

# วอลเลย์บอลชายหาด

BEACH  
VOLLEYBALL  
SPORTS

รวมกฎ กติกา  
และพื้นฐานการเล่น

ฉบับปรับปรุงใหม่  
ล่าสุด



รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น  
**วอลเลย์บอลชายหาด**  
**BEACH VOLLEYBALL**



by **SKY**  
**SPORTS**  
**TEAM**

# คำนำ

กีฬาโอลิมปิกบอลชายหาด เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากทั้งในต่างประเทศและในประเทศ เพราะเป็นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นง่าย มีผู้เล่น 4 คนก็สามารถเล่นได้ รวมทั้งมีการจัดการแข่งขันในเกมกีฬาที่สำคัญ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์

ผู้เรียบเรียงเล็งเห็นความสำคัญและข้อดีของกีฬาโอลิมปิกบอลชายหาด จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อเผยแพร่เนื้อหาเกี่ยวกับกีฬาโอลิมปิกบอลชายหาด

หนังสือกีฬาโอลิมปิกบอลชายหาดเล่มนี้ ได้รวบรวมกฎกติกาและการเล่นขั้นพื้นฐาน ซึ่งเหมาะกับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่สนใจในกีฬาโอลิมปิกบอลชายหาด ได้นำข้อมูลความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกฝนกีฬาโอลิมปิกบอลชายหาด

## สารบัญ

- 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวอลเลย์บอลชายหาด 5
  - 2 หลักการฝึกวอลเลย์บอลชายหาด 11
  - 3 การฝึกทักษะเบื้องต้น 19
  - 4 เทคนิคการเล่น 41
  - 5 กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลชายหาด 53
- ภาคผนวก 91
- บรรณานุกรม 104



# 1

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ วอลเลย์บอลชายหาด





## ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด

ค.ศ. 1920 (พ.ศ. 2463) มีการกล่าวถึงการเล่นวอลเลย์บอล 6 คน บนชายหาด ในรัฐฮาวาย แต่ไม่มีการยืนยันที่แน่นอน ซึ่งในเวลานั้นกีฬาประเภทนี้เป็นที่สนใจของคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในซานตาโมนิกา รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา มีลักษณะเหมือนวอลเลย์บอลในร่ม คือเล่นกันฝ่ายละ 6 คน (6 ต่อ 6)

ค.ศ. 1927 (พ.ศ. 2470) ฝรั่งเศสเป็นประเทศแรกในทวีปยุโรปที่เริ่มเล่นวอลเลย์บอลชายหาด และใน ค.ศ. 1930 (พ.ศ. 2473) กีฬาประเภทนี้ได้แพร่หลายไปในประเทศแถบยุโรป ปีเดียวกัน ประเทศสหรัฐอเมริกาได้เริ่มเล่นระบบ 4 คน (4 ต่อ 4) วอลเลย์บอลชายหาดในครั้งนั้นยังได้มีการกำหนดกติกาสำหรับการตบ การสกัดกั้น และการรับลูกที่แน่นอน

ค.ศ. 1947 (พ.ศ. 2490) ได้มีการจัดแข่งขันแบบทีมละ 2 คน ขึ้นอย่างเป็นทางการ (จุดเริ่มต้นของระบบที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน) ณ ชายหาดสเตท รัฐแคลิฟอร์เนีย ในทศวรรษที่ 50 ได้จัดระบบการแข่งขันแบบเซอร์กิตขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศบราซิลได้จัดการแข่งขันทัวร์นาเมนต์แรกขึ้น ในทศวรรษที่ 60 ได้มีการกำหนดกติกาเกี่ยวกับเรื่องการตบ และการสกัดกั้น อีกทั้งยังได้มีการเสนอกติกาการรับลูกบอลในกรณีต่าง ๆ แต่ยังไม่มีการประกาศใช้



- ค.ศ. 1976 (พ.ศ. 2519)** การแข่งขันชิงแชมป์โลก (อย่างไม่เป็นทางการ) ได้เกิดขึ้นที่ชายหาดสเตท และแปซิฟิกพาริชาเดส ซึ่งถือเป็นการแข่งขันระดับมืออาชีพ โดยมีเงินรางวัลสำหรับการแข่งขัน 5,000 เหรียญสหรัฐ
- ค.ศ. 1982 (พ.ศ. 2525)** วอลเลย์บอลชายหาดเป็นกีฬาที่นิยมกันมากที่สุด ในกีฬาที่เล่นกันบริเวณชายหาด โดยเฉพาะที่โคปาคาบานา (Copacabana) และอิปานีมา (Ipanema) ที่เมืองรีโอเดจาเนโร (Rio de Janeiro) ประเทศบราซิล
- ค.ศ. 1986 (พ.ศ. 2529)** ได้มีการสาธิตการเล่นในระดับนานาชาติครั้งแรก ขึ้นที่เมืองรีโอเดจาเนโร ประเทศบราซิล
- ค.ศ. 1987 (พ.ศ. 2530)** สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้จัดการแข่งขัน วอลเลย์บอลชายหาดชิงแชมป์โลกประเภททีมชาติขึ้นที่เมือง อิปานีมา (สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติเข้ามาจัดการแข่งขัน เป็นครั้งแรก)
- ค.ศ. 1989-1990 (พ.ศ. 2532-2533)** ได้มีการจัดการแข่งขันประเภททีมชาย ที่ชื่อว่า FIVB World Series (Men's Circuit) ซึ่งมีจัดขึ้นใน หลาย ๆ ประเทศ ได้แก่ บราซิล อิตาลี ญี่ปุ่น
- ค.ศ. 1992 (พ.ศ. 2535)** วอลเลย์บอลชายหาดจัดเป็นกีฬาอาชีพที่ได้รับ ความนิยมไปทั่วโลก และได้บรรจุกีฬา วอลเลย์บอลชายหาด เข้าเป็นกีฬาสาธิตในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงบาร์เซโลนา ประเทศสเปน



ค.ศ. 1993 (พ.ศ. 2536) ได้มีการจัดการแข่งขันชิงแชมป์โลกประเภททีมหญิงขึ้นเป็นครั้งแรก โดยใช้ชื่อว่า Women's World Championship Series

ค.ศ. 1994-1995 (พ.ศ. 2537-2538) สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้จัดการแข่งขันประเภท 6 คน ทั้งประเภททีมชายและประเภททีมหญิง ในรายการ World Championship Series

ค.ศ. 1995-1996 (พ.ศ. 2538-2539) กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติจึงได้เพิ่มจำนวนรายการขึ้นถึง 29 รายการ ใน 5 ทวีป และผลจากการแข่งขันของแต่ละทีมจะเป็นคะแนนสะสมเพื่อสิทธิ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยในปี ค.ศ. 1996 (พ.ศ. 2539) วอลเลย์บอลชายหาดได้รับการบรรจุให้เป็นกีฬาอย่างเป็นทางการในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่กรุงแอตแลนตา ประเทศสหรัฐอเมริกา

ค.ศ. 1996 (พ.ศ. 2539) สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้จัดการประชุมแบ่งการแข่งขัน World Championship Series เป็น 3 ระดับคือ

1. Grand Slam
2. World Series
3. Challenger



ค.ศ. 1997 (พ.ศ. 2540) สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันจาก Beach Volleyball World Championship Series มาเป็น Beach Volleyball World Tour

ค.ศ. 2000 (พ.ศ. 2543) คณะกรรมการโอลิมปิกสากลได้กล่าวชมเชยว่าการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดเป็นกีฬาที่จัดการแข่งขันได้ยอดเยี่ยมที่สุดในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่กรุงซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

## มารยาทของผู้เล่นวอลเลย์บอลชายหาดที่ดี

1. แต่งกายให้เหมาะสมและถูกต้องตามกติกา
2. ผู้แข่งขันไม่ควรตั้งใจฟังคำสอนของบุคคลใดนอกสนาม
3. ไม่แสดงกิริยาล้อเลียนหรือกล่าวถ้อยคำไม่สุภาพต่อทีมตรงข้าม
4. ไม่ได้เถียงหรือแสดงกิริยาไม่สุภาพต่อผู้ตัดสิน
5. ผู้แข่งขันต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ตลอดการแข่งขัน

## มารยาทของโค้ชวอลเลย์บอลชายหาดที่ดี

1. แสดงความยินดีโดยการปรบมือให้แก่ทีมที่เล่นดี
2. ไม่ต่อว่าผู้ตัดสินหรือทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง
3. ไม่พูดจาสื่อเสียดหรือถากถางทีมใดทีมหนึ่ง
4. ไม่กระทำการใด ๆ ที่ทำให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานไม่สะดวก



## ประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยเฉพาะบริเวณขา เพราะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดต้องวิ่งบนพื้นทราย
2. ทำให้ผู้เล่นมีปฏิภาณไหวพริบดี เพราะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดต้องใช้สติปัญญาและการตัดสินใจที่ฉับพลันตลอดการเล่น
3. ทำให้เป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพราะวอลเลย์บอลชายหาดต้องเล่นเป็นทีม
4. กีฬาวอลเลย์บอลชายหาดสามารถเล่นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย