వాలీబాల్

SPORTS

నడుమల గంగాధర రెడ్డి

తెలుగులో మొట్టమొదటిసారిగా వెలువడిన
కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ లేటెస్ట్ రూల్స్ బుక్

వాలీబాల్

కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ లేటెస్ట్ రూల్స్ బుక్

నడమల గంగాధరరెడ్డి
లెక్చరర్ ఇన్ లైబ్రరీ సైన్స్
రాయలసీమ కాలేజ్ అఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్
ప్రొద్దుటూరు–516362, కడప (జిల్లా)

నవరత్న బుక్ హౌస్
రహిమాన్ వీది, అరండల్ పేట, విజయవాడ - 520 002

వాలీబాల్: కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ రూల్స్ బుక్

సంకలన కర్త

నడమల గంగాధరరెడ్డి

ప్రచురణ హక్కులు

నవరత్న బుక్ హౌస్

టైప్ సెట్టింగ్

గుడ్‌న్యూస్ గ్రాఫిక్స్,

విజయవాడ-520002.

వెల రు.70-00

ప్రింటర్స్

శ్రీ చైతన్య ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

విజయవాడ - 2

కృతజ్ఞతాభివందనములు

దేశానికి రత్నాంల్లాంటి వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులను అందచేస్తున్నటువంటి
రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ వ్యవస్థాపకులు,వైద్యులు,అడ్వకేట్,
కార్మికనాయకులు, రాజకీయవేత్త, మరియు ప్రముఖ సాహితీవేత్త
శ్రీ.డా॥యం.వి.రమణారెడ్డి గారికి

రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్

సెక్రటరీ శ్రీసి.రామ సుధాకరరెడ్డిగారికి   ప్రిన్సిపాల్ డా॥బి. రవిశంకర్ గారికి

గేమ్ అడ్వైజర్, శ్రీ.శెట్టిపల్లి రవిశంకర్ గారికి

యన్.ఐ.యస్.సర్టిఫికెట్ ఇన్ వాలీబాల్

ఇతర అధ్యాపక సిబ్బందికి, విద్యార్థులకు, మరియు మంచి ఫోటోగ్రఫీ సహకారం అందచేసిన
వ్యాయామ విద్య పరిశోధకులు శ్రీ పి.రాజసింహ గారికి

రచయిత సర్వదా కృతజ్ఞుడు

RAYALASEEMA COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
Rayavaram,PRODDATUR-516 360
KADAPA (DIST), ANDHRA PRADESH

NADAMALA GANGADHARA REDDY
M.Sc.,B.Ed.,M.L.I.Sc.,
Sr.Lecturer in Library science

PRODDATUR
Date: 12-05-'08

ముందుమాట

ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడల్లో మరిన్ని మెరుగైన విజయాలను సాధించి త్వరితగతిన క్రీడాంధ్రప్రదేశ్‌గా అవతరించాలంటే , ప్రస్తుతం విద్యార్థులకు మరియు యువతకు మన మాతృభాషయైన తెలుగులో వివిధ క్రీడలను గురించిన క్రీడాసమాచారాన్ని సరళంగాను మరియు వ్యవహారిక భాషలో వివరించి చెప్పే క్రీడాపుస్తకాల యొక్క ఆవశ్యకత ఎంతైనావుంది. ఇవి ప్రజలకు ఆట గురించి తెలిసేలా చేసి క్రీడలపై అభిలాషను , ఆసక్తి కలిగించి క్రీడలను చూసేవిధంగా మరియు ఆడే విధంగా ప్రోత్సహిస్తాయి.

ప్రస్తుత పుస్తకంలో వాలీబాల్ క్రీడ యొక్క చరిత్ర, ఫీల్డ్ కొలతలు, స్కిల్స్, నియమ,నిబంధనలను, ప్రముఖ క్రీడాకారులను మరియు టోర్నమెంట్స్ గురించిన విలువైన సమాచారాన్నంతయు తెలుగులో క్షుణ్ణంగా వివరించడమైనది. కావున ఈ పుస్తకం విద్యార్థులలో మరియు యువతలో వాలీబాల్ క్రీడపై ఆసక్తిని, ప్రోత్సాహాన్ని, మరియు అవగాహనను కల్పించి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కబాడీ క్రీడాభివృద్ధికి తోడ్పడగలదని భావిస్తున్నానను. వాలీబాల్ క్రీడాకారులకు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు, క్రీడా ఔత్సాహికులకు, పాఠశాల విద్యార్థులకు, శిక్షకులకు మరియు నిర్వాహకులకు ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడగలదని ఆశిస్తూ.....క్రీడాభివందనములతో..

(నడమల గంగాధర రెడ్డి)

విషయసూచిక

(CONTENTS)

1. వాలీబాల్ ఆట చరిత్ర
(History of Volleyball)
వాలీబాల్ ఆట అభివృద్ధి
(Development of Volleyball in India)
వరల్డ్ వాలీబాల్ జోన్‌లు
(World Volleyball zones)
2. భారతదేశంలో వాలీబాల్ ఆట అభివృద్ధి
(Development of Volleyball in India)
2. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వాలీబాల్ ఆట అభివృద్ధి
(Development of Volleyball in A.P.)
4. వాలీబాల్ ఆట ఆడు విధానం
(How to Play volleyball)
5. గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యాంశాలు
(Points to remember)
6. వాలీబాల్ స్కిల్స్ మరియు టాక్టిక్స్
(Skills and tactics)
7. వాలీబాల్ ఆట యొక్క నియమాలు
(Volleyball rules)
వసతులు మరియు పరికరములు
(Facilities and Equipment)
ఆటలో పాల్గొను క్రీడాకారులు-జట్లు
(Participants)

ఆట విధానం

(Playing format)

ఆడు విధానం

(Playing actions)

అంతరాయములు మరియు ఆలస్యములు

(Interruption and delays)

లిబిరో ప్లేయర్

(The Libero player)

జట్ల ప్రవర్తన

(Participants' conduct)

రెఫరీ మరియు సిగ్నల్స్

(Referees and Signals)

స్కోర్ షీట్

(Score Sheet)

8. బీచ్ వాలీబాల్

(Beach Volleyball)

9. వాలీబాల్ టోర్నమెంట్స్

(Volleyball Tournaments)

10. జాతీయ – అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ పోటీల ఫలితాలు

(Int. and National volleyball Tournaments results)

11. జాతీయ – అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ సమాఖ్యలు

(National & International Organizations)

1. వాలీబాల్ ఆట చరిత్ర

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యంత ప్రజాధరణ పొందిన బాల్‌గేమ్స్‌లలో వాలీబాల్ ఆట ఒకటి. దీనిని 1895వ సం॥లో విలియం.జి.మోర్గాన్ అను వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు కనుగొన్నాడు. ఇతడు అమెరికాలోని హోల్యోక్ (Holyoke) లో యంగ్‌మెన్ క్రిష్టియన్ అసోసియేషన్ (Y.M.C.A) లో ఫిజిరల్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేసేవాడు. ఇతడు బాస్కెట్‌బాల్ అంత వేగము కాకుండా, వృద్ధుల కొరకు గాను ఒక ఇండోర్ ఆటను ఆడుకునేందుకు వీలుగా వుండే విధంగా 'మిన్‌టొనెట్టి (Minotonette) అనే పేరున మొదట ఈ వాలీబాల్ గేమ్‌ను రూపొందించాడు. దీనిని స్ప్రింగ్‌ఫీల్డ్ నందు వై.యం.సి.ఎ డైరెక్టర్స్ కాన్ఫరెన్స్ సమయంలో ప్రదర్శించారు. ఇందులో మోర్గాన్ లాన్ టెన్నిస్ నెట్‌ను కోర్టు మధ్యలో వుంచి సాకర్‌బాల్ లోని బ్లాడర్‌లో గాలిని నింపి బాల్‌గా తయారుచేసి ఈ ఆటను ప్రదర్శించాడు. ఈ ఆట ప్రదర్శనలో ఒకరుగా పాల్గొన్న డాక్టర్ ఆల్‌ఫ్రెడ్.హల్‌స్టిడ్ ఈ గేమ్ కు 'వాలీబాల్ గేమ్'గా పేరును పెట్టాడు. ఎందుకంటే ఆటలో బాల్ వాలీ అవుతుంది. కనుక అలా పిలవడం అర్థవంతంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నాడు.

ప్రారంభంలో ఈ వాలీబాల్ గేమ్ బాస్కెట్ బాల్ గేమ్ అంత వ్యాప్తికి నోచుకోలేదు. మొదటగా మోర్గాన్ ఈ ఆటకు సంబంధించిన నియమ ,నిబంధనలు ఉత్తర అమెరికాలోని అథ్లెటిక్ లీగ్ ఆఫ్ యంగ్ మెన్స్ క్రిష్టయన్ అసోసియేషన్ వారి హ్యాండ్‌బుక్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి.

1922వ సం॥లో వై.యం.సి.ఎ వారు అమెరికాలో మొదటి వాలీబాల్ నేషనల్ టోర్నమెంట్ నిర్వహించారు. తర్వాత 1928లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ వాలీబాల్ అసోషియేషన్ ఏర్పడినది.ఆ తర్వాత త్వరితగతిగా ఈ ఆట పాఠశాలలో, కళాశాలలో బాగా వ్యాప్తి చెందింది. ఈ ఆటను నేర్చుకొనుటకు సులభంగా ఉండటంచేత మరియు ఎటువంటి దెబ్బలు తగలకుండా ఉండటంచేత ఆడ,మగ తేడా లేకుండా చాలా మంది వాలీబాల్ ను ఆడటం మొదలుపెట్టారు.

దీనితో యు.యస్.వి.ఎ.ప్రతి సంవత్సరం జాతీయ వాలీబాల్ ఛాంపియన్ షిప్‌ను ప్రతి యేటా నిర్వహిస్తూ వస్తుంది.

అంతర్జాతీయంగా వాలీబాల్ గేమ్ రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ కాల మందు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సైనికదళాల చేత విస్తరింపబడినది. కొరియా మరియు జపాన్ దేశాలు వాలీబాల్ ఆట నందు మంచి ప్రావీణ్యతను సంపాదించాయి.దీనితో 1947లో అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ ఫెడరేషన్ ఏర్పడినది. ప్రస్తుతం ఈ అసోసియేషన్ అంతర్జాతీయంగా వాలీబాల్ ఆటపై అధికారిక నియంత్రణ సమాఖ్యగా వ్యవహరిస్తుంది.ప్రస్తుతం ఇందులో 216 దేశాలు సభ్యత్వంను పోంది ఉన్నాయి. ఈ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో 1949 నుంచి పురుషులకు, 1952 నుంచి మహిళలకు వాలీబాల్ గేమ్ నందు ఛాంపియన్‌షిప్‌లను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఒలింపక్స్ క్రీడలలో 1964 సం॥లో వాలీబాల్ క్రీడను చేర్చారు. వాలీబాల్ ఆటలో మరోక తరహ ఆటగా పేరుపొందిన 'బీచ్ వాలీబాల్ ఆట' కూడా 1996వ సం॥లో ఒలింపిక్స్‌లో క్రీడగా చేర్చబడినది.

విలియం జి మోర్గాన్

(జననం 23.1.1870 మరణం 27.12.1985)

వాలీబాల్ ఆటను కనుగొనిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు

వాలీబాల్ అభివృద్ధి (Volleyball Development)

1892 సం॥లో యస్.బ్రౌన్ అను క్రీడాకారుడు, పలు ప్రపంచ దేశాలలో వాలీబాల్ ఆడేవిధానాన్ని బట్టి వాలీబాల్ రూల్స్‌ను తయారు చేశాడు.

1900 సం॥లో 21 పాయింట్‌లు సాధించిన జట్టును విజేతగా ప్రకటించడం ప్రారంభమయ్యింది.

1912 సం॥లో వాలీబాల్ కోర్ట్ పొడవు 10.66 మీటర్లుగాను, వెడల్పు 18.28 మీటర్లుగాను, నెట్ వెడల్పు 0.91 మీటర్లుగా ప్రవేశపెట్టబడినది.

1917సం॥లో వాలీబాల్ కోర్ట్ మధ్యలోని నెట్ ఎత్తు 2.44. మీటర్లుగా ప్రవేశపెట్టినారు.

1918సం॥లో సెట్‌కు 15 పాయింట్లు మరియు 6 మంది ప్లేయర్‌లు కలసి టీంగా పిలవడం జరిగినది.

1921సం॥లో సెంటర్ లైన్ ను ప్రవేశపెట్టారు.

1922సం॥లో ప్రతి టీం మూడు సార్లు బాల్‌ను పాస్‌చేస్తూ ఆడటం ప్రారంభమయ్యింది.

1923సం॥లో వాలీబాల్ ఫీల్డ్ వెడల్పు 9.14 మీటర్లు, పొడవు 18.28 మీటర్లు గా ప్రకటించబడినది.

సెట్ లో 14-14 పాయింట్లతో ఇరువురి స్కోర్ టై అయినపుడు 2 పాయింట్ ల లీడ్‌ను పొందిన జట్టును విజేతగా ప్రకటించడం మొదలయ్యింది.

1938సం॥లో బ్లాకింగ్ , అటాక్ లైన్ , మరియు రొటేషన్ పద్ధతులు ప్రవేశపెట్టారు.

వరల్డ్ జోన్‌లు (FIVB- World Volley ball Zones)

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వాలీబాల్‌ను ఆడే 218 కి పైగా దేశాలలో వాలీబాల్ అభివృద్ధికి, మరియు దేశాల మధ్య అంతర్జాతీయ పోటీల నిర్వహణకు వీలుగా దేశాలను అయిదు జోన్‌లగా విభజించారు.

అవి. 1. దక్షిణ అమెరికా (South America)

2. యూరోపియన్ జోన్ (European Zone)

3. ఆసియా జోన్ (Asian Zone)

4. ఆఫ్రికన్ జోన్ (African Zone)

5. కరీబియన్ దేశాలతో సహ ఉత్తర మరియు మధ్య అమెరికాల జోన్ (North and Central America including Carabbian Island)

మన భారత దేశం ఆసియా జోన్ క్రిందకు వస్తుంది.

ఎఫ్.ఐ.వి.బి. ప్రెసిడెంట్
డా.రూబెన్ అకోస్టా

ఎక్సిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్
హబు అహ్మద్ గుమెల్

2. భారతదేశంలో వాలీబాల్ అభివృద్ధి (Development of Volley Ball in India)

భారతదేశం నందు 1920 సంవత్సరం నుంచి వై.యం.సి.ఎ, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయ కళాశాల,మద్రాసు వారి ద్వారా వాలీబాల్ ఆట ప్రజలలోకి వచ్చింది. కొన్ని సంవత్సరాలలోనే భారతదేశం అంతటా వ్యాపించింది. దీనితో 1951 సంవత్సరంలో ఇండియన్ వాలీబాల్ ఫెడరేషన్ , లుథియానా (పంజాబ్) లో ఏర్పడినది. మొదటి జాతీయ వాలీబాల్ ఛాంపియన్‌షిప్ 1952 లో మద్రాస్‌లో జరిగినది. దీనితో మరింతగా వాలీబాల్ ఆట అభివృద్ధి చెందినది, అటు తర్వాత భారతదేశం ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్స్, ఒలింపిక్స్, కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్ వంటి పోటీల నందు పాల్గొని మెరుగైన ఫలితాలను సాధిస్తూవస్తుంది.

మొట్ట మొదటగా భారతదేశం 1955వ సం॥లో జపాన్‌లో జరిగిన ఇన్విటేషనల్ ఆసియా వాలీబాల్ ఛాంపియన్‌షిప్‌ను గెలుచుకొని అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని మరియు గుర్తింపును పొందింది. భారతదేశ వాలీబాల్ సమాఖ్య అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ ఫెడరేషన్ సభ్యత్వం పొందినది.

తర్వాత 1958లో మూడవ అసియా గేమ్స్‌లో పాల్గొని కాంస్య పతకం గెలుచుకొంది. 1962లో జకార్తాలో జరిగిన 4వ ఆసియా గేమ్స్‌లో పాల్గొని రజిత పతకం గెల్చుకొంది. తర్వాత 1980లో కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్‌లో పాల్గొని మూడవ స్థానం సంపాదించుకొన్నది. భారతదేశం 1986లో సియోల్‌లో జరిగిన ఆసియన్‌గేమ్స్ నందు పాల్గొని కాంస్య పతకం గెల్చుకొన్నది.

భారతీయ వాలీబాల్ క్రీడాకారులు ఎందరో ఆంతర్జాతీయ పోటీలలో పాల్గొని భారతజాతికి కీర్తి, ప్రతిష్టలను తెచ్చారు. భారతదేశానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని తెచ్చి పెట్టిన వారిలో ప్రముఖులు ఎ.రమణారావు, పళనీ స్వామీ, జిమ్మీజార్జి, బల్వంత్ సింగ్, అబ్దుల్ బాసిత్, శ్యాం సుందర రావు, పి.వి. రమణ, రవికాంతరెడ్డి, మాళిని రెడ్డి వంటి వారు ముఖ్యులు.

3. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వాలీబాల్ అభివృద్ధి

(Development of Volley Ball in Andhra Pradesh)

భారతదేశం తరుపున పలు జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ వాలీబాల్ పోటీలలో పాల్గొని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు కీర్తి ప్రతిష్టలను తెచ్చిపెట్టిన తెలుగు ముద్దుబిడ్డలు , మరియు అర్జున అవార్డు ను అందుకన్న క్రీడాకారులు.

1973– జి. మాళినీ రెడ్డి, 1978– ఎ. రమణారావు, 1990– అబ్దుల్ బాసిత్

2001– పి.వి.రమణ, 2002 – రవికాంత్ రెడ్డి

వాలీబాల్ క్రీడ అభివృద్ధిలో విశేష ప్రతిభ కనబరిచి ద్రోణాచార్య అవార్డులను పొందినటువంటి ఎ.రమణారావు మరియు యం.శ్యాం సుందర రావులు సైతం మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కే చెందిన వారు కావడం విశేషం.

4. వాలీబాల్ అడు విధానం

వాలీబాల్ ఆట రెండు జట్ల మధ్య జరుగుతుంది.ప్రతి జట్టులోను ఆరు మంది ఆటగాళ్ళు ఆటలో పాల్గొంటారు. మ్యాచ్ ప్రారంభానికి మునుపు ఏ జట్టు అయితే టాస్ గెలిచి సర్వీస్‌ను ఎన్నుకుంటుందో ఆ జట్టు మొదట సర్వీస్ చేస్తుంది.ప్రతి జట్టులోని 6 మంది ఆటగాళ్ళలో ఒకరుగా లిబిరో ప్లేయర్ డిఫెన్సివ్ ప్లేయర్‌గా బ్యాక్ రోలో ఆడవచ్చును.కోర్ట్‌లోని ప్లేయర్‌లు తమ పొజిషన్‌ల వారిగా రొటేషన్ పద్ధతిలో సర్వీస్‌ను మరియు ఆటను ఆడవలసి వుంటుంది

వాలీబాల్ కోర్ట్ ధీర్ఘచతురస్రాకారంగా 18×9 మీటర్ల కొలతలతో నిర్మంచబడి కోర్ట్ మధ్యలో నెట్ 7 అడుగులపైన వుండి కోర్ట్‌ను రెండు సమాన భాగాలుగా విభజించుతుంది.కోర్ట్ అటాక్, బ్యాక్, సర్వీస్ మరియు ఫ్రీజోన్‌లగా విభజింపబడి వుంటుంది.

ఇటువంటి కోర్ట్‌లో రెండు జట్ల మధ్య మ్యాచ్‌లు 3 సెట్లకు జరుగుతుంది. ఏ జట్టు అయితే రెండు సెట్లను గెలుస్తుందో ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.ప్రతి సెట్ 15 పాయింట్లకు జరుగుతుంది. సెట్‌లలో ఒకవేళ ఇరువురి జట్ల స్కోర్ 14-14 పాయింట్ల వద్ద సమానమైతే (టై) ఏ జట్టు అయితే ముందుగా వరుసగా 2 పాయింట్‌లు సాధిస్తే, ఆ జట్టును సెట్ విజేతగా ప్రకటిస్తారు.

టాస్ గెలిచి సర్వీస్‌ను ఎంచకొన్న జట్టులోని ప్లేయర్‌లలో రైట్ బ్యాక్ పొజిషన్‌లోని ఆటగాడు ఎండ్‌లైన్ చివరలోగల కుడివైపు సర్వీస్ జోన్ నుంచి బాల్‌ను సర్వీస్ చేసి నెట్ పైన ప్రత్యర్థు కోర్ట్‌లోనికి పంపుతాడు.సర్వీస్ చేసేటప్పుడు ఎండ్‌లైన్ తొక్కకూడదు.ప్రత్యర్థుల కోర్ట్‌లోనికి పంపబడిన బాల్ మూడు పాస్‌లకు తిరిగి ప్రత్యర్థులకు నెట్ పై నుంచి పంపబడాలి. బాల్ రూల్స్ ప్రకారం కోర్ట్ బయట పడిన లేదా నాలుగు సార్లు టచ్ కాబడి ఫాల్ట్ కాబడిపుడు ప్రత్యర్థలకు పాయింటు ఇస్తారు.సర్వీస్ టీంకు పాయింట్ వస్తే అదే ప్లేయర్ సర్వ్ చేస్తాడు.సర్వీస్ టీం పాయింట్ కోల్పోతే రిసీవింగ్ టీం కు సర్వీస్ ఇస్తారు.ఇలా ఆట ఇద్దరు రెఫరీల పర్యవేక్షణలో కొనసాగబడుతుంది.

5.వాలీబాల్‌లో గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యాంశాలు

కోర్ట్ కొలతలు:

1.పొడవు	18 మీటర్లు
2.వెడల్పు	9 మీటర్లు
3.బౌండరీ గీతల మందం	5 సెం.మీటర్లు
4.సెంటర్‌లైన్ నుంచి అటాక్‌లైన్లకు మధ్యగల దూరం	3 మీటర్లు
5.సెంటర్‌లైన్ నుంచి ఎండ్‌లైన్లకు మధ్యగల దూరం	9 మీటర్లు
6.సర్వీస్ జోన్ ఏరియా వెడల్పు	9 మీటర్లు

పోస్ట్ కొలతలు:

1.భూమి పైనుంచి పొల్స్ ఎత్తు	2.55 మీటర్లు
2.సెంట్రల్‌లైన్ నుంచి పోస్టులకు మధ్య గల దూరం	0.50 మీ నుంచి 1 మీటరు.

బాల్ కొలతలు:

బాల్ బరువు	260 నుండి 280 గ్రాములు
బాల్ చుట్టుకొలత	65 నుండి 67 సెం.మీ.
బాల్ లోపల గల గాలి బరువు	0.30–0.325Kg/cm2
రంగు	లేత రంగు
వెలుతురు	1500 లక్స్ కంటే తక్కువ వుండకూడదు.

నెట్ కొలతలు:

1.నెట్ పొడవు	9.50–10 మీటర్లు
2.నెట్ వెడల్పు	1 మీటరు
3.నెట్ లోగల వల పరిమాణం	10 సెం.మీటర్లు
4.భూమి నుంచి నెట్ ఎత్తు	
పురుషులు ,సీనియర్స్	2.43 మీటర్లు
స్త్రీలకు, జూనియర్స్	2.24 మీటర్లు

ఆటగాళ్ల సంఖ్య:

టీంలోని గరిష్ట క్రీడాకారుల సంఖ్య	12 మంది
ఆటలో పాల్గొనే ఆటగాళ్ల సంఖ్య	6 మంది
ప్రతి టీంలో సబ్‌స్టిట్యూట్స్ సంఖ్య	6 మంది
ఆటగాళ్ల నెంబర్ కొలతలు	10×15 సెం.మీ.

యాంటినా కొలతలు:

పొడవు	1.80 మీటర్లు ,
చుట్టు కొలత	10 మి.మీటర్లు,
ఎత్తు	0.80 సెం.మీటర్లు

మ్యాచ్‌లు:

ఆడవలసిన సెట్‌లు	5 సెట్లు
సెట్ గెలుపుకు కావలసిన పాయింట్లు	25 పాయింట్లు
5వ సెట్ వుంటే, గెలుపుకు కావలసిన పాయింట్లు	15 పాయింట్లు
కోర్ట్ చేంజ్	ప్రతి సెట్ అనంతరం, డిసైడింగ్ సెట్‌లో 8 పాయింట్లకు

విరామ సమయం:

ప్రతి సెట్ మధ్యలో	3 నిమిషములు

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Volleyball

* * *