

ઇતિહાસ

વૉલીબૉલ આંતરરાષ્ટ્રીય રમત છે જે ખુલ્લા મેદાનમાં તેમજ ઊંચી છતવાળા મોટા હોલની અંદર (ઇન્ડોર) એમ બંને સ્થાને રમી શકાય છે. ઈ.સ. 1895માં વૉલીબૉલની રમતની શરૂઆત કરવાનું શ્રેય અમેરિકાના પ્રો. વિલિયમ જી. મોર્ગનને ફાળે જાય છે. શરૂઆતમાં આ રમતનું નામ ‘મિન્ટોનેટ’ રાખવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ શ્રી મોર્ગનના સહકાર્યકર્તા શ્રી એ. ડી. હેલસ્ટર્ડની સલાહ મુજબ આ રમતનું નામ બદલીને ‘વૉલીબૉલ’ રાખવામાં આવ્યું. કારણ કે આ રમતમાં દડાને હવામાં અદ્ધર રાખીને જ રમવાનું હોય છે અને દડાને હવામાં અદ્ધર રમવાનાં કૌશલ્યને અંગ્રેજીમાં વૉલી કહેવામાં આવે છે. એટલે આ રમતને ‘વૉલીબૉલ’ નામ આપવામાં આવ્યું.

ભારતમાં વૉલીબૉલની રમત શરૂ કરવાનું શ્રેય ચેન્નઈ (મદ્રાસ)ની યંગ મેન્સ ક્રિશ્ચિયન એસોસિયેશન (Y.M.C.A.) સંસ્થાને જાય છે. ખૂબ જ ઓછી જગ્યામાં, ઓછા સાધનોથી ઓછા ખર્ચે રમી શકાય એવી રમત હોવાને કારણે તે ભારતમાં ખૂબ જ ઝડપથી લોકપ્રિય થઈ છે. આજે શાળા-કોલેજોમાં વૉલીબૉલના મેદાનની સગવડ હોવાથી શહેરો ઉપરાંત ગામડાંઓમાં પણ આ રમત રસપૂર્વક રમાય છે. ઈ.સ. 1953માં વૉલીબૉલ રમતના નિયમો મુજબ શ્રી આર. એસ. કિરપાનારાયણની અથાગ મહેનતથી પ્રથમ ઓલ ઇન્ડિયા ટુર્નામેન્ટ યોજાઈ હતી. આ રમતનું રાષ્ટ્રીયકક્ષાએ સંકલન કરવા માટે વૉલીબૉલ ફેડરેશન ઓફ ઇન્ડિયાની સ્થાપના સન ઈ.સ. 1951માં કરવામાં આવી.

આ રમતની હરીફાઈઓ જિલ્લા, રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે યોજવામાં આવે છે. ઈ.સ. 1936માં ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ વખતે બર્લિનમાં આ રમતનું નિદર્શન ગોઠવવામાં આવ્યું. ઈ.સ. 1939માં વર્લ્ડ યુનિવર્સિટી રમતોત્સવમાં વૉલીબૉલનો સમાવેશ થયો અને ઈ.સ. 1947માં ‘ઇન્ટરનેશનલ વૉલીબૉલ ફેડરેશન’ની સ્થાપના થઈ અને સ્પર્ધાના નિયમો ઘડવામાં આવ્યા. ભાઈઓ માટે પ્રથમ ‘વર્લ્ડ વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપ’ ઈ.સ. 1949માં ઝેકોસ્લોવેકિયામાં યોજવામાં આવી હતી. તેમાં રશિયા વિજયી 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. ઈ.સ. 1958માં ટોકિયો મુકામે આયોજિત ત્રીજા એશિયન રમતોત્સવમાં વૉલીબૉલનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. ભારતે સૌ પ્રથમ વૉલીબૉલ ચેમ્પિયનશિપમાં ભાગ લીધો હતો. ઈ.સ. 1964માં ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં પણ ત્રણ દેશો અનુક્રમે રશિયા, ઝેકોસ્લોવેકિયા અને જાપાન વિજેતા બન્યા હતા.

વૉલીબૉલ રમતનું મેદાન

(1) મેદાન : વૉલીબૉલ રમતનું મેદાન 18 મીટર લાંબું અને 9 મીટર પહોળું હોય છે તથા ફરતે 3 મીટર મુક્ત પ્રદેશ હોય છે. ઉપરની બાજુ 7 મીટર જેટલી ઊંચાઈ સુધી ખુલ્લી જગ્યા હોવી જોઈએ.

આંતરરાષ્ટ્રીયકક્ષાએ મુક્ત પ્રદેશ બાજુરેખાથી 3 મીટરથી 5 મીટર અને અંતરેખાથી 3મી થી 8 મીટર સુધી હોવો જોઈએ અને ઉપરનો ભાગ 12.5 મીટર ઊંચાઈ સુધી ખુલ્લો હોવો જોઈએ. મેદાનની બધી જ રેખાઓ 5 સેમી પહોળી હોવી જોઈએ.

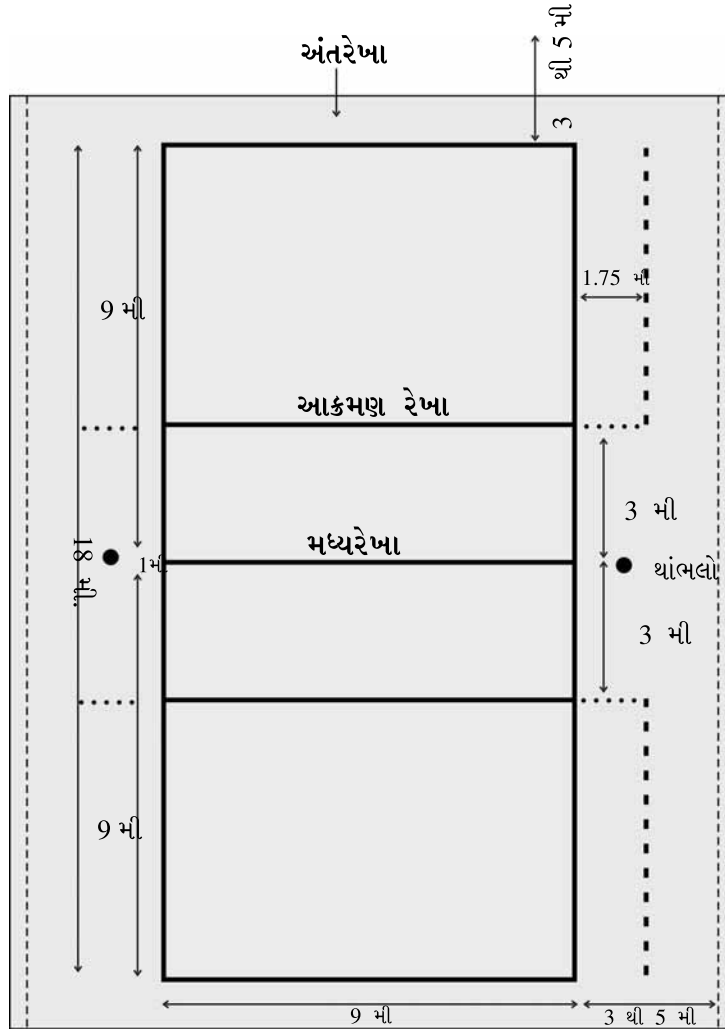
(2) મધ્યરેખા : નેટની બરાબર નીચે મેદાનની મધ્યમાં 5 સેમી પહોળી રેખા દોરવામાં આવે છે જેથી મેદાનના 9 x 9 મીટરના બે સરખા ભાગ થાય છે.

(3) આક્રમણરેખા : મધ્યરેખાની બંને બાજુ મધ્યરેખાથી 3 મીટર દૂર મધ્ય રેખાને સમાંતર બે આક્રમણરેખા દોરવામાં આવે છે. મેદાનની બહારની બાજુ તેને 1.75 મીટર તૂટક તૂટક લંબાવવામાં આવે છે. 20 સેમી જગ્યા છોડી 15 સેમી રેખા દોરીને લંબાવવામાં આવે છે.

(4) હદરેખા : બે બાજુ રેખાઓ તથા બે અંતરેખાઓથી રમવા માટેનું મેદાન દોરવામાં આવે છે. આ રેખાઓ મેદાનના ભાગરૂપ હોય છે.

(5) સર્વિસપ્રદેશ : અંતરેખાથી પાછળથી સર્વિસ કરવામાં આવે છે. તેને સર્વિસપ્રદેશ કહેવામાં આવે છે.

વૉલીબૉલનું મેદાન :



સાધનોનો પરિચય

(1) થાંભલા : વોલીબોલમા નેટને બાંધવા માટેના થાંભલા મધ્યરેખાની સીધમાં અને બાજુરેખાથી 1 મીટર દૂર રાખવામાં આવે છે. જે જમીનથી 2.55 મીટર ઊંચાઈના ગોળ અને લીસા હોવા જોઈએ.

(2) નેટ : 9.50 મીટર લાંબી અને 1 મીટર પહોળી 10 x 10 સેમીના ચોરસ ખાનાવાળી હોય છે. નેટની ઉપરની બાજુ બે ગણા જાડા કેનવાસના કપડાથી 5 સેમી પહોળો પટ્ટો રહે તે રીતે સીવી લેવામાં આવે છે. જેથી તેમાંથી જાડો તાર અથવા દોરડું પસાર કરી શકાય. નીચેના છોડે કેનવાસ વગર ચોરસ ખાનામાંથી પસાર થાય તેમ બંને થાંભલા સુધી દોરડું લગાવવામાં આવે છે.

(3) દર્શકપટ્ટા : નેટ ઉપર બંને બાજુરેખા અને મધ્યરેખાને કાટખૂણે બે દર્શકપટ્ટાઓ વચ્ચે 9 મીટર અંતર રહે તેમ રાખવામાં આવે છે. જે 1 મીટર લાંબા અને 5 સેમી પહોળા સફેદ રંગના હોય છે. જે નેટના ભાગરૂપ ગણાય છે.

(4) એન્ટેના : એન્ટેના 1.80 મીટર લાંબી અને 10 મિલિમીટરના વ્યાસવાળી ગોળ ફાઇબર ગ્લાસ અથવા તેના જેવા પદાર્થની બનાવટવાળી હોય છે. એન્ટેના દર્શકપટ્ટાની બહારની ધાર પર નેટ ઉપર બંને છેડે વિરુદ્ધ બાજુએ એવી રીતે લગાડવામાં આવે છે જેથી 80 સેમીના એન્ટેના નેટની ઉપર રહે. એન્ટેનાને 10-10 સેમીના અંતરે બે ભિન્ન રંગથી રંગવામાં આવે છે. એન્ટેના નેટનો જ ભાગ ગણાય છે.

(5) દડો : નરમ ચામડાની બનાવટવાળો 4 નંબરનો હોય છે. જેમાં અંદરની બાજુ રબરની બ્લેડર રાખવામાં આવે છે. દડાનો રંગ આછો અને એક જ પ્રકારનો હોવો જોઈએ.

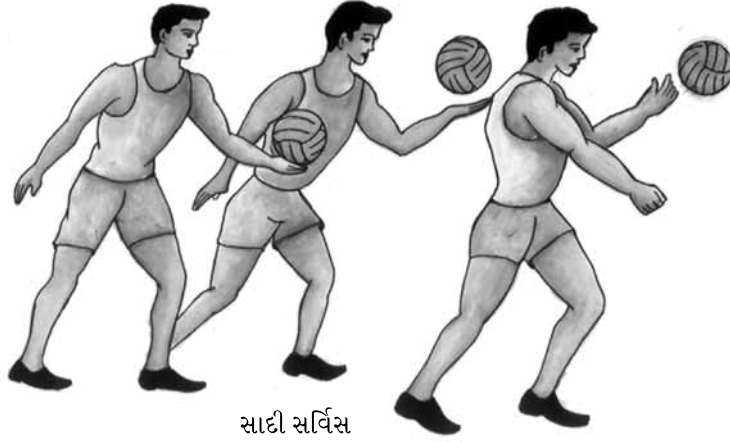
દડાનો ઘેરાવો : 65 સેન્ટિમીટરથી 67 સેન્ટિમીટર અને વજન 260 ગ્રામથી 280 ગ્રામ હોય છે.

(6) મુખ્યપંચ માટે સ્ટેન્ડ (7) લાઈનીંગ મશીન (8) ગુણપત્રક (9) વ્હિસલ (10) દોરી (11) હવા માપવાનું યંત્ર (12) ચૂનો (13) હવા ભરવાનો પંપ (14) સ્ટોપવોચ (15) ટેબલ-બુરશી વગેરે સાધનો હોય છે.

કૌશલ્યો :

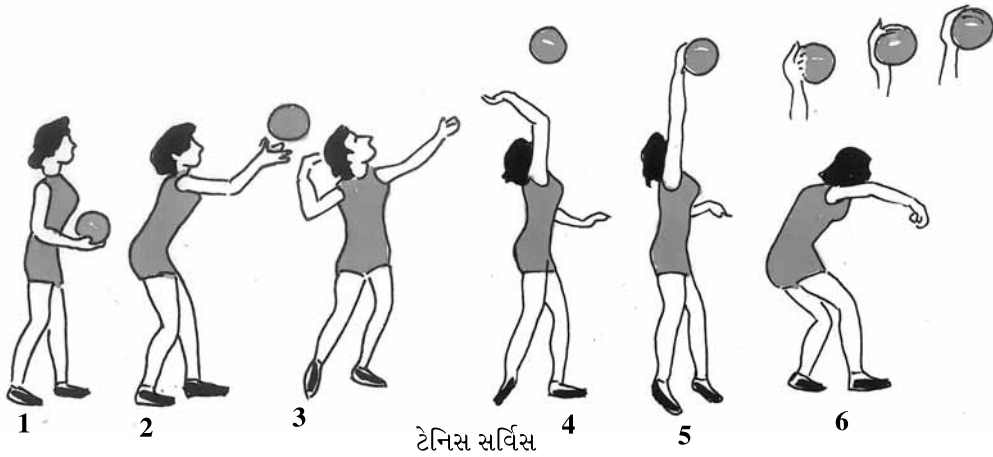
(1) સર્વિસ : પોતાના મેદાનની અંતરેખાની બહારથી એક હાથ વડે દડાને હવામાં ઉછાળી બીજા હાથની મૂઠી કે હથેળીના કોઈ પણ ભાગથી ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલી રમત શરૂ કરવાના કૌશલ્યને સર્વિસ કહેવામાં આવે છે. સર્વિસના નીચે પ્રમાણે પ્રકારો હોય છે :

(1) સાદી સર્વિસ : સર્વિસ પ્રદેશમાં ખેલાડી મેદાનની તરફ ઊભો રહી એક પગ આગળ મૂકી એક હાથે દડાને ઉછાળી બીજા હાથને ઝોલો આપી હથેળીના ઉપરના ભાગ વડે નીચેથી ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે.



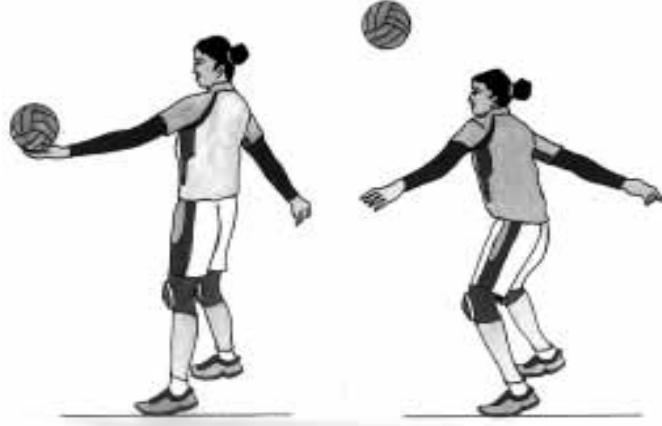
આ ક્રિયાને અન્ડરહેન્ડ સર્વિસ પણ કહેવામાં આવે છે.

(2) ટેનિસ સર્વિસ : આ પ્રકારની સર્વિસમાં ખેલાડી દડાને માથા કરતાં 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 પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે. આ પ્રકારની સર્વિસને ઓવરહેડ સર્વિસ પણ કહેવામાં આવે છે.

(3) સાઈડ આર્મ સર્વિસ : ખેલાડીએ પોતાનો ડાબો પગ અને ડાબો ખભો નેટ તરફ આવે તેમ રહી દડાને ઊંચે ઉછાળી



સાઈડ આર્મ સર્વિસ

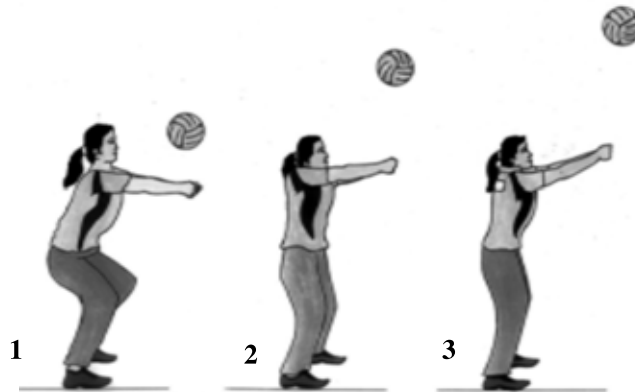
નીચે આવતા દડાને જમણા હાથને બાજુ પર લઈ જઈ નેટ તરફ લાવી નીચે આવતા દડાને ખુલ્લા હાથે ફટકારી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલે છે.

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

પાસિંગ

વોલીબોલની રમતમાં સામાન્ય રીતે સામાપક્ષના મેદાનમાંથી આવેલો દડો પોતાની ટીમના ખેલાડીને દડો પાસ કરવો અથવા દડો સામાપક્ષમાં મોકલવાના કૌશલ્યને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે. રમતમાં બે પ્રકારે ખેલાડીને દડો પાસ કરવામાં આવે છે.

(1) અન્ડરહેન્ડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી આવેલો દડો કમર કરતાં નીચો હોય ત્યારે 'અન્ડરહેન્ડ પાસ'નો

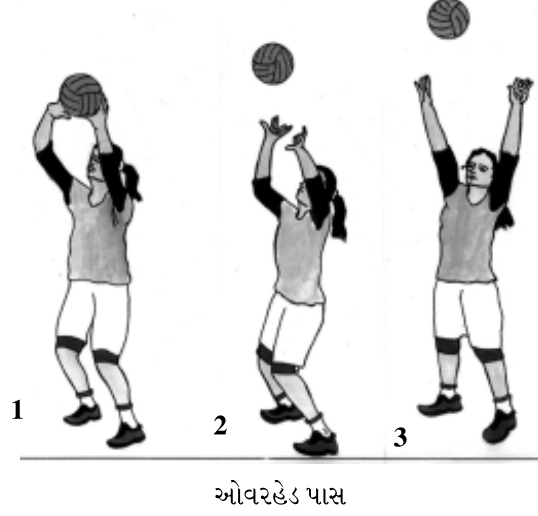


અન્ડરહેન્ડ પાસ

ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પાસમાં ખેલાડીના બંને પગ ખુલ્લા ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રાખી એક હાથની મૂઠીવાળી

તેનાં પર બીજા હાથની હથેળી નીચે રાખવી. બંને હાથને નજીકમાં સીધા રાખી બંને હાથથી દડો કાંડાથી કોણી સુધીના ભાગમાં લઈ પાસ કરે છે. આ ક્રિયા વખતે ખેલાડી ઘૂંટણ સીધા કરી દડો પાસ કરશે. આ પાસમાં બે હાથનો ઉપયોગ થતો હોવાથી ‘ટુ હેન્ડ અન્ડર હેન્ડ’ પાસ પણ કહે છે.

(2) ઓવરહેડ પાસ : રમત દરમિયાન સામા પક્ષમાંથી માથાની ઊંચાઈએ કે ઉપરથી દડો આવતો હોય તે સમયે માથા ઉપર બંને હાથના આંગળાઓ વડે રમવાની ક્રિયાને ‘ઓવરહેડ’ પાસ કહેવામાં આવે છે.



આ પાસમાં દડાને રમવા માટે બંને પગ સહેજ વળેલા, કમર સીધી, હાથ કોણીમાંથી વળેલા, અંગૂઠા અંદરની બાજુ અને આંગળીઓ બાજુ પર રાખી દડો જ્યારે કપાળની સામે આવે ત્યારે આંગળીઓના ટેરવાં વડે પસાર કરવામાં આવે છે જેને ‘ટુ હેન્ડ ઓવર હેડ પાસ’ પણ કહેવામાં આવે છે.

સેટિંગ

વૉલીબૉલની રમતમાં સ્મેશિંગ કરવા સ્મેશર માટે દડાને નેટ પાસે યોગ્ય રીતે ગોઠવવાના કૌશલ્યને ‘સેટિંગ’ અથવા ‘સેટ અપ’ કહે છે.

(1) ઊંચો સેટ-અપ (હાઈ સેટ-અપ) : દડાને ઊંચે ઉછાળીને સેટ કરવાના કૌશલ્યને ઊંચો સેટ-અપ કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યમાં સેટ-અપ કરનાર ખેલાડી સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડીની અનુકૂળતા મુજબ નેટથી આશરે 1.25 થી 1.50 મીટર



ઊંચે દડાને સેટ કરવામાં આવે છે.

(2) નીચો સેટ-અપ (લો સેટ-અપ)

આ કૌશલ્યમાં સ્પાઈકિંગ કે સ્મેશિંગ પર કાબૂ ધરાવનાર અને ઝડપી ખેલાડી માટે નેટની ઉપર 2થી 3 ઈંચ ઊંચે



નીચો સેટ-અપ

દડાને ઓવરહેડ કે અન્ડરહેન્ડથી નેટ ઉપર સેટ કરવામાં આવે છે. યોગ્ય જગ્યાએ ઝડપથી નેટ પર દડો ગોઠવાય કે તરત જ સામાપક્ષનો રોક કરવાની કે વિચારવાની તક ન મળે તેમ, સ્મેશિંગ કરનાર દડાને સામાપક્ષમાં ફટકારે છે.

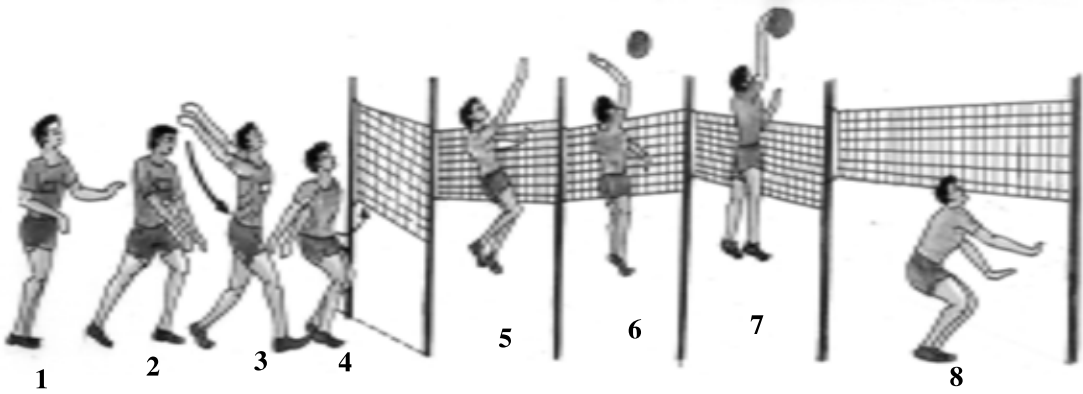
સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ :

નેટ ઉપર સેટ કરેલા દડાને સ્પાઈકર જમ્પ લઈ હાથ વડે ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક સામાપક્ષના મેદાનમાં ફટકારે છે તેને સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ કહે છે. વૉલીબૉલ રમતમાં વધુ ગુણ મેળવવા આક્રમણ કરવા માટેનું અત્યંત ઉપયોગી કૌશલ્ય છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની હરોળના ખેલાડીઓ મહત્તમ કરે છે. સ્મેશિંગના બે પ્રકાર છે :

(1) વન લેગ ટેક ઓફ (2) ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ.

(1) **વન લેગ ટેક ઓફ :** નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશ કરનાર ખેલાડી બે-ત્રણ કદમ દૂરથી દોડતા આવી, એક પગે કૂદકો લઈ દડાને મજબૂત હાથની હથેળી વડે ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક ફટકારી સ્મેશિંગ કરે છે. દડાને ફટકારતાં મધ્યરેખા કે નેટમાં ફાઉલ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

(2) **ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ :** નેટ ઉપર સેટ થયેલા દડાને નેટ ઉપરથી ફટકારવા સ્મેશિંગ કરનાર ખેલાડી બે-ત્રણ કદમ

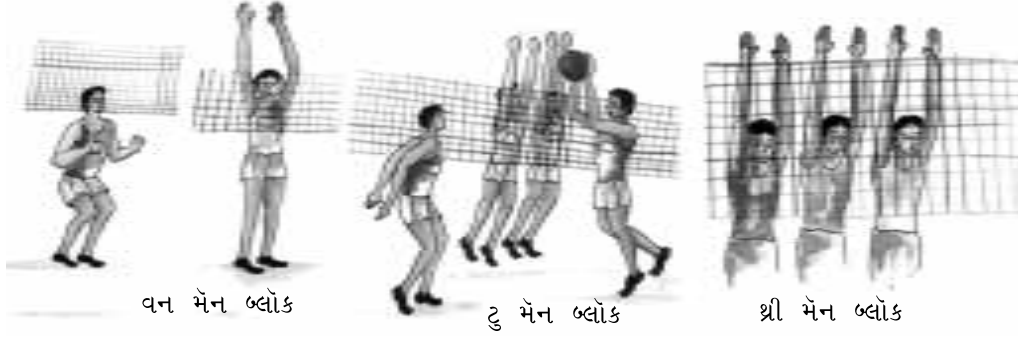


ટુ લેગ્સ ટેક ઓફ

દૂરથી દોડતા આવી બંને પગના પંજા ભેગા કરી બંને પગ વડે હવામાં કૂદકો લગાવી હથેળી વડે દડાને ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક ફટકારે છે. ગુણ મેળવવા આ કૌશલ્ય ખૂબ અગત્યનું છે.

બ્લોકિંગ (રોખ)

સામાપક્ષના સ્પર્ધકર વડે ફટકારેલા દડાને બચાવપક્ષના નેટ પાસેના આગળની હરોળના ખેલાડીઓ દ્વારા હાથના પંજા વડે નેટ ઉપર જ રોકવાના કૌશલ્યને બ્લોકિંગ (રોખ) કહેવામાં આવે છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની હરોળના નેટ પાસેના ત્રણ ખેલાડીઓ જ કરી શકે છે. એક ખેલાડી વડે રોખ, બે ખેલાડીઓ વડે રોખ, ત્રણ ખેલાડીઓ વડે રોખ જેવી દડાને નેટ ઉપર રોકવાની પદ્ધતિઓ છે. બ્લોકિંગ કરવા માટે ત્વરિત નિર્ણય, યોગ્ય સમય અને ઊંચો કૂદકો એ મહત્વની બાબત તથા રોખ કરનારનું ધ્યાન સામાપક્ષે સેટ થયેલા દડા પર રાખવું અગત્યની બાબત છે. વૉલીબૉલ રમતનું આ ઉત્તમ રક્ષણાત્મક કૌશલ્ય છે. જેના પ્રકારો : (1) વન મેન બ્લોક (2) ટુ મેન બ્લોક (3) થ્રી મેન બ્લોક છે.



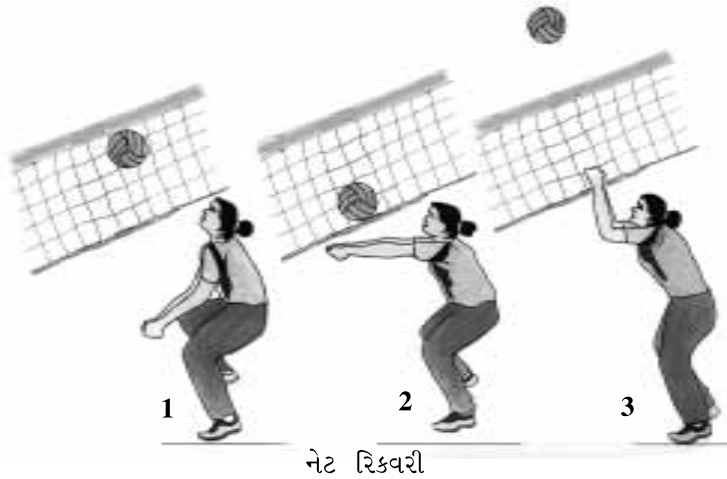
(1) **વન મેન બ્લોક** : સામાપક્ષ તરફથી સ્પેશ થયેલા દડાને નેટ ઉપર જ રોકવા એક ખેલાડી નેટની દિશા તરફ મોં રાખી પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજ વળેલા રાખી, હાથના પંજા ખુલ્લા રહે તે રીતે કૂદકા સાથે પ્રયાસ કરશે. એક ખેલાડી દ્વારા થતા બ્લોકને વન મેન બ્લોક કહે છે.

(2) **ટુ મેન બ્લોક** : સ્પેશિંગ થતા દડાને બે ખેલાડીઓ સાથે રહી, કૂદકા સાથે નેટ ઉપર રોકવાના કૌશલ્યને 'ટુ મેન બ્લોક' કહે છે. આ પદ્ધતિમાં સ્પેશ થયેલો દડો રોકાઈ જવાની શક્યતા વધુ હોય છે અને સામેની ટીમના આક્રમણને રોકી શકાય છે.

(3) **થ્રી મેન બ્લોક** : સામાપક્ષેથી સ્પેશિંગ થતા દડાને નેટ ઉપર જ રોકવા આગળની હરોળના ત્રણ ખેલાડીઓ સાથે રહી કૂદકા સાથે હાથના પંજા ખુલ્લા રાખી પ્રયાસ કરશે. આ પદ્ધતિમાં દડો રોકાવાની શક્યતા વધુ રહેલી છે. આ કૌશલ્ય સામાપક્ષના આક્રમણને રોકવા રક્ષણાત્મક રીતે ખૂબ ઉપયોગી છે.

નેટ રિકવરી

રમત દરમિયાન નેટમાં અથડાતા દડાને કુનેહપૂર્વક ઉઠાવી, તેને રમતમાં પાછો લાવવાના કૌશલ્યને નેટ રિકવરી કહેવામાં



નેટ રિકવરી

આવે છે. નેટ પાસેના આગળની હરોળના ત્રણ ખેલાડીઓએ નેટમાં અથડાતા દડાને ઉઠાવવા માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. નેટમાં અથડાયેલો દડો નીચે પડે તે પહેલાં બીજા સ્પર્શ વડે તેને પોતાના મેદાનમાં ઊંચે અથવા સામાપક્ષના મેદાનમાં પાસ કરશે.

વૉલીબૉલ રમતના નિયમો :

- (1) મેદાનની લંબાઈ 18 મીટર અને પહોળાઈ 9 મીટર, મધ્યરેખાથી આક્રમણરેખા 3 મીટર દૂર હોય છે.
- (2) વૉલીબૉલ રમતમાં નેટની ઊંચાઈ બાઈઓ માટે 2.43 મીટર અને બહેનો માટે 2.24 મીટર હોય છે.
- (3) પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. 6 રમનાર અને 6 અવેજી.
- (4) વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત સિક્કા ઉછાળથી થાય છે.
- (5) રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીયકક્ષાએ વૉલીબૉલની રમત બેસ્ટ ઓફ ફાઈવ (પાંચસેટ)ની, જ્યારે સામાન્ય રમત ત્રણ સેટથી રમાતી હોય છે. પાંચસેટમાં ત્રણસેટ જીતનાર અને ત્રણસેટની રમતમાં બેસેટ 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 ટીમના 24-24 સરખા ગુણ થાય તો બે ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે.
- (8) બંને ટીમો બે-બે મેચ જીતે તો પાંચમો સેટ નિર્ણાયક સેટ ગણાય છે. જે 15 ગુણનો હોય છે.
- (9) દરેક ટીમ એકસેટ દરમિયાન વધુમાં વધુ છ અવેજીકરણ કરી શકે છે. અવેજીકરણ એક સાથે અથવા અલગ અલગ સમયે લઈ શકાય છે.
- (10) સામાપક્ષમાં દડાને એકપક્ષ વધુમાં વધુ ત્રણ પ્રયત્નોથી મોકલી શકશે.
- (11) કોઈ પણ ખેલાડી દડાને સતત બે વખત રમી શકશે નહિ.
- (12) ટાઈમ આઉટ : એકસેટમાં બે ટાઈમ આઉટ પ્રત્યેક ટુકડીને આપવામાં આવે છે જે 30 સેકન્ડનો હોય છે.
- (13) બેસેટ વચ્ચે વિરામ સમય 7 મિનિટનો હોય છે. નિર્ણાયક સેટ વખતે વિરામ સમય 10 મિનિટનો હોય છે.
- (14) સર્વિસ : બ્લિસલ વાગ્યા પછી 7 સેકન્ડ સુધીમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે.
- (15) વૉલીબૉલમાં રમતનો સમય મુકરર કરવામાં આવેલ નથી.

લિબરો (Libero)

વૉલીબૉલની રમતમાં ‘પાસ રક્ષક ખેલાડી’ તરીકે લિબરો રમત રમે છે, જે બ્લોકિંગ, સ્મેશિંગ કે સર્વિસ કરી શકતો નથી. તેમનો ગણવેશ ટીમના બધા ખેલાડીઓ કરતાં અલગ રંગનો હોય છે. તે કેપ્ટન બની શકતો નથી.

દડો મૃત હોય ત્યારે પાછલી હરોળના પોતાની ટુકડીના કોઈ પણ ખેલાડીની જગ્યાએ લિબરો રમતમાં આવી શકે છે. ફેરબદલીની મર્યાદા હોતી નથી પરંતુ એક રેલી પછી ફેરબદલ થઈ શકે છે.

મેચ શરૂ થતાં પહેલાં લિબરો ખેલાડીની નોંધણી ગુણપત્રકમાં કરવી જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી તેનો ક્રમ સામે દોરેલા ચોરસમાં લખો :

- (1) વૉલીબૉલના મેદાનની લંબાઈ કેટલા મીટર હોય છે ?

(A) 16 મીટર (B) 20 મીટર (C) 18 મીટર (D) 21 મીટર ☐

- (2) નીચેનાં કૌશલ્યોમાંથી કયું કૌશલ્ય વૉલીબૉલ રમતનું નથી.

(A) ટેનિસ સર્વિસ (B) સ્મેશિંગ (C) પાસિંગ (D) દમ ઘૂંટવો ☐

(3) વોલીબોલની એક ટુકડીમાં રમનાર ખેલાડીઓની સંખ્યા કેટલી હોય છે ?

(A) 8

(B) 9

(C) 6

(D) 7

☐

(4) વોલીબોલની રમતમાં સમય કેટલો હોય છે ?

(A) 15 મિનિટ

(B) 20 મિનિટ

(C) 30 મિનિટ

(D) સમય હોતો નથી.

☐

(5) વોલીબોલમાં બાઈઓ માટે નેટની ઊંચાઈ કેટલી રાખવામાં આવે છે ?

(A) 2.25 મીટર

(B) 2.50 મીટર

(C) 2.43 મીટર

(D) 3 મીટર

☐

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક કે બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

(1) વોલીબોલના દડાનો વેરાવો કેટલો હોય છે ?

(2) વોલીબોલમાં અવેજીકરણ એક સાથે કેટલા કરી શકાય ?

(3) વોલીબોલમાં નિર્ણાયક સેટ કેટલા ગુણનો હોય છે ?

(4) વોલીબોલમાં સ્મેશિંગના પ્રકારોનાં નામ આપો.

(5) રાષ્ટ્રીય વોલીબોલ ફેડરેશનની સ્થાપના ક્યારે થઈ ?

3. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબ આપો :

(1) સ્મેશિંગના પ્રકારોની સમજૂતી આપો.

(2) પાસિંગના પ્રકારોનાં નામ જણાવી કોઈ એક પ્રકાર વિશે વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

(3) સર્વિસના પ્રકારોનાં નામ જણાવી ટેનિસ સર્વિસની વિસ્તૃત સમજૂતી આપો.

