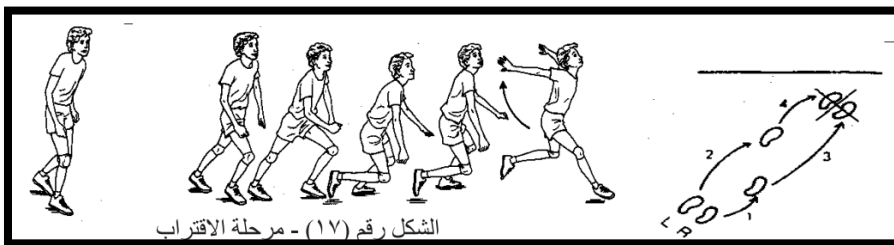
الضربة الساحقة: ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة. (إلى هي الكبسة)

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

أنواع الضرب الساحق:	مراحل أداء الضربة الساحقة:
1- الضربة الساحقة المواجهة.	1- الاقتراب
2- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)	2- الارتقاء (الوثب) (إلى هي النطة)
3- الضربة الساحقة السريعة.	3- الضرب
4- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.	4- الهبوط

الاقتراب:

- وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم ومراقبة زميله المعد، وبدء الضارب بالاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة.
- الاقتراب ويقطع اللاعب مسافة 2-4 متر في 2-4 خطوات.
- الخطوات 1-2: توجيه الجسم ليصبح في موقع جيد خلف الكرة.
- الخطوات 3-4: الغلق قبل الوثب. (الاستعداد النهائي)



الشكل رقم (١٧) - مرحلة الاقتراب

الارتقاء (الوثب):

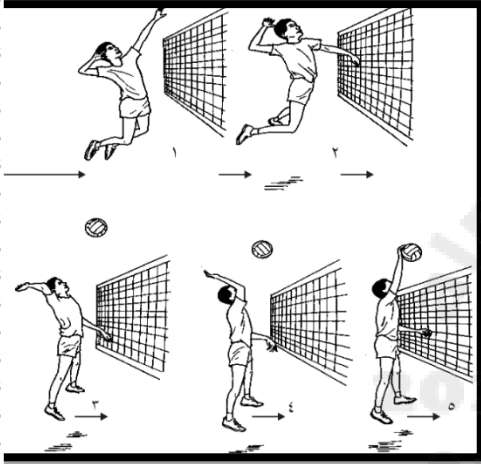
- أهم المراحل الفنية في الضرب الساحق وتمتاز بالسرعة والقوة والانتباه والتوقيت المناسب.
- أخذ خطوتين للانطلاق أفقياً والارتقاء بدفع القدمين معاً إلى أعلى وضرب الكرة، ثم أرجحة الذراعين من الخلف للأمام ثم عالياً مع مد الجذع والعضلات عالياً.



- 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 متباعدة.
- هبوط اللاعب خلف خط المنتصف مواجهاً الشبكة والذراعان للأسفل.
- أخذ وضع الاستعداد من جديد.

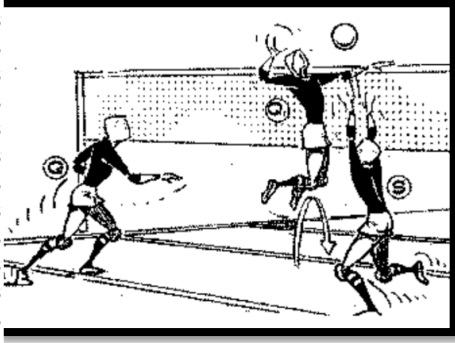
1- الضربة الساحقة المواجهة: أكثر الأنواع تكراراً بمقارنة بالباقي.

- تغطي اليد الكرة لجعلها تتحرك حركة دورانية.
- مرجحة 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 لملعب الفريق المنافس.

2- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

- الاقتراب مائلاً على الشبكة أو موازياً لها.
- حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانباً دائرياً من أسفل، وجانباً لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس.
- لف اللاعب جسمه أثناء أداء الضربة.
- معظم الحالات يكون الهبوط مواجهاً للشبكة.

3- الضربة الساقطة السريعة الخاطفة: تستخدم عندما يكون الإعداد منخفضاً أو قطرياً وتعتبر من أقوى



الضربات وأصعبها ويصعب على المنافس توقع الكرة وصددها.

- يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة 30-50 سم.
- لا يتيح الفرصة للفريق المنافس بعملية الصد فيضطر إلى الصد بلاعب واحد.
- يقوم المهاجم بالوثب فوراً قبل أن تترك الكرة يد المعد.

4- الضربة الساقطة الساقطة بالرسغ: تتشابه مع الضربة الساقطة الأمامية، وتؤدي عندما يكون اللاعب على

استعداد كامل لأداء الضربة الساقطة ومفاجأة 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 الساقطة.
- 3- إعطاء وقت للباقي اللاعبين لأخذ الأماكن الدفاعية الصحيحة.
- 4- التأثير نفسياً في الضارب.

حائط الصد من حيث عدد اللاعبين:

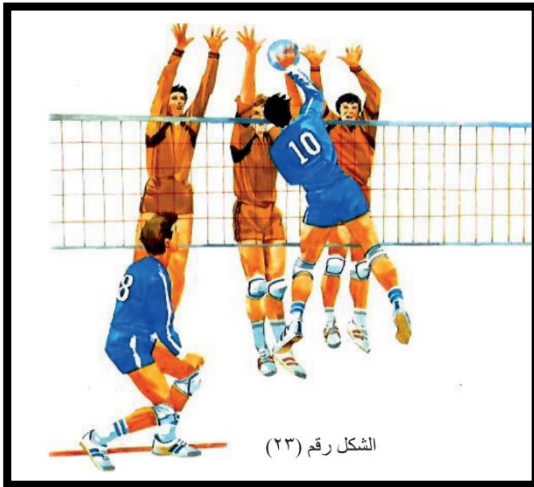
- 1- حائط صد بلاعب واحد.
- 2- حائط صد بلاعبين اثنين.
- 3- حائط صد بثلاثة لاعبين.

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

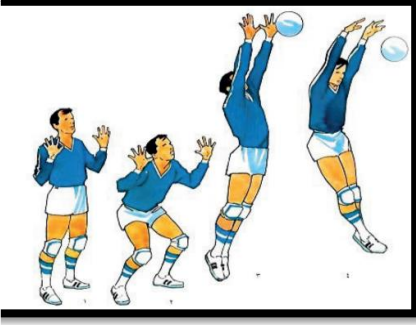


في حال استقامة أيدي اللاعبين: حائط صد مفتوح

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

أداء حائط الصد:

- وقوف اللاعبين في وضع استعداد بالقرب من الشبكة وثنى الركبة والأقدام متوازية متباعدة.
- 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:

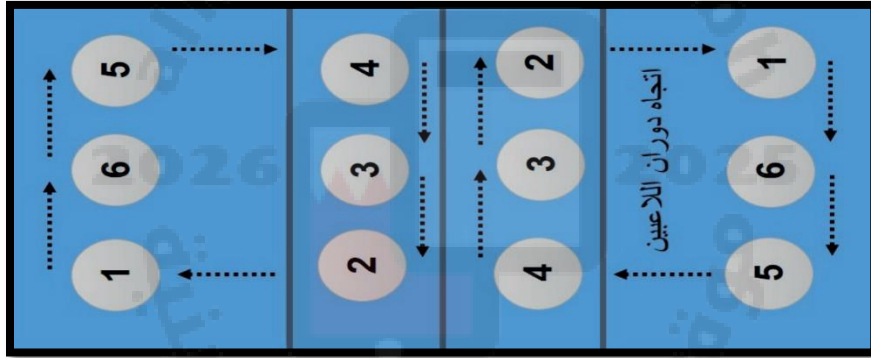
الرأس: مائل للخلف.

الذراعان: ممتدة للأعلى وللأمام قليلاً بمرونة.

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

الجزع: انثناء بسيط في الفخذ.

- مع مراعاة هبوط اللاعب في نفس مكان الارتقاء على بعد 40 سم من الشبكة والتوقيت السليم.
- دوران الفريق وتوزيع اللاعبين: مع عقارب الساعة من المراكز 1 إلى 6.



الملعب ومنطقة اللعب

الشكل: مستطيل	الأبعاد: 9x18 أمتار محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار	الملعب ومنطقة اللعب
يجب أن يكون مستوياً أفقياً ويمنع اللعب على أرض خشنة أو زلقة	خطوط الملعب بعرض 5 سم (0.05 م) بلون فاتح مختلف عن لون الأرض	لا يقل المجال الحر في الارتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب
المنطقة الأمامية ممتدة إلى وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.	منطقة الإرسال عرضها 9 أمتار خلف خط النهاية.	ينتهي خط الهجوم بـ 3 أمتار خلف محور خط المنتصف.
		تحدد منطقة الإرسال جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية امتداداً للخطين الجانبيين ويعتبرون ضمن منطقة الإرسال

الشبكة والكرة

ارتفاع الشبكة للرجال: 2.43 متر	ارتفاع الشبكة للنساء: 2.24 متر	عرض الشبكة: 1 متر طول الشبكة: 9.5-10 متر
العصي الهوائية: قضيب طوله 1.8 متر وقطره 10 ملم من الألياف الزجاجية، ملون بلونين متباينين ويفضل الأبيض والأحمر. (كل جزء 10 سم)	امتداد العصي الهوائية: 80 سم خارج فوق الشبكة.	الكرة: مصنوعة من جلد مرن أو صناعي محيطها: 65-67 سم وزنها: 260-280 جرام
يتم استخدام خمس كرات في المسابقات العالمية ويقف 6 أشخاص لالتقاط الكرات (ملتقطي الكرات)		

الفرق والأدوات والمدرّب

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

الفوز

الشوط: الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً يفوز وبفارق نقطتين، ما عدا الشوط الخامس.	المباراة: في حال التعادل 24-24 يلعب الشوط الحاسم (الخامس) من 15 نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى، ويفوز الفريق الذي يفوز ب3 أشواط.	المباراة: لابد من انتهاء المباراة بفوز أحد الفريقين (لا يوجد تعادل في النهاية)
--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

نظام اللعب: القرعة و المراكز والدوران والتبديلات وضربات الفريق واللمسات

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

اللاعب عند الشبكة والتوقفات

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

اللاعب المدافع الحر

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

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

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

التحكيم: حكم أول + حكم ثاني + مسجل + مراقبي 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 (مرتاح يعني) في الجانب المقابل للملعب مواجهاً الحكم الأول.

مراقبي الخطوط: الإشارة على الكرة داخل أو خارج حدود الملعب + الإشارة للكرات الملموسة (الخارجة) من الفريق المستقبل للكرة.

