

۴ عملکرد مفاصل در پاس پنجه

- ۱ در پاس‌های کوتاه تقریباً تا ۱ متر ارتفاع بالاتر از تور (پاس روی سر - پاس جلو و پشت) مفاصل انگشتان و مچ دست به توپ نیرو وارد می‌کنند.
- ۲ در پاس‌های متوسط تقریباً از ۱ متر تا ۴ متر ارتفاع و نزدیک به دو سر تور (نزدیک به آنتن‌ها) علاوه بر انگشتان و مفاصل مچ دست، مفصل آرنج و کتف نیز به توپ نیرو می‌دهند.
- ۳ در پاس‌های بلند با ارتفاع و فاصله بیش از ۴ متر از تمام مفاصل انگشتان - مچ دست - آرنج - بازو - کمر - زانوها و مچ پاها استفاده می‌شود (مثلاً در اجرای پاس بلند از محل قطرهای زمین والیبال)

آموزش تکنیک ساعد

کاربرد ساعد

از این تکنیک غالباً جهت دریافت توپ‌هایی که از سرعت بسیار بالایی برخوردارند (مانند توپ‌های اسپیک و سرویس‌های سنگین) و یا پاس دادن توپ‌هایی که از محدوده شکم و کمر پایین‌تر هستند، استفاده می‌شود. دقت این نوع پاس (ساعد) نسبت به پاس پنجه اندکی کمتر است ولی با تمرین‌های اصولی می‌توان دقت آن را بسیار بالا برد.



نکات آموزشی

- ۱ در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و مچ‌ها به سمت زمین خم شده‌اند.
- ۲ دست‌ها را برای ارسال با ساعد به هم متصل کنید (چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر و شست‌ها موازی).
- ۳ وضعیت اولیه را، باز اتخاذ کرده و وزن بدن روی پنجه‌ها باشد. آماده حرکت و جابه‌جایی باشید.

۴ در ارتفاع پایین نزدیک کمر، بین پاها و تا حد ممکن در ناحیه مرکز بدن با توپ تماس برقرار کنید.

۵ زانوها را خم کنید، کمر را هم کمی خم نمایید و کل بدن را از عقب به جلو منتقل کنید.

۶ همیشه سعی کنید که هر دو دست، هم‌زمان با توپ تماس پیدا کنند.

۷ برای ارسال توپ به یک سمت، شانه مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می‌دهد).

آموزش مراحل اجرا

برای گارد ساعد اگر از قسمت پایین شروع کنیم به این نکات خواهیم رسید:

- فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه‌ها قرار می‌گیرد.
- زانوها خم به اندازه‌ای که زاویه بین ران و ساق پای جلو تقریباً ۹۰ درجه می‌باشد.
- یکی از پاها به دلخواه اندکی جلوتر قرار می‌گیرد.

در حین آموزش فرقی ندارد هنرجو کدام پای خود را جلوتر قرار می‌دهد اما پس از کسب مهارت کافی باید عادت کند تا با توجه به مناطق مختلف شش‌گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهد. (پای نزدیک به خط طولی جلوتر باشد)

نکته



- ناحیه کمر به سمت عقب کشیده می‌شود.
- دست‌ها مانند شکل داخل یکدیگر قرار می‌گیرد. مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود تا عضلات تاکننده کف دست نمایان شود.
- در ناحیه آرنج هیچ‌گونه خمیدگی نباید باشد.
- تا جای ممکن شانه‌ها به سمت بالا و جلو آورده می‌شود تا فاصله بین آرنج‌ها هنگام ضربه به توپ به هم نزدیک‌تر شود.
- در پشت هیچ‌گونه خمیدگی (حالت قوز) نباید باشد.
- نگاه به سمت جلو قرار می‌گیرد.
- حرکت دست‌ها از نزدیک کمر شروع شده و به سمت بالا می‌آید و در ناحیه جلوی کمر و شکم بهترین محل برای ضربه به توپ می‌باشد.

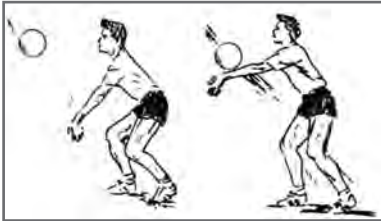
آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

- ۱ هنرجو گارد دریافت و ارسال را بدون توپ انجام می‌دهد.
- ۲ هنرجو توپ را به حالت ساعد روی دست توسط یار کمکی نگه داشته و گارد دریافت و ارسال را انجام دهد.
- ۳ توپ توسط یار کمکی پرتاب و هنرجو به حالت ساعد توپ را روی زمین آهسته هدایت می‌کند.

- ۴ تمرین ساعد با دیوار یک، دو و چند نفره
- ۵ یک پنجه بالای سر و یک ساعد ارسال برای یار مقابل
- ۶ یک ساعد بالای سر و ارسال با پنجه
- ۷ یک ساعد بالا و ارسال با ساعد
- ۸ پاس ساعد به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک و دور
- ۹ پاس ساعد به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- ۱۰ پاس ساعد به سمت هدف مشخص

عوامل مهم در این نوع پاس

برای اجرای یک پاس ساعد موفق عوامل متعددی دخیل هستند که می توان به برخی اشاره نمود:



الف) اجرای صحیح و سریع گام های جابه جایی:

برای رسیدن به پشت توپ (یا در مسیر آن قرار گرفتن) این بخش اهمیت خاصی دارد. اغلب بازیکنان حتی در سطوح باشگاهی و ملی نیز از اجرای درست این قسمت عاجزند به همین دلیل بازیکنان و در نتیجه تیم های ما در دریافت های اول یا دفاع داخل میدان دچار آسیب می باشند. این نکته برای افرادی که نقش لیبرو دارند اهمیت فوق العاده ویژه ای دارد.

- ب) اتخاذ یک گارد مناسب برای دریافت توپ: برای انتخاب گارد خوب بایستی به سرعت - ارتفاع - چرخش توپ دقت نمود.
- ج) کنترل توپ: برای دریافت ساعد دو مرحله وجود دارد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت در این قسمت منظور مرحله دریافت می باشد.
- د) ارسال درست: یک ارسال درست عبارت است از رعایت این نکته که توپ با ارتفاع مناسب - سرعت مناسب - جهت مناسب دقیقاً به محل هدف برسد.

مراحل اجرای پاس ساعد

مرحله دریافت: در این مرحله باید

- ۱ با استفاده از گام مناسب خود را در مسیر توپ قرار داد.
- ۲ با توجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نمود.
- ۳ با دقت مسیر توپ را تا رسیدن به نزدیک بدن کنترل نمود.
- ۴ به توپ اجازه داده شود تا به بهترین مکان برای اجرای ضربه برسد (در ناحیه جلوی شکم).
- ۵ اهرم ها و مفاصل را برای اجرای یک ساعد خوب آماده نمود.

مرحله ارسال

- ۱ چرخش بدن از ناحیه کمر به سمت هدف (سینه به سمت هدف باشند).
- ۲ با استفاده از حرکت دست توپ را به سمت هدف ارسال نمود.
- ۳ باز شدن اهرم‌های بدن و حرکت به سمت جلو و انتقال وزن بدن بر روی پای جلویی.
- ۴ آمادگی برای ادامه بازی

بهترین محل برای ضربه به توپ با ساعد در ناحیه مچ دست و کمی بالاتر از محل نصب ساعت بر روی دست می‌باشد.

نکته



رهنمودهای تمرینی

- ۱ از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- ۲ از تمرینات بدون تو (سایه زدن) استفاده کنید.
- ۲ از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- ۴ از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- ۵ در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس ساعد را تأکید کنید.
- ۶ در تمرینات اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی هنرجویان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت هنرجویان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- ۷ برای هماهنگی بین چشم‌ها و ساعد از تمرینات گام به گام ساعد یک دست استفاده کنید.
- ۸ تمرینات را به ترتیب از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره و چند نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- ۹ از تمرینات ترکیبی مهارت‌های آموزش داده شده استفاده کنید.
- ۱۰ در تمرینات از خلاقیت، نوع‌آوری و انواع شیرین کارهای هنرجویان استفاده کنید.
- ۱۱ در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

بازی پیشنهادی

توپ را بگیر نخوره زمین

روش اجرا: هنرجویان به چهار گروه تقسیم می‌شوند و هر دو گروه رو به رو هم قرار می‌گیرند.

در این بازی به یک پرتاب‌کننده که داور هم می‌باشد نیاز داریم. بازیکنان در زمین قرار می‌گیرند و سپس پرتاب‌کننده، توپ را به یک زمین می‌فرستد. بازیکنان نباید اجازه دهند که توپ با زمین برخورد کند. بنابراین، بازیکن باید با حرکت و توقف، توپ را بگیرد و سپس با ساعد به زمین مقابل ارسال کند. هر بازیکن به محض انجام تکنیک ساعد باید از زمین خارج شود و بازیکن دیگر گروه، جایگزین وی شود. برخورد توپ در هر زمین باعث کسب امتیاز برای تیم رو به رو می‌شود. اگر توپ در چارچوب تعریف شده زمین قرار نگیرد، تیم مقابل آن امتیاز را کسب می‌کند. تیمی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.

تغییرات

می‌توان در ابتدا منطقه سه متر را به عنوان زمین مورد نظر انتخاب نمود و سپس آن را وسیع‌تر کرد.

می‌توان خطی در وسط هر زمین مشخص نمود و بازیکنان را پشت آن خط به جای آخر زمین به صف کرد.

بعد از پیشرفته‌شدن بازیکنان می‌توان گرفتن توپ را حذف نمود و به جای آن حرکت، توقف و اجرای تکنیک را جایگزین کرد.

بهتر است پرتاب‌کننده توپ را به زمینی که امتیاز قبلی را از دست داده پرتاب نماید.

توپ‌های پرتاب شده با ارتفاع زیاد و به تدریج از ارتفاع آن کم می‌شود.

نمونه ارزشیابی

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

بازیکن لیبرو

در والیبال، لیبرو به بازیکنی متخصص در دفاع داخل میدان گفته می‌شود. پست تدافعی لیبرو در والیبال اصلاً از همان پست لیبرو در ورزش فوتبال گرفته شده است. پستی که توسط فرانس بکن بایر بازیکن اسبق تیم ملی فوتبال آلمان در دهه هفتاد میلادی شکل پیدا کرد و به جهان فوتبال معرفی شد.

فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) در سال ۱۹۹۸ رسماً پست لیبرو را در ورزش والیبال تعریف کرد.

این پست از محدودیت‌هایی برخوردار است که فدراسیون جهانی والیبال، این محدودیت‌ها را این چنین تعریف می‌کند:

۱ هر تیم این حق را دارد که حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد.
۲ بازیکن لیبرو می‌بایست از لباسی استفاده کند که رنگ آن با دیگر هم تیمی‌ها متضاد باشد.

۳ لیبرو اجازه زدن سرو (سرویس)، دفاع روی تورک و یا سعی در بلوک کردن توپ (در دیوار دفاعی) را ندارد.

۴ تعویض بازیکن لیبرو جزو تعویضی‌های بازی محسوب نمی‌گردد و تعداد تعویض در این پست نامحدود است. اما تعویض او می‌بایست فقط زمانی صورت گیرد که توپ خارج از زمین است و یا بازی به هر دلیلی متوقف است.

۵ یک لیبرو اجازه شرکت در یک ضربه تهاجمی را ندارد (لیبرو حق حمله ندارد و نمی‌تواند در حمله تهاجمی شرکت کند اما اگر به‌طور تحمیلی مجبور شد می‌تواند پاس حمله بدهد به شرط اینکه شرایط خاصی را رعایت کند).

۶ لیبرو حق ندارد به بازیکن‌های جلو اضافه شود و همیشه جزء سه نفر عقب زمین است یک لیبرو مانند بازیکنان دیگر دارای شماره خاص خود است.

خصوصیات دفاعی لیبرو

معمولاً لیبرو بازیکنی متخصص در وظایف دفاعی در منطقه عقب زمین است. او قابلیت آن را دارد که توپ‌های ضربه‌زده شده جهت کسب امتیاز از سمت حریف را جمع کرده و آنها را به سمت بازیکنان خودی کنترل کند تا آنها با توپ‌های کنترل شده تدارک حمله را ببینند.

این بازیکن معمولاً از قدرت خوبی جهت دفع و جمع کردن ضربات برخوردار است. او همچنین باید از سرعت خوبی برای حرکت خود در زمین به‌ویژه در خط عرضی برخوردار باشد.

لیبرو حالت تعدیل در بازکن مهاجم به‌وجود می‌آورد یعنی بازیکن مهاجمی که سه دور در خط جلو بازی می‌کند و به‌صورت چرخشی باید به عقب بازگردد، با

ورود لیبرو به جای آن سه دور می‌تواند به راحتی بر روی نیمکت استراحت کند. والیبال از سرعت بالایی برخوردار است چون تنها ورزشی است که توپ آن با زمین برخورد نمی‌کند و اگر توپی به زمین برخورد کرد به اصطلاح مرده است. برای همین با توجه به بلندی قد بازیکنان و اینکه همیشه آنها با این مشکل روبه‌رو بودند که بر روی توپ‌های زمینی بسیار ضعف داشتند، لیبرو با چابکی خاص خود این ضعف را جبران می‌کند.

آموزش تکنیک سرویس

تعریف سرویس

سرویس ضربه‌ای است که توسط یک بازیکن و با یک دست در محل مخصوص زده می‌شود تا بازی شروع شود. و یا به عبارتی دیگر به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص «سرویس» نامیده می‌شود. امروزه سرویس نزد بازیکنان حرفه‌ای به یک حمله بسیار قوی و کارآمد تبدیل شده است.

یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زننده سرویس امکان دفاع از حمله آسان را فراهم کند. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه‌ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

نکته



دقت در اندازه پرتاب توپ می‌باشد. زیرا چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد حداقل سرویس زننده با دو مشکل مواجه می‌شود: هم‌زمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نمی‌شود. محل موردنظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی‌شود.

شرایط کلی اجرای سرویس

- ۱ حتماً در محل مشخص شده اجرا شود (به قسمت آموزش قوانین مراجعه کنید).
- ۲ ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
- ۳ ضربه بایک دست زده شود.
- ۴ خطاهای قانونی سرویس هنگام اجرای سرویس صورت نگیرد.

خطاهای سرویس

- ۱ مدت زمان سرویس از سوت داور ۸ ثانیه می‌باشد.
- ۲ جا نگرفتن در منطقه سرویس.
- ۳ پای سرویس‌زننده روی خط قرار می‌گیرد.
- ۴ با دو دست یا سر و پا بزند.
- ۵ رعایت نکردن چرخش.
- ۶ رها نکردن توپ هنگام زدن سرویس.

انواع سرویس

سرویس‌ها را می‌توان از جهات مختلف تقسیم‌بندی نمود ولی رایج‌ترین نوع تقسیم‌بندی به قرار زیر است:

- ۱ سرویس ساده رو به تور
- ۲ سرویس ساده پهلو به تور
- ۳ سرویس تنیسی رو به تور
- ۴ سرویس تنیسی پهلو به تور
- ۵ سرویس ژاپنی (هوک پهلو به تور)
- ۶ سرویس چکشی یا موجی
- ۷ سرویس چکشی یا موجی همراه با پرش
- ۸ سرویس پرشی

با توجه به تنوع سرویس‌ها و نیز شرایط سعی بر آن داریم تا از بین انواع مذکور فقط سرویس‌هایی که در زمینه آموزش مهم هستند را شرح دهیم، یعنی: سرویس ساده رو به تور- سرویس چکشی یا موجی و سرویس پرشی

آموزش سرویس ساده

ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنانچه در اجرای این مهارت به اصول تکنیکی آن توجه نشود، هنرجویان نخواهند توانست این سرویس را به‌طور صحیح اجرا نمایند.

بنابراین لازم است در هنگام اجرای این تکنیک به این نکات توجه شود:

- افراد راست دست، پای چپ خود را جلو قرار می‌دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می‌کنند.
- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.
- حتماً قبل از ضربه به هدف نگاه کنید.

- سپس توپ را در کف دست خود بگیرید و به اندازه یک متر به بالا پرتاب کرده.
- دست ضربه را در مسیر هدف بعد از ضربه امتداد دهید.
- ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- با انتقال وزن از عقب به جلو و گام برداشتن قدرت ضربه خود را افزایش دهید.
- با حرکت پاندولی دست از عقب به جلو، ضربه قدرتمندی به توپ وارد کنید.
- برای ضربه به توپ می‌توانید از دست کاملاً باز، نیمه بسته یا کاملاً بسته (مشت شده) استفاده کنید.

آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

- ✓ سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- ✓ سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- ✓ سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن.

رهنمودهای تمرینی

- ۱ ابتدا تمرینات بدون توپ (سایه‌زدن) را اجرا کنید.
- ۲ تمرینات ضربه به توپ ثابت و بدون پرتاب را اجرا کنید.
- ۳ تمرینات تمرکز روی رها کردن توپ را اجرا کنید.
- ۴ تمرینات رها کردن توپ و هماهنگی دست ضربه را اجرا کنید.
- ۵ تمرینات پرتاب شبه سرویس را در مقابل دیوار با فاصله کم اجرا کنید.
- ۶ تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصله زیاد اجرا کنید.
- ۷ تمرینات سرویس را از فاصله کم شروع کنید و رفته‌رفته با پیشرفت هنرجویان، فاصله را به اندازه قانونی آن نزدیک کنید.
- ۸ در طول تمرینات، قوانین مربوط به اجرای صحیح سرویس را تأکید کنید.
- ۹ تمرین ساده را حتماً با دریافت آن توأم کنید.
- ۱۰ تمرینات را از انفرادی به دو نفره و چند نفره تغییر دهید.
- ۱۱ تمرینات را با مهارت‌های آموزش داده شده قبلی (پنجه، ساعد) ترکیب کنید.
- ۱۲ در طول تمرینات خطاهای سرویس را یادآوری کنید.

بازی پیشنهادی

وسطی

روش اجرا: بازی متعارف وسطی با این تفاوت که پرتاب‌های توپ به صورت شبه سرویس (پرتاب از پایین) انجام می‌شود.

سرو زدن

روش اجرا: در گروه‌های ۱۲ تا ۱۶ نفره یکی از بازیکنان به عنوان سروزننده انتخاب می‌شود، بقیه در چند متری مقابل او به‌طور پراکنده قرار می‌گیرند. سروزننده توپ را با کف دست به طرف بازیکنان مقابل خود می‌زند در صورتی که بازیکنان بتوانند توپ سرویس شده را در هوا بگیرند، هر کس گرفت جایش را با سروزننده عوض می‌کند. اگر توپ گرفته نشود، اما توسط بازیکنی لمس شود، لمس‌کننده توپ، باید توپ را به طرف سروزننده پرتاب کند. البته سروزننده نباید از جای خود تکان بخورد. اگر توپ به او اصابت کرد، لمس‌کننده توپ جایش را با او عوض می‌کند. اگر توپ به سروزننده اصابت نکند، بار دیگر خود او سرویس می‌زند و بازی ادامه می‌یابد.

آموزش سرویس چکشی

سرویس چکشی شامل ۴ قسمت است:

۱ آماده‌شدن برای سرویس

- ۱-۱: مراحل ابتدایی برای آماده‌شدن در زدن یک سرویس باعث اعتماد به نفس و تنظیم بدن برای یک سرویس خوب می‌شود.
- ۱-۲: پاها باز به اندازه عرض شانه و یک پا عقب و پای جلو به سمت تور قرار می‌گیرد.
- ۱-۳: شانه‌ها صاف و شانه‌ای که ضربه نمی‌زند جلوتر و به سمت تور باشد.
- ۱-۴: به جایی از زمین که می‌خواهیم توپ برود دقت کرده و جایی که می‌خواهیم به توپ ضربه بزنییم را تجسم می‌کنیم.

۲ بالا انداختن توپ

- ۲-۱: توپ را به بالا پرتاب می‌کنیم.
- ۲-۲: میزان پرتاب متناسب با طول دست و هم راستا با کتف ضربه‌زننده مقداری عقب‌تر باشد.
- ۲-۳: کمر را مانند کمان خم می‌کنیم و بازو نزدیک گوش قرار می‌گیرد.
- ۲-۴: هم‌زمان با پرتاب توپ به بالا پا مقداری به عقب می‌رود. (در صورتی که بخواهیم قدرت بیشتری روی توپ اعمال کنیم).
- ۲-۵: کف دست صاف و سفت ولی ساعد و آرنج و بازو را راحت و شل می‌نماییم که بتوان میزان ضربه به توپ را تنظیم کرد.

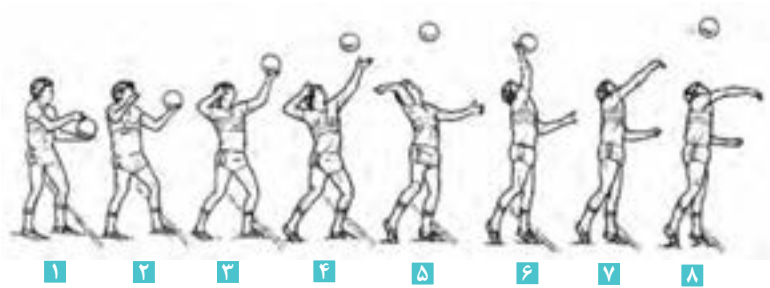
۳ ضربه به توپ

- ۳-۱: برای ضربه دست را به کمک بازو و ساعد به سمت توپ می‌بریم.
- ۳-۲: وقتی که دست در حال صاف شدن است با کف دست به قسمت وسط توپ ضربه می‌زنیم.

۳- انگشتان دست برای هدایت و کنترل بهتر توپ در بالای توپ قرار می‌گیرند.
 ۴- هنگام ضربه شکم جمع شده و به سمت جلو متمایل می‌شود.
 ۵- قدرت ضربه به توپ به ترتیب از پشت به کمر، شانه‌ها و آرنج و در آخر به دست منتقل می‌شود.

۴ بعد از ضربه

۱- بعد از ضربه کل بدن به سمت جلو متمایل می‌شود و کتف در حالت موازی با زمین قفل می‌شود. و در سرویسی که توپ حالت چرخشی دارد دست تا پایین حرکت می‌کند.



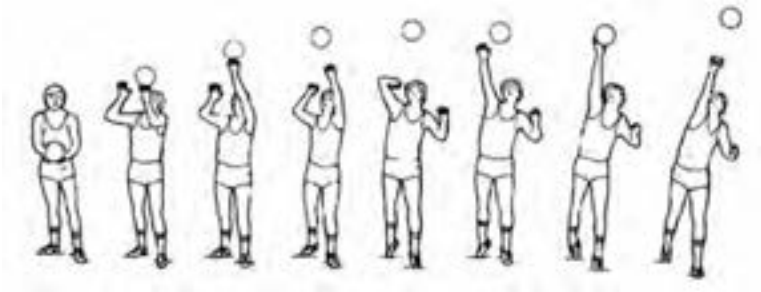
نکات آموزشی

دست ضربه را شبیه یک تیر و کمان به بالا و عقب ببرید.
 پاها را در یک خط و در حدّ عرض شانه از هم دور کنید.
 توپ را در حدود یک متر در بالای سر به طوری که حدود سی سانتی‌متر یا بیشتر در جلوی شانه دست ضربه‌زننده پرتاب کنید.
 با نگاه کردن به توپ، روی آن تمرکز کنید.
 در ارتفاع بالای شانه به اندازه یک دست باز، با تمام سطح دست به توپ ضربه بزنید.

در لحظه‌ای که به توپ ضربه می‌زنید، در جهت حرکت توپ، به جلو حرکت کنید.
 برای رد کردن توپ از روی تور از تمام نیروی عضلانی بدن با خم کردن زانوها به سمت جلو تا حدّ امکان استفاده کنید.

آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن.



رهنمودهای تمرین

- ۱ تمرین بدون توپ (سایه‌زدن) را اجرا کنید.
- ۲ سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- ۳ فاصله با دیوار را رفته‌رفته بیشتر کنید، در حالی که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- ۴ سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- ۵ از روی تور در محدوده زمین سرویس بزنید.
- ۶ از روی تور به نقاط تعیین شده در زمین مقابل سرویس بزنید.
- ۷ به بازیکن روبه‌رو سرویس بزنید تا او با پنجه یا ساعد، توپ را به شما برگرداند.
- ۸ تمرینات را از دو نفره به چند نفره و بازی تغییر دهید.

آموزش سرویس پرشی

سرویس پرشی یا به تعبیری شلیک از راه دور از جمله حرکات دیدنی در حین یک مسابقه والیبال است. این سرویس مخصوص بازیکنانی است که ترسی از زدن سرویس ندارند. این سرویس یکی از زیباترین نوع سرویس‌ها و مطمئناً پرطرفدارترین نوع سرویس است. در صورتی که از هنرجو می‌خواهید این سرویس را یاد بگیرید، پیشنهاد می‌شود سرویس‌های قبلی را کاملاً یاد گرفته و سپس سراغ این سرویس بیاید.

نکات آموزشی

- ۱ به اندازه سه گام بلند از خط انتهایی زمین فاصله می‌گیریم.
- ۲ برای حرکت یک گام بلند با پای چپ به جلو می‌گذاریم.
- ۳ هنگام گام دوم توپ را به هوا پرتاب می‌کنیم. سعی شود هنگام پرتاب توپ به توپ در جلو رفتن چرخ بدهید.
- ۴ گام سوم را بر می‌داریم پای راست را به پشت پای چپ قرار می‌دهیم و با حفظ تعادل بدن پرش می‌نماییم.

- ۵ بعد از پرش بازوی ضربه‌زننده را عقب بکشید و آرنج را بالا برید.
 - ۶ با کف دست به وسط توپ و با انگشتان به بالای توپ ضربه می‌زنیم و که توپ حالت چرخش به جلو داشته باشد.
 - ۷ بعد از زدن ضربه روی خط انتهایی یا درون زمین فرود می‌آییم.
- نکته: قبل از پرتاب توپ به بالا لازم است نکات زیر را مدنظر قرار دهیم :**
- هدف خود را در زمین حریف نشانه می‌گیریم.
 - قبل از پرتاب توپ به لبه بالایی تور نگاه کنیم تا ارتفاع مناسب را پیدا نماییم.
 - هر چه مرکز تماس دست با مرکز توپ هنگام ضربه موافق هم باشند سرویس اجرایشده موج بیشتری خواهد داشت.
 - منظور از موج توپ، حرکت عرضی توپ هنگام رفتن به سمت زمین حریف می‌باشد.

نکات ایمنی در زدن سرویس

هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آبشاری، هنرجویان باید کاملاً عضلات کتف را گرم کنند. زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به‌وجود آوردن آسیب‌های شایع این عضو را فراهم می‌سازد.

به هنرجویان تذکر داده شود که در هنگام تمرین، همواره متوجه ارسال توپ سرویس شده بازیکنان مقابل باشند، تا توپ به‌طور ناگهانی به سر و صورت آنها اصابت نکند.

پس از اتمام تمرینات، دقت شود تا کلیه وسایلی که از آنها به‌عنوان هدف استفاده شده از زمین خارج شود، تا در ادامه تمرین این وسایل برای هنرجویان مشکلی فراهم نسازد.

به هنرجویان یادآوری شود که پس از اجرای سرویس (ضربه‌زدن به توپ) دست خود را به‌دنبال توپ تا ناحیه ران ادامه دهند. این امر موجب می‌شود که عضلات کتف در مسیر صحیح حرکت کند و از وارد آمدن آسیب بر این عضو جلوگیری نماید.

خطاهای سرویس در والیبال

- ۱ از وقتی که داور سوت زد شما ۸ ثانیه فرصت دارید که به توپ ضربه بزنید، در غیر این صورت خطا گرفته شده و یک امتیاز به حریف‌تان داده می‌شود.
- ۲ یکی از خطاهای دیگر، قرار نگرفتن در منطقه سرویس می‌باشد.
- ۳ هنگامی که پای سرویس‌زننده روی خط قرار بگیرد.
- ۴ در صورتی که ضربه سرویس را با دو دست خود بزنید.
- ۵ موقعی که وقتی که ضربه را می‌زنید توپ را رها نکنید.

اصول اساسی دریافت سرویس

برای شروع هر حمله در بازی به یک سیستم دریافت مناسب و مطمئن نیاز داریم؛ زیرا یک سیستم دریافت نامناسب می‌تواند منجر به از دست دادن امتیاز برای تیم خودی شود. یک حمله کامل به دنبال یک دریافت خوب شکل می‌گیرد. بنابراین، آموزش روش‌های مناسب مقدماتی دریافت سرویس به هنرجویان در این پایه توصیه می‌شود.

نکات آموزشی

- ۱ برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- ۲ هنگام دریافت، طبق قانون چرخش در منطقه مربوط به خود قرار بگیرید.
- ۳ برای دریافت، بدن را پشت و زیر توپ و شانه‌ها را در مسیر هدف قرار دهید.
- ۴ برای دریافت با ساعد، از هل دادن کل بدن به سمت جلو با حرکت آرام بازوها استفاده کنید.
- ۵ هنگام دریافت، با ضربه به زیرتوپ، به توپ قوس داده و بر روی توپ تمرکز کنید.
- ۶ از اشاره لفظی (با گفتن کلمه من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- ۷ فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کرده و دریافت کننده را مشاهده کنید.
- ۸ توپ‌های مشکوک به اوت را دریافت کنید.
- ۹ نفرات جلو، دریافت توپ‌های بالاتر از سینه را به نفرات عقب واگذار کنند.
- ۱۰ نفرات ردیف عقب، توپ‌های بالاتر از سینه (اوت) را دریافت نکنند.
- ۱۱ نفرات ردیف جلو به نفرات عقب و بالعکس در یادآوری توپ‌های اوت همکاری کنند.
- ۱۲ قبل از رسیدن توپ به تور، مسیر حرکت توپ را پیش‌بینی کنید.
- ۱۳ برای حرکت به سمت عقب در دریافت بیش از یک گام بردارید.
- ۱۴ به جز پاسور تیم، سایر بازیکنان در دریافت سرویس شرکت کنید.
- ۱۵ برای دریافت با پاس پنجه، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.
- ۱۶ برای دریافت با پاس ساعد، پاها را کمی بیشتر از حد شانه‌ها باز کنید.

دانستنی‌های هنرآموز در دریافت

۱ وظایف بازیکنان در مرحله اول

(الف) پوشش زمین: قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به روی زننده سرویس؛

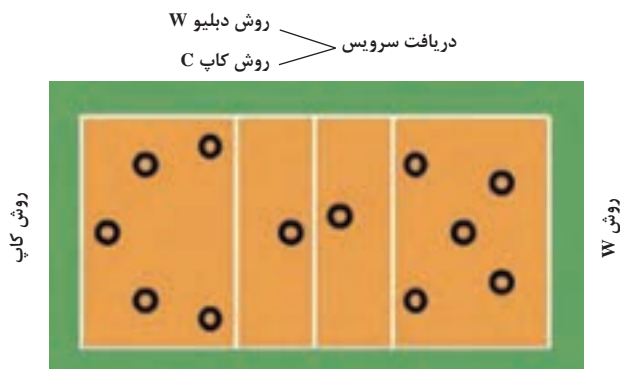
ب) رساندن توپ به پاسور: حرکت دریافت کننده برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور.

۲ وظایف بازیکنان در مرحله دوم

ج) پاس دادن

د) حمله

برای جاگیری مناسب در زمین باید منطقه‌ای را که بیشترین حمله حریف به آنجا صورت می‌گیرد پوشش دهیم. بدین منظور، بازیکنان نیازمند توجه و تمرکز و قدرت حافظه زیاد هستند و به دو روش آرایش کاپی C و W می‌توان پوشش در زمین را آموزش داد.



نکته

روش دریافت سرویس در تیم‌های پیشرفته با ۲، ۳ یا حداکثر ۴ بازیکن انجام می‌شود.

در هر دو سیستم تیم‌ها با ۵ دریافت کننده و یک پاسور بازی می‌کنند ولی بیشتر دریافت‌ها توسط سه نفر عقب زمین (مناطق ۱ و ۵) انجام می‌شود.

آرایش W (دبلیو)

- برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای هنرجویان شرکت پنج بازیکن در دریافت سرویس است.
- در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است.
- از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی که سرویس‌های قوی به انتهای زمین و یا سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین می‌زند.
- برای دریافت سرویس‌های قوی به انتهای زمین کل W به عقب حرکت می‌کند.
- برای دریافت سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین کل W به جلو حرکت می‌کند.

■ کاربرد آرایش W در سیستم غیر تخصصی (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش در زمین نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند).

آرایش C (کاپی)

■ آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می‌شود، آرایش به شکل M است.

■ از آرایش M هنگامی استفاده می‌شود که تیم مقابل سرویس سخت به انتهای زمین می‌زند.

رهنمودهای تمرینی

- ۱ دریافت‌ها را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- ۲ دریافت را ابتدا در فاصله کم تمرین کنید.
- ۳ با پیشرفت هنرجویان به تدریج دریافت با فاصله بیشتر را تمرین کنید.
- ۴ دریافت را ابتدا در یک نیمه زمین با پرتاب هم‌بازی تمرین کنید.
- ۵ با پیشرفت هنرجویان دریافت را در پشت تور و از زمین مقابل تمرین کنید.
- ۶ دریافت را با مهارت پنجه تمرین کنید.
- ۷ دریافت را با مهارت ساعد تمرین کنید.
- ۸ دریافت را در تمام مناطق زمین تمرین کنید.
- ۹ دریافت را در شرایط واقعی بازی و رقابت تمرین کنید.

آموزش تکنیک آبشار

آبشار پر تحرک‌ترین و مهیج‌ترین قسمت مهارت‌های والیبال است. برای انجام یک بازی مفرح و نشاط‌آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقه هنرجویان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربه آبشار انجام می‌شود، تکنیک‌زدن آبشار بسیار مهم است.

این تکنیک همواره مورد توجه هنرجویان، بازیکنان و علاقمندان به این ورزش است. اصولاً بازیکنان در هنگام بازی از اجرای صحیح و موفقیت‌آمیز این تکنیک لذت بیشتری می‌برند. شاید دلیل عمده چنین احساسی، خارج شدن توپ از جریان بازی باشد، که در اثر این فن غالباً به وقوع می‌پیوندد. مشابه این مهارت در بازی بسکتبال و فوتبال ... نیز وجود دارد و آن هنگامی است که توپ وارد سبد و دروازه می‌شود، در این لحظه است که هیجان تماشاگران به اوج خود می‌رسد. از این صحنه‌های شورانگیز در رقابت‌های والیبال فراوان مشاهده می‌شود. خصوصاً از شرایط حساس که اجرای مثبت این فن، نقش تعیین‌کننده دارد.

نکات آموزشی

- ۱ دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ
- ۲ استفاده از تاب دست‌ها و قوس کمر
- ۳ اجرای ضربه هوایی با حداقل قوس
- ۴ پرش عمودی قبل از ضربه تا حد امکان
- ۵ اجرای ضربه در نقطه اوج پرش
- ۶ اجرای دقیق ضربه

مراحل تکنیک

۱ حرکت

حرکت یا جابه‌جایی یکی از موارد عمده در والیبال است. در اجرای فن آبشار برای اینکه هنرجو بتواند به توپ ضربه وارد کند، باید به سمت توپ ارسال شده (پاس) حرکت کند. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیر و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش مقدماتی لازم است فراگیران حرکت سه گام را تجربه کنند و در انجام صحیح آن کوشش نمایند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط یک سوم (فاصله سه‌متری از تور) به سمت تور در نظر گرفت.

حال از هنرجویان انتظار می‌رود تا هنگام حرکت به این موارد توجه کنند:

- در هنگام حرکت به سمت تور فاصله گام‌ها رفته‌رفته زیادتر می‌شود.
- آخرین گام به‌صورت جفت انجام می‌شود و پاها در این وضعیت به اندازه عرض شانها از یکدیگر در حالت موازی فاصله دارند.
- در آخرین گام که به‌صورت جفت انجام می‌شود پاها از ناحیه مفصل زانو خمیدگی بیشتری پیدا می‌کنند تا هنرجو بتواند پرش (عمودی) قابل توجهی را انجام دهد.

۲ پرش

هنرجویان برای اینکه بتوانند پس از انجام آخرین گام پرش (عمودی) موفق‌تری داشته باشند، از حرکت دست‌ها به‌طرف جلو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند.

بنابراین از هنرجویان انتظار می‌رود به این موارد توجه کنند:

- بدن هنرجو در هوا نسبت به تور حالت قوس (محدب) دارد.
- دست ضربه (دستی که توپ را لمس می‌کند) برای کسب نیروی بیشتر به سمت عقب کشیده می‌شود.
- دست غیرضربه برای حفظ تعادل فراگیر در بالا قرار داده می‌شود و ...

۳ ضربه به توپ

در هنگام زدن ضربه (آبشار) لازم است به این نکات توجه شود:

■ در لحظه ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشد و ضربه روی سر توپ فرود آید.

■ زدن ضربه با تمام دست (مچ، کف و انگشتان) که در حالت طبیعی قرار دارد انجام شود.

■ وضعیت بدن از حالت قوس (محدب) به قوس (مقعر) نسبت به تور تغییر شکل دهد.

■ دست ضربه پس از اجرای فن باید ادامه حرکت داشته باشد.

۴ فرود به زمین

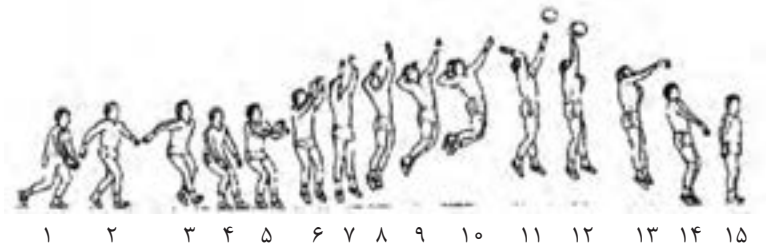
در هنگام فرود به زمین لازم است به این نکات توجه شود:

■ فاصله پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه فاصله‌ای باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.

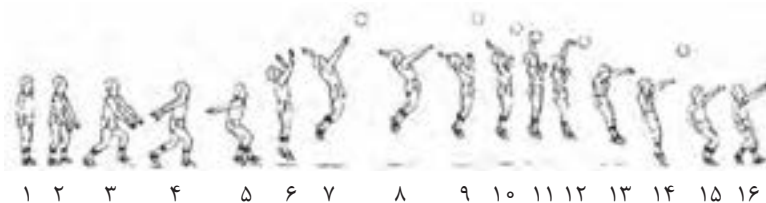
■ هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها، سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند.

■ فرود هنرجو باید حتی‌المقدور در جهت تور باشد تا حرکات بازیکنان مقابل همواره در مسیر دید او باشد.

حال هنرجویان می‌توانند با توجه به هر یک از مراحل تکنیک آبشار برای فراگیری بهتر، کلیه مراحل این فن را به صورت ترکیب شده در تصاویر زیر مشاهده نمایند.



حرکت به جلو و گام بازیکنان چپ دست برعکس بازیکنان راست دست است.



آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می آموزند.

- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط خود)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط یار)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پاس یار)
- ضربه آرام هوایی به ابتدای زمین حریف
- ضربه هوایی به انتهای زمین حریف
- ضربه هوایی به یک هدف مشخص.

رهنمودهای تمرینی

- ضربه هوایی را بدون توپ (سایه زدن) تمرین کنید.
- ضربه به تویی را که در دست غیر ضربه، ثابت است تمرین کنید.
- ضربه به تویی که در ارتفاع تور ثابت شده است، تمرین کنید.
- ضربه به توپ متحرک (پرتاب به بالا) در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- ضربه از پشت تور را تمرین کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و... تغییر دهید.
- ضربه هوایی را در شرایط بازی تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت یار مقابل تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت سرویس تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با توپ گیری یار خودی تمرین کنید.

تمرینات برای توسعه آبشار در والیبال

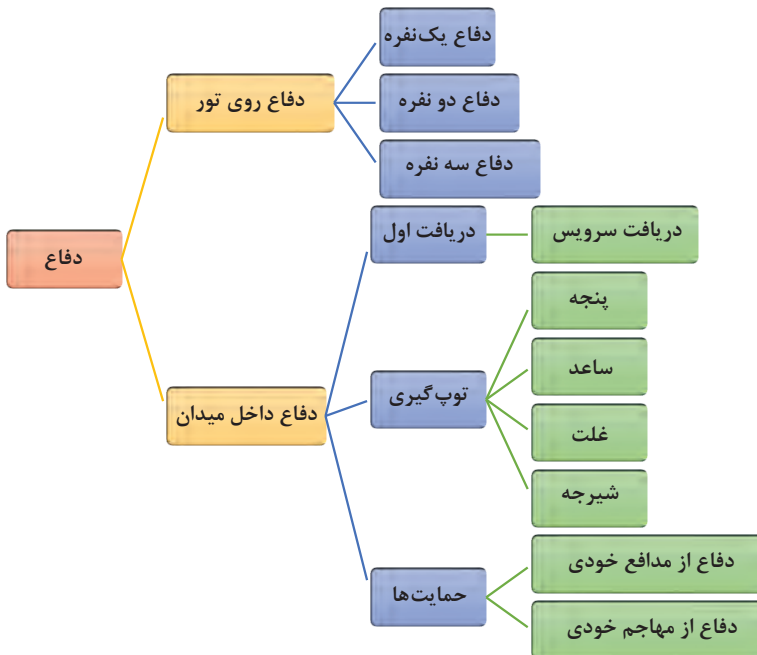
شرح	تمرین
روی تخته بسکتبال در حد حداکثر دسترسی شما نقطه‌ای را تعیین کنید هر جلسه تمرین پرش را در حداکثر توان انجام دهید. سعی کنید حداکثر ارتفاعی که در هر روز می‌توانید به آن دست بزنید افزایش دهید این تمرین راه بسیار مفیدی برای پیشرفت پرش و زدن ضربه است.	مرحله نزدیک شدن در آبشار
یک قطعه طناب کشی را بین دو آنتن، حدوداً یک فوت بالای تور به حالت کشیده قرار دهید. با انجام یک پرش با حالت نزدیک شدن یک توپ تنیس را از روی بندکشی به داخل زمین مقابل پرتاب کنید.	طناب کشی
بعد از برداشتن چند گام سریع به جلو با یک پرش کوتاه توقف نموده و سپس با دو پا پرش کرده و حرکت اسپک زدن را تقلید نمایید.	تمرین صحیح نحوه حرکت اسپک و بالا بردن استقامت در پرش
توجه: افرادی که چپ دست هستند حرکت را با پای راست آغاز می‌کنند و بالعکس	

توصیه های مهم

- ۱ زدن اسپک از پشت خط یک سوم حتماً باید پرش افقی خوبی هم داشته باشید.
- ۲ زدن آبشارهای سرعتی (کوتاه یا بریده) محل پرش و فرود باید یکی باشند.
- ۳ اگر با یک دفاع در روی تور مواجه هستید سعی کنید آبشار خود را با قدرت و در فاصله ۶ یا ۷ متری زمین مقابل وارد کنید.
- ۴ اگر با دو دفاع منسجم مواجه هستید سعی کنید فاصله ۱۲ یا ۱۳ متری زمین مقابل را هدف بگیرید و با قدرت آبشار خود را به دست مدافعان بزنید. در این حالت می توانید توپ را به دست های کناری مدافعان بزنید یا توپ را با آرامی به محلی از زمین تیم حریف که بازیکنی در آن قرار ندارد وارد کنید. اگر روش های فوق را متناوباً انجام دهید باعث سر درگمی مدافعان روی تور و داخل زمین حریف می شوید.

آموزش تکنیک دفاع در والیبال

انواع دفاع در والیبال



الف) دفاع روی تور : برای بازیکنان جوان دفاع روی تور آخرین تکنیکی است که

باید آن را بیاموزند. زمان و طریقه اجرای این فن، باعث شده است که آموزش و به اجرا در آوردن آن بسیار کار مشکلی باشد. این فن هم از لحاظ امتیاز و هم از نظر اثبات برتری روحی بر حریف، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های این ورزش محسوب می‌شود. مربیان والیبالیست‌ها معتقدند که اگر تیمی دارای دفاع روی تور بلند، قوی و منسجم باشد تیم مقابل خود را نابود خواهد ساخت.

اصول کلی (دفاع روی تور)

توضیحات لازم در زیر آورده شده است.

۱ پیش‌بینی

به حرکت پاسور تیم حریف نگاه می‌کنیم، حرکت انگشتان پاسور تیم مقابل روشی مناسب برای تعیین پاس ارسالی است. براساس نوع پاس، حرکت مدافع شکل می‌گیرد.

۲ حرکت به سمت توپ

بعد از تشخیص نوع و محل پاس، به سمت توپ حرکت می‌کنیم. معمولاً دو حالت حرکت برای رسیدن به سمت توپ وجود دارد: حرکت پا بکس و حرکت ضربدری پا. **الف) حرکت پا بکس:** این حرکت مانند حرکت پروانه حین گرم کردن است. به این صورت که پاها باز و دوباره بسته می‌شوند

ب) حرکت ضربدری: مانند حرکت پا بکس است با این تفاوت که برای مسافت بیشتر و سرعت بیشتر است و پاها هنگام جمع شدن کنار هم قرار نمی‌گیرند، بلکه پای در حال حرکت به حالت ضربدری از پای ستون شده رد می‌شود. بعد از رسیدن به توپ پاها جفت شده و زانوها برای پرش خم می‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سینه و کف دست به سمت تیم مقابل قرار می‌گیرد.

۳ پریدن و دفاع

بدن به پایین رفته و آماده پرش می‌شود. زانوها جمع شده و دست‌ها حین پریدن به سمت بالا رفته و تمام بدن برای رسیدن به توپ کش می‌آید. در حین حرکت به مهاجم تمرکز می‌کنیم. دست‌ها به حالت دیوار مانند به سمت توپ می‌رود و حتی الامکان دست‌ها در زمین حریف قرار می‌گیرد. هنگام برخورد توپ به دست، مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود.

۴ فرود بعد از دفاع

دست‌ها سریعاً به داخل زمین خودمان کشیده می‌شود و برای اینکه هنگام فرود به سمت تور متمایل نشویم بالاتنه به سمت بیرون چرخش پیدا می‌کند. سعی شود هنگام فرود با نوک پا و هر دو پا فرود بیاییم.

نکات کلی مراحل آموزش عبارت‌اند از :

- ۱ در شروع کار ارتفاع تور را پایین‌تر از حد معمول بیاورید (تور را به قدری پایین بیاورید تا لازم نباشد بازیکنان زیاد پرش کنند).
- ۲ در مراحل اول آموزش ضربه‌های اسپیک کمی آهسته‌تر باشد.
- ۳ تمرینات آسان، تکرار زیاد و حرکت (پاها) خیلی کم باشد. در شروع کار و مراحل اولیه برای اصلاح کردن دست بازیکنان دفاع‌کننده می‌توان از نیمکت استفاده نمود. (نیمکتی به اندازه پرش آنها)
- ۴ شما به‌عنوان هنرآموز هنگام تمرینات بدانید که هر بازیکن باید چند بار تکنیک دفاع روی تور را انجام دهد، تعداد آبخارهایی را که برای آنها زده می‌شود به خاطر بسیاری تا بازیکنان از حد توانشان بیشتر حرکت را انجام ندهند.
- ۵ در تمام مواقع بر روی توپ متمرکز بوده و آماده عکس‌العمل باشید.
- ۶ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک نفره روی تور (۱-۲-۳) استفاده کنید.
- ۷ دفاع روی تور این نیست که توپ را حتماً دفاع کند بلکه فقط باید یک منطقه خاص را (که با دفاع داخل میدان هماهنگ کرده) به خوبی پوشش دهد و از حرکت دادن بی‌مورد دست‌های خود خودداری کند.
- ۸ بایستی که توپ حمله تیم مقابل خیلی به تور نزدیک است وظیفه دفاع روی تور است که حتماً توپ را دفاع کند.



انواع دفاع روی تور

۱ دفاع انفرادی

در مرحله مقدماتی تاکتیک دفاع روی تور، اولین وظیفه مدافع، جاگیری صحیح در نزدیک تور و زیر نظر گرفتن مهاجم روبه‌روی خود می‌باشد. در مرحله بعد در حالی که دست‌ها در بالا قرار می‌گیرد، روی پنجه‌های پا دارای یک حرکت نسبی است و آماده حرکت به سمت منطقه حمله می‌شود. معمولاً دفاع یک نفره بیشتر در مقابل حملات سریع و کوتاه، کارایی پیدا می‌کند.

مدافعان برای اینکه بتوانند محل اصلی مهاجم حریف را تشخیص دهند، باید در

وهلهٔ اول توانایی شناخت ملاک‌های اصلی تشخیص را داشته باشند و با تجزیه و تحلیل آنها به پیش‌بینی درستی نایل آیند. این عوامل عبارت است از:

- وضعیت استقرار پاس‌دهنده
- مسیر و ارتفاع پاس (توپ)
- وضعیت فیزیک بدن مهاجم (در هنگام پرش)
- مسیر دید مهاجم
- وضعیت بدن و دست‌های پاس‌دهنده.

۲ دفاع روی تور (دو نفره)

دو مدافعی که در عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت و همکاری دارند، باید موارد ذکر شده در دفاع یک نفره را برای کسب موفقیت اعمال نمایند. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است، در این روش بازیکنی که در منطقهٔ سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه، دشوارتری دارد، زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن که بتواند در مقابل حملاتی که از مناطق چهار و دو زمین حریف صورت می‌گیرد مقاومت کند، کم‌تر مشاهده می‌شود.

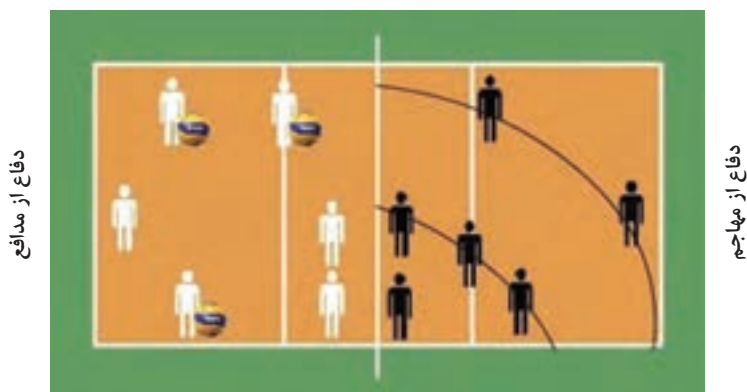
۳ دفاع روی تور (سه نفره)

این شیوهٔ دفاعی اغلب، در مقابل حملاتی که روی پاس‌های بلند صورت می‌گیرد، اتخاذ می‌شود. محل تشکیل آن معمولاً در وسط تور است. در رقابت‌ها برای پوشش روی تور کم‌تر از سه مدافع استفاده می‌شود، زیرا حضور سه نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاخالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوهٔ دفاع نیز بازیکن وسط (منطقه ۳) در تمام عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت دارد. او علاوه بر اینکه با مدافعان منطقهٔ دو و چهار در هر تهاجم همکاری می‌کند، موظف است در پوشش روی تور هنگامی که منطقهٔ حمله حریف از وسط تور انتخاب می‌شود با سایر مدافعان همکاری نماید.

رهنمودهای تمرینی

- ۱ مهارت‌های دفاع در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- ۲ برای مسافت کوتاه و کمتر از ۲ متر از نوع حرکت پای پهلو استفاده نمایید.
- ۳ برای مسافت‌های ۲ تا ۴ متر از نوع حرکت پای ضربدر استفاده نمایید.
- ۴ برای مسافت‌های بیشتر از ۴ متر از نوع حرکت پای دو استفاده نمایید.
- ۵ آرایش اعضای تیم را در وضعیت‌ها و مناطق مختلف تمرین کنید.
- ۶ گول‌زدن حریف (وانمود کنید که می‌خواهید به یار خودی پاس دهید و در عوض توپ را از روی تور رد کنید) را تمرین کنید.
- ۷ جاخالی انداختن را تمرین کنید.

ب) **دفاع داخل میدان:** تیمی که دفاع داخل میدان خوبی داشته باشد می تواند به برد بازی امید زیادی داشته باشد. مهم ترین مسئله در دفاع داخل میدان جاگیری توپ گیرها و عمل مناسب دفاع روی تور می باشد. در واقع مدافعان روی تور باید مکمل یکدیگر باشند. پس باید هماهنگی کامل بین آنها برقرار باشد. یعنی مدافعان داخل زمین باید محل هایی را پوشش دهند که دفاع روی تور پوشش نداده است. مدافعان داخل زمین میدان بر حسب حمله تیم مقابل به شکل زیر خواهد بود.



تیم ب (دفاع کننده)

تیم الف (حمله کننده)

سیستم های بازی در والیبال

نحوه قرار گرفتن بازیکنان در مناطق زمین براساس توانایی های ویژه فردی آنان که در نهایت به یک کار گروهی نظم یافته می انجامد سیستم نامیده می شود. ولی باید متذکر شد که هیچ سیستم اجرایی در بازی نمی تواند ضعف دقت در پاس دادن، دفاع کردن و به طور کلی ضعف تکنیکی بازیکنان را بپوشاند. همچنین هیچ سیستمی برای بازیکنانی که فاقد همکاری جمعی هستند و یا اصولاً کم کار و بی تحرک می باشند تدارک دیده نشده است.

بهترین سیستم آن است که:

- ۱ بیشترین استعداد بازیکنان را به کار گیرد.
- ۲ عدم توانایی بازیکنان را کمتر نمایان کند.
- ۳ حقایق حق بازیکنان را بنماید.
- ۴ اجرای آن در حد توان بازیکنان باشد و بازیکنان بتوانند آن را با موفقیت اجرا کنند.
- ۵ با سیستم دفاعی تیم در تناقض نباشد.

تفاوت مهم میان انواع مختلف سیستم‌های حمله‌ای از نظر عده اسپرها و پاسورهاست و هر سیستمی با این توصیف می‌شود. همه سیستم‌های حمله‌ای با دو عدد مشخص می‌شود. نخستین عدد نشان‌دهنده عده اسپرها و دومین عدد نمایانگر عده پاسورهاست.

تنها سیستم ۲-۲-۲ متفاوت است. در این سیستم دو اسپر دو بازیکن همه کاره (کلیدی) و دو پاسور به کار گرفته می‌شود.

انواع سیستم

وقتی یک تیم تشکیل شد با ترکیب و روش‌های مختلف در رقابت‌ها حضور می‌یابد. در والیبال تاکتیک تیم همواره براساس دو بازیکن حمله‌کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد. بنابراین می‌توان با همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم پرداخت.

- سیستم ۵-۱ (تعداد آبشارزن یک نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر پنج نفر)
 - سیستم ۴-۲ (تعداد آبشارزن دو نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر چهار نفر)
 - سیستم ۳-۳ (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر سه نفر)
 - سیستم ۲-۴ (تعداد آبشارزن چهار نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر دو نفر)
 - سیستم ۱-۵ (تعداد آبشارزن پنج نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر یک نفر)
- در زیر تشابهات و تفاوت‌های میان انواع سیستم حمله‌ای را شرح خواهیم داد.

۱ سیستم ۶-۰

در این سیستم بازیکنان هم اسپر و هم پاسور هستند به عبارت دیگر وظایف تخصصی وجود ندارد. بلکه هر بازیکن یک اسپر است اما هنگامی که به منطقه ۳ رسید مسئولیت پاسور را به عهده می‌گیرد. همان طوری که می‌دانید بازیکنان جوان و مبتدی تا هنگامی که به طور کامل تجربه کسب نکرده‌اند نمی‌توانند در پست‌های ویژه مانند پاسور یا اسپر سرعتی به بازی گرفته شوند. سیستم ۶-۰ برای بازیکنان مبتدی که نیاز به بازی در همه پست‌ها دارند به دلیل ماهیت ساده‌اش بسیار مطلوب است. سیستم ۶-۰ به بازیکنان جوان فرصت می‌دهد که در هر دو پست پاسور و اسپر بازی کنند و این سبب می‌شود که بازیکنان زیرک و دقیق تربیت شوند. هنگامی که ورزشکار والیبال را با این سیستم آغاز می‌کند مربی و بازیکن هر دو بینش بهتری نسبت به توانایی‌ها و سطح مهارت بازیکن به دست می‌آورند.

۲ سیستم ۳-۳

سیستم ۳-۳ ساده‌ترین روشی است که می‌توان با آن بازیکنان را با وظایف تخصصی خودشان آشنا کرد. در این سیستم سه بازیکن در نقش پاسور و سه

بازیکن در نقش اسپکر بازی می‌کنند. پاسورها و اسپکرها به صورت یک در میان قرار دارند به طوری که اسپکرها با یک پاسور و پاسورها با یک اسپکر از همدیگر جدا می‌شوند. مطابق با این سیستم پاسور بسته به محلی که در چرخش دارد، همیشه از یکی از مناطق ۳ یا ۲ پاس می‌دهند. آرایش بازیکنان را در هر شش چرخش نشان می‌دهد. پاسور منطقه ۳ از منطقه ۳ و پاسور منطقه ۲ از همان منطقه خودش پاس می‌دهد. بنابراین تعویض جا لزومی ندارد. سیستم ۳-۳ از این نظر که به پاسورها فرصت اسپک زدن می‌دهد انعطاف پذیر است. هرگاه یک پاسور در منطقه ۲ باشد پاسور دیگر در منطقه ۴ قرار دارد که می‌توان از او به عنوان اسپکر استفاده کرد. این عمل سبب بالا رفتن مهارت‌های پاس و اسپک در پاسورها می‌شود بدون آنکه از پیشرفت اسپکرها بکاهد. گذشته از این سبب مهارت بازیکنان عقب زمین در پاس دادن می‌شود.

۲ سیستم ۲-۴

سیستم ۲-۴ روشی است که تیم‌های متوسط و پیشرفته به کار می‌گیرند. این سیستم متشکل از چهار اسپکر و دو پاسور که قرینه هم هستند. در نتیجه در حالی که یک پاسور در ردیف عقب هست همیشه یک پاسور در ردیف جلو نیز حاضر است. در این سیستم تعویض مناطق و نفوذ به وظایف بازیکنان افزوده می‌شود. بنابراین ضروری است که مهارت و تجربیات بازیکنان در سطحی باشد که بتواند فشارهای مضاعف موجود در این سیستم را تحمل کنند. همچنین از طریق این سیستم امکان حمله‌های ترکیبی موجود است. زیرا همراه با حمله‌هایی با دو اسپکر که متداول است پاسور عقب زمین می‌تواند به جلو نفوذ کند و حمله‌ای با سه اسپکر را طرح‌ریزی کند. این عمل تعداد حالت‌های حمله‌ای را افزایش می‌دهد. پاسور می‌تواند از ردیف جلو باشد و حمله‌ای با دو اسپکر را پایه‌ریزی کند.

۴ سیستم ۱-۵

سیستم ۱-۵ از یک پاسور و پنج اسپکر تشکیل شده است که حداقل یکی از اسپکرها نیز باید بتواند پاس دهد. تیم‌های زیادی مایل به استفاده کردن از روش ۱-۵ هستند چون امکان دارد تنها یک پاسور توانا در تیم موجود باشد یا اینکه پاسور آنها به قدری خوش فکر و ماهر است که سبب برتری برای کل تیم می‌شود. در این سیستم ضروری است پاسور در هر نقطه‌ای که قرار دارد به جلو بیاید و به اسپکرها پاس بدهد. بنابراین در روش فوق پاسوری چابک، باهوش و زبردست و ماهر نیازمندیم. همچنین پاسور باید در پاس‌های بسیار دقیق باشد. همان طوری که مشخص است در این سیستم پاسور باید برای پیش بینی آرایش‌های مختلف

حمله بسیار با تجربه باشد. متأسفانه سیستم ۱-۵ با اینکه امتیازت زیادی دارد اما اشکال‌های عمده‌ای نیز در آن نهفته است بنابراین تیم‌های سطح بالا و پیشرفته به جز مواقع ضروری کمتر از این سیستم استفاده می‌کنند.

در این سیستم سه چرخش اول پاسور در ردیف جلو قرار دارد و فقط حمله با دو اسپکر ممکن می‌باشد. فقط در چرخش‌های ۶ و ۵ و ۴ است حمله‌هایی با سه اسپکر از طریق نفوذ پاسور امکان اجرا می‌یابد در نتیجه برای تیم‌های بسیار مستعد که خواهان استفاده کردن از حمله‌های ترکیبی هستند یک ضعف و اشکال عمده به وجود می‌آورد چون برای سه چرخش حمله‌های ترکیبی امکان‌پذیر نیست.

اشکال عمده دیگر این سیستم ناشی از فشاری است که بر دوش پاسور گذارده می‌شود. در این سیستم وظیفه پاس دادن بر عهده یک بازیکن است و اگر بنا به دلایلی مانند دریافت سرویس یا اسپک وی ناگزیر باشد ضربه اول را بزند به‌طور کامل از بازی کنار گذاشته می‌شود و حمله بدون کمک وی انجام می‌شود.

۵ سیستم ۲-۲-۲

این سیستم پیشرفته‌ترین روش حمله‌ای است به همین دلیل به بازیکنانی با سطح مهارت بسیار بالا نیازمند است.

در این سیستم به جای دو نوع تخصص به سه نوع تخصص نیاز هست. دو اسپکر، دو پاسور و دو بازیکن همه کاره.

اعضای هر جفت به‌صورت قطر همدیگر قرار می‌گیرند. بازیکنان همه کاره باید مهارت و آمادگی جسمانی سطح بالایی داشته باشند به‌طوری که بتواند هم به خوبی اسپک بزنند و هم به خوبی پاس بدهند. با داشتن بازیکنان همه کاره در تیم اجرای حمله‌های ترکیبی با سه اسپکر در همه چرخش‌ها امکان‌پذیر می‌شود.

سیستم ۲-۲-۲ با در اختیار داشتن پاسوری که از ردیف عقب نفوذ می‌کند به هر سه بازیکن ردیف جلو این امکان را می‌دهد که در حمله شرکت کنند.

رشد اجتماعی با بازی والیبال

در طول بازی مواقع بسیاری پیش می‌آید که هنرجویان نمی‌توانند خود را با شرایط دشوار محیط تطبیق دهند. به همین دلیل آنها از خود واکنش‌هایی چون عدم کنترل عصبانیت و پرخاشگری بروز می‌دهند یا از ادامه بازی کناره‌گیری می‌کنند. از این رو، تطبیق دادن هنرجویان با محیط و شرایط سخت بازی در کنار آموزش والیبال می‌تواند علاوه بر کمک به رشد اجتماعی هنرجویان به شکل‌گیری مهارت‌های خود کنترلی نیز منجر شود.

در زیر به توصیه‌هایی برای شکل‌گیری برخی از ویژگی‌های رفتاری مثبت در هنرجویان اشاره می‌شود.

شکل‌گیری روحیه ورزشکاری و بازی جوانمردانه

- ۱ با فروتنی بازی را ببرید و با بخشندگی ببازید.
- ۲ از دوستان خود برای بازی‌شان قدردانی کنید.
- ۳ از قوانین پیروی کنید.
- ۴ بازی خوب توسط دیگران را تشویق کنید.
- ۵ در پایان بازی، به یکدیگر دست دهید و به تیم برنده تبریک بگویید.

کار تیمی و مهارت همکاری

- ۱ برای یک حمله خوب به هم تیمی خود پاس دهید.
- ۲ در طول بازی به بازیکنان ضعیف‌تر کمک کنید.
- ۳ از تلاش اعضای تیم خود تشکر کنید.
- ۴ در طول بازی با به کار بردن کلمات مناسب، با هم تیمی‌های خود ارتباط برقرار کنید.
- ۵ با همفکری، تیم را آرنج کنید.
- ۶ با از دست‌دادن امتیاز دوستان خود را سرزنش نکنید.

مسئولیت‌پذیری در نگهداری و مراقبت از وسایل و برگرداندن آنها

- ۱ در جمع‌آوری وسایل همکاری کنید.
- ۲ از وسایل به درستی استفاده کنید.
- ۳ در نگهداری از وسایل دقت کنید.

توجه به رفتار و آداب خوب در بازی

- ۱ به قوانین احترام گذاشته و از معلم و سرگروه خود پیروی کنید.
- ۲ وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید.
- ۳ در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

نمونه ارزشیابی

ویژگی‌های رفتاری هنرجویان در طول نیم‌سال در جریان تمرینات و بازی‌ها، با استفاده از طراحی چک لیست‌های مناسب مشاهده و ارزیابی شود.