

بخش دوم والیبال

جلسه اول

عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا و رو به رو

هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت‌های اصلی.

هدف‌های جزئی

● اهداف دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه بالا

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه روبه‌رو

● اهداف مهارتی

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد ایستاده

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد خمیده

- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از روبه‌رو در حال حرکت

- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از روبه‌رو به شکل دو نفره (در حالت سکون و

حرکت).

● اهداف نگرشی

- تمایل به بهبود و توسعه‌ی مهارت‌های یادگرفته شده

- تمایل به تلاش و همکاری مضاعف و مورد تشویق قرار گرفتن

- تمایل به کسب اعتماد به نفس و توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در آموزش این مهارت که از اصولی‌ترین و تقریباً الفبای اولیالیال است، وضعیت روحی و آمادگی جسمانی را بالا می‌برد و از دانش‌آموزان می‌خواهد برای دریافت یا ارسال پاس پنجه، حرکت مناسب زیر توپ و تعقیب توپ و تمرکز هنگام پنجه زدن را مدنظر داشته باشد. قبل از شروع، گرم کردن مفاصل انگشتان و مچ دست ضروری است.

روش اجرا

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

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

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

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

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

– از دانش‌آموزان بخواهید که با گارد ایستاده، توپی را که از روبه‌رو پرتاب شده با پاس پنجه روبه‌رو ارسال کنند.

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

– از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حالت پاس پنجه روبه‌رو بزنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حال حرکت سکون پاس پنجه روبه‌رو بزنند.

– مهارت آموزش داده شده را در کنار تور به کار گیرند و بازی کنند.

– اجراهای درست دانش‌آموزان را به‌عنوان الگو برای بقیه تکرار کنید.

– اجراهای نادرست را تصحیح کنید.

جلسه‌ی دوم

عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس ساعد

هدف کلی

کسب مهارت در پاس ساعد.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

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

● اهداف مهارتی

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

● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح در انجام تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت در کلاس و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال و بهبود یاد گرفته‌های قبلی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی در تمرین مهارت‌های پاس ساعد، باید به اهمیت آمادگی بدنی و انعطاف‌پذیری که در تمرینات کششی حاصل می‌شود، توجه خاص داشته باشد. جدای از نحوه‌ی صحیح گرفتن گارد ساعد، نحوه‌ی ضربه هنگام دریافت توپ و ارسال اهمیت خاصی دارد. حالت صحیح پاها و حرکت به موقع زیر توپ باید در تمرینات مدنظر قرار گیرد.

روش اجرا

- از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرند، یک نفر از فاصله‌ی نزدیک توپ را پرتاب کند و نفر دوم پاس ساعد بزند.
- بازی‌هایی را طراحی کنید که مهارت مورد نظر در آن اجرا شود.
- از دانش‌آموزی که مهارت را خوب اجرا می‌کند بخواهید که مهارت را اجرا کند.
- یک نفر در حال حرکت به راست و چپ توپ را پرتاب کند و نفر دیگر در حین حرکت توپ را با ساعد پاس بدهد.
- دانش‌آموزان به شکل دایره قرار گیرند. نفر پرتاب کننده در وسط، توپ را به تک‌تک دانش‌آموزان پاس بدهد و آن‌ها توپ را با پاس ساعد برای نفر وسط ارسال کنند.
- دانش‌آموزان به شکل سه نفره به هم پاس ساعد بدهند.
- نفر پرتاب کننده، توپ‌ها را با فاصله‌ی نزدیک و دور، پرتاب و دانش‌آموزان آن را با پاس ساعد به او ارسال کنند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید تا پشت دو زمین قرار گیرند.
- نفرات اول هر صف به منطقه‌ی ۶ زمین وارد می‌شوند و توپ را با ساعد به زمین روبه‌رو هدایت می‌کنند. برای ضربه‌ی بعدی نفر بعد وارد زمین می‌شود و نفر داخل زمین به انتهای صف برمی‌گردد.

جلسه‌ی سوم

عنوان درس

یادآوری سرویس ساده

هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش‌آموزان.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

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

● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت صحیح بدن در هنگام اجرای سرویس
- مهارت در اجرای سرویس ساده
- مهارت در اجرای سرویس ساده به مقصد سمت چپ و راست زمین روبه‌رو.

● اهداف نگرشی

- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
- تمایل به بهبود مهارت‌ها و اجرای صحیح آنان
- تمایل به همکاری در گروه و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در آموزش سرویس، علاوه بر آمادگی و نرمش مفاصل دست از میج تا کتف، اجرای عملی به صورت الگو توسط مربی یا دانش‌آموزان برتر مؤثر است. هم‌چنین، تکرار این عمل در اجرای بهتر آن مؤثر است.

– افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست عکس این حالت را انجام می‌دهند.

– برای تعادل بیش‌تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک‌تر کرد.
– اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ هم‌زمانی به وجود آید.

– بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد شود.
– دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیش‌تر دست به توپ وارد شود.
– هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن از پای عقب به پای جلو استفاده شود.
با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس کردن در دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا با دیوار و در فواصل معینی از نزدیک تا دور برنامه‌ریزی شود. لازم است منطقه‌ای روی دیوار مشخص شود تا بدین منظور، هم بین چشم و دست آن‌ها هماهنگی ایجاد شود و هم بتوانند میزان ضربه‌ی وارده به توپ را به ذهن بسپارند.

روش اجرا

- مهارت را اجرا کنید.
- ارزش‌یابی تشخیصی از مهارت‌های آموزش داده شده به عمل آورید.
- از اجراهای درست دانش‌آموزان به عنوان الگو استفاده کنید.
- دانش‌آموزان را در دو گروه در دو زمین روبه‌رو به هم، پشت خط یک سوم مستقر کنید تا سرویس را انجام دهند. کم‌کم فاصله را زیاد کنید تا سرویس را تا پشت خط منطقه ادامه دهند.
- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید سرویس ساده را به مقصد مناطق ۲ و ۴ اجرا کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید سرویس ساده را به مقصد مناطق ۵ و ۱ اجرا کنند.

جلسه‌ی چهارم

عنوان درس

تمرین مناطق بازی و چرخش و قطر

هدف کلی

یادآوری شش‌گانه در بازی والیبال و نحوه‌ی چرخش.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

- آشنایی با مناطق زمین والیبال
- آشنایی با نحوه‌ی چرخش در زمین والیبال.

● اهداف مهارتی

- مهارت در شناسایی هر کدام از مناطق شش‌گانه
- مهارت در جابه‌جایی بین مناطق زمین به طور صحیح
- مهارت در ارسال توپ به نواحی شش‌گانه با درخواست مربی از زمین روبه‌رو
- مهارت در شناسایی بازیکن قطر در هر کدام از مناطق زمین.

● اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه برای کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی باید این مسئله را مدنظر داشته باشد که برای این دانش‌آموزان برآورد امتیازات و نگهداری ذهنی این که در هر جابه‌جایی در زمین، جایگاه اصلی کجا خواهد بود، مشکل است؛ لذا ابتدا خود مربی در ترتیب ۶ نفر قرار می‌گیرد و در تیم مقابل نیز از همکار یا از یکی بازیکنان که در این زمینه مهارت دارد، استفاده می‌کند و با هم ترتیب چرخیدن هر تیم را یادآوری می‌کنند و نشان می‌دهند. هم‌چنین می‌تواند جهت چرخش و جابه‌جایی تیم را با استفاده از گچ و کشیدن فلش در جهت عقربه‌های ساعت بر روی زمین مشخص کند یا با شماره‌گذاری مناطق مختلف، زمین را در اوّل بازی مشخص کند.

روش اجرا

- از دانش‌آموزان خواسته شود، با صدای سوت تک‌تک در هر منطقه که معلم به‌صورت اتفاقی می‌گوید، قرار گیرد.
- یک تیم ۶ نفره از دانش‌آموزان انتخاب و در زمین مستقر شوند و با صدای سوت مربی یک منطقه در زمین جابه‌جا شوند.
- دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند و هرکدام از اعضای گروه اوّل به دل‌خواه در یکی از مناطق زمین قرار گیرند و یکی از بازیکنان گروه (ب) در منطقه‌ی قطر او باید قرار بگیرد. بعد از تمرین به مقدار کافی، جای دو گروه عوض می‌شود.

جلسه پنجم

عنوان درس
توپ گیری

هدف کلی

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

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

- آشنایی با وضعیت های مختلف توپ هنگام توپ گیری از آبشار
- آشنایی با عکس العمل های لازم در موقع توپ گیری.

● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای حرکات پا به سمت راست، چپ، جلو و عقب
- مهارت در اجرای تکنیک توپ گیری از آبشار حریف
- مهارت در اجرای هماهنگ تکنیک توپ گیری
- مهارت در اجرای سریع تکنیک توپ گیری.

● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مهارت توپ‌گیری و به عبارتی، دریافت دست اول در رشته‌ی والیبال و موقعیت یک تیم بسیار حائز اهمیت است؛ مربیان باید به این مسئله توجه کنند. وقتی یک بازیکن توپ‌گیر خوبی است که در مهارت پنجه و ساعد کامل باشد. تمرکز برای تشخیص محل فرود توپ، جاگیری صحیح در زمین، اعتماد به نفس، دادن انگیزه به دانش‌آموزان و بالا بردن روحیه‌ی آن‌ها از طریق تشویق، می‌توان در این مهارت موفقیت به دست آورد. تمرینات آمادگی جسمانی به ویژه در مفاصل انگشتان و دست دارای اهمیت بسیار است. در گرم کردن قبل از بازی، با ضربه زدن توسط مربی و دریافت مکرر دانش‌آموزان، این مسئله خوب جا می‌افتد.

روش اجرا

- وضعیت دریافت توپ از آبشار حریف نمایش داده شود.
- دانش‌آموزان به صورت دو نفر دو نفر در زمین به حالت دریافت مستقر شوند و مربی از روی صندلی و ارتفاع تور، توپ را به نقاط مختلف زمین آبشار بزند و دانش‌آموزان با رعایت وضعیت دریافت و حرکت به چهار جهت توپ را دریافت کنند و جای بازیکنان تعویض شود (ضربه‌ی توپ آبشار مربی طوری تنظیم شود که مناسب با شرایط بدنی افراد باشد).
- تمرین فوق در مرحله‌ی بعد با ۳ بازیکن در یک زمین و ۳ بازیکن در زمین دیگر به صورت مداوم انجام شود تا جریان تمرین تا زمان فوت توپ در حال بازی توسط افراد ادامه یابد و بعد از فوت توپ گروه دیگر جایگزین شوند.
- مربی از روی صندلی و ارتفاع تور توپ را آبشار کند و دانش‌آموزان در زمین روبه‌رو با ترکیب کامل یک تیم با ارنج دریافت توپ از آبشار و استقرار در مناطق شش‌گانه‌ی زمین، توپ‌ها را دریافت می‌کنند (ضربه‌ی توپ و مسیر آن توسط مربی تغییر می‌یابد).
- دو تیم با ترکیب کامل یک رالی کامل بازی والیبال را با اولویت دریافت سالم توپ از آبشار حریف انجام می‌دهند.

جلسه‌ی ششم

عنوان درس

غلت

هدف کلی

یادآوری مهارت در توپ‌گیری با یک دست.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

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

● اهداف مهارتی

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

● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

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

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن جا که در رشته‌ی والیبال امتیازات به صورت رالی محاسبه می‌شود و تک تک امتیازات حائز اهمیت است، توپ‌گیری به هر شکل ممکن در موفقیت یک تیم حرف اول را می‌زند. یکی از این مهارت‌های توپ‌گیری، غلت زدن هنگام دریافت توپ با یک دست است؛ چون طول یک دست و کشیدگی بدن بیش‌تر از دو دست است.

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

روش اجرا

- انجام تکنیک غلت را عملاً برای دانش‌آموزان نمایش دهید.
- دانش‌آموزان در پشت خطّ انتهایی زمین یک صف تشکیل دهند و رو به روی تور بایستند. سپس مربی به همراه یک فرد کمک‌کننده نزدیک تور مستقر می‌شود و با فرا خواندن هریک از دانش‌آموزان به داخل زمین با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور می‌کند.
- مربی همراه فرد کمک‌کننده نزدیک تور در مقابل دانش‌آموزان قرار می‌گیرد، سپس می‌خواهد یکی پس از دیگری داخل زمین بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود به صورت غلت زدن دریافت کنند.
- دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفری تقسیم و در دو زمین مستقر کنید. از یک گروه از دانش‌آموزان بخواهید توپ هدف‌دار ارسال کرده، گروه دیگر، آن را با تکنیک غلت دریافت کنند و دوباره بعد از ۳ ضرب توپ را به همان شکل به زمین روبه‌رو برمی‌گرداند.

جلسه‌ی هفتم

عنوان درس پاس

هدف کلی
آشنایی با انواع پاس.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

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

● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت.

● اهداف نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی و ایفای نقش به‌عنوان موتور حرکتی تیم.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

یکی از مهارت‌های لازم برای هر بازیکن رشته‌ی والیبال، مهارت پاس دادن است که در سطوح بالاتر یک نفر فقط نقش پاسور را در زمین ایفا می‌کند. مهارت پاس دادن بیش‌تر در بازیکنان دارای اعتماد به نفس بالا و جسور و تکنیکی دیده می‌شود. تمرینات پنجه، ساعد و پاس به نقاطی که از طرف مربی مشخص می‌شود، بسیار مهم است. در این زمینه هم مربی باید تمرینات را از پاس‌های ساده به پیچیده هدایت کند. در تمرین این تکنیک برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، دو فرایند دریافت و ارسال که به هماهنگی بالایی نیاز دارد، در آن واحد باید انجام گیرد و این مسئله برای آنان پیچیده است. لذا ابتدا از آنان می‌خواهیم در کنار تور دو به دو با هم پنجه بزنند. کم‌کم فاصله‌ی آنان را از هم بیش‌تر می‌کنیم. از دانش‌آموز می‌خواهیم ابتدا توپ دریافت را روی سر خود بلند کند. سپس با ضرب دوم پاس بدهد. در مورد هر نوع پاس تکرار و تمرین زیاد و تشویق حرکت در از بین بردن حرکت غلط نقش بسزایی دارد.

روش اجرا

- مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را در فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، سپس دانش‌آموز پاس بلند و جلو را اجرا می‌کند.
- مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را در فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، سپس دانش‌آموز پاس پشت و جلو را اجرا می‌کند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید تا در هر طرف، در امتداد منطقه‌ی ۲ به صف بایستند. در هر طرف، هر دانش‌آموز باید توپ ارسالی از بازیکن وسط زمین را در بین مناطق ۲ و ۳ به صورت پاس بلند به منطقه‌ی ۴ با فاصله‌ی مناسب از تور ارسال کند و بعد به وسط زمین برود تا توپ را برای بازیکنان دیگر پاس دهد.
- تمرین فوق با همین شکل برای انجام پاس بلند پشت در منطقه‌ی ۲ انجام می‌شود.

جلسه‌ی هشتم

عنوان درس

انواع سرویس (۱)

هدف کلی

کسب مهارت در اجرای سرویس‌های آبشاری.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با مراحل سرویس آبشاری.

● اهداف مهارتی

– مهارت در رعایت مقدمات اجرای سرویس آبشاری

– مهارت در اجرای صحیح سرویس آبشاری

– مهارت در اجرای هدف‌دار سرویس.

● اهداف نگرشی

– تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات

– تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال

– تمایل به پیشرفت و مورد تشویق و توجه بودن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین والیبال، سوت و گچ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

سرویس از تکنیک‌های با ارزش والیبال است. چنانچه این فن با مهارت قابل قبول به اجرا

درآید، در کوتاه‌ترین زمان ممکن به کسب امتیاز منجر می‌شود و در اثر تمرینات اصولی و مستمر، بازیکنان خواهند توانست این فن را با مهارت فوق‌العاده به نمایش بگذارند. از ویژگی‌های بارز این فن، آزادی عملی است که در اجرای آن وجود دارد و هیچ عامل خارجی نمی‌تواند تأثیر منفی به مجری فنی تحمیل کند. سرویس تنیسی (آبشاری) به سه صورت ثابت، در حالت حرکت و پرشی انجام می‌شود که در وضعیت ثابت ایستادن و شیوه‌ی خم کردن پا از مفصل مثل سرویس ساده است. ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم‌زمانی و هماهنگی بین دست و ضربه به توپ، به اندازه‌ی طول دست به اضافه‌ی قطر توپ (۲۰ سانتی‌متر) است. بعد از پرتاب، دست عقب می‌رود و بدن دارای تحذب نسبت به تور است ولی در حالت ضربه، عکس این حالت تقعر اتفاق می‌افتد. ضربه به بالای توپ و متمایل به پشت آن وارد می‌شود. دریافت سرویس‌های تنیسی (آبشاری) به علت سرعت و شدت ضربه بهتر است توسط ساعت دریافت شود و هنگام دریافت، از ضربه زدن به توپ خودداری شود؛ چون توپ به اندازه‌ی کافی سرعت و سنگینی دارد.

روش اجرا

- مربی نحوه‌ی اجرای سرویس آبشاری را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد.
- دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و هر گروه از دو زمین روبه‌رو اقدام به انجام سرویس می‌کنند.
- نواقص و ایرادات را تک‌تک به دانش‌آموزان یادآوری کنید.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم و در دو زمین مستقر کنید. یک گروه سرویس آبشاری اجرا کرده، گروه دیگر، توپ را در زمین مقابل دریافت می‌کنند.
- مشکلات دریافت سرویس آبشاری را در حین تمرین فوق آموزش دهید و از آنان بخواهید سرویس آبشاری را با ساعد دریافت کنند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید از دو زمین روبه‌رو سرویس بزنند.
- یک گروه از دانش‌آموزان را در زمین مقابل به‌عنوان دریافت‌کننده مستقر کنید. تفاوت‌های دریافت توپ‌های موجی را با توپ‌های آبشاری و ساده در حین تمرین آموزش دهید.
- سرویس خوب دانش‌آموزان به‌عنوان الگو معرفی شود.
- تمرینات این جلسه به دفعات زیاد انجام شود؛ زیرا این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار ضروری است.

جلسه‌ی نهم

عنوان درس

انواع سرویس (۲)

هدف کلی

کسب مهارت در اجرای سرویس‌های موجی.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با مراحل اجرای سرویس موجی.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در رعایت مقدمات اجرای سرویس موجی
 - مهارت در اجرای سرویس موجی
 - مهارت در اجرای هدف‌دار سرویس.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
 - تمایل به پیشرفت و مورد تشویق و توجه بودن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین والیبال، سوت و گچ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، سرویس از تکنیک‌های با ارزش در ورزش والیبال است که

در کسب این مهارت علاوه بر الگوها و توضیحات شفاهی مربی، تکرار و انجام عمل سرویس زدن برای دانش‌آموزان بسیار کارساز است. نوع موجی که توسط ژاپنی‌ها ابداع شد، دارای محل فرود نامشخص است که بایستی توپ با ارتفاع کم پرتاب شود تا بتوان به محل مورد نظر در پهلو توپ ضربه زد. در لحظه‌ی تماس دست با توپ، عضلات دست کاملاً منقبض می‌شود تا سطح تماس با توپ کاهش یابد و ضربه به مرکز ثقل توپ و به صورت شوک وارد شود. دریافت این سرویس‌ها به علت موجی که دارد، توصیه می‌شود با پنجه دریافت شود. چون موج توپ در صورت دریافت مناسب پنجه از بین می‌رود.

روش اجرا

- مربی نحوه‌ی اجرای سرویس موجی را آموزش دهد.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید از دو زمین روبه‌رو سرویس بزنند.
- نواقص و ایرادات را تک‌تک به دانش‌آموزان یادآوری کنید.
- یک گروه از دانش‌آموزان را در زمین مقابل به عنوان دریافت‌کننده مستقر کنید. تفاوت‌های دریافت توپ‌های موجی را با توپ‌های آبشاری و ساده در حین تمرین آموزش دهید.
- سرویس خوب دانش‌آموزان به عنوان الگو معرفی شود.
- تمرینات این جلسه به دفعات زیاد انجام شود؛ زیرا این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار ضروری است.

جلسه ی دهم

عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (وضعیت بدن)

هدف کلی

نقش وضعیت صحیح بدنی در تاکتیک تیمی دریافت سرویس.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش وضعیت صحیح بدنی در تاکتیک تیمی سرویس.

● اهداف مهارتی

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح پاها جهت دریافت سرویس

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح دست ها جهت دریافت سرویس

– مهارت در چرخش بدن به سمت توپ نسبت به منطقه ی جای گیری.

● اهداف نگرشی

– تمایل به فعالیت و تحرک در اجرای صحیح حرکات

– تمایل به بهبود مهارت های یادگرفته شده

– تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین والیبال و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی دانش آموزان اهمیت وضعیت صحیح بدنی را در دریافت توپ برای آن ها توضیح داده،

به صورت عملی آن وضعیت را نشان می‌دهد. مربی از دانش‌آموزان مستعدتر به عنوان الگو استفاده می‌کند و با ارسال توپ، از آنان می‌خواهد که با وضعیت صحیح توضیح داده شده دریافت‌های متفاوت را انجام دهند. سپس با تشویق حالت صحیح، تکرار و تمرین ضمن در نظر گرفتن تفاوت‌های دانش‌آموزان و شرایط فیزیکی هر نفر، تمرینات را ادامه می‌دهیم. مربی باید این مسئله را در نظر داشته باشد که بیش‌ترین فشارها در دریافت سرویس بر مفاصل میچ پا، زانو و عضلات ران وارد می‌شود. هم‌چنین در اثر جابه‌جایی فراگیرندگان که به سرعت انجام می‌گیرد، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد؛ بنابراین، گرم کردن نواحی ذکر شده بسیار مهم است.

روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید :

- وضعیت صحیح پاها را هنگام دریافت سرویس آموزش دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۳ نفره در منطقه‌ی عقب زمین مهارت را تمرین کنند.
- وضعیت صحیح دست‌ها را هنگام دریافت سرویس آموزش دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۳ نفره در منطقه‌ی عقب زمین مهارت را تمرین کنند.
- یک گروه سه نفره را در منطقه‌ی عقب زمین به حالت دریافت مستقر کنید و از بقیه‌ی دانش‌آموزان بخواهید از زمین روبه‌رو پشت خط سرویس و از نقاط مختلف خط انتهایی سرویس بزنند. نحوه‌ی ایستادن دریافت‌کننده‌ها و چرخش آن‌ها همراه با بقیه‌ی مراحل اجرای سرویس کنترل شود.
- نکات لازم و اصلاحات مورد نیاز انجام شود.

جلسه‌ی یازدهم

عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (نحوه‌ی استقرار در زمین)

هدف کلی

نحوه‌ی استقرار افراد در زمین جهت دریافت تاکتیکی سرویس.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش استقرار افراد در زمین جهت دریافت سرویس.

● اهداف مهارتی

– مهارت در استقرار مناسب در ترکیب تیمی سیستم دریافت سرویس

– مهارت در تشخیص وظایف افراد دریافت کننده در سیستم تیمی

– مهارت در دریافت توپ سرویس با سیستم W.

● اهداف نگرشی

– تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها

– تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، سوت، توپ، تور و زمین والیبال.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مریبى ضمن توجه دادن دانش‌آموزان به آموزش‌های قبلی، تکنیک دریافت سرویس و نحوه‌ی

استقرار در زمین بازی را برای آنان با مشخص کردن جای آنان در زمین، توضیح می‌دهد. به‌طور عملی، شرایطی برای دانش‌آموزان پیش می‌آورد تا به‌صورت عملی مطالب گفته شده را تجربه کنند؛ مثلاً در نحوه‌ی ایستادن به صورت W انگلیسی که به جز پاسور ۵ نفر دیگر در دریافت سرویس حضور دارند و نقش بازیکن منطقه‌ی ۶ یا وسط عقب به عنوان اصلی‌ترین توپ‌گیر را عملاً با ارسال توپ از تیم مقابل به این مناطق آموزش دهد.

مربی باید این مسئله را در نظر داشته باشد که بیش‌ترین فشارها در دریافت سرویس بر مفاصل میچ پا، زانو، عضلات ران و... وارد می‌شود. هم‌چنین، در اثر جابه‌جایی فراگیرندگان که به‌سرعت انجام می‌گیرد احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد؛ بنابراین، گرم کردن نواحی ذکر شده ضروری است.

روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده می‌کنیم و از آنان می‌خواهیم:

– شش نفر از آن‌ها در مناطق شش‌گانه زمین قرار گیرند. حرف W را روی زمین در منطقه عقب رسم کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در نقاط مشخص شده تغییر وضعیت دهند. در ۶ نوبت افراد حاضر در زمین بچرخند تا در وضعیت‌های مختلف قرار بگیرند.

– خطاهای استقرار تمرین فوق را به‌صورت عینی و با قرار دادن در وضعیت خطا آموزش

دهید.

– تمرین‌های فوق را به دفعات بسیار تکرار کنید.

– فواصل لازم افراد از خطوط زمین و اولویت آن‌ها را در دریافت مرتباً بیان کنید.

جلسه‌ی دوازدهم

عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۱ و ۵)

هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار تیم نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۱ و ۵.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در تغییر وضعیت آرایش سیستم دریافت با توجه به موقعیت پاسور
 - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
 - تمایل به همکاری و در خدمت تیم قرار گرفتن
 - تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی وضعیت قرار گرفتن پاسور در سیستم ۱-۵ را که ۵ نفر آبشار زننده و ۱ نفر پاسور است، مجدداً به دانش‌آموزان یادآوری و توضیح می‌دهد و برای آنان منطقه‌ای را که پاسور مستقر می‌شود،

عملاً نشان می‌دهد. در بعضی ارنج‌ها، پاسور در منطقه‌ی ۱ زمین قرار می‌گیرد و سایر بازیکنان با آرایش W به کار دریافت توپ‌گیری می‌پردازند. از آن‌جا که در این سیستم، پاسور باید از مهارت بالایی در جا به جایی، دریافت و ارسال توپ برخوردار باشد، در ابتدا مربی می‌تواند نقش پاسور را به منظور جا انداختن این تاکتیک برای دانش‌آموزان بازی کند. تمرینات آمادگی جسمانی و دریافت مناسب توپ به منظور هدایت به منطقه‌ی ۲ یا ۳ زمین حائز اهمیت است. هم‌چنین، استقرار پاسور در منطقه‌ی ۵ زمین یا به عبارتی قطر منطقه‌ی ۱ می‌تواند در آن واحد ۳ مهاجم یا آبشار زن را در خط حمله سازماندهی کند. مربی یادآور می‌شود که پاسور هیچ موقع در دریافت اول نباید شرکت کند. در این نحوه‌ی استقرار بازیکن منطقه‌ی ۶ با تمایل به سمت منطقه‌ی ۵، جای خالی پاسور را پوشش می‌دهد.

روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، یک نفر را به‌عنوان پاسور انتخاب کنید :
- پاسور را در منطقه‌ی ۱ مستقر کنید. سپس ۵ نفر دیگر از دانش‌آموزان بقیه‌ی آرایش W را کامل کنند.
- از سایر بازیکنان بخواهید از زمین روبه‌رو سرویس را اجرا کنند. حرکت پاسور و زمان حرکت بعد از سوت مربی، کنترل و نکات آموزش داده شود.
- اصل چرخش افراد دریافت‌کننده به سمت مسیر اجرای توپ سرویس در خط انتهایی کنترل شود.
- سرویس‌های دریافت‌شده به مقصد مناطق ۲ و ۳ را صحیح اعلام کرده، سایر دریافت‌ها را نادرست اعلام کنید. می‌توانید با اختصاص امتیاز دو گروه دریافت‌کننده دانش‌آموزان را به رقابت وادار کنید.
- تمرین فوق را با حضور پاسور در منطقه‌ی ۵ – که قرینه این حالت است – تکرار کنید.

جلسه‌ی سیزدهم

عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۶ و ۳)

هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۶ و ۳.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در تغییر وضعیت آرایش تیمی دریافت با توجه به موقعیت پاسور
 - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به همکاری و شرکت در اجرای حرکات
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
 - تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور، سوت و گچ

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن‌جا که هرگونه جابه‌جایی در ارنج اولیه‌ی تیم باعث از دست دادن یک امتیاز و رالی به تیم مقابل می‌شود. مربی با در نظر گرفتن توانایی‌های ذهنی و جسمی دانش‌آموزان، شرایط تیم را به نحوی

برنامه‌ریزی می‌کند که پاسور در منطقه‌ی ۳ قرار بگیرد و سایر بازیکنان توپ را به بالای سر پاسور برسانند. پس از یک دور چرخش، وقتی پاسور در منطقه‌ی ۶ زمین و قطر منطقه‌ی ۳ قرار می‌گیرد، به‌منظور این که توپ سرویس تیم حریف مستقیماً توسط پاسور که در این منطقه قرار دارد، دریافت نشود و پاسور بتواند توپ دوم را دریافت و برای پاس ارسال کند. به بازیکن قطر خود در منطقه‌ی ۳ نزدیک شده و پس از سوت داور و ضربه‌ی سرویس حریف، جای خود را با این بازیکن عوض می‌کند و خود را در شرایط پاس قرار می‌دهد. البته این جابه‌جایی‌ها فقط با تکرار و تمرین زیاد و آمادگی جسمانی و کسب اعتماد به نفس و انگیزه‌ی بالا قابل اجراست.

روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، یک نفر را به‌عنوان پاسور در منطقه‌ی ۳ مستقر کنید. بقیه‌ی دانش‌آموزان آرایش w را اجرا کنند:

– از زمین روبه‌رو سرویس توسط سایر بازیکنان از نقاط مختلف خط سرویس اجرا شود.
– دریافت‌های منتهی به منطقه‌ی حضور پاسور را با توجه به این که پاسور هیچ تغییر وضعیتی نخواهد داشت، صحیح اعلام کنید.

– تمرین فوق را با حضور پاسور در منطقه‌ی ۶ و اعلام مسیر جا به جایی وی و فرد قطر پاسور تکرار کنید.

– با تقسیم دو گروه و امتیازبندی، آموزش را با انگیزه‌ی رقابت بهبود بخشید.

جلسه‌ی چهاردهم

عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۲ و ۴)

هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۲ و ۴.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در تغییر آرایش تیمی دریافت با توجه به موقعیت پاسور
 - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به پیشرفت و اجرای صحیح حرکات
 - تمایل به همکاری و هماهنگی تیمی
 - علاقه به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید این مسئله را برای دانش‌آموزان خاطر نشان کند که دریافت سرویس حریف توسط پاسور، به عبارتی، نوعی از دست دادن امتیاز و ابتکار عمل تیم است؛ بنابراین، هر وقت پاسور در

منطقه‌ی ۲ یا ۴ زمین قرار می‌گیرد، با جابه‌جایی و قرار گرفتن در کنار خط طولی زمین از دریافت توپ اول خودداری می‌کند و سریعاً خود را به منطقه‌ی ۳ زمین می‌رساند. در این جا بازیکنان مناطق ۱، ۵ و ۶، در دریافت توپ سرویس اول حریف بیش‌ترین نقش را خواهند داشت. مربی با در نظر گرفتن شرایط جسمی و ذهنی دانش‌آموزان، ابتدا تمرینات را از سرویس‌های ساده توسط تیم حریف و سپس به تمرینات سرعت می‌بخشد. در تمامی تغییر جاها، مربی متذکر می‌شود که هر حرکتی پس از صدای سوت داور و انجام سرویس توسط حریف صورت می‌گیرد.

روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، پاسور را در منطقه‌ی ۲ مستقر کنید. بقیه‌ی دانش‌آموزان آرایش w را رعایت کرده، باقی افراد از زمین روبه‌رو سرویس اجرا کنند :

– دریافت‌های منتهی به مناطق ۲ و ۳ را صحیح اعلام کرده، کار دو گروه را امتیازبندی کنید.

– در وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی ۴، دریافت‌های منتهی به منطقه‌ی ۳ را صحیح اعلام کنید.

– تمرین‌های ۳ جلسه‌ی گذشته را با چرخیدن کامل تیم دریافت‌کننده به تعداد ۶ دنده و تعویض جای آن‌ها با گروه دیگر، به دفعات زیاد تکرار کنید.

– نکات لازم را در حین تمرین مرتباً گوشزد کنید.

جلسه‌ی پانزدهم

عنوان درس
تاکتیک حمله

هدف کلی
تاکتیک حمله و اهداف آن.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - شناسایی هدف طراحی تاکتیک حمله.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در تشخیص نوع تاکتیک حمله و مختصات آن
 - مهارت شرکت در تاکتیک تیمی
 - مهارت در دریافت صحیح.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به شرکت در کار گروهی و هماهنگی
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی برای دانش‌آموزان مفهوم حمله و تاکتیک حمله را توضیح می‌دهد و بهترین نوع حمله را با توجه به ویژگی‌های جسمی، ذهنی و آمادگی حرکتی برای آنان معرفی می‌کند. اصولاً توپ سوم یا

پاس ارسالی پاسور را که توسط یکی از ۳ نفر جلو مستقر در یک سوم جلوی تور به زمین مقابل رد می‌شود، «حمله» می‌گویند. مربی شرایط یک حمله‌ی خوب را که از یک دریافت اولیه‌ی خوب ناشی می‌شود به‌طور عملی برای دانش‌آموزان نشان می‌دهد. صرفاً توپ حمله یک آبشار محکم نیست. بلکه هر تویی را که بتوان از روی تور در زمین حریف به امتیاز تبدیل کرد، یک حمله‌ی خوب است. در حمله، پاسور به خط دفاعی تیم مقابل نگاه کرده، بهترین محلی را که دفاع قادر به سد توپ نیست، برای حمله‌ی یار خودی انتخاب می‌کند. گرم کردن مفاصل میچ پا، زانو، کمر و کتف و پس از انجام آبشار یا ضربه‌ی فرود روی دو پا آن هم پنجه از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کند.

روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید :
- از دانش‌آموزان بخواهید در ترکیب کامل یک تیم دریافت‌کننده (سیستم W) قرار گیرند.
- یک نفر سرویس ساده را به مقصد تیم دریافت‌کننده اجرا کند.
- تیم دریافت‌کننده بایستی با توجه به موقعیت پاسور بهترین دریافت را انجام دهد. پاسور حمله را با نوع پاسی که می‌دهد، مشخص می‌کند.
- بهتر است برای تمرینات این جلسه، مربی شخصاً با حضور در جایگاه پاسور، نوع حمله و حرکت حمله‌کنندگان را بیان کند.
- چرخش بعد از تعداد مناسب تمرین انجام پذیرد.

جلسه‌ی شانزدهم

عنوان درس

آبشار بلند در تاکتیک حمله

هدف کلی

نقش آبشار بلند در تاکتیک حمله.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش آبشار بلند در طراحی تاکتیک حمله.

● اهداف مهارتی

– مهارت در اجرای سرویس مطلوب

– مهارت در شرکت در تاکتیک حمله

– مهارت در اجرای پاس بلند جلو و پشت توسط پاسور

– مهارت در دفاع روی تور.

● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کار گروهی و کسب امتیاز

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین، سوت و آنتن دوطرفه

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در مهارت آبخار زدن، حرکت و جا به جایی یکی از موارد عمده در والیبال است. فراگیرنده باید برای ضربه زدن به سمت توپ حرکت کند. در این حالت، تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیرنده و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش‌های مقدماتی لازم است دانش‌آموزان حرکت سه گام را تجربه کرده، در انجام صحیح آن کوشش کنند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط یک سوم به سمت تور در نظر گرفت. آخرین گام به صورت جفت و یک پرش عمودی و در نهایت، ضربه به توپ و فرود به زمین رو به تور است که ابتدا پنجه، سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین برخورد کند.

روش اجرا

دانش‌آموزان را به سه گروه، تیم دریافت‌کننده، مدافع (۳ نفر) و بقیه‌ی افراد به‌عنوان سرویس‌زننده، تقسیم کنید و بخواهید:

- سرویس به‌طور دلخواه و از نقاط مختلف خط سرویس توسط گروه سوم اجرا شود.
- دریافت متناسب با آرایش دریافت صورت گیرد.
- پاس بلند به مناطق ۴ و ۲ توسط پاسور اجرا شود.
- مدافعان با تشخیص منطقه‌ی آبخار، دفاع را اجرا کنند.
- بعد از تمرین کافی، چرخش در زمین دریافت‌کننده انجام شده، جای افراد با تشخیص مربی نیز عوض شود.

جلسه‌ی هفدهم

عنوان درس

آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله

هدف کلی

نقش آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله.

اهداف جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش آبشار کوتاه در طراحی تاکتیک حمله

● اهداف مهارتی

– مهارت شرکت در تاکتیک حمله

– مهارت در اجرای سرویس مطلوب

– مهارت اجرای پاس کوتاه توسط پاسور

– مهارت اجرای آبشار کوتاه

– مهارت دفاع روی تور.

● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کارگروهی و کسب امتیاز

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، سوت، زمین و آنتن تور

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی با توجه به ویژگی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که سرعت و رفلکس حرکتی پایین‌تری دارند، لازم است تمرینات خود را به سمت تمرینات سرعتی و جهشی سوق دهد. در آبشار کوتاه، مهاجم به محض رسیدن توپ به پاسور به صورت جهشی از زمین به صورت عمودی بلند می‌شود و به محض رها شدن پاس توسط پاسور به آن ضربه می‌زند. مربی برای اجرای این مهارت، ضمن آماده کردن دانش‌آموزان از نظر مفاصل مچ پا، زانو و عضلات ران باید کاملاً عضلات کتف را گرم کند؛ زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به وجود آوردن آسیب‌های شایع این عضو را فراهم می‌سازد.

روش اجرا

- ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و مستقر شوند.
- ۳ نفر به عنوان مدافع در زمین روبه‌رو قرار گیرند.
- باقی افراد برای اجرای سرویس مطلوب از زمین روبه‌رو مستقر شوند.
- با اجرای سرویس، دریافت مناسب را از آن‌ها بخواهید.
- اجرای پاس کوتاه و اجرای آبشار کوتاه را از تیم حمله‌کننده بخواهید.
- جای افراد را پس از چند بار تمرین، عوض کنید.

جلسه‌ی هجدهم

عنوان درس

حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله

هدف کلی

نقش حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با حرکت بدون توپ و نقش آن در تاکتیک حمله.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
 - مهارت دریافت مناسب سرویس
 - مهارت شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
 - اجرای پاس بلند توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به یادگیری و اجرای مهارت‌های آموزش داده شده
 - تمایل به شرکت در بازی‌ها
 - تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید دانش‌آموزان را تفهیم کند که در جریان یک رالی و ارسال سرویس از تیم حریف، کلیه‌ی ۶ بازیکن باید در خدمت تیم باشد. حرکت بدون توپ توسط بازیکنان خط‌حمله، دفاع تیم مقابل را متزلزل می‌کند و زمینه را برای حمله فراهم می‌آورد؛ پس، مربی باید دانش‌آموزان را جهت یک حمله‌ی واقعی آموزش دهد تا چنان چه پاسور مجبور به ارسال پاس به منطقه‌ی آنان شد، آمادگی آشار را داشته باشند. آمادگی جسمانی و گرم کردن مفاصل و تشویق بازیکنان، در کیفیت اجرای مهارت سهم بسزایی دارد.

روش اجرا

- یک تیم ۶ نفره با ترکیب کامل با آرایش W در زمین مستقر شوند.
- ۳ نفر به عنوان مدافع روی تور در زمین مقابل مستقر شوند.
- بقیه‌ی افراد از نقاط مختلف خط سرویس، آن را به نحو مطلوب اجرا کنند.
- تیم موظف به دریافت مناسب با توجه به موقعیت پاسور است و سه نفر براساس تاکتیک حمله (دو نفر آشار بلند و یک نفر آشار کوتاه) به توپ حمله می‌کنند.
- پاسور موظف به تقسیم مناسب توپ بین ۳ نفر است و افراد مدافع موظف به شناسایی مهاجم واقعی و عمل دفاع هستند.
- جای افراد بعد از تکرار دفعات مناسب عوض شود.
- تأکید مربی بر بازی بدون توپ بازیکن سرعتی باشد.

جلسه‌ی نوزدهم

عنوان درس

تاکتیک حمله (با سه مهاجم)

هدف کلی

طراحی حمله با سه مهاجم و تنوع آن.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با تاکتیک حمله و طراحی آن با سه مهاجم.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
 - مهارت در شناسایی وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو و تنوع تاکتیک حمله
 - مهارت در دریافت مناسب سرویس
 - مهارت در شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
 - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به همکاری و هماهنگی جهت اجرای بهینه
 - تمایل به بهبود و توسعه‌ی مهارت‌های یادگرفته شده
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در تاکتیک‌های حمله، مربی باید چند نکته‌ی اساسی را به دانش‌آموزان گوشزد کند. مسئله‌ی رعایت ایمنی از جمله مسائل گرم کردن قبل از تمرین، رعایت ایمنی حین بازی، درست بلند شدن و فرود صحیح توسط دو پا و رعایت این که پای بازیکن حمله‌کننده از خط وسط رد نشود تا با برخورد با بازیکنان تیم مقابل دچار آسیب دیدگی نشوند.

در طراحی حمله با سه مهاجم، بازیکنانی که بدون توپ حرکت می‌کنند در به هم ریختن دفاع تیم حریف نقش اساسی دارند.

روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید و بخواهید :
- ۶ نفر به عنوان یک تیم در یک زمین با آرایش W مستقر شوند.
 - ۳ نفر به عنوان مدافع روی تور و باقی افراد در خط سرویس قرار بگیرند.
 - با اجرا و دریافت سرویس توسط تیم، طراحی حمله را به پاسور و افراد حمله واگذار کنید.
 - تمرین را فقط در ۳ دنده حضور پاسور در منطقه‌ی عقب تکرار کنید تا پاسور عملاً ۳ مهاجم روی در اختیار داشته باشد.
 - اصول حرکت بدون توپ و شناسایی وضعیت حمله توسط مدافعان، شناسایی منطقه‌ی حضور پاسور توسط سرویس‌زندگان و کلیه‌ی نکات فنی را مرتباً بیان کنید.
 - جای افراد را عوض کنید.

جلسه‌ی بیستم

عنوان درس
تاکتیک حمله

هدف کلی
طراحی حمله با سه مهاجم و تنوع آن.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با تاکتیک حمله و طراحی آن با سه مهاجم.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
 - مهارت در شناسایی وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو و تنوع تاکتیک حمله
 - مهارت در دریافت مناسب سرویس
 - مهارت در شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
 - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به همکاری و هماهنگی جهت اجرای بهینه مهارت‌ها
 - تمایل به بهبود و توسعه مهارت‌های یادگرفته شده
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال

وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین، سوت

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی ضمن مرور حرکات بازیکنان و چرخش آنان در زمین، به دانش‌آموزان متذکر شود که در بعضی از دنده‌ها پاسور در خط حمله فقط دو مهاجم دارد و چون مهاجمان توسط دفاع حریف قابل شناسایی‌اند، به ناچار از بازیکنانی که توانایی آبشار از پشت خط یک سوم را دارند، استفاده می‌شود. در این خصوص، مربی به دانش‌آموزان درباره‌ی حدود بازیکنان پشت خط یک سوم زمین و توانایی نفوذشان آگاهی می‌دهد و جهت الگوسازی، خودش در تیم قرار می‌گیرد و نقش بازیکن پشت ۳ را اجرا می‌کند و در حین اجرا، موارد مختلف تخلف و صحیح بودن مهارت را به صورت عملی گوشزد می‌کند و نمایش می‌دهد.

روش اجرا

در وضعیت استقرار یک تیم کامل در زمین و حضور ۳ مدافع روی تور و سرویس‌زنندگان :
- بعد از اجرای سرویس و دریافت توسط تیم، طراحی حمله را به دست پاسور بسپارید.
- نکات مربوط به وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو را به جهت کاهش تعداد حمله‌کنندگان (۲ نفر) و تفاوت طراحی حمله را گوشزد کنید.
- در این وضعیت، اضافه شدن نفر حمله‌کننده‌ی سوم را با حضور خود مربی در نقش بازیکن حمله‌کننده‌ی پشت خط یک سوم به دانش‌آموزان آموزش دهید و در ۳ دنده، چرخش انواع تاکتیک حمله را در این حالت نشان دهید.
- می‌توانید از بازیکنان مستعدتر در نقش بازیکن پشت خط استفاده کنید و نکات مربوط به شرایط این فرد را در جریان تمرین توضیح دهید.

جلسه‌ی بیست و یکم

عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور

هدف کلی

سازماندهی در دفاع روی تور و تحرک دست‌های مدافع.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با سازماندهی دفاع روی تور و حرکت دست مدافع.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در دفاع یک نفره روی تور
 - مهارت در حرکت دست‌ها نسبت به توپ در دفاع روی تور
 - مهارت در اجرای آبشار بلند.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به یادگیری و اجرای مهارت‌های آموزش داده شده
 - تمایل به شرکت در بازی‌ها
 - تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی با توجه به ویژگی‌های جسمانی و ذهنی دانش‌آموزان، بهتر

است برای اجرای بهتر تکنیک‌های مورد نظر، خصوصاً دفاع روی تور، ارتفاع تور را پایین‌تر از حد معمول بیاورد در تمرینات دفاع روی تور لازم است به فراگیرندگان یادآوری شود که از انقباض کامل عضلات انگشتان در اجرای این فن خودداری کنند؛ زیرا در غیر این صورت احتمال ضرب‌دیدگی انگشتان دست وجود دارد. در صورت امکان، از وسایل کمک آموزشی چوبی یا لاستیکی برای انجام تمرینات دفاع روی تور استفاده شود.

روش اجرا

کلیه‌ی دانش‌آموزان را برای آموزش به صف کنید :

- از یک پاسور و یک آبشار زن در یک زمین استفاده کنید و در زمین روبه‌رو شخصاً دفاع روی تور و تغییر جهت دست‌ها نسبت به مسیر توپ را آموزش دهید.
- هر یک از دانش‌آموزان را به نوبت در جایگاه دفاع روی تور قرار دهید و بقیه‌ی افراد در زمین روبه‌رو آبشار بلند را اجرا کنند. بعد از تکرار دفعات مناسب، جای نفر مدافع را عوض کنید.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و با تعیین دو پاسور در دو منطقه‌ی تور، تمرین را ادامه دهید.
- حرکت صحیح افراد را به‌عنوان الگو به دیگران نشان دهید.
- اهمیت پرش و استفاده از پاها را بیان کنید.

جلسه‌ی بیست و دوم

عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور (دو نفره)

هدف کلی

نحوه‌ی طراحی دفاع روی توپ با دو مدافع.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با نحوه‌ی طراحی.
- اهداف مهارتی
 - مهارت در اجرای دفاع روی تور دو نفره
 - مهارت در اجرای آبشار بلند با دو مدافع
 - مهارت در اجرای دفاع به منظور انجام دفاع کامل
 - مهارت بیش‌تر در اجرای پاس بلند پشت و جلو توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به شرکت در کار گروهی و کسب امتیاز
 - تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال
 - تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین، سوت و آنتن دو طرفه.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن‌جا که مهارت دفاع در تیم باعث افزایش روحیه‌ی تیم خودی و از بین بردن مضاعف روحیه‌ی حریف می‌شود، بنابراین نحوه‌ی حرکات دفاع‌کنندگان و هماهنگی آنان با یکدیگر و استقرار آنان در زیر تور، در کیفیت انجام دفاع بسیار مهم است؛ بنابراین، مربی دانش‌آموزان را در فاصله‌ی ۳۰ سانتی‌متری خطّ زیر تور قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد دست‌ها را بالاتر از شانه‌ها در حالت آماده نگه دارند، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز شود و از مفصل زانو کمی زاویه‌دار باشد. سپس پرش در مسیر حمله‌ی دست‌ها متمایل به داخل زمین حریف شده، پس از برخورد با توپ از ناحیه‌ی میچ به طرف پایین شکسته می‌شود.

روش اجرا

- دانش‌آموزان را در یک زمین در دو گروه در مناطق ۵ و ۱ به صف کنید.
- از پاسور بخواهید به مناطق ۲ و ۴ پاس بلند پشت و جلو بدهد و افراد جلوی دو صف آبشار بلند را اجرا کنند و به انتهای صف بروند.
- در زمین روبه‌رو دو نفر را در منطقه‌ی ۲ و دو نفر را در منطقه‌ی ۴ جهت دفاع روی تور مستقر کنید و از آنان بخواهید دفاع روی تور را با آبشارهای بلند انجام دهند.
- نکات مربوط به هماهنگی دو نفر مدافع را جهت تنظیم وضعیت دست‌ها به منظور پوشش زاویه‌ی دور و نزدیک تذکر دهید.
- از مدافعان بخواهید به نحوی ضربه‌ی آبشار را دفاع کنند که توپ مستقیماً به زمین حریف اصابت کند (دست‌ها را داخل زمین حریف ببرند و به طرف جلو خم کنند).
- جای افراد مدافع را بعد از چند بار تکرار حرکت، عوض کنید.

جلسه‌ی بیست و سوم

عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور (۳ نفره)

هدف کلی

سازماندهی دفاع روی تور با سه مدافع.

اهداف جزئی

- اهداف دانشی
 - آشنایی با نحوه سازماندهی دفاع روی تور با سه مدافع.
- اهداف مهارتی
 - مهارت شرکت در دفاع روی تور سه نفره
 - مهارت جابه‌جایی در دفاع روی تور در نقش دفاع وسط
 - مهارت در انجام دفاع کامل
 - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
 - تمایل به شرکت در کار گروهی و هماهنگی
 - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبالی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

یکی از اصولی که مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی باید مدنظر قرار دهد، توجه دائمی دانش‌آموزان

به حفظ تمرکز و دقت در حین بازی است. اولین اصل والیبال را که تعقیب توپ با چشم است، باید همواره به آنان یادآوری کرده؛ به ویژه در مهارت دفاع کردن روی تور، که اگر مدافع با چشم باز به دفاع اقدام نکند، بهترین فرصت را برای مهاجم جهت کسب امتیاز ایجاد می‌کند. ایجاد حرکات هماهنگ و تمرینات دفاع روی تور سه نفره و دو نفره توسط مربی با دانش‌آموزان و تقسیم وظایف دفاع‌کنندگان به منظور پوشش تمام روی تور در خلال تمرینات بسیار مهم است.

روش اجرا

- دانش‌آموزان را در دو گروه شامل ۳ نفر مدافع و سایر افراد در زمین روبه‌رو در مناطق ۱، ۵ و ۶، مستقر کنید و بخواهید با پاس نسبت به اجرای حمله‌ی بلند پشت، بلند جلو و کوتاه اقدام کنند (توجه کنید که حتماً برای هر پاس از هر منطقه یک نفر به سمت توپ حمله کند).
- از مدافعان بخواهید در مناطق ۲، ۳ و ۴ مستقر شوند و توپ کوتاه و بلند پشت و بلند جلو را با جا به جایی صحیح دفاع کنند.
- در خصوص جا به جایی نفر وسط در دفاع که باید در صورت بلند بودن توپ به نفر کنار ملحق شود، توضیح کامل را برای جلوگیری از برخورد دو بازیکن ارائه بدهید.
- حرکت پای بغل را از دفاع‌کننده‌ی وسط جهت ملحق شدن به طرفین بررسی کنید.

جلسه‌ی بیست و چهارم

عنوان درس

تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله

اهداف کلی

بهبود وضعیت دفاع روی تور و حمله در شرایط بازی.

هدف‌های جزئی

● اهداف دانشی

– آشنایی با تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله.

● اهداف مهارتی

– مهارت در اجرای سرویس مناسب

– مهارت در دریافت مناسب

– مهارت در دفاع روی تور کامل

– مهارت در حمایت از مهاجم و مدافع

– مهارت در رعایت قوانین آموزش داده شده.

● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کارگروهی و کسب امتیاز

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، سوت، زمین و آنتن تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری با بیان و نشان دادن اهمیت دفاع، باید دانش‌آموزان را توجیه کند که دفاع حاکی از ۲ نوع فن است: ۱- دفاع روی تور و ۲- دفاع داخل میدان که هماهنگی این دو، تیم را در توپ‌گیری و کسب امتیاز کمک می‌کند. دفاع روی تور فضای حمله‌ی تیم مهاجم را بسته و محدود می‌کند و دفاع داخل میدان بقیه‌ی فضای را که روی تور خالی مانده است و امکان نفوذ توپ وجود دارد با هماهنگی دفاع جلو پوشش می‌دهد.

روش اجرا

با تقسیم دانش‌آموزان به دو گروه کامل و اجرای بازی با نظارت مری، موارد زیر را مورد توجه و تذکر قرار دهید:

- اجرای سرویس مناسب و هدف‌دار توسط افراد
- دریافت مناسب براساس سیستم W و تاکتیک دریافت
- کنترل کردن وضعیت استقرار افراد در خلال رالی
- نحوه‌ی طراحی حمله توسط پاسورهای موجود در زمین
- مهارت دفاع روی تور و کیفیت اجرای آن توسط دو تیم
- رعایت اصول و قوانین آموزش داده شده.
- نحوه‌ی اجرای دفاع عقب و پوشش زمین پشت دفاع روی تور
- نحوه‌ی حمایت از مهاجم و حرکات بدون توپ توسط تیم‌ها.

