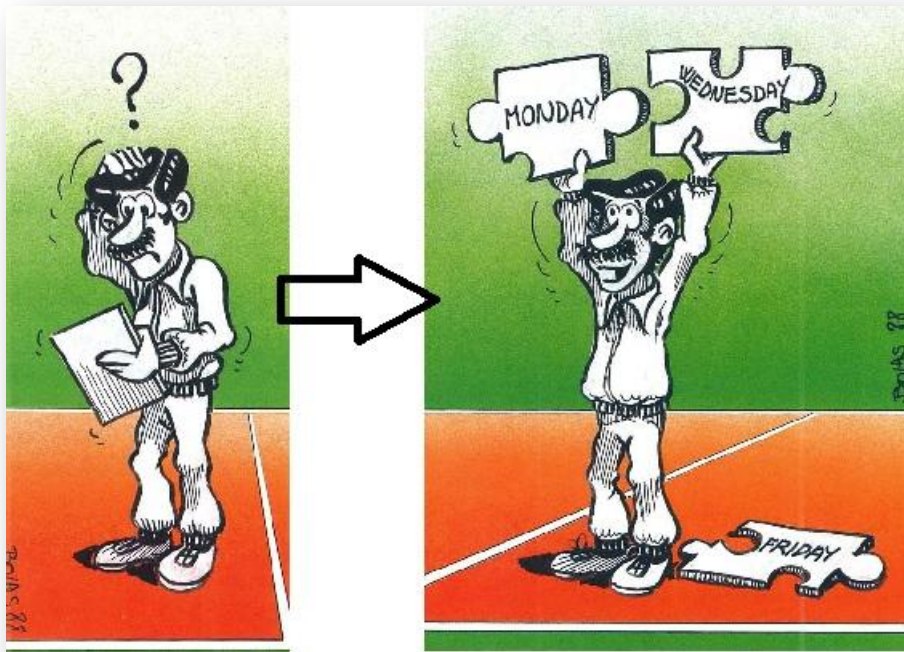


تمرینات پایه برای تکنیک‌های پایه



کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال

جواد مهرگان

مراحل آموزش تکنیک های پایه

مراحل آموزش جابجایی

مرحله ۱: جابجایی بدون توپ

هدف: اجازه دادن به بازیکن تا الگوهای بنیادین جابجایی را بدون توجه به توپ بیاموزد.

توضیح: بازیکنان حالت آماده را اتخاذ می کنند و سپس با استفاده از تکنیک مناسب، در جهتی که به وسیله مربی مشخص می شود حرکت می کنند. در پایان جابجایی بازیکنان در حالت آماده توقف می کنند.

تعداد ست ها: ۳، تعداد تکرار ها: ۱۰ تکرار

ملاک موفقیت: بازیکنان علاوه بر استفاده از تکنیک مناسب برای جابجایی، در آغاز و پایان جابجایی نیز حالت آماده مناسب را داشته باشند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- در این مرحله آغازین، مهم است که مربی اطمینان حاصل کند که بازیکنان الگوهای بنیادین در جابجایی را به خوبی اجرا می کنند و در حال رشد در اجرای این الگوها هستند. تمرکز باید روی تعادل مناسب، انتقال وزن و حرکت پا باشد.
- بسیاری از بازیکنان جابجایی را در حالتی نامتعادل به پایان می برند چرا که بیشتر روی نحوه جابجایی تمرکز می کنند و کمتر به توقف مناسب توجه دارند. مهم است که مربی به عملکرد بازیکن در توقف تأکید داشته باشد، همراه با توجه و تأکید ویژه بر اینکه بازیکن در طول جابجایی و توقف، حالت نزدیک به زمین داشته باشد.

مرحله ۲: جابجایی به منظور گرفتن توپ غلتان در روی زمین

هدف: آموزش به بازیکنان به منظور جابجایی صحیح در حالیکه مسیر حرکت توپ را نیز زیر نظر دارند.

توضیح: بازیکن در حالت آماده مناسب قرار می گیرد، سپس با استفاده از تکنیک مناسب جابجا شده و توپی را که توسط مربی یا یار تمرینی روی زمین قل داده شده است، می گیرد. تأکید روی حرکت بازیکن در حالی که زاویه بدن با زمین ۳۰ تا ۴۵ درجه می باشد. بازیکن سپس توپ را به هم تیمی باز می گرداند و به محل اولیه باز می گردد. توپ به طور متناوب به هر دو سمت بازیکن باید قل داده شود.

تعداد ست ها : ۳ ، تعداد تکرارها : ۱۰ تکرار

ملاک موفقیت : بازیکن باید جابجایی را در حالت آماده مناسب شروع کند و به پایان ببرد ، در زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه بدن با زمین و با استفاده از تکنیک مناسب جابجا شود ، و توپ را در حالت متعادل بگیرد.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بازیکنان بیشتر تمایل دارند که به جای حرکت با زاویه مناسب بدن نسبت به زمین (۳۰ تا ۴۵ درجه) ، در حالی که بدن عمود بر زمین است به پهلو حرکت کنند و توپ را بگیرند. در این مرحله ، مربی باید وقتی که زمان سنجی برای قرار گرفتن در پشت توپ آسان است، از بازیکنان بخواهد که از زاویه مناسب بدن برای حرکت و قرار گرفتن در پشت توپ استفاده کنند.
- همانند مرحله قبل ، بازیکنان تمایل دارند که از حالت آماده بلند شوند و بایستند ، سپس حرکت کنند و بعد به زمین نزدیک شده و توپ را بگیرند. دوباره بر این موضوع تأکید کنید که بازیکنان مرکز ثقل خود را در تمام طول جابجایی در یک سطح و پایین نگه دارند.

مرحله ۳ : جابجایی به منظور گرفتن توپ پرتاب شده

هدف : آموزش به بازیکنان به منظور جابجایی درست در زمان حرکت برای گرفتن توپ پرتاب شده

توضیح : بازیکن در حالت آماده مناسب قرار می گیرد ، سپس با استفاده از تکنیک مناسب جابجا شده و توپی را که توسط مربی یا یار تمرینی پرتاب شده است ، می گیرد. تأکید روی حرکت بازیکن در حالی که زاویه بدن با زمین ۳۰ تا ۴۵ درجه می باشد. بازیکن سپس توپ را به هم تیمی باز می گرداند و به محل اولیه باز می گردد. توپ به طور متناوب به هر دو سمت بازیکن باید پرتاب شود.

تعداد ست ها : ۳ ، تعداد تکرارها : ۱۰

ملاک موفقیت : بازیکن باید جابجایی را در حالت آماده مناسب شروع کند و به پایان ببرد ، در زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه بدن با زمین و با استفاده از تکنیک مناسب جابجا شود ، و توپ را در حالت متعادل بگیرد.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزگترین مشکل در این مرحله این است که بخش سخت تری برای زمان سنجی به تمرین اضافه شده است و در نتیجه الگوی حرکت در مرحله شروع به جابجایی ، کیفیت خود را از دست خواهد داد. مهم است که بازیکن تشویق و تهییج شود تا از الگوی مناسب برای جابجایی استفاده کند و فقط روی گرفتن توپ تمرکز نکند.
- بازیکنان باید روی گرفتن توپ در حالت ساکن و در محدوده بدن تمرکز کنند ، نباید توپ را در فاصله دور از بدن بگیرند. این کار باعث ایجاد اطمینان از این موضوع می شود که بازیکن توپ را در حالت متعادل می گیرد.
- بازیکنان باید همچنان از زاویه مناسب بدن در جابجایی استفاده کنند و در طول حرکت ، مرکز ثقل بدن را نزدیک زمین نگه دارند.

مرحله ۴ : جابجایی در تمرینات ساده به منظور اجرای مهارت های پایه

هدف : تمرکز روی شیوه های جابجایی در تمرینات ساده ای که شامل اجرای یک مهارت پایه می باشد.

توضیح : تمرینات ساده ای که قبل و بعد از اجرای یک مهارت ساده ، بازیکن باید جابجایی داشته باشد، تأکید روی تکنیک های درست جابجایی می باشد.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- زمانی که هدف اولیه این تمرینات بهبود در جابجایی می باشد ، مهم است که توجه اولیه خود را معطوف به شیوه های جابجایی بازیکن بکنید. پس از آنکه جابجایی مناسب انجام شد ، سپس اجرای درست مهارت (ارسال با ساعد یا پنجه) می تواند مورد توجه قرار گیرد.
- بازیکنان تمایل دارند تا همزمان با توپ ، به محل تعیین شده برای اجرای مهارت و تماس با توپ برسند. در نتیجه آنها ناچارند تا توپ را با عجله ارسال کنند. مربی باید به بازیکنان فشار آورد تا در جابجایی و رسیدن به محل تماس با توپ سرعت عمل بیشتری داشته باشند و زودتر از توپ به آنجا برسند تا زمان بیشتری برای اجرای بهتر مهارت در اختیارشان باشد.
- بازیکنانی که جابجایی خود را با برداشتن گام به پهلو در جهت مسیر جابجایی آغاز می کنند ، اغلب این گام را به اندازه کافی بلند بر نمی دارند. در نتیجه با برداشتن این گام کوتاه ، زمان برداشتن یک گام بلند را صرف می کنند ولی جابجایی بسیار کمی دارند. مربی باید این "گام اشتباه " را مشاهده کند و بازیکن را تشویق و تهییج کند تا با نیرو و تمرکز بیشتری عمل کرده و گام اول خود را بلندتر بردارد.

مرحله ۵: جابجایی در تمرینات پیچیده

هدف: تمرکز روی شیوه های جابجایی در تمرینات پیچیده که شامل اجرای یک یا چند مهارت می شود.

توضیح: تمرینات پیچیده که شامل جابجایی و اجرای یک یا چند مهارت می شوند با تأکید روی تکنیک جابجایی انجام می شوند. بخش های بعدی که مربوط به مهارت های انفرادی والیبال می شوند شامل مثال هایی از این نوع تمرینات نیز است.

نکات آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بدون شیوه های جابجایی مناسب، نمی توان مهارت ها را در تمرینات پیچیده به درستی اجرا کرد. بنابراین، همانند تمرینات ساده، مهم است که قبل از ارزیابی نحوه اجرای مهارت، نحوه جابجایی بازیکنان مورد ارزیابی مربی قرار گیرد.

مراحل آموزش ارسال با ساعد

مرحله ۱: گرفتن درست دست ها و نقطه تماس مناسب با توپ

هدف: آموزش گرفتن درست دستها و حس کردن نقطه ایده آل تماس با توپ در ساعد.

توضیح: بازیکن در حالی که زانو زده، حالت مناسب ارسال با ساعد را در حالی که دستها بطور کامل کشیده هستند و با شیوه درست یکدیگر را گرفته اند، اتخاذ می کند. یار تمرینی سپس توپ را محکم روی محل مناسب تماس دست با توپ قرار می دهد. سپس یار تمرینی توپ را بلند کرده و آن را از ارتفاع تقریباً ۱ متری روی نقطه مناسب تماس رها می کند.

تعداد ست ها: ۲، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ توپ ها با نقطه مناسب برخورد کنند و نحوه اتصال دست ها به هم مناسب باشد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- نحوه گرفتن دستها باید از نزدیک مورد مشاهده قرار گیرد، خطاهایی که در این مرحله به وجود می آیند به سختی درآینده اصلاح خواهند شد. بسیار مهم است که نحوه گرفتن دستها

- سطحی پهن و متقارن از مچ تا آرنج ایجاد کند. اگر بازیکن قبل از گرفتن واقعی دستها، انتهای کف هر دو دست را بطور متقارن کنار هم قرار دهد این امر به راحتی مسیر است.
- رایج ترین خطاها در گرفتن ، در کنار هم نبودن انگشتان شست ، گره خوردن انگشتان درهم و منطبق نبودن انتهای کف دو دست بر همدیگر می باشد.
 - نقطه تماس، اغلب روی مچ دست می باشد یا بعضی وقتها خیلی بالا و نزدیک آرنج است. مریبی می تواند از قسمت قرمز شده سطح پوست برای تعیین نقطه تماس دست با توپ استفاده کند.
 - بعضی بازیکنان (به ویژه مردان مسن تر) ممکن است مشکلاتی را داشته باشند برای نزدیک کردن ساعدها به هم به منظور ایجاد سطحی که برای ایجاد تماس با توپ به اندازه کافی بزرگ باشد. برای حل این مشکل می توان از آنها خواست تا دستان خود را در حالیکه صاف هستند به جلو و بالا بیاورند و در ارتفاع شانه به هم بطور درست وصل کنند و سپس در همان حال و به صورت صاف پایین بیاورند؛ در حالیکه مچ دست کمی به سمت پایین خم می شود.

مرحله ۲: ارسال توپ از حالت زانو زدن یا از حالت نشسته روی صندلی یا نیمکت

هدف: تمرکز روی عملکرد پایه دستها و بالا تنه در ارسال توپ

توضیح: بازیکن در حالت زانو زدن و یا نشسته روی صندلی یا نیمکت و در حالیکه بالا تنه کمی به جلو خم شده است قرار می گیرد. دستها باید صاف و کشیده و کاملاً ست و محکم باشد و امتداد آنها با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهد. از ابتدا باید دستها بطور مناسب همدیگر را محکم گرفته باشند. یار تمرینی که در فاصله ۳-۴ متری بازیکن ایستاده باید توپ را به سمت بازیکن پرتاب کند. بازیکن از حرکت جزئی دستها به سمت جلو و بالا به منظور تماس با توپ و ارسال آن به سمت یار تمرینی، استفاده می کند. زمانی که بازیکن این حرکت را نسبتاً با موفقیت و به راحتی انجام داد، سپس از او بخواهید که تمرین را در حالیکه دستها از هم جدا هستند آغاز کند، دستها باید غیر منقبض بوده و کمی از آرنج خم شده باشند. عمل اولیه آنها باید گرفتن مناسب و محکم دستها باشد و سپس توپ را به سمت یار تمرینی باز گردانند.

تعداد ست ها: ۳-۲، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ ارسال ها باید دقیقاً به یار تمرینی باز گردانده شود.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- این مرحله مهم ترین مرحله در فرآیند پیشرونده آموزش می باشد و باید زمان زیادی در آن صرف شود تا اطمینان حاصل گردد که عمل پایه ارسال با ساعد و کنترل توپ، رشد و توسعه یافته است.
 - بسیار مهم است که یار تمرینی توپ را بسیار دقیق ارسال کند. چونکه ارسال کننده روی زانوهایش قرار دارد و برایش بی نهایت دشوار است که خود را با یک پرتاب بد تنظیم کند. باید از پرتاب کننده خواسته شود که توپ را با دو دست و از پایین پرتاب کند، بدون چرخش، به سمت نقطه ای در جلوی ارسال کننده، محلی که تماس ایده آل دست با توپ ایجاد می شود.
 - بزرگترین مشکل در این مرحله، جابه جایی بیش از اندازه تنه همزمان با ارسال توپ می باشد. بازیکنان تمایل دارند که همزمان با ارسال توپ باسن خود را بیش از حد حرکت دهند. مربی باید این موضوع را از نزدیک زیر نظر بگیرد و به بازیکنان یادآوری کند که در طول عمل ارسال با ساعد، باسن باید عقب تر از شانه ها باشد. تنه باید کمی جابجا شود، و پایه ای را برای دستها که وظیفه ارسال را انجام می دهند به وجود آورد.
 - مشکل بزرگ دیگری که اغلب خود را در این مرحله برای اولین بار نشان می دهد این است که وقتی بازیکن زانوزده تمرین را با حالتی که دست ها از هم جدا هستند شروع می کند، در زمان تماس با توپ، آرنج ها خم هستند و دستها خیلی به سینه نزدیک می شوند، در اکثر موارد دستها زیر چانه است. ریتم، بخش مهمی از اجرای مهارت ها می باشد و بازیکنان مبتدی به نظر می رسد که بهتر است از ریتم ۳-۲-۱ استفاده کنند. در مورد ارسال با ساعد این ریتم این گونه است:
 - ۱- گرفتن دستها در حالیکه آرنج کمی خم است.
 - ۲- صاف کردن و کشیدن دستها
 - ۳- ارسال توپ
 توالی مناسب پس از افزایش مهارت باید ریتم ۲-۱ داشته باشد:
 - ۱- گرفتن دستها و صاف کردن و کشیدن آرنج
 - ۲- ارسال توپ
- دادن بازخورد مداوم توسط مربی برای حل این مشکل مهم و حیاتی است. با شمردن مراحل ریتم، بازیکنان را از ریتمشان در اجرای مهارت آگاه کنید.
- حرکت و تاب خوردن بیش از حد دستها نیز مشکلی است که اغلب باعث ارسال بیش از حد بلند توپ شده و دقت ارسال را کاهش می دهد. راحت ترین اصلاح برای این خطا این است که بطور ساده بازیکنان را از هدف در نظر گرفته شده برای آنها که سر یا دست یار تمرینی می باشد آگاه کنید و بخواهید که توپ را با دقت و توجه زیاد به سمت آن ارسال کنند. توضیح دهید که مسیر حرکت توپ نباید خیلی بلند باشد و راحت ترین راه برای دستیابی به این هدف این است که دستها حرکتی کوتاه و کنترل شده داشته باشند.

مرحله ۳: ارسال توپ از حالت آماده

هدف: تمرکز روی کل عمل ارسال توپ در حالیکه بازیکن از حالت آماده تمرین را آغاز می کند.

توضیح: از بازیکنان بخواهید که حالت آماده مناسب را داشته باشند. یک یار تمرینی ۴-۵ متر دورتر می ایستد، سپس توپ را طوری پرتاب کند که ۱-۲ متر جلوتر از بازیکن فرود آید. بازیکن از حالت آماده به سمت توپ جابه جا شده، به شکل مناسب دستها را به هم متصل می کند و توپ را به سمت یار تمرینی ارسال می کند.

تعداد ست ها: ۲-۳، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ ارسال ها به شکل مناسب انجام شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

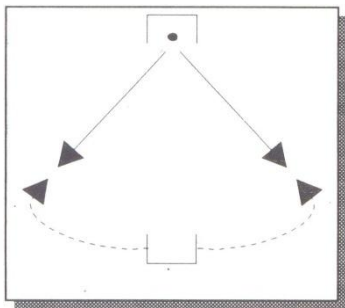
- در این مرحله از پیشرفت، بازیکنان نیاز دارند که جابه جایی ها و حرکات بالا تنه و پایین تنه را با هم انجام دهند. این کار معمولاً باعث کاهش اولیه در کیفیت حرکت دستها در ارسال توپ می شود.
- بزرگترین مشکلی که با افزودن پایین تنه به روند آموزش ایجاد می شود، این است که خیلی از بازیکنان در ارسال توپ با ساعد بیش از حد از پاها خود استفاده می کنند. **باید بر این نکته تأکید شود که ارسال کننده اصلی دستها هستند و پاها بدن را در زمین جابه جا می کنند.** هر گونه عمل پاها در این تمرین باید به منظور جابه جایی بدن به جلو باشد و کمی هم به سمت بالا. این بدان معناست که پاها باید کمی کشیده شوند، نه اینکه کاملاً صاف شوند. یک تغییر در این تمرین این است که بازیکن پس از ارسال توپ، به سمت جلو حرکت کرده و یار تمرینی را لمس کند. اگر آنها از پاهایشان درست استفاده کنند، این کار برایشان راحت است و گرنه دشوار خواهد بود.
- اکنون که مقداری از نیروی ارسال توپ را پاها ایجاد می کنند، بازیکنان باید میزان حرکت دست را که برای ارسال توپ استفاده می کنند تعدیل نمایند. کلید دوباره این است که آنها روی ارسال توپ به سمت هدف، یار تمرینی، تمرکز کنند. دوباره تأکید کنید که بازیکنان مسیر حرکت توپ را کنترل کنند، به ویژه از ارسال خیلی بلند توپ پرهیز کنند. یک تمرین ساده برای تمرین روی این موضوع این است که بازیکنان توپ را با ساعد برای خود ارسال کنند، بطور پیوسته و با ارتفاع های مختلف. با افزودن جا به جایی یا چرخش همراه با ارسال توپ، تنوع می تواند به تمرین اضافه شود.

- اغلب در این مرحله از پیشرفت ، بعضی بازیکنان خیلی عضلات سرشانه خود را منقبض می کنند و دستها را خیلی بالا می آورند. مربی باید به بازیکنان گوشزد کند که شانه ها راحت و غیر منقبض باشند ، آنها را پایین بیاورند و در طول ارسال کمی آنها را به سمت جلو حرکت دهند.

مرحله ۴ : جا به جایی برای ارسال توپ

هدف : تاکید روی جابه جایی به منظور زود رسیدن به پشت توپ با هدف تماس با توپ در خط مرکزی بدن در طول عمل ارسال توپ.

توضیح : از بازیکنان بخواهید که تمرین را با حالت آماده آغاز کنند. یار تمرینی ۴-۵ متر دورتر می ایستد ، سپس توپ را طوری پرتاب می کند که ۱-۲ متر در کنار بازیکن و کمی جلوتر از او باشد. بازیکن با استفاده از گام به پهلو جا به جا شده و به پشت توپ می رود ، دستها را به شکل مناسب به هم متصل می کند و توپ را به سمت یار تمرینی ارسال می کند. پس از آنکه هر بازیکن ۲ ست این تمرین را انجام داد ، فاصله توپ پرتاب شده به کنارها به ۲-۳ متر افزایش می یابد و بازیکن باید از گام متقاطع برای جا به جایی و قرار گرفتن در پشت توپ استفاده کند. در نهایت پس از انجام دو ست دیگر ، فاصله توپ پرتاب شده به کنارها به ۳-۴ متر افزایش می یابد و بازیکنان برای جابه جایی و قرار گرفتن در پشت توپ از دویدن استفاده کند و هنگام توقف برای قرار گرفتن در پشت توپ و ارسال آن از گام متقاطع استفاده کند. در هر مورد پرتاب ها باید بطور متناوب به هر دو سمت باشند.



تعداد ست ها : ۶ (۲ ست در هر فاصله) ، **تعداد تکرارها :** ۱۰ (۵ تکرار در هر سمت)

ملاک موفقیت : ۸۰٪ جابجایی ها و ارسال ها به شکل مناسب انجام شوند.

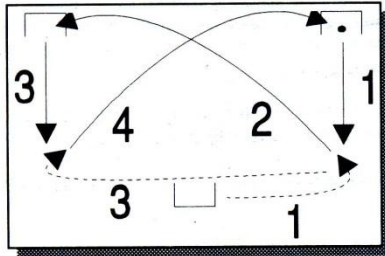
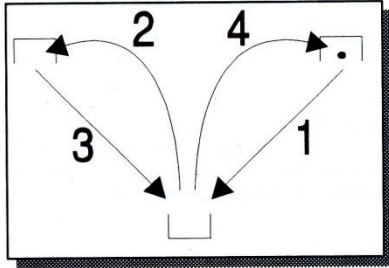
نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- افزودن جا به جایی قبل از ارسال توپ باعث افزایش قابل توجه دشواری تمرین خواهد شد و در پی آن تا زمانی که روش های اجرای جابه جایی به ثبات برسند ، کیفیت عمل ارسال توپ معمولاً پایین خواهد بود. در ابتدا مربی باید روی نحوه درست جابه جایی بازیکنان تمرکز و توجه داشته باشد ، اما بایستی همیشه با نحوه بازخوردی که به بازیکنان می دهد به آنها فشار آورد که از تکنیک مناسب در ارسال توپ استفاده کنند.

- رسیدن همزمان بازیکن و توپ به محلی که باید با توپ تماس برقرار شود ، رایج ترین خطا در این مرحله است . بازیکن ها باید سخت تلاش کنند تا زودتر به محل تماس با توپ برسند و سپس از زمان باقی مانده برای قرار گرفتن رو به هدف و اجرای مناسب ارسال ، استفاده کنند.
- به دلیل جابه جایی به پهلو ، بعضی از بازیکنان در طول عمل ارسال نیز به پهلو حرکت می کنند. مربی باید مطمئن شود که بازیکنان قبل از ارسال توپ از گام توقف استفاده کرده و ساکن هستند، بنابر این در طول ارسال نیز به پهلو جابه جا نخواهند شد. مهم و حیاتی است که در طول ارسال توپ، جابه جایی عمومی و کلی بدن به سمت هدف باشد. همانطور که در مرحله قبل هم توضیح داده شد ، این جا به جایی مناسب را می تواند با وادار کردن بازیکنان به حرکت به سمت پرتاب کننده و تماس با او پس از اجرای کامل عمل ارسال توپ ، تقویت کرد.
- اغلب، بازیکنان قبل از جابه جایی برای قرار گرفتن در پشت توپ ، دستها را به هم متصل می کنند. این کار مانع از جا به جایی مناسب شده و سرعت جابه جایی را نیز کاهش می دهد. بازیکنان باید تشویق شوند تا در حالی که دستها جدا از هم هستند جابه جا شوند و فقط زمانی که به محل تماس با توپ رسیدند، دستها را به هم متصل کنند.
- بازیکنان تمایل دارند که در حالت صاف و کشیده به پهلو حرکت کنند و پشت توپ قرار بگیرند. آنها باید تشویق شوند تا در حالی که زاویه بدن با زمین حدود ۴۵ درجه است حرکت کنند. اگر توپ پرتاب شده توسط یار تمرینی فقط به پهلو نباشد بلکه کمی هم به سمت جلوی بازیکن باشد ، بازیکن وادار می شود که به بدن خود زاویه مناسب را بدهد.

مرحله ۵ : تغییر جهت توپ

هدف : رشد و توسعه توانایی تغییر جهت توپ در طول ارسال آن. در والیبال ، معمولاً ارسال کننده باید توپ را از یک جهت دریافت کند و به سمت هدف (معمولاً پاسور) ارسال کند که در جهت دیگری قرار دارد.



توضیح: از بازیکنان بخواهید که در گروه های ۳ نفری تقسیم شوند و بازیکنان هر گروه به شکل مثلثی قرار گیرند و یک نفر به عنوان ارسال کننده باشد. برای ۲ ست اول، ارسال کننده پرتاب را از یک یار تمرینی دریافت کرده (۱) و برای یار تمرینی دیگر ارسال می کند (۲). یار تمرینی دوم توپ را گرفته و آن را به سمت بازیکن پرتاب می کند (۳)، بازیکن توپ را برای یار تمرینی اول ارسال می کند (۴). برای ۲ ست بعدی ارسال کننده باید به پهلو جا به جا شود و پرتاب را از یک یار تمرینی دریافت کند (۱) و آن را در مسیر زاویه برای یار تمرینی دوم ارسال کند (۲). بازیکن سپس به پهلو در مسیر دیگر جا به جا شده (مسیر ۳) و توپ پرتاب شده توسط یار تمرینی دوم را (۳) برای یار تمرینی اول ارسال می کند (۴). تغییر: یارهای تمرینی می توانند به جای پرتاب توپ از ارسال با پنجه استفاده کنند.

تعداد ست ها: ۴ ست (۲ ست اول بدون جا به جایی ارسال کننده، ۲ ست بعدی با جا به جایی ارسال کننده)، **تعداد تکرارها:** ۱۰

ملاک موفقیت: ۸۰٪ ارسال ها به سمت هدف باشد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- به بازیکنان باید آموزش داده شود در هنگام تماس با توپ، شانه هایشان را به سمت هدف بچرخانند. بزرگترین مشکل در این مرحله از پیشرفت این است که بازیکنان به جای چرخاندن کل بالا تنه به سمت هدف، فقط زاویه دستها را تغییر می دهند.
- بعضی بازیکنان تمایل دارند که در تلاش برای تغییر جهت توپ، به پهلو آن ضربه بزنند. این کار باعث ایجاد چرخش در توپ شده و کنترل روی جهت حرکت توپ را کاهش می دهد. این بازیکنان باید روی ادامه حرکت دست و کل بدن به سمت هدف پس از ارسال توپ تمرکز کنند.
- بازیکنان تمایل دارند تا همزمان با توپ، به محل تماس برسند. آنها باید زودتر از توپ به محل تماس برسند، چرخش مناسب را انجام دهند و سپس توپ را ارسال کنند.

مرحله ۶: ارسال پیوسته یارهای تمرینی

هدف: آغاز ارسال توپ در شرایطی که کنترل کمتری وجود دارد. تا حالا در همه تمرینات برای حفظ کنترل در تمرین، توپ توسط یار تمرینی گرفته می‌شد. این تمرین به یارهای تمرینی فشار می‌آورد تا برای حفظ کنترل توپ، سخت تلاش کنند.

توضیح: یارها تمرینی برای ارسال توپ از ارسال با ساعد استفاده می‌کنند، بازیکنان و یارهای تمرینی باید از گام مناسب برای قرار گرفتن در پشت توپ استفاده کنند و به شکل مناسب توپ را ارسال نمایند. حرکت بازیکن می‌تواند عقب - جلو یا به پهلوها باشد. در همه حالت‌ها، یار تمرینی نباید اجازه دهد توپ از کنترل خارج شود. تغییرات: مسیر حرکت توپ می‌تواند تغییر کند، بازیکن می‌تواند قبل از ارسال توپ برای یار تمرینی توپ را برای خودش ارسال کند. بازیکن می‌تواند پس از ارسال توپ برای خودش، ۱۸۰ درجه چرخیده و توپ را از پشت برای یار تمرینی ارسال کند.

نکته‌های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکل در این مرحله، از دست دادن کنترل توپ و کنترل تمرین می‌باشد، چرا که توپ بین هر ارسال گرفته نمی‌شود. اگر فاصله بین بازیکنان بیشتر از ۳ متر نباشد و ارتفاع ارسال‌ها نیز کمتر از ارتفاع تور باشد، این عدم کنترل به حداقل می‌رسد. به طور کلی، افزایش فاصله و ارتفاع در ارسال توپ، کنترل آن را مشکل‌تر می‌کند، بنابراین فقط زمانی این تغییرات را اعمال کنید که بازیکنان به مهارت لازم دست یافته باشند.
- هنگامی که کنترل از بین می‌رود، کیفیت اجرای مهارت کاهش چشم‌گیری خواهد داشت. در این شرایط مربی باید بطور مداوم نحوه درست اجرای تکنیک را با استفاده از کلمات کلیدی به بازیکنان یادآوری کند.
- اگر ارسال‌ها به کلی خارج از کنترل شدند از یار تمرینی بخواهید که توپ را بگیرد و با پرتاب توپ، تمرین از اول شروع شود.
- دوباره! همواره به بازیکنان یادآوری کنید که ارسال باید به سمت هدف باشد.

مرحله ۷: تمرینات پیچیده

هدف: تمرین روی ارسال با ساعد در ترکیب با دیگر مهارت‌ها و در شرایطی که بیشتر شبیه بازی است.

توضیح: بازیکنان اغلب برای اجرای تمرینات پیچیده انگیزه بیشتری دارند تا تمرینات پایه که در مراحل پیشرفت انجام می‌شوند. با این حال مربی باید آماده باشد تا اگر کیفیت اجرای تکنیک کاهش پیدا کرد به تمرینات ساده و پایه‌ای برگردد.

این تمرینات که شامل مهارتهای دیگر هم می شوند، نیازمند توان و دقت بیشتری هستند، انعکاس دهنده شرایط بازی مانند توپگیری و دریافت سرویس می باشند و همینطور نیازمند مهارتهای جسمی، ذهنی و روانی و تاکتیکی بیشتری می باشد.

مراحل آموزش ارسال با پنجه

مرحله ۱: حالت مناسب دست و نقطه تماس با توپ

هدف: بازیکنان از حالت مناسب دست استفاده کنند و نقطه تماس دست با توپ ایده آل باشد.

توضیح: بازیکن روی زانو می نشیند در حالی که دست ها و انگشتان شکل مناسب ارسال با پنجه را دارند، دست ها را روی توپ که روی زمین است قرار می دهد. انگشتان باید به اندازه کافی از هم جدا باشند و کاملاً روی توپ قرار داشته باشند. بازیکن سپس دست ها را تا بالای پیشانی بالا می آورد، در حالی که شکل آن ها را مانند وقتی که روی توپ بودند حفظ می کند.

تعداد ست ها: ۱، تعداد تکرارها: ۵ تکرار

ملاک موفقیت: قرار گرفتن مناسب دست ها روی توپ و حفظ شکل دست ها، زمانی که آنها را تا بالای سر بالا می آورد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- محل تماس دست ها با توپ و نحوه قرار گرفتن آنها را مربی باید از نزدیک مشاهده کند، چرا که بعضی از بازیکنان فقط با نوک انگشتان توپ را لمس می کنند. مهم است که بیشتر قسمت میانی و پایینی انگشتان با توپ تماس داشته باشد.
- بعضی بازیکنان تمایل دارند که انگشتان خود را بیش از حد به هم نزدیک نگه دارند. آنها باید انگشتان خود را کاملاً از هم باز کنند و در شکل توپ نگه دارند.
- زاویه بین انگشت شست و اشاره اغلب خیلی کم است. خیلی مهم است که این زاویه کاملاً باز باشد، بطوریکه محدوده بین انگشت شست و اشاره به شکل مثلث یا ترجیحاً به شکل الماس باشد. این محدوده، زیر و پشت ناحیه ای را که باید با توپ تماس داشته باشد، تشکیل می دهد.

مرحله ۲: به زمین زدن توپ

هدف: تمرکز روی حرکت مناسب انگشتان، مچ و دست که برای ارسال توپ لازم است.

توضیح: بازیکن در حالی که ایستاده است، کمر خود را به جلو خم می کند و با حالت مناسب دست-ها، توپ را در جلوی بدن نگه می دارد. سپس با بازکردن و کشیدن انگشتان، مچ و آرنج، توپ را به زمین می زند. سپس، بازیکن توپ برگشتی از زمین را دوباره با شکل مناسب می گیرد. اگر لازم بود، نحوه قرار گرفتن انگشتان و دست دوباره تنظیم می شود و دوباره توپ به زمین زده می شود. در طول ست دوم و سوم، بازیکن به طور پیوسته توپ را به زمین می زند، بدون اینکه آن را بگیرد.

تعداد ست ها: ۳، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: نحوه تماس با توپ مناسب باشد، و حرکت انگشتان، مچ و دست درست باشد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- این مرحله بسیار مهمی در پیشرفت بازیکنان، به ویژه نونهالان و نوجوانان می باشد، چرا که به آنها اجازه می دهد در حالی که سرعت توپ رو به کاهش است با آن تماس داشته باشند.
- بعضی بازیکنان در ایجاد هماهنگی بین حرکت آرنج و حرکت مچ مشکل دارند. بعضی بازیکنان فقط از حرکت مچ استفاده می کنند و بعضی دیگر فقط از حرکت آرنج دست استفاده می کنند. مربی باید به بازیکنان همواره گوشزد کند که حرکت مچ و آرنج همزمان باشد.
- باز نشدن مناسب انگشتان و تماس نوک انگشتان با توپ، ممکن است که اولین بار خود را در این مرحله نشان دهد. بازیکنان باید تشویق شوند تا بیشتر با قسمت میانی و انتهای انگشتان با توپ تماس برقرار کنند و حرکت مچ و آرنج هماهنگ، راحت و غیر منقبض باشد.

مرحله ۳: گرفتن توپ پرتاب شده

هدف: تمرکز روی آماده بودن زود هنگام دست در جلو و بالای پیشانی، نگاه کردن به توپ از "پنجره" ساخته شده به وسیله انگشت شست و اشاره و سپس تماس با توپ در حالت مناسب دست ها و بدن.

توضیح: بازیکن تمرین را در حالت آماده مناسب آغاز می کند. یار تمرینی ۵-۴ متر دورتر می ایستد، سپس توپ را با ارتفاع مناسب طوری پرتاب می کند که روی پیشانی بازیکن فرود آید. بازیکن از حالت آماده حرکت کرده، دست ها را زودتر به بالا و جلوی پیشانی می آورد و سپس توپ را در حالی می گیرد که بدن در حالت مناسبی است و دست ها شکل تماس درست با توپ را دارند.

تعداد ست ها: ۳-۲ ، تعداد تکرار ها: ۱۰

ملاک موفقیت: بالا آمدن زود هنگام دست ها ، جدا شدن مناسب انگشتان از یکدیگر و گرفتن توپ در حالی که بدن و دست ها در وضعیت مناسب قرار دارند.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکل در این مرحله از پیشرفت این است که بازیکنان تمایل دارند تا در آخرین لحظه و در هنگام تماس با توپ ، دست های خود را بالا بیاورند. مربی باید به بازیکنان گوشزد کند تا دستان خود را زودتر از زمان تماس با توپ بالا بیاورند. بازیکنان باید تشویق شوند تا دست های خود را زودتر بالا بیاورند و از "پنجره" تشکیل شده توسط انگشتان شست و اشاره مسیر حرکت توپ را زیر نظر بگیرند. تذکر کلامی توسط مربی به این شکل "دستها بالا!" می تواند به بازیکنان کمک کند تا این کار را به خاطر بسپارند.
- شکل نامناسب بدن اغلب در این مرحله خود را بدین صورت نشان می دهد؛ باسن و میان تنه به سمت جلو خم می شود و بالاتنه و سر کمی به سمت عقب می رود طوری که نگاه بازیکن به سقف خواهد بود. این حالت باعث حذف پاها به عنوان تولید کننده نیرو برای حرکت رو به جلو و بالا خواهد شد ، همینطور سر را در حالتی قرار می دهد که نمی تواند دید محیطی نسبت به محل هدف ارسال توپ داشته باشد و فقط می تواند توپی را که به سمت بازیکن می آید ببیند. در اینجا نیز اشاره کلامی مربی به این شکل که "باسن عقب" ، به بازیکنان کمک می کند که حالت درست بدن را فراموش نکنند.
- مربی می تواند از این حيله استفاده کند؛ در آخرین لحظه که بازیکن می خواهد با توپ تماس داشته باشد از بازیکنان بخواهد که دستها را باز کنند ، اگر توپ به پیشانی بازیکن برخورد کند ، حالت بدن او و موقعیت تماس با توپ درست بوده است ولی اگر سر و کمر او به عقب خم شده باشد ، توپ به صورت بازیکن برخورد خواهد کرد.

مرحله ۴: ارسال توپ پرتاب شده

هدف: اجرای ارسال با پنجه در موقعیت ساده و کنترل شده.

توضیح: بازیکن تمرین را از حالت آماده مناسب آغاز می کند. یار تمرینی در فاصله ۴-۵ متری بازیکن می ایستد ، سپس توپ را با ارتفاع مناسب طوری پرتاب می کند که روی پیشانی بازیکن فرود آید. بازیکن سپس از حالت آماده دست ها را زود بالا و جلوی پیشانی می آورد. سپس بوسیله ارسال با پنجه توپ را به سمت یار تمرینی خود باز می گرداند.

تعداد ست ها : ۳-۲، تعداد تکرارها : ۱۰

ملاک موفقیت : ۹۰٪ توپها با استفاده از تکنیک درست، با دقت به سمت یار تمرینی باز گردانده شود.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- شاید این مهمترین مرحله در پیشرفت برای آموزش ارسال با پنجه باشد. این تمرین باید در مراحل اولیه یادگیری تکرار شود ، چرا که کنترل در ارسال را آموزش می دهد.
- بزرگترین مشکل در بین بازیکنان مبتدی والیبال ، ترس از توپی است که آنها نگرانند در زمان برخورد با انگشتان به آنها صدمه بزند. در نتیجه آنها اغلب با نوک انگشتان به توپ ضربه می زنند که معمولاً باعث درد بیشتری می شود. بعضی از بازیکنان نیز ممکن است توپ را به حالت گرفتن و پرتاب کردن ارسال کنند که تماسی خطا و غیر قانونی است. مربی باید عملکرد بازیکنان را از نزدیک زیر نظر بگیرد و اطمینان حاصل کند که با قسمت میانی و پایینی انگشتان با توپ تماس برقرار می کنند. در ارسال با پنجه مناسب ، دست ها باید به سمت توپ در حال فرود کشیده شوند. نیروی وارده از توپ ، دست ها را به عقب برده و باعث کشیده شدن عضلات ساعد می شود. انقباض بعدی این عضلات در هنگام حرکت مچ دست و انگشتان باعث باز گرداندن توپ به سمت یار تمرینی می شود. کلید اجرای مناسب ارسال با پنجه ، حرکت مناسب مچ دست می باشد که معمولاً نیازمند تکرارهای زیاد در ارسال با پنجه می باشد که گاهی ممکن است چند سال زمان نیاز داشته باشد ، بنابراین ، مربی و بازیکن باید صبور باشند. در حالت عمومی ، بازیکنان اگر در شروع یادگیری ، مچ دست را بیشتر سفت کنند زودتر به کنترل در حرکت مچ در ارسال با پنجه دست خواهند یافت.
- استفاده از توپ های با سطح نرمتر در آموزش ارسال با پنجه به نوآموزان ، باعث ایجاد درد کمتری در انگشتان شده و در نتیجه فاکتور ترس کاهش می یابد.
- علی رغم اینکه از بازیکنان خواسته شده توپ را فقط به فاصله ۴-۵ متری ارسال کنند ، اغلب توپ را با ارتفاع خیلی زیاد ارسال می کنند. باید بازیکنان تشویق شوند تا توپ را در مسیری که از ۴ متر بالاتر نباشد ارسال کنند. این کار باعث افزایش دقت در ارسال و همینطور کاهش درد یا صدمه به انگشتان می شود.
- همانند مرحله قبل ، ممکن است بازیکنان دست های خود را دیر بالا بیاورند یا به عقب خم شوند. اشاره های کلامی را فراموش نکنید : **"دست ها بالا!"** ، **"باسن عقب"**.
- خطای رایجی که اولین بار در این مرحله دیده می شود ، استفاده نادرست از پاها می باشد. بازیکنانی که مرتکب چنین خطایی می شوند ، اغلب پس از ارسال توپ با پای جلویی ، نیروی بیش از اندازه به عقب وارد می کنند که باعث حرکت آن ها به عقب و در

خلاف جهت حرکت توپ باشد. در مسافت های کوتاه ، این خطا شاید مهم نباشد ، اما هنگام ارسال توپ در مسافت های طولانی که نیاز زیادی به حرکت رو به جلو و رو به بالای توپ می باشد ، این خطا عملکرد بازیکن را تحت تاثیر قرار می دهد. برای اصلاح این خطا می توان تغییری در تمرین ایجاد کرد و از بازیکن خواست تا بلافاصله پس از ارسال توپ ، به جلو حرکت کرده و پای یار تمرینی را لمس کند.

- بعضی بازیکنان این خطا را مرتکب می شوند که با دستان کاملاً کشیده و صاف به استقبال توپ می روند ، همزمان با تماس با توپ ، دستها را خم کرده و برای ارسال توپ دوباره دستها را صاف می کنند ، حالتی شبیه گرفتن و پرتاب کردن توپ. چنین عملکردی گاهی باعث خطای حمل کردن توپ می شود. مربی باید از چنین بازیکنانی بخواهد که قبل از تماس با توپ انگشتان شست با پیشانی تماس برقرار کنند. سپس دست ها فقط به سمت توپ حرکت کرده و آنرا به سمت هدف ارسال کند.
- آرنج بعضی بازیکنان در هنگام تماس با توپ ، بیش از حد به سمت خارج بدن باز می شود که باعث کاهش یا حذف اثر انگشت شست در تماس با توپ می شود. اشاره کلامی "آرنج ها داخل!" برای اصلاح تکنیک اکثر اینگونه بازیکنان کافی است. برای بازیکنانی که برای تنظیم آرنج های خود مشکل بیشتری دارند ، استفاده از یک باند کشی بزرگ برای جلوگیری از باز شدن بیش از حد آرنج ها و نزدیک کردن آنها به هم ، می تواند وسیله کمک آموزشی اثر بخشی باشد.
- مشکلی دیگر که ممکن است خیلی از بازیکنان داشته باشند این است که هنگام تماس با توپ مچ دست را به سمت خارج می چرخانند که باعث حذف انگشت شست در فرآیند ارسال می شود. اشاره کلامی مربی "شست زیر توپ" می تواند به بازیکنان در اصلاح این خطا کمک کند.
- بازیکنانی با دست های بزرگتر ، اغلب تمایل دارند که انگشت کوچک خود را خم کنند. در بدترین موارد ، انگشت حلقه نیز خم شده و کاملاً از تماس با توپ حذف می شوند. این حالت معمولاً به این دلیل رخ می دهد که بازیکنان درمی یابند که این انگشتان اصلاً با توپ تماس ندارند یا خیلی کم تماس دارند. شاید این درست باشد ، اما بازیکنان باید بدانند که باز شدن مناسب این دو انگشت به کل دست شکل درست و مناسبی می دهد که باعث تماس مناسب تر و ارسال بهتر توپ می شود.

مرحله ۵ : جابجایی و ارسال توپ پرتاب شده

هدف : تاکید بر حرکت و رفتن زود هنگام به زیر و پشت توپ با هدف تماس با توپ در بالای پیشانی و خط تقارن بدن و ارسال آن.

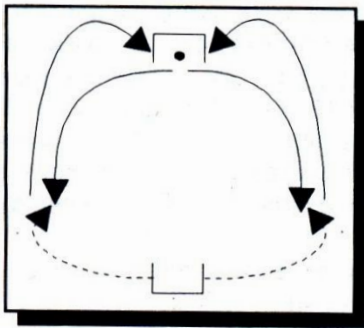
توضیح: بازیکن از حالت آماده مناسب، تمرین را آغاز می کند. یار تمرین در فاصله ۴-۵ متری بازیکن می ایستد، سپس توپ را به فاصله ۱-۲ متری بازیکن و کمی در جلوی او پرتاب می کند. بازیکن از حالت آماده با استفاده از گام پهلو حرکت کرده و به پشت توپ می رود، زود دست ها را بالا می آورد و توپ را برای یار تمرینی ارسال می کند. پس از اجرای ۲ ست، فاصله توپ پرتاب شده به ۲-۳ متر افزایش می یابد و بازیکن از گام متقاطع برای جابجایی استفاده می کند. پس از اجرای ۲ ست دیگر فاصله توپ پرتابی به ۳-۴ افزایش می یابد و بازیکن برای جابجایی از دویدن استفاده می کند. در همه موارد، توپ باید به طور متناوب به هر دو سمت بازیکن پرتاب شود.

تعداد ست ها: ۶ (۲ ست برای هر فاصله)، **تعداد تکرار ها:** ۱۰ (۵ تکرار برای هر سمت بازیکن)

ملاک موفقیت: ۸۰٪ توپ ها با دقت و استفاده از تکنیک مناسب به سمت یار تمرینی ارسال شود.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- افزودن جابجایی قبل از ارسال توپ، باعث سخت تر شدن کار بازیکن می شود، بنابراین تا زمانی که جابجایی بازیکن با تکنیک و سرعت مناسب انجام نشود، تکنیک ارسال با کیفیت خوبی اجرا نخواهد شد. مربی باید اول به نحوه جابجایی بازیکن توجه کند، اما همیشه باید بازیکن را تحت فشار بگذارد که تکنیک ارسال را به درستی اجرا کند. در هر دو مورد باید به بازیکن بازخورد بدهد.



- رایج ترین خطا در این مرحله آن است که بازیکن همزمان با توپ به محل تعیین شده می رسد. بازیکن باید سخت تلاش کند تا زود و قبل از توپ به محل تعیین شده برسد، تا زمان کافی برای اینکه رو به محل هدف ارسال توپ بشود داشته باشد، سپس دستهایش را بالا بیاورد و ارسال توپ را به طور مناسب انجام دهد.

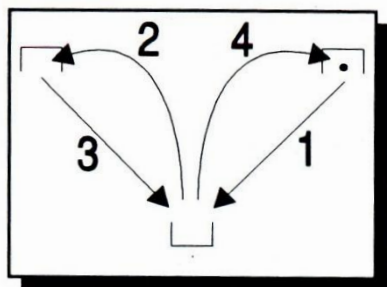
- مانند مرحله قبل می توان از بازیکن خواست تا پس از ارسال توپ، به سمت یار تمرینی حرکت کرده و پای او را لمس کند. این کار باعث می شود تا جابجایی عمومی بازیکن به سمت هدف باشد و بازیکن جابجایی به پهلو نداشته باشد.
- بازیکنان تمایل دارند تا در هنگام جابجایی برای رفتن به پشت توپ، در حالی که بالاتنه کاملاً صاف و عمود بر زمین است جابجا شوند. مربی باید از بازیکنان بخواهد و آنها را تشویق کند تا در حالی که زاویه بدن با زمین ۳۰ تا ۴۵ درجه می باشد جابجا شوند.

بدین منظور می توان از یار تمرینی خواست تا توپ را هم به پهلو و هم کمی جلوتر از بازیکن پرتاب کند.

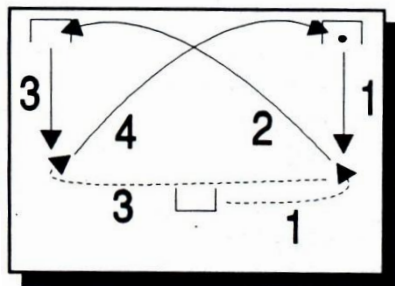
مرحله ۶ : تغییر جهت توپ

هدف : رشد و توسعه توانایی تغییر جهت توپ در طول ارسال آن. در والیبال معمولاً ارسال کننده باید توپی را که از یک جهت می آید دریافت کند و آن را به سمت هدفی که در جهتی متفاوت می باشد، ارسال کند.

توضیح : بازیکنان را به گروه های ۳ نفره تقسیم کنید ، ۲ نفر پرتاب کننده و ۱ نفر ارسال کننده توپ و اجرا کننده مهارت. در ۲ ست اول ، ارسال کننده توپ را از اولین یار تمرینی دریافت می کند (۱) و آنرا به سمت یار تمرینی دوم ارسال می کند (۲). این یار تمرینی توپ ارسال شده را می گیرد و آنرا به



سمت ارسال کننده پرتاب می کند (۳)، ارسال کننده توپ پرتاب شده را به سمت یار تمرینی اول ارسال می کند (۴). همان طور که در شکل بالاتر نشان داده شده است. در ۲ ست بعدی ارسال کننده باید به پهلو جابجا شده و توپ پرتاب شده توسط اولین یار تمرینی (۱) را در مسیر زاویه دار به سمت یار تمرینی دوم ارسال کند (۲). همانطور که در شکل پایین تر نشان داده شده است. ارسال کننده سپس به پهلو جابجا شده (مسیر ۳) و توپ پرتاب شده توسط یار تمرینی دوم (۳) را به سمت یار تمرینی اول ارسال می کند (۴). **تغییرات :** یارهای تمرینی می توانند به جای پرتاب توپ از ارسال با پنجه استفاده کنند.



ست ها : ۴ ست (۲ ست بدون جابجایی ارسال کننده ، ۲ ست با جابجایی).

تکرار : ۱۰

ملاک موفقیت : ۸۰٪ توپ ها با موفقیت ارسال شوند.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- به بازیکنان باید آموزش داده شود تا همزمان با تماس با توپ جهت شانه‌ها را به سمت محل هدف بچرخانند. بزرگترین مشکل در این مرحله از پیشرفت مهارت این است که بازیکنان تمایل دارند تا به جای چرخاندن کل بالاتنه به سمت هدف، توپ را از پهلو ارسال کنند.
- بازیکنان تمایل دارند تا همزمان با توپ به محل تعیین شده برای تماس با توپ برسند. آنها باید در جابجایی سرعت عمل داشته باشند، قبل از توپ به محل برسند، چرخش مناسب را انجام دهند و توپ را ارسال کنند.

مرحله ۷: ارسال پیوسته توپ به وسیله یار تمرینی

هدف: آغاز ارسال توپ در موقعیتی با کنترل کمتر. تا کنون در همه تمرینات، توپ به وسیله یار تمرینی گرفته می‌شد تا کنترل تمرین حفظ شود، این تمرین، یارهای تمرینی را وادار می‌کند تا در تلاش برای حفظ کنترل بر روی توپ، سخت کار کنند.

توضیح: یار تمرینی توپ را کمی به سمت جلو و عقب و یا پهلو بازیکن ارسال می‌کند. بازیکن باید با جابجایی سریع و استفاده از تکنیک مناسب توپ را بطور دقیق برای یار تمرینی ارسال کند. **تغییرات:** مسیر حرکت توپ می‌تواند تغییر کند بازیکن می‌تواند توپ را در بالای سر خود ارسال کند، سپس ۹۰ درجه چرخیده و توپ را از پهلو برای یار تمرینی ارسال کند، یا ۱۸۰ درجه چرخیده و توپ را از پشت برای یار تمرینی ارسال کند.

تعداد ست‌ها: ۳، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۷۰٪ توپ‌ها باید با موفقیت ارسال شوند.

نکته‌های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکل در این مرحله از دست دادن کنترل توپ و تمرین می‌باشد، چرا که در بین هر ارسال، توپ گرفته نمی‌شود. اگر فاصله بازیکنان بیش از ۳ متر نباشد و ارتفاع ارسال در حدود ارتفاع تور حفظ شود، این مشکل به حداقل می‌رسد. به طور کلی، اگر مسافت و ارتفاع ارسال افزایش یابد، کنترل روی توپ سخت‌تر می‌شود، بنابراین با افزایش مهارت بازیکنان می‌توان این متغیرها را افزایش داد.
- با کاهش کنترل، کیفیت اجرای مهارت نیز کاهش خواهد یافت، مربی باید در این شرایط با استفاده از کلمات کلیدی، اجرای درست مهارت را به بازیکنان یادآوری کند.
- اگر ارسال‌ها کاملاً از کنترل خارج شد یار تمرینی می‌تواند توپ را بگیرد و کل تمرین را مجدداً با یک پرتاب آغاز کند.

- دوباره به طور مداوم به بازیکنان یادآوری کنید که توپ را با دقت به سمت هدف ارسال کنند.

مرحله ۸ : تمرینات پیچیده

هدف : کار روی ارسال با پنجه در ترکیب با دیگر مهارت ها و شرایطی که بیشتر شبیه بازی می باشد.

توضیح: بازیکنان اغلب برای انجام تمرینات پیچیده انگیزه ی بیشتری دارند تا انجام تمرینات پایه ای که در روند پیشرفت آنها انجام می شود. با این حال هر گاه نحوه اجرای هر یک از مهارت ها شروع به از دست دادن کیفیت خود کرد، مربی باید به تمرینات پایه ای و ساده بازگردد. تمرینات پیچیده می تواند شامل دیگر مهارت ها باشد و همینطور اجرای درست آنها نیازمند توان، تمرکز و دقت بیشتر می باشد، یا بازتاب دهنده جابجایی ها و شرایط بازی می باشد.

مراحل آموزش آبشار

آبشار را می توان به ۲ مرحله جدا از هم تقسیم کرد :

- ۱- گام برداشتن و پرش
- ۲- عمل ضربه زدن به توپ

هنگام آموزش این مهارت ، بهتر است که اول عمل ضربه زدن به توپ آموزش داده شود. وقتی بازیکن این عمل را خوب فرا گرفت، اکنون آماده است که نحوه صحیح گام برداشتن و پرش را بیاموزد. تا زمانی که بازیکن در اجرای جداگانه هر یک از مراحل به خوبی عمل کند، برای تلفیق این دو مرحله عجله نکنید.

مرحله ۱ : ایجاد حرکت مناسب دست برای ضربه زدن به توپ

هدف : اطمینان حاصل کردن از اینکه بازیکنان حرکت مناسب دست برای ضربه زدن به توپ را فراگرفته اند. این حرکت شباهت زیادی به حرکت پایه پرتاب توپ از بالا دارد.

توضیح : بازیکنان در گروه های ۲ نفره قرار می گیرند، به فاصله ۹ متر از هم می ایستند و در ست اول تمرین، توپ را به طور ساده و با دست ضربه زننده به عقب برده (مانند کشیده زه کمان یا پرتاب توپ در بیس بال) و سپس از بالاترین نقطه به سمت یار تمرینی پرتاب می کنند. در ست دوم، بازیکنان به پرتاب توپ ادامه می دهند اما باید توپ را تقریباً در میانه فاصله بین یکدیگر به زمین بزنند.

تعداد ست ها : ۲ (ست اول بدون زدن توپ به زمین ، ست دوم همراه با زدن توپ به زمین).

تعداد تکرارها : ۱۰، ملاک موفقیت : ۹۰٪ پرتاب ها با تکنیک درست اجرا شوند.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- در ست اول تأکید باید روی حرکت مناسب آرنج به عقب و پرتاب توپ از بالاترین نقطه باشد.
- یک مشکل این است که بعضی از بازیکنان که دستان کوچکتری دارند، نمی توانند در هنگام به عقب بردن دست، توپ را نگه دارند. اگر چه ایده آل نیست، ولی این بازیکنان می توانند از دست دیگر خود برای حفظ تعادل توپ در هنگام حمل آن به عقب استفاده کنند. اگر هنوز هم مشکل دارند، می توانند از تویی کوچکتر مانند توپ تنیس استفاده کنند. به بازیکنان تأکید کنید این طور تصور کنند که در حال کشیدن زه کمان هستند.
- هر چقدر الگوی حرکتی بازیکنان در پرتاب مناسب و درست توپ بهتر شد، از آنها بخواهید توپ را با سرعت بیشتری پرتاب کنند.
- تأکید در ست دوم، پرتاب توپ به سمت زمین، بر این موضوع می باشد که بازیکنان بر اهمیت عضلات میان تنه در افزایش توان در پرتاب توپ آگاه شوند.
- یک مشکل عمده در پرتاب توپ به سمت زمین این است که بازیکنان تمایل دارند به جای پرتاب با دست کاملاً کشیده و از بالاترین نقطه، توپ را از ارتفاع پایین و از محدوده سینه پرتاب کنند. این مشکل می تواند اینگونه رفع شود که بازیکن تصور کند در جلوی او دیوار یا بشکه ای بلند قرار دارد که باید توپ را از بالای آن به زمین بزند.

مرحله ۲ : تماس مناسب دست با توپ

هدف : ایجاد تماس مناسب دست با توپ. برای کنترل ضربه آبشار، مهم و ضروری است که بازیکنان بتوانند چرخش مناسب را در توپ ایجاد کنند. این چرخش مناسب (چرخش بالا - پایینی) با تماس اولیه کف دست یا انتهای کف دست و سپس حرکت پوشش وار قسمت بالایی کف دست و انگشتان، ایجاد می شود.

توضیح : ابتدا نحوه مناسب تماس با توپ را به بازیکنان نشان دهید. در مرحله بعد از آنها بخواهید دست ضربه زننده را روی توپ بگذارند، و انگشتان در حالت راحت و بدون انقباض از هم باز باشند. از آنها بخواهید که دست را از روی توپ بردارند در حالی که دست همان شکلی را که روی توپ داشت حفظ کند. سپس در حالی که راست ایستاده اند توپ را در دست غیر ضربه زننده و تقریباً در ارتفاع کمر نگه دارند. درحالی که دست ضربه زننده شکل مناسب به خود گرفته است، به عقب حرکت کند و سپس به جلو و بالا آمده و از زیر به توپ برخورد کند. اگر تماس با توپ مناسب باشد، توپ به بالا حرکت کرده در حالی که چرخش آن به سمت بازیکن خواهد بود.

تعداد ست : ۲، تعداد تکرار: ۱۰

ملاک موفقیت : ۹۰٪ توپها چرخش مناسب داشته باشند.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکل بازیکنان ایجاد حرکت و حالت مناسب در مچ دست برای تماس مناسب با توپ و حرکت پوشش وار کف دست و انگشتان روی سطح توپ می باشد. اگر مچ دست خیلی سفت نگه داشته شود، حرکت پوشش وار ایجاد نشده و توپ اصلاً چرخش نخواهد داشت. اگر مچ دست خیلی شل باشد ممکن است چرخشی در توپ ایجاد کند که در جهتی ناخواسته باشد. مشکل است بگوییم که دقیقاً چه حالت و میزان انقباضی برای مچ دست درست می باشد، اما با تمرین کافی، اکثر بازیکنان آن را درمی یابند.
- اغلب، بازیکنان در تلاش خود برای ایجاد چرخش مناسب در توپ، ممکن است کمی بر پهلوی توپ ضربه بزنند یا ضربه ای حالت سیلی زدن به توپ بزنند. شاید این کار چرخش مناسب در توپ ایجاد کند، اما نحوه ضربه همچنان نادرست است. به بازیکنان توضیح دهید که زمان ضربه به توپ، دست باید کاملاً صاف باشد و چرخش توپ به وسیله حرکت پوشش دار کف دست و انگشتان ایجاد شود.

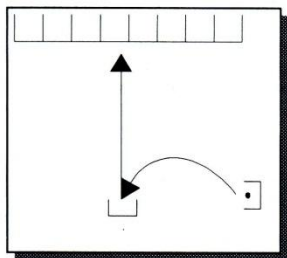
مرحله ۳: آبخار در حالت ایستاده

هدف : یادگیری مناسب عمل ضربه زدن به توپ در حالت ایستاده روی زمین.

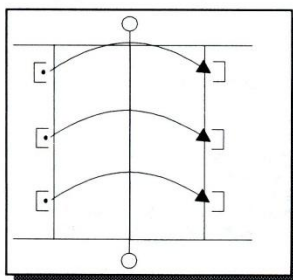
توضیح : بازیکنان به گروههای ۲ نفره تقسیم می شوند، هر گروه یک توپ در اختیار دارد. در ست اول، یکی از بازیکنان توپ را با دو دست به بالا برای خود پرتاب کرده و به سمت یار خود به توپ ضربه می زند طوری که توپ به زمین برخورد نکند، سپس بازیکن دوم توپ را گرفته و همین کار را تکرار می کند. در اینجا تأکید روی استفاده از حرکت مناسب دست در ضربه به توپ و ایجاد چرخش " بالا - پایینی " می باشد.

ست دوم، مانند ست اول است با این تفاوت که بازیکن طوری به توپ ضربه می زند که در نزدیکی بازیکن دیگر با زمین برخورد کند. در اینجا تأکید روی استفاده از عضلات میان تنه و تماس با توپ در بالاترین ارتفاع ممکن و روبه روی کتف دست ضربه زننده می باشد.

در ست سوم، یار تمرینی توپ را از کنار برای بازیکن پرتاب کرده و او به سمت دیوار به توپ ضربه می زند. تمرکز در اینجا روی ضربه زدن به توپی است که از کنار به سمت بازیکن می آید.



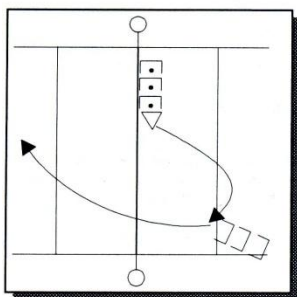
در ست چهارم، بازیکن توپ را برای خود پرتاب کرده و طوری به آن ضربه می زند که از روی تور به سمت یار تمرینی که در سوی دیگر تور ایستاده است برود. یار تمرینی توپ را به همین شکل به بازیکن بر می گرداند. در اینجا تأکید روی چرخش مناسب توپ و ضربه به آن از بالاترین نقطه می باشد.



ست آخر در این مرحله از پیشرفت این است که بازیکن به توپی که مربی از منطقه پاسور برایشان به نزدیکی خط کناری و نزدیکی خط ۳ متر پرتاب کرده است، در حالت ایستاده ضربه می زنند. بازیکن سپس به سرعت به دنبال توپ رفته و آن را به مربی باز می گرداند.

تعداد ست: ۱۰ (۲ تا برای هر کدام از انواع ست ها)

تعداد تکرارها: ۱۰



ملاک موفقیت: ۷۰٪ ضربه ها با حرکت درست دست و چرخش مناسب در توپ همراه باشد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

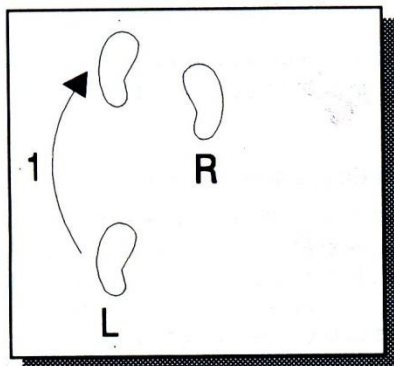
- زمان زیادی باید در این مرحله از پیشرفت صرف شود. ممکن است بتوان بدون پرش خوب به یک مهاجم خوب تبدیل شد، اما بدون توانایی ضربه زدن مناسب به توپ این امر امکان پذیر نیست. تا زمانی که بازیکن عمل ضربه زدن به توپ را به خوبی فرا نگرفته است، در معرفی و آموزش گام برداشتن و پرش به او عجله نکنید.
- اکنون که بازیکنان در حال زدن ضربه واقعی به توپ هستند، تکنیک نحوه ضربه به توپ ممکن است که کیفیت خود را از دست بدهد، به ویژه در نحوه بردن دست به عقب،

تماس با توپ در ارتفاع بالا و جلوی بدن و نحوه تماس دست با توپ. بازخورد مداوم توسط مربی به منظور جلوگیری از شکل گرفتن عادت های غلط ضروری است.

- زمانی که بازیکنان در حال ضربه زدن به توپ پرتاب شده از کنار هستند، مهم است که توپ از سمت دست ضربه زننده پرتاب شود (برای بازیکنان راست دست از سمت راست و برای بازیکنان چپ دست از سمت چپ). این کار به این دلیل اهمیت دارد که ضربه زدن به چنین تویی راحتی تر است و این برای نوآموزان بسیار مهم است.
- هدف اولیه در تمرینی که بازیکنان در حالت ایستاده باید توپ را با ضربه زدن از روی تور دهند این است که آنها از بالاترین ارتفاع به توپ ضربه بزنند و در آن چرخش مناسب ایجاد کنند.

مرحله ۴: برداشتن یک گام و پرش

هدف: آموزش آخرین گام قبل از پرش در ترکیب با حرکت مناسب دست برای پرش.



توضیح: بازیکن در حالی که پای راست او کشیده در جلو قرار دارد و فقط پاشنه پا روی زمین است تمرین را آغاز می کند (برای بازیکنان راست دست). دست ها صاف و کشیده در عقب هستند. بازیکن سپس با پای چپ یک گام به جلو می گذارد، در حالی که حرکت با قدرت و سرعت پای راست از پاشنه شروع شده و به پنجه ختم می شود (مانند گهواره)، همزمان دست ها که کاملاً صاف و

کشیده در عقب هستند، با سرعت و قدرت به سمت پایین و جلو حرکت می کنند (مانند آونگ). در نهایت پاها پرش را انجام داده و دستها با سرعت به سمت بالا و جلوی بدن می آیند.

تعداد ست ها: ۳، تعداد تکرارها: ۵

ملاک موفقیت: تمام پرش ها با تکنیک مناسب انجام شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

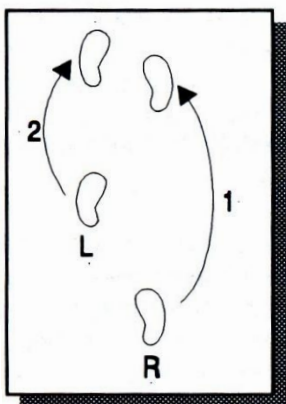
- نکته مهم در این مرحله برداشتن مناسب آخرین گام قبل از پرش و حرکت مناسب دست ها برای پریدن می باشد. این تمرین به ویژه برای بازیکنانی که پای راست را هنگام پرش جلوتر می گذارند و یا پای چپ را خیلی نزدیک پای راست می گذارند (برای بازیکنان راست دست)، مناسب است.

- در ابتدا بازیکنان باید روی حرکت پا تمرکز کنند، پس از فراگیری مناسب این کار، آنها باید تشویق شوند تا دست ها را کاملاً به عقب کشیده و با سرعت و قدرتی که برای پرش مناسب لازم است آن را به جلو و بالا بیاورند.
- مهم است که حرکت اضافی انجام نشود و حرکات دست ها و پاها به درستی انجام شود. بازیکنان می توانند ابتدا تمرین را با سرعت کم انجام داده و سپس به تدریج سرعت تمرین را افزایش دهند.

مرحله ۵: برداشتن دو گام و پرش و گرفتن توپ در بالاترین ارتفاع

هدف: آموزش دو گام نهایی و پرش، با استفاده از حرکت مناسب پاها و دستها. آغاز کار روی زمان-سنجی مناسب در تماس با توپ در بالاترین ارتفاع ممکن.

توضیح: بازیکن در حالی که پای راست در حالت کشیده در عقب قرار دارد و پای چپ در جلو و دست



در حالت نیمه کشیده در جلو قرار دارند، می ایستند. بازیکن سپس یک گام بلند با پای راست به جلو بر می دارد (۱)، در حالی که فشار زیادی روی پای چپ برای تولید نیرو و افزایش سرعت می آورد، همزمان دستها در حالت کشیده به سمت عقب می روند (مانند حرکت آونگ). سپس گام نهایی (۲) و پرش انجام می شود. پس از آنکه بازیکن این دو حرکت را به خوبی فرا گرفت، در ست های بعدی بازیکن باید گام بردارد، جهش کند و توپ را که یار تمرینی با ارتفاع ۴-۵ متر پرتاب کرده است، در بالاترین ارتفاع و در اوج پرش بگیرد.

تعداد ست ها: ۴ ست، تعداد تکرارها: ۵ تکرار

ملاک موفقیت: ۹۰٪ حرکات "گام برداشتن، حرکت دست ها و پرش" به درستی انجام شود و توپ در بالاترین ارتفاع ممکن و در اوج پرش گرفته شود.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

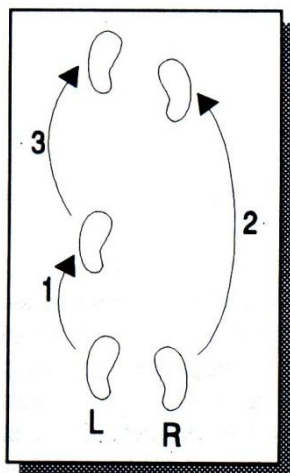
- این مهمترین مرحله در آموزش فاز گام برداشتن و پرش در آبخار می باشد. دو گام نهایی در گام برداشتن از این رو بسیار حیاتی و مهم هستند که اثر بخشی پرش را تعیین می کنند. تا زمانی که بازیکن این تمرین را به درستی و به سهولت انجام ندهد، نباید به مرحله بعدی پیشرفت کند.

- همواره بازیکنان را زیر نظر داشته باشید که همزمان با حرکت رو به جلوی پای راست، دستها با شکل و زاویه مناسب به عقب حرکت کنند.
- هنگام پرش برای گرفتن توپ، بسیاری از بازیکنان به جای اینکه توپ را در اوج پرش خود بگیرند، زمانی که در حال اوج گیری هستند این کار را انجام می دهند. آنها باید بیاموزند که مسیر حرکت توپ را پیش بینی کنند. اگر آنها نمی توانند توپ را در بالاترین نقطه بگیرند، در اکثر مواقع غیر ممکن است که بتوانند از بالاترین نقطه آبشار بزنند.

مرحله ۶: برداشتن سه گام و پرش

هدف: آموزش گام اول، که در حرکت سه گام، برای زمان سنجی و تنظیم حرکت، اهمیت زیادی دارد.

توضیح: بازیکن در حالی که پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار دارد و دستها راحت و بدون انقباض در کنار بدن قرار دارند تمرین را شروع می کند. بازیکن سپس پای چپ را به جلو بر می دارد (۱)، در حالیکه دستها همزمان به جلوی بدن حرکت می کنند. ۲ مرحله نهایی (۲ و ۳) همانطور که قبلاً توضیح داده شد، انجام می شوند. بازیکن در هر بار انجام این حرکت، باید طول و جهت گام اول را تغییر دهد. همانند مرحله قبل در پیشرفت بازیکن، پس از آنکه بازیکن این حرکت را به درستی و سهولت انجام داد، در ستهای بعدی باید گام بردارد، جهش کند و توپ پرتاب شده توسط یار تمرینی را بگیرد. توپ باید در بالاترین نقطه ممکن گرفته شود. افزودن گام اول، این کار را آسان تر می کند.



تعداد ست ها : ۴، تعداد تکرارها : ۵

ملاک موفقیت: ۹۰٪ حرکات (گام برداشتن، حرکت مناسب دست و پرش) به درستی انجام می شود، و توپ در بالاترین نقطه ممکن گرفته می شود.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- مهمترین جنبه در این مرحله از پیشرفت، آموزش این نکته به بازیکنان است که گام ابتدایی (یا گامهای ابتدایی که در شرایط مختلف ممکن است استفاده شوند) گامهایی برای تنظیم زمان و جهت حرکت بازیکن به سمت محل اجرای دو گام نهایی (که همواره با تکنیکی مشابه اجرا می شوند) هستند.
- همواره نحوه صحیح گام برداشتن توسط بازیکنان را زیر نظر داشته باشید. افزودن گام اول ممکن است بازیکنان را دچار خطا کند یا بعضی از "گام برعکس" استفاده کنند)

پای موافق دست ضربه زننده را هنگام پرش جلوتر بگذارند). با اشارات کلامی، همواره نحوه صحیح حرکت را به آنها یادآوری کنید. مثل: (چپ، راست، چپ). شاید برای بازیکنانی که پرتلاش ولی ناموفق هستند بهتر این باشد که در مرحله برداشتن ۲ گام بیشتر تمرین کنند.

مرحله ۷: گام برداشتن، پرش و آبشار (بدون تور)

هدف: تلفیق ۲ فاز تکنیک آبشار؛ گام برداشتن و پرش، و عمل ضربه زدن به توپ.

توضیح: بازیکنان به گروه‌های ۲ نفره تقسیم می‌شوند. یک بازیکن در حالی که در فاصله ۴-۳ متری دیگری قرار دارد توپ را با ارتفاع ۵-۴ متر پرتاب می‌کند. بازیکن دیگر ۲ یا ۳ گام برمی‌دارد، سپس جهش کرده و در مقابل دیوار به توپ ضربه می‌زند.

تعداد ست‌ها: ۴، تعداد تکرارها: ۵

ملاک موفقیت: به ۸۰٪ توپ‌ها با موفقیت و با استفاده از تکنیک مناسب ضربه زده می‌شود.

نکته‌های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکلی که نوآموزان در فراگیری تکنیک آبشار با آن رو به رو می‌شوند، دشواری زمان سنجی درست پرش و ایجاد تماس مناسب با توپ است. به جز تمرین بیشتر و تمرکز و توجه بهتر از طرف نوآموز راه حل ساده دیگری وجود ندارد. پرتاب با ارتفاع ۴-۳ متر معمولاً زمان سنجی را آسانتر می‌کند، چرا که بازیکن وقتی که یار تمرینی خواست توپ را پرتاب کند آغاز به گام برداشتن می‌کند.
- اگر بازیکن هنوز در زمان سنجی مشکل دارد، یار تمرینی می‌تواند روی نیمکت بایستد و توپ را با ارتفاع کم پرتاب کند. در این حالت نکات ایمنی را نیز مورد توجه زیادی قرار دهید.
- اکنون که بازیکن تقریباً آبشار واقعی می‌زند، معمولاً کیفیت اجرای مهارت کاهش می‌یابد. توجه ویژه به بازیکنانی داشته باشید که از "گام برعکس" استفاده می‌کردند، مراقب باشید تا به عادت قبلی خود برنگردند. تا زمانی که الگوی درست گام برداشتن را به راحتی اجرا نکنند، باید از ۲ گام استفاده کنند.
- دلیل آنکه در این مرحله از پیشرفت تور وجود ندارد این است که تور می‌تواند یک مانع روانی برای نوآموزان باشد. آنها تمایل دارند تا به عبور دادن توپ از روی تور بیش از استفاده از تکنیک مناسب توجه کنند.

مرحله ۸ : گام برداشتن، پرش و آبشار از روی تور

هدف: اجرای مناسب گام برداشتن و پرش و آبشار زدن از روی تور.

توضیح: مربی در فاصله نیم متر از تور در حالی که توپ در دست دارد می ایستد. بازیکنان پشت سر هم کمی پشت خط ۳ متر می ایستند و یکی پس از دیگری ۲ یا ۳ گام برداشته و درست مقابل مربی جهش می کنند و آماده ضربه به توپ می شوند (مانند حمله سرعتی). مربی باید توپ را در زمان درست با ارتفاعی که بازیکن بتواند با دست کشیده به آن ضربه بزند، پرتاب کند. این ارتفاع معمولاً ۳۰ تا ۶۰ سانتی متر بالاتر از تور است. مهاجم سپس به سرعت به دنبال توپ رفته و پیش از آنکه به صف مهاجمان ملحق شود، آن را به مربی تحویل داده یا در سید توپها می گذارد. پس از آنکه بازیکنان با این پرتاب که نیاز به زمان سنجی کمی از سوی بازیکنان دارد، حملات موفقیت آمیز انجام دادند، مربی می تواند نوع پرتاب ها را طوری تغییر دهد که بازیکنان نحوه گام برداشتن و پرش خود را با آن تنظیم کنند. این کار را می توان ابتدا با پرتاب توپها با ارتفاع ۱-۲ متر و سپس پرتاب توپهایی که کمی از تور و یا مربی فاصله دارند (نزدیک به کناره ها) انجام داد.

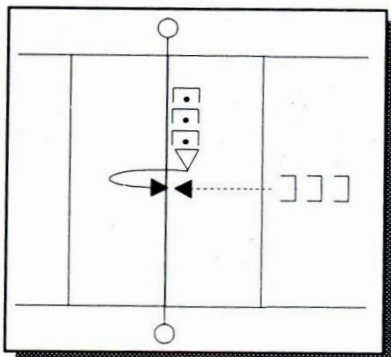
تعداد ست ها: ۳ (ست اول: توپهای سرعتی، ست دوم: پرتابهای ۱-۲ متری، ست سوم: پرتاب های بلندتر و با فاصله (نزدیک به کناره ها)).

تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۷۰٪ از توپ ها با موفقیت و با استفاده از تکنیک مناسب آبشار زده شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

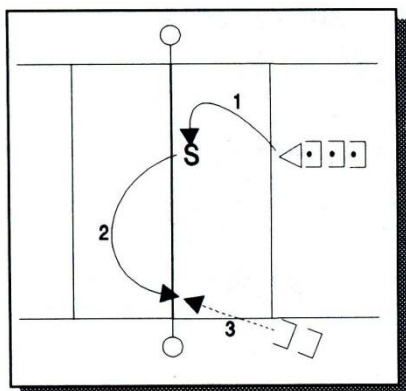
- مزیت اولیه پرتاب های خیلی کوتاه در ست اول این است که بیشتر کار زمان سنجی توسط مربی انجام می شود. تمام آنچه بازیکن انجام می دهد این است که با تکنیک مناسب گام برداشته و جهش کند و به توپ پرتاب شده توسط مربی که مقابل دست ضربه زننده و در ارتفاع مناسب قرار دارد، ضربه بزند.



- در ست دوم که پرتاب ۱-۲ متری خواهد بود، بزرگترین مشکل زمان سنجی است. مربی باید پرتاب های یکنواخت با ارتفاع یکنواخت داشته باشد، این باعث راحت تر شدن کار بازیکنان در زمان سنجی خواهد شد. به طور کلی در این نوع پرتاب،

- بازیکن باید همزمان با پرتاب مربی شروع به گام برداشتن کند.
- برای پرتاب های بلندتر، بزرگترین مشکل این است که بازیکنان خیلی زود شروع به گام برداشتن می کنند. بازیکنان باید تشویق شوند تا بیشتر صبر کنند و سپس با حالتی بسیار پویا و انفجاری گام برداشته و جهش کنند.
- اکثر بازیکنان خیلی نزدیک به تور جهش می کنند و در نتیجه هنگام ضربه زدن، توپ پشت بازیکن قرار دارد، حتی ممکن است بازیکن به تور برخورد کند. بازیکنان باید گام برداشتن را با فاصله کافی از تور شروع کنند، طوری که هنگام جهش ۱ متر از تور فاصله داشته باشند. این باعث می شود تا هنگام ضربه زدن، توپ کاملاً در جلوی بدن باشد.
- بعضی از بازیکنان مسیر توپ را تا قبل از پرش ردگیری نمی کنند. اغلب این موضوع

باعث می شود تا آنها در محل و زمان پرش دچار خطا شوند. باید به آنها گوشزد شود از زمان آغاز گام برداشتن تا زمان ضربه، باید به توپ نگاه کنند.



مرحله ۹: تمرینات پیچیده

هدف: افزودن آبشار به تمریناتی بیشتر پیچیده که نیازمند دقت، توان و کنترل بیشتری هستند.

توضیح: این تمرینات که شامل مهارتهای دیگر نیز می شود، نیازمند دقت و توان بیشتری هستند و بازتاب دهنده شرایط بازی

هستند که مهاجم باید از حالت توپگیری یا دریافت سرویس در حمله شرکت کند و نیازمند قابلیت های جسمانی، ذهنی و تاکتیکی بیشتر می باشد.

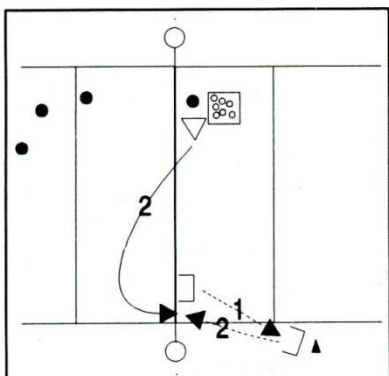
تمرینات پیشنهادی دیگر

آبشار زدن به توپ پاس داده شده توسط بازیکن

هدف: آبشار زدن به توپ پاس داده شده توسط بازیکن به جای توپ پرتاب شده. بازیکنان وادار می شوند تا مسیر غیر قابل پیش بینی تر توپ را زیر نظر گرفته و خود را با آن تطبیق دهند.

توضیح:

- ۱- مربی در موقعیتی با حدود ۴ متر فاصله از تور می ایستد و توپ را برای پاسور پرتاب می کند.
- ۲- پاسور توپ را به محلی که مربی تعیین کرده پاس می دهد.



۳- بازیکنان پشت سرهم ، با استفاده از ۲ یا ۳ گام که از کمی پشت خط ۳ متر آغاز می شود، به توپهای پاس داده شده ضربه می زنند. مهاجم سپس به دنبال توپ دویده و آن را پیش از آنکه به صف مهاجمان بپیوندند به مربی باز می گرداند.

تعداد ست ها : ۲، تعداد تکرار ها : ۱۰

ملاک موفقیت : ۷۰٪ توپها با موفقیت و با استفاده از تکنیک درست آبشار زده شوند.

حمله پس از انتقال از موقعیت دفاع روی تور

هدف : آبشار زدن پس از دور شدن از تور. بسیاری از بازیکنان مبتدی والیبال هنگام دور شدن از تور و قرار گرفتن پشت خط ۳ متر به منظور آماده شدن برای آبشار، به طور مناسب عمل نمی کنند. آنها معمولاً کمی از تور فاصله می گیرند و بدون برداشتن گامهای مناسب به توپ ضربه می زنند.

توضیح :

۱- با اشاره کلامی مربی، بازیکن که در کنار تور ایستاده است از تور دور شده، مخروطی را که ۱ متر پشت خط ۳متر و کمی بیرون زمین قرار دارد لمس می کند و سپس آماده آبشار می شود. حرکت بازیکن باید به عقب باشد. ضمن اینکه می تواند از گام متقاطع نیز استفاده کند.

۲- مربی توپ را برای مهاجم به نزدیک آنتن پرتاب می کند تا او آبشار بزند.

۳- پس از فرود، بازیکن بلافاصله به عقب حرکت کرده و مخروط را لمس می کند و به توپ پرتاب شده توسط مربی ضربه می زند. این کار تا زمانی که بازیکن ۳ آبشار موفقیت آمیز با قدرت مناسب بزند، ادامه می یابد.

تعداد ست ها : ۵، تعداد تکرار ها : ۳

آبشار پس از دریافت سرویس

هدف: آبشار زدن پس از دریافت یک سرویس آسان

توضیح:

- ۱- بازیکن A یک سرویس به سمت بازیکن B می زند.
- ۲- بازیکن B توپ را برای پاسور ارسال می کند.
- ۳- بازیکن B به سمت خارج زمین و محلی که گام برداشتن برای آبشار را آغاز کند حرکت می کند.
- ۴- پاسور توپ را به کنار آنتن ارسال می کند، محلی که بازیکن B حرکت کرده، پریده و به توپ ضربه می زند.

تعداد ست ها : ۲، تعداد تکرارها : ۱۰

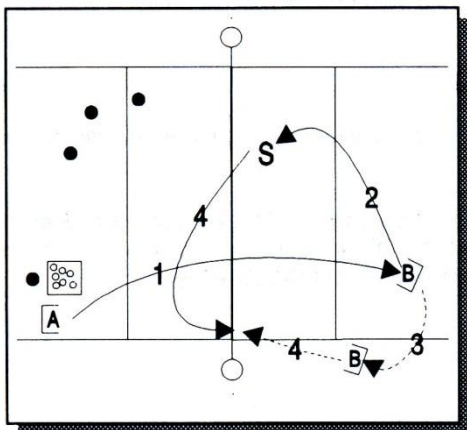
ملاک موفقیت : ۷۰٪ توپ ها به خوبی برای پاسور ارسال شده و آبشاری موفق با قدرت مناسب زده شده است .

مراحل آموزش سرویس از پایین

مرحله ۱: کار روی موقعیت آغازین

هدف: آموزش موقعیت آغازین مناسب به بازیکنان همراه با توپ، و تأکید بر اینکه دقت و توجه بازیکن در این مرحله بسیار مهم است.

توضیح: از بازیکنان بخواهید که موقعیت آغازین برای زدن سرویس را اتخاذ کنند، ابتدا بدون توپ.



اطمینان حاصل کنید که همه اعضای بدن در موقعیت مناسب قرار دارند. پس از فراگیری مناسب، بازیکنان باید این کار را با توپ انجام دهند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بسیاری از خطاها در سرویس از پایین به دلیل حالت نامناسب

آغازین می باشد. اگر از ابتدا اجازه دهید که بازیکن حالتی متفاوت با حالت مناسب را داشته باشد، اغلب به عادت بد در آینده تبدیل می شود.

- در این مرحله بازخورد مربی به بازیکنان بسیار مهم است، چرا که بعضی از بازیکنان احساس ضعیفی نسبت به حالت دقیق اجزای بدن خود دارند.
- بزرگترین مشکل این است که بازیکنان یا خیلی صاف می ایستند یا بیش از حد به جلو خم می شوند. هر دوی این حالتها باعث مشکل تر شدن عمل ضربه زدن مناسب به توپ خواهد شد. بازیکنان باید طوری به جلو خم شوند که زاویه بدن آنها با حالت عمودی حدود ۲۰-۳۰ درجه باشد.
- بازیکنان اغلب به جای اینکه توپ را در سمت راست بدن (یا سمت دست ضربه زننده) نگه دارند، آنرا در وسط بدن نگه می دارند. این کار اغلب باعث می شود تا بازیکنان در هنگام ضربه به توپ، به سمت چپ بچرخند، بنابراین کنترل آن ها در جهت دادن به توپ کاهش می یابد. به آنها گوشزد کنید که اگر توپ را به سمت راست بدن (مقابل دست ضربه زننده) بیاورند به آنها کمک خواهد کرد.

مرحله ۲: کار روی گام برداشتن، پرتاب توپ و آماده کردن دست برای ضربه

هدف: کار روی گام برداشتن به جلو با پای چپ، پرتاب توپ، و حرکت دست راست به عقب با هماهنگی مناسب.

توضیح: از بازیکنان بخواهید که حالت آغازین مناسب را داشته باشند. سپس با پای چپ یک گام به جلو بردارند، توپ را پرتاب کنند و همزمان دست راست را مانند حرکت آونگ به عقب ببرند.

تعداد ست ها: ۱، تعداد تکرار ها: ۲۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ تکرارها با حالتی هماهنگ و روان انجام شود.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- نوآموزان اغلب با پای اشتباه به جلو گام بر می دارند که باعث مشکل شدن حرکت روان دست به عقب می شود. مهم است که تأکید شود با پای چپ باید به جلو گام برداشته شود و همزمان دست به عقب حرکت کند.

مرحله ۳: سرویس در مقابل دیوار

هدف: کار روی مکانیک و نحوه حرکات واقعی در سرویس، بدون اینکه بازیکن نگران عبور دادن توپ از روی تور باشد. این مرحله، مهمترین مرحله در پیشرفت بازیکن در زدن سرویس می باشد و قبل از رفتن

به مرحله بعد، باید زمان زیادی روی آن صرف شود. همینطور تمرینی است که هر زمان بازیکن در زدن سرویس مشکلاتی داشت باید آن را انجام دهد. این تمرین اجازه استفاده از حداکثر تکرار را می دهد.

توضیح: از بازیکنان بخواهید تا با اتخاذ حالت آماده مناسب در فاصله ۶-۵ متری از دیوار تمرین را شروع کنند. سپس با استفاده از تکنیک مناسب در مقابل دیوار سرویس بزنند. در ابتدا نیاز است که آنها به اجرای مناسب و روان تکنیک سرویس توجه کنند. بعداً می توان از آنها خواست تا توپ در ارتفاعی بالاتر از تور والیبال با دیوار برخورد کند. در نهایت می توان از آنها خواست برای زدن سرویس فاصله خود از دیوار را به ۱۰-۹ متر افزایش دهند.

تعداد ست ها: ۲ (ست اول با فاصله ۶-۵ متر از دیوار. ست دوم با فاصله ۱۰-۹ متر از دیوار)

تعداد تکرار ها: ۲۰

ملاک موفقیت: ۸۰٪ سرویس ها با استفاده از تکنیک مناسب زده شوند و در ارتفاعی بالاتر از تور با دیوار برخورد کنند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- اکنون که بازیکنان در شرایط واقعی سرویس می زنند، در ابتدا ممکن است که شکل اجرای تکنیک کیفیت خود را از دست بدهد. مهم است که شکل درست اجرای تکنیک قربانی ضربه زدن به توپ نشود. از بازیکنان بخواهید که توجه و تمرکز روی شکل درست اجرای تکنیک داشته باشند.
- بازیکنان جوانتر تمایل دارند که توپ را خیلی بلند پرتاب کنند. باید به آنها تأکید کرد که با پرتاب بلند توپ کنترل کمی روی ضربه خواهند داشت، آنها فقط نیاز دارند که دست چپ خود را از زیر توپ بردارند یا پرتاب خیلی کوتاهی انجام دهند.
- بازیکنان فراموش می کنند که همزمان با گام برداشتن به جلو با پای چپ، دست راست را به شکل مناسب به عقب ببرند، در نتیجه ضربه ای عجولانه و نا هماهنگ به توپ خواهند زد. دوباره به آنها تأکید کنید که همزمان با گام برداشتن به جلو با پای چپ، دست راست مانند آونگ به عقب حرکت کند.
- تماس دست گاهی با مرکز و پایین توپ نیست، در نتیجه کنترل بازیکن در جهت حرکت توپ کم خواهد بود. این خطا معمولاً به این دلیل است که بازیکن پس از پرتاب توپ تا زمان ضربه زدن به آن نگاه نمی کنند. از آنها بخواهید یک نقطه را روی قسمت پایینی توپ انتخاب کرده (مثلاً، مارک تجاری توپ، یا ولف) و از زمان پرتاب توپ تا زمان ضربه، به آن نگاه کنند.

مرحله ۴: سرویس از مسیر کوتاه تر، از روی تور به سمت یار تمرینی

هدف: تمرین روی چیره شدن بر مانع فیزیکی و روانی که به وسیله تور ایجاد می شود.

توضیح: از بازیکن بخواهید که درست پشت خط ۳ متر بایستد و به سمت یار تمرینی خود که در همان موقعیت در زمین مقابل قرار دارد از روی تور سرویس بزند. پس از کسب موفقیت در این فاصله، هر دو بازیکن ۲ متر عقب می روند و دوباره به سمت هم سرویس می زنند.

تعداد ست ها: ۲ ست (ست اول از فاصله ۳-۴ متری و ست دوم از فاصله ۶-۷ متری)

تعداد تکرارها: ۱۵

ملاک موفقیت: ۸۰٪ سرویس ها باید به شکل مناسب اجرا شوند و از روی تور عبور کنند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- افزودن تور ممکن است که در ابتدا از کیفیت اجرای تکنیک بکاهد.
- بازیکنان جوان در این مرحله بیشتر روی نتیجه تمرکز می کنند تا اجرای درست تکنیک. تأکید روی موفقیت یا شکست در عبور توپ از روی تور به جای تأکید بر اجرای درست تکنیک، بیش از آنکه مفید باشد آسیب زننده و مضر برای پیشرفت بازیکن می باشد.
- بازیکنان تمایل دارند که بیش از حد محکم به توپ ضربه بزنند، به ویژه زمانی که بیشتر از تور فاصله دارد. مربی باید به طور مداوم به بازیکنان فشار وارد کند که با شکل مناسب به توپ ضربه بزنند.

مرحله ۵: سرویس از پشت خط انتهایی

هدف: تمرین روی سرویس زدن در طول کامل زمین. درست است که نسبت به مرحله قبلی از پیشرفت، فقط ۳-۲ متر به طول سرویس اضافه شده است، ولی بعضی از بازیکنان در این مرحله نهایی مشکل دارند.

توضیح: از بازیکنان بخواهید که حالت آغازین مناسب را اتخاذ کنند و در پشت خط انتهایی قرار بگیرند و سپس با اجرای مناسب تکنیک، سرویس را بدون خطا بزنند.

تعداد ست ها: ۳، **تعداد تکرارها:** ۱۰

ملاک موفقیت: ۸۰٪ سرویس ها باید به شکل مناسب و بدون خطا زده شود.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- مربی باید روی نقاط ضعف انفرادی هر بازیکن تمرکز کند. همواره نحوه اجرای درست تکنیک سرویس را به بازیکنان یاد آوری کنید.
- اغلب زمانی که بازیکنان می خواهند سرویس های محکم تری بزنند، توپ را بیش از حد بلند پرتاب می کنند. پرتاب بیش از حد بلند باعث می شود که توپ با سرعت بیشتری فرود آید که در نتیجه تماس مناسب دست با توپ برقرار نمی شود. بازیکنان را وادار کنید تا فقط ۱ یا ۲ ریتم در زدن سرویس داشته باشند.

مرحله ۶: تمرینات پیچیده

هدف: تمرین روی سرویس زدن در شرایطی مشابه شرایط رقابتی مسابقه

توضیح: پس از آنکه بازیکنان موفق شدند در عبور موفق سرویس از روی تور به ثبات برسند باید تمریناتی را که نیازمند دقت و توان بیشتری است برای آنها در نظر گرفت. این تمرینات باید انعکاس دهنده نیازهای تاکتیکی بازی باشد. پس از آنکه بازیکن از نظر تکنیکی به مهارت خوبی دست یافت، باید تمریناتی که او را در شرایط جسمانی، ذهنی و روانی مشابه مسابقه قرار می دهد، برایش در نظر گرفت.

مراحل پیشرفت برای سرویس از بالا (تنیسی) نیز مشابه سرویس از پایین می باشد.

مراحل آموزش دفاع روی تور

مرحله ۱: وضعیت آغازین

هدف: یادگیری وضعیت آغازین مناسب برای دفاع روی تور

توضیح: بازیکنان در کنار تور باید وضعیت آغازین مناسب را برای انجام دفاع روی تور اتخاذ کنند.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بازیکنان تمایل دارند که یا بیش از حد به تور نزدیک شوند یا بیش از حد از آن فاصله بگیرند. یک راهنمای خوب برای قرار گرفتن در فاصله مناسب از تور این است که در فاصله کمی بیشتر از طول بازوها از تور قرار بگیرند.
- زانوها باید کمی خم باشند، نباید زانوها را خیلی خم کرد. میزان خم شدن زانوها باید طوری باشد که بازیکن احساس راحتی کند.

- بعضی بازیکنان تمایل دارند که پاهایشان را در حالت عقب - جلو بگذارند و در هنگام پرش برای دفاع یک گام به جلو بگذارند. این کار معمولاً باعث می شود که هنگام فرود به تور برخورد کنند و یا وارد زمین مقابل شوند. پاها باید تقریباً به فاصله عرض شانه ها در کنار هم و نوک پنجه ها عمود بر خط مرکزی زمین باشند.
- در زمان پرش، بعضی از بازیکنان تمایل دارند که به جای صاف نگه داشتن بالا تنه، از کمر خم شوند. مربی باید به این بازیکنان گوشزد کند که دست ها را موازی تور نگه دارند.

مرحله ۲: عمل دفاع روی تور نهاجمی در حالت ایستاده

هدف: یادگیری عملکرد مناسب دستها در دفاع روی تور و هدایت توپ به سمت زمین؛ و آشنا شدن با شکلهای مختلف تماس توپ با دست.

توضیح: تور را در ارتفاعی قرار دهید که اگر بازیکنان در حالت ایستاده دستها را کامل به سمت بالا برای انجام دفاع روی تور باز کنند، تقریباً آرنج آنها بالای تور باشد. بازیکن در کنار تور ایستاده و دستها را کاملاً کشیده مانند حالت دفاع از روی تور عبور می دهد، کف دستها کمی به سمت زمین و انگشت ها کاملاً باز از هم. یار تمرینی در سمت دیگر تور می ایستد و در ست اول توپ را به سمت دستان بازیکن پرتاب می کند. بازیکن همزمان با تماس با توپ دستها را به سمت جلو فشار می دهد تا توپ را به سمت زمین هدایت کند. مطمئن شوید که بازیکنان دست ها را از روی تور عبور داده و آنها را به سمت جلو فشار می دهند و به توپ ضربه نمی زنند. در ست های بعدی یار تمرینی توپ را به سمت دستان بازیکن آبخار می زند. به تدریج بر شدت آبخارها افزوده می شود.

تعداد ست ها: ۳، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ توپها با شکل و تکنیک مناسب به سمت زمین هدایت شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بزرگترین مشکلی که بازیکنان مبتدی دارند این است که در هنگام دفاع روی تور تمایل دارند تا چشمان خود را ببندند. تا زمانی که مدافع روی تور این اعتماد به نفس را به دست آورد که چشمان خود را باز نگه دارد، یار تمرینی نباید ضربات خیلی محکمی بزند.
- خطای رایج دیگر این است که مدافعان روی تور تمایل دارند که انگشتانشان را به جای اینکه از هم باز نگه دارند، خیلی نزدیک به هم نگه دارند (بیشتر به منظور محافظت از آنها). به همین دلیل خیلی زود ضربات محکم به دست مدافعان زنید تا آنها با خیال آسوده انگشتان خود را از هم باز کنند.

- مدافع روی تور به جای فشار آوردن به جلو، با خم کردن مچ دست به عقب و سپس ضربه زدن به توپ سعی در هدایت آن به سمت زمین دارد. باید بازیکنان را از خم کردن مچ دست به سمت عقب منع کرد.
- به منظور جلوگیری از اتلاف وقت باید بازیکنان در گروه های ۳ نفره باشند، و نفر سوم باید توپهای منحرف شده را به سرعت به بازیکن ضربه زننده برساند.

مرحله ۳: عمل دفاع روی تور نرم

هدف: عمل مناسب دفاع روی تور به منظور کاهش سرعت توپ ورودی به زمین و افزایش ارتفاع آن، و آشنا شدن با نحوه تماس توپ با دست.

توضیح: مانند تمرین قبلی، فقط مدافع کف دستها را به سمت عقب خم می کند و یار تمرینی نیز روی یک سکو قرار می گیرد. یار تمرینی در ست اول خیلی آرام به توپ ضربه می زند، مدافع باید سرعت توپ را گرفته و آن را به سمت بالا و عقب منحرف کند. در ست های بعدی، ضربه زننده باید به تدریج بر شدت ضربات اضافه کند.

تعداد ست ها: ۳، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ توپها به سمت بالا و عقب منحرف شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- همانند دفاع تهاجمی، بزرگترین مشکل، بستن چشمها می باشد. دوباره! یار تمرینی تا زمان کسب اعتماد به نفس توسط مدافع برای باز نگه داشتن چشم ها، باید آرام به توپ ضربه بزند.
- انگشتان باید به شکل مناسب از هم باز باشند.
- بازیکن تمایل دارد که دستانش را به سمت جلو فشار دهد. باید به او یادآور شد که هدف از این دفاع منحرف کردن توپ به سمت عقب است و نباید دستها به سمت جلو فشار داده شوند.

مرحله ۴: جهش و دفاع در برابر توپ ثابت

هدف: تمرین روی عمل درست پرش و شرایط درست بدن در برابر تور.

توضیح: بازیکن حالت مناسب دفاع روی تور را در کنار تور اتخاذ می کند. یار تمرینی در سوی دیگر تور روی صندلی یا سکو می ایستد و توپ را کمی بالای تور نگه می دارد. مدافع روی تور سپس جهش کرده و دستان خود را روی توپ فشار می دهد، مانند عمل دفاع روی تور تهاجمی.

تعداد ست ها: ۲، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۹۰٪ پرشها درست انجام می شوند و مدافع روی تور عمل دفاع روی تور را در اوج پرش و به درستی انجام می دهد.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- بسیاری از بازیکنان مبتدی تمایل دارند که برای کمک به افزایش پرش، دستان خود را بیش از حد حرکت و تاب دهند. این کار معمولاً باعث می شود تا هنگام بالا آوردن دستها، آنها به تور برخورد کنند. به آنها آموزش دهید که دستها را با فاصله کمی از تور و به موازات آن بالا ببرند و دستها بیش از حد پایین نیایند و یا تاب نخورند.
- بعضی بازیکنان تمایل دارند تا مانند عمل آبشار به توپ ضربه بزنند، آنها را وادار کنید تا با دستان خود به توپ فشار وارد کنند و به آن ضربه نزنند.

مرحله ۵: پرش و دفاع در برابر توپ در حال حرکت

هدف: یادگیری زمان سنجی و پرش برای دفاع در برابر توپی که در حال عبور از روی تور است.

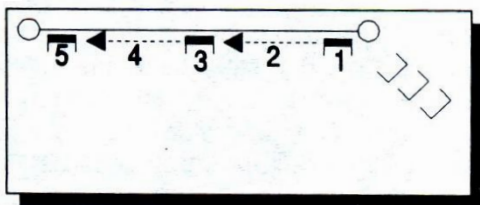
توضیح: بازیکن حالت مناسب آغازین را نزدیک تور اتخاذ می کند. در ست اول، یار تمرینی نزدیک خط ۳ متر در سمت دیگر زمین می ایستد و توپ را به سمت بالای تور پرتاب می کند. مدافع باید جهش کند و توپ را قبل از عبور از روی تور به سمت زمین هدایت کند. در ست دوم، یار تمرینی به جای پرتاب کردن توپ، در حالت ایستاده آبشار می زند. در ست سوم یار تمرینی (یا مربی) روی سکو یا میز با فاصله ۱ متر از تور قرار می گیرد و از روی تور آبشار می زند. مدافع باید زمان درست را برای پرش انتخاب کرده و تلاش نماید تا توپ را دفاع کند. ست چهارم مانند ست سوم است با این تفاوت که ضربه زننده به تور نزدیک تر می شود و مدافع باید دفاع روی تور نرم انجام دهد.

تعداد ست ها: ۴، تعداد تکرارها: ۱۰

ملاک موفقیت: ۶۰٪ - ۷۰٪ توپها با موفقیت دفاع شوند.

نکته های آموزشی، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- در این تمرین، اگر یار تمرینی کنترل مناسبی در پرتاب توپ یا ضربه زدن به آن ندارد، این کار باید توسط مربی انجام شود.
- رایج ترین مشکل برای مدافعان روی تور مبتدی زمان سنجی نادرست می باشد. آنها تمایل دارند که خیلی زود جهش کنند، بنابر این در طول این مرحله از پیشرفت مربی باید درباره زمان سنجی به آنها بازخورد بدهد.
- تعادل در پرش و تعادل در هوا برای دفاع روی تور موفق بسیار حیاتی است. باید به بازیکنان یادآوری شود که به طور مستقیم جهش کنند نه به سمت جلو و نه به سمت کنارها.
- بعضی از مدافعان تمایل دارند که در دفاع روی تور تهاجمی، سر خود را به عقب خم کنند و به بالاتنه حالت قوس دار بدهند. این کار دو مشکل ایجاد می کند. اولین مشکل این خواهد بود که بالاتنه ی بازیکن به تور نزدیکتر می شود و احتمال خطای تور و عدم تعادل در هوا افزایش می یابد. دومین مشکل این خواهد بود که مشاهده مناسب مهاجم و توپ و همینطور عبور دادن دستها از روی تور به زمین مقابل دشوارتر خواهد شد. سر باید نسبتاً در حالت طبیعی باشد، نه خیلی جلو و نه خیلی عقب.
- وقتی که توپ بین مدافع و تور فرود می آید، اغلب نشانه ای است از اینکه مدافع با فاصله زیاد از تور جهش کرده و یا دستانش را به خوبی از روی تور عبور نداده است. موقعیت و حالت آغازین مدافع را بررسی کنید و روی این کار کنید که مدافع روی تور در اوج پرش، دستان خود را در حالت کشیده از روی تور به زمین مقابل فشار دهد.
- خطای تور زیاد در دفاع روی تور، اغلب نشانه عدم کنترل روی حرکت دستها هنگام عبور آنها از روی تور می باشد. دوباره!



باید به بازیکنان بفهمانید که عمل دفاع روی تور بیشتر فشار دادن سریع دستان می باشد تا ضربه زدن.

مرحله ۶: حرکت ، پرش و دفاع روی تور، بدون توپ

هدف : آشنا کردن مدافع روی تور با روش های مناسب جابجایی در طول تور و سپس اجرای عمل دفاع روی تور بدون توپ.

توضیح : بازیکن وضعیت مناسب اولیه برای دفاع روی تور را اتخاذ می کند (۱) و با استفاده از شیوه جابجایی مناسب در طول تور جابجا می شود (۲) و سپس پرش کرده و دفاع روی تور را انجام می دهد (۳). بلافاصله پس از فرود، دوباره در طول تور جابجا شده (۴) و دفاع روی تور را انجام می دهد (۵).

از انجام ۱۰ دفاع روی تور با جابجایی به سمت چپ، تمرین باید به همین شیوه با جابجایی به سمت راست انجام شود. برای دو ست اول این تمرین، بازیکن باید از حرکت پا پهلوی ساده استفاده کند. در دو ست دوم بازیکن باید از حرکت با پای متقاطع استفاده کند و در دو ست آخر، بازیکن باید از حرکت با چرخش ۹۰ درجه بدن، گام برداشتن و پرش برای انجام جابجایی برای دفاع روی تور استفاده کند.

تعداد ست ها : ۶ ، تعداد تکرارها : ۱۰ دفاع روی تور

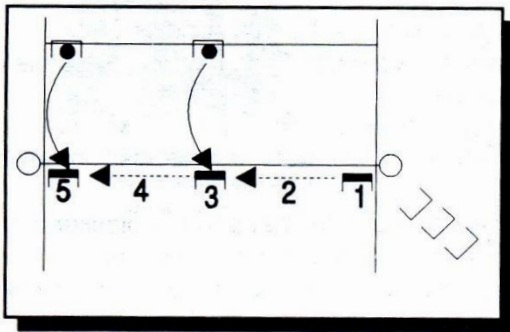
ملاک موفقیت : ۹۰٪ شیوه های جابجایی به درستی اجرا شده اند و مدافع در طول انجام دفاع روی تور با تعادل بوده است.

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- پس از آنکه بازیکنان مجبور به جابجایی می شوند، کیفیت اجرای تکنیک دفاع روی تور کاهش می یابد، این موضوع خود را با رایج ترین مشکل یعنی حرکت بیش از حد دستان در زمان پرش را نشان می دهد. همینطور که مدافع در طول تور جابجا می شود باید او را تشویق کرد که دستان خود را در ارتفاع حالت آغازین نگه دارد.
- بسیاری از بازیکنان گامهای کوچک زیادی در هنگام جابجایی در طول تور برمی دارند. آنها باید تا حداکثر جایی که از نظر منطقی ممکن است، گامهای خود را به ویژه گام اول را بلند بردارند.
- افزودن جابجایی ممکن است باعث آن شود که بازیکنان در زمان پرش نامتعادل شوند، که اغلب باعث افتادن آنها در درون تور یا فرود نامناسب می شود (که بطور بالقوه می تواند منجر به آسیب دیدگی شود). بازیکنان باید قبل از پرش توقف کوتاهی کنند و روی هر دو پا فرود بیابند.

مرحله ۷ : جابجایی ، پرش و دفاع روی تور با توپ

هدف : آشنا کردن بازیکنان با شیوه های جابجایی همراه با شیوه های مناسب دفاع روی تور به منظور مسدود کردن واقعی مسیر توپی که در حال عبور از روی تور است.



توضیح: این مرحله، ترکیبی از دو مرحله قبلی می باشد. بازیکن تمرین را با اتخاذ حالت شروع مناسب در کنار تور آغاز می کند (۱) و با استفاده از شیوه های جابجایی مناسب، در طول تور جابجا می شود (۲) و سپس پرش کرده و توپ پرتاب شده توسط یار تمرینی را که در سمت دیگر تور و روی خط ۳ ایستاده، دفاع می کند (۳). مدافع

پس از فرود، دوباره در طول تور جابجا می شود (۴) و سپس دفاع روی تور دیگری را در برابر تویی که پرتاب شده و در حال عبور از روی تور است انجام می دهد (۵). پس از انجام ۶ دفاع روی تور با جابجایی به سمت چپ، تمرین باید با همان شیوه ولی با جابجایی به سمت راست تکرار شود. برای دو ست اول تمرین، بازیکن باید از حرکت پا پهلوی ساده استفاده کند. در دو ست دوم بازیکن باید از حرکت با پای متقاطع استفاده کند و در دو ست نهایی باید از چرخش ۹۰ درجه بدن و گام برداشتن استفاده کند.

تمام این توالی باید سپس تکرار شود، فقط با این تفاوت که توپ باید توسط بازیکنی که روی خط ۳ متر قرار دارد یا توسط مربی یا بازیکنی که روی سکویی در نزدیک تور ایستاده، برای مدافع ضربه زده شود.

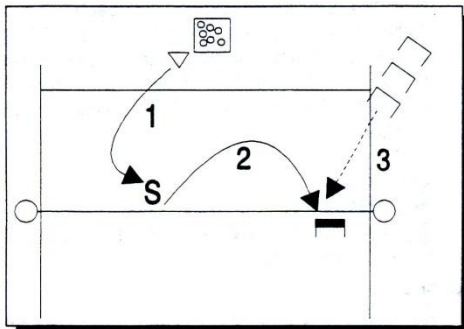
تعداد ست ها : ۱۲، تعداد تکرارها : ۶

ملاک موفقیت : ۷۰٪ توپها به درستی دفاع شوند و شیوه های جابجایی درست باشد.

مرحله ۸ : دفاع در برابر توپ های ضربه زده شده توسط مهاجم واقعی

هدف : رشد و توسعه توانایی مدافع در انتخاب مکان و زمان درست برای پرش

توضیح : مدافع حالت آغازین مناسب را در کنار تور اتخاذ می کند. مربی در زمین مقابل توپ را برای پاسور پرتاب می کند (۱)، پاسور برای مهاجمی که از نزدیک آنتن حمله می کند پاس را ارسال می



کند (۲)، مهاجم حرکت کرده و پس از جهش به توپ ضربه می زند. مدافع باید از این توالی برای توجه استفاده کند: مهاجم ، توپ ، مهاجم ، توپ؛ تا بتواند محل مناسب و زمان درست برای پرش به منظور دفاع روی تور را انتخاب کند.

تعداد ست ها: ۴ (۲ ست در سمت راست ، ۲ ست در سمت چپ). تعداد تکرارها : ۱۰

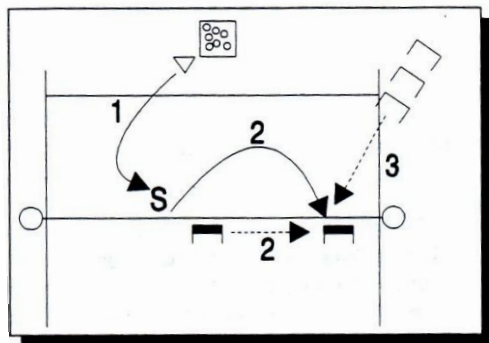
ملاک موفقیت : ۴۰٪ توپها دفاع شوند(دفاع روی تور تهاجمی یا نرم)

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- در ابتدا مدافعان مشکل زیادی در پریدن در زمان درست دارند. معمولاً خیلی زود جهش می کنند و در هنگام عبور توپ از روی تور، آنها در حال پایین آمدن هستند. مدافعان روی تور باید به خاطر داشته باشند که در اکثر پاسهای ارسالی به کنارها، آنها باید به طور کلی کمی پس از مهاجم جهش کنند.
- اغلب مدافعان روی تور مبتدی تمایل دارند تا درست در محل رو به روی مهاجم جهش کنند، در حالیکه باید در نقطه ای که توپ از آنجا از روی تور عبور می کند جهش کنند. آنها باید به یاد داشته باشند که مهاجمان اکثر توپها را در مسیر حرکتشان ضربه می زنند و آنها باید در محلی برای دفاع جهش کنند که این مسیر تور را قطع می کند.
- اکنون که مدافعان می خواهند به توپ دست پیدا کنند، تعداد خطاهای تور نیز افزایش خواهد یافت. مدافعان باید در تمام طول پرش تعادل خود را حفظ کنند و عملکرد دستان آنها مناسب باشد و از انجام حرکات اضافی به وسیله دستها خودداری کنند.
- مشکل بستن چشمها ممکن در این مرحله دوباره خود را نمایان کند، چرا که مهاجم واقعی در حال آبخار زدن به توپ می باشد. مدافعان روی تور باید تلاش آگاهانه ای را انجام دهند تا چشمان خود را باز نگه داشته و توپ را نگاه کنند. این کار همینطور در بعضی مواقع برای دفاع در برابر جاخالی مهاجم که در دستان مدافع می باشد، کمک کننده خواهد بود.

مرحله ۹: دفاع روی تور ۲ نفره

هدف : رشد و توسعه توانایی مدافع در جابجایی صحیح به کنار مدافع دیگر به منظور اجرای دفاع روی تور ۲ نفره.



توضیح : در تمرینی که مشابه تمرین مرحله قبلی است، دو مدافع حالت آغازین مناسب را در کنار تور اتخاذ می کنند، یکی در مرکز و دیگر در کنار، مانند شکل. در زمین مقابل، مربی توپ را برای پاسور پرتاب می کند (۱)، پاسور توپ را به کنار آنتن پاس می دهد (۲)، مهاجم حرکت کرده و پس از جهش به توپ

ضربه می زند (۳). بلافاصله پس از ارسال پاس برای مهاجم، مدافع روی تور میانی به سمت کنار برای پیوستن به مدافع روی تور کناری جابجا می شود و در مقابل مهاجم، مدافع روی تور ۲ نفره را تشکیل می دهند. مدافعان باید در هر دو موقعیت دفاع کنند. در دو ست بعدی باید جهت جابجایی مدافع میانی و محل دفاع مدافع کناری عوض شود.

تعداد ست ها : ۴، تعداد تکرارها : ۶

ملاک موفقیت : ۷۰٪ توپها دفاع شوند (دفاع روی تور تهاجمی یا نرم).

نکته های آموزشی ، خطاهای رایج و اصلاح خطاها:

- هماهنگی دو مدافع اغلب یک مشکل است. برای نوآموزان آسان تر این است که مدافع کناری محل و زمان پرش را تعیین کند. مدافع میانی باید مدافع کناری را ببیند و درست در کنار او و همزمان با او جهش کند.
- اغلب بین دو مدافع شکاف وجود دارد که فضایی را برای عبور توپ در اختیار مهاجم قرار می دهد. این حالت اغلب زمانی رخ می دهد که مدافع کناری خیلی به آنتن نزدیک می شود یا هر دو دست خود را به سمت آنتن حرکت می دهد. و مدافع میانی زمان کافی ندارد که درست در کنار او جهش کند. مدافع کناری باید دست های خود را در مسیر مستقیم و در راستای شانه نگه دارد و آنها را به سمت درون زمین مقابل فشار دهد.
- در بسیاری مواقع مدافع میانی شانه هایش را موازی تور نمی کند که در نتیجه باعث ایجاد فاصله بین دوستان او و تور می شود. بنابراین بسیاری از توپ ها، بین مدافع و تور فرود می آیند. مدافع میانی باید مطمئن شود که شانه ها و کمرش در قبل از پرش، موازی تور هستند.
- مشکل دیگری که می تواند باعث ایجاد آسیب دیدگی به ویژه در پای مدافعان روی تور شود این است که مدافع میانی در محلی که جهش می کند فرود نمی آید و روی هوا و در هنگام پرش حرکت می کند که ممکن است باعث فرود او روی پای مدافع کناری یا برخورد با او در هنگام دفاع شود که منتهی به فرود نامتعادل خواهد شد. مربی بایستی مدافعان میانی را وادار کند تا در محلی که جهش می کنند فرود آیند و روی هوا حرکت نکنند.
- مربی باید مطمئن شود که مهاجمان درک کرده اند که هدف از این تمرین دفاع روی تور می باشد. در ابتدا آنها باید تشویق شوند تا توپ را به درون دوستان مدافعان ضربه بزنند و بعد تشویق شوند تا توپ را به سمت هر فضای خالی موجود بین دو مدافع ضربه بزنند.

مرحله ۱۰: تمرینات پیچیده

هدف: تمرین روی مهارت دفاع روی تور در ترکیب با دیگر مهارتها و در شرایطی که بیشتر شبیه بازی است.

توضیح: این تمرینات شامل دیگر مهارت ها نیز می شوند و نیازمند توان و دقت بیشتری هستند و انعکاس دهنده شرایط مختلف بازی هستند و نیازمند شرایط جسمانی، ذهنی و روانی یا تاکتیکی سخت تر می باشند. هر گاه که کیفیت اجرای مهارت رو به کاهش گذاشت، مربی باید تمرینات پایه ای ذکر شده را متناسب با ضعف بازیکنان اجرا نماید.

منبع: کتاب اصول مربیگری والیبال، فدراسیون والیبال، ۱۳۹۳، جواد مهرگان

هرگونه کپی برداری فقط برای استفاده‌ی صرفاً آموزشی، مجاز می‌باشد.