

بخش دوم:

والدین



عنوان درس

تمرین مهارت های گارد بلند / متوسط / حرکت پاها

هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت های اصلی سال گذشته.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با دویدن به سمت جلو و عقب، راست و چپ در بازی والیبال
- آشنایی با گاردهای بلند، متوسط و پایین در والیبال
- آشنایی با حرکات پا در زمین والیبال در چهار جهت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در حفظ و اجرای وضعیت صحیح دست ها
- حرکت به راست و چپ (پای بوکس) با حالت گارد ایستاده
- حرکت به راست و چپ با حالت گارد ایستاده به شکل دو نفره (در کنار تور)
- حرکت با گارد ایستاده، پرتاب و دریافت توپ به شکل دو نفره
- مهارت در حرکت به جلو و عقب با حفظ حالت بدن در گارد متوسط
- مهارت در حرکت به سمت راست و چپ با حفظ حالت بدن در گارد متوسط
- مهارت در پرتاب توپ و دریافت آن با گارد متوسط
- مهارت در دویدن به جلو و تغییر مسیر به راست و چپ در زمین والیبال
- مهارت در دویدن و چرخش 180° درجه
- مهارت در حرکت به راست و چپ همراه با پرتاب و دریافت توپ.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به فعالیت و تحرک در اجرای صحیح حرکات
- تمایل به بهبود مهارت های یاد گرفته شده
- تمایل به همکاری و شرکت در اجرای حرکات



- تمایل به رعایت نظم و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، سوت، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن جا که جلسه‌ی اول به مرور و یادآوری مهارت‌های گذشته اختصاص یافته و دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی علاوه بر نداشتن انعطاف‌پذیری و قدرت کافی در درک مطالب، در حیطه‌ی شناختی نیز به زمان بیش‌تری نیاز دارند، بهتر است تمرین‌های این جلسه با حوصله‌ی کافی انجام شود. به کارگیری صحیح بدن برای اجرای مهارت دارای اهمیت بسیاری است؛ زیرا احتمال بروز آسیب را کاهش می‌دهد.

حالت خمیده به جهت استفاده فراوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. حالت گارد متوسط در مهارت‌هایی چون دریافت توپ، پاس پنجه و وضعیت مقدماتی جهت زدن آبشار به کار گرفته می‌شود.

نکاتی که هنگام اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از:

- حرکات بدن با انعطاف و به شکل طبیعی انجام شود؛
- پاها به اندازه‌ی کافی جهت حفظ تعادل باز شود؛
- دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی معمولاً در جهت‌یابی دچار مشکلات خاصی‌اند؛ لذا آموزش از طریق اجرای تمرینات عملی مناسب برای کسب آن مهارت مؤثر است؛
- شروع حرکت و توقف آن با صدای سوت معلم هماهنگ باشد؛
- به ضعف حرکتی یا میزان تسلط و توانایی دانش‌آموزان توجه شود؛
- در فواصل بین تمرینات، استراحت لازم را در نظر بگیرید.

روش اجرا

– اندام‌هایی چون زانو، شانه، آرنج و ... را با اجرای یک حرکت نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید حرکت را با شما تکرار کنند.



- انواع گاردها را به شکل عملی نمایش دهید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد بلند را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد متوسط را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد پایین را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن به جلو و عقب حرکت کنند.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن به سمت راست و چپ حرکت کنند.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن، توپ را به طرف هم پرتاب و دریافت کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت :
- از انتهای زمین به طرف تور والیبال بدوند.
- با رعایت ایمنی خود و دیگران به سمت خط انتهای زمین والیبال به طرف عقب بدوند.
- در حرکت به سمت راست و چپ، تویی را که برای آن‌ها ارسال شده است با دست بگیرند.
- دانش‌آموزان با صدای سوت از انتهای زمین به طرف تور بدوند.
- از دانش‌آموزانی که مهارت را خوب اجرا می‌کنند، به عنوان الگو استفاده کنید (اجرای خوب برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، اجرایی نزدیک به شکل صحیح آن تکنیک است که با تعدیل انجام می‌شود)؛ با توجه به این که تشویق و تکرار زیاد یک عمل در ماندگاری و یادگیری بهتر آن برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی مؤثر است، از اهرم تشویق به موقع و حوصله در تکرار یک تمرین، باید نهایت استفاده را کرد.
- بهتر است هر تمرین و حرکتی را به صورت چند مرحله (زنجیره‌سازی) درآورد تا دانش‌آموزان گام به گام به هدف اصلی نزدیک شوند.



عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا و رو به رو

هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت‌های اصلی سال گذشته برای بهبود مهارت.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه بالا
- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه رو به رو.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد ایستاده
- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد خمیده
- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از رو به رو در حال حرکت
- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از رو به رو به شکل دو نفره (در حالت سکون و حرکت).

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به فعالیت و بهبود مهارت‌های یاد گرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

با توجه به این که مهارت‌های پاس پنجه مربوط به عضلات ظریف بدن (عضلات انگشتان و میچ دست) است، به تمرکز بالا، سرعت عمل توأم با دقت و جای گیری مناسب در زمین نیاز دارد. هم‌چنین، چون دانش‌آموز کم توان ذهنی در این خصوص چالش محسوس دارد، لزوم برنامه ریزی جهت تمرینات قوی سازی این عضلات ظریف و تمرینات تمرکز حائز اهمیت است؛ پس، لازم است تمرینات سرعتی و انعطافی به منظور آماده سازی این عزیزان جهت دریافت توپ به صورت پنجه و قرار دادن بدن در زیر توپ در رأس تمرینات قرار گیرد. هم‌چنین، اعتماد دادن به آنها به منظور حفظ آرامش عصبی و روحی - روانی که در حرکات مربوط به عضلات ظریف و اعضای پیرامونی نقش بسزایی دارد، در دستور کار قرار می‌گیرد.

— حفظ وضعیت سر و فعالیت چشم‌ها، بالا نگه داشتن دست‌ها و باز و بسته شدن مکرر مفاصل ممکن است موجب خستگی دانش‌آموزان شود؛ لذا با ایجاد فرصت استراحت و تشویق موفقیت‌های اندک آن‌ها تمایل به یادگیری و شرکت فعال در تمرینات را مهیا کنید.

— قبل از انجام فعالیت، تمرینات لازم را جهت گرم کردن مفاصل و عضلات دست و شانه در نظر بگیرید.

نکاتی که باید رعایت شود عبارت‌اند از :

- توپ بعد از برخورد با دست مکث نداشته باشد؛
- نیروی وارده از دست‌ها بر توپ باید برابر باشد؛
- انتقال وزن بدن باید به طرف هدف باشد؛
- قبل از ضربه‌ی توپ، بدن در وضعیت نیمه خمیده باشد.
- اصل برگشت به حالت اولیه فعال را رعایت کنید (دانش‌آموزان به یک‌باره فعالیت را ترک نکنند بلکه با راه رفتن‌های آرام، نفس‌گیری عمیق و حرکات کششی، به تدریج ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون را به حالت عادی برگردانند).

نکاتی که در اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از :

- پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز شود؛
- بدن به طرف توپ حرکت کند؛
- بازوها و پاها کمی خم شوند؛
- وزن بدن در جهت هدف منتقل شود؛



— بدن کاملاً کشیده و دست‌ها به طرف هدف قرار گیرند.

روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید با حفظ وضعیت صحیح پاس پنجه، توپ را بالا بیندازند و در بالای سر، پاس پنجه بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده). هنگام تمرین دانش‌آموزان، جزئیات اجرای تکنیک را متذکر شوید.

از دانش‌آموزان بخواهید توپ را بالا بیندازند و با برداشتن یک قدم به چپ یا راست و برگشت به محل پاس پنجه بزنند.

توپ پرتاب شده از رو به رو را یک بار با ارتفاع کم و یک بار با ارتفاع زیاد در بالای سرپاس بدهند.

دانش‌آموزان به صف بایستند. اولین نفر توپ را به بالا پرتاب کند و نفر بعدی بلافاصله بدود و توپ را از بالای سر خود پاس بدهد.

مراحل تمرین از ساده به دشوار طراحی شده است. ممکن است تعدادی از دانش‌آموزان در مراحل اولیه متوقف شوند. هر یک از دانش‌آموزان نسبت به توانمندی خود، مراحل اجرای تکنیک‌ها را طی کنند.

یکی از دانش‌آموزان نزدیک تور بایستد و پاس بدهد و دانش‌آموزان دیگر از عقب به جلو حرکت کنند و توپ را بالای سر پاس بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده).

از دانش‌آموزان بخواهید با گارد ایستاده، تویی را که از رو به رو پرتاب شده است با پاس پنجه رو به رو ارسال کنند. در حین اجرای تمرین از دانش‌آموزان بخواهید فعالیتی را که باید اجرا کنند، برایتان توضیح دهند تا از درک درست درخواستان مطمئن شوید.

از دانش‌آموزان بخواهید که از فواصل مختلف پاس پنجه رو به رو بزنند. بهتر است در مراحل اولیه‌ی تمرین، ارسال توپ را انجام دهید تا توپ به شکل مناسب در دسترس دانش‌آموزان قرار گیرد.

— از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره در حالت پاس پنجه رو به رو بزنند.

— از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حال حرکت، سکون پاس پنجه رو به رو بزنند.

— مهارت آموزش داده شده را در کنار تور به کار گیرند.

— اجراهای درست دانش‌آموزان را به عنوان الگو برای بقیه تکرار کنید.

— اجراهای نادرست را تصحیح کنید.



عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس ساعد و تمرین‌های ترکیبی

هدف کلی

کسب مهارت در پاس ساعد.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی اجرای پاس ساعد
- آشنایی با برخی تمرینات هماهنگی در پاس ساعد.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت دریافت توپ با ساعد
- مهارت در ارسال توپ با پاس ساعد
- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد در حالت حرکت
- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد از جهات مختلف
- مهارت در دریافت و ارسال توپ با پاس ساعد به شکل متوالی.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح در انجام تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت در کلاس
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

– توپ‌هایی که سرعت و شدت آن‌ها زیاد بوده و دارای ارتفاع کم‌اند، توسط ساعد دریافت

می‌شوند.

– هنگام اجرای مهارت پاس ساعد باید دست‌ها را روی هم قرار داد، انگشتان شست به موازات هم، آرنج‌ها به طرف داخل متمایل و قسمت نرم و صاف ساعدها به طرف بالا باشد (ساعدها به هم چسبیده باشند). دست و بازوها موازی ران‌ها و از بدن جدا هستند. بازیکن با قرار دادن بدن پشت توپ باید شدت ضربه را بگیرد و با استفاده از ضربه‌ای که از باز شدن مفصل زانو و ران حاصل می‌شود، توپ را به طرف هدف هدایت کند. البته از ضربه‌ی ناچیزی که از تاب دست‌ها حاصل می‌شود نیز می‌توان بهره گرفت.

نکاتی که هنگام اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از:

– نزدیک شدن به توپ

– گرفتن وضعیت صحیح

– زدن یا اجرای ضربه

– تعقیب توپ در جهت هدف

– خم کردن زانوها

– انتقال وزن بدن در جهت هدف

– دست‌ها نباید بالاتر از شانه‌ها کشیده شوند.

– قبل از تماس، توپ تا حدّ کم‌ر پایین بیاید.

– به دانش‌آموزان فرصت بدهید برای هماهنگی حرکتی بدن و اجرای مهارت، تمرین و تکرار

کنند.

– به تفاوت‌های فردی آن‌ها توجه کنید. به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در

بازخورد درونی برای اصلاح یک حرکت نادرست، توانایی لازم را ندارند. هم‌چنین، در تقلید یک حرکت صحیح، الگوبرداری مناسبی در آن‌ها شکل نمی‌گیرد؛ لذا نیازمند بازخورد بیرونی مناسب برای رفع ایراد اجرای خود توسط معلم‌اند. هم‌چنین، در شکل‌گیری الگوی حرکتی صحیح لازم است که با هدایت مستقیم، آن‌ها را در کسب وضعیت صحیح یاری کنید.

– به تمرینات مناسب برای گرم کردن و برگشت به حالت اولیه توجه داشته باشید.

– به حفظ ایمنی دانش‌آموزان در حرکت به جهات مختلف توجه کنید.



- فرصتی را استراحت بین تمرینات در نظر بگیرید.
- در تمرینات به تقویت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توجه کنید.
- با تشویق دانش‌آموزان تلاش و همکاری آن‌ها را افزایش دهید.

روش اجرا

- اجرای پاس ساعد را تدریس کنید.
- به منظور زنجیره‌سازی در مهارت پاس ساعد، ابتدا با شنیدن صدای سوت، گارد ساعد گرفته می‌شود.
- در مرحله‌ی دوم با شنیدن صدای سوت، کف دست‌ها داخل هم قرار گرفته، شست دو دست در موازات هم و آرنج‌ها به صورت کشیده به طرف داخل قرار می‌گیرند. و در مرحله‌ی سوم ضربه به طرف هدف زده می‌شود.
- دانش‌آموزان به شکل دو نفره رو به روی هم قرار می‌گیرند، یکی از دانش‌آموزان توپ را به آرامی بین دو دست خود می‌گیرد، آن را به طرف دانش‌آموز دیگر در حد کمر دراز می‌کند، سپس دانش‌آموز اول با پاس ساعد به توپ بین دست‌های هم بازی خود ضربه می‌زند. در ادامه‌ی تمرین و افزودن شدت ضربه‌ی ساعد، توپ باید از بالای سر آن‌ها عبور کند.
- از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره رو به روی هم قرار بگیرند؛ یک نفر از فاصله‌ی نزدیک توپ را پرتاب کند و نفر دوم پاس ساعد بزند.
- بازی‌هایی را طراحی کنید که مهارت مورد نظر در آن اجرا شود.
- از دانش‌آموزی که مهارت را خوب اجرا می‌کند بخواهید آن را اجرا کند.
- ایراد اجرای مهارت دانش‌آموزان را گوشزد کرده، در اجرای صحیح آن‌ها را راهنمایی کنید.
- دانش‌آموزان را به شکل دو نفره مقابل هم قرار دهید؛ یک نفر توپ را پرتاب کند و نفر دیگر بدون جا به جایی پاس ساعد بزند (بعد از پنج بار تکرار پاس ساعد، جای دانش‌آموزان را عوض کنید).
- یک نفر در حال حرکت به راست و چپ توپ را پرتاب می‌کند و نفر دیگر در حین حرکت، توپ را با ساعد پاس می‌دهد.
- دانش‌آموزان به شکل دایره قرار گیرند. نفر پرتاب کننده در وسط بایستد توپ را به تک تک



دانش‌آموزان پاس بدهد و آن‌ها توپ را با پاس ساعد برای نفر وسط بفرستند.

— دانش‌آموزان به شکل سه نفره به هم پاس ساعد بدهند.

— نفر پرتاب‌کننده، توپ‌ها را با فاصله‌ی نزدیک و دور، پرتاب کند و دانش‌آموزان آن را با پاس ساعد برای او بفرستند.

— از منطقه‌ی یک سوم، توپ پرتاب شده را با پاس ساعد به زمین مقابل بفرستند.

— از منطقه‌ی عقب زمین توپ پرتاب شده را با پاس ساعد به زمین مقابل بفرستند.

— فعالیت‌هایی را طراحی کنید که مهارت‌های آموزش داده شده‌ی قبلی در آن به کار گرفته شود.

گفتنی است با توجه به این که دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در صورت قرارگرفتن یک الگوی جدید، آموخته‌های قبلی خود را فراموش می‌کنند، بهتر است در خاتمه‌ی هر جلسه، مهارت‌های قبلی مرور شود. در این صورت می‌توان توپ‌هایی را بدون اطلاع دادن، بلند یا پایین ارسال کرد تا دانش‌آموز خودش برای دریافت پنجه بالا یا ساعد حرکت کند.



عنوان درس
اجرای تمرینات ترکیبی

هدف کلی

توسعه ی بعضی تمرینات ترکیبی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات ترکیبی.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در ارسال توپ با پنجه به بازیکن نزدیک تور و دریافت و ارسال با ساعد از روی تور
- مهارت در ارسال توپ با پنجه و ساعد به شکل دو نفره از منطقه ی پشت خط یک سوم
- مهارت در تغییر جهت فرستادن توپ به منطقه ی هدف در زمین مقابل
- مهارت در فرستادن توپ به هدف در زمین مقابل با تغییر فاصله از تور
- ارسال توپ به گوشه های راست یا چپ زمین مقابل
- مهارت در دریافت توپ در گوشه ی راست یا چپ زمین با توجه به مسیر توپ
- مهارت دریافت توپ در مناطق مختلف زمین با پاس پنجه و ساعد
- دریافت و ارسال متوالی توپ با پاس پنجه و ساعد با دیوار
- مهارت در تغییر جا و دریافت توپ در خط راست یا چپ کنار زمین
- مهارت در پر کردن فضاها ی خالی زمین
- دریافت توپ در منطقه ی پنج، ارسال به منطقه ی سه و رد کردن توپ از منطقه ی دو به گوشه ی

راست و چپ زمین مقابل

- دریافت توپ در منطقه ی جلو، ارسال به منطقه ی سه و رد کردن توپ از منطقه ی دو و چهار

به انتهای زمین مقابل.

۳- هدف های نگرشی



- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به ارسال توپ به هدف
- علاقه به افزایش سرعت عمل
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

قبل از شروع تمرینات، با حرکات کششی، عضلات و مفاصل دست‌ها و شانه‌ها را گرم کنید. عدم وجود هماهنگی باعث بی‌ رغبتی برای شرکت در فعالیت‌ها و در نتیجه، کم شدن ظرفیت در اجرای فعالیت‌های عضلانی در مدت زمان طولانی می‌شود.

به دانش‌آموزان بگوئید که چه پاسی (پنجه یا ساعد) را باید اجرا کنند؛ در حین تمرین، پاس‌های مناسب برای پنجه (توپ‌های بلند) و پاس‌های مناسب برای ساعد (توپ‌های با ارتفاع کم) را برایشان توضیح دهید.

– به اصل تفاوت فردی در اجرای مهارت‌ها توجه کنید.

– به اصول برگشت به حالت اولیه توجه کنید.

– تمرینات ترکیبی فرصت مناسبی برای افزایش قدرت تصمیم‌گیری و سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان است.

– تمرینات ترکیبی موجب افزایش هماهنگی بین ادراک شنوایی و مهارت‌های روانی – حرکتی می‌شود.

– دقت، سرعت و عکس‌العمل مناسب دانش‌آموزان، متناسب توان ذهنی و جسمی آن‌هاست. ضمن تمرین، برای ارتقای این ویژگی‌ها، به تفاوت فردی آن‌ها توجه داشته باشید.

– وقتی یک مهارت حرکتی به قدر کافی تکرار شود، به تدریج انجام آن مهارت به‌طور طبیعی و خود به خودی صورت می‌گیرد.

– هر دانش‌آموز در یادگیری یک فعالیت حرکتی، سرعت خاص خود را دارد.



ضعف ادراک فضایی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، موجب می‌شود تا ادراک آن‌ها از حرکت جهت و سرعت اشیای پیرامون، همچنین جا به جایی و واکنش نسبت به محرکات محیطی، کندتر از سایرین باشد. تمرین و تکرار، ابزار مناسبی برای توسعه‌ی این ویژگی‌هاست. با بازخورد مناسب از فعالیت‌های دانش‌آموزان از خستگی و دلزدگی آن‌ها در تمرینات جلوگیری کنید.

روش اجرا

— از دانش‌آموزان بخواهید که توپ را یک بار با پاس پنجه و یک بار با پاس ساعد به شکل متوالی پاس بدهند.

— توپ پرتاب شده از رو به رو را با پاس ساعد دریافت و با پاس پنجه ارسال کنند.

— یکی از دانش‌آموزان نزدیک تور قرار گیرد (به عنوان پاسور) و سایر دانش‌آموزان از پشت محوطه‌ی یک سوم با پاس پنجه به پاسور پاس بدهند و سپس به طرف محوطه‌ی یک سوم حرکت کنند و توپ ارسال شده توسط پاسور را با ساعد به زمین مقابل بفرستند.

— دانش‌آموزان از منطقه‌ی دو یا چهار با پاس پنجه به پاسور پاس بدهند و توپ دریافتی از پاسور را با پنجه یا ساعد به زمین مقابل بفرستند.

— دانش‌آموزان را به شکل ستونی به صف کنید. یکی از دانش‌آموزان را به عنوان پاسور قرار دهید تا به شکل متوالی شش بار به پاسور پاس بدهد. هنگام دریافت و ارسال پاس سوم، شما محل هدف را در حین حرکت بازیکن اعلام کنید.

— جهت حرکت بازیکنان را تغییر دهید (حرکت از منطقه‌ی دو، حرکت از منطقه‌ی چهار و حرکت از منطقه‌ی شش).

— از دانش‌آموزان بخواهید که همه‌ی توپ‌های دریافتی را با پاس پنجه به منطقه‌ی جلو (دو، سه و چهار) در زمین مقابل بفرستند.

— همه‌ی توپ‌های دریافتی را با پاس ساعد به منطقه‌ی عقب زمین (با توجه به منطقه‌ی مورد نظر شما) بفرستند.

— از کنار تور زمین مقابل، توپ را به گوشه‌های راست و چپ زمین ارسال کنید.

— از دانش‌آموزان بخواهید توپ دریافت شده را به گوشه‌های راست و چپ زمین مقابل ارسال

کنند.

— از زمین مقابل توپ را داخل زمین به چپ و راست پرتاب کنید. دانش‌آموزان با تغییر سریع



جا، توپ را دریافت کنند.

— دانش‌آموزان توپ پرتاب شده به مناطق مختلف را با توجه به ارتفاع توپ با پاس ساعد یا پنجه دریافت کند و به منطقه‌ی سه پاس بدهند. سپس به جلو حرکت کرده، پاس سوم را به زمین مقابل ارسال کنند.

— دو دانش‌آموز از گروه «الف» را در یک طرف تور و تعدادی را از گروه «ب» در زمین مقابل نگه دارید. از گروه «الف» بخواهید که به شکل متوالی با سرعت و ضربه‌های متفاوت توپ را به زمین مقابل بفرستند.

— دانش‌آموزان گروه «ب» با تغییر جا، توپ‌های ارسالی را با ساعد و پنجه دریافت کنند.
— گروه «الف» توپ‌ها را به شکل جا خالی به منطقه‌ی جلو و عقب زمین ارسال کنند.
— گروه «ب» که در منطقه‌ی جلو یا عقب هستند باید با تغییر جا و پر کردن فضای خالی، توپ‌گیری کنند.

— گروه «الف» توپ‌ها را به خط انتهایی زمین بفرستند و گروه «ب» با کشیدن به عقب و کنترل توپ، آن را به منطقه‌ی جلو پاس دهند.

— گروه «الف» توپ‌ها را به کنار خط سمت راست و چپ زمین مقابل بفرستند و گروه «ب» با کنترل توپ، آن را به منطقه‌ی جلو پاس دهند.

— با سرویس از روی خط حمله توسط یک دانش‌آموز، دانش‌آموزان دیگر در زمین مقابل، توپ را به شکل سه پاس دریافت و ارسال کنند.



عنوان درس

یادآوری سرویس ساده

هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش آموزان.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت بدن قبل از انجام سرویس ساده هنگام و بعد از آن
- آشنایی با وضعیت نحوه ی ارسال توپ سرویس به مناطق چپ و راست زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت صحیح بدن در هنگام اجرای سرویس
- مهارت در اجرای سرویس ساده
- مهارت در اجرای وضعیت بدن بعد از ارسال توپ.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

انواع سرویس را می توان حداقل به پنج دسته تقسیم کرد : ۱- ساده، ۲- تنیسی (آبشاری)، ۳- موجی (ژاپنی)، ۴- برگردان (لنگری) و ۵- پرشی (آبشاری).



سرویس ساده در والیبال آسانترین نوع سرویس است ولی باید توجه داشت چنانچه در اجرای این مهارت به قواعد آن توجه نشود، فراگیرنده نخواهد توانست آن را بطور صحیح اجرا کند؛ بنابراین، هنگام اجرای فن باید به نکات زیر توجه کرد :

۱- افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست، عکس این حالت را انجام دهند.

۲- برای تعادل بیش‌تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.

۳- اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به سمت جلو متمایل شده، با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه زده شود.

۵- دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و نیز با سطح بیش‌تر دست به توپ زده شود.

۶- هنگام اجرای سرویس، وزن بدن از پای عقب به پای جلو منتقل شود.

با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس زدن در دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا بر روی دیوار، در فواصل معینی از نزدیک تا دور، انجام شود. تا بدین طریق، هم بین چشم و دست دانش‌آموز هماهنگی ایجاد شود و هم این که او میزان ضربه‌ی وارده به توپ را یاد بگیرد.

روش اجرا

- مهارت را آموزش دهید.

- از مهارت‌های آموزش داده شده ارزش‌یابی تشخیصی به عمل آورید.

- از اجرای سرویس صحیح دانش‌آموزان، به عنوان الگو استفاده کنید.

- تمامی دانش‌آموزان را در موقعیت پشت خط سرویس مستقر کنید و بدون توپ حرکات را تکرار و اصلاح کنید.

- دانش‌آموزان را در دو گروه در دو زمین رو به رو، پشت خط یک سوم مستقر کنید تا سرویس را انجام دهند. کم‌کم فاصله را زیاد کنید و تا پشت خط منطقه سرویس ادامه دهید.

- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.



عنوان درس

یادآوری سرویس ساده و اجرای جهت دار آن

هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش آموزان.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت بدن قبل از انجام سرویس ساده هنگام و بعد از آن
- آشنایی با وضعیت نحوه ی ارسال توپ سرویس به مناطق چپ و راست زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای سرویس ساده به مقصد سمت چپ و راست زمین رو به رو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

انواع سرویس را می توان حداقل به پنج دقیقه تقسیم کرد :

- ۱- ساده، ۲- تنیسی (آبشاری)، ۳- موجی (ژاپنی)، ۴- برگردان (لنگری) و ۵- پرشی (آبشاری).

سرویس ساده در والیبال آسان ترین نوع سرویس است ولی باید توجه داشت چنان چه در اجرای



این مهارت، به قواعد آن توجه نشود، فراگیرنده نخواهد توانست آن را به طور صحیح اجرا کند؛ بنابراین، هنگام اجرای فن باید به نکات زیر توجه کرد:

۱- افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست، عکس این حالت را انجام دهند.

۲- برای تعادل بیش‌تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک‌تر کرد.

۳- اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به سمت جلو متمایل شده، با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه زده شود.

۵- دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و نیز با سطح بیش‌تر دست به توپ زده شود.

۶- در هنگام اجرای سرویس، وزن بدن از پای عقب به پای جلو منتقل شود.

با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس زدن در دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا بر روی دیوار، در فواصل معینی از نزدیک تا دور انجام شود. تا بدین طریق هم بین چشم و دست دانش‌آموز هماهنگی ایجاد شود و هم این که او میزان ضربه‌ی وارده به توپ را یاد بگیرد.

روش اجرا

- دانش‌آموزان در پشت خط سرویس مستقر شوند و به طرف سمت چپ و راست زمین رو به رو سرویس را انجام دهند.

- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.



عنوان درس
مناطق بازی و چرخش

هدف کلی

آموزش مناطق ششگانه در بازی والیبال و نحوه ی چرخش.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مناطق زمین والیبال
- آشنایی با نحوه ی چرخش در زمین والیبال.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در شناسایی و قرار گرفتن در هر یک از مناطق ششگانه به ترتیب
- مهارت در شناسایی هر یک از مناطق ششگانه و ارسال توپ به آن مناطق به صورت اتفاقی
- مهارت در جا به جایی بین مناطق زمین به طور صحیح در حین بازی.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه ی مهارت های یاد گرفته شده
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی و کارگروهی
- توسعه ی مهارت های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

یک تیم والیبال براساس توانایی های متفاوت بازیکنان توسط مربی سنجیده و انتخاب می شود. وقتی تیمی وارد زمین می شود، محل استقرار هریک از بازیکنان مشخص می شود. سه نفر از آنان



در مقابل تور (منطقه‌ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می‌شوند. بازیکنی که در نزدیک انتهای زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازیکنی که جلوتر از بازیکن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد، منطقه‌ی دو بوده و بازیکنی که در وسط جلو می‌ایستد، بازیکن منطقه‌ی سه و بازیکن جلو سمت چپ، بازیکن منطقه‌ی چهار نام دارد و بازیکنی که در پشت بازیکن منطقه‌ی چهار قرار دارد، بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن وسط خط عقب بازیکن منطقه‌ی شش نام دارد. این بازیکنان در شش منطقه‌ی زمین طبق مقررات همواره در جهت عقربه‌های ساعت جابه‌جا می‌شوند.

روش اجرا

– مناطق بازی را با گذاشتن شماره‌ی هر منطقه روی زمین (با گچ)، به دانش‌آموزان آموزش دهید.

– از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت در هر منطقه که معلم به صورت اتفاقی می‌گوید، قرار گیرد.

– یک تیم ۶ نفره از دانش‌آموزان انتخاب کنید تا در زمین مستقر شوند. از آنان بخواهید با صدای سوت مربی یک منطقه در زمین جا به جا شوند (در جهت عقربه‌های ساعت).



عنوان درس

تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر

هدف کلی

توسعه ی آموزش های تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مناطق زمین والیبال
- آشنایی با نحوه ی چرخش در زمین والیبال.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در ارسال توپ به نواحی ششگانه با درخواست مربی از زمین رو به رو
- مهارت در شناسایی بازیکن قطر در هر کدام از مناطق زمین.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد انگیزه برای کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

یک تیم والیبال براساس توانایی های متفاوت بازیکنان توسط مربی سنجیده و انتخاب می شود. وقتی تیمی وارد زمین می شود، محل استقرار هر یک از بازیکنان مشخص می شود. سه نفر از آنان در مقابل تور (منطقه ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می شوند. بازیکنی که نزدیک انتهای



زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازیکنی که جلوتر از بازیکن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد، منطقه‌ی دو بوده و بازیکنی که در وسط جلو می‌ایستد، بازیکن منطقه‌ی سه و بازیکن جلو سمت چپ، بازیکن منطقه‌ی چهار نام دارد و بازیکنی که در پشت بازیکن منطقه‌ی چهار قرار دارد، بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن وسط خط عقب، بازیکن منطقه‌ی شش نام دارد. این بازیکنان در شش منطقه‌ی زمین طبق مقررات همواره در جهت عقربه‌های ساعت جا به جا می‌شوند.

ضمن چرخش در جهت عقربه‌های ساعت و بازیکن هر بازیکن در وضعیت جدیدی که از نظر منطقه قرار می‌گیرد قطر منطقه‌ای قرار می‌گیرد؛ برای مثال، بازیکن منطقه‌ی یک زمین قطر بازیکن منطقه‌ی چهار، بازیکن منطقه‌ی دو قطر بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن منطقه‌ی سه قطر بازیکن منطقه‌ی شش است. در یک رالی تیم دریافت کننده‌ی سرویس بازیکنانی که در مناطق ۱، ۶ و ۵ هستند نمی‌توانند از بازیکنانی که قطرشان هستند، جلوتر قرار بگیرند. این مسئله برای دانش‌آموزان با تکرار و تمرین و قرار گرفتن در شرایط بازی، قابل فهم است.

روش اجرا

— دانش‌آموزان به نوبت در مرکز زمین قرار گیرند و توپ را به سمت مناطق مختلف زمین روبه‌رو پرتاب کنند.

— مفهوم «بازیکن قطر» آموزش داده شود.

— دانش‌آموزان به دو گروه سه نفره تقسیم شوند. یکی از اعضای گروه اول به دلخواه در یکی از مناطق زمین قرار می‌گیرد سپس از یکی بازیکنان گروه دوم می‌خواهیم که در منطقه‌ی قطر فرد گروه اول قرار بگیرد. بعد از تعداد تمرین مناسب، جای دو گروه عوض می‌شود.



عنوان درس
سیستم در بازی

هدف کلی

آموزش سیستم های مختلف در بازی والیبال.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با سیستم های مختلف در بازی والیبال
- آشنایی با سیستم های منطقه ی استقرار پاسور
- آشنایی با نحوه ی دریافت مطلوب توپ سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در شناسایی مناطق زمین بازی و حرکت و استقرار در هر منطقه
- مهارت در دریافت توپ همراه با ارسال به سمت منطقه ی دو
- مهارت در ارسال پاس پنجه همراه با ارسال به سمت منطقه ی چهار
- مهارت در هماهنگی بین بازیکنان و پاسور
- مهارت بازیکن پاسور جهت حرکت در مناطق سه گانه جلوی تور و ارسال پاس پنجه.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یادگرفته شده
- تمایل به همکاری در کار گروهی و مورد تشویق قرارگرفتن
- توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

نحوه‌ی قرار گرفتن بازیکنان در زمین براساس توانایی‌های ویژه‌ی فردی آن‌ها که در نهایت به یک کار گروهی منطقی می‌انجامد، سیستم بازی است. مربی ابتدا تمرینات را از سیستم‌های ساده آغاز می‌کند تا مفهوم استقرار و سیستم در نتیجه‌ی تکرار و تمرین در دانش‌آموزان جا بیفتد و تمرکز لازم را در این خصوص به دست آورند. در حین انجام تمرینات، مربی از بیرون زمین با بازیکنان صحبت کرده، آنان را هدایت می‌کند.

انواع سیستم‌ها :

❖ ۱-۵ : یک نفر آبشار زنده و ۵ نفر پاس دهنده یا توپ گیر

❖ ۲-۴ : دو آبشار زنده و چهار نفر توپ گیر

❖ ۳-۳ : سه نفر آبشار زنده و سه نفر توپ گیر

❖ ۴-۲ : چهار نفر آبشار زنده و دو نفر توپ گیر

❖ ۵-۱ : پنج نفر آبشار زنده و یک نفر توپ گیر

به علت وجود یک آبشار زنده وقتی به خط عقب منتقل می‌شود، زنده در سیستم ۱-۵ دچار مشکل می‌شود. در سیستم ۲-۴، این جای خالی را آبشار زنده‌ی دوم پر می‌کند. تیم ۵-۱ با پنج نفر حمله‌کننده با قابلیت دریافت مناسب، بهترین و کامل‌ترین تیم را تشکیل می‌دهد و در منطقه‌ی جلو نیز از حداکثر ظرفیت برای حمله و دفاع روی تور استفاده می‌شود.

روش اجرا

— دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند. یک گروه ۶ نفره با آرایش W در زمین قرار گیرند و بقیه‌ی بازیکنان از سمت زمین مقابل، توپ را با دو دست به صورت نرم به منطقه‌ی شش ارسال کنند و بازیکنان منطقه‌ی شش، توپ را با پنجه به بازیکن منطقه‌ی دو پاس بدهد و بازیکن منطقه‌ی دو توپ را برای منطقه‌ی چهار پاس بدهد و بازیکن منطقه‌ی چهار توپ را به زمین مقابل آبشار کند و با هر توپ صحیح یک چرخش انجام شود.

— جای دو گروه عوض شده، همین تمرین به شکل مناسب تکرار شود.

— دو نفر از بازیکنان که از کیفیت پاس پنجه بهتری برخوردارند به صورت قطر هم ارنج شوند و وظیفه‌ی پاس را در هر منطقه جلوی تور که قرار دارند به عهده گیرند (توپ دریافت، به منطقه‌ی سه ارسال و به منطقه‌ی چهار پاس داده شود).



عنوان درس

سرویس تاکتیکی

هدف کلی

آموزش سرویس های تاکتیکی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با انواع سرویس های تاکتیکی
- آشنایی با نحوه ی آرایش های دریافت سرویس
- آشنایی با وظایف بازیکن منطقه ی شش در سیستم های دریافت سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در ارسال سرویس به مناطق انتهایی و کناری زمین مقابل
- مهارت در ارسال سرویس هدفدار با توجه به وضعیت آرایش حریف.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری فعالیت و اجرای حرکات صحیح
- تمایل به همکاری و شرکت و اجرای حرکات
- تمایل به توسعه مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

علاوه بر اهمیت اجرای ماهرانه ی سرویس توسط سرویس زننده که مهارت مشخصی محسوب می شود. تاکتیک های ذیل نیز توسط مربیان مورد تأکید قرار می گیرد :



— سرویس به منطقه‌ای ارسال می‌شود که بازیکن پاسور تیم مقابل، مجبور به دریافت آن شود.
— سرویس‌ها به منطقه‌ای ارسال می‌شود که بازیکن تیم حریف دچار نقص توانایی دریافت است.
— سرویس به حوالی خطوط طولی زمین حریف یا انتهای زمین حریف ارسال شود. بدیهی است تمامی این‌ها مستلزم مهارت بسیاری‌اند. در دریافت سرویس نیز تاکتیک‌هایی به کار می‌رود؛ مانند:

۱— سیستم W: این، نحوه‌ی آرایش بازیکنان تیم در هنگام دریافت است. پنج بازیکن دریافت‌کننده به صورت W در دو سوم انتهایی زمین قرار می‌گیرند؛ به طوری که بازیکن منطقه‌ی شش در مرکز زمین واقع است و پاسور در منطقه‌های خنثی قرار می‌گیرد و بعد از اجرای سرویس به منطقه‌ی دو حرکت می‌کند.

۲— سیستم کاپ: در این سیستم، بازیکنان دریافت‌کننده در دو سوم انتهایی زمین به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند؛ با این تفاوت که بازیکن منطقه‌ی شش عهده‌دار دریافت توپ‌های انتهایی زمین است. بازیکنان مناطق ۲ و ۴ در هر دو تیم کم‌ترین مشارکت را در دریافت توپ، دارند. با توجه به این که تاکتیک سرویس زدن هدفدار برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی دشوار است، ابتدا زمین را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کنیم. ابتدا از آنان می‌خواهیم تنها سرویس را به منطقه‌ی سمت راست زمین مقابل بزنند و پس از چندین بار تکرار، از آن‌ها می‌خواهیم سرویس را به منطقه‌ی چپ زمین مقابل بزنند تا برای آنان کاملاً جا بیفتد. در مراحل بعدی، زمین مقابل را به چهار قسمت تقسیم کرده، از دانش‌آموزان می‌خواهیم ابتدا گوش سمت راست و بعد سایر گوش‌ها را تمرین کند. بدین وسیله مهارت آنان در هدایت توپ به منطقه‌ی مدنظر حریف تقویت می‌شود.

روش اجرا

- هدف از انجام سرویس تاکتیکی را به صورت شفاهی آموزش دهید.
- یک گروه شش نفری از دانش‌آموزان را در یک زمین مستقر کنید تا وضعیت منطقه‌ی پاسور مشخص شود از سایر دانش‌آموزان بخواهید از زمین رو به رو به نوبت سرویس ساده را به قصد منطقه‌ی حضور پاسور ارسال کنند.
- جاها را در گروه عوض کرده، تمرین را تکرار کنید.
- در تمرین بعد، از گروه اول بخواهید با هر سه سرویس یک دور در زمین بچرخند و بازیکن سرویس‌زننده بایستی با شناسایی منطقه‌ی پاسور، مسیر سرویس را تغییر دهد.



عنوان درس

دریافت انواع سرویس ها

هدف کلی

سیستم های دریافت سرویس برای آغاز حمله.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با انواع سرویس های تاکتیکی
- آشنایی با نحوه ی آرایش های دریافت سرویس
- آشنایی با وظایف بازیکن منطقه ی شش در سیستم های دریافت سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در استقرار آرایش دریافت به روش W
- مهارت در استقرار آرایش دریافت به روش کاپ
- مهارت در دریافت توپ های ارسالی هدفدار
- مهارت در دریافت سرویس های هدفدار به مقصد منطقه ی دو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری فعالیت و اجرای حرکات صحیح
- تمایل به همکاری و شرکت در گروه و اجرای حرکات
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

علاوه بر اهمیت اجرای ماهرانه ی سرویس توسط سرویس زننده که مهارت مشخصی محسوب



می‌شود، تاکتیک‌های ذیل نیز توسط مربیان مورد تأکید قرار می‌گیرد :

- سرویس به منطقه‌ای ارسال شود که بازیکن پاسور تیم مقابل مجبور به دریافت آن شود.
- سرویس‌ها به منطقه‌ای ارسال شود که بازیکن تیم حریف دچار نقص توانایی دریافت است.
- سرویس به حوالی خطوط طولی زمین حریف یا انتهای زمین حریف ارسال شود. بدیهی است تمامی این‌ها مستلزم مهارت بسیاری‌اند. در دریافت سرویس نیز تاکتیک‌هایی به کار می‌رود؛ مانند :
- ۱— سیستم W : این، نحوه‌ی آرایش بازیکنان تیم در هنگام دریافت است. پنج بازیکن دریافت‌کننده به صورت W در دو سوم انتهایی زمین قرار می‌گیرند؛ به طوری که بازیکن منطقه‌ی شش در مرکز زمین واقع است و پاسور در منطقه‌های خنثی قرار می‌گیرد و بعد از اجرای سرویس به منطقه‌ی دو حرکت می‌کند.

- ۲— سیستم کاپ : در این سیستم، بازیکنان دریافت‌کننده در دو سوم انتهایی زمین به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند؛ با این تفاوت که بازیکن منطقه‌ی شش عهده‌دار دریافت توپ‌های انتهایی زمین است. بازیکنان مناطق ۲ و ۴ در هر دو تیم کم‌ترین مشارکت را در دریافت توپ، دارند.
- با توجه به این که تاکتیک سرویس زدن هدفدار برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی دشوار است، ابتدا زمین را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کنیم. ابتدا از آنان می‌خواهیم تنها سرویس را به منطقه‌ی سمت راست زمین مقابل بزنند و پس از چندین بار تکرار، از آن‌ها می‌خواهیم سرویس را به منطقه‌ی چپ زمین مقابل بزنند تا برای آنان کاملاً جا بیفتد. در مراحل بعدی، زمین مقابل را به چهار قسمت تقسیم کرده، از دانش‌آموزان می‌خواهیم ابتدا گوش سمت راست و بعد سایر گوش‌ها را تمرین کنند. بدین وسیله مهارت آنان در هدایت توپ به منطقه‌ی مدنظر حریف تقویت می‌شود.

روش اجرا

- نحوه‌ی آرایش دریافت توپ و تفاوت‌های آن‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح دهید.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم می‌کنند؛ گروه اول ۶ نفری و آرایش تیمی دریافت W می‌گیرند سایر بازیکنان از زمین رو به رو سرویس می‌زنند و توپ به نحو صحیح به مقصد منطقه‌ی دو دریافت می‌شود.
- هم زمان از گروه دوم بخواهید سرویس‌های هدفداری را به مناطق حاشیه‌ی زمین ارسال کنند.
- بعد از چندین بار تمرین مناسب، جای دو گروه را عوض کنید.
- جهت اجرای نمایشی کامل با نقش پاسور و الگوسازی، مربی می‌تواند در ترکیب تیم دریافت‌کننده به عنوان پاسور مشارکت کند.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی والیبال

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با بعضی از اندازه‌ها در ورزش والیبال مانند ابعاد زمین، ارتفاع تور، قطر خطوط و توپ
- آشنایی با نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین
- آشنایی با بعضی از خطاها در رشته‌ی والیبال.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در تشخیص ابعاد زمین، ارتفاع تور
- مهارت در تشخیص خطای عبور از خط وسط زمین و خطای تور
- مهارت در تشخیص نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌ها و اطلاعات ورزش والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی می‌تواند مجموعه‌ی کامل مقررات و قوانین بین‌المللی والیبال را از منابع موجود دریافت و مطالعه کند. اهم موارد به شرح ذیل است:

— ابعاد: زمین ۹ در ۱۸ متر، عرض خطوط ۵ سانتی‌متر، خط یک سوم با فاصله‌ی ۳ متر از



خطّ وسط، ارتفاع تور آقايان ۲/۴۳ متر، خواهران ۲/۲۴ متر، فاصله‌ی آتن‌ها ۹ متر، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر، وزن توپ ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم. نحوه‌ی استقرار بازیکنان باید به صورت دو ردیف ۳ نفری باشد که حداقل یک پا از هم فاصله داشته باشند (قوانین قطر).

— بازیکنان خطّ عقب در منطقه‌ی یک سوم حقّ حمله یا دفاع ندارند. خطای رد شدن از خطّ وسط شامل رد شدن هر قسمت از بدن و به ویژه یک یا دو پا به طور کامل از خطّ وسط و وارد شدن به زمین حریف، می‌شود. هم چنین خطای لمس کردن تور و خطای قرار گرفتن هنگام انجام سرویس توضیح داده شود.

— با توجه به این که دامنه‌ی تمرکز حواس و درک مطلب دانش‌آموزان کم توان ذهنی پایین است، بهتر است مربی محترم ابتدا مطالب و مقررات و قوانین اولیه مربوط به خطوط زمین و خطاهای حین بازی را به صورت نظری و عملی به دانش‌آموزان آموزش دهد. سپس دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کند، یک گروه ناظر بازی دو گروه دیگر باشند و خطاهای آنان را بیان کنند.

— هم چنین از آنان خواسته شود تا خطاهایی را که شنیده اند و خودشان حین بازی سایر بازیکنان مشاهده کرده‌اند را در زمان انجام بازی و تمرین انجام ندهند.

— در مراحل بعدی، ارتفاع تور و فاصله‌ی میله‌ها و قطر خطوط اطراف زمین و وظایف نفرات داخل زمین را به آنان آموزش داده شود.

روش اجرا

موارد ذیل به صورت شفاهی یا روی تخته سیاه به طوری که دانش‌آموزان موارد را یادداشت کنند، تدریس شود :

— ارتفاع تور/ طول زمین / فاصله‌ی خط یک سوم / حدّ منطقه آزاد

— نحوه‌ی استقرار بازیکنان در زمین نسبت به یکدیگر با رسم شکل

— عبور از خطّ وسط زمین

— نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین به صورت عملی و در زمین با انتخاب

نوبتی ۶ نفر از بازیکنان و توضیح موارد

— نحوه‌ی خطای عبور از خطّ وسط زمین و هم چنین عبور پا از خط در زمان سرویس و

خطای اوت خارج از آتن بازی

هم چنین در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل

زمین به عمل آید.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با کاپیتان و وظایف او در زمین
- آشنایی با تایم اوت و تعویض
- آشنایی با نحوه ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص وظایف و اختیارات فرد کاپیتان
- مهارت در انجام به موقع تایم اوت یا تعویض توسط کاپیتان
- مهارت در تشخیص و نحوه ی حمله ی بازیکنان عقب نسبت به خط یک سوم.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت ها و اطلاعات ورزش والیبال
- تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

– مربی دانش آموزان با نیازهای ویژه ی ذهنی باید به انتخاب و آموزش کاپیتان تیم اهمیت ویژه ای



بدهد و با ایجاد اعتماد به نفس و اطلاعات لازم، توانایی او را در تصمیم‌گیری در زمان بازی و مسابقه بالا ببرد و این انتقال تجربیات را باید از طریق گفت و گو، تکرار و تمرین انجام دهد.

— مربی در حین تمرینات شرایطی را به وجود آورد و راه حل‌های موجود را برای کاپیتان تیم مطرح کند و اجازه بدهد که پس از اتخاذ هر راه حل، نتیجه را خود کاپیتان ارزیابی کند. با توجه به این که تجزیه و تحلیل، تصمیم‌گیری آنی در شرایط بحرانی برای این دانش‌آموزان مشکل است، راهنمایی و حمایت مربی الزامی است.

— بازیکنان منطقه‌ی عقب زمین در منطقه‌ی یک سوم، حق حمله یا دفاع ندارند. تعداد دو تایم اوت در زمان بازی در هر دست به درخواست مربی یا کاپیتان به مدت ۳۰ ثانیه گرفته می‌شود و امتیاز پایان ست ۲۵ و در ست نتیجه ۱۵ است؛ تعداد تعویض‌ها ۶ تا در هر ست است.

— سپس مربی وظایف داوران و کاپیتان تیم را برایشان به صورت عینی و محسوس بیان کند و به اجرا درآورد.

روش اجرا

— دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند و یک بازی نمایشی را انجام می‌دهند. مربی در نقش داور در هر تقسیم دو کاپیتان را مشخص می‌کند و ضمن اداره‌ی بازی، موارد مهم و وظایف کاپیتان را در حین بازی یادآور می‌شود.

— معرفی کاپیتان و وظایف او، و این که در زمین بازی فقط کاپیتان حق صحبت کردن با داور را دارد. هم چنین کاپیتان می‌تواند درخواست تایم اوت و تعویض بازیکنان را در زمین داشته باشد.

— نحوه‌ی حمله‌ی بازیکنان خط عقب نسبت به خط یک سوم آموزش داده شود و توسط مربی اجرا شود.

— در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل زمین به عمل آید.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با نحوه ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین و تعداد ست های بازی
- آشنایی مختصر با تشکیلات داوری
- آشنایی با نحوه ی اختصاص امتیازات در والیبال.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص شرایط و مقررات ثبت امتیازات
- مهارت در تشخیص چگونگی اختصاص امتیازات رالی و انجام دستورات داوران.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت ها و اطلاعات ورزش والیبال
- تمایل به بهبود مهارت های یاد گرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی می تواند مجموعه ی کامل مقررات و قوانین بین المللی والیبال را از منابع موجود دریافت و مطالعه کند. اهم موارد به شرح ذیل است :



– تشکیلات داوری: داور اول، داور دوم، نویسنده یا منشی جدول، داور تابلوی امتیازات، چهار داور خط نگهدار.

– مربی دانش‌آموزان را توجیه کند که رأی داور حتمی و غیر قابل برگشت است و احترام داورها در مسابقات واجب است و دیگر این که در یک مسابقه، سر داور یا داور اول رأی نهایی را اعلام می‌کند. در صورت هرگونه اشتباه داور، فقط کاپیتان تیم حق دارد با داور اول صحبت کند. دانش‌آموزان باید بدانند شروع بازی و دستور اجرای سرویس توسط داور اول مسابقه صورت می‌گیرد و این دستور با زدن سوت و اشاره‌ی دست به علامت اجرای سرویس انجام می‌شود و هم چنین، اعلام خطاها و اعلام خاتمه‌ی بازی با داور اول است.

– لازم است به دانش‌آموزان امتیازات هر ست که ۲۵ است و امتیاز گیم آخر که ۱۵ و به صورت رالی است، تذکر داده شود.

– با توجه به این که دامنه‌ی تمرکز حواس و درک مطلب دانش‌آموزان کم توان ذهنی پایین است، بهتر است مربیان محترم ابتدا مطالب، مقررات و قوانین اولیه‌ی مربوط به داوران و خطاهای حین بازی را به صورت نظری و عملی به دانش‌آموزان آموزش دهند. سپس دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کنند و یک گروه ناظر بازی دو گروه دیگر باشند و خطاهای آنان را بیان کنند.

– سپس وظایف داوران و کاپیتان تیم را برایشان به صورت عینی و محسوس بیان کند و به اجرا درآورد.

– هم چنین از آنان خواسته شود تا خطاهایی را که شنیده‌اند و خودشان حین بازی سایر بازیکنان مشاهده کرده‌اند، در زمان انجام بازی و تمرین انجام ندهند.

روش اجرا

– شرح ثبت امتیازات در بازی رالی هر سرویس که در زمین حریف بخوابد، یک امتیاز ثبت می‌شود و هرگاه سرویس به نحوی یا به دلیل برخورد به تور یا رفتن به خارج زمین یا برگشت آن توسط حریف به زمین خودی از دست برود، یک امتیاز برای حریف ثبت شده، سرویس به تیم مقابل داده می‌شود. هم چنین هرگونه خطای تور یا پای رد یا آنتن یا جاگیری در زمین یک امتیاز برای حریف ثبت می‌شود.

– زمان استراحت، زمان تعویض و تفاوت وظایف و اختیارات بازیکنان خط عقب و جلو توضیح داده شود.



– در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل زمین به عمل آید.

– دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شده و بازی نمایشی آموزشی با قضاوت مربی آغاز می‌شود. نحوه‌ی شمارش امتیازات و اختیارات مربی در خصوص اخذ تایم اوت و تعویض کردن با توقف بازی توسط مربی آموزش داده می‌شود.



عنوان درس

تکنیک مقدماتی توپ گیری و حرکت به سمت توپ

هدف کلی

آشنایی با دریافت توپ از آبشار حریف با رعایت تکنیک لازم.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تفاوت های دریافت توپ از آبشار و دریافت ساده
- آشنایی با وضعیت های مختلف بدن برای توپ گیری
- آشنایی با وضعیت های مختلف توپ هنگام توپ گیری از آبشار
- آشنایی با عکس العمل های لازم در موقع توپ گیری.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت مناسب بدن در هنگام توپ گیری
- مهارت در اجرای حرکات پا به سمت راست، چپ، جلو و عقب
- مهارت در اجرای تکنیک توپ گیری از آبشار حریف.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت ها
- تمایل به همکاری
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است، با این تفاوت که فرصت موجود در این تکنیک برای دریافت نسبت به پاس ساعد بسیار کم‌تر و محدودتر است و به کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک سطح زمین انجام می‌شود و معمولاً در مقابل تکنیک آبشار یا جا خالی حریف کاربرد دارد.

وضعیت بدن در اجرای این تکنیک سه حالت دارد :

الف) ایستاده : پاها از مفصل زانو کمی خمیدگی دارد. یک پا جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد.

ب) خمیده : در این حالت، خمیدگی پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو بیش‌تر می‌شود، به طوری که بدن دانش‌آموز به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

پ) نشسته : در این حالت، فرد با خم کردن زانوها کاملاً به سطح زمین نزدیک می‌شود. نکته‌ی مهم و قابل توجه در هر سه وضعیت، صاف بودن پشت فراگیرندگان در هنگام اجرای مهارت است. ممکن است با توجه به وضعیت توپ نسبت به بازیکن، فرد مجبور شود یکی از چهار حالت زیر را انجام دهد :

۱- حرکت به سمت جلو : وقتی توپ در مقابل فرد در حال فرود است که تعداد گام‌ها، بسته به فاصله‌ی توپ متغیر است.

۲- حرکت به سمت عقب : در حالی که توپ در حال فرود به پشت سر بازیکن است.

۳- حرکت به سمت راست : توپ در سمت راست بازیکن در حال فرود است که در این حالت، ابتدا پای راست و سپس پای چپ حرکت می‌کند.

۴- حرکت به سمت چپ : توپ در سمت چپ است که ابتدا پای چپ و سپس پای راست حرکت می‌کند.

در این تکنیک، از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهید تا دریافت توپ را از بالای تور ابتدا در مناطق مشخص و با آبشارهای ساده انجام دهند. با تکرار و تمرین زیاد ابتدا مناطق دریافت را بیش‌تر کنید و به تدریج آبشارها را شدت ببخشید.

روش اجرا

- وضعیت دریافت توپ از آبشار حریف را آموزش دهید.



– دانش‌آموزان به صورت دو نفر دو نفر در زمین به حالت دریافت مستقر شوند و مربی از روی صندلی و ارتفاع تور، توپ را به نقاط مختلف زمین آبشار می‌زند و دانش‌آموزان با رعایت وضعیت دریافت و حرکت به چهار جهت، توپ را دریافت می‌کنند. جای بازیکنان تعویض شود (ضربه‌ی توپ آبشار مربی طوری تنظیم شود که مناسب با شرایط بدنی افراد باشد).

– تمرین فوق با این تغییر که ضربه‌ی آبشار زننده از زمین مقابل انجام شود و توپ پس از دریافت به صورت ساده به زمینی که مربی حضور دارد، برگردد.

– تمرین فوق در مرحله‌ی بعد با ۳ بازیکن در یک زمین ۳ بازیکن در زمین دیگر، به صورت مداوم انجام شود تا جریان تمرین تا زمان قوت توپ در حال بازی توسط افراد ادامه یابد و به محض فوت توپ، گروه دیگر جایگزین می‌شوند.



عنوان درس

توسعه‌ی مهارت توپ‌گیری از آبشار حریف

هدف کلی

آشنایی با دریافت توپ از آبشار حریف با رعایت تکنیک لازم.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با تفاوت‌های دریافت توپ از آبشار و دریافت ساده
- آشنایی با وضعیت‌های مختلف بدن برای توپ‌گیری
- آشنایی با وضعیت‌های مختلف توپ هنگام توپ‌گیری از آبشار
- آشنایی با عکس‌العمل‌های لازم در موقع توپ‌گیری.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در اجرای هماهنگ تکنیک توپ‌گیری
- مهارت در اجرای سریع تکنیک توپ‌گیری
- مهارت در اجرای تکنیک توپ‌گیری در جریان بازی رالی.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

با توجه به آن چه در تکنیک مقدماتی توپ‌گیری و حرکت به سمت توپ گذشت، اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است؛ با این تفاوت که فرصت موجود در این تکنیک برای دریافت نسبت به پاس ساعد بسیار کم‌تر و محدودتر است. به کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک سطح زمین انجام می‌شود و معمولاً در مقابل تکنیک آبشار یا جا خالی حریف کاربرد دارد؛ بنابراین، مربی ضمن بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان باید تمرینات کششی را در دستور کار قرار دهد؛ زیرا دریافت توپ‌های سریع حاصل از آبشار حریف، به انعطاف بدنی بالا نیاز دارد. هم‌چنین، جاگیری صحیح در زمین و نشستن در زوایا و هماهنگی دفاع روی تور با دفاع آخر زمین در اجرای بهتر این تکنیک ضروری است.

در این تکنیک از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهید تا دریافت توپ را از بالای تور ابتدا در مناطق مشخص و با آبشارهای ساده انجام دهند. با تکرار و تمرین زیاد، ابتدا مناطق دریافت را بیش‌تر کنید و به تدریج آبشارها را شدت ببخشید.

روش اجرا

- بعد از تکرار تمرین شماره‌ی دو درس قبلی به تعداد کافی، در مرحله‌ی دوم این تمرین با قید دریافت توپ به قصد ارسال به یکی از مناطق زمین حریف تکرار شود.
- تمرینات جلسه‌ی قبل در حد ۱۰ دقیقه یادآوری و گرم شدن افراد انجام شود.
- مربی از روی صندلی و ارتفاع تور توپ را آبشار می‌کنند. در زمین رو به رو ترکیب کامل یک تیم با ارنج دریافت توپ از آبشار روی تور و استقرار در مناطق شش گانه زمین، توپ‌ها را دریافت می‌کنند (ضربه‌ی توپ و مسیر آن توسط مربی تغییر می‌یابد).
- دو تیم با ترکیب کامل، یک رالی کامل بازی والیبال را با اولویت دریافت سالم توپ از آبشار حریف انجام می‌دهند.



عنوان درس

توپ گیری با یک دست (غلت)

هدف کلی

کسب مهارت در توپ گیری با یک دست.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با اهمیت سرعت در حرکات به سوی توپ
- آشنایی با وضعیت بدن جهت انجام تکنیک غلت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در حرکت سریع به چهار جهت اصلی با صدای سوت
- مهارت در ضربه زدن به توپ های ارسالی به اطراف با حرکت به سمت آن ها
- مهارت در اجرای تکنیک غلت روی تشک
- مهارت در اجرای تکنیک غلت روی زمین و ضربه به توپ.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
- تمایل به همکاری، انجام فعالیت و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

تشک، سوت، زمین، تور، توپ و زانوبند محافظ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

هنگامی که برای دریافت توپ وقت کافی نباشد و توپ در فاصله ی بیش تری نسبت به دانش آموز قرار داشته باشد، دریافت آن با یک دست صورت می گیرد؛ زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیش تر از طول دو دست کارایی پیدا می کند. از آن گذشته به دلیل سرعت اولیه ی



دریافت‌کننده، ممکن است افت به زمین با غلت زدن همراه شود؛ بنابراین لازم است برای اجرای صحیح، مرکز ثقل بدن تا حد امکان به زمین نزدیک شود و سپس زانو روی محور انگشتان پا طوری بچرخد که کاملاً وزن بدن را منتقل کند. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت‌کننده تماس پیدا می‌کند و او پس از ضربه، بلافاصله به پهلو می‌چرخد و روی تهیگاه خم می‌شود تا افت کامل صورت گیرد و با غلت خوردن روی شانه‌ی مخالف سریعاً به حالت اولیه برگردد. نکته‌ی مهم، قوس کاملی است که باید به هنگام افت به زمین در قسمت پشت به وجود آید. تمرین به دو سمت راست و چپ انجام می‌شود. اصلاح حرکات در این بخش دارای اهمیتی فوق‌العاده است.

در اجرای این تکنیک، چون انجام چند دستور هم زمان برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی دشوار است، ابتدا از آنان می‌خواهیم در حالت ایستاده و متعادل توپ‌هایی را که به دو طرف چپ و راست پرتاب می‌شوند، با یک دست (ضربه به توپ با ساعد) هدایت کنند. سپس پس از تکرار و تمرین زیاد، ابتدا به توپ ضربه زده، سپس روی تشک در یک سمت مشخص (ابتدا سمت راست) غلت بزنند. سپس همین کار را در سمت چپ انجام دهند و در صورت جا افتادن این حرکت، توپ‌ها به تناوب به راست و چپ ارسال شود. در صورت انجام صحیح، آنان را تشویق کنید. در این تمرین، استفاده از زانویند الزامی است.

روش اجرا

- انجام تکنیک غلت عملاً به دانش‌آموزان نمایش داده شود.
- از دانش‌آموزان بخواهید با رعایت یک فاصله‌ی مناسب، در داخل زمین مستقر شوند. از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت به چپ، راست، جلو و عقب حرکت کنند. آن‌ها را زیر نظر قرار دهید و نواقص را اعلام کنید.
- دانش‌آموزان در پشت خط انتهای زمین یک صف تشکیل دهند و رو به روی تور بایستند. پس مربی به همراه یک فرد کمک‌کننده نزدیک تور مستقر شود و با فراخواندن هر یک از دانش‌آموزان به داخل زمین، با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور کند.
- از دانش‌آموزان بخواهید در انتهای تشک در یک صف بایستند، آن‌گاه به فرمان مربی یکی پس از دیگری تکنیک غلت را انجام دهند.
- مربی همراه فرد کمک‌کننده نزدیک تور در مقابل دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. سپس از آن‌ها می‌خواهد یکی پس از دیگری روی تشک بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود، به صورت غلت زدن بگیرند. این تمرین را می‌توان پس از اجرای صحیح آن، بر روی زمین نیز انجام داد.



عنوان درس

حرکت و توپ‌گیری از حمله‌ی جا خالی

هدف کلی

آشنایی و بهبود سرعت در توپ‌گیری.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی تشخیص توپ جا خالی و حرکت به سمت توپ.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در توپ‌گیری از آبشار حریف
- مهارت در حرکت سریع به سمت توپ در وضعیت جاخالی
- مهارت در اجرای دریافت ساعد یا پنجه‌ی ساده
- مهارت در اجرای غلت
- مهارت در تشخیص نوع حمله.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال
- تمایل به حرکت، جاگیری و مورد تشویق قرارگرفتن
- تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مهارت توپ‌گیری از جا خالی پرتاب شده توسط حریف، به سرعت تشخیص و جاگیری مناسب



در زمین و آمادگی بدنی لازم جهت حرکات ناگهانی - که در بیش تر اوقات برخلاف مسیری است که بدن قبل از دریافت در آن قرار دارد - نیاز دارد؛ از این رو، مربی دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی باید به مسئله ی بدن سازی و آمادگی جسمانی به ویژه حرکات سرعتی و انفجاری (جهشی) اهمیت ویژه ای داده، در اجرای تمرینات مسئله ی زنجیره سازی و ترتیب تمرینات از ساده به پیچیده را مدّ نظر قرار دهد و در نهایت، به تکرار، تمرین و تدارک بازی های مکرر برای ایجاد بینش و تشخیص بپردازد.

روش اجرا

بعد از آماده کردن دانش آموزان جهت جلسه ی تمرین :

- مربی در منطقه ی ۴ روی صندلی قرار می گیرد و ضربه ی آبشار را در منطقه ی ۴ زمین رو به رو اجرا می کند. گروه دانش آموزان در زمین مقابل به ترتیب یک نفر در منطقه ی ۲ از آبشار دفاع روی تور انجام می دهد. دو نفر دیگر در مناطق ۱ و ۵ دریافت انجام می دهند. بعد از تکرار مناسب تمرین، جای منطقه ۱ با ۲ و ۲ با ۵ عوض شده، ۵ به انتهای صف و نفر جدید به منطقه ی ۲ وارد می شود.

- تمرین شماره ی ۱، با قید اجرای ضربه ی جا خالی توسط مربی تکرار شود و دانش آموزان ترجیحاً توپ را با پنجه یا ساعد و در صورت دیر رسیدن با غلت دریافت کنند.

- تمرین با قید اجرای پیش بینی نشده ی ضربه آبشار یا جا خالی توسط مربی تکرار شود؛ به نحوی که سرعت نفرات دریافت کننده در تشخیص نوع توپ و رسیدن به آن ارزیابی شود.



هدف کلی

آشنایی با انواع پاس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی و رؤیت انواع پاس کوتاه، متوسط و بلند
- آشنایی با پاس بلند و جلو
- آشنایی با پاس بلند و پشت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص پاس های کوتاه و بلند جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت
- مهارت بیش تر در دریافت و ارسال توپ به منطقه ی دو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

انواع پاس به اشکال زیر دسته بندی می شوند : در شکل کلی، پاس از حیث ارتفاع شامل پاس



کوتاه (تا ۱۰۰ سانتی متر روی نوار تور)، پاس متوسط (حداکثر از یک تا دو و نیم متر روی تور) و پاس بلند (دارای ارتفاع بیش از ۳ متر برای آبشار قدرتی) است. اشکال دیگری از پاس نیز درجه بندی می‌شوند که بعضی از آن‌ها به صورت زیرند: پاس کوتاه سریع (حداکثر یک متر جلو و پشت پاسور با فاصله‌ی خیلی کم) پاس تیز داخل (ارتفاع نیم تا یک متر، فاصله‌ی آن در مقابل پاسور حداقل تا ۲ متر ادامه دارد و به سمت پشت و جلو ممکن است)، پاس تیز خارج (با ارتفاع تقریباً نیم تا یک متر فاصله از پاسور تا خط کناری ادامه می‌یابد و از آن می‌گذرد و قابل اجرا در دو انتهای تور است)، پاس قوس کوتاه (به صورت قوس کوتاه، حداکثر دارای ۲ متر ارتفاع محل فرود نزدیک خط کناری زمین قابل ارسال به دو انتها)، پاس قوس بلند (یا قوس زیاد و ارتفاع بیش از ۲ متر تا انتهای هر دو طرف تور) و پاس قوس متوسط (با قوس زیاد و ارتفاع بیش از ۱ متر در وسط تور، فاصله‌ی آن تا پاسور تقریباً یک یا یک و نیم متر، قابل ارسال به پشت و جلو).

پاس از حیث عمق نیز به نسبت فاصله‌ی توپ از تور بستگی دارد. پاس نوع ۱ نزدیک و پاس نوع ۲ قدری با فاصله از تور و پاس نوع ۳ نزدیک خط یک سوم جهت استفاده‌ی بازیکن خط عقب. گفتنی است در تمرین این تکنیک برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی، دو فرایند دریافت و ارسال را که به هماهنگی بالایی نیاز دارد، در آن واحد باید انجام گیرد و این مسئله برای آنان پیچیده است. لذا ابتدا از آنان می‌خواهیم در کنار تور دو به دو باهم پنجه بزنند. کم کم فاصله‌ی آنان را از هم بیش‌تر می‌کنیم و از دانش‌آموز می‌خواهیم ابتدا توپ دریافت را روی سر خود بلند کند. سپس با ضرب دوم پاس بدهد. در مورد هر نوع پاس تکرار و تمرین زیاد و نیز تشویق حرکت در از بین بردن حرکت غلط، نقش بسزایی دارد.

روش اجرا

— مربی برای تک تک دانش‌آموزان توپ را از فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، دانش‌آموز باید پاس بلند و جلو را اجرا کند.

— انواع پاس‌های کوتاه، بلند و جلو را آموزش داده، به طور عملی نمایش دهید.

— دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. از آنان بخواهید در هر طرف در امتداد منطقه‌ی دو به صف بایستند. در هر طرف هر دانش‌آموز توپ ارسال از بازیکن وسط زمین را در بین ۲ و ۳ به صورت پاس بلند به منطقه‌ی چهار با فاصله‌ی مناسب از تور ارسال می‌کند و به وسط زمین می‌رود تا توپ را برای بازیکنان دیگر پاس دهد.



هدف کلی

آشنایی با انواع پاس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی و رؤیت انواع پاس کوتاه ، متوسط و بلند
- آشنایی با پاس بلند و جلو
- آشنایی با پاس بلند و پشت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص پاس های کوتاه و بلند پشت
- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت
- مهارت بیش تر در دریافت و ارسال توپ به منطقه ی دو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

فرایند پاس دادن در ورزش والیبال به عنوان یک مهارت کلیدی و موتور حرکتی تیم و بازی‌سازی محسوب می‌شود. پاسور در والیبال نقش آماده‌سازی، برنامه‌ریزی و تدارک نوع حمله به تیم مقابل را فراهم می‌آورد؛ بنابراین، علاوه بر آمادگی جسمانی و مهارت در دریافت و ارسال توپ به طرف هدف، یک پاسور در حین بازی شناسایی کامل تیم حریف را مدنظر قرار دارد و در انتخاب نوع پاس و شخص اسپکر تصمیم‌گیری می‌کند؛ بنابراین، در انتخاب پاسور و روش کار کردن و آماده‌سازی آن، موارد متعددی باید مدنظر قرار گیرد:

— پاسور باید دریافت‌کننده‌ی خوبی باشد (پنجه، ساعد).

— پاسور باید در ارسال توپ به هدف مهارت داشته باشد.

— پاسور باید در جاگیری داخل زمین مهارت داشته باشد.

با توجه به پیچیدگی عملکرد پاس دادن، کلیه‌ی مهارت‌های دریافت و ارسال به هدف باید از ساده به مشکل و از نزدیک به دور و با ایجاد تشویق به منظور ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس صورت گیرد. در ابتدا، شخص مربی می‌تواند به عنوان الگو انواع پاس را انجام دهد.

روش اجرا

— مربی یا دانش‌آموزانی که در دریافت توپ اول توانایی دارند، توپ را به پاسور (یا منطقه‌ی دو) می‌رساند و پاسور صرفاً نوع پاسی را که مربی اعلام می‌دارد، اجرا می‌کند.

— مربی به طور متوالی توپ‌ها را به طرف بازیکن منطقه‌ی سه ارسال می‌کند و از او می‌خواهد به طور یک در میان، یک پاس بلند جلو و بعد یک پاس بلند پشت انجام دهد.

— مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را از فاصله‌ی نزدیک بالا سر او پرتاب می‌کند و دانش‌آموز باید پاس بلند و پشت را اجرا کند.

— انواع پاس‌های کوتاه، بلند و پشت را آموزش داده، به طور عملی نمایش دهید.



عنوان درس

توسعه ی کیفیت پاس (۱)

هدف کلی

تمرینات ترکیبی جهت توسعه ی مهارت دریافت و پاس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی بیش تر با نحوه ی اجرای پاس های بلند جلو و پشت.

۲- هدف های مهارتی

- کسب مهارت بیش تر دریافت به قصد ارسال به منطقه ی دو
- کسب مهارت بیش تر در ارسال پاس بلند جلو و پشت.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- تمایل به همکاری و اجرای صحیح حرکات
- مهارت تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یاد گرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

سوت، توپ، تور و زمین.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

از آن جا که توسعه ی مهارت پاس دادن در دانش آموزان، دریافت صحیح توپ را می طلبد، بهتر است با توجه به در نظر داشتن تفاوت های فردی و توانایی های جسمانی دانش آموزان، آن ها را رده بندی کرد و تمرینات براساس توانایی های جسمی و ذهنی آن ها برنامه ریزی شود.



روش اجرا

- ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و در زمین مستقر شوند. از زمین مقابل توسط سایر دانش‌آموزان سرویس انجام شود و دریافت‌های انجام شده توسط دریافت کنندگان، به وسیله‌ی بازیکن منطقه‌ی دو در دو نوبت به شکل پاس بلند جلو و پاس بلند پشت اجرا شده، سپس یک چرخش انجام شود. بعد از دو نوبت چرخش، تمامی افراد گروه عوض شوند.
- دو نفر که بهترین کیفیت اجرای تکنیک پنجه را دارند، به عنوان فرد پاسور در ترکیب تیم مشخص شود تا توپ دریافتی از هر محل را به صورت بلند جلو و بلند پشت ارسال کند.
- اشتباهات و حرکات غلط را اصلاح کنید.
- یک ترکیب کامل در یک زمین با تعیین موقعیت پاسور مستقر می‌شوند. مربی از زمین رو به رو توپ را به مناطق مختلف زمین ارسال کند. افراد موظف‌اند توپ دریافتی را به طور صحیح به سمت پاسور بفرستند و پاسور موظف به اجرای پاس بلند جلو و بلند پشت به طور متناوب است.
- بعد از چندین بار تمرین، جای نفر پاسور تعویض می‌شود.
- گفتنی است با تشخیص مربی تعداد محدودی از افرادی که بهترین کیفیت پنجه را دارند، برای نقش پاسور انتخاب شده تا بیش‌تر با آن‌ها تمرین شود.



عنوان درس

توسعه‌ی کیفیت پاس (۲)

هدف کلی

تمرینات ترکیبی جهت توسعه‌ی سرویس، دریافت و پاس.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی بیش‌تر با نحوه‌ی اجرای پاس‌های بلند جلو و پشت.

۲- هدف‌های مهارتی

- کسب مهارت بیش‌تر در اجرای سرویس به صورت هدف‌دار
- کسب مهارت بیش‌تر در دریافت سرویس با سیستم دریافت
- کسب مهارت بیش‌تر در دریافت به قصد ارسال به منطقه‌ی دو
- کسب مهارت بیش‌تر در ارسال پاس بلند جلو و پشت
- کسب مهارت بیش‌تر در چرخش.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
- تمایل به همکاری و اجرای صحیح حرکات
- تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

سوت، توپ، تور و زمین.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن‌جا که توسعه‌ی مهارت پاس دادن در دانش‌آموزان، دریافت صحیح توپ را می‌طلبد، بهتر



است با توجه به در نظر داشتن تفاوت‌های فردی و توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان، آن‌ها را رده‌بندی کرد و تمرینات براساس توانایی‌های جسمی و ذهنی آن‌ها برنامه‌ریزی شود.

روش اجرا

– ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و در زمین مستقر شوند. از زمین مقابل توسط سایر دانش‌آموزان سرویس انجام شود و دریافت‌های انجام شده توسط دریافت‌کنندگان، به وسیله‌ی بازیکن منطقه‌ی دو در دو نوبت به شکل پاس بلند جلو و پاس بلند پشت اجرا شده، سپس یک چرخش انجام شود، بعد از دو نوبت چرخش، تمامی افراد گروه عوض شوند.

– دو نفر که بهترین کیفیت اجرای تکنیک پنجه را دارند، به عنوان فرد پاسور در ترکیب تیم مشخص شود تا توپ دریافتی از هر محل را به صورت بلند جلو و بلند پشت ارسال کند.

– اشتباهات و حرکات غلط را اصلاح کنید.



عنوان درس

ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات تحت فشار

هدف کلی

کسب بیش‌تر مهارت در تکنیک‌های پنجه، ساعد و سرویس.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با تمرینات جدید و تحت فشار مهارت در پنجه، ساعد و سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در دریافت توپ در نقاط مختلف زمین با سرعت هرچه بیش‌تر
- مهارت در دریافت با ساعد همراه با یکی از خطوط زمین
- مهارت در اجرای سرویس هدفدار به قصد مناطق خاصی از زمین.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
- تمایل به برتری در بین اعضای تیم در جهت موفقیت تیم
- تمایل به فعالیت و تلاش و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

نیمکت، صندلی، سوت، توپ، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

برای دستیابی به سطح قابل قبول مهارت‌ها، تمرینات باید به سمت عوامل اساسی قابل اجرا در والیبال جهت داده شوند. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت‌ها با افزایش قابلیت‌های جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن، با ویژگی‌های ذهنی بازیکنان نیز مرتبط است. در جهت



پیشبرد فنون، یک عامل تعیین کننده‌ی دیگر به نام بار تمرینی که خود بر دو عنصر حجم و شدت تمرین استوار است، به صورت معناداری دخالت دارد. در طیّ یک دوره تمرین برنامه ریزی شده، بین حجم تمرین و شدت آن رابطه‌ی غیرمستقیمی وجود دارد؛ به طوری که با بالا رفتن یکی، پایین آمدن دیگری ضرورت می‌یابد. ضمن این که بهبود و افزایش قابلیت‌های جسمانی زمینه‌ای برای افزایش یا حفظ قابلیت‌های تکنیکی نیز است و از آن مهم‌تر این که آمادگی جسمانی زمانی مفید است که با آمادگی‌های تکنیکی و تاکتیکی و حتی روانی بازیکن همراه باشد. تمرینات تحت فشار به تمریناتی گفته می‌شود که با اجرای آن، بازیکنان تحت فشار بیش‌تری قرار می‌گیرند؛ برای مثال، از بازیکن خواسته می‌شود که مهارت را در تکرارهای بیش‌تر و در فاصله‌ی زمانی کم‌تر به اجرا درآورد. نمونه‌ی این تمرینات در خصوص تکنیک‌های پنجه، ساعد و سرویس در این جلسه پیش بینی شده است.

گفتنی است تمرینات تحت فشار با تکرارهای بیش‌تر در مورد دانش‌آموزان کم توان ذهنی بسیار مؤثر است ولی نباید محدودیت‌های جسمانی و ذهنی این عزیزان را فراموش کرد؛ پس، تحت فشار قرار دادن آنان با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌های آنان مفید واقع می‌شود.

روش اجرا

– آموزگار در محلّ استقرار پاسور در منطقه‌ی دو می‌ایستد، یکی از بازیکنان در وسط زمین قرار می‌گیرد و توپ‌های ارسالی از طرف مربی را دوباره با پنجه به مربی برمی‌گرداند. سرعت پرتاب توپ‌ها متناسب با وضعیت بازیکن افزایش می‌یابد. بعد از خسته شدن بازیکن، فرد بعدی جایگزین می‌شود.

– آموزگار در یکی از نیمه‌های زمین نزدیک یک سوم مستقر می‌شود. در زمین مقابل، دانش‌آموزان برای دریافت توپ‌های ارسالی با ساعد جاگیری می‌کنند. هر دانش‌آموز باید پس از دریافت و ارسال توپ، خطّ زیر تور با انتهای زمین را لمس کند. سرعت ارسال توپ‌ها کم کم افزایش می‌یابد.

– ترکیب کامل یک تیم با مشخص شدن منطقه‌ی پاسور در یک زمین مستقر می‌شود. از زمین رو به رو، افراد با سوت مربی باید سرویس را به مقصد حضور پاسور انجام دهند. می‌توانید سرویس‌های درست را نمره بندی کنید و امتیاز بدهید.



عنوان درس

ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات تحت فشار

هدف کلی

کسب بیش تر مهارت در تکنیک های پنجه، ساعد و سرویس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تمرینات جدید و تحت فشار مهارت در پنجه، ساعد و سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در دریافت توپ با پنجه با لمس متناوب خط آتھای زمین با سرعت هر چه بیش تر
- مهارت در دریافت تعداد چند توپ به صورت ساعد در فاصله زمانی کم
- مهارت در اجرای سرویس هدفدار به قصد مناطق خاصی از زمین.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- تمایل به برتری در بین اعضای تیم در جهت موفقیت تیم
- تمایل به فعالیت و تلاش.

وسایل و امکانات مورد نیاز

نیمکت، صندلی، سوت، توپ، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی برای دستیابی به سطح قابل قبول مهارت ها، باید تمرینات را به سمت عوامل اساسی قابل اجرا در والیبال جهت بدهد. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت ها با افزایش قابلیت های جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن با ویژگی های ذهنی بازیکنان نیز مرتبط است.



گفتنی است تمرینات تحت فشار با تکرارهای بیش‌تر در مورد دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار مؤثر است، ولی نباید محدودیت‌های جسمانی و ذهنی این عزیزان را فراموش کرد؛ پس، تحت فشار قرار دادن آنان با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌های آنان مفید واقع می‌شود. هم‌چنین، بسیار ضروری است که مربی فعالیت‌های بدنی فراگیرندگان را به دقت زیر نظر قرار داده، به موقع تذکرات لازم را در اجرای حرکات صحیح ارائه دهد.

روش اجرا

— مربی در محلّ استقرار پاسور قرار می‌گیرد و دانش‌آموز در مرکز زمین جهت دریافت توپ جاگیری می‌کند. مربی توپ‌ها را به سمت او پرتاب می‌کند. دانش‌آموز توپ را با مهارت پنجه دریافت کرده و بعد از هر دریافت خطّ انتهایی زمین را لمس می‌کند و به سرعت به مرکز زمین بر می‌گردد. سرعت پرتاب‌ها کم‌کم زیاد شده، بعد از تعداد مشخصی جای دانش‌آموز عوض می‌شود.

— یکی از دانش‌آموزان در انتهای زمین در جهت تور مستقر می‌شود و گروهی دیگر، روی خطّ سوم در مقابل او می‌ایستند و به نوبت هر کدام یک توپ را به طرف او پرتاب می‌کنند. دانش‌آموز آن را با ساعد به پرتاب کننده برمی‌گرداند. سرعت پرتاب‌ها به دستور مربی زیاد شده، جای دانش‌آموزان عوض می‌شود.

— دو عدد نیمکت و دو عدد صندلی را در دو گوشه‌ی مخالف زمین و به فاصله‌ی یک متر از خطّ طولی قرار دهید. دو تیم ۳ نفری تشکیل دهید و از آن‌ها بخواهید به ترتیب سرویس بزنند. در صورت اصابت توپ با صندلی، ۵ امتیاز و برخورد با نیمکت، ۳ امتیاز به تیم بدهید. هر تیم را که به امتیاز ۲۰ رسید، برنده اعلام کنید. اجرای نوع سرویس به انتخاب دانش‌آموزان بستگی دارد.



منابع

- ۱- توسلی، حسین. والیبال گروه فنی و حرفه‌ای رشته تربیت بدنی. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. ۱۳۸۴.
- ۲- توسلی، حسین. «دگرگونی در مقررات بین‌المللی والیبال». مجله‌ی دنیای ورزش. آبان ۱۳۶۶.
- ۳- توسلی، حسین. اصول فنی مهارت‌های والیبال، توسط بهترین بازیکنان جهان. انتشارات فدراسیون والیبال.
- ۴- جمالی، داریوش. آموزش والیبال. انتشارات دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدرسه‌ی عالی ورزش). تهران. ۱۳۵۵.
- ۵- فاکس و ماتیوس. فیزیولوژی ورزشی (ج ۲). ترجمه‌ی اصغر خالدران. انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. ۱۳۷۲.
- ۶- محتشمیان، جواد. «عوامل پیشرفت در والیبال». ماه‌نامه‌ی علمی ورزشی ورزش دانشگاه انقلاب. ۱۳۷۴. شماره‌ی ۷۹. ص ۲۹.

