14 વૉલીબૉલ

વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત ઈ.સ. 1895માં અમેરિકામાં વાય.એમ.સી.એ. કૉલેજના લેક્ચરર વિલિયમ જી. મોર્ગને 'મિન્ટોનેટ' નામથી શરૂ કરી. મોર્ગને તેના સહકાર્યકર્તા એ. ડી. હેલસ્ટર્ડની સલાહ મુજબ આ રમતનું નામ બદલીને 'વૉલીબૉલ' રાખવામાં આવ્યું. કારણ કે આ રમતમાં દડાને હવામાં અદ્ધર રાખીને જ રમવાનું હોય છે. દડાને હવામાં અદ્ધર રમવાના કૌશલ્યને અંગ્રેજીમાં 'વૉલી' કહેવામાં આવે છે. એટલે 'વૉલીબૉલ' આ રમત માટે યોગ્ય નામ કહેવાય. આ રમત આંતરરાષ્ટ્રીય રમત છે જે ખુલ્લા મેદાનમાં તેમજ જિમ્નેશિયમની અંદર (ઇન્ડોર) એમ બંને સ્થાને રમી શકાય છે.

ભારતમાં વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત કરવાનું શ્રેય ચેન્નઈ(મદ્રાસ)ની વાય.એમ.સી.એ. સંસ્થાને જાય છે. ખૂબ ઓછી જગ્યા, સાધનો અને ઓછા ખર્ચે રમી શકાય તેવી રમતને કારણે તે ભારતમાં આજે ઝડપથી લોકપ્રિય થઈ ગઈ. આજે શહેરો ઉપરાંત ગામડાઓમાં પણ આ રમત ખૂબ જ પ્રચલિત બની રસપૂર્વક રમાય છે.

આ રમતનું રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સંકલન કરવા માટે 'વૉલીબૉલ ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા'ની સ્થાપના ઈ.સ. 1951માં તથા બહેનો માટે પ્રથમ રાષ્ટ્રીય 'ચેમ્પિયનશિપ' ઈ.સ. 1953માં યોજવામાં આવી હતી. આજે આ રમતની હરીફાઈઓ તાલુકા, જિલ્લા, રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે યોજવામાં આવે છે. 1939માં વર્લ્ડ યુનિવર્સિટી રમતોત્સવમાં વૉલીબૉલ રમતનો સમાવેશ થયો. ઈ.સ. 1947માં 'ઇન્ટરનેશનલ વૉલીબૉલ ફેડરેશન'ની સ્થાપના કરી સ્પર્ધાના નિયમો ઘડવામાં આવ્યા.

ભાઈઓ માટે પ્રથમ 'વર્લ્ડ વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપ' ઈ.સ. 1949માં ઝેકોસ્લોવેકિયામાં યોજવામાં આવી હતી. જ્યારે બહેનો માટે 1952માં મોસ્કોમાં યોજવામાં .આવી હતી અને જેમાં રશિયા વિજેતા બન્યું હતું. ઈ.સ. 1954માં 'એશિયન વૉલીબૉલ ફેડરેશન'ની સ્થાપના કરવામાં આવી અને ઈ.સ. 1955માં પ્રથમ 'એશિયન વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપ' જાપાનમાં ટોકિયો મુકામે યોજવામાં આવી હતી. આ ચેમ્પિયનશિપ ભારતે જીતી હતી.

વર્તમાન સમયમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે પુરુષ વિભાગમાં બ્રાઝિલ, અમેરિકા, રશિયા, બલ્ગેરિયા, ક્યુબા, જાપાન અને ચીન જ્યારે મહિલા વિભાગમાં અમેરિકા, બ્રાઝિલ, બલ્ગેરિયા, પોલૅન્ડ, ચીન, જાપાન અને રશિયા જેવા દેશો વૉલીબૉલ રમતમાં સારું પ્રભુત્વ ધરાવે છે.

ગુજરાતમાં વૉલીબૉલની રમત ભાઈઓ તેમજ બહેનોમાં ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. શહેરો તથા ગામડાઓમાં વૉલીબૉલ રમતની સ્પર્ધાઓનું આયોજન થાય છે. ઈ.સ. 2006થી ગુજરાતની મહિલા ટીમે જુદા-જુદા વિભાગોમાં રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સતત મેડલો મેળવ્યા છે.

વૉલીબૉલ મેદાન, સાધન, માપ

વૉલીબૉલ રમત માટે કોઈ પણ જાતની અડચણ વિનાનું સમતલ મેદાન હોય છે. મેદાનની લંબાઈ 18 મીટર અને પહોળાઈ 9 મીટર હોય છે.

નેટનું માપ :

આ રમતમાં નેટ 9.50 મીટર લાંબી 1 મીટર પહોળી અને 10 x 10 સેન્ટિમીટરનાં ચોરસ ખાનાંવાળી ગૂંથાયેલી હોય છે.

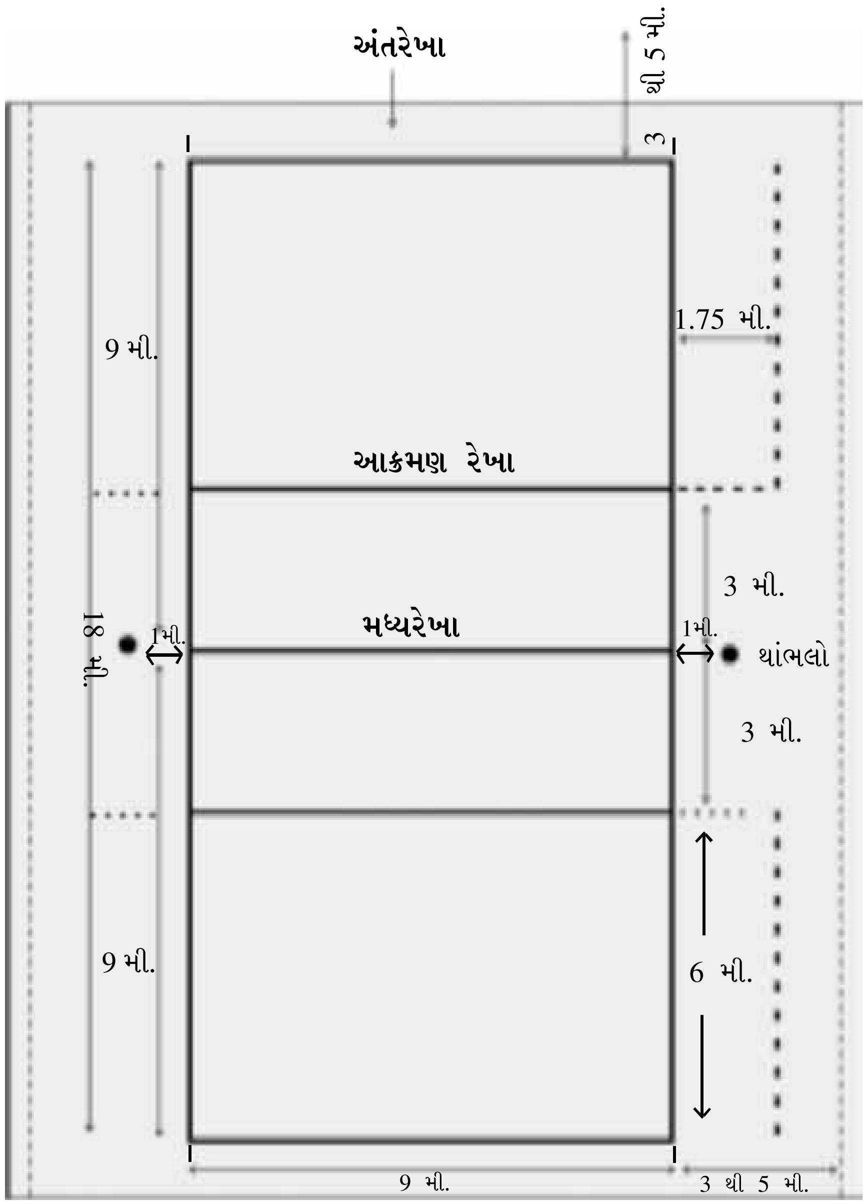
દર્શકપટ્ટા :

સફેદ રંગના 1 મીટર લાંબા અને 5 સેમી પહોળા નેટ ઉપર બંને બાજુ રેખા અને મધ્ય રેખાને કાટખૂણે બે દર્શક-પટ્ટા વચ્ચે 9 મીટર અંતર રહે તેમ રાખવામાં આવે છે, જે નેટના ભાગરૂપ હોય છે.

એન્ટેના :

1.80 મીટર લાંબી 10 મિલીમિટરનાં વ્યાસવાળી ગોળ ફાઇબર ગ્લાસ અથવા તેના જેવા પદાર્થની બનાવટવાળી હોય છે. એન્ટેનાનો ઉપરનો ભાગ 80 સેમી નેટની ઉપર રહે છે.

મેદાન :



દડો :

વૉલીબૉલનો દડો 4 નંબરનો હોય છે.

દડાનો ઘેરાવો : 65 સેમીથી 67 સેમી હોય છે.

દડાનું વજન : 260 ગ્રામથી 280 ગ્રામ હોય છે.

નેટની ઊંચાઈ :

પુરુષો માટે : 2.43 મીટર

સ્ત્રીઓ માટે : 2.24 મીટર

સાધનો :

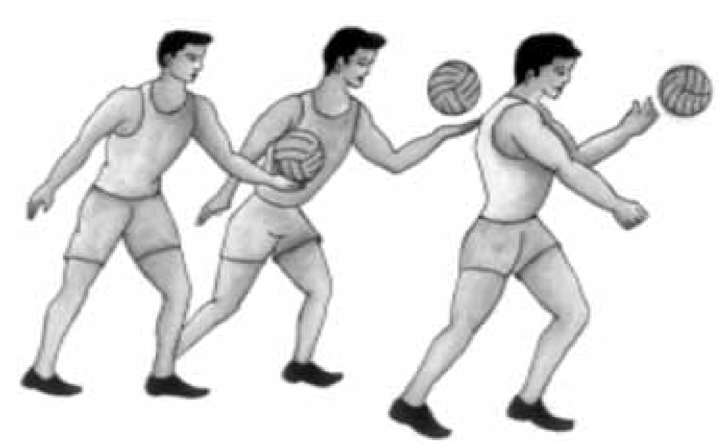
દડો, નેટ, એન્ટેના, દર્શકપટ્ટા, થાંભલા, વ્હિસલ, દોરી, ચૂનો, મેઝરટેપ, સ્ટોપવૉચ, રેફરી સ્ટૅન્ડ, ટેબલ, ખુરશીઓ, હવા ભરવાનો પંપ, કલર કાર્ડ, હવા માપવાનું યંત્ર.

કૌશલ્યો :

(1) સર્વિસ :

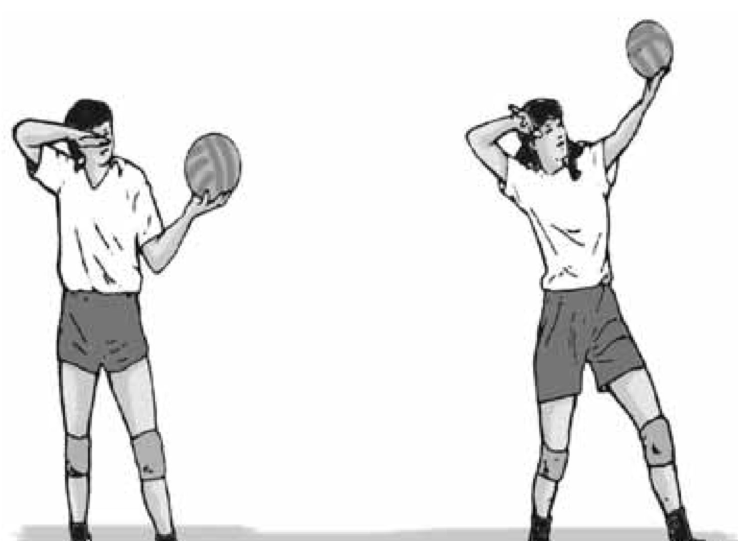
પોતાના મેદાનની અંતરેખા પાછળ બહારથી એક હાથ વડે દડાને ઉછાળી બીજા હાથથી જ નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં દડાને મોકલવામાં આવે છે. આ ક્રિયા દરમિયાન દડાને હવામાં ઉછાળી મુઠ્ઠી કે હથેળીના કોઈ પણ ભાગથી ફટકારવામાં આવે છે. નીચે મુજબ સર્વિસના ચાર પ્રકારોની સમજૂતી આપવામાં આવી છે :

(i) સાદી સર્વિસ : સર્વિસ પ્રદેશમાં ખેલાડી નેટ તરફ મોં રાખી ઊભો રહેશે. એક પગ આગળ મૂકી એક હાથે દડાને હવામાં ઉછાળી બીજા હાથને ઝોલો આપી હથેળીના ઉપરના ભાગ વડે દડાને નીચેથી ફટકારીને નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને 'અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ' પણ કહેવામાં આવે છે.



સાદી સર્વિસ

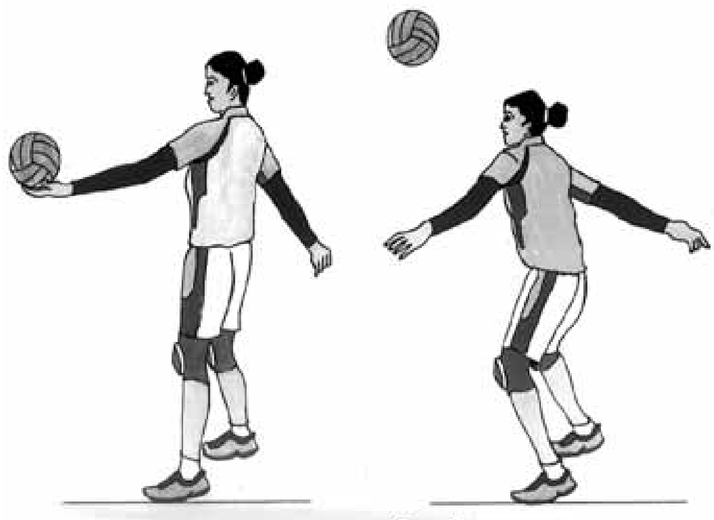
(ii) ટેનિસ સર્વિસ : આ પ્રકારની સર્વિસમાં ખેલાડી દડાને માથાની ઊંચાઈ કરતાં થોડો વધારે ઊંચાઈએ ઉછાળી એક હાથને અડધો વાળીને માથા ઉપરથી પાછળ લઈ જઈ દડો નીચે આવતાં તે હાથને આગળ લાવી ખુલ્લી હથેળીથી દડાને ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષમાં મોકલવામાં આવે છે.



ટેનિસ સર્વિસ

(iii) સાઇડ આર્મ સર્વિસ : ખેલાડીએ ડાબો પગ અને ડાબો ખભો નેટ તરફ આવે તેમ ઊભા રહી દડાને આગળ ઉછાળી જમણા હાથને બાજુ પર લઈ જઈ નેટ તરફ લાવી નીચે આવતા દડાને ખુલ્લા હાથે ફટકારી સામા પક્ષના મેદાનમાં

મોકલે છે. આ જ ક્રિયા જમણા હાથે કરવા વિરુદ્ધ હાથ-પગ અને દિશામાં કરવી.



1 સાઈડ આર્મ સર્વિસ 2

(iv) રાઉન્ડ આર્મ સર્વિસ : ખેલાડીએ જે હાથે સર્વિસ કરવાની હોય તેનાથી વિરુદ્ધ ખભો નેટ તરફ આવે તેમ સર્વિસ ઍરિયામાં ઊભા રહેવું. એક હાથે દડો હવામાં માથાની ઊંચાઈ કરતાં થોડો વધારે ઊંચો ઉછાળવો. બીજા હાથને ખભામાંથી નીચેથી ઉપર તરફ ચક્ર ગતિ આપી નીચે આવતા દડાને ખુલ્લી હથેળીથી એવી રીતે ફટકારવો કે જેથી દડો નેટ પરથી સામેના મેદાનમાં જાય. આ ક્રિયાને અસરકારક બનાવવા મેદાન તરફના પગના પંજા પર સાધારણ કૂદકા સાથે ક્રિયા પૂર્ણ કરશે.

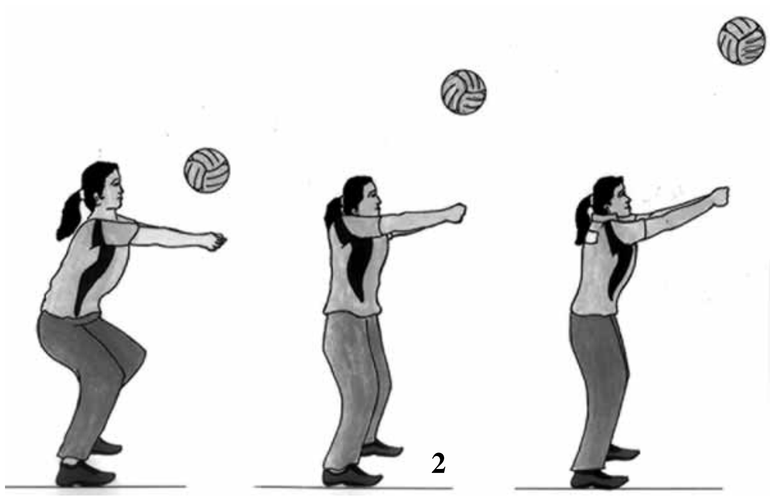
નોંધ : આ ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય તેમજ આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ખેલાડીઓ જમ્પ ઍન્ડ સર્વિસ તેમજ ફ્લોટિંગ સર્વિસનો વધુ ઉપયોગ કરતાં હોય છે.

(2) પાસિંગ :

વૉલીબૉલની રમતમાં સામાન્ય રીતે સામા પક્ષના મેદાનમાંથી આવેલો દડો પોતાની ટીમના ખેલાડીને દડો આપવો અથવા દડો મોકલવાના કૌશલ્યને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે. રમતમાં બે પ્રકારે દડો ખેલાડીને પાસ કરવામાં આવે છે :

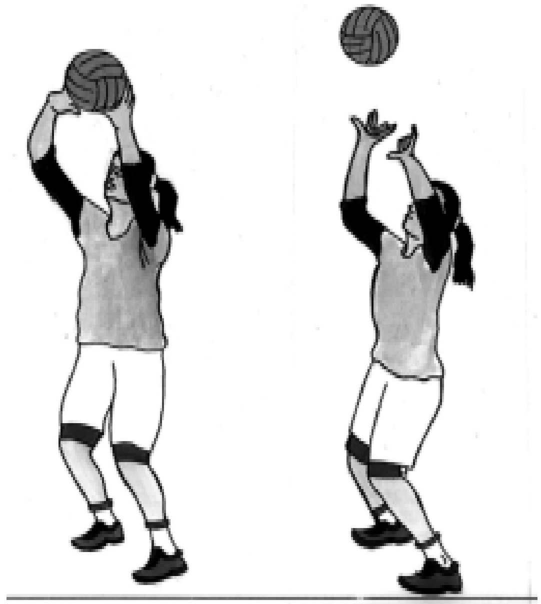
(i) અન્ડર હેન્ડ પાસ (ii) ઓવર હેડ પાસ.

(i) અન્ડર હેન્ડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી આવેલો દડો જ્યારે કમર કરતા નીચો હોય ત્યારે આ પાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ .પાસમાં ખેલાડીના બંને પગ ખુલ્લા ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રાખી એક હાથની મુઠ્ઠીવાળી તેના પર બીજા હાથની હથેળી નીચે રાખવી. બંને હાથને નજીકમાં સીધા રાખી બંને હાથથી દડો કાંડાથી કોણી સુધીના ભાગમાં લઈ પાસ કરે છે, જેને 'ટુ હેન્ડ અન્ડર હેન્ડ પાસ' પણ કહે છે.



1 અન્ડર હેન્ડ પાસ 3

(ii) ઓવર હેડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી માથાની ઊંચાઈએ ઉપરથી દડો આવતો હોય તે સમયે માથા ઉપર બંને હાથના આંગળાઓ વડે રમવાની ક્રિયાને ઓવર હેડ પાસ અથવા ટુ હેન્ડ ઓવર હેડ પાસ પણ કહેવામાં આવે છે.



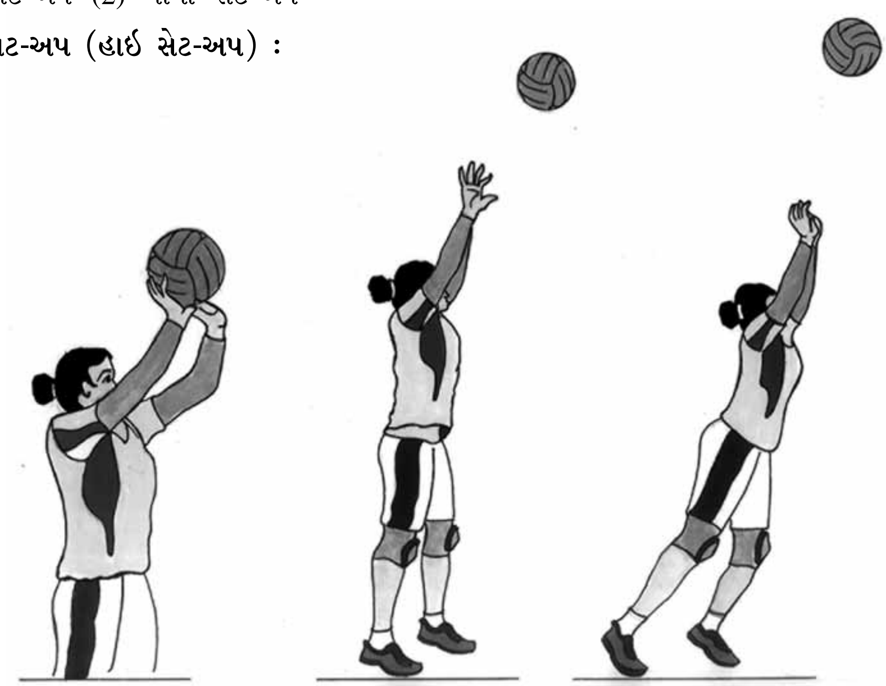
1 ઓવર હેડ પાસ 2

(3) સેટિંગ :

વૉલીબૉલની રમતમાં સ્મેશિંગ કરવા માટે દડાને નેટ પાસે યોગ્ય રીતે સેટ કરવાના કૌશલ્યને સેટિંગ (સેટઅપ) કહેવામાં આવે છે, જેના પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે :

(1) ઊંચો સેટ-અપ (2) નીચો સેટ-અપ

(1) ઊંચો સેટ-અપ (હાઈ સેટ-અપ) :



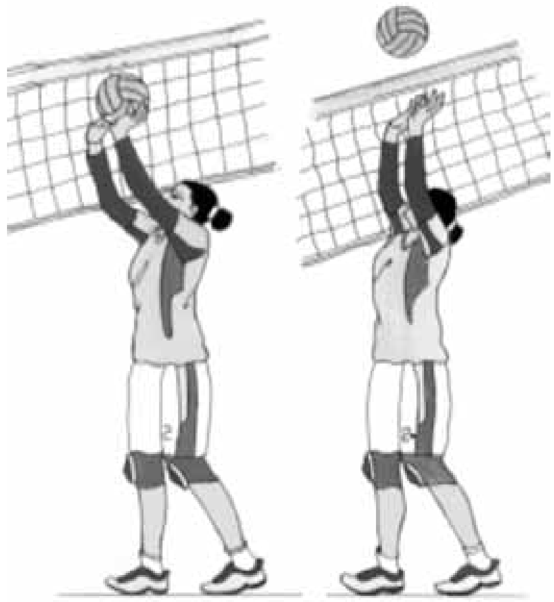
1 2 3

ઊંચો સેટ-અપ

દડાને ઊંચે ઉછાળીને સેટ કરવાના કૌશલ્યને ઊંચો સેટ-અપ કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી દડાને પોતાના માથા ઉપર નેટથી આશરે 1.25 મીટરથી 1.50 મીટર ઊંચે ઉછાળવામાં આવે છે.

(2) નીચો સેટ-અપ (લો સેટ-અપ) :

આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી દડાને પોતાના મેદાનમાં નેટ ઉપર 15 સેમીથી 30 સેમી જેટલો ઊંચો ઉછાળે છે.



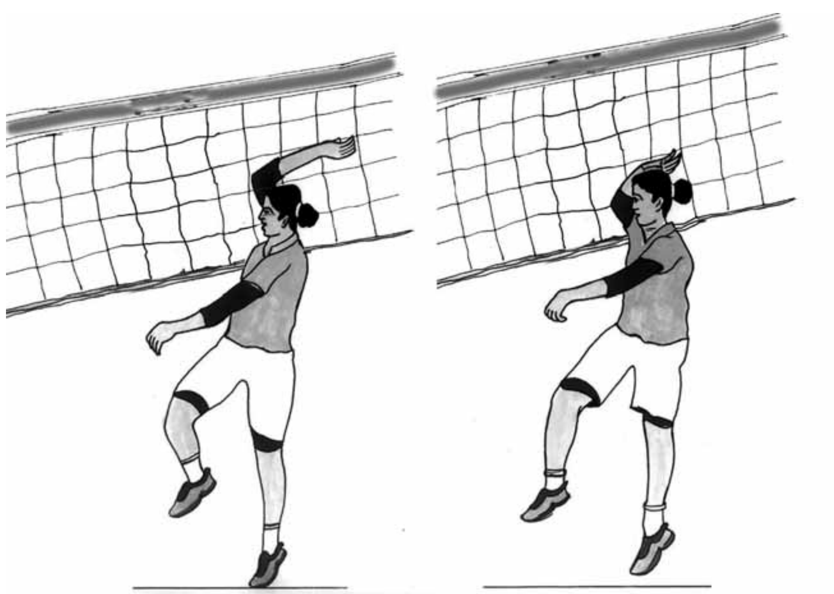
1 2

નીચો સેટ-અપ

(4) સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ :

નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને ખેલાડી (સ્મેશર) જમ્પ લઈ હાથ વડે વીજળીક ગતિથી વિરુદ્ધ પક્ષના મેદાનમાં ફટકારે છે. તેને સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ કહેવામાં આવે છે, જેના બે પ્રકાર છે :

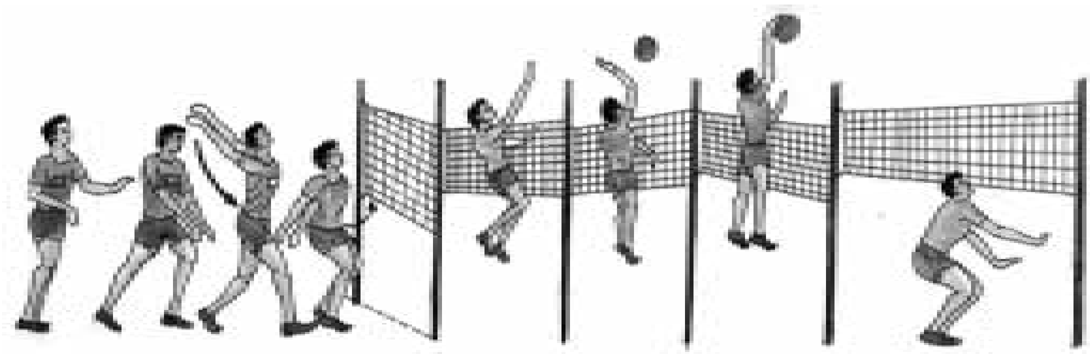
(1) વન લેગ ટેક ઑફ (2) ટુ લેગ ટેક ઑફ



વન લેગ ટેક ઑફ

વન લેગ ટેક ઑફ : નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડી બે-ત્રણ કદમ દૂરથી દોડતા આવી એક પગે કૂદકો લઈ દડાને મજબૂત હાથની હથેળી વડે ફટકારી સ્મેશિંગ કરે છે. આ કૌશલ્યના ઉપયોગ વખતે મધ્ય રેખા કે નેટના ફાઉલ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ વધુ પડતા 2 અને 3 નંબરના ઝોનમાં થાય છે.

ટુ લેગ ટેક ઑફ : નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડી બંને પગના પંજા



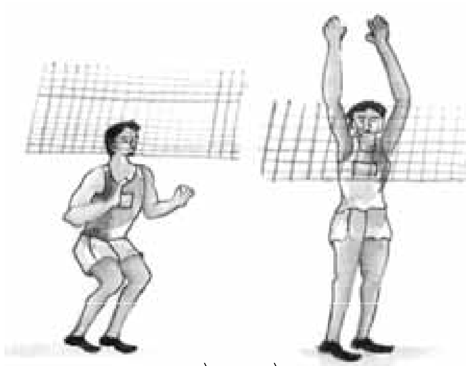
ટુ લેગ ટેક ઑફ

ભેગા કરી બંને પગ વડે હવામાં કૂદકો લગાવી હથેળી વડે દડાને ફટકારે છે વધુ ગુણ મેળવવા માટે આ કૌશલ્ય ખૂબ અગત્યનું છે.

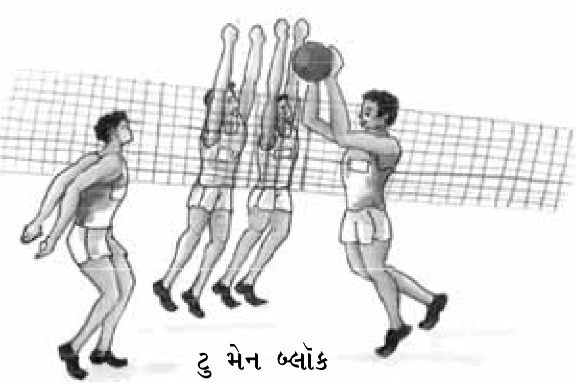
(5) બ્લૉકિંગ (રોખ) :

સ્મેશિંગ દ્વારા ફટકારેલા દડાને બચાવ પક્ષના ખેલાડીઓ દ્વારા હાથના પંજા વડે નેટ ઉપર જ રોકવાના કૌશલ્યને બ્લૉકિંગ કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની નેટ પાસેની હરોળના ખેલાડીઓ જ કરી શકે છે.

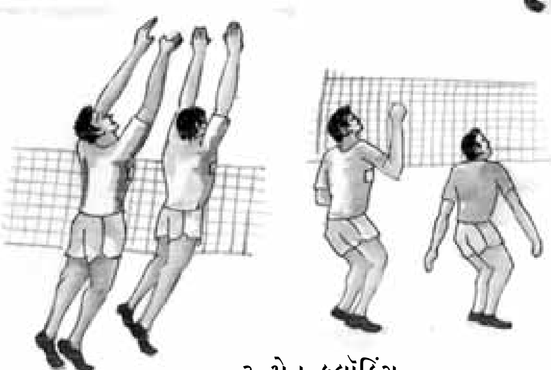
જે ત્રણ રીતે થઈ શકે : (1) વન મૅન બ્લૉક (2) ટુ મૅન બ્લૉક (3) થ્રી મૅન બ્લૉક.



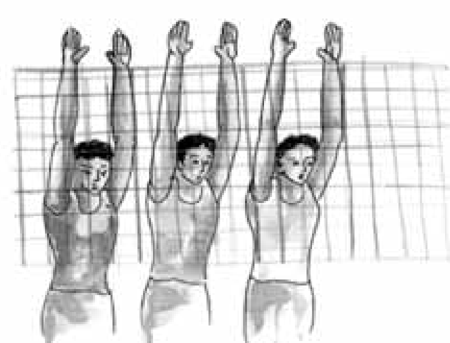
વન મૅન બ્લૉક



ટુ મેન બ્લૉક



ટુ મેન બ્લૉકિંગ



થ્રી મેન બ્લૉક

એક ખેલાડી વડે બ્લૉક, બે ખેલાડીઓ વડે બ્લૉક, અને ત્રણ ખેલાડીઓ વડે બ્લૉકથી દડાને નેટ ઉપર જ રોકવાની પદ્ધતિઓ છે. બ્લૉક કરવા માટે ત્વરિત નિર્ણય, યોગ્ય સમય અને ઊંચો કૂદકો ત્રણેયનો સમન્વય મહત્ત્વની બાબત છે. બ્લૉકિંગમાં ખેલાડીઓ પોતાના બંને હાથના ખુલ્લા પંજા દ્વારા સામેથી સ્મેશિંગ થયેલા દડાને નેટ ઉપર જ રોકવા પ્રયત્ન કરે છે. વૉલીબૉલ રમતનું આ ઉત્તમ રક્ષણાત્મક કૌશલ્ય છે.

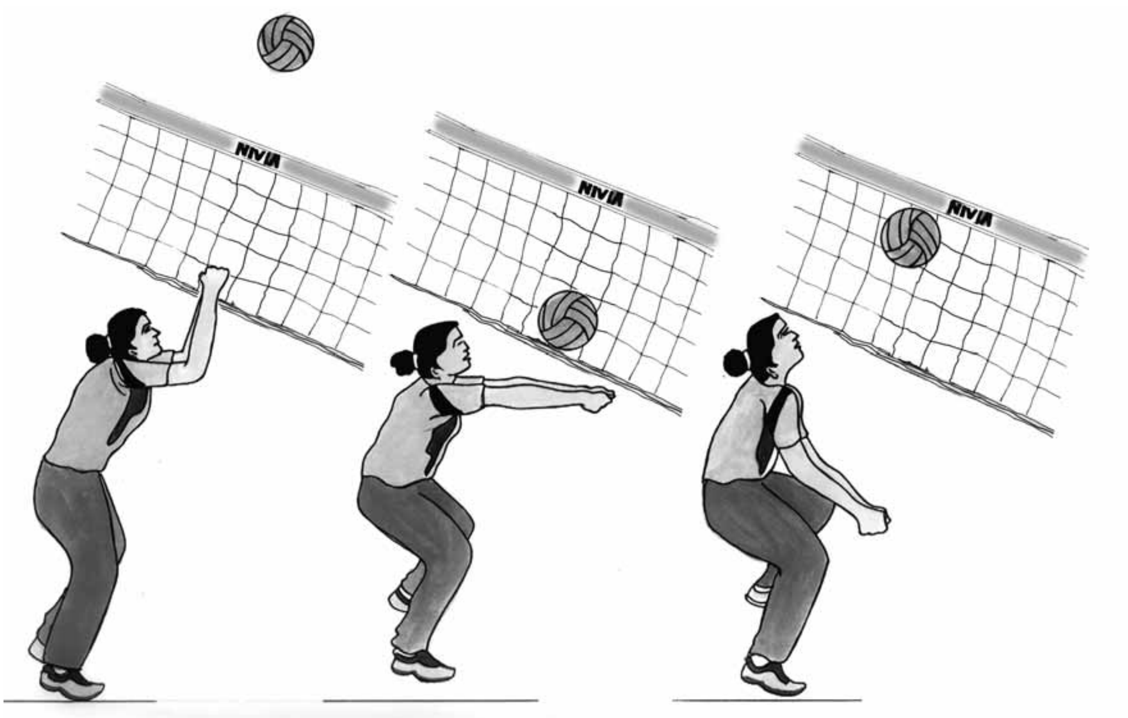
વન મૅન બ્લૉક : સામા પક્ષ તરફથી સ્મેશ થયેલા દડાને એક ખેલાડી પોતાના બે હાથ ઊંચા કરી નેટ ઉપર રોકે છે.

ટુ મૅન બ્લૉક : સ્મેશ થતા દડાને બે ખેલાડીઓ સાથે રહી નેટ ઉપર રોકે છે. આમાં સ્મેશ થયેલો દડો રોકાઈ જવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

થ્રી મૅન બ્લૉક : સ્મેશ કરેલા દડાને આગળની હરોળના ત્રણે-ત્રણ ખેલાડી એકી સાથે હાથ ઊંચા કરી રોકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. દડો રોકવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

નેટ રિક્વરી :

રમત દરમિયાન નેટમાં અથડાતા દડાને સફળતાથી ઉઠાવી તેને રમતમાં પાછો લાવવાના કૌશલ્યને રિક્વરી કહે છે. નેટ પાસેના આગળની હરોળના ખેલાડીઓએ નેટમાં અથડાતા દડાને ઉપાડવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. નેટમાં અથડાયેલો દડો નીચે પડે તે પહેલાં બીજા સ્પર્શ વડે તેને પોતાના મેદાનમાં ઊંચે અથવા સામા પક્ષના મેદાનમાં પાસ કરી શકે છે



નેટ રિક્વરી

વૉલીબૉલ રમતના નિયમો :

(1) વૉલીબૉલના મેદાનનું માપ : લંબાઈ 18 મીટર અને પહોળાઈ 9 મીટર, મધ્ય રેખાથી આક્રમણ રેખા 3 મીટર દૂર હોય છે.

(2) વૉલીબૉલ રમતમાં નેટની ઊંચાઈ ભાઈઓ માટે 2.43 મીટર અને બહેનો માટે 2.24 મીટર હોય છે.

(3) પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડી હોય છે. 6 રમનાર અને 6 અવેજી ખલોડીઓ હોય છે.

(4) વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત સિક્કા-ઉછાળથી થાય છે.

(5) રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ વૉલીબૉલની રમત બેસ્ટ ઑફ ફાઇવ (પાંચ સેટ)ની અને સામાન્ય રમત બેસ્ટ ઑફ થ્રી (ત્રણ સેટ)થી રમાતી હોય છે. પાંચ સેટમાં ત્રણ સેટ જીતનાર અને ત્રણ સેટની રમતમાં બે સેટ જીતનારને વિજેતા જાહેર કરાય છે.

(6) મેદાનની ફેરબદલી દરેક સેટના અંતે થાય છે. તેમજ નિર્ણાયક સેટ વખતે 8 ગુણે ફેરબદલ કરવામાં આવે છે.

(7) દરેક સેટ 25 ગુણનો હોય છે. 25 ગુણ પ્રથમ પ્રાપ્ત કરનાર ટીમ સેટ જીતી ગણાશે. પરંતુ બંને ટીમને 24-24 સરખા ગુણ થાય તો 2 (બે) ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.

(8) બંને ટીમો બે-બે મૅચ જીતે તો પાંચમો સેટ નિર્ણાયક સેટ ગણાય છે જે 15 ગુણનો હોય છે.

(9) દરેક ટીમ એક સેટ દરમિયાન વધુમાં વધુ 6 અવેજીકરણ કરી શકે છે. અવેજીકરણ એક સાથે અથવા અલગ-અલગ સમયે કરી શકાય છે.

(10) સામા પક્ષમાં દડાને એક પક્ષ વધુમાં વધુ ત્રણ પ્રયત્નોથી મોકલી શકે છે.

(11) કોઈ પણ ખેલાડી દડાને સતત બે વખત રમી શકશે નહિ. પરંતુ બ્લૉકિંગ કરનાર ખેલાડી બ્લૉકિંગ કર્યા બાદ તરત જ દડાને રમી શકશે.

(12) ટાઇમ આઉટ એક સેટમાં પ્રત્યેક ટુકડીને બે ટાઇમ આઉટ આપવામાં આવે છે જે 30 સેકન્ડનો હોય છે. બે સેટ વચ્ચે વિરામ સમય સાત મિનિટનો હોય છે. નિર્ણાયક સેટ વખતે વિરામ સમય 10 મિનિટનો હોય છે.

(13) સર્વિસ માટે વ્હિસલ વાગ્યા પછી 7 સેકન્ડ સુધીમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે.

લિબરો :

વૉલીબૉલની રમતમાં 'ખાસ રક્ષક ખેલાડી' તરીકે લિબરો રમત રમે છે. જે બ્લૉકિંગ, સ્મેશિંગ કે સર્વિસ કરી શકતો નથી. તેમનો ગણવેશ ટીમના બધા ખેલાડીઓ કરતા અલગ રંગનો હોય છે. તે કૅપ્ટન બની શકતો નથી.

- દડો મૃત હોય ત્યારે પાછળની હરોળના પોતાની ટુકડીના કોઈ પણ ખેલાડીની જગ્યાએ રમતમાં આવી શકે છે.
- ફેરબદલીની મર્યાદા હોતી નથી. પરંતુ એક રેલી પછી ફેરબદલ થઈ શકે છે.
- મૅચ શરૂ થતા પહેલાં લિબરો ખેલાડીની નોંધણી ગુણપત્રકમાં કરવી જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. સવિસ્તર જવાબ આપો :

(1) સર્વિસના પ્રકારો જણાવી સાદી સર્વિસની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

(2) વૉલીબૉલમાં સેટ-અપના પ્રકારો જણાવી કોઈ પણ એક પ્રકારની સમજૂતી આપો.

(3) બ્લૉકિંગના પ્રકારો જણાવી કોઈ એક પ્રકારની સમજૂતી આપો.

2. નીચેના પ્રશ્નોનાં એક-બે વાક્યોમાં ઉત્તર લખો :

(1) વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?

(2) સર્વિસના કોઈ પણ બે પ્રકારનાં નામ આપો ?

(3) વૉલીબૉલના મેદાનની લંબાઈ અને પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?

(4) બ્લૉકિંગ (રોખ)ના પ્રકાર કેટલા અને કયા કયા છે ?

(5) વૉલીબૉલ રમતના દડાનું વજન કેટલું હોય છે ?

3. નીચેની ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) વૉલીબૉલમાં નેટની લંબાઈ _____ મીટર હોય છે.

(2) વૉલીબૉલની એક ટુકડીમાં રમનાર ખેલાડીઓની સંખ્યા _____ હોય છે.

(3) વૉલીબૉલનો દડો _____ નંબરનો હોય છે.

(4) વૉલીબૉલ નેટની પહોળાઈ _____ મીટર હોય છે.

(5) વૉલીબૉલમાં ભાઈઓ માટે નેટની ઊંચાઈ _____ મીટર હોય છે.

4. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

(1) વૉલીબૉલની રમતમાં ખાસ રક્ષક ખેલાડીને શું કહેવામાં આવે છે ?

(a) સ્મેશર (b) બ્લૉકર (c) લિબરો (d) કૅપ્ટન

(2) વૉલીબૉલમાં મધ્ય રેખાથી આક્રમણ રેખા કેટલી દૂર હોય છે ?

(a) 5 મીટર (b) 6 મીટર (c) 3 મીટર (d) 8 મીટર

(3) વૉલીબૉલ રમતમાં અવેજી ખેલાડીઓની સંખ્યા કેટલી હોય છે ?

(a) 5 (b) 6 (c) 3 (d) 4

(4) સામા પક્ષમાં દડાને મોકલવા એક પક્ષ કેટલા પ્રયત્નોથી મોકલી શકે છે ?

(a) 5 (b) 2 (c) 3 (d) 1

(5) વૉલીબૉલમાં બહેનો માટે નેટની ઊંચાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?

(a) 2.42 મીટર (b) 1.24 મીટર (c) 2.24 મીટર (d) 2.30 મીટર

•