



والیبال یک ورزش گروهی است. در این بازی، بازیکنان دو تیم در دو سوی یک تور جای می‌گیرند. بازیکنان سعی می‌کنند توپ را با گذراندن از تور، در زمین تیم مقابل فرود آورند. والیبال یک بازی خوب و جذاب است که بچه‌ها کمتر با آن آشنا هستند. بیایید والیبال بازی کنیم!



سمیه قلی‌زاده

والیبال

نام قبلی والیبال

ورزش والیبال، مدتی میتوننت نامیده می‌شد. والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی یعنی چهار سال پس از تولد بسکتبال ابداع شد.

شهرت جهانی والیبال

والیبال پس از المپیک ۱۹۶۴ توکیو شهرت جهانی پیدا کرد. چون در این زمان، برای اولین بار در برنامه‌ی بازی‌های المپیک قرار گرفته بود. والیبال تقریباً در تمام دنیا بازی می‌شود. اما در شرق آسیا، برزیل و ایتالیا محبوب‌تر است.

والیبال در ایران

ورزش والیبال را در سال ۱۲۹۹ شمسی یعنی ۹۱ سال قبل آقای میرمهدی ورزشنده به ایران آورد.

والیبال یعنی چه؟

والیبال از دو بخش اصلی والی و بال تشکیل شده است. بال یعنی توپ و والی یعنی رفت و برگشت. پس والیبال یعنی رفت و برگشت توپ.

تکنیک‌های والیبال

- پنجه
- ساعد
- انواع اسپک
- انواع دفاع
- انواع سرویس



سرویس



پنجه



ساعد



اسپک



دفاع

را انجام داده است. این تیم با برگزاری یک مسابقه‌ی ۲۵ ساعته و ۱۱ دقیقه‌ای رکورد طولانی‌ترین بازی والیبال جهان را به دست آورد.

والیبال و بدن ما

برای بازی والیبال، باید قدرت، سرعت، دقت و چابکی داشته باشیم. ورزشکاران این رشته باید با پرش‌های بلند، شیرجه‌های دقیق و تغییر مسیرهای ناگهانی، امتیاز بگیرند.

تیم والیبال نوجوانان ایران

تیم والیبال نوجوانان ایران با پیروزی برابر چین به مقام قهرمانی رقابت‌های والیبال نوجوانان آسیا دست یافت. تیم والیبال نوجوانان به بازی‌های المپیک نوجوانان سنگاپور هم راه یافته است. این تیم، پنج بار قهرمان آسیا شده است.

اندازه‌های زمین

- طول زمین والیبال ۱۸ متر و عرض آن ۹ متر است.
- طول تور ۹ متری و عرض آن یک متر است و سوراخ‌های مربعی دارد.
- وزن توپ والیبال ۲۵۰ تا ۲۸۰ گرم است.
- هر تیم ۱۲ بازیکن دارد. یعنی شش نفر اصلی و شش بازیکن ذخیره.

مینی والیبال

بازی مینی والیبال، همان بازی والیبال است؛ با این تفاوت که در اندازه‌های کوچک‌تر انجام می‌گیرد. تعداد بازیکنان هر تیم هم پنج نفر است. یعنی سه نفر اصلی و دو نفر ذخیره.

طولانی‌ترین بازی والیبال

تیم ملی والیبال جوانان کانادا طولانی‌ترین بازی والیبال جهان