

به نام خداوند جان و خرد

تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها در والیبال

شهاب الدین الریامی ، مدرس رسمی FIVB

با همکاری جواد مهرگان ، کمیته آموزش فدراسیون والیبال

هر ورزشی، استراتژی‌های بسیار رایج و متداولی دارد که تقریباً به صورت خودکار(به خودی خود) به کار برده می‌شوند. این فرم‌های مورد انتظار برای بازی در واکنش به شرایط تکراری و مختلف ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مانند سایر ورزش‌ها، والیبال هم دارای استراتژی‌های خاص خود است که هنگامی که به صورت درست اجرا شوند، باعث بهبود انجام یک بازی تیمی به صورت درست می‌شود و شانس موفقیت را افزایش می‌دهند. استراتژی‌های اصلی والیبال را می‌توان به وضوح از نظر ۶ مهارت اساسی ورزشی یعنی توپ‌گیری^۱، پاس‌دادن^۲، آبشار زدن^۳، دفاع‌کردن^۴، سرویس زدن^۵ و دریافت سرویس^۶.

¹ digging

² setting

³ spiking

⁴ blocking

⁵ serving

⁶ Receiving the serve

توپ‌گیری

با محوریت توپ‌گیری، انجام بازی دفاعی نیاز به مشارکت بسیار زیادِ مربی و کار گروهی دارد. در هر یک از پنج مهارت اساسی دیگر، استراتژی‌های خاصی وجود دارد که هر بازیکن باید از آن استفاده کند. اولاً هر بازیکن باید شکل‌گیری الگوی دفاعی تجویز شده را یاد بگیرد - یعنی، این که به موقعیت صحیح برسند قبل از ضربه به توپ. یک روش آموزشی گرفتن و پرتاب توپ می‌تواند به مبتدیان کمک کند تا به ویژه الگوهای دفاعی لازم را بیاموزند. برای توپ‌گیری و دفاع موفق، هر بازیکن باید قبل از آن که تیم مقابل ضربه بزند، آماده‌ی بازی با توپ باشد. تنها راه آماده شدن این است که هر بازیکن انتظار این را داشته باشد که مجبور است در هر بار که مورد حمله قرار می‌گیرند به توپ ضربه بزند. بدین ترتیب، هر بازیکن بایستی با پیش‌بینی، یک حالت دفاعی آماده‌ای را در نظر بگیرد. یکی دیگر از نکات کلیدی برای توپ‌گیری و دفاع این است که بازیکنان شما باید برای هر توپ تلاش کنند. آن‌ها نباید اجازه دهند که توپ زمین را لمس کند. ثانیاً، آن‌ها باید خود را متعهد بدانند که برای دریافت توپ از طریق دو دست، تمام تلاش خود را بکنند. تمرینات دفاعی خوب با انجام تکرارهای بسیار در اصولی که در اینجا شرح داده می‌شود، برای تیم آغاز می‌شود. اگرچه این الگوها ممکن است به نظر ساده برسند، استفاده مؤثر از آن‌ها باعث خواهد شد که تیم موفق‌تر شود.

پاس‌دادن

پاس‌دادن توپ برای حمله، حتی در ساده‌ترین سطوح بازی، عملی استراتژیک است. بسته به کیفیت پاس، مربی باید بتواند برای تصمیم‌گیری سازگار و صحیح به پاسور

اتکاء کند. در زیر لیستی از خواسته‌های استراتژیک از پاسور، به ترتیب نزولی از نظر دشواری، ارائه می‌شود.

۱. توانایی پاس دادن توپ در موقعیت چپ-جلو، مهم‌ترین مهارتی است که پاسور نیاز به یادگیری آن دارد. یک مربی می‌تواند این توانایی را با تأکید بر این واقعیت و تمرین‌های مداوم در تمرین توسعه دهد.

۲. با هر پاسی، توپ باید به خوبی تحویل داده شود. تحویل خوب بدان معنی است که توپ بدون خطا لمس شود، به اندازه کافی بالا باشد و در موقعیت مناسبی نسبت به مهاجم قرار گیرد.

یک مربی بایستی بتواند برای تصمیمات درست و سازگار، به پاسور اتکاء کند.



۳. پس از سازگاری در مهارت‌های مشخص شده در بخش ۱ و ۲، هدف اولیه پاسور باید یک پاس خوب برای یک مهاجم خوب باشد. برای دستیابی به این امر، پاسور نیاز دارد که بداند چه کسی مهاجم مناسب است، چیزی که باید در تمرینات مورد

تأکید قرار گیرد. این پاسور باید به ویژه از مهاجمین اصلی آگاه باشد - کسانی که از لحاظ آماری نمرات بالایی دارند.

۴. یک پاس ضعیف هرگز نباید به یک ضربه‌زننده دوم (مهاجم دارای امتیاز پایین-تر) داده شود. آنچه که برای یک ضربه‌زننده دوم یک پاس ضعیف محسوب می‌شود، ممکن است اگر به یک ضربه‌زننده خوب داده شود، یک پاس خوب یا حداقل قابل قبول باشد.

به عبارت دیگر، اغلب توانایی ضربه‌زننده است که این تفاوت را در این که آیا یک پاس خاص ضعیف، قابل قبول یا خوب است، ایجاد می‌کند. آبخارزندهای دوم به پاس‌های خوب نیاز دارند.

۵. هنگام دادن یک پاس خوب به یک ضربه‌زننده دوم، پاسور باید یک پاس خاص برنامه‌ریزی شده برای آن آبخارزنده داشته باشد. بدیهی است که این امر مستلزم ارتباط فکری مناسب از سوی پاسور است (همانطور که در بازی بالاتر از متوسط و پیشرفته انتظار می‌رود). برنامه‌ریزی برای یک پاس خاص بستگی به مشاهده موقعیت دفاع تیم مخالف و به طور خاص پاس‌کاری برای یک آبخار خطی یا زاویه-ای (قطری) دارد. با توجه به این که مهاجمین مدافعان مقابل را به دنبال خود می-کشانند، پاسور اغلب می‌تواند مهاجمین دوم را در شرایط یک به یک قرار دهد.

با یک مدافع در برابر یک مهاجم، این مهاجم دارای یک مزیت تصمیم‌گیری است. به سادگی قبل از این که پاس به آبخارزن داده شود، با اطلاع دادن به آبخارزن‌های دوم برای آبخارهای باز در مقابل حریف، یک ضربه موفق ایجاد خواهد شد. این نوع ارتباط باید زمانی که توپ هنوز زده نشده و قبل از سرویس زدن، رخ دهد. از آنجا که بازیکن حریف اغلب مدافعان با کمترین کارایی را در مقابل مهاجم ثالث قرار می-

دهند، پاسور می‌تواند این تغییر موقعیت‌ها را دنبال کند، به ویژه از عدم هماهنگی اندازه‌ها آگاه شود، و قبل از رفت و برگشت بعدی توپ، وضعیت را به آبخارزن اطلاع دهد.

۶. در یک زمان بحرانی، پاسور نباید به یک ضربه‌زننده‌ی غیرمؤثر (یکی که تنها یکبار به بازی آمده یا یکی که اغلب در طول بازی به او پاس داده نشده) یا یک مهاجم ناموفق پاس دهد.

۷. در پایان بازی، نه پاس‌های با ریسک بالا، خطرناک و نه پاس‌های گمراه‌کننده، نباید مورد استفاده قرار گیرد - به خصوص در زمان امتیازگیری.

۸. وقتی تیم شما امتیاز می‌گیرد همچنان به استفاده از پاس‌هایی که تاکنون داده‌اید ادامه دهید. استراتژی‌هایی بازی را تنها زمانی که حریف در متوقف ساختن حمله موفق است، تغییر دهید.

آبخار زدن

هنگامی که سیستم‌های پیشرفته‌ی حمله و بازی همراه با توانایی پاس دادن بهبود می‌یابند، آبخارزن‌ها فشار کمتری برای ترکیب استراتژی‌های زدن آبخار دارند، زیرا فریب در سیستم، برنامه‌ریزی شده‌است. با این وجود، در هر سطح بازی، هر مهاجم باید برخی از شایستگی‌های فردی را به ویژه برای استفاده از آن در شرایط غیرمطلوب، توسعه دهد. استراتژی‌های شرح داده شده در این جا حتی باعث موفقیت آماری مهاجمان تازه‌کار نیز خواهد شد. یک بار دیگر، این لیست به صورت نزولی از لحاظ دشواری برای مهاجم مرتب شده‌است:

۱. توپ باید در منطقه بازی حریف زده شود حتی از یک پاس وحشتناک. توپ باید در بازی نگهداشته شود.

۲. ضربه باید به ضرر حریف باشد.

۳. توپ باید محکم زده شود که برگشت نخورد(فرود آوردن توپ برای به دست آوردن یک امتیاز یا کنار گذاشتن)

محکم زدن توپ بدون برگشت، سخت‌ترین ضربه‌ای است که صورت می‌گیرد و اغلب اگر مهاجم تنها بر این کار تمرکز کند، یک خطا حاصل خواهد شد.

برای تبدیل شدن به یک آبشارزن خوب با آمار سازگار، تمرکز اصلی باید بر شماره ۱ و ۲ باشد در کنار این که تلاش‌ها برای محکم‌زدن توپ بدون برگشت تنها در پاس‌های خوب استفاده شود. موفقیت ناشی از بازی سازگار - بدون خطر بی‌رویه در پاس‌های ضعیف، است. مهاجمان باید مهارت‌هایی را برای استفاده از هر نوع پاس در خود ایجاد کنند. ممکن است بازیکنان متوسط یا تازه‌کار بتوانند پاس‌هایی جاخالی و یا با نوک انگشت بدهند که خیلی نزدیک یا پایین هستند. از سوی دیگر، بازیکنان سطح بالا باید توانایی حمله با این پاس‌ها را داشته باشند. پاس‌هایی که از تور برمی‌گردند و نسبت به محدوده نرمال ضربه‌زننده نزدیک‌تر هستند، نیاز به برخورد و ضربه زیاد و مقدار قابل‌توجهی از چرخش توپ دارند. در بازی سطح بالا، از این پاس‌ها باید به طور ماهرانه برای حمله استفاده شود، نه این که به عنوان یک بازی راحت به حریف داده شوند. این امر به زمان زیادی نیاز دارد. در آموزش مهاجمان برای تبدیل شدن به بازیکن سطح متوسط، یک مربی باید دو آبشار آن‌ها را قوی

سازد: آبشار خطی و آبشار زاویه‌دار یا قطری. با این حال، به همان اندازه مهم است که آن‌ها بدانند که چه زمانی از یک آبشار و ضربه قدرتی و چه زمانی از جاخالی یا ضربه نوک دست استفاده کنند.

جاخالی یا ضربه با نوک انگشت یا مؤثرتر از یک پاس خوب است، اما مهاجم قبل از آن باید بداند که چه دفاعی توسط تیم مقابل مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدیهی است، فقط زدن توپ به صورت مستقیم به بازیکن دفاعی تیم حریف مؤثر نیست. ضربه با نوک انگشت به صورت شگفت‌انگیزی بهترین کاربرد را دارد به خصوص پس از این که ضربه‌زننده به طور مؤثر و با قدرت آن را بزند. به عبارت دیگر، جاخالی بهترین است پس از آن که حریف به قدرت مهاجم توجه می‌کند.

در هر سطح بازی، هر مهاجم باید شایستگی فردی خود را در هر موقعیتی بهبود ببخشد. عکس گرفته شده توسط استیو مارکوس



دفاع کردن، یک مهارت پیشرفته است که به طور خاص زمانی که بیش از یک بازیکن در حال دفاع باشند، پیچیده و پرخطر می‌شود. برای مهارت سطح پایین و به طور خاص تازه‌کارها، بهترین استراتژی دفاع کردن نیست مگر این که پاس نزدیک باشد. درجه موفقیت در مهارت دفاع، در هر سطح مهارتی، بسیار پایین است. فاصله پاس رقیب از تور، یک نکته کلیدی برای مدافعان است. هرچه توپ از تور دورتر باشد، نیاز کمتری به دفاع کردن وجود دارد. به استثنای این که آبشارزن رقیب دو آبشار قدرتی را توسعه داده باشد، که در این صورت یک مدافع به خوبی موقعیتیابی کرده، کافی و مناسب است. یک دفاع دو نفره تنها باید در صورتی استفاده شود که توانایی حریف اجازه این کار را بدهد. بازی پیشرفته موجب می‌شود که یک مدافع میانی تصمیم استراتژیک دیگری بگیرد: زمانی که متعهد به دفاع مرکزی در یک پاس سریع است (در نتیجه پاسور حریف یک فرصت برای ایجاد یک موقعیت یک به یک را می‌دهد) یک مدافع در مقابل یک آبشارزن در یک موقعیت خارجی در نزدیکی خط کناری). مربیان و داده‌های آماری معمولاً برای مدافعان به منظور این که در این تصمیمات موفق شوند، ضروری است. با این حال، مدافع میانی باید از این دو ملاحظه استراتژیک اصلی آگاه باشد:

- توجه به میانه زمانی که آبشارزن اول حریف در خط میانی حمله است.
- دفاع از بالا در خط زمانی که پاس برای یک موقعیت خارجی است و بسیار نزدیک به تور است.

توجه به خط میانی (محافظة از وسط به صورت نزدیک) ضروری است زمانی که آبخارزن اصلی حریف در حال حمله در وسط به صورت موفقیت آمیز قرار دارد. با این حال، ملاحظات استراتژیک زیادی در این موقعیت وجود دارد. یک مدافع باهوش می تواند نشانه های خاص را زمانی که توجه به وسط است، پیدا کند و تشخیص دهد. بسیاری از پاسورها تنها در میانه با یک پاس کامل کار می کنند. علاوه بر این، پاسورها اغلب عادات قابل مشاهده را ارتقاء می دهند مانند نگهداشتن بازوها به صورت مستقیم زمانی که در حال پاس دادن در میانه هستند یا شاید دست ها را پایین می اندازند. پاسور گاهی اوقات خارج از محدوده برای پاس دادن به حمله میانی است به طور خاص زمانی که پاسی که پاسور می دهد دور از تور است. با این نشانه ها در ذهن، مدافع به صورت قابل اعتمادتری خواهد دانست که آیا توجه به خط میانی در هر موقعیت مورد نیاز است. دفاع از بالای خط باید زمانی رخ دهد که پاس توسط حریف به یک موقعیت خارجی در کنار و یا نزدیک به تور داده شده است. در این مورد، دفاع از بالای خط برای جلوگیری از این که جاخالی دادن توپ یا ضربه زدن به توپ یا تماس دادن توپ با دست مدافع، ضروری است. دفاع از بالا نیاز به مدافع خارجی در موقعیتی قرار گیرد که دستانش بر روی توپ قرار گیرند.

سرویس زدن

استراتژی سرویس زدن به توانایی ورزشکاران برای انجام این مهارت، بستگی دارد. هر بازیکن باید یک سرویس قابل اعتماد که هم سطح رقابت باشد، بزند. علاوه بر این برای یک سرویس قابل اعتماد، باید در مجموعه مهارت های خود یک ریسک بالاتر اما قوی تر از حمله سرویس بگنجانند. به طور کلی، مربی و یا یک بازیکن ماهر، موقعیت برای سرویس زدن را در منطقه یا محل قرار گرفتن تیم حریف، تعیین می کنند. هنوز

هم، هر بازیکنی یک تصمیم برای این که چگونه با سرویس زدن به صورت چرخشی در گوشه سرویس عمل کند. در نهایت، بازیکن تصمیم می‌گیرد که چه مقدار ریسکی را قبول کند. بازیکنان باید فرصتی برای تهاجمی شدن در شرایط زیر داشته باشد:

➤ زمانی که به طور جدی در امتیاز عقب است.

➤ زمانی که امتیازات هرگز در چرخش سرویس خاص به دست نمی‌آید.

➤ زمانی که امتیاز در وسط بازی به خصوص وسط مسابقه گیر کرده‌است.

➤ زمانی که امکان خراب شدن سرویس توسط اعضای تیم بالا است.

سرویس زدن مطمئن در موارد زیر استراتژیک‌تر است:

➤ زمانی که سرویس زدن اولین توپ پس از برنده شدن سکه برای سرویس، است.

➤ پس از تایم اوت یا زمان استراحت

➤ پس از کسب امتیاز سرویس پشت سر هم

➤ پس از یک رالی طولانی

➤ پس از این که بازیکن در چرخش قبلی سرویس را از دست داده‌است.

➤ زمانی که در چرخش یک خط قوی در جلو در روی تور برای تیم وجود دارد.



دریافت سرویس

دریافت سرویس بدون شک حیاتی‌ترین مهارت برای ایجاد موفقیت یک تیم است. بی-نقص و کامل بودن در پاسکاری بستگی به سطح مهارت تیم و اثربخشی قدرت سرویس حریف دارد.

کامل بودن در پاسکاری به سطح مهارت تیم و اثربخشی قدرت سرویس حریف دارد. در نتیجه، دریافت سرویس، مهم‌ترین مهارت برای موفق شدن تیم، است. عکس گرفته شده توسط FIVB



این عوامل که از لحاظ سختی و دشواری به صورت نزولی مرتب شده‌اند بایستی زمان دریافت سرویس در نظر گرفته شوند:

۱. اجتناب از این که امتیاز سرویس گرفته شود. تلاش برای این که حداقل توپ دریافت شود.

۲. ایجاد پاس قابل‌پخش کردن. گرفتن آن در هوا در هر جایی.

۳. پاس دادن توپ بین خودتان و پاسور

۴. پاس را در اختیار پاسور قرار دهید.

اگر تیم سرویس را به خاطر پاسکاری ضعیف نمی‌تواند دریافت کند، الگوی دریافت را تغییر دهید. این تغییر شامل الگوی حرکت به جلو یا عقب، فرستادن چند دریافت-کننده به یک طرف یا پوشش یک پاس‌دهنده غیرمؤثر، است. هر زمان که پاسکاری ناموفق باشد در حمله ۲-۶، بلافاصله به ۲-۴ تغییر دهید. بهترین پاس‌دهنده باید در موقعیت مناسب برای دریافت بالاترین درصد سرویس‌ها از لحاظ آماری (نزدیک به

میانه منطقه بازی) باشد. در شرایط تنش آور، پاس‌دهنده‌های قوی باید محدوده خود را گسترش دهند و منطقه بزرگتری از بازی را علاوه بر گرفتن مسئولیت توپ پاس داده شده، پوشش دهند. در شرایط فوق‌العاده، بهترین پاس‌دهنده‌ها می‌توانند هر سرویسی را بگیرند. اگر شکست برای امتیاز سرویس نتیجه‌ای از حمله ضعیف باشد، الگوی دریافت سرویس باید متناسب با موقعیت بهترین حمله‌کننده برای اسپک زدن، تغییر کند-چپ جلو. در بازی سطح پایین تا متوسط، پاسور نمی‌تواند به انجام یک پاس خوب برای هر موقعیتی متکی باشد اما جلو به چپ. این محدودیت نیاز به الگوهای طراحی شده دارد تا به پاسور اجازه بهترین آبخار در موقعیت چپ-جلو را بدهد.

سرویس و دفاع

۱۰۱ تمرین برنده شدن در والیبال از avca

تعداد بازیکنان: ۶-۳

تعداد توپ‌ها: یک یا بیشتر

هدف:

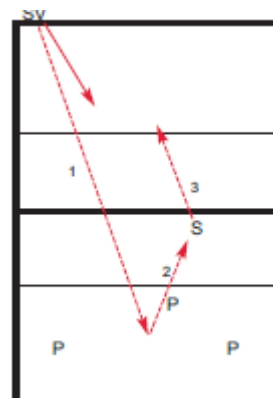
ایجاد فرصت‌هایی برای تمرین دریافت سرویس، با انگشتان ضربه زدن توسط پاسور و دفاع توسط سرویس‌زننده.

جهت‌ها:

۱. سرویس زننده، یک توپ را برای دریافت کنندگان، می زند.
۲. توپ به پاسوری که در تلاش است تا جا خالی دهد توپ را در بالای تور پشت خط ۳ متر، پاس داده می شود.
۳. SV به منطقه بازی برای انجام دفاع می آید.

امتیازدهی

۱. سرویس زننده، سه امتیاز از سرویس دریافت می کند.
۲. یک امتیاز به دست می آید اگر SV طوری جای خالی دهد که یک بازیکن دوم بتواند توپ را پاس دهد.
۳. دو امتیاز به دست می آید اگر SV طوری جاخالی دهد که یک بازیکن دوم بتواند توپ را پاس دهد.
۴. دریافت کنندگان هر بار که جای خالی در زمین توسط پاسور پشت خط ۳ متر بدون لمس، امتیاز می گیرند.
۵. SV دو امتیاز به خطر سرویس از دست رفته از دست می دهد و سه امتیاز از دست می دهد اگر یک سرویس از تور و منطقه بازی پشت خط ۳ متر بدون لمس عبور کند.



پاسخ دو- پاسی

شان بایرون، راتگرز نیوآرک

تعداد بازیکنان: ۲

تعداد توپ: به تعداد ثابت

هدف:

برای تمرین الگوهای حرکت پاسور در بخش‌ها.

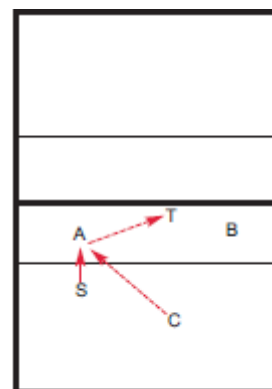
این تمرین کمک می‌کند تا مشخص کنید که کدامیک از مسیرهایی که پاسور در آن حرکت می‌کند بهتر یا بدتر است. برخی از پاسورها به خوبی در مقابل تور حرکت می‌کنند، در حالی که دیگران به طور طبیعی به دور از آن حرکت می‌کنند.

جهت‌ها:

۱. مربی (C) در پشت خط حمله قرار گرفته است برای پاس دادن به یک پاسور (S). پاسور به هدف از پیش تعیین شده پاس خواهد داد (A)
۲. مربی پاس دو نقطه‌ای قوس دار می‌دهد (عبور تصادفی است که قابل تنظیم است، اما نه به هدف)، که در آن نقطه پاسور تلاش می‌کند تا حرکت کند، متوقف کند و توپ را به یک مکان از پیش تعیین شده پاس دهد. (ایده خوبی است برای از پیش تعیین کردن الگوی حرکت زمانی که بازیکنان ابتدا این تمرین را شروع می‌کنند).

۳. شروع با یک پرش به موقعیت A، سپس یکی به موقعیت B، و تکرار به موقعیت A بنابراین پاسور رو به جلو و عقب حرکت می‌کند.

۴. مربی می‌تواند در طول تمرین حرکت خارج از تور را کنترل کند در طول تمرین، به پاسور اجازه می‌دهد که به هدف خود بازگردد و فاصله‌ای را فقط در چارچوب توانایی‌ها خود، بپرد.



تورنمنت دریافت‌کننده قدرتی (OH)

جیم مک لافلین، دانشگاه واشنگتن

تعداد بازیکنان: ۵

تعداد توپ: ۱

هدف:

برای اطمینان از این‌که دریافت‌کنندگان قدرتی (OH) سرویس را تماشا کنند و سپس پاس دهند و زمان‌بندی مناسب را اعمال کنند.

جهت‌ها:

۱. دو دریافت‌کننده قدرتی (OH) در یک طرف منطقه بازی در پشت خط ۳ متر قرار می‌گیرند، و یک پاسور (S) در همان طرف منطقه بازی در موقعیت مناسب پاس قرار می‌گیرد.

۲. دو دریافت‌کننده اضافی پشت سر خط در منطقه مخالف هستند.

۳. OH3 و OH4 به OH1 و OH2 سرویس می‌زنند. OH1 و OH2 هر لحظه که آن‌ها یک دریافت درست داشته باشند، می‌گیرند.

۴. پس از پنج سرویس، OH1 و OH2 تغییر موقعیت می‌دهند.

۵. پس از ۱۰ تا سرویس، OH1 و OH2 به OH3 و OH4 سرویس می‌زنند.

۶. پس از اتمام دور، دریافت‌کننده با کسی که تا به حال بازی نکرده اند، جفت می‌شوند.

۷. مربی می‌تواند این تمرین را به یک تورنمنت تبدیل کند:

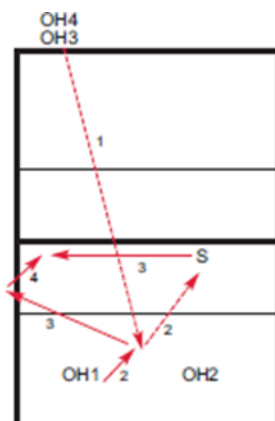
۱ و ۲ در برابر ۳ و ۴

۱ و ۳ در برابر ۲ و ۴

۱ و ۴ در مقابل ۲ و ۳

OH1 و OH3 در مقابل OH2 و OH4

OH1 و OH4 در مقابل OH2 و OH3



مراجع لاتینی:

1- Federation International Volleyball, www.fivb.org/EN/TechnicalCoach/index.asp

2-Canadian Volleyball Association, www.volleyball.ca

3- American Volleyball Association, www.teamusa.org/usa-volleyball

4-American volleyball Coaching Association, www.avca.org

5- The Art of Coaching, www.theartofcoachingvolleyball.com

6-Bring Your Owen Parents, www.bringyourownparent.com