آموزش: آموزش والیبال (سطح مبتدی)

کشتی دار، محمد

والیبال یکی از رشته‏های‏ ورزشی زیبا،جذاب و پرطرفدار است.این رشته‏ ورزشی با ترکیبی از فنون و تکنیک‏های جالب به اجرا درمی‏آید که جذابیت آن را دوچندان می‏کند. تکنیک‏های آن عبارتند از: پنجه،ساعد،دفاع، شیرجه(دایو).برای اجرای‏ هریک از این تکنیک‏ها باید ابتدا مراحل آشنایی با توپ‏ والیبال را طی کرد سپس‏ نکته‏های عمده و تمرین‏های مورد نیاز هریک‏ از تکنیک‏ها را برای رسیدن‏ به سطح مهارتی اجرا کرد.

مراحل آشنایی با توپ:

1-قرار دادن توپ در دست‏ها،در جلوی بدن، پرتاب آن و گرفتن مجدد آن‏ قبل از برخورد با زمین(برای پرتاب از پایین‏ به بالا)

2-پرتاب توپ به سمت‏ بالا و گرفتن آن پس از برخورد با زمین

3-پرتاب توپ به بالا با ارتفاع‏های متفاوت و گرفتن آن قبل از برخورد با زمین

4-پرتاب توپ به سمت‏ دیوار و گرفتن آن قبل از برخورد با زمین

5-اجرای حرکت‏های‏ چرخشی دست‏ها به دور توپ به‏طوری‏که توپ از بین دست‏ها رها نشود

6-پرتاب توپ با یک‏ دست و گرفتن آن قبل از برخورد با زمین با هر دو دست

7-پرتاب توپ به بالا با ارتفاع زیاد،چرخیدن به‏ دور خود و گرفتن توپ قبل‏ از برخورد با زمین

8-پرتاب توپ از پشت‏ بدن و گرفتن آن در جلو بدن با حرکت مچ‏های‏ دست و خم شدن بدن‏ به سمت جلو

9-زدن توپ به زمین مانند توپ بسکتبال با دو دست و یک دست(چپ و راست)

10-حرکت‏های چرخشی‏ توپ به دور قسمت‏های‏ مختلف بدن با دست‏ها

پاس پنجه

نکته‏های قابل ملاحظه در مهارت پنجه:

1-باز کردن تمام انگشتان‏ دست و قرار دادن آنها در دو طرف توپ

2-رعایت شکل مثلثی که‏ با انگشتان شست و اشاره‏ بر روی توپ پدید می‏آید 3-فرستادن توپ از بالای‏ سر به‏طوری‏که از سطح‏ پیشانی به بالا اجرا شود

4-استفاده از حرکت‏ انگشتان در فرستادن توپ

5-به کار بردن عمل‏ دریافت و فرستادن در تکنیک پنجه زدن(لمس‏ کردن کامل توپ تا یک بند از انگشتان دست)

6-ادامه دست‏ها به دنبال‏ توپ بعد از ضربه‏زدن پنجه

مراحل پاس پنجه

1-مرحله آمادگی

-پاها در یک حالت راحت‏ از هم دور هستند.

-بدن به سمت توپ حرکت‏ می‏کند.

-بازوها و ساق‏ها قدری‏ خم هستند.

-دست‏ها بین 20-15 سانتیمتر بالای پیشانی‏ نگه داشته می‏شوند.

-چشم‏ها توپ را از داخل‏ «پنجره‏ای»که با انگشتان‏ شست تشکیل می‏شود، تعقیب کند.

2-مرحله اجرای حرکت

-انگشتان و شست‏ها با توپ تماس پیدا می‏کنند.

-در قسمت پایین‏تر و عقب‏ توپ تماس حاصل‏ می‏شود.

-بازوها و ساق‏ها به طرف‏ هدف باز می‏شوند.

-سنگینی به سمت هدف‏ انتقال می‏یابد.

3-مرحله ادامه حرکت

-درحالی‏که دست‏ها به سمت هدف اشاره‏ دارند،بازوها کاملا باز می‏شوند.

-بازیکن در جهت پاس‏ حرکت کند.

تمرین‏های پاس‏ پنجه(ساده به مشکل)

1-توپ را صحیح در دست‏ها قرار دهید و از بالای سر به بالا پرتاب کنید و قبل از برخورد با زمین در پایین بدن آن را بگیرید.

2-توپ را از بالای سر به‏ بالا پرتاب و پس از برخورد با زمین دریافت و حرکت‏ها را تکرار کنید.

3-توپ را از بالای سر به سمت دیوار پرتاب و پس‏ از برخورد با زمین دریافت‏ کنید.

4-توپ را صحیح از بالای‏ سر پرتاب کنید،سپس در عمل دریافت به‏طور صحیح دردست‏ها قرار دهید ومکث کنید.

5-حرکت پنجه‏زدن را با مکث زیاد اجرا کنید.

6-حرکت پنجه‏زدن را با مکث قانونی اجرا کنید.

7-با هم بازی خود حرکت‏ پنجه‏زدن را پس از برخورد با زمین تمرین کنید.

پاس ساعد

نکته‏های قابل ملاحظه در مهارت ساعد:

1-دست‏ها را به‏طور صحیح روی هم قرار دهید به‏طوری‏که کف دست‏ها روی هم و هر دو شست‏ دست‏ها کنار هم باشند.

2-مچ دست‏ها بعد از اتصال دست‏ها به سمت‏ پایین خم شود به‏طوری‏که‏ ساعد دست‏ها آماده‏ دریافت توپ شود.

3-تشخیص محل برخورد توپ با ساعدها، به‏طوری‏که از مچ دست‏ به سمت ساعدها در فاصله‏ 20 سانتیمتر،محل مناسب‏ تلقی شود.

4-حرکت صحیح‏ وضعیت بدن قبل از دریافت و بعد از آن

مراحل پاس ساعد

1-مرحله آمادگی

-پاها به شکل راحت دور از یکدیگر و به اندازه عرض‏ شانه از هم فاصله بگیرد.

-زانوها خم بوده،توپ در حالت خاص بدن در وضعیت پایین دریافت‏ می‏شود.

-بازیکن به سمت توپ‏ حرکت کند،استقرار یابد و آن را دریافت کند.

-وضعیت دست‏ها به‏طور صحیح پشت توپ و بازوها به موازات ران‏ها قرار گیرد.

2-مرحله اجرای حرکت‏ -بازیکن توپ را در سمت‏ چپ بدن دریافت کند.

-بازوها با کمی تاب‏ به سمت جلو و بالا حرکت‏

کند.

-سنگینی به جلو منتقل‏ شود.

-توپ در مسیر مناسب، دور از بدن برخورد کند.

3-مرحله ادامه حرکت

-بازوها زیر سطح شانه‏ باقی بماند.

-دست‏ها چسبیده، آرنج‏ها کنار هم باقی‏ خواهند ماند.

-سنگینی بطرف هدف‏ منتقل شود.

-چشم‏ها توپ را تا هدف‏ موردنظر تعقیب کند.

تمرین‏های پاس‏ ساعد(از ساده به‏ مشکل)

1-توپ را به بالا پرتاب‏ کنید و پس از برخورد با زمین بدن را به شکل‏ آمادگی زیر توپ قرار دهید.

2-توپ را به بالا پرتاب‏ کنید و قبل از برخورد با زمین بدن را به شکل‏ آمادگی زیر توپ قرار دهید.

3-توپ را به بالا پرتاب و پس از برخورد با زمین توپ‏

را در محل صحیح ساعد لمس کنید.

4-توپ را به بالا پرتاب و پس از برخورد با زمین‏ عمل ساعد زدن را اجرا کنید.

7-با هم بازی خود عمل‏ ساعدزدن را با برخورد توپ با زمین اجرا کنید. (بدون تور و با تور والیبال) 8-با هم بازی خود عمل‏ ساعدزدن را قبل از برخورد با زمین اجرا کنید (بدون تور و با تور والیبال).