

ใบความรู้วิชา

W212A วอลเลย์บอล

ประวัติ

กีฬา วอลเลย์บอลถือกำเนิดขึ้นในปี ค.ศ. 1896 โดยนายวิลเลียม จี. มอร์แกน และนายเจมส์ พี. ซัลลิแวน ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A. เมืองฮอลโยค รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศอเมริกา ซึ่งได้เกิดขึ้นเพียง 1 ปี ก่อนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ โดยเขามีความคิดที่ต้องการให้มีกีฬาสำหรับเล่นในช่วงฤดูหนาวแทนกีฬากลางแจ้งเพื่อออกกำลังกายพักผ่อนหย่อนใจยามหิมะ

เขาได้เกิดแนวความคิดที่จะนำลักษณะและวิธีการ เล่นของกีฬาเทนนิสมาดัดแปลงใช้เล่น จึงใช้ตาข่ายเทนนิสซึ่งระหว่างเสาโรงยิมเนเซียม สูงจากพื้นประมาณ 6 ฟุต 6 นิ้ว และใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลสูบลมให้แน่น แล้วใช้มือและแขนตีได้ข้ามตาข่ายกันไปมา แต่เนื่องจากยางในของลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางที่เคลื่อนไปไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอล แต่ลูกบาสเกตบอลก็ใหญ่ หนักและแข็งเกินไป ทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ

จนในที่สุดเขาจึงให้บริษัท Ant G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยาง มีเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว มีน้ำหนัก 8-12 ออนซ์ หลังจากทดลองเล่นแล้ว เขาจึงชื่อเกมการเล่นนี้ว่า "มินโทเนตต์" (Mintonette)

ค.ศ. 1896 ได้มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring-field College) นายวิลเลียม จี. มอร์แกน ได้สาธิตวิธีการเล่นต่อหน้าที่ประชุมหลังจากที่ประชุมได้ชมการสาธิต ศาสตราจารย์อัลเฟรด ที. เฮลสเตด (Alfred T. Helstead) ได้เสนอแนะให้มอร์แกนเปลี่ยนจากมินโทเนตต์ (Mintonette) เป็น "วอลเลย์บอล" (Volleyball) โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นได้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศ โดยผู้เล่นพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

ค.ศ. 1928 ดร.จอร์จ เจ. ฟิชเชอร์ (Dr. George J. Fisher) ได้ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงกติกาการเล่น วอลเลย์บอล เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในระดับชาติ และได้เผยแพร่กีฬาวอลเลย์บอลจน ได้รับสมญานามว่า บิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอล

การเข้ามาในประเทศไทย[แก้]

วอลเลย์บอลได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่ช่วงไหนนั้นยังไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่ชาวไทยบางกลุ่ม เริ่มเล่นและแข่งขันวอลเลย์บอลในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ปี 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกา เผยแพร่โดยอาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณซึ่งจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีและบรรจุกีฬาวอลเลย์บอล หุ้ญเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรกโดยใช้กติกาการเล่นระบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นมาก็ฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นมาโดยตลอด ต่อมาเมื่อปี 2500 ได้มีการประชุมหารือพิจารณาจัดตั้งสมาคม ขึ้นมารับผิดชอบ จนกระทั่งมีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Amateur Volleyball Association of Thailand) อย่างเป็นทางการขึ้นเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2502 และ เปลี่ยนระบบการแข่งขันเป็น 6 คน และต่อมาได้บรรจุเข้าในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อปี 2521 หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อปี 2524[1]

องค์กรบริหารกีฬาวอลเลย์บอล[แก้]

สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย (อังกฤษ: Thailand Volleyball Association) เป็นองค์กรกีฬา ระดับชาติ สำหรับบริหารกีฬาวอลเลย์บอลของไทย ทำหน้าที่จัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเป็นทางการ ทั้งวอลเลย์บอลในร่มและวอลเลย์บอลชายหาด และให้การสนับสนุนวอลเลย์บอลทีมชาติของ ไทย สมาคมกีฬาวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย เป็นสมาชิกของสมาพันธ์วอลเลย์บอลเอเชีย และ สหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ ซึ่งส่งผลให้กีฬาวอลเลย์บอลของไทยเป็นที่ยอมรับทั้งระดับทวีป และระดับโลก สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก กรุงเทพมหานคร

สมาพันธ์วอลเลย์บอลเอเชีย (อังกฤษ: Asian Volleyball Confederation (AVC)) หรือที่เรียกกันโดยย่อว่า เอวีซี เป็นองค์กรกีฬาระดับทวีป สำหรับบริหารกีฬาวอลเลย์บอลในทวีปเอเชียและเขตโอเชียเนีย ทั้ง

วอลเลย์บอลในร่มและวอลเลย์บอลชายหาด สมาพันธ์วอลเลย์บอลเอเชียเป็นสมาชิกของสหพันธ์
วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

สหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ (ฝรั่งเศส: Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)) หรือที่
เรียกกันโดยย่อว่า เอฟไอวีบี เป็นองค์กรกีฬาระดับโลก เป็นองค์กรสูงสุดสำหรับบริหารกีฬา
วอลเลย์บอล ทั้งวอลเลย์บอลในร่มและวอลเลย์บอลชายหาด สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่โลซาน ประเทศ
สวิตเซอร์แลนด์

มุมมองสนามวอลเลย์บอล

ขนาดสนาม ยาว 18 เมตร กว้าง 9 เมตร ถูกแบ่งออกเป็น 2 ฝั่งแดนด้วยตาข่าย ทำให้เกิดพื้นที่แดนละ
9×9 เมตร

พื้นที่โล่ง พื้นที่โล่งเหนือสนามควรสูงอย่างน้อย 7 เมตร แต่แนะนำที่สูง 8 เมตร ส่วนพื้นที่โล่งรอบสนาม
ควรกว้างอย่างน้อย 3 เมตรขึ้นไป ในการแข่งขันระดับโลกหรือที่เป็นทางการมักกำหนดพื้นที่โล่งเหนือ
สนามที่ 12.5 เมตร ด้านข้าง 5 เมตร ด้านหลัง 6.5 เมตร

สีพื้นสนาม สีพื้นสนามต้องเป็นสีอ่อนและสีแตกต่างกับพื้นที่โล่งรอบสนาม

ตาข่าย กว้าง 1 เมตร ซึ่งเหนือเส้นกลางสนาม แถบบนของตาข่ายกว้าง 7 ซม.

ประเภทชาย ส่วนบนของตาข่ายจะสูงจากพื้นสนาม 2.43 เมตร (8 ฟุต)

ประเภทหญิง ส่วนบนของตาข่ายจะสูงจากพื้นสนาม 2.24 เมตร (7 ฟุต 4 นิ้ว)

เส้นขอบสนาม เป็นเส้นสีขาวรอบพื้นที่สนาม กว้าง 2 นิ้ว (5 ซม.) ประกอบด้วยเส้นข้างและเส้นหลัง ถือเป็น
เป็นเส้นแสดงขอบเขตและเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่สนาม หากบอลตกบนเส้นนี้จะถือว่าลงพื้นที่ในสนาม

เส้นรุก หรือเส้น 3 เมตร เป็นเส้นที่ขนานกับตาข่าย โดยห่างจากตาข่าย 3 เมตรทั้งสองแดน เส้นนี้จะ
แบ่งแดนแต่ละฝั่งออกเป็นแดนหน้ากับแดนหลัง เป็นเส้นกำหนดขอบเขตการโจมตีของผู้เล่นแดนหลัง

เส้นจำกัดขอบเขตผู้ฝึกสอน เป็นเส้นประที่วาดต่อจากเส้นรูกออกไปด้านข้างยาว 1.75 เมตร แล้วจึงลากตั้งฉากโดยขนานไปกับเส้นข้างจนสุดเส้นหลังของสนาม

เสาอากาศ เป็นเสาที่ติดอยู่ข้างตาข่ายทั้ง 2 ด้านและอยู่เหนือเส้นข้างของสนาม เสาสูง 1.8 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง 10 มม. เสาอากาศมักมีแถบสีแดงสลับขาว เสาอากาศจะยื่นขึ้นไปด้านบนนับจากด้านบนตาข่าย 80 ซม. เพื่อแสดงสมมติฐานแนวเพดานของเส้นข้าง บอลจะข้ามตาข่ายอย่างถูกต้องก็ต่อเมื่อบอลผ่านระหว่างเสาอากาศทั้ง 2 ด้านและไม่สัมผัสโพลีโตนเสาอากาศ

อุณหภูมิ อุณหภูมิภายในสนามไม่ควรต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส ส่วนการแข่งขันระดับโลกหรือที่เป็นทางการมักกำหนดอุณหภูมิอยู่ในช่วง 16–25 องศาเซลเซียส

แสง การแข่งขันระดับโลกหรือที่เป็นทางการมักกำหนดที่ 1,000–1,500 ลักซ์โดยวัดที่ระดับจากพื้นสนามขึ้นมา 1 เมตร

สนามวอลเลย์บอล

สหพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างประเทศ กำหนดว่าบอลต้องมีลักษณะทรงกลม ทำจากหนังหรือหนังสังเคราะห์ มีเส้นรอบวง 65–67 ซม. น้ำหนัก 260–280 กรัม และแรงดันภายใน 0.30–0.325 กก./ตร.ซม. โดยอาจเป็นสีเดียวหรือหลากสีประกอบกัน

ผู้เล่นในสนามมี 2 ทีม ทีมละ 6 คน แดนหลังประกอบด้วยผู้เล่นในตำแหน่งที่ 5, 6 และ 1 ส่วนแดนหน้าประกอบด้วยผู้เล่นในตำแหน่งที่ 4, 3 และ 2 โดยนับจากซ้าย(ตั้งรูป) ตำแหน่งที่ 1 คือ ตำแหน่งผู้เล่นเสิร์ฟ

ตัวตั้ง หรือ ตัวเซต (Setter) มักต่อบอลในบอลที่สองโดยการตั้งบอลไปยังตัวรุกเพื่อทำคะแนน ตัวเซตต้องมีลักษณะที่ปราดเปรียวว่องไว ไหวพริบดี มียุทธวิธีในการเลือกตัวรุกเพื่อทำคะแนน

ตัวบล็อกกลาง หรือ ตัวตีกลาง (Middle blocker / Middle hitter) คือผู้เล่นที่สามารถรุกได้อย่างรวดเร็ว โดยมักอยู่ใกล้ตัวเซต รวมทั้งมีการบล็อกที่ดี นอกจากนี้ยังต้องสามารถขึ้นบล็อกคู่ด้านข้างของสนามได้เป็นอย่างดี แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน

ตัวตีด้านนอก หรือ ตัวตีด้านซ้าย (Outside hitter / Left side hitter) บางครั้งเรียกว่า ตัวตีหัวเสา ทำหน้าที่บุกจากเสาอากาศด้านซ้าย มักจะเป็นตัวตบที่คงเส้นคงวาที่สุดของทีมและมักจะได้บอลจากตัวเซตมากที่สุด กรณีรับบอลแรกไม่เข้าจุด ตัวเซตจำเป็นต้องเซตลูกโด่ง ท้ายที่สุดมักจะเซตบอลมาให้ตำแหน่งนี้ แต่ละทีมมักจะมีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน

ตัวตีตรงข้าม หรือ ตัวตีด้านขวา (Opposite hitter / Right side hitter) รับหน้าที่เป็นแนวหน้าปกป้องเกมรุกของคู่แข่งเป็นหลัก อยู่บริเวณเสาอากาศด้านขวา โดยคอยบล็อกตัวตีด้านซ้ายของคู่แข่ง และยังเป็นตั้งตัวเซตสำรองด้วย

ตัวรับอิสระ หรือ ลิเบโร (Liberero) คือผู้เล่นที่ชำนาญเกมรับเป็นพิเศษและไม่จำเป็นต้องตัวสูง ถือเป็นตัวที่ตอบบอลได้ดีที่สุดของทีม และจะต้องสวมชุดที่ต่างจากผู้เล่นคนอื่นในทีม ลิเบโรไม่มีสิทธิ์บล็อกหรือตีบอลขณะบอลอยู่เหนือตาข่ายได้ เมื่อเกมหยุด ลิเบโรสามารถเปลี่ยนตัวกับผู้เล่นแดนหลังได้โดยไม่ต้องแจ้งผู้ตัดสินและจะไม่นับรวมว่าเป็นการเปลี่ยนตัวของทีม ลิเบโรสามารถเซตบอลเหนือศีรษะคล้ายตัวเซตได้ก็ต่อเมื่อยืนอยู่หลังเส้นรูกเท่านั้น นอกจากนี้ลิเบโรไม่มีสิทธิ์เสิร์ฟบอล (ยกเว้นในบางองค์กร เช่น NCAA อนุญาตให้เสิร์ฟได้)

ตำแหน่งผู้เล่นวอลเลย์บอล

กรรมการผู้ตัดสินจะเสียงเหรียญเพื่อหาทีมที่จะได้เลือกกระหว่าง เสิร์ฟ/รับเสิร์ฟ หรือเลือกแดน โดยจะทำการเสียงเหรียญในเซตแรกและเซตตัดสิน

ผู้เสิร์ฟ จะต้องเสิร์ฟจากด้านหลังของสนามโดยยืนไม่เลยแนวเส้นข้างและห้ามเหยียบเส้นหลัง โยนบอลและตีกลางอากาศให้บอลข้ามตาข่ายไปยังแดนของคู่แข่งภายใน 8 วินาทีหลังกรรมการให้สัญญาณ

ขณะที่มีการเสิร์ฟโดยถูกต้อง แต่มีผู้เล่นยืนผิดตำแหน่งในขณะนั้น ทีมที่ยืนผิดตำแหน่งจะเสียคะแนน แต่หากคนเสิร์ฟทำผิดกติกาแม้จะมีการยืนผิดตำแหน่งในขณะนั้นก็จะถือว่าทีมที่เสิร์ฟเป็นฝ่ายเสียคะแนน

ห้ามผู้เล่นทีมรับเสิร์ฟทำการบล็อกหรือตบบอลที่ถูกเสิร์ฟมา

บอลสามารถสัมผัสตาข่ายได้ทั้งในการเสิร์ฟและระหว่างเล่น แต่ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์สัมผัสตาข่ายในขณะที่บอลยังถูกเล่นอยู่ตามกติกา

เมื่อเสิร์ฟบอลข้ามตาข่าย แล้วบอลลงในแดนคู่แข่งทันที หรือคู่แข่งพยายามรับบอลจนบอลออกนอกสนามไป เรียกว่า เอซ (Ace) ทีมที่เสิร์ฟจะได้คะแนนนั้น

ผู้เล่นที่รับเสิร์ฟ จะต้องพยายามรับบอลแรกโดยไม่ปล่อยให้บอลตกลงพื้นในแดนของตน และต่อบอลไปยังผู้เล่นที่เรียกว่าตัวเซต เพื่อตั้งบอลให้กับผู้เล่นที่จะตีบอลรุกไปยังแดนตรงข้ามเพื่อทำคะแนน เมื่อบอลตกลงพื้นหรือเกิดความผิดพลาดต่างๆ จะถือว่าการเล่นคะแนนนั้นได้สิ้นสุดลง

ผู้เล่นแต่ละทีม มีสิทธิ์ต่อบอลได้ไม่เกิน 3 ครั้งก่อนตีไปยังแดนคู่แข่ง (ไม่นับรวมการบล็อก) โดยผู้เล่นแต่ละคนไม่มีสิทธิ์ต่อบอลติดต่อกัน 2 ครั้ง ยกเว้นมีผู้เล่นคนอื่นมาต่อบอลคั่นก่อน 1 ครั้งจึงจะต่อบอลได้อีก

ผู้เล่นตำแหน่งแดนหลังและลิเบโร ไม่มีสิทธิ์กระโดดตีบอลหรือบล็อกบอลได้ ยกเว้นผู้เล่นแดนหลังกระโดดมาจากหลังเส้น 3 เมตรเพื่อตีบอล

ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์ใช้ผู้เล่นคนอื่นในการส่งตัวเองเพื่อให้เข้าถึงบอล

ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์เล่นบอลหากบอลยังอยู่ในแดนของคู่แข่ง

เมื่อบอลสัมผัสพื้นสนามหรือมีความผิดพลาดในการเล่น ฝ่ายที่ไม่ได้ทำผิดพลาดจะได้คะแนนนั้นไป และทีมที่ได้คะแนนจะต้องเป็นฝ่ายเสิร์ฟในคะแนนต่อไป

เมื่อทีมที่เสิร์ฟสามารถทำคะแนนได้ ผู้ที่เสิร์ฟในคะแนนถัดไปต้องเป็นผู้เล่นในตำแหน่งเดิม แต่สามารถเปลี่ยนตัวผู้เล่นมาเสิร์ฟได้

เมื่อทีมที่เสิร์ฟเสียคะแนนนั้น ผู้เล่นอีกฝ่ายจะได้สิทธิ์เสิร์ฟคะแนนถัดไปแทน แต่ต้องหมุนตำแหน่งไปตามเข็มนาฬิกาเพื่อเปลี่ยนคนไปเสิร์ฟ กล่าวคือ ผู้เล่นตำแหน่งที่ 2 ต้องหมุนลงมาตำแหน่งที่ 1 เพื่อเสิร์ฟ และตำแหน่งอื่นๆต้องหมุนตามมาเช่นกัน คือ $2 > 1 > 6 > 5 > 4 > 3 > 2$ (ดังรูป)

เปลี่ยนแดนเมื่อจบแต่ละเซต ส่วนเซตที่ 5 หรือเซตตัดสินจะเปลี่ยนแดนเมื่อทีมใดทีมหนึ่งถึงคะแนนที่ 8 ก่อน

กำหนดจำนวนเซต (Set) เพื่อตัดสินทีมที่ชนะการแข่งขัน โดยมักกำหนดไว้ที่ชนะ 3 ใน 5 เซต ยกเว้นในบางการแข่งขันที่กำหนดเองเฉพาะกิจ

เซตที่ 1 ถึงเซตที่ 4 ทีมใดทำได้ 25 คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น แต่ถ้าคะแนนเสมอกันที่ 24-24 จะต้องเล่นต่อไป เรียกว่า ดิวซ์ (Deuce) จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน จึงจะจบเซต

เซตที่ 5 ซึ่งเป็นเซตตัดสินผู้ชนะการแข่งขัน ทีมที่ทำได้ 15 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะในเซตนั้น แต่ถ้าคะแนนเสมอกันที่ 14-14 จะต้องเล่นดิวซ์ จนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้มากกว่าอีกฝ่าย 2 คะแนน จึงจะจบการแข่งขัน[2]

การให้คะแนนจากนัดที่แข่งขัน[แก้]

ในรายการแข่งขันวอลเลย์บอลระดับลีก (League) หรือทัวร์นาเมนต์ต่างๆ เช่นการแข่งขันในรอบแบ่งกลุ่ม จะมีการคิดคะแนนจากผลการแข่งขันในแต่ละนัดที่แข่งขัน (Match) เพื่อตัดสินทีมที่อันดับดีที่สุด ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการคิดคะแนนที่ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน ดังนี้

ได้ 3 คะแนนต่อนัด เมื่อ ชนะ 3-0 เซต หรือ 3-1 เซต

ได้ 2 คะแนนต่อนัด เมื่อ ชนะ 3-2 เซต

ได้ 1 คะแนนต่อนัด เมื่อ แพ้ 2-3 เซต

ไม่ได้คะแนน เมื่อ แพ้ 0-3 เซต หรือ 1-3 เซต

อนึ่ง ในบางรายการจะตัดสินทีมที่อันดับดีกว่าโดยดูจากจำนวนนัดที่ชนะก่อนจะดูจากคะแนนที่ได้ และหากหลายทีมมีคะแนนเท่ากัน ก็จะใช้ค่าเพิ่มเติมมาตัดสินอันดับ คือ

อัตราส่วนเซตที่ได้ต่อเซตที่เสียจากทุกนัด

อัตราส่วนคะแนนที่ได้ในเกมต่อคะแนนที่เสียในเกมจากทุกนัด

กีฬาบอลเลย์บอลได้มีวิวัฒนาการมาจากกีฬาหลายประเภท จนมีลักษณะเฉพาะของตัวเองและเป็นที่นิยมเล่นกันมากในปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ต้องใช้มือ แขน เท้า ความสุขุมเยือกเย็น กำลังและไหวพริบรวมถึงความสามัคคีในทีม นอกจากนี้เป็นกีฬาที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งได้รวบรวมประวัติไว้พอสังเขปดังนี้

กีฬาบอลเลย์บอลเริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2438 หรือ ค.ศ. 1895 โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน(William G. Morgan)ผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาของสมาคม วาย.เอ็ม.ซี.เอ.เมืองฮอลโยค(Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นผู้คิดเกมการเล่นขึ้นมาด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

1. ในฤดูหนาวหิมะตกจึงไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้เขาจึงคิดหาเกมการเล่นในร่ม โดยวิธีการเล่นแบบเบา ๆ และเล่นง่าย ๆ สามารถใช้เป็นกิจกรรมทางนันทนาการ และพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ซึ่งเหมาะกับนักธุรกิจที่มีอายุมากแทนการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งเป็นเกมที่หนักมีการปะทะกันรุนแรงไม่เหมาะสมกับคนมีอายุมาก

2. เป็นกีฬาที่ใช้เล่นในโรงยิมเล็ก ๆ ในฤดูหนาวได้เพราะกีฬาบอลเลย์บอลใช้เนื้อที่น้อยผู้เล่นไม่ต้องวิ่งไปทั่วสนาม เพียงรักษาตำแหน่งของตนเท่านั้นเวลาเล่นจึงเหนื่อยน้อยกว่าการเล่นบาสเกตบอล คนมีอายุมาก ๆ ก็เล่นได้

3. เพื่อให้ผู้ใหญ่มีโอกาสนเล่นร่วมกัน จะได้พบปะ มีความสัมพันธ์กันและสามารถพบปะกันในลักษณะการเล่นกีฬาได้ตลอดเวลา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวขณะที่เขาจัดการแข่งขันเทนนิสได้เกิดแนวความคิดที่จะนำลักษณะและวิธีการเล่นเทนนิสมาดัดแปลงให้เล่นได้จึงใช้ตาข่ายเทนนิสจึงระหว่างเสาโรงยิมเนเซียมสูงจากพื้น 6 ฟุต 6 นิ้ว ใช้ยางในลูกบาสเกตบอลสุบลมแล้วใช้มือและแขนตีโต้ข้ามตาข่ายกันไปมา แต่เนื่องจากยางในลูกบาสเกตบอลเบาทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางที่เคลื่อนที่ไปไม่แน่นอนจึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอลแต่ลูกบาสเกตบอลใหญ่ หนัก และแข็งเกินไปทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ ในที่สุดเขาจึงให้บริษัท A.G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยางมีเส้นรอบวง 25 - 27 นิ้ว หนัก 9 - 12 ออนซ์หลังจากทดลองเล่นแล้วเขาจึงตั้งชื่อเกมการเล่นนี้ว่า **มินโตนิต (Mintonette)**

ปี พ.ศ. 2439 หรือ ค.ศ. 1896 มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College)นายวิลเลียม จี มอร์แกนได้สาธิตวิธีการเล่นต่อหน้าที่ประชุมซึ่งศาสตราจารย์อัลเฟรด ที เฮลสเทล (Alfred T. Helstead) ได้เสนอแนะให้มอร์แกนเปลี่ยนจาก **มินโตนิต (Mintonette)** เป็น **บอลเลย์บอล (Volleyball)** โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นลูกที่ตีได้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศโดยผู้เล่นพยายามไม่ให้ลูกตกพื้น และปี พ.ศ. 2440 หรือ ค.ศ. 1897 ได้พิมพ์กติกาบอลเลย์บอลเผยแพร่ ต่อมาก็กีฬาบอลเลย์บอลได้แพร่หลายและเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ประชาชนชาวอเมริกาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นเกมที่เล่นง่าย สามารถเล่นได้ตามชายทุ่งชายหาดและตามค่ายพักแรมทั่วไป

สมาพันธ์วอลเลย์บอลระหว่างชาติตั้งอยู่กรุงปารีสประเทศฝรั่งเศสเรียกว่าParis Headquartered International Volleyball Federation หรือ IVBF จัดตั้งในปี พ.ศ. 2490 หรือค.ศ. 1947

กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันในกีฬาระดับโลกครั้งแรกคือ The World Championship Meets. 1st ในปี พ.ศ.2492 หรือ ค.ศ. 1949 ที่เมือง Prague Czechoslovakia

ในปี พ.ศ. 2508 หรือ ค.ศ. 1965 ได้มีการแข่งขันวอลเลย์บอล World Cup ณ กรุง Warsaw ประเทศโปแลนด์และหลังจากนั้นก็ได้มีการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลกันอย่างกว้างขวางและนับเป็น กีฬานันทนาการที่นิยมเป็นอันดับ 3 ของโลก

กีฬาวอลเลย์บอลในเอเชีย ปี พ.ศ. 2443 หรือ ค.ศ. 1900 ได้มีการนำกีฬาวอลเลย์บอลเข้ามาเผยแพร่ในประเทศอินเดีย โดย ดร. เกรย์ ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาของ วาย. เอ็ม. ซี. เอ.

ในปี พ.ศ. 2453 หรือ ค.ศ. 1910 นายอี.เอส.บราวน์ ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาวาย.เอ็ม.ซี.เอ. ได้ นำไปเผยแพร่ในฟิลิปปินส์ซึ่งพยายามส่งเสริมให้กีฬาวอลเลย์บอลพัฒนาการยิ่งขึ้นในภาคตะวันออกเฉียง

ปี พ.ศ. 2456 หรือ ค.ศ. 1913เมื่อมีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกภาคตะวันออกเฉียงขึ้นเป็นครั้งแรกที่กรุงมะนิลาประเทศฟิลิปปินส์ วอลเลย์บอลได้รับการบรรจุให้อยู่ในรายการด้วย โดยแข่งขันระบบ16 คน ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นระบบ 12 คน

สหรัฐอเมริกาได้เปลี่ยนแปลงกติกาการเล่นให้รัดกุมยิ่งขึ้น ปี พ.ศ. 2461 หรือ 1918 ได้มีการจัดการแข่งขันระบบ 6 คน แต่ยังไม่แพร่หลายเป็นที่นิยมในทวีปเอเชียเท่าใดนัก

พ.ศ. 2498 หรือ ค.ศ. 1955 มีการแข่งขันชิงชนะเลิศวอลเลย์บอลชายแห่งเอเชียขึ้นเป็นครั้งแรก ณ กรุง โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น สำหรับผลการแข่งขันครั้งนี้ ประเทศอินเดียชนะระบบ 6 คน ประเทศญี่ปุ่นชนะเลิศระบบ 9 คน

กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานแน่ชัดแต่สันนิษฐานว่าประชาชนชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่นและแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมาตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา

ปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกาเผยแพร่ โดยอาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณซึ่งจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีและบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรกโดยใช้กติกาการ

เล่นระบบ9คนและตั้งแต่นั้นมาก็ฟาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นมาโดยตลอดจนกระทั่งเมื่อ
วันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 ได้มีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Amature
Volleyball Association of Thailand) ขึ้นและเปลี่ยนระบบการแข่งขันเป็น 6 คน และได้

บรรจุเข้าในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อปี พ.ศ. 2521 หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อ
ปี 2524 ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย
และจัดให้มีการแข่งขันเป็นประจำทุกปีโดยการดำเนินงานของสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
และหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี