



فصل ۴

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری



آموزش والیبال دنیای شایستگی یادگیری و تربیت استاندارد

کد واحد کار	نام واحد کار	والیبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانہ	۳۴۲۱	پیمانہ	والیبال	گروه تحصیلی	بهداشت و سلامت	۶۰
کد درس	درس	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	آشنایی با تاریخچه والیبال	ارائه پاورپوینت از تاریخچه، مشاهده فیلم و عکس از گذشته والیبال
۲	۱	ویژگی‌های ورزش والیبال	توضیح هنرآموز، ارائه پاورپوینت استفاده از بحث و گفت‌وگوی کلاسی و بارش فکری
۳	۱	چگونگی بازی والیبال	توضیح هنرآموز، ارائه پاورپوینت مشاهده فیلم و عکس استفاده از بحث و گفت‌وگوی کلاسی
۴	۱	وسایل و تجهیزات والیبال	مشاهده عکس و فیلم تجهیزات والیبال و بازدید از وسایل و تجهیزات و نحوه کارکرد و استفاده آنها
۵	۲	آمادگی بدنی و جسمانی ویژه والیبال	توضیح هنرآموز، استفاده از بوسترها، پاورپوینت و منابع مربوط به آمادگی جسمانی
۶	۲	آشنایی با انواع گاردها و وضعیت پایه، جابه‌جایی‌ها و حرکت در والیبال	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم و عکس، حضور در سالن والیبال و آموزش عملی، انجام تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۷	۲	آشنای با توپ	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم، حضور در سالن والیبال و آموزش عملی، انجام تمرینات

توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو	تکنیک پنجه و انواع پاس پنجه	۳	۸
توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو	تکنیک ساعد	۳	۹
توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو	تکنیک سرویس و انواع سرویس و دریافت سرویس	۴	۱۰
توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو	تکنیک آبشار	۴	۱۱
توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو	تکنیک دفاع روی تور	۵	۱۲
توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم مسابقات والیبال گفت‌وگوی کلاسی، استفاده از آموزه‌های مربیان	مفاهیم تاکتیک و انواع سیستم در والیبال	۵	۱۳
توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم و عکس تجهیزات مربوط به داوری و بازیابی فیلم یک مسابقه	قوانین و مقررات و داوری در والیبال	۶	۱۴
بازیابی وسایل ورزشی والیبال در محل و مشاهده فیلم و منابع مربوط به نحوه ایمن‌سازی وسایل و تجهیزات والیبال	اصول ایمنی سالم نگه داشتن وسایل و تجهیزات والیبال		۱۵ ایمنی زیست محیطی
استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان	کنترل هیجانات در اجرای بازی‌ها و مسابقات		۱۶ نگرش
استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان	رشد اجتماعی با بازی والیبال		۱۷ نگرش
استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان	اصول مربوط به مربیگری و کمک‌مربی		۱۸ نگرش

<p>ب) وسعت محتوا جزئیات قوانین و مقررات، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مربوط به والیبال و انواع آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال و اجرای با تسلط آنها دستیابی به حداقل اجرای تکنیک‌های والیبال</p>
<p>ج) سازمان دهی محتوا شرح تمام قوانین و مقررات و تکنیک‌های والیبال و انجام تمرینات مربوطه سپس اجرای تمام آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال</p>
<p>د) مواد و رسانه‌های یادگیری کتاب مرجع آموزش والیبال و اجرای تمرینات و اجرای آزمون‌های استاندارد مهارتی، پوستر تخصصی</p>
<p>هـ) استاندارد فضا فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده، وسایل و تجهیزات مربوط به والیبال (توپ‌ها، تور، مخروط‌ها، کتاب، سی‌دی)</p>
<p>و) تجهیزات آموزشی ابزار، تجهیزات، اسناد و مواد مصرفی براساس نمون برگ تحلیل کار</p>
<p>ز) سنجش و ارزشیابی آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال</p>
<p>ح) الزامات اجرایی به ازای هر ۱۸ نفر هنرجو، حضور یک هنرآموز و یک مربی آموزشی الزامی است.</p>

۱ تاریخچه والیبال در جهان

والیبال در سال ۱۹۸۵ میلادی توسط ویلیام. ج. مورگان در هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتون نام گذاری شده بود و دلیل انتخاب این نام برای همگان نامعلوم بود. تحت تأثیر محبوبیت بسکتبال در بین عامه، مورگان تصمیم گرفت برای دانشجویان خود، ورزشی را به وجود آورد که بازی از روی تور انجام گیرد و لذت بخش باشد. مورگان با استفاده از تور تنیس روی چمن که به دو طرف دیوار سالن ورزش بسته می شد و با استفاده از لایه داخلی توپ بسکتبال که به دلیل سبکی وزن به دست ها آسیب نمی رساند، بازی را شروع کرد و طولی نکشید که در کلیه شهرهای ماساچوست عمومیت یافت. در اسپرینگ فیلد، دکتر ت آهالستید با مشاهده بازی، مینتون را به والیبال تغییر نام داد، زیرا قصد اساسی از بازی کردن، فرستادن و برگشت دادن (رد و بدل کردن) توپ از روی تور است که کلمه والیبال در معنا این نیت را مشخص می سازد.

در آغاز برای بازی والیبال قوانین خاصی تدوین نشده بود. هر فرد و در هر کشوری به میل خود و به طریق مختلف با توپ بازی می کردند. رفته رفته والیبال در مناطق و نواحی مختلف جهان گسترش می یافت. همچنان که هر ابداع یا اختراعی در آغاز با نواقصی همراه بوده و به مرور زمان تکمیل و رفع نواقص می شود، والیبال نیز از این قاعده مستثنی نبود و کم کم قوانین برای این بازی وضع شد و روش ها و حرکات تکنیکی جایگزین حرکات قبلی گردید.

اولین کشور خارجی که والیبال را پذیرفت، کانادا و در سال ۱۹۰۰ بود و به مرور به سایر کشورها معرفی شد. فرانسه، چکسلواکی و لهستان سه کشوری بودند که قبل از دیگران اقدام به تشکیل فدراسیون ملی والیبال در کشور خود نمودند و مصمم شدند که با کمک کشورهای دیگر فدراسیون بین المللی را تأسیس نمایند و در سال ۱۹۳۶ به هنگام بازی های المپیک در برلین آلمان، در این زمینه فعالیت زیادی نمودند ولی با آغاز جنگ بین المللی دوم و طغیان آن در اروپا، اقدامات آنان متوقف شد. پس از جنگ بین المللی دوم، فعالیت های فراوان برای حرکت جدید به والیبال مجدداً آغاز شد و اولین مسابقه بین المللی در قاره اروپا بین دو کشور فرانسه و چکسلواکی و در شهر پاریس برگزار گردید.

پیگیری برای تأسیس فدراسیون بین المللی والیبال ادامه یافت. مذاکرات بین سه کشور فرانسه، چک و لهستان منتج به موافقت در جهت تشکیل کنگره ویژه برای تأسیس اتحادیه بین المللی والیبال گردید. سرانجام در تاریخ آوریل ۱۹۴۷ کنگره با شرکت نمایندگان چهارده کشور تأسیس گردید که این فدراسیون در پاریس

(F.I.V.B) از سراسر جهان در پاریس برگزار و موافقت شد فدراسیون بین‌المللی والیبال تشکیل شود. به‌زودی کشورهای زیادی درخواست عضویت خود را برای پیوستن به فدراسیون بین‌المللی اعلام نمودند که امروز این فدراسیون حدود ۲۱۸ کشور عضو دارد. در سال ۱۹۴۹ اولین دوره مسابقات جهانی والیبال برای مردان در پراگ و در سال ۱۹۵۲ دومین دوره مسابقات جهانی مردان و اولین دوره مسابقات جهانی زنان در مسکو برگزار شد.

۲ تاریخچه والیبال در ایران

والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزشنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده و تعلیم آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد. بازی والیبال در ایران در ابتدای امر دارای قواعد خاصی نبود و به شکل‌های مختلفی انجام می‌شد. فنون و تاکتیک‌های والیبال نیز مانند قوانین آن پایه و اساس اصولی نداشت و هر بازیکن به ابتکار شخصی و اختصاصی خود که اکثراً با مشت زدن همراه بود با توپ بازی می‌کرد.

در سال ۱۳۰۲ شمسی با استفاده از ترجمه مجلات خارجی قوانینی که در آن زمان در کشورهای دیگر اجرا می‌شد، در ایران نیز رایج شد. از سال ۱۳۰۴ توجه عمومی نسبت به این ورزش بیشتر شد و ظرف مدت کمی طرفداران بسیاری جذب این ورزش شدند. به‌طوری که تمرینات والیبال در سه محل، به‌طور جدی و مستمر شروع و دنبال شد. این سه محل عبارت بودند از:

۱ دارالمعلمین ورزش

۲ کلوپ شایسته یا اجتماعیون

۳ کلوپ ورزشی کالج البرز

اولین مسابقه والیبال در سال ۱۳۰۴ بین دو تیم دارالمعلمین ورزش و کلوپ شایسته انجام شد که با هیجان فراوان توأم بود. چون مسابقه برای مردم تازه‌گی داشت لذا حضور آنان باعث شد که رقابت بیشتری بین دو تیم مسابقه‌دهنده به‌وجود آمده و بر هیجان آن افزوده شود. این مسابقه مقدمه‌ای برای توسعه روزافزون این ورزش بود. بازی والیبال به تدریج به مدارس راه یافت و در اندک زمانی توسط مربیان فارغ‌التحصیل دارالمعلمین ورزش در مدارس و همچنین در شهرستان‌های کشور رواج و عمومیت یافت. شهرستان اصفهان اولین شهری بود که بعد از تهران در امر توسعه این ورزش فعالیت داشت.

اولین مسابقه شهرستان‌های ایران بین دو تیم والیبال کالج اصفهان و کالج البرز تهران برگزار شد.

سرانجام اولین توپ والیبال توسط شخصی به نام قمش‌های ساخته شد. در سال ۱۳۱۴ یک دوره مسابقه باشگاهی در تهران برگزار شد که تیم والیبال باشگاه دربند جام قهرمانی را برد. در همین سال نیز چند مسابقه دوستانه و تشویقی بین تیم‌های بانوان تهران انجام شد.

در سال ۱۳۱۸ اولین دوره مسابقات والیبال قهرمانی ایران هم‌زمان با مسابقات دیگر رشته‌های ورزشی برگزار شد. در ابتدای تأسیس فدراسیون‌های ورزشی (سال ۱۳۲۴) والیبال و بسکتبال دارای فدراسیون مشترک شدند و تا سال ۱۳۳۶ به همین نحو ادامه داشت در آن سال‌ها مسابقاتی تحت عنوان قهرمانی باشگاه‌ها، دستجات آزاد، انتخابی، قهرمانی مدارس و دانشکده‌های هر شهرستان و نهایتاً قهرمانی کشور انجام می‌گرفت.

در پایان سال ۱۳۳۶، والیبال دارای فدراسیون مستقل شد و آقای امیرعباس امین به عنوان اولین رئیس فدراسیون والیبال کار خود را آغاز کرد. در همین دوران بحث عضویت ایران در فدراسیون بین‌المللی والیبال جهان مطرح شد و سرانجام یک سال بعد (سال ۱۹۵۹ میلادی) این مهم به انجام رسید.

در سال ۱۳۳۷ برای اولین بار تیم ملی والیبال مردان پاکستان به تهران دعوت شد و چند مسابقه دوستانه با تیم‌های ملی و باشگاهی و ارتش ایران انجام داد. تیم ملی والیبال مردان ایران برای اولین بار در این سال تشکیل شد. چندی بعد تیم ملی مردان ایران به مسابقات والیبال در بازی‌های آسیایی ۱۹۵۸ توکیو اعزام شد. این تیم که برای اولین بار در چنین رویداد مهمی شرکت کرده بود، توانست با افتخار و سربلندی مقام دوم مسابقات را کسب نموده و مدال نقره اولین دوره مسابقات والیبال بازی‌های آسیایی را برای کشورمان به ارمغان آورد.

ویژگی‌های بازی والیبال

طبیعت بازی والیبال به عنوان یک ورزش تیمی

والیبال ورزشی است که به وسیله دو تیم و در زمینی که به وسیله یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است، بازی می‌شود.

در والیبال بازیکنان با پاها جابه‌جا می‌شوند با دست به توپ ضربه می‌زنند و با فکر بازی می‌کنند.

والیبال ویژگی‌های زیادی دارد که به شرح زیر می‌باشند.

۱ والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است (نه مالکیت توپ)

این عنصر دلالت بر آن دارد که در والیبال، به جز در زمان سرویس، بازیکنان

مالکیت توپ را بر عهده ندارند. در اکثر ورزش‌های دیگر، ورزشکاران توپ را در اختیار می‌گیرند و درحالی‌که توپ را در دست دارند، می‌دوند. آنها جاگیری و موقعیت نامناسب بدن را با عمل به مالکیت در آوردن توپ جبران می‌کنند، در چنین ورزش‌هایی، قدرت بر مهارت‌های ضعیف جابه‌جایی چیره می‌شوند. در والیبال، ما باید خیلی سخت روی این موضوع کار کنیم که قبل از برگشت دادن و ارسال توپ، بدن مان را در وضعیت و موقعیت درست قرار دهیم.

۲ بیشتر تماس‌های با توپ در والیبال، تماس‌های میانی هستند.

هیچ تماس پایانی با توپ وجود ندارد، بنابراین کنترل توپ ضروری است. همکاری و کار تیمی حیاتی است. به خاطر اینکه موفقیت وابسته به رابطهٔ درونی و همکاری بین بازیکنان می‌باشد، تمرکز بازیکنان باید روی این موضوع باشد بهترین عملکرد را روی توپ داشته باشند، خیلی از مواقع ممکن است توپ ارسالی برای بازیکن از سوی هم تیمی دارای کیفیت مناسب نباشد (دریافت اول نامناسب برای پاسور و یا پاس نامناسب برای مهاجم و...)، بازیکن همیشه باید روی این موضوع تمرکز کند که بهترین عملکرد را روی توپ داشته باشد.

۳ به نسبت زمین بازی تعداد بازیکنان والیبال زیاد است.

ما محیط بازی متراکم و پر ازدحامی داریم و بنابراین نیاز است که به سازمان‌دهی بازیکنان، سازمان‌دهی جابه‌جایی‌ها، مسیر حرکت بازیکنان و آنچه که ما تعادل در زمین یا پوشش کامل زمین می‌گوییم، توجه شود. رابطهٔ بازیکنانی که در چیدمان تیمی و چرخش، بعد از یکدیگر هستند، حیاتی است.

۴ والیبال نسبتاً بازخورد مثبت کمی ارائه می‌دهد.

این حقیقت که به نسبت بازخورد مثبت کمی وجود دارد، به ویژه بازخورد مثبت فوری و زود هنگام، باعث بروز مشکلاتی در فرایند یادگیری و آموزش والیبال می‌شود. یکی از عناصر کلیدی در یادگیری حرکتی، پاداش فوری یا بازخورد مثبت می‌باشد. در والیبال به جز زمان کسب امتیاز مستقیم در سرویس و آبشار، برای بازیکنان جوان دشوار است که درک کنند، آیا عملکرد آنها بازخورد مثبتی داشته است یا نه؟ به جز دو مورد اشاره شده و دفاع روی تور منجر به امتیاز، همهٔ تماس‌ها با توپ، تماس‌های میانه هستند و امتیاز مستقیمی برای تیم در پی ندارند، به ویژه تماس‌ها در دفاع داخل میدان.

۵ در والیبال نقش‌های حمله و دفاع وارونه است.

در والیبال، موفقیت در حمله (حمله از دریافت اول) باعث می‌شود که شما از پیشی گرفتن حریف جلوگیری کنید، زمانی که حملهٔ شما موفق باشد، شما فقط مالکیت توپ را به

دست می‌آورید و امکان پیشی گرفتن از حریف را خواهید داشت. از سوی دیگر عدم موفقیت و یا خطا در حمله، تیم حریف را به سوی پیروزی سوق می‌دهد. در دفاع ما تلاش می‌کنیم تا با کسب امتیاز از حریف پیشی بگیریم. والیبال می‌تواند حالت سنتی حمله را دچار نقصان کند، زیرا این حالت خطاهای ناخواسته زیادی به وجود می‌آورد و باعث از دست رفتن امتیازات زیادی می‌شود. بر عکس، با دفاع معمولی و محافظه کارانه که در آن فقط منتظر خطای حریف باشیم، احتمالاً موفقیت و پیروزی در والیبال به دست نخواهد آمد. در دفاع والیبال، ما می‌خواهیم که تهاجمی باشیم و موقعیت‌هایی برای کسب امتیاز ایجاد کنیم.

۶ والیبال محدودیت زمانی ندارد.

بنابراین بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که تیم پیروز امتیاز پایانی را کسب کند. یک برتری امتیازی زیاد می‌تواند به راحتی از بین برود. جنگندگی و شدت عمل در اجرای مهارت‌ها و داشتن برتری روحی روانی نسبت به حریف در والیبال حیاتی است و به سرعت و سادگی از یک تیم به تیم دیگر جابه‌جا می‌شود. در والیبال دشوار است که با تکیه بر عملکرد ضعیف حریف در برابر عملکرد قوی خودتان در بعضی از امتیازات، پیروز کل بازی باشید. باید فشاری همیشگی برای کسب امتیاز وجود داشته باشد.

۷ والیبال بیش از هر ورزش تیمی دیگری، بازیکن محور است.

در مقابل ورزش‌های مربی محور که در آنها مربی تأثیر مستقیم و قوی‌تری در طول مسابقه دارد، والیبال ورزش بازیکن محور است. میزان ارتباطی که به مربی اجازه داده شده نیز در والیبال بسیار محدود است. زمان تمرین، زمان مسابقه مربی است؛ مربی باید در سالن تمرین پیروز شود و بازیکنان را برای مسابقه آماده کند به ویژه از نظر تکنیکی، بازی‌خوانی، خلاقیت و تصمیم‌گیری درست در شرایط مختلف بازی.

۸ ارسال با ساعد، مهارتی منحصر به والیبال می‌باشد.

تماس توپ با دو دست در بسیاری از ورزش‌ها غیرمعمول است. والیبال را از این نظر می‌توان با ورزش‌هایی که از راکت یا چوب برای ضربه زدن به توپ استفاده می‌کنند مقایسه کرد، در حالی که در والیبال از هیچ کدام استفاده نمی‌شود. هماهنگی چشم و دست در اجرای این تکنیک ویژه بسیار مهم است (چنین هماهنگی در ورزش فوتبال برای کنترل توپ با سینه نیاز است). بنابراین آموزش این تکنیک باید خیلی زود آغاز شود و در همه سطوح به آن توجه زیادی بشود، به ویژه در دریافت سرویس.

۹ در قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است.

این بدان معناست که بر والیبال این ایده سایه افکنده است که بازیکنان در همه فازهای بازی باید ماهر باشند. تیمی با ۶ بازیکن آغازکننده که در همه جنبه‌های بازی عملکردی یکسان داشته باشند، چندین سال است که به یک هدف تبدیل شده است. تنها استثنا پست لیبرو می‌باشد که فقط می‌تواند در مناطق ۱، ۶، ۵ بازی کند، بدون داشتن حق سرویس و حمله و ارسال پاس با پنجه از درون منطقه ۳ متر. وظیفه بنیادی لیبرو، دریافت اول مناسب و سازمان‌دهی و تقویت دفاع داخل میدان می‌باشد.

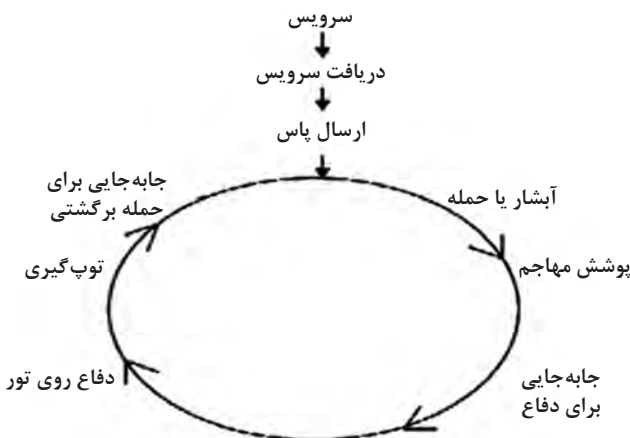
۱۰ در والیبال، مهارت‌های جابه‌جایی تا اندازه‌ای پیچیده است.

ما با شیرجه زدن، افت به پهلو یا جلو، دویدن، گام برداشتن به پهلو، برداشتن گام‌های متقاطع و دیگر ترکیب‌های جابه‌جایی، در همه جهات جابه‌جا می‌شویم. مربی با بازیکنانش تا آنجا کار می‌کند که این مهارت‌ها به طبیعت دوم آنها تبدیل شود.

۱۱ مرتکب شدن خطا برای حریف امتیاز در پی دارد.

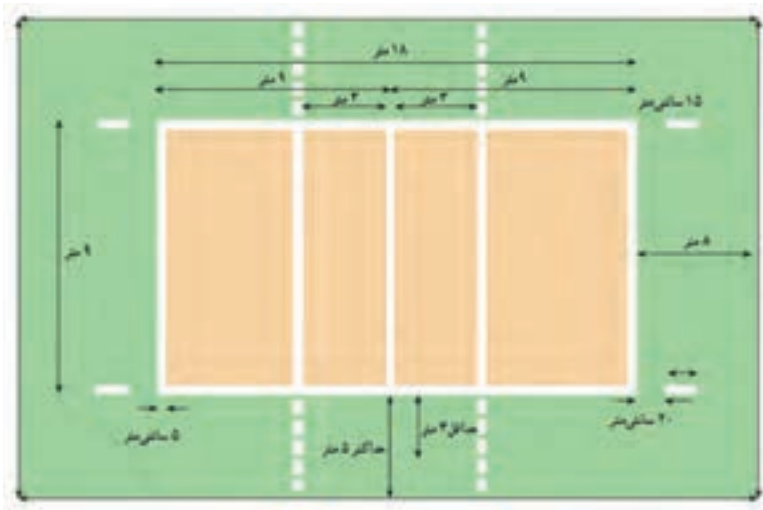
خطا در اجرای سرویس، زدن آبشار به تور یا خارج از زمین، برخورد به تور در دفاع روی تور، خطا در چیدمان تیمی و... نمونه‌ای از خطاهایی هستند که بدون دخالت تیم حریف صورت می‌گیرد که به آنها خطاهای غیرتحمیلی گفته می‌شود. خطاهای تحمیلی به خطاهایی مانند دفاع مستقیم شدن مهاجم، خطا در دریافت سرویس یا توپ‌گیری گفته می‌شود که عملکرد خوب تیم حریف باعث خطای ما می‌شود.

چرخه بازی والیبال و توالی الگوهای بازی



چگونگی بازی والیبال

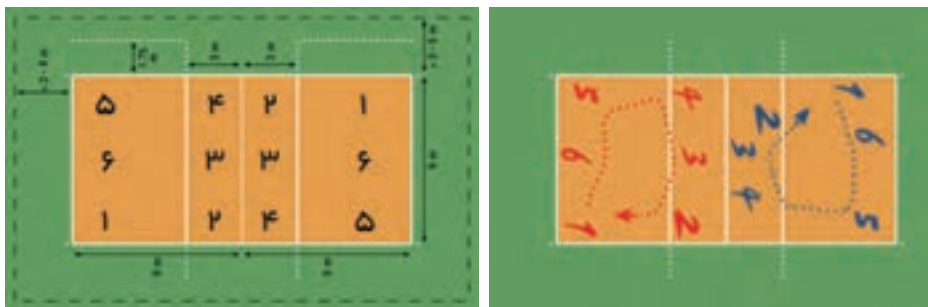
والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک‌های ساده تشکیل شده، به توپ در ارتفاعی بیش از ۳ متر ضربه زده می‌شود و این توپ در کمتر از ۵/۰ ثانیه به مدافع داخل زمین می‌رسد. این بدان معناست که مدافع داخل زمین باید در محلی مناسب جاگیری کرده باشد و کاملاً آماده دریافت توپ باشد و درحالی‌که کمتر از یک چشم بر هم زدن فرصت دارد، توپ را کنترل کرده و هدایت نماید. یک تیم می‌تواند در زمین خود ۳ بار با توپ تماس داشته باشد. الگوی رایج ارسال با ساعد، پاس دادن با پنجه و آبشار زدن می‌باشد. توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.



شروع آموزش

- ۱ از هنرجویان در مورد شکل زمین ورزشی والیبال سؤال و پاسخ‌ها را در قالب بحث کلاسی بررسی کنید.
- ۲ از هنرجویان بخواهید قبل از اینکه کار را شروع کنند هر چیزی را که در مورد نحوه ترسیم شکل زمین ورزشی استاندارد والیبال می‌خواهند بدانند، طی لیستی اعلام کنند.
- ۳ هنرجویان در قالب کار گروه‌های مختلف به محیط مناسب برای زمین استاندارد رفته و سپس هر گروه با راهنمایی هنرآموز به توضیح مراحل یاد گرفته شده در گروه بپردازند.

۴ هنرآموز می‌تواند در محل مناسب که ترسیم عملی زمین والیبال با اندازه و ابعاد استاندارد امکان‌پذیر باشد، با کمک هنرجویان به ترسیم عملی زمین والیبال با توجه به مراحل آموزش داده شده بپردازند.



فعالیت‌های یاددهی - یادگیری

- ۱ می‌توان از هنرجویان درباره اطلاعاتشان در مورد بازی والیبال و تاریخچه آن سؤال و پاسخ‌های ارائه شده را یادداشت کرد.
- ۲ می‌توان از هنرجویان خواست چیزهایی را که فکر می‌کنند ضرورت دارد قبل از ترسیم زمین والیبال بدانند یا مواردی را که انتظار دارند در طول کلاس یاد بگیرند روی کاغذ بنویسند. پاسخ‌ها ثبت و درباره آن بحث شود.
- ۳ درباره ترسیم خطوط والیبال توضیحات لازم ارائه شود.
- ۴ درباره نحوه ترسیم خطوط اضلاع زمین توضیح داده شود.
- ۵ درباره نحوه ترسیم خط میانی زمین والیبال توضیح لازم ارائه شود.
- ۶ درباره نحوه ترسیم منطقه سرویس توضیح داده شود.
- ۷ درباره حریم زمین والیبال در امتداد خطوط طولی و عرضی و نحوه پیش‌بینی آن توضیح داده شود.
- ۸ درباره ارتفاع سالن والیبال در سطوح ملی و بین‌المللی توضیح داده شود.
- ۹ درباره مشخصات تور والیبال و ارتفاع آن برای زنان و مردان و همچنین اندازه و محیط و ویژگی‌های توپ والیبال توضیح داده شود.



نتایج یادگیری

- ۱ تعدادی از هنرجویان ابعاد، اندازه‌ها و حریم‌های زمین‌های استاندارد والیبال را شناخته و بتوانند آن را تشریح نمایند.
- ۲ اکثریت هنرجویان ابعاد و اندازه‌های کلی زمین استاندارد والیبال را بتوانند توضیح دهند.
- ۳ تعداد محدودی از هنرجویان بتوانند زمین والیبال را براساس استانداردهای ملی و بین‌المللی ترسیم نمایند.

جدول ارزشیابی

نوع	نحوه ترسیم حریم	نحوه ترسیم ابعاد و اندازه	تشریح حریم	تشریح ابعاد و اندازه‌ها	تاریخچه
شفاهی یا کتبی	تشریح چگونگی ترسیم حریم زمین تشریح چگونگی ترسیم حریم زمین با توجه به موقعیت زمین	تشریح چگونگی پیدا کردن مرکز زمین تشریح چگونگی اصلاح زمین تشریح چگونگی ترسیم خطوط داخلی	تشریح رعایت حریم استاندارد تشریح موقعیت‌های زمین	ابعاد و اندازه‌های استاندارد را توضیح دهید. موقعیت‌های زمین را توضیح دهد ارتفاع سالن را بداند.	ابداع‌کننده را بشناسد زادگاه بازی را بداند حضور در المپیک و مسابقات مختلف را بداند.
عملی	بتواند حریم زمین والیبال را با توجه به موقعیت زمین روی کاغذ و زمین ترسیم کند.	بتواند مرکز زمین والیبال را پیدا و روی کاغذ و زمین مشخص و ترسیم کند. بتواند اضلاع زمین والیبال را روی کاغذ و زمین ترسیم کند.		بتواند ابعاد و اندازه‌های استاندارد را روی کاغذ ترسیم کند.	جمع‌آوری و ارائه عکس و نقشه‌ها و چگونگی انجام بازی در طی دوره تاریخی و پیدایش ورزش والیبال

وسایل مورد نیاز برای بازی والیبال

وسایل بازی

لوازم و وسایل بسیار کمی برای شروع بازی والیبال لازم است، اما خیلی مهم است که ببینید لوازمی که تهیه می‌شود سالم و مفید باشند. بسیاری از لوازمی که به شما عرضه می‌شوند ممکن است از نظر اهمیت جالب توجه به نظر برسند ولی برای بازی خیلی نامرغوب و غیر استاندارد باشند. همه اعضای هیئت‌های ورزشی تدابیر مناسبی برای این امر دارند و شدیداً توصیه می‌شود که قبل از اقدام برای تهیه با آنها یا فروشندگان ویژه لوازم والیبال مشورت کنید.

تیرک‌ها



تیرک‌ها تنها جنس گران‌قیمت لوازم ورزش والیبال هستند اما تنها به دلیل حفظ سلامت باید با دقت انتخاب شوند. تیرک‌ها باید به زمین پیچ شوند یا در داخل سوراخی که در زمین بین نیم یا یک متر از خط کناری فاصله دارد در زمین جای گرفته و محکم شوند. پایه تیرک‌ها نباید در جلو قرار گیرند تا بازیکن‌ها با آنها برخورد کنند اعضای هیئت‌ها یا فروشندگان ویژه والیبال تیرک‌های مجاز را به شما نشان خواهند داد.

توپ والیبال



مهم‌ترین شاخص در مورد توپ این است که باید از یک لایه چرم ساخته شده و دارای وزن استاندارد باشد. به منظور آموزش، یک توپ نرم پلاستیک یا فوم فشرده می‌تواند به کار رود چون این توپ‌ها باعث صدمه نمی‌شوند.

توپ‌های مسابقه دو دسته هستند:

استانداردهای بین‌المللی و باشگاهی: توپ‌ها مجاز بازی‌های بین‌المللی مهر فدراسیون بین‌المللی روی آنها خورده است. معمولاً اگر یک توپ برای باشگاه یا مسابقه مجاز باشد مهر انجمن بین‌المللی را دارد اما بعضی از توپ‌ها هم این مهر را ندارد.

همه توپ‌های مسابقه‌ای یک تکه و ساخته شده از یک لاستیک سرتاسری هستند که با نوارهای چرمی پوشیده شده است. معمولاً بهترین توپ‌ها چرم نرم‌تر و یک تیوپ دارند. سوزن‌های نازکی برای این نوع توپ باید استفاده شود و سوپاپ این تیوپ‌ها باید با سطح یکسان باشند.

تور والیبال



تور باید ۹/۵ متر طول ۱ متر عرض و دارای شبکه تورهای ۱۰ سانتی باشد. برای کمک به حالت ارتعاشی تور، بسیاری از تورها نوارهای لاستیکی در انتها دارند که به تیرک‌ها بسته شده تور را به‌طور افقی کشش می‌دهند. در طول بازی توپ می‌تواند بعد از خوردن و رفت‌وبرگشت از تور بازی شود بنابراین تور به حالت ارتعاشی خوبی احتیاج دارد.

آنتن تور

تور از زمین بازی عریض تر است و یک علامت سفید رنگ مستقیم بالای خط جانبی زمین قرار گرفته و آن را مشخص می‌کند. بر روی این علامت یک آنتن فایبر گلاس هست که ۸۰ سانتی‌متر از تور بالاتر قرار می‌گیرد. وقتی توپی در طول بازی به این قسمت بخورد یا از خارج تور بگذرد خطا انجام می‌گیرد. آنتن می‌تواند از یک یا دو قسمت تشکیل شود که ۸۰ سانتی‌متر آن بالای تور و ۱۰۰ سانتی‌اندازه عرض تور است.



کیف وسایل شخصی

بازیکن برای والیبال به یک کیف شخصی کوچک احتیاج دارد، اما باید دقت کند که کیفی انتخاب کند که برای والیبال طراحی شده است نه برای فوتبال، بیس‌بال، اسکواش و مانند آن. نیاز هر ورزش متفاوت است. کیف‌های که برای والیبال طراحی شده‌اند در دسترس می‌باشد و بیشتر تیم‌های والیبال از کیف‌های مناسب خود که نیاز هر مسابقه می‌باشد، استفاده می‌کنند.



لباس والیبال

پیراهن‌ها نیازمند یک برش خاص در زیر بغل و بازوها هستند. هنگامی که اسپک می‌زنید نیاز دارید که قادر باشید بازوان خود را به راحتی باز کنید، بدون اینکه پیراهن شما بیرون بزند یا احساس کشیده شدن کنید. وقتی شیرجه می‌زنید و روی زمین پهن می‌شوید نباید دور گردن شما را بکشد. انتخاب پیراهن آستین کوتاه یا بلند به اختیار خود شماست. خیلی از بازیکنان آزاد پیراهن آستین کوتاه را ترجیح می‌دهند. در حالی که بقیه برای حمایت بیشتر در هنگام دفاع عقب زمین نوع دیگر را ترجیح می‌دهند. شورت‌ها هم باید به راحتی اجازه حرکت از عقب زمین و پرش و آبشار را به بازیکن بدهند.



کفش والیبال

وقتی در حال بازی هستید خیلی سریع از یک عملکرد به عمل دیگری تغییر حالت می‌دهید. یک لحظه می‌پرید و آبشار می‌زنید، یک دفاع می‌کنید و بعد از آن به سمت توپ برمی‌گردید و ... پاهای شما وزن زیادی را در طول مسابقه تحمل خواهند کرد و



تقریباً یک جفت کفش فنی طراحی شده لازم است که نه تنها از صدمات جلوگیری کند بلکه توانایی شما را در استفاده و به کارگیری تمام انرژی تان بالا برد. کفش‌ها باید قابل انعطاف بوده، به شما توانایی بلند شدن و پایین آمدن برای آبشار و دفاع را بدهد. کفش‌ها برای فاصله گرفتن و توقف سریع هنگام دفاع و در حالت چرخش نیاز به استحکام دارند.

توپ

اگر می‌خواهید در والیبال پیشرفت کنید نیاز به یک توپ شخصی دارید. لازم نیست که یک توپ مسابقه کاملاً بین‌المللی تهیه کنید، بلکه یک توپ آموزشی کفایت خواهد کرد.

شما با توپ خود قادر به تمرین والیبال، دریافت و آبشار روی دیوار خانه یا مدرسه و پارک و باغ یا در ساحل با دوستان و خانواده هستید.

آمادگی جسمانی در والیبال

هنرآموزان توجه داشته باشید که تمرینات آمادگی جسمانی باید به صورت عمومی و برای همه فاکتورها سپس به‌طور اختصاصی انجام شود فاکتورهای قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی که از بخش‌های اصلی می‌باشد بایستی به مرور و با کمی تغییر باعث افزایش چابکی، توان، سرعت عکس‌العمل، و هماهنگی و تعادل عصب و عضله شود ضمن آنکه استقامت عضلانی طوری افزایش پیدا کند تا در صورت طولانی شدن مسابقه، بازیکنان توان لازم را در ست پنجم و انتهای مسابقه داشته باشند.

فاکتورهای آمادگی جسمانی

مرتبط با مهارت	مرتبط با سلامت
چابکی	قدرت
توان	استقامت قلبی - تنفسی
سرعت عکس‌العمل	استقامت عضلانی
هماهنگی	انعطاف‌پذیری
تعادل	ترکیب بدنی

قسمت اول

1 آمادگی جسمانی مهم‌ترین بخش از تمرین است.

- ۲ در چهارچوب کلی به شکل هرم: اول جسمانی، دوم تکنیک، سوم تاکتیک، آمادگی روانی و تئوری لازم است.
- ۳ آمادگی جسمانی والیبال متشکل از:
قابلیت‌های قدرت، سرعت، توان، هماهنگی، چابکی، انعطاف‌پذیری، واکنش و تعادل می‌باشد.
- ۴ آمادگی جسمانی، آمادگی انرژی عضلانی است.
- ۵ دو عامل در آمادگی جسمانی مهم است:
الف) انجام آزمون‌های ویژه و یافتن نیاز ویژه
ب) تمرین‌های ویژه

تئوری					
آمادگی روانی					
تاکتیک					
تکنیک					
آمادگی جسمانی عمومی و تخصصی					
	نونهالان	دانش آموزی	نوجوانان	جوانان	امید و بزرگسالان
آمادگی حرکتی	٪۱۵	٪۵	٪۵	٪۰	٪۰
آمادگی جسمانی	٪۱۰	٪۱۵	٪۱۵	٪۲۰	٪۲۰
تکنیک‌ها	٪۴۰	٪۴۰	٪۳۰	٪۲۵	٪۲۰
آمادگی ذهنی	٪۵	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۵
تاکتیک‌ها/ استراتژی	٪۳۰	٪۳۰	٪۴۰	٪۴۵	٪۴۵

قسمت دوم

- ۱ در تمرینات والیبال نباید به حجم عضلات توجه کرد، بلکه باید به افزایش قدرت توجه کرد.
- ۲ توان مساوی است با ترکیب قدرت و سرعت که یک بازیکن والیبال احتیاج دارد.
- ۳ سیستم انرژی در قدیم ۹۰ درصد غیر هوازی و ۱۰ درصد هوازی بوده است.
- ۴ در والیبال مدرن به دلیل سرعت بالا انرژی بیشتری مصرف می‌شود. ۵۰ درصد هوازی ۵۰ درصد غیر هوازی می‌باشد.
- ۵ دویدن‌های طولانی باعث ارتقای سیستم غیر هوازی می‌شود.

قسمت سوم

۱ تمرین ۳ قسمت دارد:

الف) گرم کردن

ب) بدنه تمرین

ج) سرد کردن

۲ گرم کردن عمومی ۵ دقیقه، گرم کردن تخصصی ۱۰ دقیقه

۳ امتیازات گرم کردن:

الف) آسیب را کم می کند.

ب) از محیط آگاهی می دهد.

ج) مفاصل را روان تر می کند.

د) سوخت و ساز بدن را به جریان می اندازد.

و) مواد داخل مفاصل رقیق تر می شود.

ز) چسبندگی عضلات کمتر و روان تر می شود.

ه) از لحاظ روانی آماده تر می شود.

۴ بدنه تمرین شامل ۵ قسمت است:

الف) تنوع

ب) استراحت کافی

ج) رعایت تفاوت فردی

ه) طراحی و اجرا

و) متناسب با نیازها

۵ سرد کردن شامل تمرینات کششی که موجب افزایش انعطاف پذیری است، می باشد.

۶ چهار مورد در تمرین مهم است:

الف) چه نوع تمرینی به کار بگیریم؟

ب) با چه شدتی تمرین کنیم؟

ج) چه مدت تمرین کنیم؟

د) دفعات تمرین در هفته؟

مروری بر سرد کردن و گرم کردن

توصیه می شود تمرین های ورزشی با مرحله گرم کردن شروع و با مرحله سرد کردن پایان یابد. گرم کردن بدن جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی و بروز ضرب دیدگی ها انجام می شود و همچنین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و عدم خستگی بدن می شود.

اهمیت گرم کردن و سرد کردن

هر جلسه تمرین علاوه بر خصوصیات خاص خود که با توجه به نیاز بازیکن تأمین می‌شود مانند نوع فعالیت، شدت و مدت باید شامل مرحله گرم کردن اولیه و مرحله سرد کردن انتهایی نیز باشد. گرم کردن و سرد کردن نقش مهمی در پیشگیری از بروز صدمات ورزشی دارد.

الف) گرم کردن: گرم کردن بدن برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود. اکثر مطالعات نشان می‌دهد گرم کردن بدن از بروز ضرب دیدگی‌ها و پارگی فیبرهای عضلانی از محل اتصال تاندونی آنها پیشگیری می‌کند یا میزان آنها را کاهش می‌دهد. فرایند گرم کردن صحیح بدن می‌تواند از سختی و دردناک شدن عضله جلوگیری کند یا میزان آن را کاهش بدهد.

اهداف گرم کردن

هدف اصلی گرم کردن افزایش دمای عمومی بدن و عضلات است و امکان انعطاف‌پذیری بیشتری در بدن ایجاد شود. با این حال احتمال پارگی‌های عضلانی و پیچ‌خوردگی‌های تاندونی کاهش می‌یابد و در پیشگیری از دردهای عضلانی نیز مؤثر است. برای اینکه فرایند گرم کردن بدن را به حالت آماده در بیاورد حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت لازم است تا دمای بدن نیز افزایش یابد.

فرایند گرم کردن

فرایند گرم کردن به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:
۱ گرم کردن عمومی **۲** گرم کردن اختصاصی

در اینجا هر یک به‌طور جداگانه توضیح داده می‌شود.

۱ گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی شامل دویدن به صورت آهسته یا تمرین‌های عمومی و کششی است. این فعالیت‌ها باید از شدت و مدت زمان مناسب برخوردار باشند تا دمای بافت‌های عمقی بدون ایجاد خستگی افزایش یابند. هنگامی که ورزشکار عرق می‌کند دمای داخلی بدن او به حد مطلوب رسیده است در این مرحله بدن برای فعالیت آماده شده است.

۲ گرم کردن اختصاصی

ورزشکار پس از گرم کردن عمومی باید به تمرین‌هایی بپردازد که مختص رشته ورزشی خود اوست. ورزشکار باید با سرعت متوسط کار را شروع کند و سپس هنگامی که متوجه افزایش دمای بدن و افزایش فعالیت قلب و عروق شد به شدت عمل خود بیفزاید. اثرات فرایند گرم کردن بدن ممکن است تا مدت ۴۵ دقیقه

نیز ادامه یابد اما هرچه دوره گرم کردن به فعالیت نزدیک‌تر باشد اثرات مثبت آن روی فعالیت بیشتر خواهد بود.

ب) سرد کردن: سرد کردن بدن نیز برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود و در این مرحله فرد باید از شدت فعالیت و تمرین خود بکاهد یعنی شدت فعالیت خود را از سمت تمرین‌های سنگین به سمت تمرین‌ها و حرکات سبک سوق دهد و سپس با انجام تمرین‌های کششی فعالیت خود را به اتمام رساند.

اهداف سرد کردن

دو هدف اصلی سرد کردن بدن بعد از فعالیت‌ها عبارت است از:

1 هنگام سرد کردن و تمرین بازگشت به حالت اولیه سطح اسید لاکتیک عضله و خون سریع‌تر از هنگام استراحت کاهش می‌یابد، بنابراین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و کاهش خستگی بدن می‌شود.

2 فعالیت سبک باعث ادامه انقباض عضلات اندام‌ها می‌شود که با ایجاد حرکات تلمبه‌مانندشان باعث کاهش تجمع خون در اندام‌ها به خصوص پا می‌شود. جلوگیری از تجمع خون امکان کوفتگی و سفتی به تأخیری عضلات و حتی گرایش به ضعف و سرگیجه را نیز کاهش می‌دهد.

مهارت‌های پایه بدون توپ

گاردگیری، حالت‌های آماده و جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

مهارت‌های پایه بدون توپ، طرز قرار گرفتن مناسب اندام‌ها را معین می‌کند و به لحاظ روانی قابلیت انجام کار و آمادگی عملی برای دانش‌آموز را فراهم می‌سازد. همچنین امکان حرکت به تمامی جهات و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می‌کند. ماهر شدن در تمام جابه‌جایی‌ها و همه‌انواع گام برداشتن‌ها مهم‌ترین فاکتور در اجرای همه‌مراحل بازی والیبال است. بنابراین، دانش مربوط به مهارت‌های پایه بدون توپ در شروع آموزش برای هنرآموز یک ضرورت است و برای آغاز آموزش والیبال لازم است مهارت‌های مذکور در فرصت کافی آموزش داده شده و قبل از آموزش اجرای تکنیک‌ها، هنرجویان به صلاحیت لازم رسیده باشند.

الف) گاردگیری در والیبال

اگر بازی والیبال را کمی با دقت دیده باشید به راحتی متوجه خواهید شد که اغلب والیبالیست‌ها در سه حالت کلی برای اجرای تکنیک‌ها به بدن خود شکل داده و اصطلاحاً گارد می‌گیرند. البته در اجرای تکنیک‌های ساعد و پنجه این سه حالت بهتر نشان داده می‌شود در هر حال؛ والیبال دارای سه گارد اصلی ایستاده - متوسط و نشسته می‌باشد. که هر کدام را تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

۱ گارد ایستاده

- بسیار شبیه ایستادن معمولی می‌باشد یعنی؛
- فاصله پاها از یکدیگر به اندازه عرض شانه است
- وزن بدن روی تمام سطح کف پا منتقل می‌شود
- زانوها بسیار اندک خم می‌شوند (یا اصلاً خمیدگی ندارد)
- باسن کمی به سمت عقب متمایل شده و سر و سینه بازیکن نیز اندکی به جلو می‌آید
- دست‌ها از ناحیه آرنج خم شده و زاویه بین استخوان‌های بازو و ساعد نزدیک به ۹۰ درجه خواهد بود.
- فرد آماده جابه‌جایی و یا حرکت دادن دست‌ها به منظور دریافت ساعد (در حالت ایستاده) یا پاس پنجه می‌باشد.
- نگاه فرد کاملاً به جلو و مراقب مسیر توپ و جریان بازی

۲ گارد متوسط

- در حالت فوق فقط زوایا تنگ‌تر می‌شود، برای مثال به فراگیر گفته می‌شود حالتی که لبه صندلی نشسته است را بگیرد و این گارد مهم‌ترین و پرکاربردترین گارد می‌باشد. (برای پنجه و ساعد استفاده می‌گردد)
- حال تجزیه و تحلیل گارد:
- پاها به اندازه تقریبی عرض شانه‌ها باز می‌شوند.
- زانوها خمیده شده تاجایی که زاویه بین استخوان‌های ساق و ران پا حدود ۹۰ درجه می‌شود.
- دست‌ها مانند گارد ایستاده می‌باشد.
- باسن بیشتر به سمت عقب رفته و سر و سینه نیز بیشتر از قبل به جلو متمایل خواهد شد.
- در پشت نیابستی هیچ‌گونه خمیدگی ایجاد شود.
- نگاه کاملاً به جلو و مراقب توپ و جریان بازی
- وزن بدن بیشتر بر روی سینه کف پا و پنجه پاها می‌باشد.

۳ گارد نشسته

- در این حالت زوایا باز هم تنگ‌تر شده و پاها بیشتر از عرض شانه باز می‌شود (تقریباً ۱/۵ برابر عرض شانه و مثل گارد ساعد) و برای توپ‌های نزدیک زمین، موجی و پاسورهای حرفه‌ای انجام می‌گیرد.
- از این گارد در دریافت توپ‌هایی با سطح ارتفاع پایین استفاده فراوان می‌شود. افراد لیبرو از این گارد در دفاع از مدافع یا مهاجم و یا دریافت توپ‌های سنگین اسپک و سرویس پرشی حریف می‌توانند بهترین بهره را ببرند.

تجزیه و تحلیل گارد

- پاهای به اندازه تقریبی عرض شانه‌ها باز است
- زاویه بین استخوان‌های ران و ساق پا به بسته‌ترین حالت خود می‌رسد.
- مرکز ثقل بدن به سطح زمین بسیار نزدیک می‌شود.
- دست‌ها بیشتر از دو گارد قبلی برای حفظ تعادل به جلو می‌آیند.
- معمولاً پای قوی‌تر یا تکیه‌گاه (پای تعادل) در جلو قرار می‌گیرد.
- آمادگی عمومی بدن برای اجرای افت (جلو یا پهلو) غلت و یا بلند شدن سریع و ادامه بازی

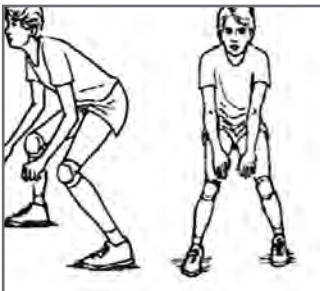
تمرینات گاردگیری

- ۱ هنرجو در حالت ساکن گارد آماده را چند بار انجام می‌دهد.
- ۲ هنرجو به صورت دو نرم حرکت نماید و با سوت گارد را انجام می‌دهد.
- ۳ هنرجویان به گروه‌های دو نفری تقسیم شده و یک نفر گارد گرفته و نفر دیگر اصلاح حرکت را انجام می‌دهد.
- ۴ هنرجویان به صف ایستاده و نفر جلوی صف گارد آماده را انجام و مربی توپ را پرتاب و فراگیر توپ را با دست دریافت می‌نماید.
- ۵ تمرین فوق با پرتاب توپ به چپ و راست انجام می‌شود

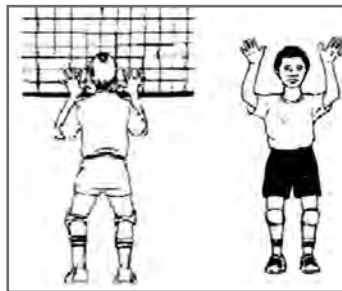
ب) حالت‌های آماده پایه

به‌طور کلی دو نوع حالت آماده پایه وجود دارد:

- ۱ حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور
 - ۲ حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ‌گیری
- ۱ **حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور:** زانوها کم خم باشند و دست‌ها در بالا و جلوی سر باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد تیم حریف را زیر نظر بگیرد.



حالت آماده بازیکنان منطقه عقب



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور

۲ حالت آماده بازیکنان منطقه عقب: زانوها خم باشند طوری که از انگشتان پا جلوتر نباشد. وزن بدن روی پنجه پاها باشد. دو پا به موازات هم یا یک جلوتر از دیگری باشد، نکته مهم این است که وزن بدن تا جای ممکن باید به سمت جلو باشد، پاشنه کمی از سطح زمین جدا باشد.

■ حرکت ۱ متر به سمت جلو درحالی که پاها موازی هستند و پاشنه پا روی زمین نیست.

■ حرکت ۱متر به سمت جلو درحالی که یک پا جلوتر است و پاشنه پا روی زمین نیست.

■ حرکت ۱متر به سمت جلو درحالی که پاشنه پا روی زمین است. دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند.

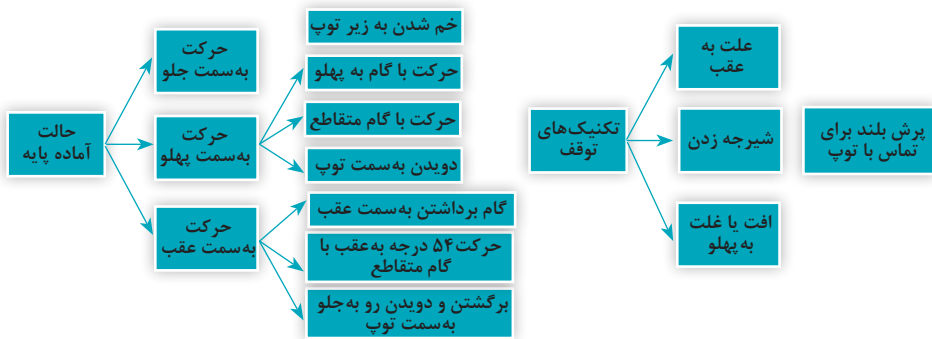
حرکت و توقف

- ۱ هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- ۲ برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- ۳ به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- ۴ برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.
- ۵ برای حرکت به پهلو با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.
- ۶ هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.
- ۷ برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.

ج) جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

در ورزش والیبال رسیدن به محل مناسب جهت اجرای تکنیک‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل محسوب می‌شود. بنابراین نیاز است که انواع جابه‌جایی را به‌صورت کامل فرا گرفته و با مهارت اجرا نمود.

در این بخش سعی کنید حرکات را مرحله به مرحله انجام دهید تا بتوانید به اجرای موفقیت آمیز دست یابید.



نکات مهم قبل از آموزش جابه‌جایی‌های پایه

- قبل از اجرای تکنیک‌ها بدن خود را کاملاً گرم نمایید تا از آسیب دیدگی احتمالی جلوگیری شود.
- ترتیب در اجرای حرکات رعایت شود.
- گام‌ها را از نظر حرکت به سمت چپ یا راست و... دقیقاً مورد نظر داشته باشید.
- چپ و راست بودن پاها را در اجرا مد نظر قرار دهید.
- به عبور پاها از جلو یا پشت پای دیگر دقت کافی نمایید.
- به رعایت فواصل ذکر شده دقت نمایید.
- سعی شده تمام حرکات‌ها به سمت راست آموزش داده شود تا در یادگیری مشکل جهت ایجاد نشود.
- در اجرای گام‌های پای پهلو هیچ پرشی به سمت بالا انجام نمی‌شود و پاها در فاصله کمی از سطح زمین جابه‌جا می‌شوند.

انواع حرکت در زمین والیبال

در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه‌ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن از تعادل پایدار برخوردار شود. حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد.

انواع الگوهای حرکت در والیبال عبارت‌اند از:

۱ حرکت به سمت پهلو

زمان که بازیکنان در زاویه بین ۳۳ تا ۴۵ درجه به پهلوها حرکت می‌کنند، چهار نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از

آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می‌باشد.



بازیکن خط جلویی که در دفاع روی تور شرکت نمی‌کند با استفاده از گام متقاطع از تور جدا شده و در توپ‌گیری شرکت می‌کند

الف) پای پهلو ساده: راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها) برای حرکت به سمت راست، خیلی سریع و هم‌زمان هر دو پای خود را همراه با جابه‌جا کردن بدن به گونه‌ای حرکت دهید که پای چپ تقریباً جای پای راست قرار بگیرد. جابه‌جایی در این نوع پای پهلو به اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد و دقت و سرعت خوبی دارد.

ب) پای پهلو نوع دو: راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)، مراحل اجرا را به ترتیب زیر انجام دهید.

۱ پای راست خود را تا حد ممکن به سمت راست ببرید (حداقل $1/5$ تا 2 برابر عرض شانه‌ها)

۱ پای چپ را به سمت پای راست برده و در فاصله عرض شانه‌ها کنار پای راست قرار دهید.

پ) پای پهلو نوع سوم: این نوع، ترکیبی از دو نوع حرکت قبلی است به ترتیب زیر:

۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)

۲ پای چپ را در فاصله اندک کنار پای راست قرار دهید.

۳ پای راست را تا جای ممکن به سمت راست حرکت داده روی زمین قرار دهید.

۴ پای چپ را در فاصله عرض شانه کنار پای راست قرار دهید.

ت) پای پهلو نوع چهارم (ضربداری)

۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)

۲ روی پاشنه پای راست به سمت راست بچرخید (شبهه به راست راست در ارتش) البته پای چپ همچنان بدون حرکت می‌باشد. با چرخش پای راست مسیر حرکت پای چپ باز می‌شود.

۲ پای چپ را از جلوی پای راست عبور داده (به سمت راست) و در فاصله‌ای در حد توان دورتر از پای راست قرار می‌دهیم.

۴ پای راست را از پشت پای چپ عبور داده (به سمت راست) و در فاصله عرض شانه کنار پای چپ می‌گذاریم.

۲ حرکت به سمت جلو

پای دو: گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف، و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ.

این تکنیک دقیقاً مانند تکنیک پای ضربدری می‌باشد با این تفاوت که پس از مرحله دوم حرکت دوی معمولی تا رسیدن به هدف انجام می‌شود سپس پای چپ به عنوان گام ترمز گذاشته می‌شود و در نهایت پای راست.

پس از آنکه بازیکنان در گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو در حالت نزدیک زمین ماهر شدند، مربی باید شیرجه زدن به سمت جلو برای دستیابی به توپ را به بازیکنان بیاموزد.

۳ حرکت به سمت عقب

سه روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

■ حرکت عقب عقب

■ چرخش ۹۰ درجه و استفاده از گام متقاطع برای حرکت به پهلو

■ چرخش ۱۸۰ درجه و دویدن به سمت توپ

پريدن

سه نوع گام برداشتن در حمله قبل از پرش وجود دارد (برای دفاع روی تور، آبشار و ارسال پاس):

هر دو پا در یک زمان به زمین برخورد می‌کنند (دو پا موازی هم)

ابتدا پای چپ و سپس پای راست به زمین برخورد می‌کند (پای راست جلوتر از پای چپ)

ابتدا پای راست و سپس پای چپ به زمین برخورد می‌کند (پای چپ جلوتر از پای راست)

رهنمودهای تمرینی

- انواع وضعیت‌های پایه و حرکت را ابتدا بدون توپ تمرین کنید.
- به اجرای صحیح مهارت‌های پایه توجه کنید و اشکالات هنرجویان را رفع کنید.
- تمرکز بر روی به کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.
- تمرینات را ابتدا ساکن و سپس متحرک انجام دهید.
- از انواع تمرینات با توپ (قل دادن، پرتاب و دریافت کردن) همراه با حرکت استفاده کنید.
- برای ایجاد تنوع و جذابیت از تمرینات رقابتی و بازی‌های مناسب استفاده کنید.
- با افزایش مهارت هنرجو در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیافزایید.

بازی‌های پیشنهادی

مجسمه والیبالی

روش اجرا: هنرجویان به‌طور پراکنده در زمین مستقر می‌شوند و با علامت هنرآموز انواع وضعیت‌های پایه را به شکل مجسمه به خود می‌گیرند. بازی متناسب با زمان و در اختیار و تشخیص هنرآموز تعیین می‌شود. در پایان بازی، بهترین‌ها را معرفی و تشویق کنید.

امدادی با توپ

روش اجرا: هنرجویان در گروه‌های مساوی در پشت خط انتهایی زمین والیبالی با فاصله مناسب از یکدیگر مستقر می‌شوند. نفرات اول هر گروه یک توپ در اختیار دارند و با فرمان هنرآموز به سرعت به سمت جلو می‌دوند. سپس توپ را روی خط حمله قرار می‌دهند و بلافاصله برگشته و با لمس نفر دوم گروه به انتهای صف می‌روند و نفرات دوم بلافاصله پس از لمس شدن به سمت توپ می‌دوند و پس از برداشتن توپ برگشته و توپ را به نفر سوم گروه می‌دهند و به انتهای صف می‌روند، تمرین به همین صورت با نفر آخر گروه و قرار دادن توپ روی خط انتهایی زمین ادامه می‌یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.

نحوه امتیازدهی	روش اجرا	نوع آزمون
هر آزمودنی دو بار کوشش می‌کند و یک اجرای موفق امتیاز کامل محسوب می‌شود.	<p>۱ استقرار هنرآموز و هنرجو پشت خط ۳ متری زمین</p> <p>۲ هنرآموز متناسب با توانایی هنرجویان با استفاده از انواع روش‌ها (پرتاب از روی تور، پرتاب با ضربه به زمین و عبور توپ از روی تور و...) توپ را از روی تور به زمین مقابل ارسال می‌کند.</p> <p>۳ آزمون‌شونده هم‌زمان با ارسال معلم، ابتدا به سرعت از زیر تور عبور کرده و با تغییر مسیر و توقف در وضعیت آماده رو به تور توپ را دریافت می‌کند.</p>	حرکت، تغییر مسیر، توقف و دریافت توپ در وضعیت آماده رو به تور

آشنایی با توپ

در مرحله آشنایی با توپ، هنرجو علاوه بر آسان نمودن آموزش و هماهنگی عصب و عضله همچنین با جنس، اندازه، وزن، باد، خاصیت ارتجاعی توپ آشنا می‌گردد. آشنایی با توپ زمانی انجام می‌شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگهداری می‌کند یا حرکت داده و ارسال می‌کند.

فواید آشنایی با توپ

- ۱ ترس هنرجو از توپ می‌ریزد.
 - ۲ علاقه به یادگیری افزایش پیدا می‌کند.
 - ۳ آسیب‌های انگشتان کاهش پیدا می‌کند.
- نکته: بهتر است تمامی تمرینات در زمین والیبال انجام شود تا هنرجویان با ابعاد زمین آشنایی کامل پیدا کنند.

نکات آموزشی آشنایی با توپ

- توپ را به روش صحیح در دست بگیرید.
- به توپ نگاه کنید.
- توپ را نزدیک بدن نگه دارید.
- توپ را به روش‌های متفاوت پرتاب و دریافت کنید.
- از روش‌های متعدد و متنوع در کار با توپ استفاده کنید

رهنمودهای تمرینی

- ۱ هنرجویان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.
- ۲ از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.
- ۳ در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.
- ۴ از خلاقیت، نوآوری و شیرین کاری‌های هنرجویان در تمرینات استفاده کنید.
- ۵ تمرینات را به دور از هرگونه تقلید از تکنیک‌های والیبال اجرا کنید.
- ۶ تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.
- ۷ در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی، دو نفره استفاده کنید.
- ۸ تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.
- ۹ از انواع بازی‌های گروهی و رقابتی استفاده کنید.
- ۱۰ در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

تمرینات آشنایی با توپ

تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، هنرجویان را به والیبال علاقه‌مند می‌کند و فرصت شناسایی توان آنها را در شروع آموزش برای هنرآموز فراهم می‌آورد. از این رو برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است. لمس توپ با دستان (پرتاب و گرفتن توپ)

پرتاب توپ به بالا و درست کردن حلقه با دست طوری که توپ از حلقه عبور و با زمین برخورد کند

چرخاندن توپ دور کمر و دور پا

پرتاب توپ برای یار مقابل به صورت پا باز از بین دو پا، رو به یار و پشت به یار

پرتاب توپ با یک دست مثل شوت هندبال

پرتاب توپ با دو دست مثل اوت فوتبال

دریبل بسکتبال

پرش عمودی و زدن توپ به زمین طوری که بازتاب توپ به یار مقابل برسد

پرتاب توپ به بالا و دست زدن به تعداد ۴-۶-۸

غلطاندن توپ روی زمین با دست به حالت ورزش حاکی و دست‌به‌دست کردن بدون جدا شدن توپ از زمین

بازی پیشنهادی

پرش از روی توپ

روش اجرا: هنرجویان در گروه‌های کوچک و مساوی تقسیم می‌شوند. سپس هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل دایره مستقر می‌شود و یک نفر در وسط دایره می‌ایستد. در این بازی هنرجویان در دایره باید تلاش کنند با قِل دادن توپ روی زمین پای نفر وسط را هدف‌گیری کنند. بازیکنی که موفق به زدن توپ به پای نفر وسط شود جای خود را با او عوض خواهد کرد.

انواع شیرین‌کاری‌ها

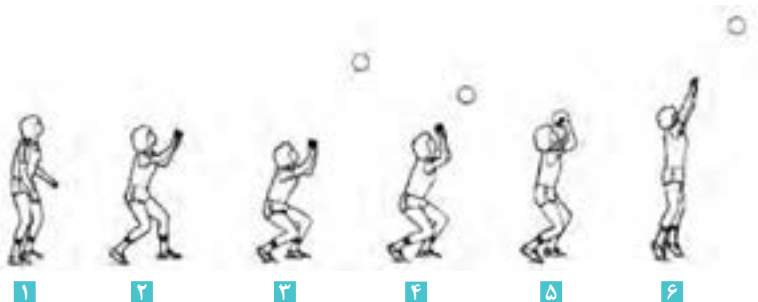
روش اجرا: توپ را به بالا پرتاب کنند و تا قبل از دریافت توپ کف بزنند، ۱۸۰ درجه چرخش کنند و...

نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت ۸ یا چرخاندن توپ به دور کمر	پاها باز و به طرفین خم می‌شود رد و بدل کردن توپ از میان پاها	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیازگذاری می‌شود.

آموزش تکنیک پنجه

تکنیک پنجه را می‌توان دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال محسوب نمود. اگر هنرجویان این تکنیک را به خوبی فرا گیرند در فاکتورهایی مانند تعیین مسیر توپ، سرعت توپ، محل فرود توپ، هدف‌گیری دقیق و... بسیار موفق خواهند بود. شاید به نظر برسد فقط افرادی که در زمین نقش پاسوری را به عهده دارند می‌بایست



در این تکنیک مهارت بالایی داشته باشند ولی فراگیری درست و مهارت در این تکنیک به بازیکنان حمله‌ای و حتی لیبروها کمک بسیار شایان توجهی می‌نماید. پاس پنجه به دلیل استفاده از ده انگشت برای ارسال توپ از سطح اتکای بیشتری برخوردار بوده و به همین لحاظ از مهارت‌های پایه ساده در والیبال است که در ابتدا آموزش داده می‌شود.

در آموزش پنجه سه محور اصلی مورد بحث قرار می‌گیرد:

۱ وضعیت عمومی بدن

۲ وضعیت دست‌ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

۳ مراحل دریافت و ارسال توپ

۱ شرح مرحله اول

وضعیت عمومی بدن: اگر به گارد پنجه با دقت نگاه کرده باشید متوجه خواهید شد که پاها به اندازه عرض شانه‌ها (نه بیشتر) از هم فاصله می‌گیرند و دست‌ها نیز بالاتر از سطح شکم قرار می‌گیرند همچنین در تکنیک پنجه قرار دادن پای راست در جلو الزامی است.

۲ شرح مرحله دوم

وضعیت دست‌ها: انگشتان دست‌ها باید کاملاً باز بوده و حالتی کروی به خود بگیرند (دقیقاً به اندازه و قالب توپ)
انگشتان شست که با کنار هم قرار گرفتن یک خط را می‌سازند بایستی موازی آبروها و در فاصله مناسب از سر و صورت قرار بگیرند.
انگشتان نشانه هم در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل می‌دهند.

نکته



برای اینکه بدانیم وضعیت دست‌ها نسبت به سر (از لحاظ فاصله) در حالت مناسب قرار دارد یا نه می‌توان تست زیر را انجام داد.

هنگام پنجه زدن دقیقاً قبل از عمل ضربه به توپ، دست‌ها را از هم دور کنید تا توپ از درون مثلث پنجه عبور کند و هم‌زمان با این عمل، سر، هیچ‌گونه حرکتی نداشته باشد. البته پس از کسب مهارت سطح تماس انگشتان با توپ کاسته می‌شود و انگشتان کوچک دیگر هنگام ضربه با توپ تماس نخواهند داشت.

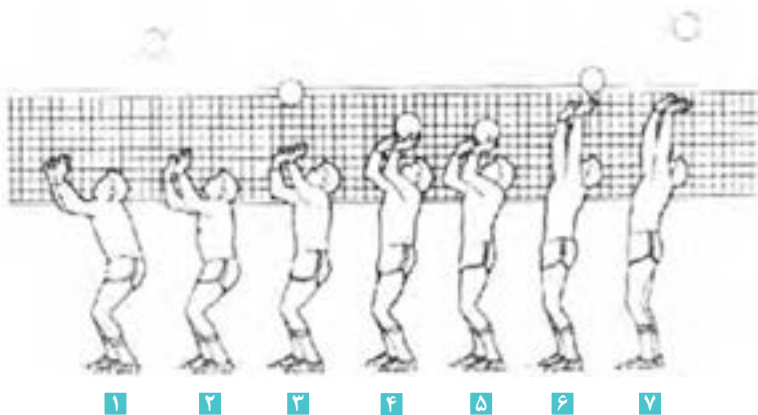
۳ شرح مرحله سوم (دریافت و ارسال)

مرحله دریافت و ارسال در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می‌شوند به گونه‌ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد اما برای آموزش می‌توان آنها را به صورت مجزا توضیح داد.

مرحله دریافت: پس از رسیدن به محل مناسب (زیر و پشت توپ) با استفاده از گام‌های درست و اتخاذ گارد مناسب، برای تکنیک پنجه آماده می‌شویم در این حالت دست‌ها کاملاً به سمت توپ کشیده شده و حالت کروی خود را دارند (آرنج‌ها کاملاً کشیده شده‌اند). بدون آنکه تماسی بین دست‌ها با توپ وجود داشته باشد، دست‌ها به استقبال توپ می‌روند و توپ را تا نزدیک شدن به سر همراهی می‌کنند.

در این حالت توپ به نزدیک‌ترین فاصله با دست‌ها و سر رسیده و حالت کروی دست‌ها دقیقاً توپ را احاطه کرده‌اند.

مرحله ارسال: هنگامی که توپ در مناسب‌ترین مکان از نظر فاصله با سر قرار گرفت و بدن نیز در حال تعادل و ثبات مناسب بود عمل ضربه زدن به توپ انجام می‌شود (زمان ضربه) و دست‌ها دوباره توپ ارسالی به سمت هدف را تا کشیدگی کامل دست‌ها دنبال می‌کنند (البته در پاس‌های کوتاه فقط مچ دست نیرو را به توپ وارد می‌کند و نیازی به باز شدن مابقی مفاصل دست نیست).



آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

- ۱ هنرجویان گارد دریافت و ارسال را بدون توپ انجام می‌دهند.
- ۲ هنرجویان به گروه‌های دو نفری تقسیم شده و یک گروه انجام حرکت و گروه دیگر اصلاح حرکت را انجام می‌دهند.
- ۳ هنرجویان توپ را به حالت صحیح دست پنجه از روی زمین برداشته و گارد دریافت و ارسال را بدون رها کردن انجام می‌دهد.
- ۴ پاس بالای سر و ارسال در ارتفاع‌های مختلف
- ۵ پاس بالای سر و ارسال در حال حرکت و با پرش

- ۶ پنجه زدن با دیوار یک نفره، دو یا چند نفره
- ۷ پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- ۸ پاس به سمت بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- ۹ پاس پنجه به هم پس از یک بار برخورد توپ به زمین در قالب دو گروه در مقابل هم
- ۱۰ تمرینات پنجه روی تور والیبال

رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- از تمرینات بدون توپ (سایه زدن) استفاده کنید.
- از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس پنجه را تأکید کنید.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های پایه بدون توپ و پنجه استفاده کنید.
- در تمرینات، اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی هنرجویان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت آنان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- از خلاقیت، نوع‌آوری و انواع شیرین کارهای هنرجویان در تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

بازی پیشنهادی

توپ در هوا

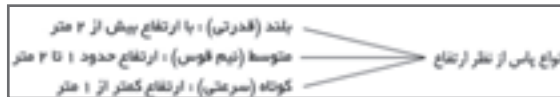
روش اجرا: هنرجویان در چند گروه به صورت دایره مستقر می‌شوند در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم‌زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می‌زند، نفر خوانده شده باید به سرعت به سمت توپ حرکت و پس از توقف سریع و حفظ تعادل، توپ را در وضعیت پاس پنجه دریافت کند. هر هنرجویی که نتواند توپ را به‌طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد.

متناسب با پیشرفت هنرجویان، بازی را می‌توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

نمونه ارزیابی

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
پاس پنجه انفرادی	اجرای صحیح پاس پنجه با هدف مشخص روی دیوار یا بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح شمارش و امتیازگذاری می‌شود.
پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

شکل های مختلف اجرای پاس پنجه



ارتفاع ۲/۴۲ و نواز بالایی نور سبزه ارتفاع پاس ها محسوب می شود

۱ پاس های حمله ای - انواع پاس های بلند

بخش زیر در مورد بررسی پاس های حمله ای است که در حمله هایی با دو اسپیکر و سه اسپیکر کاربرد دارد. هر کدام از پاس ها به ترتیب سادگی و بنیادی بودن تا انواع پیچیده آن مورد بحث قرار می گیرد.

الف) پاس بلند در دو انتهای تور: همان طور که از نام آن مشخص است این نوع پاس قوس دار و بلند است (حداقل ۲ الی ۲ متر بالای تور) که به سمت خطوط کناری چپ یا راست زمین فرستاده می شود. این پاس ها باید به سمت آنتن های

خطوط کناری فرستاده شوند به طوری که اگر به آن ضربه وارد نشود در بیرون منطقه زمین بازی فرود آید.

ب) پاس های بلند به وسط: این پاس نیز شبیه پاس بلند در دو انتهای تور است با این تفاوت که اسپکر از منطقه ۳ حمله می کند. این نوع پاس باید در حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی متر از تور فاصله داشته باشد و حداقل به اندازه پاس بلند قبلی ارتفاع داشته باشد.

۲ پاس های حمله ای - پاس های سرعتی

پاس های سرعتی عبارت اند از: پاس هایی که با سرعت زیادی اجرا می شوند به طوری که دفاع حریف فرصت واکنش نشان دادن را نخواهد یافت. پاس سرعتی بر این اصل استوار است:

اگر زمان لمس کردن توپ توسط پاسور و لمس توپ توسط اسپکر کاهش یابد توانایی دفاع حریف در واکنش نشان دادن نیز کاهش خواهد یافت.

الف) پاس تیز بیرون: هدف پاسور این است که پاسی با سرعت زیاد و ارتفاع در حدود ۳۰ سانتی متر بالای تور به منطقه ۴ ارسال کند. در این نوع پاس توپ هرگز نباید ارتفاعی بیش از ۶۰ سانتی متر بالای تور قرار گیرد چون هر افزایش در قوس و ارتفاع توپ باعث کاهش سرعت و بیشتر شدن زمان پرواز خواهد شد. هنگامی که توپ به دست های پاسور می رسد اسپکر باید از قبل دورخیزش را شروع کند به طوری که حدود ۲ الی ۲/۵ متر با نقطه ای که می خواهد به توپ ضربه بزند فاصله داشته باشد.

ب) پاس تیز وسط: مشابه پاس تیز بیرون است با این اختلاف که این پاس به نقطه ای در حدود ۲ الی ۲/۵ متر داخل زمین فرستاده می شود.

پاس تیز وسط نزدیک تر به مرکز زمین فرستاده می شود و هر دو مدافع مناطق ۳ و ۲ حریف مجبور می شوند مناطق خود را ترک کنند و در امتداد تور حرکت کنند. برای اجرای کامل این روش حمله ای هنگامی که توپ به دست پاسور می رسد اسپکر باید از قبل دورخیز خود را آغاز کرده باشد به طوری که در حدود ۱ الی ۱/۵ متر با نقطه ای که می خواهد به توپ ضربه بزند فاصله داشته باشد.

ج) پاس تیز پشت: این پاس (پاس تیز پشت) کاملاً مانند پاس تیز بیرون است با این تفاوت که پاس پشت داده می شود. پاسور موظف است توپ را مستقیم به نقطه ای درست داخل آنتن با ارتفاع ۳۰ سانتی متر بالای تور بفرستد.

اسپکر منطقه ۲ باید قبل از اینکه توپ به دست های پاسور برسد دورخیزش را شروع کرده باشد به طوری که هنگام رسیدن توپ به پاسور با نقطه ای که قصد دارد ضربه بزند در حدود ۱ تا ۱/۵ متر فاصله داشته باشد.

۳ پاس های حمله ای - پاس کوتاه

الف) پاس کوتاه جلو (نوع اول): در این نوع پاس توپ در حدود ۶۰ سانتی متر

بالای تور و جلو فرستاده می‌شود که اسپیکر میانی (منطقه ۳) به آن حمله می‌برد درست مانند پاس بلند وسط؛ توپ باید به همان نسبت که پاسور از تور فاصله دارد؛ از پاسور فاصله داشته باشد. چون قرار است توپ مسافت کوتاهی را طی کند؛ اسپیکر آخرین گام دورخیزش را زمانی برمی‌دارد که توپ به دست‌های پاسور رسیده باشد. **ب) پاس کوتاه پشت (نوع اول):** این نوع پاس نیز مانند پاس کوتاه جلو است. با این تفاوت که در پشت سر پاسور اجرا می‌شود. تفاوت عمده این پاس با نوع قبلی در این است که اسپیکر منطقه ۲ توپ را در بین دو مدافع مناطق ۳ و ۴ حریف دریافت می‌کند. اسپیکر برای دورخیز کردن در حدود یک ثانیه تأمل می‌کند؛ سپس قبل از انجام دادن هرگونه پوشش دفاعی توسط حریف؛ با سرعت به توپ یورش می‌برد.

ج) پاس کوتاه (نوع دوم): اینجا پاسور توپ را در ارتفاع ۳۰ سانتی‌متری بالای تور؛ به منطقه ۳ زمین می‌فرستد. چون اسپیکر دورخیز را زودتر آغاز می‌کند؛ توپ باید سریع‌تر از پاس قبلی فرستاده شود. در اینجا نیز نقطه‌ای که اسپیکر باید به توپ ضربه بزند بستگی به وضعیت پاسور دارد.

تفاوت میان پاس کوتاه (نوع اول) با پاس کوتاه (نوع دوم) در زمان دورخیز است. برای اجرای موفقیت‌آمیز این نوع حمله؛ اسپیکر زمانی دورخیزش را تمام می‌کند و در حال پرش است که توپ به دست‌های پاسور رسیده باشد. درحقیقت توپ زمانی پاس داده می‌شود که اسپیکر در هوا باشد.

د) پاس کوتاه پشت (نوع دوم): این نوع پاس شبیه به پاس کوتاه جلوی (نوع اول) می‌باشد بلکه به هماهنگی بیشتری میان پاسور و اسپیکر نیاز دارد. چون اجرای این نوع پاس بسیار سریع است و پاسور نسبت به توپ ارسالی دید ندارد برای اجرای مطلوب آن به مقدار زیادی تمرین نیاز است. در اینجا نیز وقتی پاسور توپ را لمس می‌کند اسپیکر باید دورخیزش را تمام کرده باشد و در حال اجرای پرش باشد. اسپیکر توپ را در میان مدافعان مناطق ۳ و ۴ حریف می‌زند.

