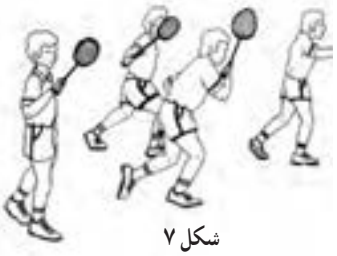
تمرینات آموزشی

سایه‌زنی : دانش‌آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می‌گیرند (شکل ۵). سپس با علامت شمارهٔ ۱ معلم، پای راست خود را در جلو قرار می‌دهند. در این هنگام دست راست خود را که راکت دارد به‌طرف چپ بدن می‌برند (شکل ۶).

با علامت شمارهٔ ۲ معلم دستی که راکت دارد به‌طرف جلو حرکت می‌کند و شاتل را به‌طور فرضی (سایه‌زنی) می‌زند (شکل ۷). این تمرین چندین بار باید تکرار شود.

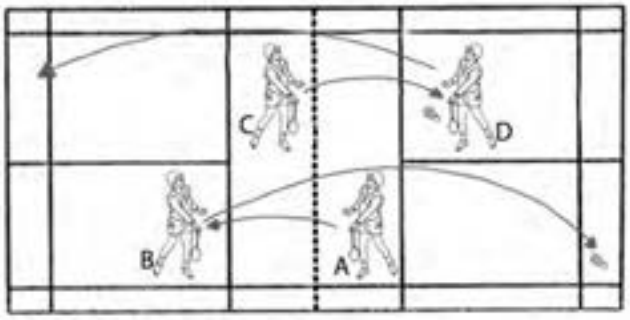
شکل ۵

شکل ۶


شکل ۷

تمرین ۱

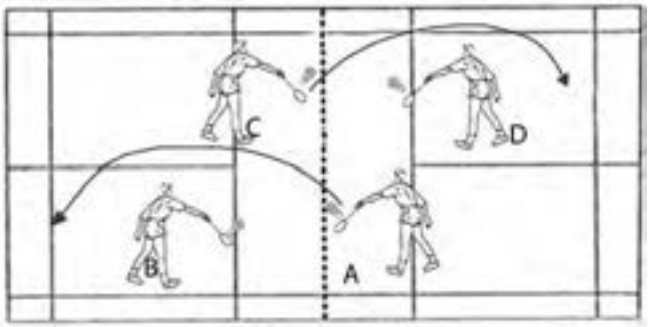
آندرهند کلیر با فورهند : بازیکن‌های C و A به ترتیب برای بازیکن‌های D وB با دست شاتل را به پشت تور جلوی زمین می‌اندازند و آنها با روی دست (فورهند) ضربهٔ آندرهند کلیر را می‌زنند. پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲

آندرهند با بک هند : مانند تمرین شمارهٔ ۱ است با این تفاوت که ضربهٔ آندرهند کلیر با پشت دست (بک هند) را می‌زنند.

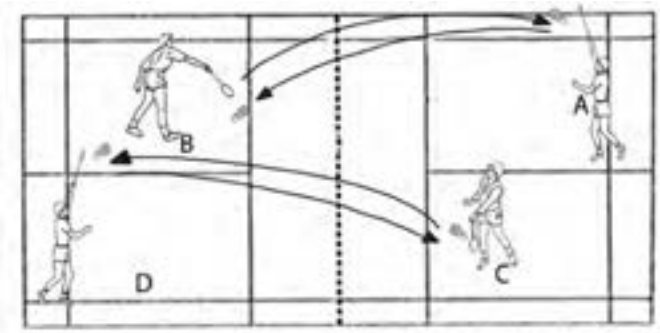


شکل تمرین ۲

تمرین ۳

آندرهند کلیر با فورهند و بک هند :

بازیکن‌های A و D ضربهٔ دراپ شات می‌زنند و بازیکن‌های B و C جواب آنها را با ضربهٔ آندرهند کلیر با فورهند و بک هند می‌دهند. پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۳

تمرین ۴

ترکیبی ساده : ۱ــ مانند شکل بازیکن **A** سرویس بلند می‌زند.

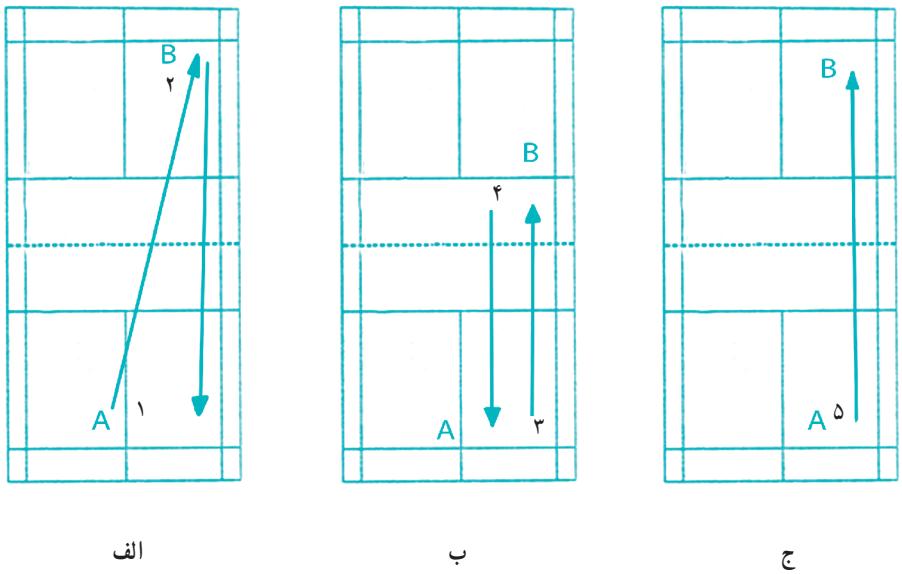
۲ــ بازیکن **B** جواب را تاس کلیر با فورهند می‌دهد.

۳ــ بازیکن **A** جواب او را دراپ شات با فورهند می‌دهد.

۴ــ بازیکن **B** جواب را با ضربهٔ آندرهند کلیر می‌دهد.

۵ــ بازیکن **A** جواب او را با ضربهٔ تاس کلیر با فورهند می‌دهد.

تکرار با ضربهٔ شمارهٔ ۲ ادامه پیدا می‌کند. در ضمن هر وقت شاتل از جریان ضربه خارج شد، تمرین از اول شروع می‌شود. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند.



الف ب ج

شکل تمرین ۴

آندرهند دراپ

تعریف آندرهند دراپ : به ضرباتی اطلاق می‌شود که از سطح پایین‌تر از تور به جلوی زمین حریف زده می‌شوند (مانند شکل ۱).

شکل ۱

مشخصات شاتل در آندرهند دراپ : (از جلوی تور خود به جلوی تور حریف)

- **محل فرود شاتل :** بهترین مکان گوشه‌های جلوی زمین است به‌طوری‌که به خط عرض زیر تور نزدیک باشد.
- **ارتفاع تور :** هر چه ارتفاع شاتل در موقع عبور از روی تور کمتر باشد بهتر خواهد بود.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با روی راکت

۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

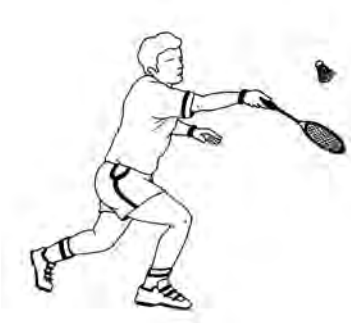
۲ پای راست در مسیر شاتل حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را در طرف جلو و راست بدن قرار می‌دهد.

۳ پای چپ در عقب قرار دارد.

۴ دست راست راکت را به‌طرف شاتل حرکت می‌دهد و ضربهٔ آندرهند دراپ را به شاتل می‌زند.

شکل‌های شمارهٔ ۲ و ۳ نحوهٔ کار را نشان می‌دهد.

شکل ۲



شکل ۳

نکات مهم آموزشی

ــ در ضربهٔ آندرهند دراپ بیشترین نیرویی که به شاتل وارد می‌شود به‌وسیلهٔ مچ دست است.

ــ در هنگام زدن ضربهٔ سنگین روی پای راست قرار دارد.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با بک هند

تمام مراحل مانند آندرهند دراپ با فورهند است با این تفاوت که در مرحلهٔ ۲ دست راست راکت را در طرف چپ و جلوی بدن قرار می‌دهد (مانند شکل ۴).

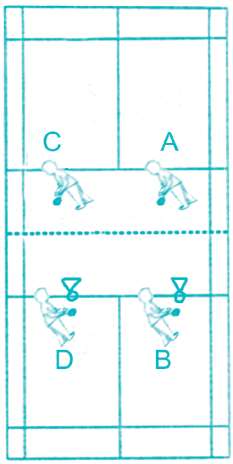
شکل ۴

تمرینات آموزشی

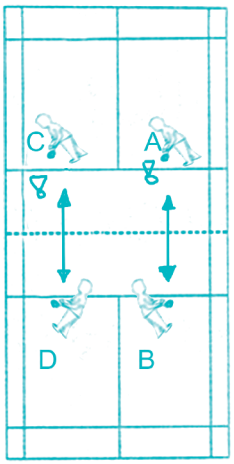
تمرین ۱ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن پشت تور قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A وD برای بازیکن‌های روبه‌روی خود با دست، شاتل را به پشت تور می‌فرستند و آنها ضربهٔ آندرهند دراپ را با فورهند و بک هند تمرین می‌کنند. پس از ۶ دقیقه جاها عوض می‌شود.

تمرین ۲ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن قرار دارد و دوبه‌دو ضربهٔ آندرهند دراپ را تمرین می‌کنند، البته به‌طور مستقیم.

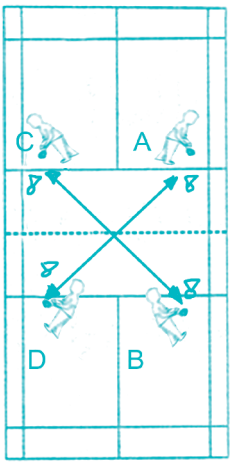
تمرین ۳ : مانند شکل زیر بازیکن‌ها به‌طور مورب ضربهٔ آندرهند دراپ را انجام می‌دهند.



شکل تمرین۱

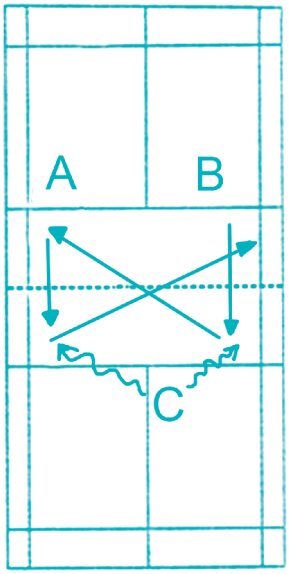


شکل تمرین ۲



شکل تمرین ۳

تمرین ۴ : مانند شکل زیر در هر زمین ۳ بازیکن قرار دارد. بازیکن‌های A و B به‌طور مستقیم ضربهٔ آندرهند دراپ مستقیم می‌زنند و بازیکن C جواب آنها را با آندرهند دراپ مورب می‌دهد. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین۴

تمرین ۵

۱ مانند شکل بازیکن **B** سرویس بلند می‌زند (شکل الف).

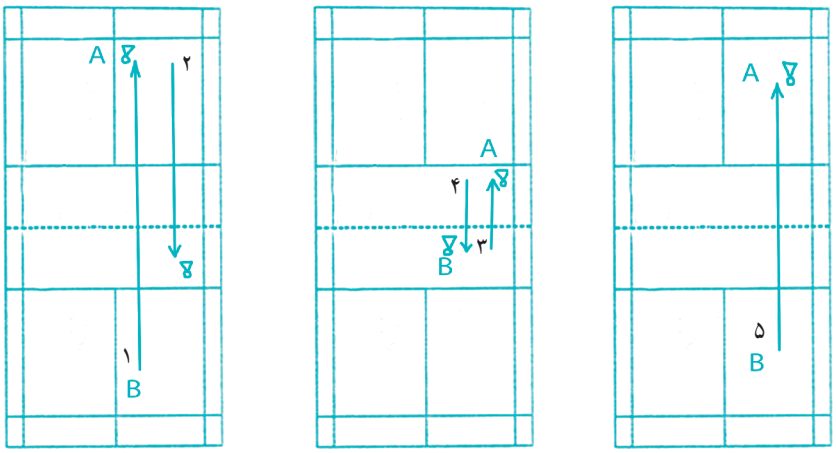
۲ جواب او را بازیکن **A** با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).

۳ بازیکن **B** جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۴ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۵ بازیکن **B** جواب را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ج).

و تکرار از ضربهٔ شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. هرگاه شاتل از جریان بیفتد دوباره از اول ضربه‌ها شروع می‌شوند. مدت تمرین ۱۰ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



الف ب ج

شکل تمرین ۵

تمرین ۶

مانند شکل‌های الف، ب و ج :

۱ بازیکن **B** سرویس بلند می‌زند (شکل الف).

۲ بازیکن **A** جواب او را با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).

۳ بازیکن **B** ضربهٔ آندرهند دراپ می‌زند (شکل الف).

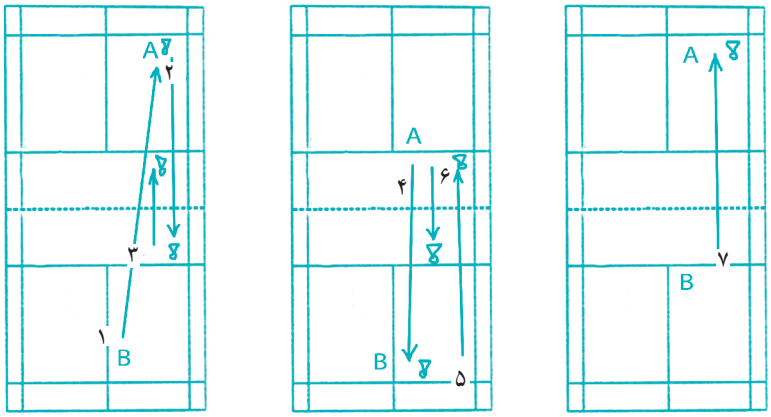
۴ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ب).

۵ بازیکن **B** این بار دراپ شات می‌زند (شکل ب).

۶ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۷ بازیکن **B** ضربهٔ آندرهند کلیر می‌زند.

تکرار از ضربهٔ شماره ۲ و مدت تمرین ۱۰ دقیقه است.



الف ب ج

شکل تمرین ۶

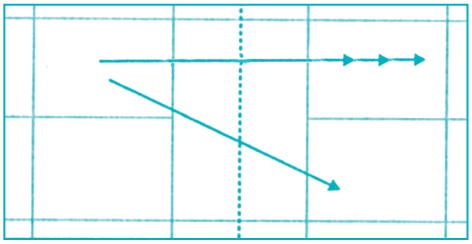
اسمش

تعریف اسمش : به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به‌طرف زمین حریف زده می‌شود.

مشخصات یک اسمش خوب :

- فرود شاتل نزدیک به خطوط کناری زمین و در بازی دونفره در وسط زمین و گاهی بدن بازیکن حریف خواهد بود.
- ارتفاع شاتل نسبت به تور کم است : سرعت شاتل اکثراً زیاد و فرود شاتل هر چه به عمود نزدیک‌تر باشد بهتر خواهد بود.

شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو ضربهٔ اسمش را نشان می‌دهد.



شکل ۱

شکل ۲

نحوهٔ زدن اسمش : زدن اسمش چندین شیوه دارد.

الف) بدون پرش　　ب) با پرش

در اینجا فقط مراحل آموزش اسمش بدون پرش آورده شده است.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن **ضربهٔ اسمش بدون پرش روی دست (فورهند)**

۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد.

۲ سنگینی بدن روی پای عقب قرار دارد؛ به‌طوری‌که شانهٔ چپ به‌طرف تور قرار می‌گیرد.

۳ دست راست از آرنج خم است؛ به‌طوری‌که راکت در کنار عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد.

۴ زانوها کمی خم شده است (شکل ۳).

۵ سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود (شکل ۴).

۶ دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت به‌طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربهٔ اسمش حرکت می‌دهد (شکل ۴).

۷ صفحهٔ راکت در موقع برخورد به شاتل تقریباً به‌طرف لبهٔ تور است و پاها روی پنجه قرار می‌گیرد (شکل ۴).

۸ دست راست به‌طرف جلو حرکت می‌کند و ادامه حرکت به‌طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است (شکل ۵).

شکل ۵

شکل ۴

شکل ۳

نکات مهم آموزشی در هنگام زدن اسمش

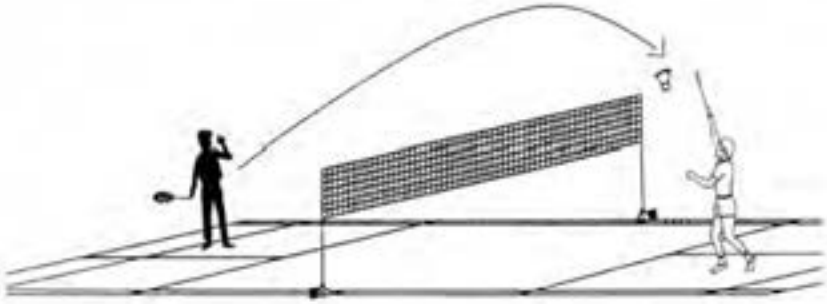
ــ تا حد ممکن به شاتل در ارتفاع بالا ضربه بزنید.

ــ برای اینکه ضربهٔ اسمش محکم‌تر باشد از قوس کمر و خم شدن زانوها قبل از زدن ضربه استفاده کنید و از مچ دست و باز شدن زانوها در هنگام زدن ضربه استفاده کنید.

ــ سعی کنید قبل از زدن ضربه کاملاً در پشت شاتل قرار بگیرید.

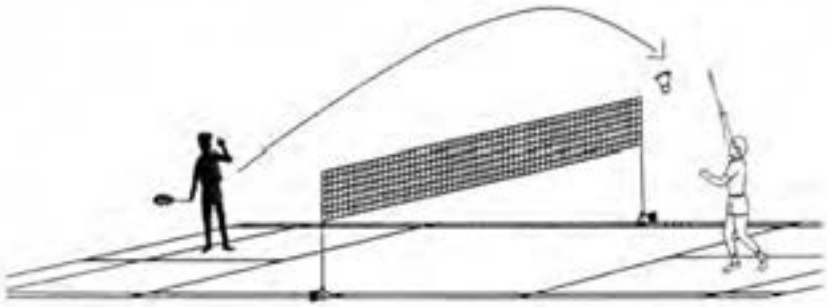
تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : اسمش با روی دست (فورهند) دانش‌آموزان مانند شکل پشت خط کوتاه سرویس می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. دانش‌آموزان ضربهٔ اسمش را تمرین می‌کنند (شکل الف).



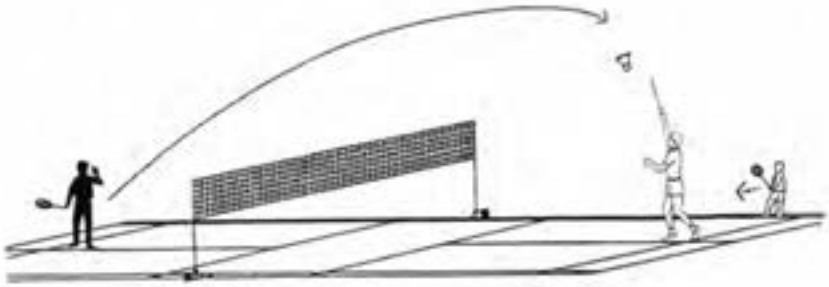
شکل تمرین ۱ (الف)

دانش‌آموزان مانند شکل در وسط قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و نزدیک خط سرویس می‌فرستد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربهٔ اسمش می‌دهند (شکل ب).



شکل تمرین ۱ (ب)

تمرین ۲ : اسمش با روی دست (فورهند) دانش‌آموزان مانند شکل در انتهای زمین قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و وسط زمین می‌فرستد. دانش‌آموزان به‌طرف جلو حرکت می‌کنند و جواب معلم خود را با ضربهٔ اسمش می‌دهند.



شکل تمرین ۲

ضربهٔ درایو

تعریف درایو : به ضرباتی گفته می‌شود که شاتل با سرعت و تقریباً به‌طور افقی در سطح نزدیک به تور به زمین حریف فرستاده می‌شود.

شکل ۱ مسیر حرکت درایو را نشان می‌دهد.

شکل ۱

درایو به دو نوع زده می‌شود :

الف) زمانی که شاتل در نزدیک و داخل بدن است.

ب) زمانی که شاتل در اطراف بدن است.

آموزش نحوهٔ ضربه درایو با روی دست و پشت دست زمانی که شاتل در نزدیک و داخل بدن است.

۱ آماده برای زدن ضربه

۲ پاها تقریباً به‌طور موازی بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که تعادل برای بازیکن ایجاد شود (شکل ۲).

۳ درصورتی‌که شاتل بالاتر از سینه باشد زانوها بیشتر خم می‌شود به‌گونه‌ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

۴ مچ دست به‌طرف صورت بازیکن برمی‌گردد و دامنهٔ حرکتی برای شوک وارد کردن به شاتل ایجاد می‌کند.

۵ حرکت راکت از جهت بدن به‌طرف شاتل به‌طوری‌که بیشترین ضربه را مچ دست به شاتل وارد می‌کند (شکل ۳).

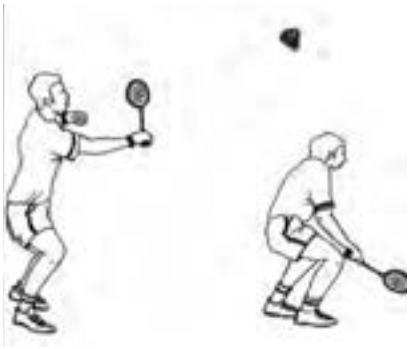
شکل ۲

شکل ۳

اما در صورتی‌که شاتل پایین‌تر از سینه باشد پاها کمتر باز می‌شود و زانوها کمتر خم می‌شود؛ به‌گونه‌ای که مرکز ثقل از زمین دورتر می‌شود. مچ دست به‌طرف پاها برمی‌گردد تا دامنهٔ حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد کند (شکل ۴).

شکل ۴

شکل ۵ زنندهٔ درایو با روی راکت را پس از ضربه و شکل ۶ درایو با پشت راکت را قبل از زدن نشان می‌دهد.

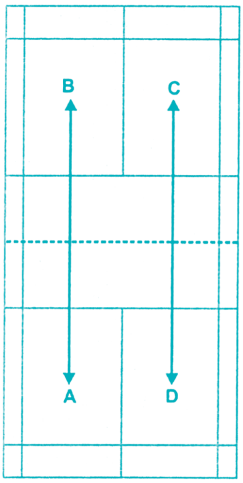


شکل ۵

شکل ۶

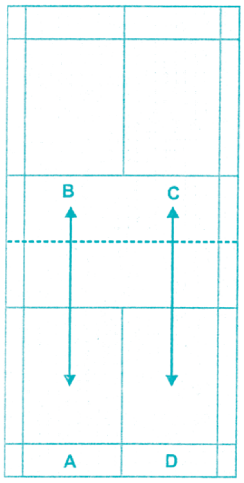
تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : درایو در داخل بدن مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و ضربهٔ درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲ : درایو در داخل بدن مانند شکل زیر بازیکن‌های B و C نزدیک تور می‌ایستند و دو بازیکن دیگر (A و D) در ثلث آخر زمین قرار می‌گیرند و ضربهٔ درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۲

تاس کلیر با پشت دست

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با پشت دست (بک هند)

برای زدن ضربهٔ تاس با بک هند تقریباً سه حالت پیش می‌آید.

الف) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده کمی جلوتر خواهد بود. مانند شکل ۱ (پای راست جلوتر از پای چپ).

ب) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده تقریباً مساوی است در نتیجه پای راست در امتداد پای چپ قرار خواهد داشت (شکل ۲).

ج) شاتل در سمت مخالف دست راکت بازیکن قرار دارد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده عقب است که در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین نزدیک‌تر است (شکل ۳).

شکل۱

شکل ۲

شکل۳

در هر سه حالت برای زدن تاس با پشت راکت

۱ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می‌کند.

۲ پای چپ روی پنجه به‌طوری که تابع حرکت پای راست است چرخش پیدا می‌کند.

۳ زانوها کمی خم و بالاتنه با گردش کمر به‌طرف پهلو قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که دست راست از آرنج خم، سر راکت در جهت شانهٔ چپ است (دامنهٔ حرکتی باید زیاد باشد).

۴ دست راست راکت را به‌طرف شاتل با استفاده از گردش بالاتنه هدایت می‌کند.

۵ در موقع برخورد راکت با شاتل دست زننده تقریباً کشیده است؛ به‌طوری‌که اگر شاتل از او دور باشد دست به‌طور مایل و اگر به او نزدیک باشد تقریباً به صورت عمود خواهد بود. زاویهٔ راکت با توجه به نوع تاس کلیر دفاعی یا حمله‌ای یا معمولی بازتر یا کمی بسته‌تر است (شکل‌های ۴، ۵ و ۶).

شکل ۴

شکل ۵

شکل ۶

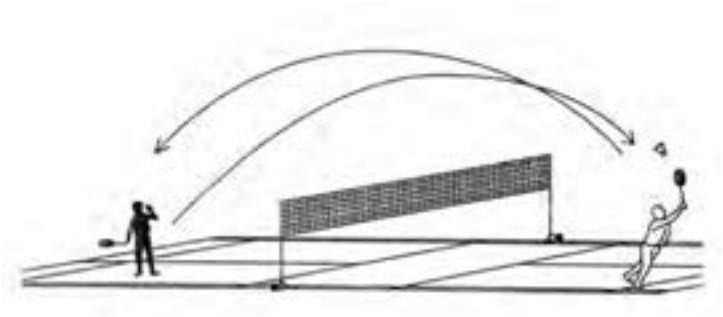
۶ در موقع برخورد شاتل با راکت سنگینی بدن با توجه به نزدیک بودن شاتل به زننده یا دور بودن آن فرق می‌کند، اگر شاتل به بدن نزدیک باشد سنگینی روی پای چپ (شکل ۷) و اگر از بدن دور باشد سنگینی روی پای راست قرار می‌گیرد (شکل ۸).

شکل ۷

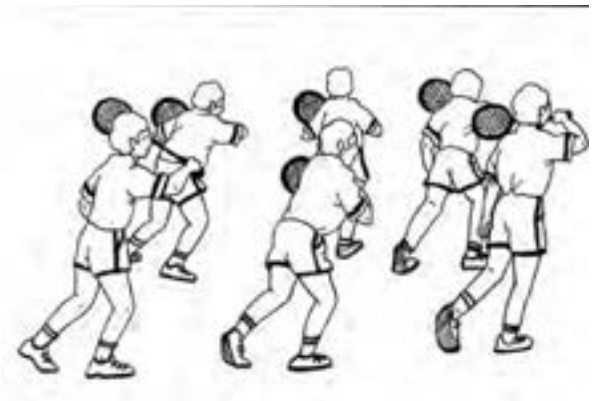
شکل ۸

تمرینات آموزشی

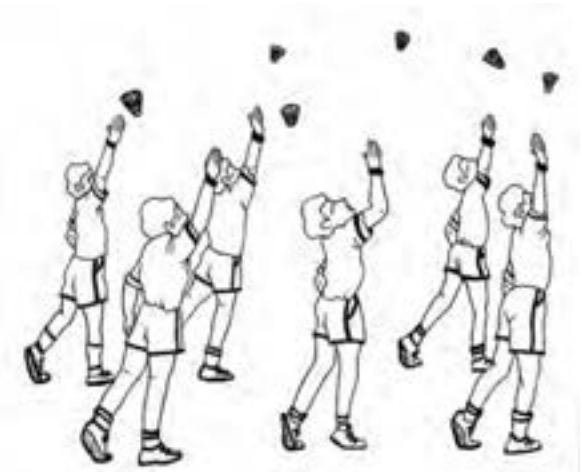
تمرین ۱ : معلم برای دانش‌آموزان مانند شکل ۱ شاتل می‌فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان ضربهٔ تاس با پشت راکت را تمرین می‌کنند. شکل الف و شکل ب و ج گروهی یادگیرنده را نشان می‌دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱ (الف)

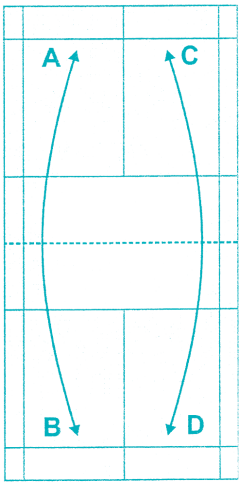


شکل تمرین ۱ (ب)



شکل تمرین ۱ (ج)

تمرین ۲ : مانند شکل ۲ در هر زمین ۴ بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D با روی دست و بازیکن‌های C و B با پشت دست تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می‌کنند. سپس بازیکن‌های A و D با پشت دست و بازیکن‌های B و C با روی دست تمرین خواهند کرد.

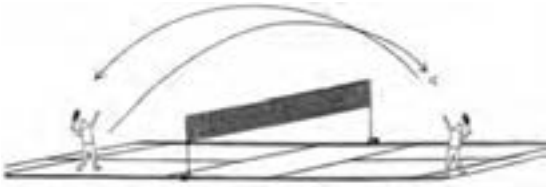


شکل تمرین ۲

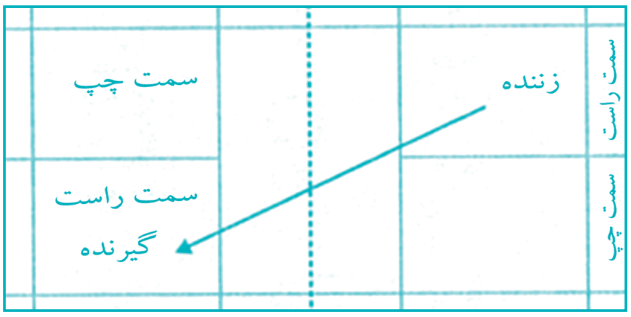
بازی یک‌نفره و دو نفره

بازی یک‌نفره و دو نفره چگونه انجام می‌گیرد؟ هر گاه در هر قسمت زمین بازی بدمینتون یک نفر قرار بگیرد بازی را یک‌نفره و هر گاه دونفر قرار بگیرند دو نفره می‌گویند.

شکل ۲ــ بازی دو نفره


شکل ۱ــ بازی یک‌نفره

آموزش نحوهٔ زدن سرویس و گرفتن آن در بازی یک‌نفره : در بازی یک‌نفرهٔ خانم‌ها و آقایان پس از انجام قرعه‌کشی به‌وسیلهٔ داور سرویس‌زننده از قسمت سمت راست زمین خود سرویس می‌زند و گیرندهٔ سرویس در قسمت راست زمین خود آن را دریافت می‌کند (به‌طور قطری).



شکل ۳

در بازی یک‌نفره، زنندهٔ سرویس در تمام امتیازهای زوج از سمت راست و در تمام امتیازهای فرد از سمت چپ زمین خود سرویس می‌زنند و گیرنده تابع سرویس زننده خواهد بود.

آموزش نحوهٔ زدن سرویس و دریافت آن در بازی دونفره

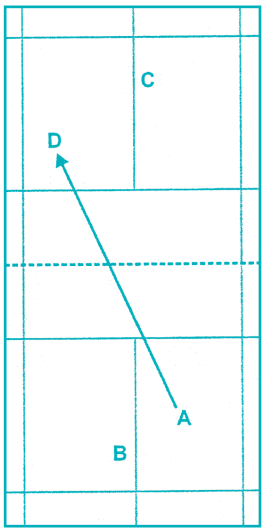
۱ در بازی دونفره بازیکن‌ها وقتی جاهای خود را برای زدن سرویس عوض می‌کنند که خود سرویس را زده باشند و جریان رالی به نفع آنها تمام شده باشد.

۲ بازیکن‌ها وقتی در امتیاز زوج هستند از قسمت راست زمین و زمانی که امتیاز آنها فرد است از قسمت چپ زمین خود سرویس باید بزنند.

۳ بازیکن هر تیم دونفره تا زمانی که تیمش به‌طور متوالی امتیاز می‌گیرد به زدن سرویس خود ادامه می‌دهد.

آموزش اصول ایستادن در هنگام زدن سرویس و گرفتن آن در بازی دونفره

به‌طورکلی در هنگام دریافت سرویس، گیرنده و یار او و همچنان سرویس‌زننده و یار او این گونه قرار می‌گیرند : سرویس گیرنده (D) و زننده (A) در محوطهٔ مربوط به خود و یار آنها نیز در قسمت تقریباً وسط زمین (BوC) (شکل ۴).



شکل ۴

شکل ۵ گیرنده سرویس و یار او و شکل‌های ۶ و ۷ زنندهٔ سرویس و یار او را نشان می‌دهند.

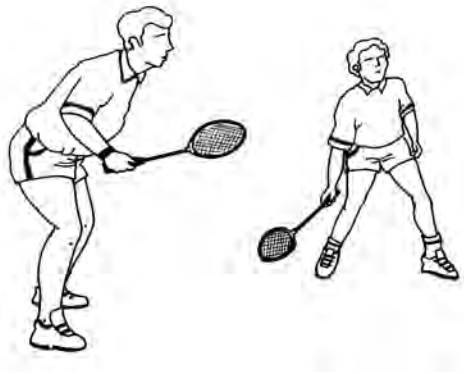
شکل ۵

شکل ۶

شکل ۷

درهنگامی که بازیکن A سرویس کوتاه می‌زند، زمین برای او و یارش به‌صورت عرضی تقسیم می‌شود، یعنی اگر بازیکن D که سرویس‌گیرنده است جواب بازیکن A را که سرویس‌زننده است به نیمه سمت چپ زمین حریف بفرستد، بازیکن B جواب شاتل را باید بدهد و اگر بازیکن D جواب سرویس بازیکن A را به نیمه سمت راست زمین حریف بفرستد بازیکن A خودش باید جواب برگشت شاتل را بدهد.

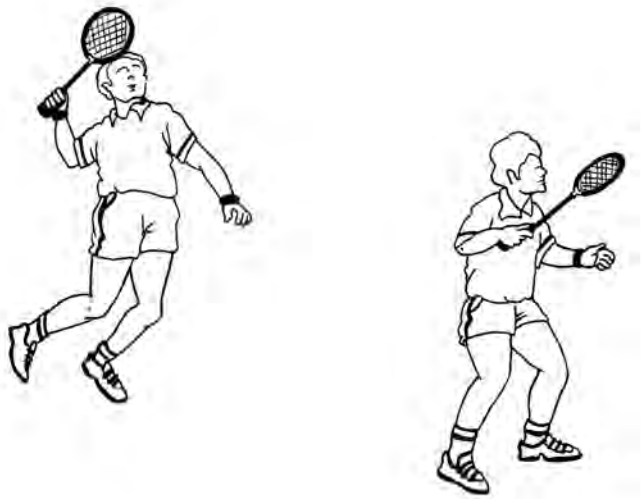
نحوهٔ قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



شکل ۸

شکل ۹

نحوهٔ قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام حمله کردن : (شکل ۱۰)



شکل ۱۰

استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

تعریف استراتژی و تاکتیک : داشتن یک طرح در بازی برای پیروزی بر حریف را می‌توان استراتژی نامید و داشتن نقشه‌های کوچک برای رسیدن به هدف اصلی را که همان استراتژی باشد می‌توان تاکتیک اطلاق کرد.

برای موفقیت در اجرای استراتژی و تاکتیک باید از نکات ذیل آگاهی داشت :

۱ــ شناخت از تاکتیک بازیکن خودی و حریف

۲ــ آگاهی از توانایی‌های بازیکن خودی و حریف

۳ــ توانایی از چگونگی کاربرد ضربه‌های مختلف بدمینتون

۴ــ شناخت از حالت‌های روانی بازیکن خودی و حریف

مثلاً اگر حریف بازیکن شما در دفاع ضعیف است، استراتژی بازیکن شما باید حمله‌ای باشد. بدین منظور تاکتیک شما باید زدن سرویس‌های کوتاه، ضربهٔ دراپ‌شات و ضربهٔ آندرهند دراپ باشد تا حریف مجبور شود ضربهٔ آندرهند کلیر بزند که بازیکن شما از ضربهٔ اسمش خود جهت پیروزی استفاده کند یا اگر بازیکن حریف از سرعت خوبی برخوردار است بازیکن شما باید بازی را آهسته کند. از این‌رو استراتژی باید گرفتن سرعت حریف باشد. بدین منظور از تاس کلیر و آندرهند کلیر دفاعی باید استفاده شود.

کاربرد و موارد استفاده از ضربه‌های مختلف و بازی بدمینتون

از هر ضربه برای نمونه به دو مورد اشاره می‌شود.

۱ــ سرویس بلند :

الف ــ وقتی بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار نیست.

ب ــ دفاع زنندهٔ سرویس نسبت به حملهٔ حریف برتر است.

۲ــ سرویس کوتاه :

الف ــ بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ ضربه‌های آندرهند دراپ و آندرهند کلیر حریف خوب نباشد.

۳ــ سرویس تیز :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف منتظر سرویس کوتاه است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از سرعت عکس‌العمل خوبی برخوردار نباشد.

۴ــ تاس کلیر :

الف ــ تاس کلیر با قوس زیاد وقتی زده می‌شود که حریف بازیکن سرعتی است.

ب ــ تاس کلیر حمله‌ای زمانی زده می‌شود که حریف منتظر ضربهٔ دراپ‌شات است.

ج ــ تاس کلیر معمولی هنگامی زده می‌شود که رالی ادامه دارد و زننده منتظر فرصت مناسب جهت زدن ضربهٔ تمام‌کننده خواهد بود.

۵ــ دراپ‌شات :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از ضربهٔ اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که ضربه‌های زیردست حریف مانند آندرهند کلیر ضعیف است.

۶ــ آندرهند کلیر :

الف ــ زمانی زده می‌شود که بازیکن مقابل منتظر ضربهٔ آندرهند دراپ است.

ب ــ زمانی زده می‌شود که حریف از ضربهٔ اسمش خوبی برخوردار نیست.

۷ــ آندرهند دراپ :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که بازیکن مقابل در انتهای زمین قرار دارد.

۸ــ درایو :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف عکس‌العمل ضعیفی دارد.

ب ــ در بازی دونفره بیشتر زده می‌شود، چون نباید به حریف ضربهٔ بلند داده شود.

۹ــ اسمش :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف دفاع خوبی ندارد.

ب ــ زمانی زده می‌شود که زننده از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است.

چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که با حضور دو تیم و در زمینی که به‌وسیلهٔ تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می‌شود.
- در والیبال با پاها باید به دنبال توپ رفت، با دست به توپ ضربه زد و با فکر بازی کرد.
- والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک‌های ساده تشکیل می‌شود و اجرای مناسب آن نیازمند بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی و ادراکی ــ حرکتی است؛ زیرا این ورزش ترکیبی از حرکات نسبتاً کوتاه‌مدت است.
- والیبال بازی‌ای است که بر پایهٔ ارسال‌های دقیق و جلوگیری از برخورد توپ با زمین استوار است، و این مستلزم جابه‌جایی‌های سریع و متعادل است.
- یک تیم می‌تواند در زمین خود حداکثر ۳ بار با توپ تماس داشته باشد، مگر در شرایط تماس توپ با دست مدافع روی تور که چهار تماس با توپ نیز مجاز است.
- الگوی رایج، ارسال با ساعد، پاس دادن با پنجه و آبشارزدن است.
- توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.
- در والیبال تقویت عضلات (شکم، کمر و انگشتان و . . .) به‌عنوان نقش حمایت کننده در حمله و دفاع اهمیت بسزایی دارد.
- بالاتنهٔ بازیکنان والیبال نباید زیاد عضلانی باشد؛ زیرا باعث کاهش سرعت حرکت دست می‌شود.
- در والیبال سرعت حرکات بالاتنه مهم‌تر از قدرت آن است، اما بر کار قدرتی روی پاها برای افزایش پرش بیشتر تأکید می‌شود.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

- قوانین بازی والیبال را در طول بازی و تمرینات رعایت کند.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی والیبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های والیبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی والیبال مهارت خود را در استفاده از توپ نشان دهد.
- در طول بازی والیبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های والیبال مشارکت فعال داشته باشد.

معرفی عناوین آموزش والیبال

در این برنامه در ادامهٔ آموزش مهارت‌های والیبال دورهٔ اول متوسطه، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

- آشنایی بیشتر با ورزش والیبال
- مروری بر مهارت‌های پایه (تمرینات ترکیبی)
- بازی‌خوانی و ردگیری توپ
- پاس
- آبشار (اسپک)
- دفاع روی تور
- توپ‌گیری (دفاع داخل میدان)
- تاکتیک‌های حمله
- تاکتیک‌های دفاع

جدول علائم راهنمای آموزش والیبال

ـ تور	
ـ جهت بازیکن در زمین بازی	
ـ بازیکن مدافع روی تور	
ـ بازیکنی که توپ در دست دارد.	
ـ شناخت بازیکن از طریق شمارهٔ پیراهن او	۱۲ ۳
ـ شناخت بازیکن از طریق منطقهٔ او در زمین بازی	① ③
ـ مسیر حرکت بازیکن	
ـ مسیر حرکت شاتل	
ـ مسیر توپ بعد از حمله	
ـ پاسور	S
ـ مربی	
ـ توپ‌جمع کن	
ـ توپ‌رسان	
ـ هدف	
ـ سبد توپ‌ها	
ـ میز یا جعبه	
ـ دیوار	

تاریخچهٔ والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴هجری شمسی، توسط ویلیام.جی.مورگان مدیر تربیت بدنی انجمن جوانان مسیحی (Y.M.C.A) در شهر هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام داشت.

والیبال رشد سریعی داشته و گسترش آن ابتدا به آسیا و سپس به اروپا بوده است. تغییر در قوانین هر چهار سال یک‌بار در کنگرهٔ بین‌المللی والیبال اتفاق می‌افتد. برای مثال در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که امتیاز هر سِت ۱۵ باشد. تغییر قانون در کنگرهٔ جهانی ۱۹۸۸ با تصویب روش امتیازگیری رالی به ۲۵ امتیاز برای سِت اول تا چهارم و امتیاز ۱۵ برای سِت پنجم، همچنین تصمیم به خدمت گرفتن بازیکن لیبرو و آزادی استفاده از پا، بازی والیبال را جذاب‌تر و لذت‌بخش‌تر کرده است.

در سال ۱۹۴۷ فدراسیون بین المللی والیبال (FIVB) تشکیل شد و از المپیک ۱۹۶۴ توکیو، والیبال به‌طور رسمی به بازی‌های المپیک پیوست. امروزه ۲۲۰ کشور عضو فدراسیون بین‌المللی والیبال هستند. والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده شد و آموزش آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد؛ در سال ۱۳۳۶ فدراسیون والیبال به‌طور رسمی تشکیل شد.

از آن پس ایران در قالب تیم‌های ملی بزرگسالان، جوانان، دانشجویی، والیبال ناشنوایان، ارتش، والیبال نشسته، نوجوانان، ساحلی و دانش‌آموزی در رقابت‌های بین‌المللی ظاهر شد و موفق گردید عناوین قهرمانی متعددی کسب کند که برجسته‌ترین آنها در سال‌های اخیر عبارت‌اند از :

- ۲۰۱۰؛ قهرمانی دانش‌آموزان جهان
- ۲۰۱۲؛ قهرمانی نوجوانان آسیا
- ۲۰۱۳؛ قهرمانی جوانان آسیا
- ۲۰۱۴؛ چهارم لیگ جهانی بزرگسالان

شرایط و قوانین عمومی بازی والیبال

- **تعداد بازیکنان :**

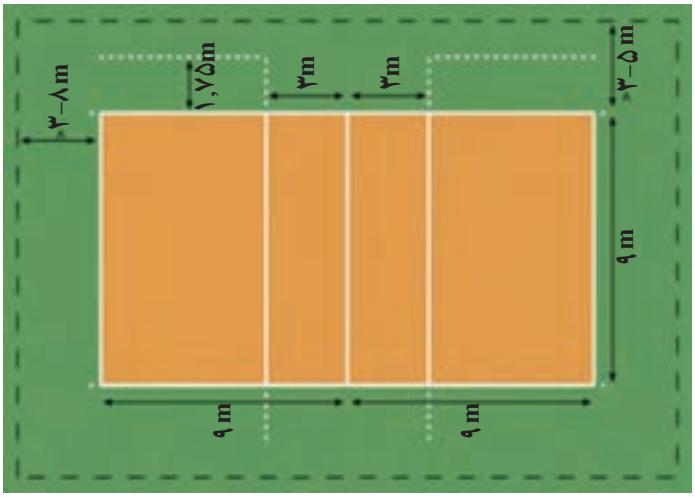
حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین)

- **زمین والیبال :**

ــ مستطیلی است به عرض ۹ و طول ۱۸ متر که توسط خط مرکزی به دو مربع ۹ در ۹ متر تقسیم می‌شود (شکل ۱).

ــ **منطقهٔ جلو** : مستطیلی به ابعاد ۹ در ۳ متر است که با خطی موازی خط مرکزی و در فاصلهٔ ۳ متر از خط مرکزی مشخص می‌شود و جایی است که در اکثر مواقع حمله از آنجا انجام می‌شود. زمانی که تیم در حالت دفاعی قرار دارد، دفاع روی تور در این منطقه شکل می‌گیرد (شکل ۱).

ــ **منطقهٔ عقب** : مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر است که از خط یک‌سوم تا خط عرضی انتهای زمین را شامل می‌شود و جایی است که بازیکن خط عقب فقط زمانی می‌تواند از ارتفاعی بالاتر از تور آبشار بزند که از پشت خط ۳متر جهش کرده باشد (شکل ۱).



شکل ۱

■ **ارتفاع تور :**

ــ مردان : ۲/۴۳ متر

ــ زنان : ۲/۲۴ متر

■ **توپ :**

توپ از چرم یا الیاف مصنوعی که درون آن لایهٔ لاستیکی بادکنک مانندی قرار دارد، درست شده است.

محیط توپ : ۶۷ ــ ۶۵ سانتی‌متر

وزن : ۲۸۰ ــ ۲۶۰ گرم

■ **سیستم امتیازدهی :**

در مسابقات رسمی، بازی‌ها به شیوهٔ ۳ سِت از ۵ سِت برگزار می‌شود و تیمی که ۳ سِت را از آن خود کند، برندهٔ بازی است. هر تیم که به امتیاز ۲۵ (در «سِت» آخر به امتیاز ۱۵) برسد برندهٔ، سِت می‌شود مشروط براینکه حداقل ۲ امتیاز از حریف بالاتر باشد؛ بازی تا جایی ادامه می‌یابد که این اختلاف به‌وجود آید.

■ **وقت استراحت :**

هر تیم می‌تواند ۲ وقت استراحت درخواست کند که زمان هر کدام ۳۰ ثانیه است.

در بازی‌های رسمی، ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که زمان هر کدام ۱ دقیقه است.

■ **چرخش :**

ــ هرگاه وظیفهٔ زدن سرویس به یک تیم منتقل شد، بازیکنان آن تیم باید یک منطقه در جهت عقربه‌های ساعت چرخش انجام دهند.

ــ بلافاصله پس از اینکه شاتل وارد بازی شد، تمام بازیکنان می‌توانند آزادانه در زمین جابه‌جا شوند.

ــ یک تیم معمولاً هر «سِت» را با قراردادن بازیکنان تخصصی در هر یک از ۶ منطقهٔ زمین آغاز می‌کند.

تخصص‌ها در والیبال

■ **پاسور** : بازیکنی تخصصی است که حملهٔ تیم را هماهنگ می‌کند و به مهاجم پاس می‌دهد. پاسور اغلب مسئول دومین تماس تیم با توپ است. یک آبشار موفق معمولاً از یک پاس دقیق حاصل می‌شود. یک پاسور خوب باید دقیق، سریع، با انعطاف‌پذیری بالا، خلاق و باهوش باشد.

■ **مدافع میانی** : بازیکنی تخصصی روی تور است که در منطقهٔ وسط جلو (منطقهٔ ۳) دفاع می‌کند، وظیفهٔ ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است. از این بازیکن اغلب به‌عنوان مهاجم سرعتی در تاکتیک‌های حمله استفاده می‌شود که می‌تواند به‌عنوان عاملی برای فریب مدافعان حریف نیز باشد.

■ **مهاجم کناری** : به‌عنوان دریافت‌کنندهٔ مهاجم هم شناخته می‌شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفهٔ دریافت سرویس را برعهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به‌ویژه منطقهٔ ۴ در حمله شرکت می‌کند.

■ **لیبرو** : بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است که جایگزین هر یک از بازیکنان عقب زمین می‌شود و فقط می‌تواند در مناطق عقب زمین بازی کند (مناطق ۱،۶ و ۵). این بازیکن نمی‌تواند سرویس بزند و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم‌تیمی‌هایش باشد. او در توپ‌گیری و دریافت سرویس باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم‌تیمی‌هایش پوشش دهد. باید حداقل یک امتیاز بازی شود تا لیبرویی که از زمین خارج شده، جایگزین بازیکنی دیگر شود. بنابراین لیبرو نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد. همین‌طور اگر لیبرو در منطقهٔ ۳متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد، هم‌تیمی او نمی‌تواند در حالی‌که ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد، آن را وارد زمین حریف کند.

جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو تعویض‌های تیم محسوب نمی‌شود. این جایگزینی باید در فاصلهٔ بین خط ۳ متر و خط انتهایی و زمانی‌که بازی جریان ندارد صورت گیرد و نیازی به اجازهٔ داور ندارد. فقط همان بازیکنی که لیبرو جایگزین او شده است می‌تواند به‌جای او به زمین برگردد.

■ **پشت‌خط‌زن** : پشت‌خط‌زن اصلی‌ترین مهاجم تیم است که معمولاً به‌عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به او نگریسته می‌شود. او در ترکیب تیم در قطر پاسور قرار می‌گیرد و معمولاً در لحظات حساس و تعیین‌کنندهٔ بازی وظیفهٔ کسب امتیاز در حمله بر عهدهٔ اوست.

روش‌های کسب امتیاز

تیم‌ها از ۴ روش می‌توانند امتیاز کسب کنند :

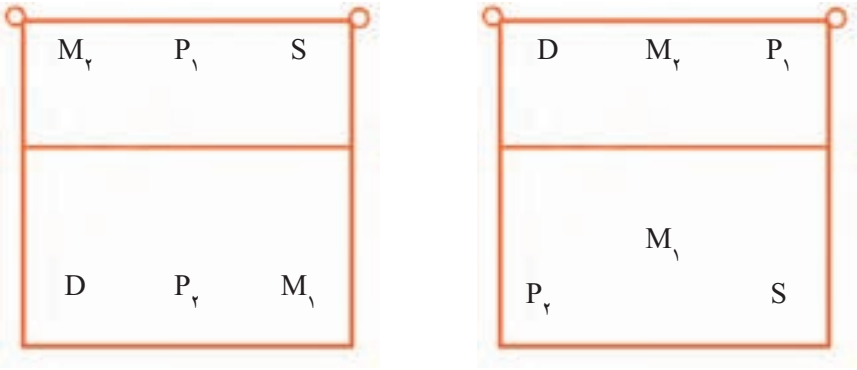
■ امتیاز مستقیم سرویس

■ دفاع روی تور

■ آبشار (مهم‌ترین)

■ خطای حریف

چگونگی قرار دادن تخصص‌ها در زمین به صورت قطری (شکل ۲)



سرویس تیم حریف

سرویس تیم خودی

شکل ۲

پاسور : S

پشت‌خط‌زن : D

قوی‌ترین دریافت‌کنندهٔ مهاجم : P_1

دومین دریافت‌کنندهٔ مهاجم : P_2

بهترین مهاجم سرعتی : M_1

دومین مهاجم سرعتی : M_2

مروری بر مهارت‌های پایهٔ والیبال

رهنمودهای آموزشی

وقتی بازیکنان در هر یک از مهارت‌های پایهٔ والیبال ماهر شدند، مهارت‌های پیشرفته و سیستم‌های بازی به آنها آموزش داده می‌شود. از این‌رو در ادامهٔ آموزش مهارت‌های والیبال دورهٔ اول متوسطه، در این برنامه، ابتدا به مرور مهارت‌های پنجه، ساعد و سرویس در قالب تمرینات ترکیبی می‌پردازیم.

در طراحی تمرینات ترکیبی به نکات زیر توجه کنید :

ــ دانش‌آموزان را در موقعیتی قرار دهید که بتوانند دو یا سه تکنیک را پی‌درپی اجرا کنند.

ــ به‌گونه‌ای عمل کنید که دانش‌آموزان فقط مهارت‌های تعیین شده را به اجرا گذارند.

ــ ترتیب اجرای مهارت‌های حرکتی را نزدیک به شرایط واقعی بازی، تعیین کنید (برای نمونه ابتدا سرویس و سپس دریافت آن).

ــ تمرینات را تا حد ممکن با دادن امتیاز به‌صورت فعال و پر هیجان اجرا کنید.

ــ در هر تمرین، چنانچه دانش‌آموزان به هدف تمرین نرسیده باشند لازم است با انجام اصلاحات لازم، تمرین را تکرار کنید.

ــ این تمرینات نمونه‌ای از ده‌ها تمرین متنوعی است که با هدف این درس می‌توان طراحی کرد و شما می‌توانید با توجه به فضا، امکانات و سطح مهارت دانش‌آموزان، علاوه بر این نمونه‌ها، تمرینات مناسب دیگری را طراحی و اجرا کنید.

تمرینات آموزشی

۱ **تمرین پاس پنجهٔ ستاره** : دانش‌آموزان به گروه‌های فرد (۷،۵، ۹نفره) تقسیم می‌شوند و به شکل دایره می‌ایستند. هر بازیکن ابتدا یک پاس پنجه بالای سر می‌دهد و سپس پیوسته به نفر دوم سمت راست خود پاس می‌دهد (هیجان تمرین را با حذف پاس بالای سر و اضافه کردن تعداد توپ‌ها بیشتر کنید).

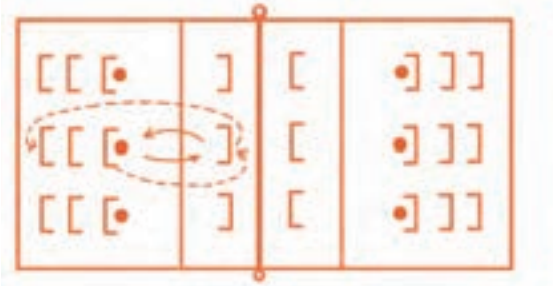
۲ **تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی** : در بالای سر و در یک محدودهٔ معین (دایره یا مربع به قطر ۱متر)

۳ **تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی به هدف** : در صورت وجود دیوار، تمرین ارسال توپ با پاس پنجه و ساعد متناوب (یک بار پنجه، یک بار ساعد) به هدف تعیین شده (بالاتر از ارتفاع تور) روی دیوار انجام شود.

۴ **تمرین رالی پاس پنجه و ساعد ترکیبی تک‌به‌تک** : دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدودهٔ معیّن و پشت تور (۵ رالی)

۵ **تمرین پاس پنجه و ساعد با جابه‌جایی** :

روش اجرا : دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک و با یک توپ در هر گروه، مانند شکل ۱ در زمین مستقر کنید. نفر اول با پاس پنجه به سرگروه خود، به جای او می‌رود، سرگروه هم پس از پاس پنجه از سمت راست به انتهای گروه خود می‌پیوندد.



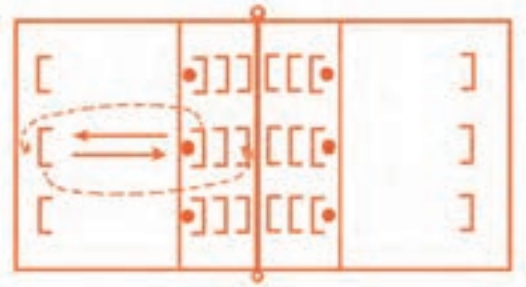
شکل ۱

تغییرات تمرین :

ــ استقرار مانند شکل ۲

ــ سرگروه‌ها در انتهای زمین پاس ساعد می‌دهند.

ــ نفرات نزدیک تور پاس پنجه می‌دهند.



شکل ۲

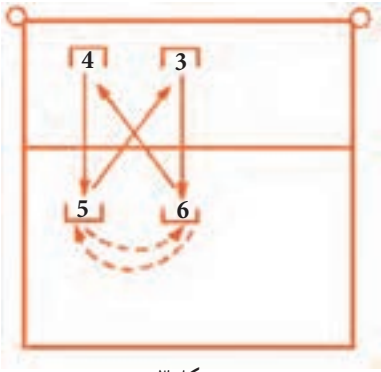
۶ تمرین پاس پنجهٔ مورب :

روش اجرا : دانش‌آموزان در چهار گروه مانند شکل ۳ در زمین بازی مستقر می‌شوند. نفرات اول مناطق ۳ و ۴ توپ دارند. منطقهٔ ۴ برای منطقهٔ ۵ و منطقهٔ ۳ برای منطقهٔ ۶ با پنجه پاس مستقیم می‌دهند. سپس مناطق ۵ و ۶ به‌صورت مورب ضربدری برای مناطق ۳ و۴ پاس می‌دهند. مناطق ۳ و ۴ توپ را می‌گیرند و تمرین را تکرار می‌کنند. هر نفر بعد از پاس به انتهای صف خود می‌رود، بعد از یک بار انجام تمرین توسط همهٔ نفرات، گروه‌های ۳ و ۴ جای خود را با گروه‌های ۵ و ۶ عوض می‌کنند.

تغییرات تمرین

ــ با پیشرفت دانش‌آموزان مناطق ۳ و۴ ثابت و مناطق ۵ و۶ متحرک، دانش‌آموزان مناطق ۵ و ۶ بعد از هر پاس با هم تغییر مکان می‌دهند.

ــ درمنطقهٔ ۵، ارسال با پنجه و منطقهٔ ۶، ارسال با ساعد



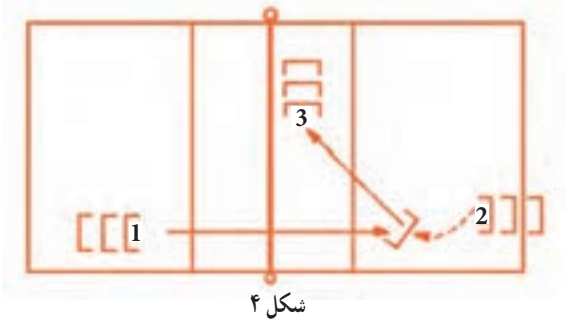
شکل ۳

نکته : برای درک تمرین، دانش‌آموزان یک بار تمرین را آهسته انجام دهند.

۷ تمرین سرویس، دریافت و ارسال به هدف :

روش اجرا : دانش‌آموزان در سه گروه در زمین والیبال مستقر می‌شوند.(مانند شکل ۴) گروه ۱ سرویس می‌زنند، گروه ۲ دریافت و ارسال توپ به هدف (دانش‌آموز گروه ۳) را انجام می‌دهند. گروه ۳ توپ را می‌گیرد و با قل‌دادن روی زمین، توپ را برای گروه ۱ ارسال می‌کند.هر فرد بعد از انجام حرکت به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار انجام حرکت توسط همه اعضای گروه، محل استقرار گروه‌ها تغییر می‌کند (گروه ۱ به جای گروه ۲ و گروه ۲ به جای گروه ۳ و گروه ۳ به جای گروه ۱ می‌رود).

تغییرات تمرین : با پیشرفت تدریجی دانش‌آموزان، سرویس‌زننده تا جایی عقب می‌رود که سرویس را از پشت خط انتهایی اجرا کند.



شکل ۴

پیشنهاد : پس از اجرای هر سرویس، چرخش انجام شود (بازیکن گروه ۱ به انتهای گروه ۲ و بازیکن گروه ۲، به انتهای گروه ۳ می‌رود).

بازی آموزشی یک ضرب، یک ضرب :

دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی همانند شکل ۵، ابتدا در دو زمین والیبال و پشت تور مستقر می‌شوند.

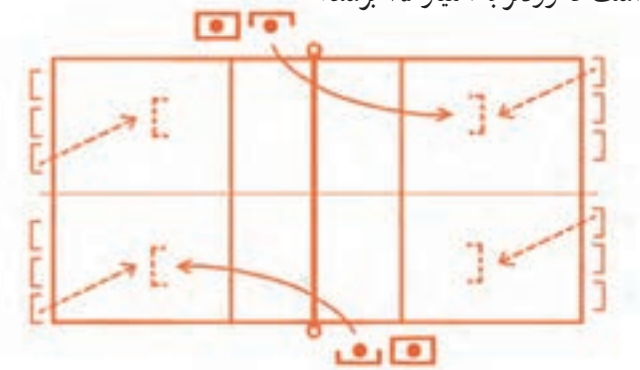
شروع بازی با پرتاب توپ توسط دانش‌آموزان تعیین شده از بیرون زمین آغاز می‌شود.

بازی ۱ به ۱با پاس پنجهٔ یک ضرب، یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۵ ادامه می‌یابد.

در مرحلهٔ بعد همین بازی با پاس ساعد یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد.

در مرحلهٔ بعد همین بازی با پاس پنجه توسط یک گروه و ساعد توسط گروه مقابل با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۵ ادامه می‌یابد.

برندهٔ بازی، گروهی است که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد.


شکل ۵

بازی‌خوانی و ردگیری توپ

در ورزش والیبال، وقتی دانش‌آموزان در هر یک از مهارت‌های پایهٔ والیبال ماهر شدند، باید تکنیک‌های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهم‌ترین چیزی که در این مرحله دانش‌آموزان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازی‌خوانی و ردگیری دیداری توپ است. والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، در نتیجه بازیکنان وقت زیادی برای فکر کردن، تصمیم‌گیری و جابه‌جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی دانش‌آموزان در بازی‌خوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

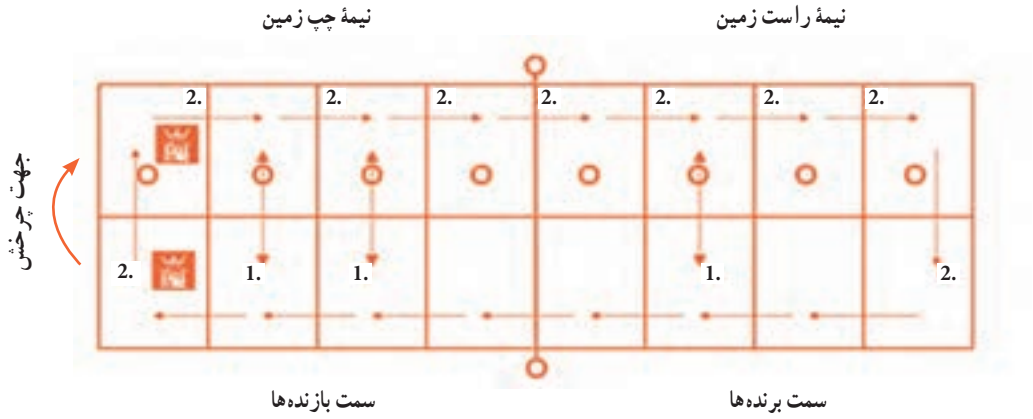
- برای تقویت قدرت بازی‌خوانی دانش‌آموزان، از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانش‌آموزان قابل پیش‌بینی نباشد.
- از تمرینات تکراری پرهیز کنید؛ زیرا کمکی به افزایش مهارت دانش‌آموزان در بازی‌خوانی نمی‌کند.
- برای افزایش توانایی دانش‌آموزان در ردگیری دیداری توپ، تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچک‌تر آغاز و به‌تدریج فواصل و ابعاد زمین را بیشتر کنید.

مراحل آموزش

- انجام بازی‌های ۱ با ۱
- (همکاری دو بازیکن) و ۱ در برابر ۱ (رقابت دو بازیکن)
- انجام بازی‌های ۲ با ۲ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۲ در برابر ۲ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم).
- انجام بازی‌های ۳ با ۳ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۳ در برابر ۳ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم).
- انجام بازی‌های ۴ با ۴ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۴ در برابر ۴ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم) می‌باشد.
- این بازی‌ها باید در زمین‌های با ابعاد کوچک‌تر انجام شود، به‌نحوی که بازی برای بازیکنان چالشی و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توپ زیاد باشد و رالی‌ها طولانی باشند.
- به‌تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به ۶ در ۶ متر برسد.
- با اجرای این تمرینات، بازیکنان آمادهٔ بازی ۶ نفره در زمین ۹ در ۹ متر هستند. در این حالت هم می‌توان بازی‌های چالشی و آموزشی متنوعی با تغییر تعداد نفرات هر تیم و ارتفاع تور و ابعاد زمین برای بازیکنان طراحی کرد.

بازی پادشاه زمین

- در این بازی رقابتی، دانش‌آموزان از عملکرد یکدیگر چیزهای زیادی می‌آموزند و علاوه بر توسعهٔ مهارت، قدرت تصمیم‌گیری و ویژگی‌های رفتاری و روانی دانش‌آموزان نیز به چالش کشیده می‌شود.
- همان‌طور که در شکل ۱ می‌بینید، چندین زمین بازی روبه‌روی هم طراحی می‌شود و سمت برنده‌ها و بازنده‌ها مشخص می‌شود. بازیکنان قوی‌تر در نیمهٔ راست زمین و بازیکنان ضعیف‌تر در نیمهٔ چپ قرار می‌گیرند. برای هر دور از بازی نیز ۲ تا ۳ دقیقه زمان و کل تعداد دورها را حداقل ۱/۵ برابر تعداد زمین‌ها در نظر بگیرید (برای نمونه در شکل صفحهٔ بعد که هشت زمین بازی طراحی شده است، رقابت حداقل در ۱۲ دور انجام می‌شود).



شکل ۱

- هر دور از بازی با سوت معلم آغاز می‌شود و بازیکنان با قوانین و مقررات تعیین شده، مسابقه را شروع می‌کنند.
- پس از ۲ یا ۳ دقیقه، معلم سوت پایان دور اول را به صدا در می‌آورد و امتیازات دو تیم یا دو بازیکن را مقایسه می‌کند. تیم‌هایی که امتیاز برابر دارند یک رالی دیگر بازی می‌کنند تا تیم یا بازیکن برنده تعیین شود.
- در پایان هر دور از بازی، ابتدا تیم‌های برنده به سمت برنده‌ها و تیم‌های بازنده به سمت بازنده‌ها می‌روند، سپس همهٔ تیم‌ها یک چرخش در جهت عقربه‌های ساعت انجام می‌دهند.
- در بازی‌های چندنفره، در هر دور از بازی، بازیکنان از قانون چرخش در زمین خود پیروی می‌کنند.
- پس از پایان کل دورها، تیم یا بازیکنِ برندهٔ آخرین بازیِ آخرین زمین سمتِ چپ، پادشاه و تیم یا بازیکنِ بازنده، وزیر می‌شود.

چند نکته :

ــ علاوه بر بازی ۱ به ۱، این بازی را می‌توان در تیم‌های دونفره و سه‌نفره و در زمین‌های بزرگ‌تر نیز انجام داد که در تسریع روند یادگیری دانش‌آموزان بسیار سودمند خواهد بود.

ــ بهترین زمان برای شروع این بازی، زمانی است که بازیکنان در مهارت‌های پایهٔ ارسال با ساعد و ارسال با پنجه به حداقل مهارت دست یافته باشند.

ــ با توجه به سطح بازیکنان و اهداف آموزشی می‌توان ابعاد زمین، ارتفاع تور و قوانین بازی را تغییر داد. هر چه طول زمین بیشتر شود مهارت کنترل توپ، ردگیری دیداری بازیکنان و مهارت آنها در حرکت رو به جلو و عقب تقویت می‌شود.

ــ طبیعت این بازی به گونه‌ای است که در هر دور، حریفِ هر بازیکن تغییر می‌کند و این خود باعث افزایش انرژی و انگیزهٔ دانش‌آموزان می‌شود و همین‌طور بازیکنانِ ضعیف‌تر از بازیکنانِ قوی‌تر و نحوهٔ عملکرد آنها می‌آموزند. بنابراین معلم باید به دقت چرخش تیم‌ها را زیر نظر بگیرد.

ــ در فاصلهٔ زمانی بین هر دور معلم باید تذکرات تکنیکی و تاکتیکی را به‌صورت عمومی به دانش‌آموزان گوشزد کند و تمرینات اصلاح تکنیک یا تمرینات جسمانی برای همهٔ بازیکنان را در نظر بگیرد.

مهارت پاس

ارسال توپ با پنجه به منظور هدایت توپ به مناسب‌ترین محل برای حملهٔ مهاجمان به‌عنوان پاس شناخته می‌شود. پاس معمولاً به دومین تماس یک تیم با توپ، بعد از دریافت سرویس اطلاق می‌شود. مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می‌شود. در این درس به دو پاس روبه‌رو و پاس پشت پرداخته می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● استقرار در محل مناسب ● کار سریع پا برای رسیدن به توپ قبل از تماس با توپ ● استفاده از تمامی انگشتان دست ● توجه و تمرکز بر توپ دریافتی سرویس ● حرکت به سمت محل مناسب پاس (بین منطقهٔ ۲ و ۳ زمین)	وضعیت آماده : ● استقرار با زاویهٔ حدود ۴۵ درجه نسبت به تور، زانوها کمی خم و پاها در حد عرض شانه باز، توزیع وزن به‌طور مساوی از پنجه‌ها به سمت قوس پاها ● حرکت سریع به سمت توپ و قرارگرفتن در زیر توپ ● برای اجرای پاس، پای جلو موازی با تور و ران‌ها با زاویهٔ حدود ۷۰ درجه با تور قرار می‌گیرند. ● مرکز ثقل در بین پاها، باسن و پشت نسبتاً صاف، سر به طرف بالا و تعقیب توپ با چشم‌ها ● آرنج‌ها خم، دست‌ها به سمت داخل و روبه‌روی چانه و باز بودن طبیعی انگشتان	● پاس‌های ناهماهنگ ● پاس‌های بی دقت ● پاس‌های غلط ● به جای نزدیک‌کردن پای راهنما به تور، از پای دیگر استفاده می‌کند. ● پاها بیش از حد باز یا بسته است.

آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس، با توپ شبیه تکنیک پاس پنجه است،به‌طوری‌که سه انگشت شست، سبابه و میانی سطح اصلی تماس را فراهم می‌کنند و در هر دو نوع پاس روبه‌رو و پشت باید به نکات زیر توجه کرد (شکل ۱).

الف) وضعیت آماده　　ب) پاس روبه‌رو　　ج) پاس پشت

شکل ۱

وضعیت آماده : (شکل ۱ــ الف)

ــ به سرعت زیر توپ قرار بگیرید.

ــ پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز کنید و پای نزدیک به تور را کمی جلوتر قرار دهید.

ــ زانوها را به آرامی خم کنید و بدن را کمی به پایین بیاورید.

ــ کمی بدن را به جلو ببرید در حالی که تنهٔ خود را صاف نگه‌می‌دارید.

ــ قبل از تماس با توپ،دست‌ها را بالاتر از پیشانی(۲۰الی ۲۵ سانتی متر) با خم‌کردن مچ‌ها به داخل قراردهید.

پاس روبه‌رو : (شکل ۱ــ ب)

ــ به سمت هدف کمی‌چرخش‌کنید و وزن بدن را به سینهٔ پاها انتقال دهید.

ــ با حرکت بدن به سمت بالا و جلو و استفاده از نیروی پاها و صاف‌کردن آرنج‌ها، توپ را به روبه‌رو پاس دهید.

ــ در پاس روبه‌رو انگشتان سبابه و میانی نقش هدایتی و انگشتان شست نقش کنترلی دارند.

پاس پشت : (شکل ۱ــ ج)

ــ لحظه‌ای قبل از تماس با توپ، لگن را کمی به سمت جلو حرکت دهید.

ــ زانوها و آرنج‌ها را صاف کنید.

ــ به جای بردن سر به عقب و قوس زیاد به عقب، سر را در گردن فرو ببرید و با چشمان خود مسیر توپ را از بالا تعقیب کنید.

ــ در اجرای پاس پشت، ارتفاع مهم‌تر از مسافت است، بنابراین توپ را ابتدا به بالا و سپس به عقب پاس دهید.

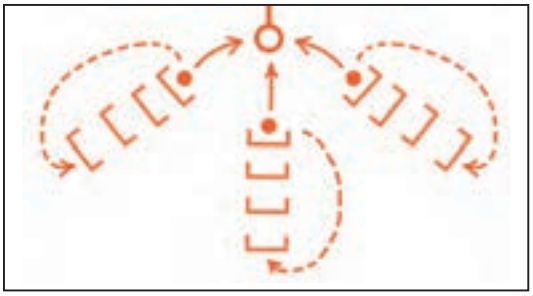
ــ در اجرای پاس پشت، از نیروی حاصل از فشار پاها به زمین و قدرت بالاتنه استفاده کنید.

ــ در پاس پشت، انگشتان شست نقش هدایتی و انگشتان سبابه و میانی نقش کنترلی دارند.

تمرینات آموزشی

تمرین ۱ :

پاس به هدف : دانش‌آموز ابتدا توپ را کمی‌دور از خود پرتاب می‌کند. سپس با حرکت سریع، توقف آنی و اتخاذ وضعیت، توپ را به طرف هدفی که در ارتفاع ۴ــ۲ متری سطح زمین تنظیم شده است (به درون حلقهٔ بسکتبال) پاس می‌دهد و پس از برداشتن توپ به انتهای گروه خود می‌رود (شکل ۲).



شکل ۲

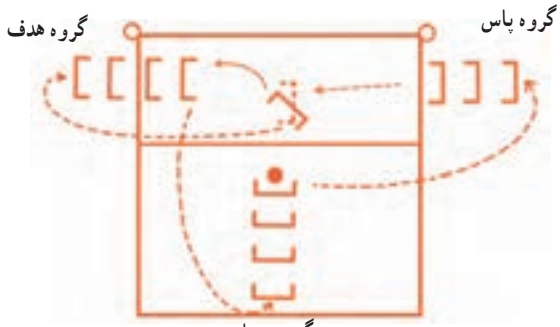
تغییرات :

ــ دو گروه مقابل تخته بسکتبال به طور متوالی و بدون گرفتن توپ، پاس با تخته را اجرا می‌کنند.

ــ تکرار تمرین با پرتاب توپ توسط معلم را تکرار کنید.

تمرین ۲ : پاس با جابه‌جایی

دانش‌آموزان مانند شکل ۳ می‌ایستند، افراد گروه پرتاب، به نوبت توپ را برای گروه پاس به‌طور مناسب پرتاب می‌کنند و به انتهای گروه پاس می‌روند. افراد گروه پاس به نوبت در محل پاس قرار می‌گیرند و با گذاشتن پای نزدیک تور کمی جلوتر و چرخش بدن، به موازات تور می‌ایستند و پاس روبه‌رو به گروه هدف می‌دهند و به انتهای گروه هدف می‌روند. افراد گروه هدف به نوبت توپ را می‌گیرند و به نفر اول گروه پرتاب می‌رسانند و به انتهای صف آنها می‌روند.



شکل ۳

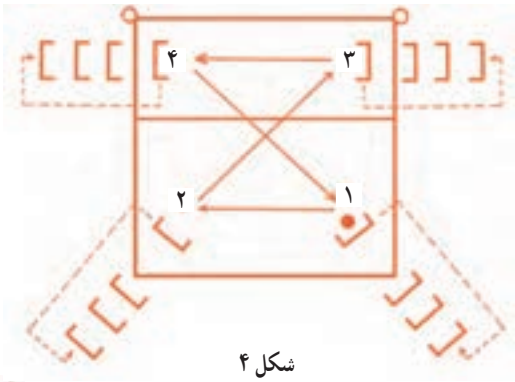
تغییرات تمرین :

ــ گروه پرتاب، توپ را با پنجه ارسال کند.

ــ همراه با پیشرفت، دانش‌آموزان بدون گرفتن توپ، به صورت مثلثی پاس پنجه به هم می‌دهند.

تمرین ۳ :پاس از چهار گوشهٔ زمین

دانش‌آموزان مانند شکل ۴ می‌ایستند، گروه ۱ پاس پنجهٔ مستقیم به گروه ۲، گروه ۲ پاس مورب به گروه ۳، گروه ۳ پاس مستقیم به گروه ۴ و گروه ۴ نیز پاس مورب به گروه ۱ می‌دهد. هر فرد پس از پاس به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار اجرای تمرین با تمام نفرات، گروه‌ها در جهت عقربهٔ ساعت گردش می‌کنند.



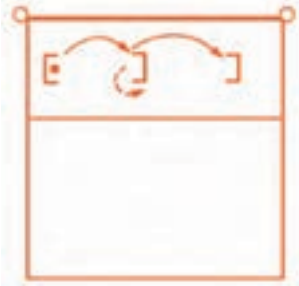
شکل ۴

تمرین ۴ :پاس به عقب

ــ دانش‌آموزان مناطق ۲ و ۴ (کناری) به منطقهٔ ۳ (میانی) پاس می‌دهند (شکل ۵).

ــ دانش‌آموز میانی پاس پنجه به عقب می‌دهد و پس از هر پاس ۱۸۰ درجه چرخش می‌کند و روبه‌روی دانش‌آموز کناری قرار می‌گیرد.

ــ تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بعد از هر ۱۰ پاس دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند.


شکل ۵

تمرین ۵ : پاس از منطقهٔ عقب زمین

ــ دانش‌آموز منطقهٔ ۶، توپ را، دو دستی از بالای سر به زمین می‌کوبد.

ــ دانش‌آموز منطقهٔ ۱، پس از بازگشت توپ از زمین به سمت توپ حرکت می‌کند و با پنجه پاسی بلند به هدف (منطقهٔ ۴) می‌دهد.

ــ بعد از هر پاس دانش‌آموز منطقهٔ ۴ به منطقهٔ ۶ و منطقهٔ ۶ به منطقهٔ ۱ و منطقهٔ ۱ به منطقهٔ ۴ تغییر مکان می‌دهند (شکل ۶).

شکل ۶

بازی آموزشی پاس ۶ نفره :

دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره در نیمه‌های زمین مانند شکل ۷ مستقر می‌شوند. بازی از منطقهٔ ۴ به ترتیب زیر آغاز می‌شود :

منطقهٔ ۴ پاس روبه‌رو به منطقهٔ ۳، منطقهٔ ۳ پاس پشت به منطقهٔ ۲،منطقهٔ ۲ پاس بلند روبه‌رو به منطقهٔ ۴ و هر بازیکن بعد از پاس با نفر عقبی خود به صورت کشویی جابه‌جا می‌شود. به ازای هر بار از دست دادن توپ، یک امتیاز به گروه مقابل تعلق می‌گیرد. گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برندهٔ بازی است.

نکته بعد از انجام تمرینات توسط دانش‌آموزان، می‌توان بازی ۶ نفرهٔ والیبال را انجام داد که به این منظور لازم است نکات تاکتیکی پاس و قوانین و خطاهای رایج آن به شرح زیر آموزش داده شود.

یادآوری : در طول تمرینات پاس، نکات زیر را به دانش‌آموزان گوشزد کنید :

ــ قبل از پاس، حرکات بازیکنان حریف را زیر نظر بگیرید.

ــ وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید.

ــ سریع به سمت توپ حرکت کنید و به‌طور مناسب بایستید و پاس دهید.

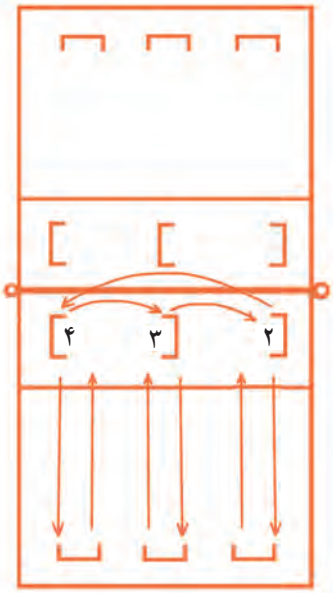
ــ توپ‌های ساده را با پاس پنجه ارسال کنید.

ــ برای ارسال توپ به فاصله‌های نزدیک، از پاس پنجه استفاده کنید.

ــ برای ارسال توپ به فاصله‌های خیلی زیادتر، از پاس ساعد استفاده کنید.

ــ پاس را به سمتی که برای شما راحت‌تر است ارسال کنید.

ــ ارتفاع پاس را با توجه به مهارت مهاجم تعیین کنید.



شکل ۷

حمله

تعریف حمله : هدف نهایی یک تیم برای عبور از مرحلهٔ دریافت سرویس یا دفاع داخل میدان، حمله‌ای موفق است. هدف اصلی حمله این است که توپ از روی تور طوری عبور داده شود که بازیکنان تیم حریف قادر نباشند توپ را در بازی حفظ کنند و یا اینکه نتوانند با حمله‌ای سخت توپ را برگشت دهند. دو نوع حملهٔ اصلی در شرایط بازی به‌کار می‌رود :

ــ آبشارزدن به داخل زمین حریف

ــ انداختن توپ به پشت مدافعان روی تور حریف (حملهٔ جاخالی)

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● آماده بودن ● گام‌برداشتن ● تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ ● پریدن ● حرکت سریع دست و ضربه‌زدن به توپ ● فرود متعادل روی هر دو پا	● از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آمادهٔ حمله باشید. ● سه یا چهار گام بردارید و با هر دو پا جهش کنید. ● قبل از پرش هر دو دست را کاملاً به عقب پرتاب کنید و در هنگام پرش هر دو دست را با قدرت و سرعت به سمت جلو و بالا حرکت دهید. ● در حالی که دست کاملاً صاف و کشیده است به توپ ضربه بزنید.	● پریدن با یک پا ● کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست. ● در هنگام تماس با توپ، دست کاملاً کشیده نیست. ● پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود. ● هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد خم می‌شوند و یا خیلی کم خم می‌شوند. ● پرش در زیر توپ باشد.

آموزش در یک نگاه

شکل ۱

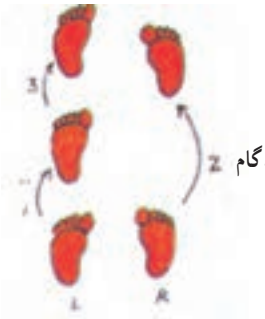
مراحل آموزش آبشار :

تعریف آبشار : سرازیرکردن توپ با قدرت و سرعت توپ به زمین حریف با یک دست را آبشار می‌گویند که امتیازآورترین و مهیج‌ترین مهارت بازی والیبال است.

الف) نزدیک شدن به توپ :

● با پیش‌بینی مسیر و ارتفاع توپ و فاصله نسبت به تور، با برداشتن دو سه گام به توپ نزدیک شوید (مانند شکل ۲).

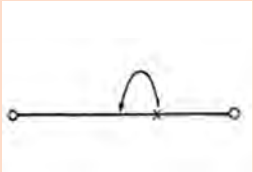
الف) حرکت با دو گام



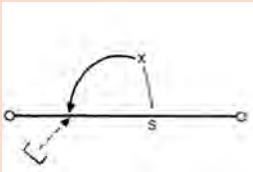
ب) حرکت با سه گام

شکل ۲

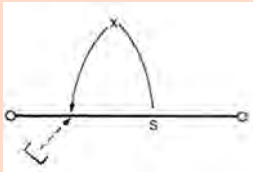
نکته شروع حرکت مهاجم برای پاس‌های بلند، نقطهٔ اوج توپ و پاس‌های متوسط کمی قبل از نقطهٔ اوج توپ و برای پاس‌های ۱۰ متر، رسیدن توپ به نوار بالای تور است.



الف)پاس کوتاه (۱ متر)



ب) پاس متوسط (۱/۵متر)

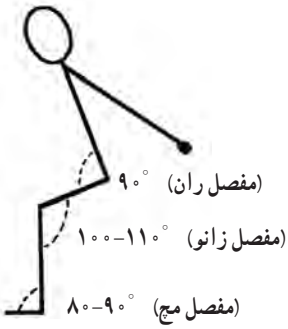


ج)پاس بلند (بیش از ۲ متر)

شکل ۳

ب) پرش :

- دو گام آخر نزدیک‌شدن را سریع و بلند بردارید.
- بدن را با خم کردن زانو و پایین آوردن مرکز ثقل به زمین نزدیک کنید (شکل ۴).



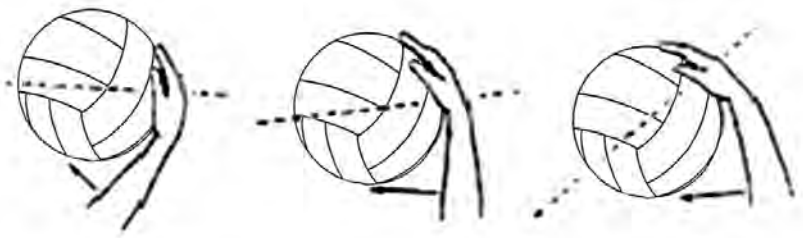
شکل ۴

- هم‌زمان دست‌ها را به عقب و بالا تاب بدهید.
- با حرکت سریع دست‌ها به جلو و صاف کردن بدن، وزن خود را از پاشنه به پنجه انتقال دهید و از زمین جدا شوید.
- بعد از جدا شدن از زمین و قرارگرفتن در هوا، کمی تنه را به عقب قوس دهید.
- با خم‌کردن و بردن دست ضربه به پشت سر، تنه را نیز به عقب ببرید.
- دست آزاد (غیرضربه) را از وضعیت خم به جلو بیاورید (شکل۱، مرحلهٔ ۱).

ج) ضربه :

- وضعیت بدن را از قوس به عقب، به قوس به جلو تغییر دهید.
- دست ضربه را سریع به بالا و جلو بکشید.
- در نقطهٔ اوج پرش به روی توپ ضربه بزنید و حرکت دست را به سمت پایین ادامه دهید (شکل۱، مرحلهٔ ۲).
- ضربه را با دست باز با انگشتان کمی خم و باز، ابتدا با پاشنه و سپس کف و انگشتان، به پشت و روی توپ وارد کنید (شکل۱، مرحلهٔ ۳).

● نحوهٔ تماس با توپ و تعیین مسیر ضربه به توپ را با توجه به فواصل مختلف توپ نسبت به تور در نظر بگیرید (شکل ۵).



الف) فاصلهٔ کمتر از ۰/۵ متر　　ب) فاصلهٔ تا ۱/۵ متر　　ج) فاصلهٔ بیش از ۱/۵ متر

شکل ۵

د) ادامهٔ حرکت :

● هم‌زمان با ضربه، بدن را به سمت جلو خم کنید.

● دست را به پایین و نزدیک بدن بیاورید.

● روی پنجهٔ پاها فرود بیایید. با خم‌کردن زانوها، تعادل بدن را کنترل کنید.

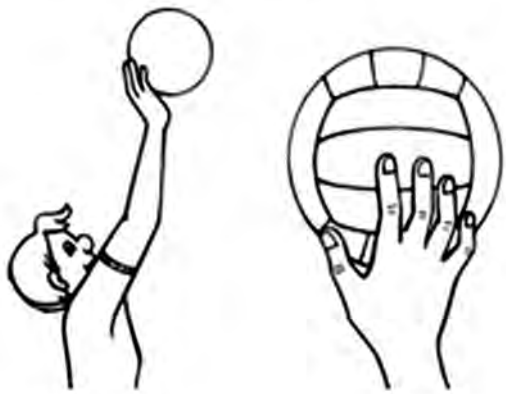
مراحل آموزش حملهٔ جاخالی

تعریف حملهٔ جاخالی : این تکنیک حمله، نوعی حملهٔ آرام است که به دو منظور از آن استفاده می‌شود :

ــ تغییر آهنگ دفاعی تیم حریف و برهم زدن نظم دفاعی

ــ استفادهٔ مطلوب از پاس‌های نامناسب

آموزش حملهٔ جاخالی : بیشتر مراحل اجرای آن مشابه مهارت آبشار است با این تفاوت که در حملهٔ جاخالی، دست به روی توپ ضربه نمی‌زند بلکه ضربه‌ای آرام توسط انگشتان به توپ وارد می‌شود. تماس با توپ شبیه به پاس پنجه با یک دست است و با انقباض مچ و انگشتان می‌توان به توپ به سمت بالا و جلو نیرو وارد کرد. محل تماس انگشتان با مرکز توپ است (مانند شکل ۶)، در حالی که در حملهٔ آبشار، تماس با مرکز توپ توسط پاشنهٔ دست انجام می‌شود.



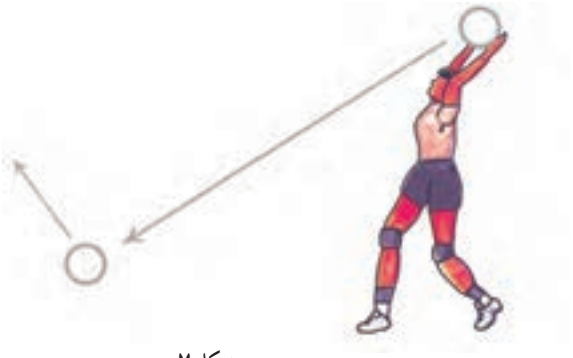
شکل ۶ــ محل تماس انگشتان در حملهٔ جاخالی

تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : تقلید (سایه زدن) حرکت حمله بدون گام برداشتن و پرش

نکته : حرکت بالا بردن دست‌ها، نیم‌تنه و حرکت دست‌ها قبل از ضربه، لحظهٔ ضربه و بعد از ضربه با بلند شدن روی پنجهٔ پاها و ادامهٔ حرکت دست ضربه نمایش داده شود.

تمرین ۲ : دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و با کوبیدن توپ به زمین با هر دو دست از بالا و پشت سر، توپ را به نفر مقابل می‌رسانند(مانند شکل ۷).



شکل ۷

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با پرتاب توپ از روی تور ابتدا به منطقهٔ عقب زمین و سپس به جلوی زمین مقابل

ــ تکرار تمرین با دست ضربه

ــ تکرار تمرین با اضافه‌کردن مراحل نزدیک‌شدن و پرش

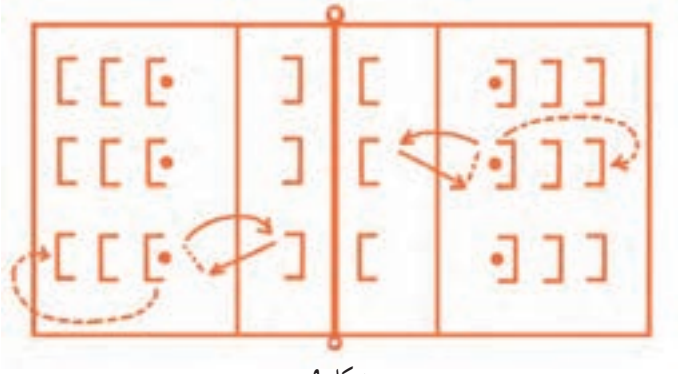
تمرین ۳ : دانش‌آموزان در فاصلهٔ نزدیک به معلم می‌ایستند ، با بلندشدن روی پنجه و بدون جدا شدن از روی زمین، ضربهٔ آبشار روی توپ ثابت را اجرا می‌کنند (شکل ۸).

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با ایستادن معلم روی بلندی و اضافه‌کردن مراحل نزدیک‌شدن و پرش

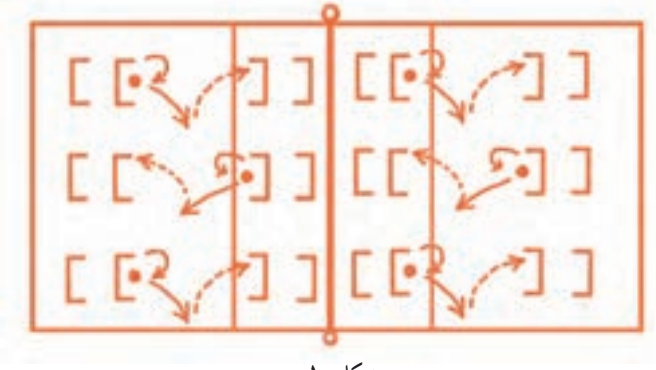
شکل ۸

تمرین ۴ : دانش‌آموزان در مقابل سرگروه خود به فاصلهٔ ۴ـ۳ متر (مانند شکل ۹) می‌ایستند و با پرتاب توپ از پایین، توپ را به سرگروه پاس می‌دهند و او بدون پرش آبشار می‌زند. بعد از هر پاس و آبشار، پاس‌دهنده و سرگروه جابه‌جا می‌شوند و سرگروه به انتهای گروه می‌رود.



شکل ۹

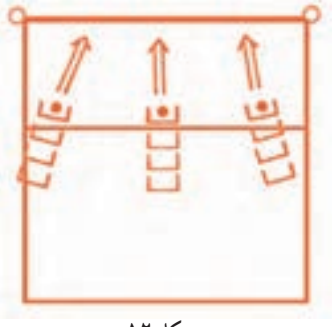
تمرین ۵ : دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند (شکل ۱۰). هر دانش‌آموز توپ را با دست غیرضربه برای خود پرتاب می‌کند و بدون پریدن در بالاترین نقطه با ضربهٔ آبشار، توپ را به زمین می‌زند (شکل ۱۱) و نفر روبه‌رو توپ را می‌گیرد و تمرین را تکرار می‌کند.



شکل ۱۰

شکل ۱۱

تمرین ۶ : دانش‌آموزان در سه گروه مانند شکل ۱۲ می‌ایستند و با فرمان معلم هر سه دانش‌آموز ابتدا توپ خود را به بالا مقابل شانهٔ ضربه پرتاب می‌کنند و سپس به سمت مرکز زمین مقابل ضربه می‌زنند.



شکل ۱۲

تغییرات تمرین :

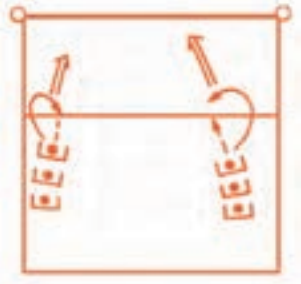
ــ توپ توسط فرد دیگری پرتاب شود.

ــ پرتاب مناسب در مقابل شانهٔ دانش‌آموز و اجرای ضربه از زیر تور.

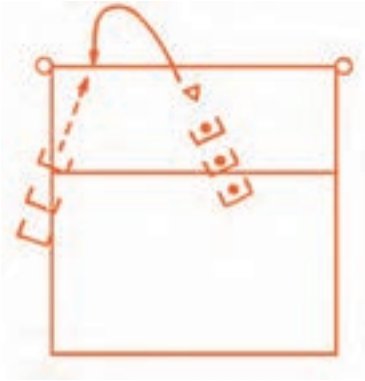
ــ ارتفاع تور متناسب با توانایی افراد تنظیم شود.

ــ سمت پرتاب توپ (راست و چپ) و محل استقرار دانش‌آموزان جابه‌جا شود.

ــ تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرش انجام شود (مانند شکل ۱۳).



شکل ۱۳

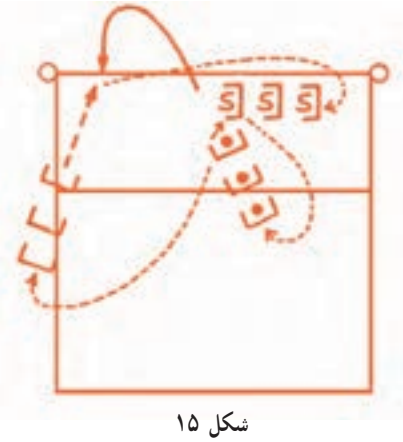


شکل ۱۴

تمرین ۷ : دانش‌آموزان در دو گروه مهاجمان و گروه توپ‌رسان مانند شکل ۱۴ قرار می‌گیرند و معلم با پرتاب توپ، پاس‌های متوسط می‌دهد. مهاجمان پس از آبشار توپ خود را برمی‌دارند و به انتهای گروه توپ‌رسان می‌روند و توپ‌رسان‌ها نیز بعد از رساندن توپ به معلم به انتهای گروه مهاجمان می‌روند.

تغییرات تمرین :

ــ به جای معلم، از یک گروه پاسور استفاده کنید و بعد از هر ضربه نفرات گروه‌ها در جهت عقربهٔ ساعت جابه‌جا شوند (شکل ۱۵).



شکل ۱۵

دفاع روی تور

قابلیت بستن یا مسدودکردن راه حملهٔ حریف در مقابل تور را دفاع روی تور می‌گویند. رمز موفقیت در دفاع تیم، اجرای مؤثر دفاع در مقابل تور است. برخی کارشناسان معتقدند دفاع تهاجمی‌خوب، بزرگ‌ترین سلاح روانی برای یک تیم است که بازیکنان در اختیار دارند. از آنجایی که بیشتر آسیب‌های والیبال هنگام دفاع روی تور رخ می‌دهد، قبل از آموزش آن بر تقویت عضلات انگشتان و تنهٔ دانش‌آموزان تأکید می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه ● رعایت فاصلهٔ مناسب از تور (حدود ۳۰ سانتی‌متر) ● قرار گرفتن روبه‌روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش ● پرش با حفظ تعادل و چشمان باز و سر بالا ● نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی است که عضلات شکم و دست‌ها کاملاً منقبض هستند و هدایت توپ به سمت زمین حریف است. ● فرود با تعادل روی هر دو پا و ادامهٔ بازی	● در حالت اولیه : پاها به اندازهٔ عرض شانه باز و عمود بر خط وسط زمین، زانوها کمی خم باشند، پشت صاف و دست‌ها در بالا و جلوی سر، آرنج‌ها مقابل شانه‌ها و بدن مایل به جلو وکاملاً آماده جابه‌جایی باشد. ● برای جابه‌جایی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم، از انواع حرکت پای مناسب استفاده کنید. ● پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین از مچ خم کنید. ● مدافعان کناری برای جلوگیری از به خارج رفتن توپ‌های برگشتی از دفاع در زمین حریف، لحظهٔ دفاع، سینهٔ خود را به طرف مرکز زمین مقابل می‌چرخانند.	● در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند. ● دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند. ● دست‌ها و بدن خیلی نزدیک تور است یا از تور فاصله دارند. ● پرش رو به جلو صورت می‌گیرد یا دست‌ها به تور برخورد می‌کنند. ● مدافع روی تور، توپ را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند. ● دست‌ها محکم نگه داشته نمی‌شود و خیلی از هم باز هستند. ● بازوها را به جلو و پایین تاب می‌دهند. ● حرکت دست‌ها از پهلوها به بالا و یا پایین می‌آیند. ● فرود نامتعادل دارند. ● سر پایین است و چشم‌ها بسته‌اند.

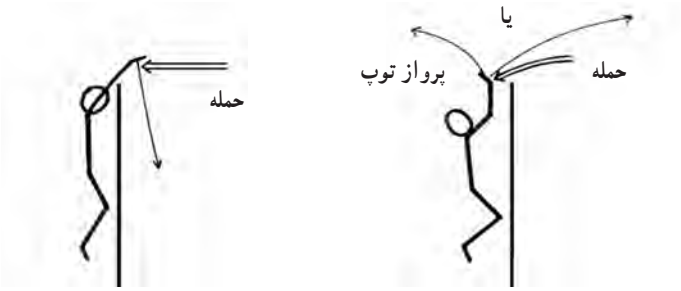
انواع دفاع روی تور

دفاع تدافعی : توسط مدافعینی استفاده می‌شود که قادر نیستند دست‌های خود را بالاتر از تور ببرند و به این منظور :

● دفاع‌کننده کف دست‌های خود را، در بالا به‌صورت یک سطح انعکاس‌دهنده توپ نگه می‌دارد و برای قطع مسیر توپ، کمی‌عقب‌تر از تور پرش می‌کند (شکل ۱ ــ الف).

دفاع تهاجمی : انجام این دفاع از آنجایی که دست‌های دفاع‌کننده نزدیک به توپ است، آسان‌تر است و به این منظور :

- دست‌های خود را در بالای تور به زمین ببرید و سقفی روی توپ تشکیل دهید.
- به محض اسپک مهاجم، با خم کردن مچ دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهید.
- دست‌ها را به «حالت سقفی» به روی توپ نگه‌دارید و از حرکت یا تاب‌دادن بازوها به طرف توپ خودداری کنید (شکل ۱ ــ ب).



الف) چگونگی برگشت توپ در دفاع تدافعی ب) چگونگی برگشت توپ در دفاع تهاجمی

شکل ۱

آموزش دفاع روی تور :

وضعیت آماده : پاها باز، نوک پنجه‌ها کمی به بیرون، هم آمادهٔ پرش و هم آماده حرکت به طرفین، دست‌ها در ارتفاع گوش‌ها است. توجه و تمرکز بر توپ ارسالی برای پاسور حریف و سپس توجه و تمرکز بر بدن و دست‌های پاسور انجام شود (شکل ۲ــ الف).

قبل از پرش : توجه و تمرکز بر روی پاس و مسیر گام برداشتن مهاجم، استفاده از تمام عضلات و پرش بعد از مهاجم (شکل ۲ــ ب).

پرش : توجه و تمرکز بر توپ و جهت بدن مهاجم، عبور دست‌ها از روی تور، منقبض‌کردن تمام عضلات، تنه و دست‌ها، هدایت توپ به سمت زمین حریف، فرود با تعادل و ادامهٔ بازی (شکل ۲ــ ج).

الف) وضعیت آماده ب) قبل از پرش ج) پرش

شکل ۲

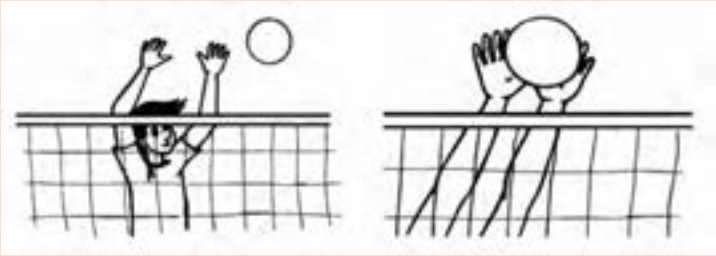
زمان‌سنجی در دفاع روی تور :

- در پاس‌های بلند، پرش مدافع بعد از مهاجم انجام می‌شود.
- در پاس‌های سرعتی، پرش هم‌زمان انجام خواهد شد.
- در پاس‌های دور از تور، پرش مدافع با کمی تأخیر انجام می‌شود.
- در پاس‌های خیلی کوتاه، پرش مدافع هم‌زمان با پاس پرش انجام خواهد شد.

نکته‌ها

ـ دفاع باید در محلی تشکیل شود که توپ از تور رد می‌شود نه در جایی که مهاجم به توپ ضربه می‌زند.

ـ هنگام دستیابی به توپ، دست‌ها باید کاملاً صاف و مچ‌ها منقبض و محکم نگه‌داشته شوند. انگشتان از هم فاصله می‌گیرند و شکل یک توپ را می‌سازند. دست‌ها تا آنجا از هم فاصله دارند که عبور توپ از میان آنها ممکن نباشد.



شکل ۳

تمرینات آموزشی دفاع

تمرین ۱ : تقلید (سایه زدن) حرکت دفاع تدافعی و تهاجمی بدون پرش با رفتن به روی پنجهٔ توپ پاها

دانش‌آموزان به صورت پراکنده مقابل معلم می‌ایستند، دفاع تدافعی و تهاجمی (در حالت ایستاده، با پرش) را همراه با معلم اجرا می‌کنند.

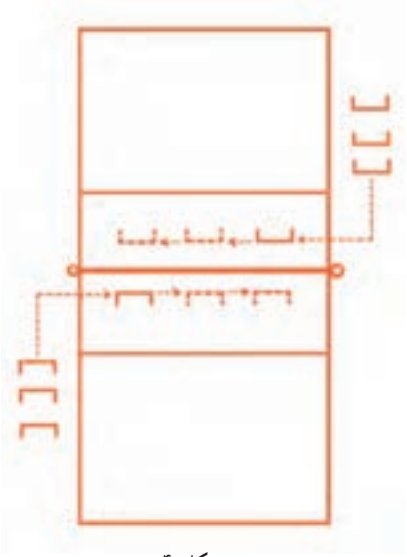
نکته : در حالی‌که فرد روی پنجهٔ پاها بلند می‌شود، دست‌ها در دفاع تهاجمی به‌سرعت به بالا و جلو و در دفاع تدافعی به‌سرعت به بالای سر برده می‌شود.

تمرین ۲ : اهدافی را در حدود ارتفاع تور روی دیوار تعیین کنید و دانش‌آموزان با رعایت اصول صحیح دفاع، تکنیک دفاع را با رساندن دست‌ها و لمس اهداف روی دیوار نمایش دهند.

تمرین ۳ : دانش‌آموزان هم‌قد با رعایت فاصلهٔ مناسب (حدود ۰/۵ متر) روبه‌روی هم قرار گیرند و از وضعیت آماده هم‌زمان پرش کنند و در بالاترین ارتفاع ممکن کف دست‌ها را به هم بزنند (دفاع ثابت).

تمرین ۴ : تمرین قبل را با بردن دست‌ها به طرفین (راست و چپ) انجام بدهید(دفاع متحرک)

تمرین ۵ : هر دانش‌آموز به نوبت مطابق شکل ۴ با فاصلهٔ مناسب از تور و اتخاذ وضعیت آماده در مقابل تور مستقر شود. ابتدا یک دفاع تدافعی درجا انجام دهد سپس با برداشتن یک گام به پهلو سراسر تور را طی کند و به انتهای صف خود برود. در نوبت بعد همین حرکت را از سمت دیگر تور تکرار کند.



شکل ۴

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با دفاع تهاجمی

ــ تکرار تمرین با حرکت دفاع از منطقهٔ ۳

تمرین ۶ : استقرار و اجرا مشابه تمرین ۵ ولی در این تمرین دانش‌آموز با دویدن با چهار گام (۲ گام اول به سمت موردنظر و ۲ گام نهایی رو به تور) در سه منطقهٔ ۴، ۲، ۳ دفاع تدافعی را اجرا می‌کند.

تغییرات تمرین : همین تمرین را با دفاع تهاجمی اجرا کنید.

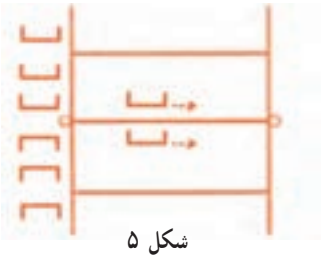
تمرین ۷ : دانش‌آموزان را در دو گروه مدافع و مهاجم، تک‌به‌تک روبه‌روی هم و پشت تور مانند شکل ۵ مستقر کنید. تمرین را به صورت بازی تعقیب و گریز به شرح زیر ادامه دهید.

ــ مهاجم در تمام طول تور به هر سویی جست‌وخیز می‌کند و هر بار که پرش می‌کند، یک مشت خود را بالای تور قرار می‌دهد.

ــ دفاع کننده باید مهاجم را تعقیب و هم‌زمان با جهش او، جهش کند.

ــ مدافع باید کوشش کند با نفوذ دست‌هایش از روی تور، مشت مهاجم را بگیرد یا میان دو دست خود قرار دهد.

ــ پس از یک بار انجام تمرین توسط همهٔ نفرات، با تعویض نقش افراد، تمرین تکرار می‌شود.



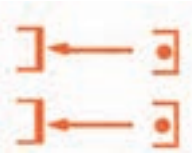
شکل ۵

تمرین ۸ : هر دو دانش‌آموز با یک توپ و رعایت فاصلهٔ مناسب (۳ تا ۴) متر مقابل هم قرار می‌گیرند. مدافع از وضعیت آماده بدون پرش شروع به انجام دفاع می‌کند. مهاجم توپ را با پرتاب یک دست از بالای سر خود پرتاب می‌کند و سپس به موازات زمین در بالای سر دفاع‌کننده اسپک می‌زند.

دفاع‌کننده توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند و پس از ۶ دفاع، دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند (شکل ۶ ــ الف).

تغییرات تمرین :

ــ با پیشرفت دانش‌آموزان، تمرین با ضربه و دفاع واقعی در پشت تور اجرا می‌شود و مدافعان، با پریدن در مقابل تور و مهاجم، دفاع تدافعی و تهاجمی می‌کنند (شکل ۶ ــ ب).



الف

ب

شکل ۶

تمرین ۹ : هر دو دانش‌آموز با یک توپ، دانش‌آموز مهاجم روی میز یا یک صندلی نزدیک تور می‌ایستد(شکل ۷).

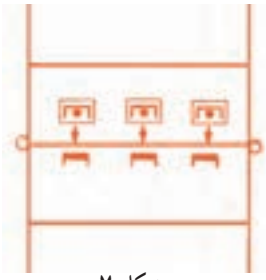
الف) مهاجم توپ را در بالای تور نگه‌می‌دارد.

ــ دفاع‌کننده در جا پرش می‌کند. سپس کف دست‌ها را روی توپ می‌گذارد.

ب) مهاجم توپ را برای خود پرتاب می‌کند و به داخل دست‌های دفاع‌کننده آبشار می‌زند.

ــ دفاع‌کننده باید به‌موقع پرش و توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی کند.

ــ درصورت لزوم ارتفاع تور را کم کنید.

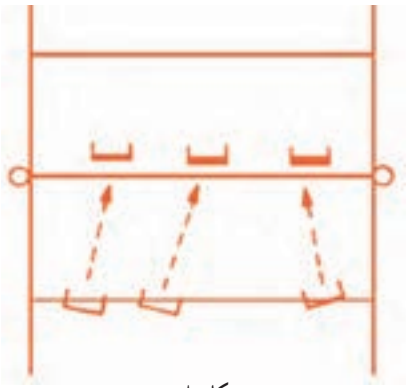


شکل ۷

تمرین ۱۰ : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۶ نفره مطابق شکل ۸، پشت تور مستقر کنید. ۳ دانش‌آموز مدافع نزدیک تور و ۳ دانش‌آموز مهاجم در فاصلهٔ ۳ــ۴ متری طرف دیگر تور، مقابل هم قرار می‌گیرند.

الف) هر مهاجم به سمت مدافع مقابل خود نزدیک می‌شود و در برابر او پرش می‌کند و عمل آبشار بدون توپ را تقلید می‌کند. مدافع هم در مقابل مهاجم عمل دفاع را تقلید می‌کند.

ب) هر مهاجم با یک توپ پرش می‌کند و سپس آن را به دهانهٔ دست مدافع پرتاب می‌کند (مدافع دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند). بعد از اجرای تمرین در همهٔ گروه‌ها، با جابه‌جایی نقش مدافع و مهاجم، تمرین را تکرار کنید.



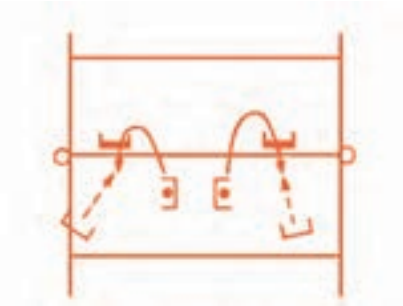
شکل ۸

تمرین ۱۱ : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ نفره و هر گروه را با یک توپ مطابق شکل ۹، پشت تور مستقر کنید.

ــ پاسور پاس‌هایی با ارتفاع متوسط پرتاب می‌کند.

ــ مهاجم به پاس نزدیک و به دهانهٔ دست دفاع‌کننده آبشار می‌زند.

ــ مدافع، دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند.



شکل ۹

یادآوری :

ــ ارتفاع تور را متناسب با سطح مهارت دانش‌آموزان تنظیم کنید.

ــ برای جلوگیری از برخورد و آسیب، پاسور پاس‌ها را کمی دورتر از تور پرتاب کند.

تاکتیک‌های دفاع روی تور :

ــ نزدیک تور آماده باشید و حرکات مهاجم و زاویهٔ حرکت او را زیر نظر بگیرید.

ــ به مسیر توپ توجه کنید.

ــ فاصله با تور را حفظ کنید و برای پوشش‌دادن توپ همواره آماده باشید.

ــ با وانمودکردن به دفاع در زاویهٔ مخالف، مهاجم را گول بزنید.

ــ بهترین مدافع خود را در مقابل بهترین مهاجم قرار دهید.

خطاهای دفاع روی تور :

ــ بازیکنان ردیف عقب مجاز به شرکت در دفاع روی تور نیستند.

ــ هنگامی که توپ در جریان بازی است، مدافع روی تور مجاز به تماس با تور یا لمس تور نیست.

ــ نفوذ دست‌های مدافع به زمین حریف و ایجاد مزاحمت برای بازیکنان تیم مقابل و تماس با توپ قبل از حملهٔ حریف، مجاز نیست.

نکته

اگر توپ با چند نقطه از بدن یک یا چند مدافع به‌طور هم‌زمان تماس پیدا کند، یک ضربه از سه ضربه محسوب می‌شود و مجاز است (قانون چهار ضربهٔ مجاز).

دفاع داخل میدان (توپ گیری)

تعریف دفاع داخل میدان (توپ گیری) : برای جلوگیری از برخورد توپ با زمین علاوه بر دفاع روی تور از تکنیک فردی دیگری به نام توپ‌گیری یا دفاع در داخل میدان نیز استفاده می‌شود. عملکرد کارآمد در توپ‌گیری می‌تواند منتهی به یک حملهٔ برگشتی موفق شود و کاستی‌های تیم در دفاع روی تور را پوشش دهد. در توپ‌گیری اغلب از تکنیک ساعد یا ارسال با ساعد یک دست استفاده می‌شود که با توجه به سطح دانش‌آموزان در این درس به توپ‌گیری مقدماتی با ساعد می‌پردازیم.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
توپ‌گیری با ساعد : **الف ــ بازوها :** ● بازوها بیرون و در جلوی بدن است. ● وزن بدن به طرف جلو است و فاصله‌ای بین آرنج‌ها، شکم یا سینه وجود دارد. ● بازوها خارج زانوها قرار می‌گیرد. ● هدایت توپ به سمت زمین حریف است. **ب ــ پشت :** ● پشت گرد است و شانه‌ها به بالا و به طرف چانه می‌چرخد. ● پشت در یک وضعیت عمودی و موازی نسبت به زمین نیست.	**توپ‌گیری با ساعد :** ● برای نزدیک‌کردن مرکز ثقل به زمین پاها به‌سرعت و هم‌زمان بیشتر از عرض شانه باز می‌شود. ● زانوها خم و سنگینی بدن بیشتر به روی پنجهٔ پاهاست. ● پنجه‌ها و زانوها کمی به سمت داخل قرار دارد. ● سر ثابت و نگاه به بالا و دست‌ها نزدیک به هم است. ● حفظ تعادل با خم نگه‌داشتن آرنج‌ها و ران‌ها قبل از تماس. ● هنگام تماس، آرنج‌ها را جفت و کاملاً کشیده نگه‌دارید. ● با نزدیک‌کردن باسن به زمین، تعادل را زیاد کنید و با ضربهٔ ساعد توپ را کنترل کنید. ● هنگام ساعد در حالت ایستاده، باسن را به جلو هل دهید، زاویهٔ زانوها را زیادکنید و دست‌ها را به همان حالت نگه‌دارید.	● جاگیری نامناسب در زمین ● اتخاذ وضعیت بدنی نامناسب در زمین ● قراردادن وزن روی پاشنهٔ پاها ● عدم جذب شتاب توپ ● فشار نیاوردن پاها به زمین ● کمبود قدرت بدنی مورد نیاز

آموزش در یک نگاه

شکل ۱

آموزش دفاع داخل میدان :

توپ‌گیری شامل سه مرحلهٔ اساسی است :

- حرکت و جاگیری مناسب
- اتخاذ وضعیت مناسب بدن
- تماس با توپ

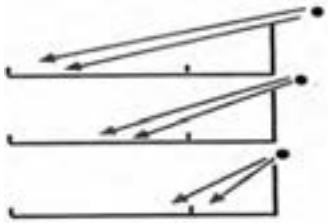
مرحلهٔ اول : حرکت و جاگیری مناسب

ــ بازیکنان عقب زمین برای پیش‌بینی محل حمله، حرکت خود را از وضعیت شروع دفاع تیمی آغاز می‌کنند. آنها باید با توجه به نشانه‌های متعدد مثل فاصلهٔ پاس با تور، محل مهاجم حریف و زاویهٔ نزدیک‌شدن آنها به پاس، موقعیت پاهایشان در هنگام پرش، پاس‌های بیرون از زمین، موقعیت مدافعان روی تور و ... مسیر حمله را تشخیص و تغییر مکان دهند.

ــ به سمت توپ حرکت کنید با استقرار در وضعیت پایین (دورکردن پاها از هم و نزدیک‌کردن مرکز ثقل بدن به زمین) وضعیت مناسب بدن را اتخاذ کنید.

ــ پس از حرکت با توجه به فاصلهٔ پاس نسبت به تور به‌طور مناسب در زمین حرکت و جاگیری کنید.

ــ معمولاً هنگامی‌که پاس از تور دور است، توپ حمله در انتهای زمین فرود می‌آید و هنگامی که پاس روی تور است، توپ حمله در جلوی زمین فرود می‌آید. بنابراین اگر پاس نزدیک به تور باشد یا کوتاه باشد، مدافع خیلی در عقب میدان جاگیری نمی‌کند و اگر توپ از تور فاصلهٔ بیشتری داشته باشد یا بلند باشد، مدافع در عقب میدان جاگیری می‌کند (شکل ۲).



الف) حمله از فاصلهٔ دور از تور

ب) حمله از فاصلهٔ نزدیک به تور

ج) حمله از روی تور

شکل ۲

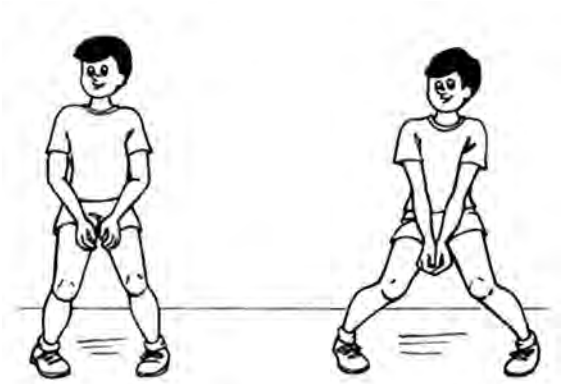
مرحلهٔ دوم : اتخاذ وضعیت مناسب بدن

ــ بعد از حرکت به محل مناسب، لحظه‌ای قبل از تماس مهاجم با توپ، پاها را به سرعت، کمی‌بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید.

ــ دست‌ها را نزدیک به هم بین هر دو پا نگه‌دارید.

ــ پنجهٔ پاها را کمی به داخل بچرخانید.

ــ وزن بدن را به روی پنجهٔ پاها منتقل کنید (شکل ۳).



شکل ۳

مرحله سوم : تماس توپ

۱ **حمله‌های آسان یا حمله‌های جاخالی :** برای کنترل توپ باید به وسیله بازوها یا بدن، کمی به نیروی ضربه اضافه کرد و برای کنترل توپ در حمله‌های ساده‌تر، مدافع برای رساندن توپ به هدف، لازم است نیروی ضربه را با ساعدهای خود کنترل کند (شکل ۴).

شکل ۴ــ کاهش زاویهٔ ساعد با سطح افق برای دریافت جاخالی

۲ **حمله با ضربه‌های سخت :** برای کنترل توپ در حمله‌های قوی، با اندکی به عقب یا پایین کشیدن بازوها یا بدن، بخش عمده‌ای از نیروی ضربه را خنثی کنید. برای این منظور :

ــ مرکز ثقل بدن خود را به عقب یا پایین منتقل کنید پاها را از هم دور کنند و به زمین فشار بیاورید (شکل ۵ ــ الف).

ــ با پایین آوردن دست‌ها، زاویهٔ شانه‌ها را نسبت به سطح افق کم کنید (شکل ۵ ــ ب).

ــ با پایین‌آوردن ساعدها، زاویهٔ آرنج‌ها را افزایش دهید (شکل ۵ ــ ج).

الف) انتقال مرکز ثقل　　ب) کاهش زاویهٔ شانه‌ها　　ج) افزایش زاویهٔ آرنج‌ها

شکل ۵

تمرینات آموزشی

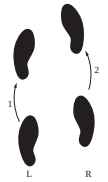
تمرین ۱ : معلم ضربهٔ آبشار را تقلید می‌کند، و دانش‌آموزان که در فاصلهٔ ۳ الی ۴ متری او ایستاده‌اند در مقابل بازوی ضربهٔ دست معلم وضعیت مناسب توپ‌گیری را اتخاذ می‌کنند.

تغییرات تمرین :

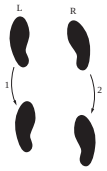
ــ با علامت دست معلم، حرکت به جلو، عقب، راست و چپ را با دوگام و تغییر سطح اتکای کم به زیاد را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

ــ حرکت را از دوگام شروع و به سه یا بیشتر ختم کنید.

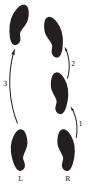
ــ حرکت به طرفین را با زاویهٔ ۴۵ درجه اجرا کنید.



الف) حرکت به جلو با دو گام



ب) حرکت به عقب با دو گام

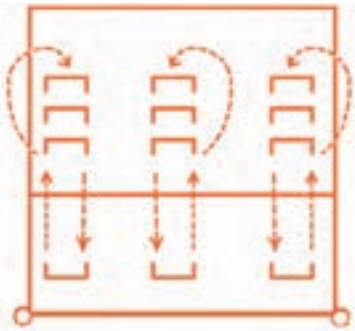


ج) حرکت با سه گام به جلو

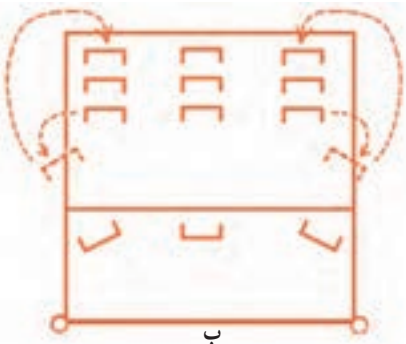
شکل ۶

تمرین ۲ : دانش‌آموزان را ۲ به ۲ در نقش مهاجم و مدافع مطابق شکل ۷ــ الف در زمین مستقر کنید. با علامت‌های مهاجم (به جلو، عقب، چپ و راست) مدافع حرکت می‌کند و اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد.

در تکرار تمرین، مهاجم به جای علامت، جهت پاهایش را به سمت راست یا چپ تغییر می‌دهد و مدافعان با قرارگرفتن در جهت پاهای مهاجم، اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد (شکل ۷ــ ب).



الف



ب

شکل ۷

تمرین ۳ : دانش‌آموزان مانند شکل ۸ در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر می‌شوند. توپ توسط معلم با پرتابی مشابه آبشار ارسال می‌شود و دانش‌آموزان باید به نوبت از بیرون زمین حرکت کنند و با اتخاذ وضعیت آماده توپ را مانند دروازه‌بانان در داخل سینه و شکم دریافت کنند و به انتهای صف خود بروند.

تغییرات تمرین :

ــ تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ به مناطق ۱ و ۵

ــ تغییر محل ارسال توپ و حرکت دانش‌آموزان به سمت محل ارسال

ــ به جای گرفتن توپ، توقف توپ روی ساعد

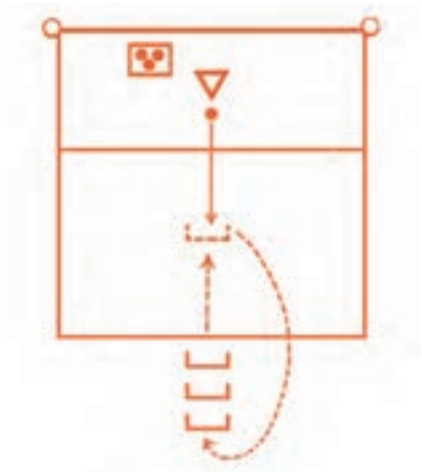
ــ ارسال کمی عمودی توپ به بالا

ــ ارسال توپ به بالا و جلو

ــ برگرداندن توپ با ساعد

ــ ارسال با ساعد از منطقهٔ ۱

ــ ارسال با ساعد از منطقهٔ ۵



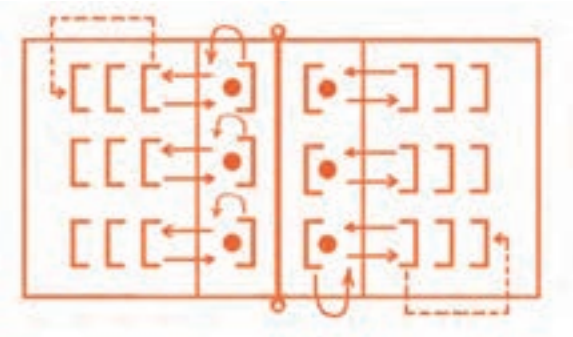
شکل ۸

تمرین ۴ : دانش‌آموزان مانند شکل ۹ در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه در زمین مستقر می‌شوند. سرگروه با پرتاب توپ به خود پاس می‌دهد و روبه‌روی مدافع ابتدا ضربهٔ ساده و آرام آبشار روی ساعد مدافعان می‌زند و مدافعان با ساعد توپ را به سرگروه برمی‌گردانند و به انتهای گروه خود می‌روند.

تغییرات تمرین :

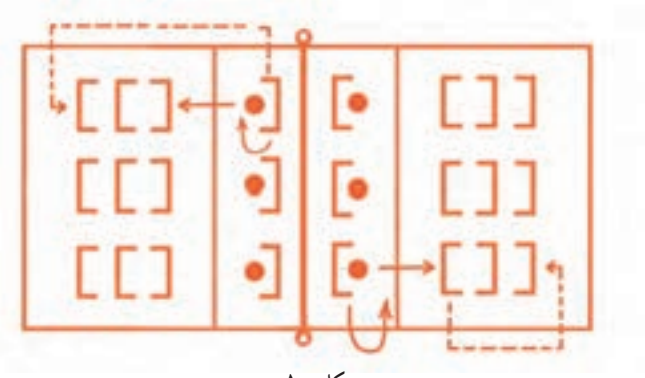
ــ اجرای تمرین با ضربهٔ سخت

ــ اجرای تمرین با حملهٔ جاخالی بلند



شکل ۹

تمرین ۵ : دانش‌آموزان را (در نقش مدافع) مانند شکل ۱۰ در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه (در نقش مهاجم) و در وضعیت پشت به او در زمین مستقر کنید. مهاجم با پرتاب توپ مقابل خود، نام مدافع را صدا می‌زند و بلافاصله به سمت ساعد او ضربه می‌زند، مدافع باید به سرعت ۱۸۰ درجه چرخش و با اتخاذ وضعیت آماده با ساعد توپ‌گیری کند.



شکل ۱۰

تمرین ۶ : دانش‌آموزان را مانند شکل ۱۱ در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر کنید. دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ زمین، تمرین را شروع می‌کنند. معلم توپ را به روی ساعد دانش‌آموز پرتاپ می‌کند. هر دانش‌آموز باید بعد از حرکت، توپ را با ساعد به سمت هدف ارسال کند.

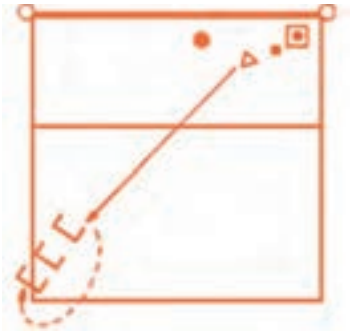
تغییرات تمرین :

ــ ارسال توپ با ضربهٔ آرام

ــ ارسال توپ با ضربهٔ سخت

ــ تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ به ۵ و ۱

ــ در صورت موجود بودن توپ به تعداد کافی، هر دو دانش‌آموز با یک توپ، ضربه و توپ‌گیری را با هم تمرین می‌کنند.



شکل ۱۱ــ توپ‌گیری از منطقهٔ ۵

تاکتیک‌های حملهٔ تیمی

همراه با فراگیری و پیشرفت در مهارت‌های اصلی، معلم باید دانش‌آموزان را با مفاهیم تیمی‌والیبال آشنا کند. در بازی والیبال هدف هر دو تیم عبور دادن توپ از روی تور و فرودآوردن آن در زمین حریف و جلوگیری از فرود توپ در زمین خودی است. از این‌رو آموزش تاکتیک‌ها می‌توانند آموزش والیبال به دانش‌آموزان را تکمیل و آنها را برای شرکت در مسابقات والیبال آماده کنند.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اولین وظیفهٔ هر تیم در حمله، عبارت است از : دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه‌روی سرویس‌زننده، رساندن توپ به پاسور، حرکت برای قرارگرفتن روبه‌روی توپ و پاسور. دومین وظیفه عبارت است از پاس، حمله و حمایت از مهاجم.

رهنمودهای آموزشی

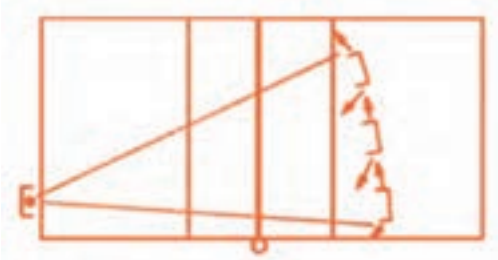
ــ در وضعیت شروع حمله، همهٔ بازیکنان به استثنای پاسور باید در دریافت سرویس شرکت کنند.

ــ هنگام دریافت سرویس، بازیکنان باید طبق قانون چرخش در محل صحیح خود قرارگیرند.

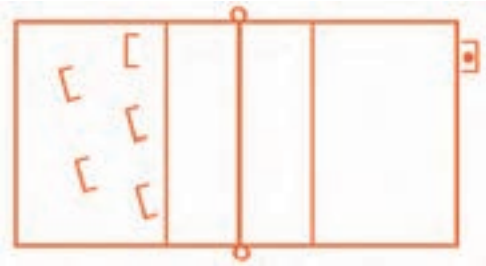
ــ با قرارگرفتن در وضعیت دریافت سرویس ۵ نفره (w) تمام زمین را پوشش دهید.

روش دریافت سرویس ۵ نفره (w) :

- بازیکنان در دو ردیف مشخص و در ارتباط با هم در جلو و عقب زمین آرایش می‌گیرند (شکل ۱ــ الف).
- بازیکنان هر ردیف با فاصله‌ای مساوی نسبت به سرویس‌زننده در زاویه‌ای روبه‌روی او قرار می‌گیرند (شکل ۱ــ ب).
- بازیکنان ردیف عقب در میان زاویه‌ای هستند که توسط بازیکنان ردیف جلو به وجود می‌آید.



الف



ب

شکل ۱

ــ بازیکنان لزوم بازی با توپ را با صدا زدن اعلام می‌کنند.
ــ بازیکنان امکان و فضای مناسب دریافت را، برای دریافت‌کننده فراهم می‌کنند.
ــ حرکت دریافت‌کننده بیشتر بـه سمت جـلو است، نه به طرف پهلوها (زاویهٔ ۱۸۰ درجه).
ــ حرکت به عقب باید محدود به یک گام باشد.
ــ خط سیر ارسال توپ با توجه به محل هدف ارسال و تعداد و محل مهاجمان تعیین می‌شود.

دانستنی‌های دانش‌آموز :

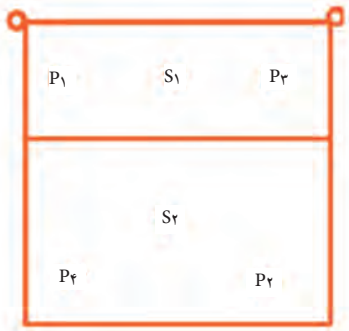
سیستم روشی است که با آن بازی می‌کنیم و سیستم‌ها در والیبال به تخصصی و غیرتخصصی تقسیم می‌شوند.

انواع سیستم‌های حمله :

سیستم غیرتخصصی ۶ــ۶ : هر ۶ بازیکن هم به عنوان مهاجم و هم به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند و همهٔ بازیکنان آزادند تا هر وظیفه‌ای را انجام دهند و وظایف با توجه به منطقه‌ای که بازیکن در آن قرار دارد تعیین می‌شود. برای مثال طبق قانون چرخش بازیکنان در زمین، هر بازیکن که در منطقهٔ پاس (۳) قرار می‌گیرد، وظیفهٔ پاس را اجرا می‌کند. این سیستم در پایهٔ هشتم آموزش داده شده است.

سیستم تخصصی ۲ــ۴ منظم : در این سیستم یا روش، ۴ بازیکن به‌عنوان مهاجم و ۲ بازیکن به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند. در وضعیت شروع بازی آرایش تیم به گونه‌ای است که پاسورها در مناطق ۳ و ۶ قرار می‌گیرند. شکل ۲ نحوهٔ استقرار بازیکنان و نقش‌های آنها در زمین را در لحظهٔ شروع نشان می‌دهد.

S_1 =بهترین پاسور
S_2 =دومین پاسور
P_1 =قوی‌ترین مهاجم
P_2 =دومین مهاجم قوی
P_3 = سومین مهاجم
P_4 =چهارمین مهاجم



شکل ۲

در تمام حالت‌های بازی از پاسور ردیف جلو به‌عنوان پاسور تیم استفاده می‌شود.

هر سیستم حمله شامل سه قسمت دریافت سرویس، حمایت از مهاجم و دریافت توپ آزاد است که در هر سه وضعیت، تیم توپ را دریافت می‌کند و در حال انتقال از دفاع به حمله است.

۱ ***دریافت سرویس:*** دریافت سرویس ۵ نفره و به شکل w است و نکات تاکتیکی مهم آن عبارت‌اند از :

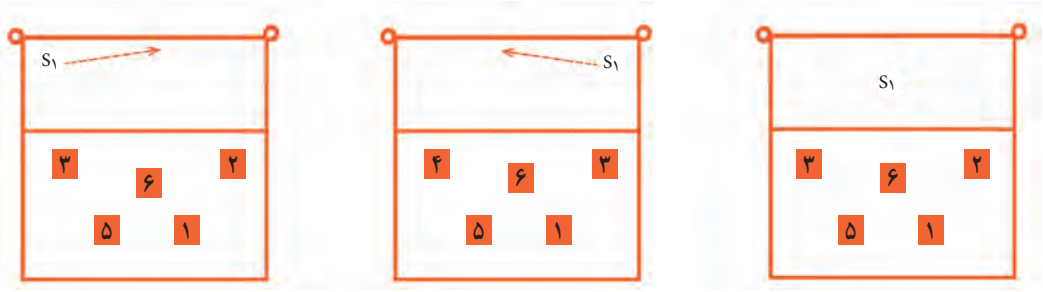
ــ هر بازیکن در منطقهٔ خود به طور صحیح بایستد.

ــ بازیکن دریافت‌کننده با تمرکز و دقت بر توپ باید با صدا زدن، دریافت خود را اعلام کند و نگاه بازیکنان دیگر باید به سمت او باشد.

ــ بازیکنان ردیف جلو (خط اول W) نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند.
ــ بازیکنان عقب نیز نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند زیرا توپ خارج خواهد بود.
ــ اگر سرویس کوتاه ارسال شود، پاسور و بازیکن منطقهٔ وسط عقب به دیگر بازیکنان خبر می‌دهند.
ــ بازیکنان برای عدم دریافت سرویس‌های خارج زمین با خبر دادن یکدیگر را مطلّع می‌کنند.

دریافت توپ سرویس و نقش پاسور در سیستم حملهٔ ۲ ــ ۴ منظم

ــ در شروع بازی، آرایش تیمی به گونه‌ای داده می‌شود که پاسور در منطقهٔ خود (۳) ایستاده است (شکل ۳ــ الف).
ــ پاسور در دریافت سرویس شرکت نمی‌کند (به‌جز توپ‌های نتی که در محل پاسور فرود می‌آید)، ولی موظف است هم‌زمان با ضربه سرویس خود را به محل پاس برساند، بنابراین طبق قانون چرخش وقتی پاسور در مناطق ۲ و ۴ قرار گرفت باید به سرعت به محل پاس نفوذ کند (شکل ۳ــ ب و ج).



الف) پاسور در منطقهٔ ۳ ب) نفوذ پاسور از منطقهٔ ۲ به محل پاس منطقهٔ ۳ ج) نفوذ پاسور از منطقهٔ ۴ به محل پاس به منطقهٔ ۳

شکل ۳

۲ ***حمایت از مهاجم:*** بلافاصله بعد از دریافت سرویس، بازیکنان تیم موظف‌اند با تعقیب توپ، اتخاذ وضعیت گارد مناسب پایین و رعایت فاصلهٔ مناسب، به بازیکن مهاجم نزدیک شوند و طبق آرایش‌های زیر مهاجم را پوشش دهند تا در صورت دفاع موفق حریف، مانع از ورود توپ به زمین خودی شوند. حمایت از مهاجم شامل دو سیستم است :

۱ــ سیستم حمایت ۲ ــ ۳، یعنی ۳ نفر در نیم‌دایرهٔ اول و ۲ نفر در نیم‌دایرهٔ دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع قوی تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴ــ الف).

۲ــ سیستم حمایت ۳ــ۲، یعنی ۲ نفر در نیم‌دایرهٔ اول و ۳ نفر در نیم‌دایره دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع ضعیف تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴ــ ب).

الف) سیستم ۲ ــ ۳ در حمایت از مهاجم منطقهٔ ۴ ب) سیستم ۳ ــ ۲ در حمایت از مهاجم منطقهٔ ۴

شکل ۴

۳ دریافت توپ‌های آزاد: در جریان بازی گاهی تیم حریف قادر به بازگرداندن توپ به شکل حملهٔ سخت نیست و توپ بدون فشار و سرعت به زمین دفاع فرستاده می‌شود که به این نوع توپ‌ها، توپ آزاد اطلاق می‌شود.

به محض تشخیص ضربهٔ نارسای دوم تیم حمله‌کننده، بازیکنان تیم دفاع از وضعیت دفاعی به وضعیت w دریافت توپ آزاد تغییر وضعیت می‌دهند. به این منظور :

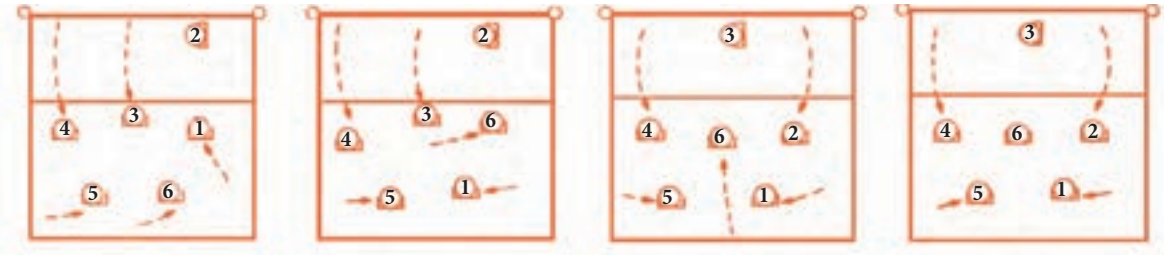
۱ــ پاسور ندای توپ آزاد می‌دهد.

۲ــ پاسور در جای خود نزدیک تور باقی می‌ماند.

۳ــ مهاجمان کناری قبل از ضربهٔ سوم حریف با گام پهلو و مورب به طرف خط حمله حرکت می‌کنند.

۴ــ بازیکن وسط عقب (منطقهٔ ۶) به خط حمله نزدیک می‌شود و خط اول w را کامل می‌کند.

۵ــ بازیکنان مناطق ۱ و ۵ برای پوشش فضاهای بین بازیکنان خط اول w به آن منطقه جابه‌جا می‌شوند.



الف) پاسور در منطقهٔ۳ (سیستم ۶ جلو) ب) پاسور در منطقهٔ۳ (سیستم ۶ عقب) ج) پاسور در منطقهٔ۲ (سیستم ۶ جلو) د)پاسور در منطقهٔ۲ (سیستم۶ عقب)

شکل ۵ــ دریافت توپ آزاد با آرایش w

تمرینات آموزشی

- دانش‌آموزان را با تعیین وظیفه درگروه‌های ۶ نفره در زمین والیبال مستقر کنید.
- محل قرارگیری در سیستم حملهٔ ۲ــ۴ را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- آرایش دریافت سرویس در سیستم ۲ــ۴ را با ارسال سرویس در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- آرایش حمایت از مهاجم در سیستم ۲ــ۴ را بدون سرویس و با سرویس با حمله از مناطق ۴ و ۲ در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- آرایش دریافت توپ‌های آزاد در سیستم ۲ــ۴ را با ارسال توپ آزاد در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- سیستم حملهٔ تیمی ۲ــ۴ را در شرایط واقعی بازی تمرین کنید.

نکته : در هر یک از تمرینات تاکتیکی فوق، معلم وظیفه دارد اشتباهات دانش‌آموزان را با تکرار تمرین اصلاح کند.

تاکتیک‌های دفاع تیمی

بدیهی است هنگامی‌که تیمی برای حمله آماده می‌شود، تیمی دیگر خود را برای دفاع آماده می‌کند. بنابراین برای آماده‌سازی دانش‌آموزان به منظور اجرای بازی والیبال و شرکت در مسابقه، لازم است علاوه بر مهارت‌های فردی، مهارت‌های تیمی‌از جمله تاکتیک دفاع تیمی نیز آموزش داده شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اولین وظیفهٔ هر تیم در دفاع، عبارت است از : دریافت توپ و جلوگیری از برخورد توپ با زمین (نزدیک تور یا عقب زمین) و دومین وظیفهٔ هر تیم در دفاع عبارت است از : پاس و حمله و حمایت از مهاجم.

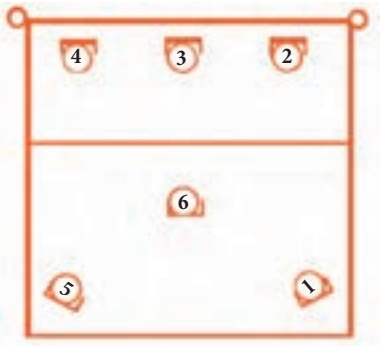
رهنمودهای آموزشی

- تمام بازیکنان در دفاع تیمی شرکت کنند.
- مدافعان روی تور، روبه‌روی مهاجمان قرار گیرند.
- مدافع روی تور را شناسایی کنند و در سایه دفاعی او قرار گیرند.
- بازیکنان عقب میدان با توجه به مهارت‌های حملهٔ حریف در مناطق مناسب جاگیری می‌کنند.
- به سیستم دفاعی انتخابی تیم (۶ جلو یا ۶ عقب) توجه کنند.
- با جاگیری مناسب در زمین از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- با اتخاذ وضعیت بدنی مناسب از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- به شکل مناسب توپ‌گیری کنند.

دانستنی‌های دانش‌آموز :

انواع سیستم‌های دفاع تیمی

دفاع ۶ جلو : این سیستم نام خود را از وضعیت قرارگرفتن بازیکن منطقهٔ ۶ می‌گیرد. در این سیستم در وضعیت شروع دفاع، بازیکن منطقهٔ ۶ در مرکز زمین، نزدیک خط حمله می‌ایستد؛ زیرا در این منطقه تماس با توپ بیشتر اتفاق می‌افتد و مدافعان دیگر در اطراف سایهٔ دفاعی جاگیری می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱ــ وضعیت شروع در دفاع تیمی ۶ جلو

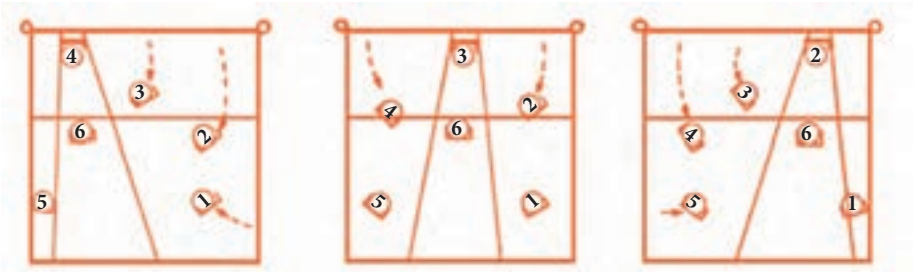
کاربرد این سیستم :

ــ درمقابل تیم‌هایی به‌کار می‌رود که حمله‌ای ضعیف دارند.

ــ درمقابل تیم‌هایی به‌کار می‌رود که اغلب جاخالی به پشت دفاع می‌اندازند.

نکته : بعد از ضربهٔ سرویس بهترین مدافع عقب میدان باید در منطقهٔ ۶ قرار گیرد.

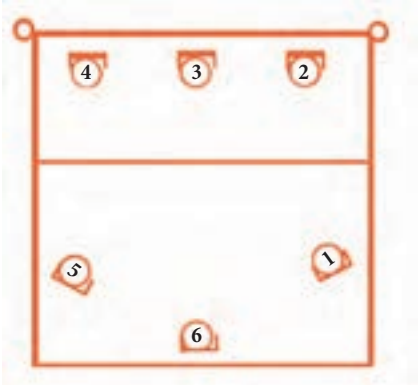
در اشکال زیر آرایش تیمی دفاع ۶ جلو را با یک مدافع روی تور در مقابل حملهٔ حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید. (شکل ۲)



الف) حملهٔ حریف از منطقهٔ۴ ب) حملهٔ حریف از منطقهٔ۳ ج) حملهٔ حریف از منطقهٔ۲

شکل ۲ــ حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ جلو با یک مدافع روی تور

دفاع ۶ عقب : در این سیستم بازیکن منطقهٔ ۶ در شروع وضعیت دفاعی در وسط عقب نزدیک به خط انتهایی جاگیری می‌کند (شکل ۳).



شکل ۳ــ وضعیت شروع دفاع تیمی ۶ عقب

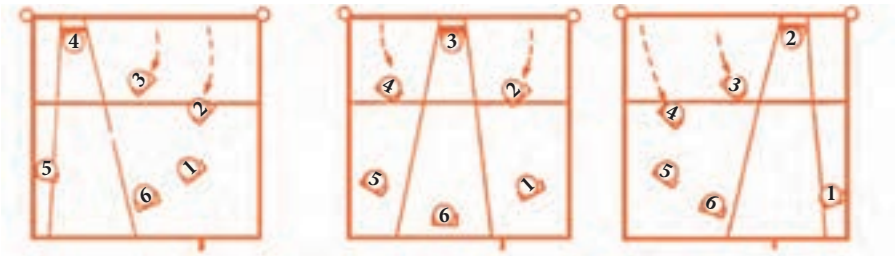
بازیکن منطقهٔ ۶ باید در خواندن دست مهاجمان حریف از آمادگی خوبی برخوردار باشد.

کاربرد این سیستم :

ــ در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای قوی و مطمئن دارند.

ــ در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که به‌ندرت جاخالی کوتاه می‌اندازند.

ــ در اشکال زیر آرایش دفاع تیمی۶ عقب را با یک مدافع روی تور در مقابل حملهٔ حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید(شکل ۴).



الف) حملهٔ حریف از منطقهٔ ۴ ب) حملهٔ حریف از منطقهٔ۳ ج) حملهٔ حریف از منطقهٔ۲

شکل ۴ــ حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ عقب با یک مدافع روی تور

تمرینات آموزشی :

- دانش‌آموزان را با تعیین وظیفه درگروه‌های ۶ نفره، در زمین والیبال مستقر کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی۶ جلو را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی۶ عقب را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ جلو را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ عقب را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ جلو را در برابر حملهٔ واقعی در شرایط بازی تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ عقب را در برابر حملهٔ واقعی در شرایط بازی تمرین کنید.

نکته : در هر یک از تمرینات تاکتیکی فوق، معلم وظیفه دارد اشتباهات دانش‌آموزان را با تکرار تمرین اصلاح کند.