



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته تربیت بدنی
گروه بهداشت و سلامت
شاخه فنی و حرفه‌ای
پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - ۲۱۱۲۹۹

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی و

معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

حامد مرادی (والیبال)، ندا خاوری (هندبال)، علی‌زندپی‌پور (فوتسال)، مرتضی قنبری‌ها و علی‌شاه‌محمدی (فوتبال)،

سیده فریده هادوی و علی توفیق (بسکتبال) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - صبا کاظمی (طراح جلد) - مریم دهقان‌زاده

(تصویرگر و رسام) - سعید سلطان‌علیان (عکاس) - آنی بابومیان (طراح تصاویر)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: www.irtextbook.ir, www.chap.sch.ir

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج-خیابان ۶۱ (دارو پخش)

تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سوم ۱۳۹۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین
برآرد و به کار پردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و
باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.
امام خمینی (قدس سره الشریف)

فصل ۱: والیبال ۱

- بازیکن لیبرو در بازی والیبال ۱۱
- مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال ۱۵
- تکنیک‌های مقدماتی والیبال ۲۳
- تمرینات پنجه‌زدن در والیبال ۳۴
- تکنیک ساعد در والیبال ۳۶
- تکنیک سرویس ۴۸
- انواع سرویس ۵۰
- تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال ۶۰
- انواع اسپک یا حمله در والیبال ۶۵
- تکنیک دفاع روی تور ۷۱
- تاکتیک‌ها در والیبال ۸۱
- آزمون‌های مهارت در والیبال ۹۲
- ارزشیابی شایستگی والیبال ۱۰۰

فصل ۲: هندبال ۱۰۳

- تعریف هندبال ۱۰۵
- کار با توپ ۱۱۲
- پاس ۱۱۵
- پاس مچی ۱۱۹
- حرکت کشویی یا پیستونی ۱۲۱
- دریبل ۱۲۳
- شوت ۱۲۵
- ارزشیابی شایستگی هندبال ۱۵۴

فصل ۳: فوتسال ۱۵۵

- تکنیک انواع پاس ۱۵۹
- مراحل کنترل توپ ۱۶۲
- مراحل دریبلینگ ۱۶۵
- تکنیک شوت‌زدن ۱۶۸
- اجرای سیستم ۲-۲ ۱۷۱

- نقش بازیکن رأس ۱۸۰
- دروازه‌بانی ۱۸۵
- ضربه اوت ۱۹۰
- ضربات خطا ۱۹۳
- کرنر ۱۹۴
- ارزشیابی شایستگی فوتسال ۱۹۹

فصل ۴: فوتبال ۲۰۱

- تکنیک بنیادین فردی در دویدن ۲۰۳
- تکنیک دریبل ۲۰۹
- ضربه‌ها ۲۱۲
- کنترل ۲۱۸
- ضربه سر ۲۲۱
- پاس دادن ۲۲۳
- تاکتیک در فوتبال ۲۲۴
- دفاع انفرادی ۲۲۶
- دفاع گروهی ۲۳۰
- ارزشیابی شایستگی فوتبال ۲۳۶

فصل ۵: بسکتبال ۲۳۷

- کار با توپ ۲۴۰
- «مهارت‌های مهاجم» بدون توپ ۲۴۴
- مهارت‌های مهاجم با توپ ۲۵۸
- دریبل کردن ۲۵۹
- «پاس دادن» و «دریافت کردن» ۲۶۸
- شوت کردن ۲۸۱
- گول‌ها ۲۹۹
- دفاع فردی ۳۰۶
- اصول حرکات پایه تیمی بسکتبال ۳۲۵
- ارزشیابی شایستگی بسکتبال ۳۳۸

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی
 ۲. شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...
 ۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها
 ۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر
- بر این اساس، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار، مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.
- این درس، سومین/چهارمین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی در پایه ۱۱ تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.
- کتاب درسی توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌های قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید است و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.
- همچنین علاوه بر کتاب درسی، امکان استفاده از سایر اجزاء بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی، کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود به نشانی www.tvoccd.medu.ir می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثری شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرآموزان عزیز

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال یازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هریک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت‌یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزاء بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته‌یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل پودمان‌های ذیل است:

پودمان اول: با عنوان «والیبال» که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع، حمله و... پرداخته می‌شود.

پودمان دوم: عنوان «هندبال» دارد، که در آن مدت زمان بازی، کار با توپ، دریافت و انواع آن، پاس و انواع آن، دریبل، شوت، پرتاب، گول و انواع آن، دفاع و دروازه‌بانی، آموزش داده شده است.

پودمان سوم: دارای عنوان «فوتسال» است. در این پودمان ابتدا نحوه گرم کردن، پاس، کنترل کردن، دریبلینگ، شوت کردن و دروازه بانی آموزش داده شده است.

پودمان چهارم: «فوتبال» نام دارد. ابتدا تکنیک فردی در دویدن، لمس توپ، حمل توپ، دریبلینگ، ضربه‌ها، کنترل و انواع آن، پاس دادن‌ها را شرح داده شده و در ادامه تاکتیک‌های هر یک آموزش داده شده است.

پودمان پنجم: با عنوان «بسکتبال» می‌باشد که در آن به هنرجویان کار با توپ و مهارت‌های مهاجم بدون توپ و با توپ و دویدن‌ها، چرخش‌ها و دریبل، پاس، دریافت و دفاع‌ها و حمله و سایر تکنیک‌ها آموزش داده می‌شود.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش



پودمان ۱

والیبال



فعالیت بدنی و ورزش بخش اساسی در تربیت نسل صحیح، تأمین سلامت و نشاط اجتماعی بوده و سالم‌ترین و مفیدترین رفتار مصرفی جهت غنی‌سازی اوقات فراغت مردم می‌باشد. در اصول تربیت اسلامی، تربیت بدنی به عنوان بخشی مهم در برنامه‌های پرورشی انسان به ویژه جهت زیست در طبیعت و حیات مدنی مورد توجه بوده و ورزش مبتنی به عنوان ابزار مناسب پرورش جسمی، ذهنی، رفتاری و مهارتی قلمداد می‌شود. همچنین در طول تاریخ اولیای الهی، طبیبان و شعرای مختلف همواره بر اهمیت سلامت بدنی و مهارت حرکتی به ویژه به دو مقوله ورزشدگی و پهلوانی در تربیت فرزندان تأکید داشته‌اند. علاوه بر این فعالیت ورزشی به عنوان عامل حرکت می‌تواند جریان رشد و تکامل را در تمام زمینه‌های مختلف انسان تسهیل و هم‌آهنگ نماید و به شکوفائی و تکوین استعدادهای نهفته منجر گردد.

با وجود این شواهد گسترده درباره منافع شناخته شده فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی، هنوز هم گزارش‌هایی از سراسر کشور نشان‌دهنده درصد بالای افراد غیرفعال است، بنابراین نیاز به مداخلاتی برای تغییر این رفتارها به شدت احساس می‌شود. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که بین آموزش ورزش در سنین نوجوانی با پرداختن به آن در مراحل بعدی طول عمر رابطه قوی وجود دارد. این مسئله نشان‌دهنده اهمیت آموزش تخصصی حرکت، تربیت بدنی و ورزش در مدارس می‌باشد به طوری که تربیت بدنی و ورزش اولین ماده درسی در نظام آموزش و پرورش بسیاری از کشورها از جمله ایران است. ورزش دانش‌آموزی پایه سایر سطوح ورزش همگانی و قهرمانی می‌باشد، بازی و حرکت مهم‌ترین ابزار در تربیت و پرورش پایه و مدارس هستند. ورزش سالم‌ترین و طبیعی‌ترین ابزار جهت ارتقای تناسب اندام و جنبه‌های زیبایی‌شناختی انسان قلمداد می‌شود و اخلاق ورزشی و پهلوانی از عالی‌ترین نمونه‌های رفتار اجتماعی است.

از طرفی دیگر در جوامع مدرن امروزی «آموزش» نقش اصلی را در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هر جامعه دارد و میزان سرمایه‌گذاری بر آموزش کودکان و نوجوانان در یک کشور معیاری از توسعه‌یافتگی است. آموزش و پرورش و مدارس، وظیفه آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی و کمک به تربیت نسل صحیح را بر عهده دارند. دانش‌آموزان باید علاوه بر داشتن سلامت جسمی و روانی از مهارت‌های مناسب جهت غنی‌سازی اوقات فراغت و کار در زندگی برخوردار باشند. در این رهگذر ورزش و تربیت بدنی جسمانی نقش مهمی ایفا می‌کنند و آموزش ورزش و فعالیت بدنی یکی از ابعاد رشد فردی در سنین پایه و نوجوانی است.

تربیت بدنی و ورزش در حوزه دانش‌آموزی که تحت عنوان بخش اصلی ورزش پرورشی قلمداد می‌شود شامل آموزش و ترویج تربیت بدنی و ورزش در مدارس در قالب رویدادهای آموزشی، تفریحی و رقابتی برای غنی‌سازی آموزش تحصیلی پایه، دستیابی به اهداف ورزش پرورشی و همگانی، استعدادیابی برای ورزش قهرمانی، تربیت دانش‌آموز تندرست و سالم، کمک به تربیت نسل صحیح در جامعه و فرهنگ‌سازی توسعه پایدار ورزش است. هدف از ورزش پرورشی، فراهم ساختن فرصت‌هایی برای نوجوانان و جوانان است تا با

بهره‌گیری از تمرینات آموزشی، توانایی‌های ادراکی حرکتی، مهارت‌ها یا الگوهای حرکتی بنیادی و بسیاری از مهارت‌های پایه در آنان گسترش یابد. با وجود اهمیت بالای ورزش در مدارس، چالش‌ها و ضعف‌های بسیار اساسی در بخش ورزش دانش‌آموزی کشور وجود دارد. کم‌اهمیتی ورزش از دیدگاه مدیران مدارس و والدین، کمبود امکانات و نیروی انسانی، آموزش سنتی، عدم مدیریت مناسب و نظارت بر امور ورزش مدارس سبب شده است تا آموزش ورزش در مدارس کارایی قابل توجهی نداشته باشد. از این رو بازنگری در رویکردهای توسعه ورزش در مدارس بسیار ضروری است. به طور مثال روش‌های تدریس و آموزش در ورزش باید از حالت سنتی به مدرن و مبتنی بر یادگیری مستمر، هدفدار و سیستماتیک (مهارت و بازی) تغییر رویه دهد و همچنین نحوه آموزش باید به خوبی هدایت و نظارت شود. علاوه بر این لازم است بین سه رویکرد پرورشی (واحدهای درسی ورزش)، تفریحی (بازی و اردوها) و رقابتی (مسابقات و رویدادها) در آموزش ورزش باید تفکیک و تناسب هدفمند و واقعی وجود داشته باشد.

هنرستان‌های تربیت‌بدنی به عنوان نهاد اصلی و پایه در زمینه آموزش و تربیت ورزشکاران، مربیان، مدرسان و متخصصان ورزشی نقش مهمی در نظام ورزش کشور دارد. دانش‌آموزان تربیت‌بدنی آینده‌سازان اصلی ورزش کشور معرفی می‌شوند و از این رو سیستم آموزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است. آموزش پایه و تخصصی رشته‌های ورزشی و مباحث علوم ورزشی در این هنرستان‌ها زمینه‌ساز تربیت نسل افراد ورزشی موفق در آینده کشور خواهد بود. واحدها و محتوای آموزشی در هنرستان‌های تربیت‌بدنی باید هم در راستای اهداف سند ملی برنامه درسی مدارس باشد و هم در راستای سند ملی توسعه ورزش. از این رو آموزش رشته‌های مختلف ورزشی (علمی و عملی) باید از کیفیت و استاندارد مطلوبی برخوردار باشد. یکی از استانداردهای مهم در زمینه وجود منابع آموزشی مناسب به ویژه کتاب‌های راهنمای آموزش می‌باشد. کتاب‌های آموزشی نقش مهمی در ارتقا و تنوع‌بخشی به آموزش ورزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی دارند. آموزش در هنرستان‌های تربیت‌بدنی لازم است که با تحولات روز دنیای ورزش همراه باشد. امروزه ورزش‌های رقابتی به دلیل دستاوردهای قهرمانی و ایجاد یک بازار مصرف و کسب و کار، امروز بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. این ورزش‌ها (مانند فوتبال و والیبال) به دلیل محبوبیت بالا و جنبه‌های هیجانی آن از مشارکت ورزشی همگانی بیشتری برخوردارند. این ورزش‌ها به دو دلیل اهمیت بالایی در حوزه ورزش دانش‌آموزی دارند؛ یکی به دلیل علاقه فراوان دانش‌آموزی به ورزش‌های رقابتی و دیگری به دلیل اهمیت استعدادیابی برای ورزش‌های مدال‌آور و غرورآمیز ملی. ورزش والیبال یکی از رشته‌های ورزشی است که در چند سال اخیر ضمن پیشرفت چشمگیر و محبوبیت عمومی بالا، افتخارات بین‌المللی زیادی هم عاید کشور کرده است.

والیبال در مدارس و باشگاه‌ها پیشرفت شایانی کرده است و همچنان که مردم سعی در شناساندن آن می‌کنند، به شدت رو به ترقی و تکامل می‌باشد. والیبال برای تمام گروه‌های سنی مناسب بوده و قابل اجراء در داخل خانه یا خارج از محیط آن می‌باشد. اجرای بازی والیبال احتیاج به فضای کمی دارد و وسایل آن (توپ و تور) گران‌قیمت نیستند. در هنگام بازی پرورش فیزیکی خارق‌العاده‌ای را برای بازیکنان فراهم می‌نماید و جزء یکی از مهیج‌ترین بازی‌ها محسوب می‌شود. والیبال می‌تواند بسیاری از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت مانند قدرت عضلانی، ترکیب بدنی مناسب و بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت همچون توان و چابکی و سرعت عکس‌العمل و هماهنگی را ارتقا دهد و برای ورزشکاران جوان هیجان‌انگیز باشد.

این واحد یادگیری حاصل مطالعه منابع آموزشی مختلف ورزش والیبال در حوزه داخلی و خارجی به همراه تجارب نویسنده و چندین معلم والیبال در سطح مدارس می‌باشد که با هدف راهنمای تدریس برای درس والیبال در سال دوم هنرستان تربیت بدنی تدوین شده است. به طور خلاصه در این فصل آموزش رشته والیبال به هنجویان تربیت بدنی در حوزه‌های آموزش و یادگیری شامل شناختی و دانشی، نگرشی و عاطفی، جسمانی و حرکتی و مهارتی و عملکردی است. در بخش‌های مختلف و برای ابعاد و مراحل آموزش والیبال استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی به عنوان راهنمای معلمان ارائه شده است. علاوه بر این موارد آموزشی در قالب دو بخش عمومی و تخصصی والیبال و برحسب جلسات آموزشی می‌باشد. در بخش‌های مختلف آن به امکانات و وسایل مورد نیاز برای آموزش به تفکیک مهارت‌ها پرداخته شده است.

در این واحد یادگیری به طور خلاصه و کاربردی مباحث چندگانه برای هنجوی تربیت بدنی به این شرح تعریف شده است: حس توپ را بیان کند. تکنیک و مهارت را توضیح دهد. انواع پاس پنجه و نحوه پنجه زدن و حمایت از پاس دهنده را توضیح و نمایش دهد. تکنیک ساعد و تمرینات مربوط به آن را اجرا نماید. زدن سرویس به نقاط مختلف زمین و انواع آن را توضیح دهد و اجرا نماید. آبشار زدن و تمرینات و اصول مکانیکی آنها را اجرا کند. وضعیت استقرار مدافعین چه در روی تور و چه در داخل زمین را توضیح و نمایش دهد. استراتژی‌ها و تاکتیک‌های والیبال و انواع آنها را توضیح دهد. دفاع انفرادی و گروهی و تمرینات مربوط به آن را اجرا کند. نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی و تمرینات مربوط به آن را اجرا کند.

امید است این واحد یادگیری بتواند به عنوان مرجع و راهنمای کمک آموزشی در کنار معلمان ورزش برای آموزش در هنرستان‌های تربیت بدنی مورد استفاده قرار بگیرد.

مرادی - بهار ۱۳۹۶

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پنجه و ساعد و سرویس و اسپک و دفاع روی تور و به کارگیری تکنیک‌های رایج والیبال در هنگام بازی کردن و به کارگیری استراتژی مناسب بازی والیبال

نگاهی به ورزش والیبال

پرسش



به نظر شما در شکل‌های زیر افراد در حال انجام چه فعالیت‌های هستند؟ آیا تا به حال این ورزش‌ها را انجام داده‌اید؟
ورزش‌هایی که در تصاویر زیر می‌بینید چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ ویژگی مشترک این ورزش‌ها را مشخص نمایید.
ابداع‌کننده این ورزش چه کسی است و زادگاه او کجاست؟
اعضای یک تیم والیبال چند نفر هستند؟ و برای انجام بازی والیبال چه تجهیزاتی مورد نیاز است؟

پرسش



آیا دوست دارید در آینده مربی یا داور والیبال بشوید؟



والیبال ورزشی است که به وسیلهٔ دو تیم و در زمینی که به وسیلهٔ یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است بازی می‌شود.

در والیبال بازیکنان با پاها جابه‌جا می‌شوند، با دست به توپ ضربه می‌زنند و با فکر بازی می‌کنند. والیبال بازی ساده‌ای است و برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) در داخل یا خارج خانه قابل اجرا می‌باشد و به عنوان یکی از اساسی‌ترین ورزش‌های رقابتی در سطح المپیک و بین‌المللی شناخته شده است. همچنین به عنوان یک ورزش تفریحی جایگاه ویژه‌ای در میان قشرهای مختلف سنی دارد. و از جمله امتیازات ویژه والیبال این است که در سطح کشور کمتر محیط آموزشی (مدرسه) را می‌توان یافت که فاقد زمین والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. خصوصاً ویژگی این ورزش باعث شده که در هر محیطی با امکانات ساده و کم خرج، هم در هوایی آزاد و هم در سالن سرپوشیده قابل اجرا باشد و اجرای مسابقه والیبال تابعی از زمان مشخص نیست بلکه از طریق امتیازات کسب شده می‌توان برندهٔ مسابقه را مشخص نمود.

این ورزش نه تنها یک بازی محسوب می‌شود بلکه در این رشته بسیاری از ورزشکاران رشته‌های دیگر مانند کشتی و فوتبال برای بالا بردن توسعه تمرینات خود از آن بهره می‌گیرند و در این رشته علاوه بر فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند قدرت انفجاری چابکی، سرعت عکس‌العمل و هماهنگی عصبی-عضلانی عوامل دیگری چون حس همکاری، تعاون، گذشت، تمرکز ذهنی، سرعت در تصمیم‌گیری، خلاقیت، هماهنگی و توانایی‌های ادراکی نیز پرورش می‌یابند.

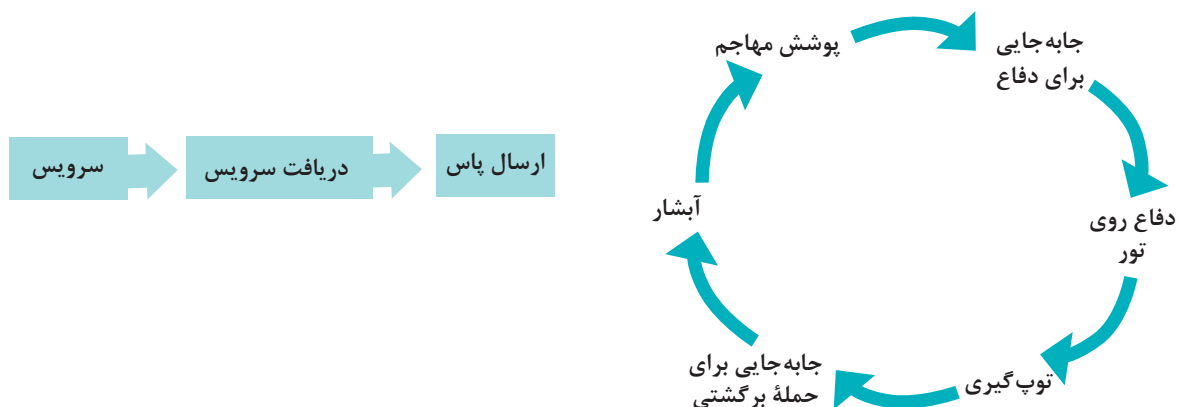
ورزش والیبال، تعامل دست و تور

والیبال یک ورزش گروهی است که در آن بازیکنان هر تیم در دو سوی یک تور قرار گرفته و سعی می‌کنند تا توپ را با گذراندن از تور در زمین تیم مقابل فرود آورند. هر تیمی می‌تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن به سوی تیم دیگر سه بار به توپ ضربه بزند ولی هیچ‌یک از بازیکنان نمی‌توانند دوبار متوالی با توپ تماس داشته باشند (استثناء در مورد دفاع وجود دارد).



بازی با زدن سرویس توسط یکی از بازیکنان انتهای زمین شروع می‌شود. به‌طور رسمی هر تیمی دارای شش بازیکن می‌باشد به‌طوری که ۳ نفر از بازیکنان در خط عقب زمین (۶متر عقب) و ۳ نفر دیگر در خط حمله (۳ متر جلو) قرار می‌گیرند. هر تیمی تلاش می‌کند که توپ را در زمین حریف فرود آورد و اگر موفق به انجام این کار شود و یا حریف را وادار به اشتباه سازد، منجر به کسب امتیاز می‌شود. تیمی که ابتدا ۲۵ امتیاز کسب می‌نماید ست را تصاحب می‌کند. اگر تیمی موفق به فرود آوردن توپ در زمین حریف شود مسئولیت زدن سرویس را به عهده می‌گیرد. بازیکن به زدن سرویس تا زمانی که توپ در زمین تیم او فرود آید ادامه می‌دهد. به محض مالکیت به توپ از تیم حریف، تمام بازیکنان در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یک دور چرخش انجام می‌دهند.

چرخه بازی والیبال و توالی الگوهای بازی



ویژگی‌های بازی والیبال به عنوان یک ورزش تیمی

- در قالب گروه‌های کلاسی بحث کنید.
- والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است (نه مالکیت توپ).
- بیشتر تماس‌ها با توپ در والیبال، تماس‌های میانی هستند.
- در والیبال به جز زمان کسب امتیاز به‌طور مستقیم از طریق سرویس و آبشار و گاهی دفاع روی تور منجر به امتیاز، برای بازیکنان دشوار است که درک کنند آیا عملکرد آنها بازخورد مثبتی داشته است یا نه.
- والیبال محدودیت زمانی ندارد. همچنین به نسبت زمین بازی تعداد بازیکنان آن زیاد است.
- در والیبال مربی باید بیشتر کار خود را قبل از ورود تیم به زمین بازی انجام دهد و زمان تمرین، زمان مسابقه مربی است بنابراین والیبال بیش از هر ورزش تیمی دیگری، بازیکن محور است.
- در قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است و با هر چرخش تیمی، مجموعه‌ای از معیارها و شرایط متفاوت برای بازیکنان به‌وجود می‌آید.





- ۱ ویژگی‌هایی که ورزش والیبال را از سایر رشته‌ها متمایز می‌کند نام ببرید.
- ۲ نقش بازیکنان در هر تماس با توپ چگونه باید باشد؟
- ۳ به نظر شما افرادی که به ورزش والیبال روی می‌آورند باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند؟



- ۱ ورزش والیبال را با والیبال نشسته، والیبال ساحلی و مینی والیبال مقایسه کنید.
- ۲ چند ورزش دیگر را که شباهت زیادی به بازی والیبال داشته باشند مشخص نمایید.

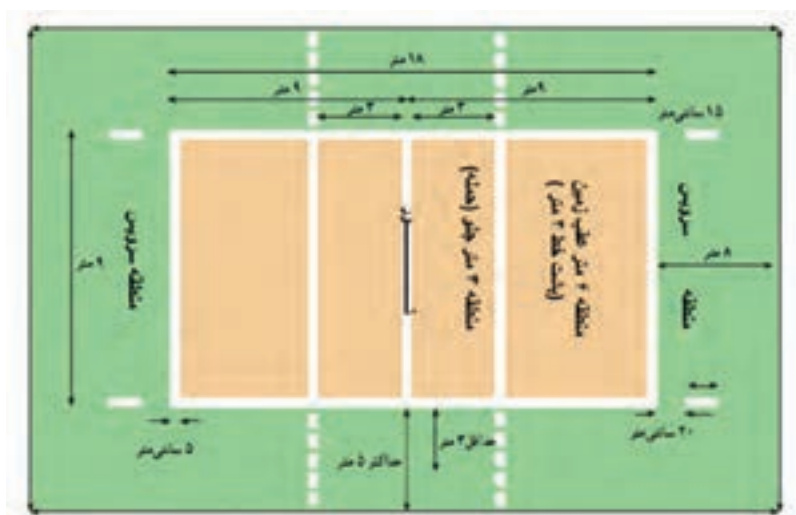
مختصات بازی والیبال



دربارهٔ مهم‌ترین تجهیزات و وسایل مورد نیاز بازی والیبال و ورزشکار والیبال و داور والیبال در قالب گروه‌های کلاسی بحث نمایید.
فضایی که در آن بازی والیبال انجام می‌شود باید دارای چه ویژگی‌های باشد؟

زمین بازی

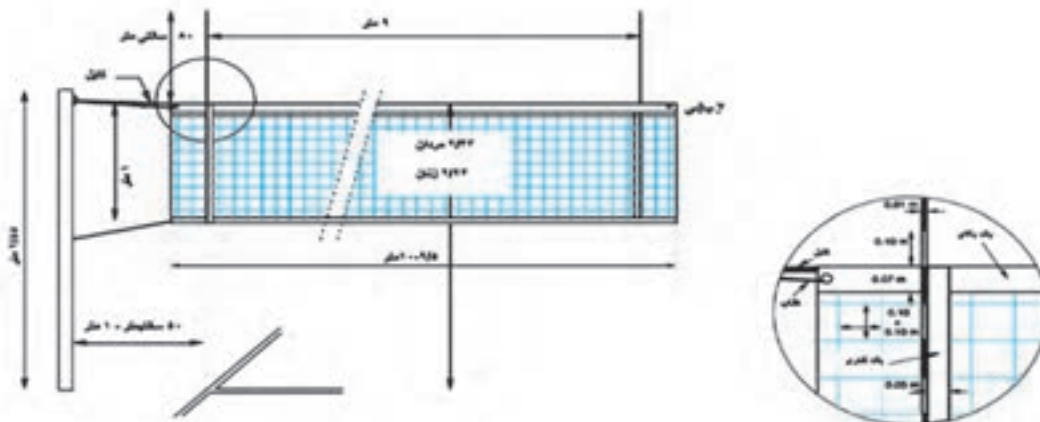
طول زمین ۱۸ و عرض آن ۹ متر می‌باشد با خطوطی به پهنای (عرض) ۵ سانتی‌متر و فارغ از هرگونه برجستگی یا فرورفتگی است.
خطی به عرض ۵ سانتی‌متر میان خطوط کناری در زیر تور کشیده شده است و زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند و به اسم خط مرکزی شناخته می‌شود.



با نگاه کردن به تصویر بالا مختصات خطوط دیگر والیبال مانند خط حمله و خط عقب زمین و تعویض‌ها را مشخص کنید.

مشخصات تور و میله‌ها و نوارها و آنتن والیبال

ارتفاع تور، وقتی از مرکز زمین اندازه‌گیری می‌شود برای مردان ۲/۴۳ متر و برای زنان ۲/۲۴ متر است، تصویر زیر را با دقت بررسی کنید.
ابعاد تور والیبال و مشخصات تجهیزات دیگر (آنتن‌ها و نوارهای بالا و کناری تور) و میله‌های والیبال را بنویسید.



مشخصات توپ والیبال

توپ والیبال به شکل کروی (گرد) و از جنس چرم، انعطاف‌پذیر یا چرم مصنوعی باشد. در استانداردهای بین‌المللی، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم است. فشار داخل توپ نیز باید ۰/۳۰۰ تا ۰/۳۲۵ کیلوگرم بر سانتی‌متر مربع باشد.



در مورد ترکیب رنگ‌های مورد استفاده در توپ والیبال با همدیگر بحث کنید.

پرسش



مناطق زمین والیبال

منطقه ۱- پشت منطقه ۲ قسمت عقب زمین (سرویس)

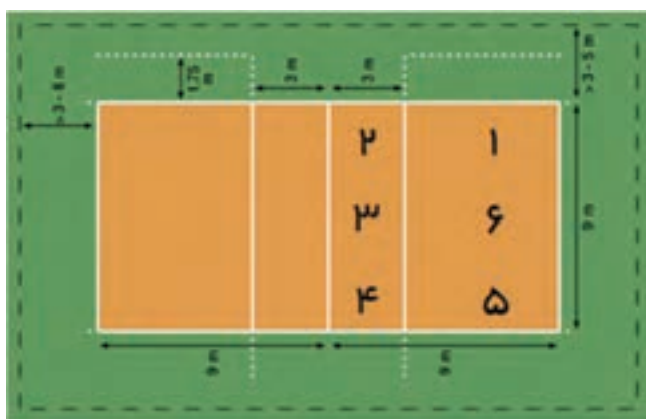
منطقه ۲- قسمت زیر تور طرف راست زمین

منطقه ۳- قسمت نزدیک تور وسط زمین

منطقه ۴- قسمت زیر تور طرف چپ

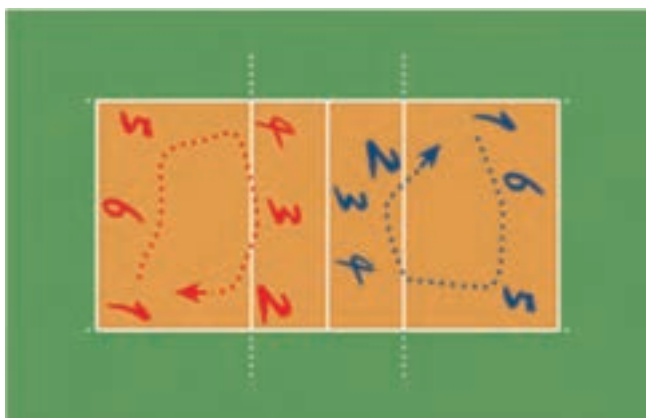
منطقه ۵- پشت منطقه ۴ در قسمت عقب زمین

منطقه ۶- پشت منطقه ۳ زمین



با بررسی تصاویر بالا و پایین شرح دهید که نحوه و زمان چرخش بازیکنان والیبال در زمین به چه صورت می‌باشد. چرا؟

چرخش: در هرتیم والیبال ۶ بازیکن در زمین حضور دارند و در زمانی که وظیفه زدن سرویس از تیم مقابل به آنها منتقل می‌شود یک منطقه در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخند و همواره ۳ بازیکن در خط جلو و ۳ بازیکن در خط عقب حضور دارند. فقط سه بازیکن جلو می‌توانند از نزدیک تور (منطقه ۳ متر جلو) آبشار بزنند و یا در دفاع روی تور حضور یابند. همچنین بازیکنان خط عقب زمانی می‌توانند توپی را که بالاتر از تور قرار دارد آبشار بزنند که از پشت خط حمله (که به عنوان خط ۳ متر شناخته شده است) جهش کنند و این خط، زمین را به دو قسمت جلو و عقب تقسیم می‌کند.



نکته



بازیکنان باید به صورت دو به دو (مناطق ۱ با ۴، ۳ با ۶، و ۲ با ۵) قطر هم بایستند و همواره در چرخش‌ها (جهت حرکت عقربه‌های ساعت) حرکت می‌کنند.

شیوه امتیاز دهی: سیستم امتیازدهی در والیبال به صورت رالی (از نقطه شروع سرویس تا لحظه‌ای که توپ متوقف می‌شود) می‌باشد. مسابقات در ۵ ست برگزار می‌شود و هر تیمی که در ۳ ست پیروز شود برنده بازی خواهد بود.

ست‌های اول الی چهارم ۲۵ امتیازی و ست پنجم (فینال) ۱۵ امتیازی است البته در مسابقات مدارس ۳ ست می‌باشد.

نکته



نتیجه تساوی برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست به ۲۴ یا ۱۴ در ست فینال رسید بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.

تعداد تایم اوت در هر گیم برای هر تیم ۲ تایم اوت می‌باشد و مدت زمان آنها ۳۰ ثانیه است. تعداد تعویض‌ها در هر ست بازی‌ها ۶ تعویض می‌باشد و هر بازیکنی در صورت تعویض بایستی به جای بازیکن قبلی وارد شود.

مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً بازیکن شماره ۸ باید به جای بازیکن شماره ۵ وارد زمین شود.

پروژه کارگروهی



۱ وسایل و تجهیزات مناسب و استاندارد چه تأثیری در یادگیری والیبال دارند؟

۲ ابعاد و اندازه‌های استاندارد زمین والیبال را ترسیم نمایید.

۳ مساحت قسمت حمله (۳متر جلو) و قسمت عقب زمین والیبال چند متر است؟

۴ تفاوت بازیکنان خط عقب زمین با منطقه جلو (خط حمله) چیست؟

۵ اندازه‌های قانونی حریم طولی و عرضی زمین والیبال و ارتفاع مجاز سقف سالن والیبال را بنویسید.

۶ به همراه هنرآموز خود و یا مربی والیبال با رعایت تمام قوانین و مقررات، برای نصب تور و تجهیزات بازی والیبال اقدام نمایید.

بازیکن لیبرو در بازی والیبال

نقش بازیکن لیبرو در والیبال

والیبال در حال حاضر آن‌قدر توسعه یافته که وظایف هریک از بازیکنان کاملاً تخصصی شده است. اکثر تیم‌های والیبال معمولاً با این چیدمان بازی را آغاز می‌کنند: یک پاسور- دو مدافع میانی (سرعتی‌زن) در قطر هم - دو دریافت‌کننده مهاجم در قطر هم، یک مهاجم قهار که توانایی حمله از پشت خط ۳ متر را دارد، در قطر پاسور قرار می‌گیرد و لیبرو هم به عنوان بازیکنی که نقش حیاتی در دریافت سرویس و دفاع داخل زمین دارد جایگزین مدافعین میانی (سرعتی‌زن) در خط عقب زمین (مناطق ۱ و ۵ و ۶) می‌شود.

نقش لیبرو در بازی والیبال چنین تعریف شده که هر تیم حق دارد حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد. باید توجه داشت مربی تیم می‌تواند برای هر بازی نام دو لیبرو را در ترکیب ۱۲ نفره خود اعلام کند، ولی فقط یکی از آنها می‌تواند جزء شش نفر داخل زمین قرار گیرد. بازیکن لیبرو باید پیراهنی که رنگ آن با پیراهن بقیه بازیکنان تیم متفاوت هست به تن کند. همچنین تعویضی او جزء شش تعویض اصلی هر ست بازی به حساب نمی‌آید. پس تعویض‌های لیبرو نامحدود است و به جای هرکس که مربی بخواهد از منطقه ۶ متر عقب زمین، وقتی بازی به هر دلیل متوقف شده است، می‌تواند وارد زمین بشود. باید حداقل یک امتیاز رد و بدل شود تا لیبرو که از زمین خارج شده جایگزین بازیکن دیگری شود، بنابراین نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد.



نکته



لیبرو در والیبال به بازیکنی گفته می‌شود که تخصص کافی در دفاع عقب زمین و دریافت اول را داشته باشد. تعویض بازیکن پست لیبرو جزء تعویض مسابقه محسوب نمی‌شود و هر تیم حداکثر یک لیبرو می‌تواند در زمین داشته باشد.

محدودیت‌های قوانین پست لیبرو در والیبال:

- ۱ هر تیم این حق را دارد که حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد.
- ۲ بازیکن لیبرو می‌بایست از لباسی استفاده کند که رنگ آن با دیگر بازیکنان هم‌تیمی متفاوت باشد.
- ۳ لیبرو اجازه زدن سرو (سرویس)، دفاع روی تور و یا سعی در بلوک کردن توپ (در دیوار دفاعی) را ندارد.
- ۴ تعویض بازیکن لیبرو جزء تعویضی‌های بازی به حساب نمی‌آید و برای تعویض آن، نیازی به اجازه داور نمی‌باشد (بدین ترتیب تعداد تعویض در این پست نامحدود است).
- ۵ تعویض بازیکن لیبرو می‌بایست فقط زمانی صورت گیرد که توپ خارج از زمین است و یا بازی به هر دلیلی متوقف است. این جایگزینی باید در فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهایی زمین باشد.
- ۶ لیبرو در صورت توقف رالی می‌تواند با هر کدام از بازیکنان عقب زمین جابه‌جا شود.

- ۷ بازیکن لیبرو اجازه شرکت در حمله را ندارد و نمی‌تواند در حمله تهاجمی شرکت کند (اما اگر به‌طور تحمیلی مجبور شد می‌تواند پاس حمله بدهد به شرط اینکه شرایط خاصی [ارسال پاس با ساعد] را رعایت کند).
- ۸ بازیکن لیبرو حق ندارد به بازیکن‌های جلو اضافه شود و همیشه جزء سه نفر عقب زمین است.
- ۹ یک لیبرو مانند بازیکنان دیگر دارای شماره خاص خود است.

خطاهای رایج در والیبال

- **خطای ۸ ثانیه:** سرویس‌زننده پس از سوت داور ۸ ثانیه وقت دارد سرویس بزند که بیش از آن منجر به خطا می‌شود.
- **خطای خط:** اگر سرویس‌زننده در موقع سرویس پایش روی خط باشد خطا محسوب می‌شود.
- **خطای تور:** برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل خطا محسوب می‌شود.
- **خطای خط زیر تور:** اگر دست و پای بازیکن به صورت کامل از خط زیر تور عبور کند خطا محسوب می‌شود.
- **خطای دو ضرب:** اگر یک بازیکن ۲ بار پی در پی به توپ ضربه بزند، خطای دو ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای ۴ ضرب:** اگر تیمی بیش از ۳ بار به توپ ضربه بزند، خطای ۴ ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای حمل:** اگر توپ روی دست بازیکن مکث داشته باشد، خطای حمل توپ نامیده می‌شود.
- **خطای ارنج:** به ترتیب قرار نگرفتن بازیکنان در زمین یا چیدمان نادرست اولیه برای شروع هر ست خطای ارنج گفته می‌شود.
- **خطای چرخش:** زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:
- ۱- **خطای طولی:** اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۱ نسبت به بازیکن منطقه ۲ به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد.

۲- **خطای عرضی:** اگر بازیکن منطقه‌ای در جلو یا عقب نسبت به بازیکن کناری به خط عرضی جابه‌جا شود خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرار گیرد خطا صورت می‌گیرد.

چند نکته مهم

قبل از شروع بازی، داور برای آغاز مسابقه، قرعه‌کشی را انجام می‌دهد و ست پنجم نیز برای انتخاب زمین با سرویس و دریافت توپ، داور قرعه‌کشی می‌کند. در امتیاز ۸، جای تیم‌ها در زمین عوض شده و استراحت فنی هم در ست فینال وجود ندارد و هر تیم می‌تواند در هر ست درخواست دو تایم اوت (علاوه بر تایم اوت فنی) بنماید.

اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود. سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود. توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد. در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می‌توان به توپ ضربه زد.

تعویض‌ها: به هر تیم اجازه داده می‌شود در هر ست ۶ تعویض انجام دهد به این صورت که بازیکن از زمین خارج می‌شود و مجدداً به‌جای خودش برمی‌گردد (بازیکن ذخیره یک بار وارد زمین شده و خارج می‌گردد).



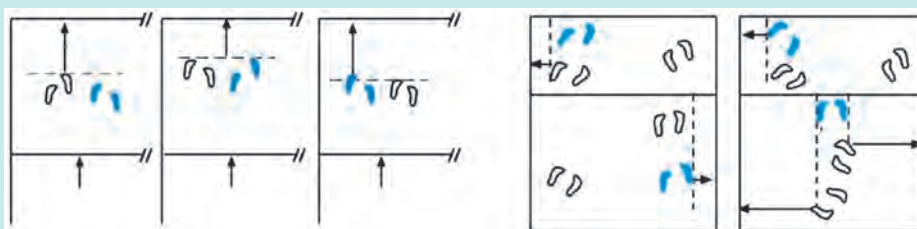
تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت): هر تیم حق دارد در هر ست از بازی حداکثر از دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای استفاده کند. در بازی‌های بین‌المللی علاوه بر یک استراحت ۳۰ ثانیه‌ای، از دو تایم استراحت اجباری ۱ دقیقه‌ای در امتیازات ۸ و ۱۶ استفاده می‌کنند، ولی در ست پنجم هر یک از تیم‌ها فقط می‌توانند دو تایم استراحت ۳۰ ثانیه‌ای درخواست کنند و زمین‌ها در امتیاز ۸ تعویض می‌گردد.

پروژه
کار گروهی



۱ خصوصیات دفاعی بازیکن لیبرو در زمین را بیان کنید.

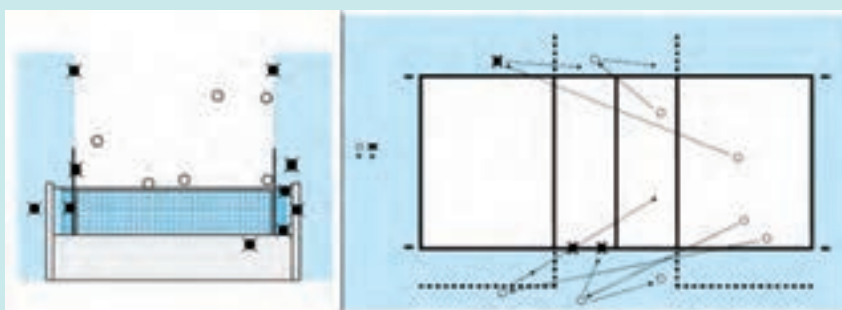
۲ با نگاه کردن به تصاویر زیر در مورد خطاهای آرایش و ارنج (عرضی و طولی) بازیکنان والیبال، اشکال صحیح و خطا را انتخاب و مشخص نمایید. (تصویر سمت راست خطای عرضی، سمت چپ خطای طولی).



۳ تعداد تعویض‌ها و نحوه تعویض بازیکنان در زمین والیبال را شرح دهید.

۴ تعداد وقفه‌های قانونی (تایم استراحت) در بازی والیبال چگونه است؟ شرح دهید.

۵ آنتن‌های موجود در طرفین تور، محدوده زمین والیبال را مشخص می‌کند. در این مورد با هم بحث نمایید (تصاویر پایین).



مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال

حالت‌های آماده و جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

به این تصاویر خوب نگاه کنید ببینید در چه حالتی هستند.



پرسش



آیا تا به حال شما بدون آمادگی دست به کاری زده‌اید؟ چه نتیجه‌ای حاصل شده است؟
آیا در مورد امتحان آینده (پیش رو) نگرانید؟ به چه میزان برای امتحان درسی مطالعه کردید؟ در مورد
عدم دسترسی به آرزوهایتان نگرانید؟ آمادگی شما برای این کار تا چه حد بوده است؟ چگونه می‌توانیم
مؤثر عمل نماییم؟

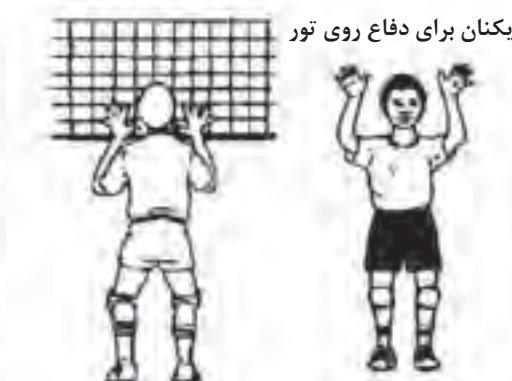
آماده بودن برای هر کاری که مد نظرمان است به ما اعتماد به نفس می‌بخشد. وقتی که می‌دانید برای هر
کاری که می‌خواهید انجام دهید از هر لحاظ آماده هستید اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

الف) حالت‌های آماده پایه

حالت آماده بازیکنان منطقه عقب



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور



به‌طور کلی دو نوع حالت آماده پایه وجود دارد:

- ۱- **حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور:** زانوها کمی خم باشند و دست‌ها در بالا و جلوی سر باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد تیم حریف را زیر نظر بگیرد.
- ۲- **حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ‌گیری:** زانوها خم باشند طوری که از انگشتان پا جلوتر نباشند. وزن بدن روی پنجه پاها باشد. دو پا به موازات هم یا یک پا جلوتر از دیگری باشد.

نکته مهم



ضروری است که وزن بدن تا جای ممکن به سمت جلو باشد، پاشنه کمی از سطح زمین جدا باشد.

دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند.

ب) جابه‌جایی‌های پایه

۱- **حرکت به سمت جلو:** گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف، و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ

۲- **حرکت به سمت پهلو:** در این حالت ۳ نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می‌باشد.

- حرکت و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو
- حرکت با استفاده از گام متقاطع و توقف با استفاده از گام برداشتن به پهلو
- گام برداشتن به پهلو سپس چرخش و دویدن به سمت توپ و توقف (ضربدری)



۳- **حرکت به سمت عقب:** روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه به مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

حرکت و توقف

- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.
- برای حرکت به پهلو با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.
- هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید.
- تعادل خود را حفظ کنید.

- ۱- به حالت آماده بایستید و سپس با استفاده از تکنیک مناسب، در جهتی که به وسیله هنرآموز مشخص می‌شود حرکت کنید. در پایان جابه‌جایی، در حالت آماده توقف کنید.
- ۲- در حالت آماده مناسب قرار بگیرید سپس با استفاده از تکنیک مناسب جابه‌جا شده و توپی را که توسط هنرآموز روی زمین قل (در حالت پیشرفته پرتاب) داده شده است بگیرید. سپس توپ را برگشت داده و به محل اولیه باز گردانید.

پروژه
کار گروهی



توپ والیبال (لمس توپ)

در مرحله آشنایی با توپ علاوه بر آسان نمودن آموزش و هماهنگی عصب و عضله همچنین با جنس، اندازه، وزن، باد، خاصیت ارتجاعی توپ آشنا شوید.



تمرینات لمس توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، شما را به والیبال علاقه‌مند نموده و برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

تمرینات لمس توپ ضمن اینکه باعث تنوع حرکات می‌شوند آمادگی ذهنی قابل توجهی را در هنرجو به وجود می‌آورد، در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تکنیکی والیبال در می‌آیند.

نکته



فواید آشنایی با توپ

- ترس از توپ می‌ریزد.
- علاقه به یادگیری افزایش پیدا می‌کند.
- آسیب‌های انگشتان کاهش پیدا می‌کند.

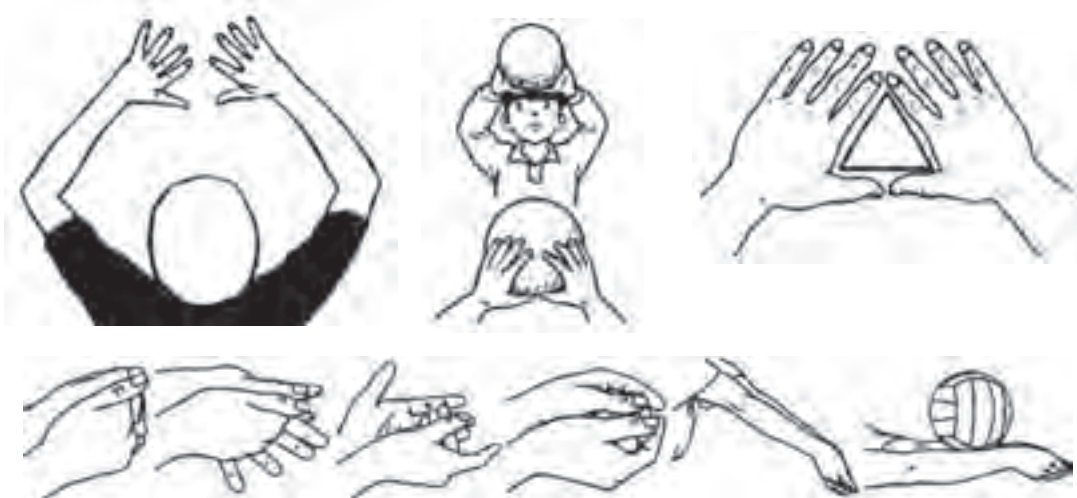
نکته



بهتر است تمامی تمرینات در زمین والیبال انجام شود تا با ابعاد زمین آشنایی کامل پیدا کنند.

آموزش لمس توپ

۱ توپ را به روش صحیح به منظور آشنایی با توپ در دست بگیرید و به آن نگاه کنید و لمس نمایید.



۲ توپ را به روش‌های متفاوت پرتاب و دریافت کنید. از روش‌های متعدد و متنوع در کار با توپ استفاده کنید.

۳ لمس توپ با دستان (پرتاب و گرفتن توپ)

۴ پرتاب توپ به بالا و درست کردن حلقه با دست طوری که توپ از حلقه عبور و با زمین برخورد کند.

۵ چرخاندن توپ دور کمر و دور پا و دریبل بسکتبال

۶ پرتاب توپ برای یار مقابل به صورت پا باز از بین دو پا، رو به یار و پشت به یار

۷ پرتاب توپ با یک دست مثل شوت هندبال و با دو دست مثل اوت فوتبال

۸ پرش عمودی و زدن توپ به زمین طوری که بازتاب توپ به یار مقابل برسد.

۹ پرتاب توپ به بالا و دست زدن به تعداد ۴-۶-۸

۱۰ غلتاندن توپ روی زمین با دست به حالت ورزش حاکی و دست به دست کردن بدون جدا شدن توپ

از زمین

قبل از اجرای هر حرکتی بدن را گرم کنید و اندام‌های درگیر را بیشتر گرم نمایید تا از بروز صدمات جلوگیری به عمل آید.

نکات ایمنی



فعالیت عملی در کلاس

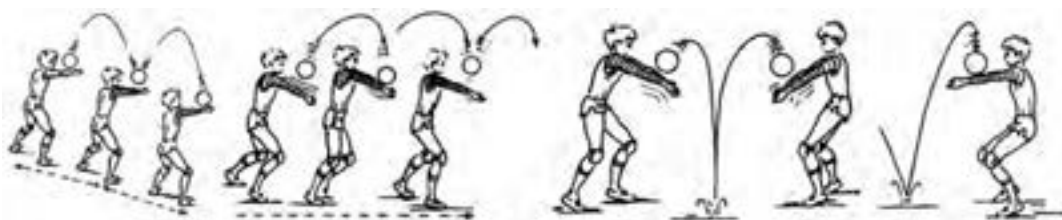
تمرین ۱- به صورت دایره بایستید و هرکدام توپی را در دست بگیرید. به فرمان هنرآموز خود توپ را دور کمر و بالای سر و بین پاها روی زمین بچرخانید سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت در بیاورید و این حرکات به دلخواه در تکرارهای مختلف انجام می شود.



تمرین ۲- انواع تمرینات بازی با توپ در مورد دریافت و پرتاب



تمرین ۳- انواع تمرینات بازی با توپ در رابطه با اجرای تکنیک ساعد



تمرین ۴- انواع تمرینات بازی با توپ در مورد سرویس



تمرین ۵- تمرینات بازی با توپ در مورد پاس دادن و پنجه زدن

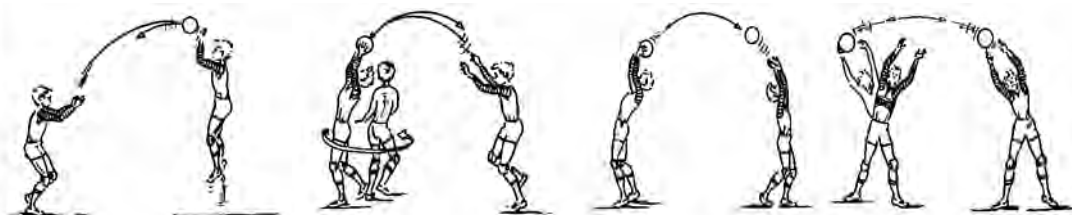


اشکال مختلف تمرینات لمس توپ

هر کدام از شما یک توپ در دست بگیرید. (در صورت عدم توپ کافی) در گروه‌های مختلف قرار بگیرید.



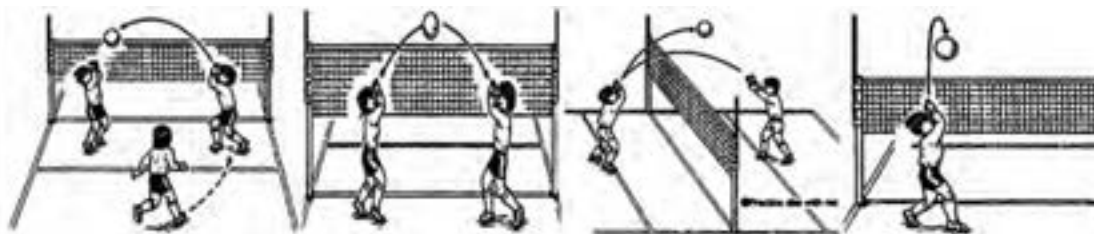
چرخاندن توپ دور کمر و چرخاندن توپ دور بدن و راه رفتن با آن در حالت‌های مختلف



تمرینات دریافت و پرتاب توپ والیبال و ترکیب به صورت دو نفره



چرخاندن توپ دور کمر و پرتاب به زمین و هوا و دریافت آن با کف زدن



انواع تمرینات بازی با توپ در زمین والیبال



- ۱ چند مورد از ویژگی‌های ورزش والیبال را ذکر کنید.
- ۲ تمرینات لمس توپ چگونه به روند یادگیری مهارت‌ها کمک می‌کند؟
- ۳ با استفاده از ابتکار و خلاقیت خود چند نمونه از تمرینات لمس توپ در رابطه با تکنیک‌های والیبال انجام دهید.
- ۴ چند نمونه از تمرینات لمس توپ چند نفره را یادداشت و در کلاس اجرا نمایید.

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت ۸ یا چرخاندن توپ به دور کمر	پاها باز و به طرفین خم می‌شود رد و بدل کردن توپ از میان پاها	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیازگذاری می‌شود.

آسیب‌های رایج در ورزش والیبال

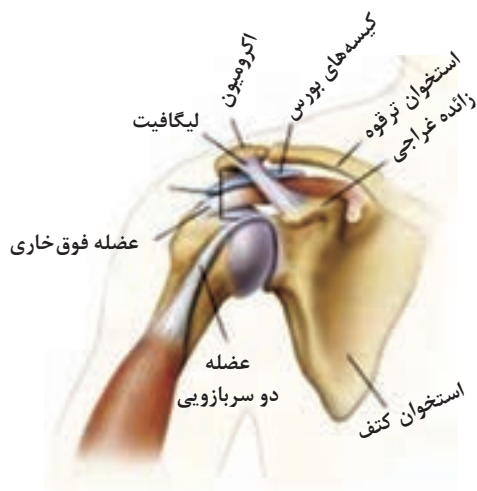
بسکتبال، والیبال و هندبال، ورزش‌هایی هستند که بر روی سیستم قلبی - عروقی، تمدد اعصاب و سرعت کار می‌کنند.

عمده‌ترین مشکلاتی که در این ورزش‌ها ایجاد می‌شود، درد در اعضای مختلف بدن است. والیبال، ورزشی است که انجام متعادل آن برای سلامت بدن مفید است. این ورزش سرعت و چابکی بدن را افزایش می‌دهد. با این حال مطالعات نشان داده‌اند که پیچ‌خوردگی مچ پا شایع‌ترین آسیب در والیبال است؛ در حالی که آسیب‌های زانو و شانه شایع‌ترین آسیب‌های ناشی از پرکاری هستند.



آسیب حاد به انگشت دست مکرراً در والیبال اتفاق می‌افتد که عموماً در نتیجه دفاع کردن به وجود می‌آید. تخمین زده می‌شود که دست در لحظه برخورد با توپ در زمان آبشار در سطوح حرفه‌ای با سرعت معادل تقریباً ۱۵۰ کیلومتر در ساعت مواجه می‌شود. صدمه ناشی از ضربه به انگشتان دست می‌تواند در حال آبشارزدن و بیشتر از آن در جریان دفاع کردن اتفاق بیفتد. از همه بیشتر انگشت اول و پنجم در معرض کشیدگی یا دیگر اختلالات لیگامنتی قرار می‌گیرند.

آسیب‌های شانه حدوداً ۸ تا ۲۰ درصد از آسیب‌های والیبال را به خود اختصاص داده است. در بیشتر موارد در نتیجه سرویس‌ها و آبشارهای مکرر به وجود می‌آید. زمانی که به تکرارهای متعدد توجه کنیم یک مهاجم زنده تقریباً ۴۰ هزار بار در سال آبشار می‌زند. این امر می‌تواند منجر به خطر افزایش بار و فشار بر ساختار شانه شود.



آسیب های کتف

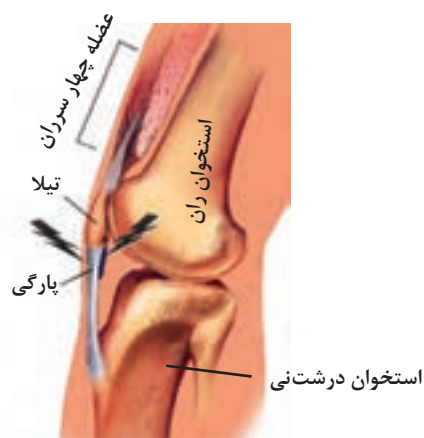


آسیب چرخاننده های کتف

آسیب های مفصل زانو ممکن است بر اثر فرود نامناسب بازیکن و عدم تحمل وزن توسط مفصل باشد که می تواند موجب پارگی رباط های صلیبی، رباط های خارجی و داخلی و مینیسک شود. مهم ترین آسیب حاصل از پرکاری در والیبال عارضه زانوی ورزشکاران پرنده است (آسیب وتری کشکک). حجم تمرین پرشی و سفتی سطح زمین هر دو از عوامل خطرزا برای آسیب های زانو در والیبال هستند. انقباض ناگهانی عضله چهارسر ران چه در موقع پریدن به بالا و چه در موقع فرود آمدن به زمین موجب اعمال کشش شدید به تاندون زیر کشکک می شود.

پیچ خوردگی مچ پا یکی دیگر از آسیب های رایج در ورزش والیبال محسوب می شود. عموماً پیچ خوردگی مچ پا زمانی اتفاق می افتد که ورزشکار به دنبال یک حمله یا دفاع روی تور بر روی پای بازیکن حریف یا هم تیمی خود فرود آید.

گاهی در طی یک مسابقه طولانی مدت، بازیکنان بین ۱/۵ تا ۳ کیلوگرم وزن از دست می دهند که بیش از مقدار مایعی است که ورزشکار توانایی جبران آن را داشته باشد، پس لازم است علاوه بر نوشیدن آب پیش از شروع مسابقه، در طی مسابقه و هر ۱۵ دقیقه یک بار حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ سی سی آب بنوشد. آب بهترین مایع برای جایگزین کردن حجم مایع از دست رفته است و به سرعت جذب می شود.



پارگی های لیگامنت های زانو

برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی چه کارهایی را انجام دهیم

- ۱ قبل از شروع ورزش بدن را با حرکات کششی گرم کنید. دویدن و پریدن سیستم قلبی - عروقی و تنفسی را به کار می‌گیرد.
- ۲ حرکات کششی عضلات و مفاصل را آماده می‌کند.
- ۳ برای جلوگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا می‌توان از باندهای مخصوص که حرکات را محدود می‌کند و نیز از زانو بند و مچ‌بند در والیبال استفاده کرد.
- ۴ از تمرین بیش از حد بپرهیزید، به بدن خود گوش دهید و بیش از حد آن را خسته نکنید.
- ۵ برای تمرین بهتر است به باشگاه‌های ورزشی بروید تا از توصیه‌های مربیان استفاده کنید. به این ترتیب کمتر در معرض آسیب‌دیدگی خواهید بود.
- ۶ به هنگام تمرین به‌طور منظم از مایعات استفاده کنید.

- ۱ چند نمونه از آسیب‌های رایج در ورزش والیبال را برشمارید.
- ۲ در هنگام پرش‌ها و ضربه زدن‌ها با دست، جهت جلوگیری از آسیب‌های شایع زانو و مفصل شانه چه نکاتی را پیشنهاد می‌دهید؟
- ۳ چه اقداماتی را برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی در ورزش والیبال انجام می‌دهید؟

پروژه
کار گروهی



تکنیک‌های مقدماتی والیبال

واژه تکنیک به چه معناست و در ورزش والیبال به چه منظور به کار می‌رود؟
والیبال از ترکیب چه تکنیک‌هایی تشکیل شده است؟

پرسش



نکته



یادگیری مهارت در استمرار تمرین به‌دست می‌آید.

تا چه اندازه تجربه اجرای تکنیک‌های والیبال را دارید؟
 آیا تا به حال عضو تیم والیبال بوده‌اید؟ در صورتی که جواب شما مثبت است در کدام تکنیک والیبال مهارت بیشتری دارید؟



بازیکنان والیبال باید ۶ تکنیک پایه زیر را به عنوان مهارت‌های انفرادی بنیادی و ضروری در شرایط واقعی بازی والیبال بیاموزند.

- ۱ پنجه زدن و ارسال پاس‌ها
- ۲ زدن سرویس و دریافت سرویس
- ۳ اسپک (آبشار)
- ۴ دفاع روی تور
- ۵ ساعد زدن و دفاع داخل میدان
- ۶ شیرجه (دایو)

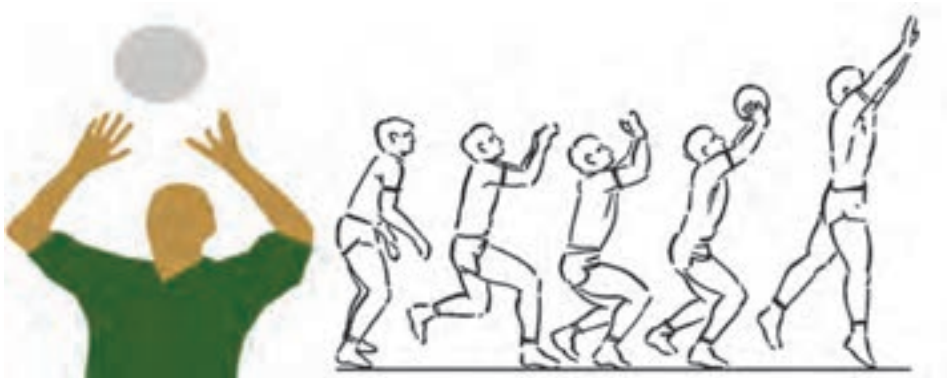
وقتی در هریک از مهارت‌های پایه بازی مهارت کافی را به دست آورند، تمرینات ترکیبی و سیستم‌های بازی باید به آنها آموزش داده شود.



تکنیک پنجه زدن در والیبال

تکنیک پنجه والیبال

آیا می دانید معنی کلمه والیبال چیست؟
برای اینکه در ورزش والیبال توپ به زمین فرود نیاید و به زمین نیفتد شما از کدام روش ضربه زدن (تکنیک) استفاده خواهید کرد؟
به نظر شما معمولی ترین نوع زدن توپ در والیبال چگونه است؟
دقیق ترین و مهم ترین تکنیک والیبال کدام تکنیک است؟



با مشاهده تصویر بالا با هم بحث کنید.

- ۱ درباره اهمیت پنجه زدن در والیبال با همدیگر بحث کنید.
- ۲ ورزش والیبال را با ورزش های گروهی و تیمی فوتبال و هندبال و بسکتبال مقایسه کنید.

بحث کنید



اصطلاح والیبال از ترکیب دو بخش والی به معنای رگبار یا شلیک به طور دسته جمعی و بال به معنای توپ و گلوله ایجاد شده است.
یکی از مهم ترین تکنیک ها در والیبال، تکنیک پنجه است که از معمولی ترین نوع زدن توپ می باشد.



تکنیک پنجه را می‌توان دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال محسوب نمود. اگر بازیکنی این تکنیک را به خوبی فرا گیرد در فاکتورهایی مانند تعیین مسیر توپ، سرعت توپ، محل فرود توپ، هدف‌گیری دقیق و... بسیار موفق خواهد بود.

شاید به نظر برسد فقط افرادی که در زمین نقش پاسوری را به عهده دارند باید در این تکنیک مهارت بالایی داشته باشند، ولی فراگیری درست و مهارت در این تکنیک به بازیکنان حمله‌ای و حتی لیبروها کمک بسیار شایان توجهی می‌نماید. البته یادآوری این نکته ضروری است که مهارت در این تکنیک دیرتر از مهارت در دیگر تکنیک‌های والیبال حاصل می‌شود و به حوصله بیشتری هم نیاز دارد.

تکنیک پنجه زدن که در اصطلاح پاس نامیده می‌شود معمولاً به عنوان تماس دوم در والیبال استفاده می‌شود و توپ با ارتفاع مناسب در بالای سر توسط انگشتان و پنجه‌ها زده می‌شود و عمدتاً در امتداد تور برای بازیکنان دیگر به اشکال مختلف برای آبخار زدن هدایت می‌شود و دومین مهارت در والیبال است. پاس پنجه در والیبال هم به صورت دو دست و هم به صورت یک دست اجرا می‌شود و به شکل‌های مختلف پاس پشت و پاس پهلوی و پاس درحال پرش اجرا می‌گردد.

مراحل آموزش پنجه زدن در والیبال

آموزش تکنیک پنجه

در آموزش تکنیک پنجه سه مرحله مورد بحث قرار می‌گیرد:

مرحله اول: وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب

مرحله دوم: وضعیت دست‌ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

مراحل سوم: دریافت و ارسال توپ

مرحله اول: وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب

۱- وضعیت عمومی بدن و گاردگیری: اگر به گارد پنجه با دقت نگاه کرده باشید متوجه خواهید شد که:

۱- در گارد پنجه پاها به اندازه عرض شانه‌ها (نه بیشتر) از هم فاصله می‌گیرند.

۲- باسن کمی به سمت عقب متمایل می‌شود.

۳- دست‌ها بالاتر از سطح شکم قرار می‌گیرند.





در تکنیک پنجه، قرار دادن پای راست در جلو الزامی است.

۲- گرفتن حالت: به سمت توپ حرکت کرده و پشت و زیر توپ قرار می گیریم. پاها به اندازه عرض شانه باز شده و پای اصلی مقداری جلوتر قرار می گیرد. در حالت آماده قرار گرفته، زانوها مقداری خم شده و باسن به سمت عقب می رود.

مرحله دوم: وضعیت دست ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

۱- وضعیت دست ها



انگشتان دست ها باید کاملاً باز بوده و حالتی کروی به خود بگیرند (دقیقاً به اندازه و قالب توپ) انگشتان شست که با کنار هم قرار گرفتن یک خط رأس می سازند باید موازی ابروها و در فاصله مناسب از سر و صورت قرار بگیرند. انگشتان نشانه هم در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل می دهند.



برای اینکه بدانیم وضعیت دست ها نسبت به سر (از لحاظ فاصله) در حالت مناسب قرار دارد یا نه می توان تست زیر را انجام داد. هنگام پنجه زدن دقیقاً قبل از عمل ضربه به توپ، دست ها را از هم دور کنید تا توپ از درون مثلث پنجه عبور کند و هم زمان با این عمل، سر هیچ گونه حرکتی نداشته باشد، اگر توپ درست به محلی که فوتبالیست ها تکنیک هدزدن را انجام می دهند برخورد کرد یعنی فاصله دست ها درست قرار گرفته است. البته پس از کسب مهارت، از سطح تماس انگشتان با توپ کاسته می شود و انگشتان کوچک، دیگر هنگام ضربه با توپ تماس نخواهند داشت.

۲- حالت دست قبل، هنگام و بعد از ضربه به توپ



- انگشتان شست به هم چسبیده و موازی با ابروها و انگشتان اشاره با فاصله کم از هم قرار می گیرند.
- حالت انگشتان شست و اشاره به شکل مثلث خواهد بود.
- حالت آرنجها به صورت باز و به حالت پروانه ای قرار می گیرد.
- دستها روبه روی صورت کشیده به سمت توپ و به استقبال توپ می روند.
- توپ را بدون تماس تا نزدیکی پیشانی دنبال کرده به طوری که اگر توپ را رها کنیم به وسط پیشانی برخورد کند.



مرحله سوم (دریافت و ارسال)

مرحله دریافت و ارسال در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می شود به گونه ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد، اما برای آموزش می توان آنها را به صورت مجزا توضیح داد.



۱- مرحله دریافت:

- ۱ توپ را با قسمت مثلثی شکل دست دریافت کرده و از انگشتان دیگر برای هدایت بیشتر استفاده می‌کنیم.
- ۲ معمولاً انگشتان کوچک با توپ تماسی ندارند.
- ۳ هنگام دریافت، دست به شکل قالب توپ در می‌آید.
- ۴ زانوها و پشت، اندکی نشست می‌کنند و خم می‌شوند.



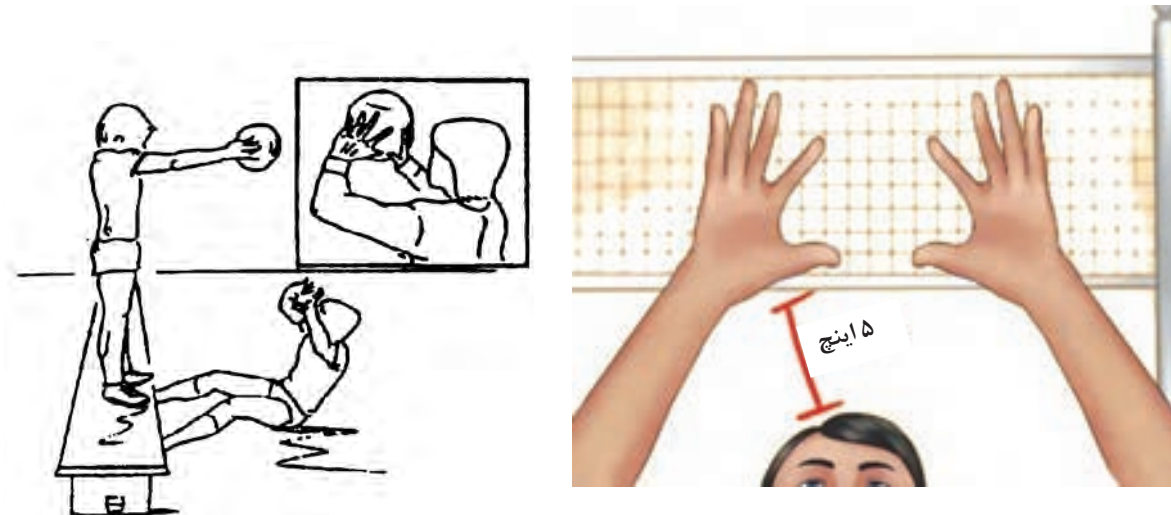
۲- مرحله ارسال:

- ۱ زانوها و پشت، اندکی (با توجه به فاصله مقصد) به بالا حرکت می‌کنند.
- ۲ توپ که در دست قرار گرفته توسط آرنج و کتف به سمت هدف هدایت می‌شود.
- ۳ توپ را طوری به سمت هدف هدایت می‌کنیم که آرنج‌ها صاف و انگشتان به سمت بیرون باز شوند.
- ۴ بسته به فاصله از هدف نیروهای اعمال شده از انگشتان، مچ، آرنج، کتف، کمر و زانوها متغیر است. این پاس معمولاً توسط پاسورها انجام می‌شود و دارای ظرافت‌ها و دقت خاصی است.



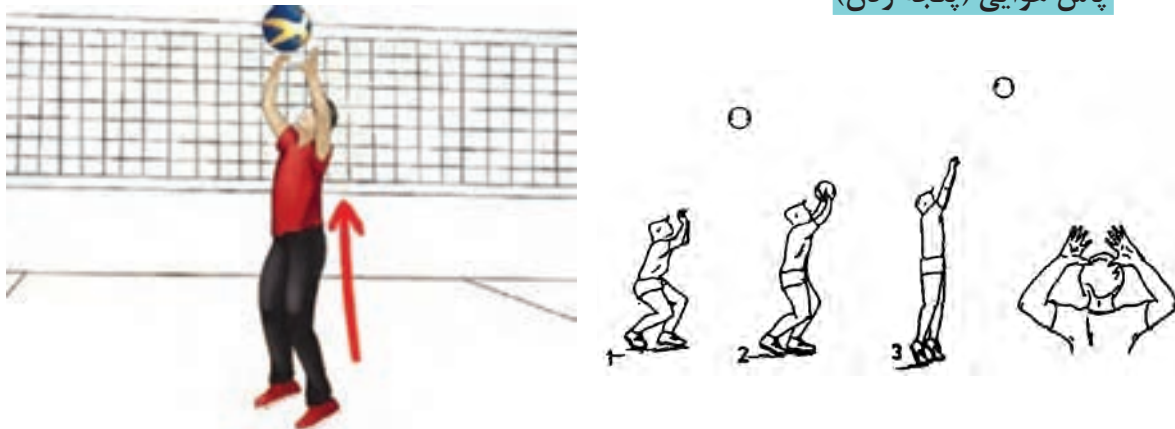
تمرینات انواع پاس پنجه والیبال

آموزش پنجه و تصحیح فرم انگشتان دست



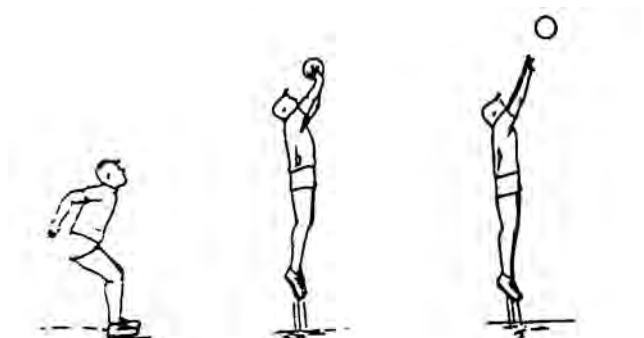
- ۱ توپ را با پنجه به یار مقابل ارسال داشته و او ابتدا پس از دریافت با پنجه به بالا فرستاده و پس از برگشت آن را به سمت مقابل برمی گرداند.
- ۲ توپ را مطابق شکل، جلو صورت نگه دارید و فرد ایستاده توپ را به سمت یار نشسته رها کند و او با پنجه توپ را برمی گرداند و این تمرین را چند بار تکرار کنید.

پاس هوایی (پنجه زدن)



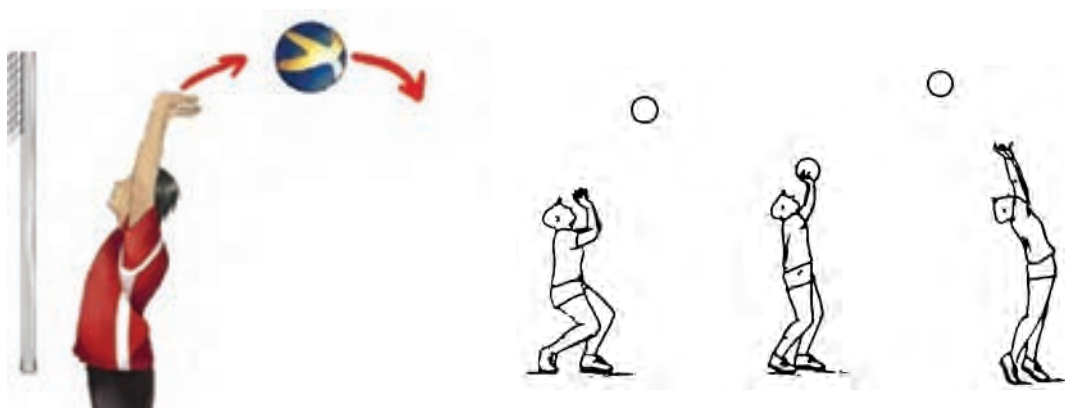
- ۱ پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خمیده و دستها در مقابل صورت قرار می گیرند.
 - ۲ شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت می گیرد.
 - ۳ تمام بدن را تا نوک انگشتان پا به بالا بکشید.
- فرم صحیح نگه داشتن دست، بازو و انگشتان جهت پنجه زدن مطابق شکل می باشد. (دستها جلوی صورت در بالای ابروها)

پاس هوایی با پرش



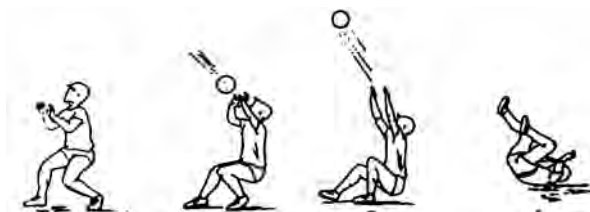
- ۱ شروع حرکت با نوسان دست‌ها از عقب به جلو می‌باشد؛
- ۲ توپ در اوج پرش با انگشتان تماس پیدا می‌کند؛
- ۳ پس از ارسال توپ دست‌ها را کاملاً به دنبال آن بکشید.

پاس پنجه از پشت (همراه با قوس بالاتنه به عقب)



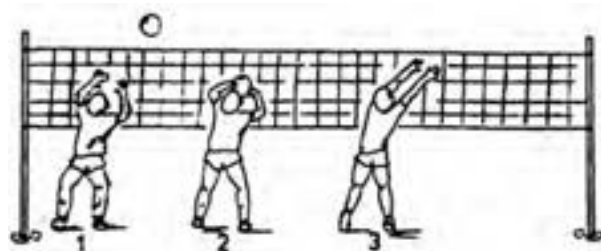
- ۱ پاها را به حالت خمیده از زانو و فرم صحیح نگهداری بدن را جهت دریافت توپ حفظ کنید؛
- ۲ در لحظه دریافت توپ، بدن در زیر توپ و کمی متمایل به عقب‌تر از توپ قرار دارد؛
- ۳ بالاتنه در لحظه رها شدن توپ به سمت عقب متمایل شده و توپ را به عقب می‌فرستد.

پاس هوایی در حین افتادن به عقب



- ۱ در حال دویدن به عقب با دقت به توپ نگاه کنید؛
- ۲ در حال چمباته به توپ پنجه بزنید؛
- ۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید؛
- ۴ روی باسن و پشت بغلتید.

پاس پنجه از طرفین

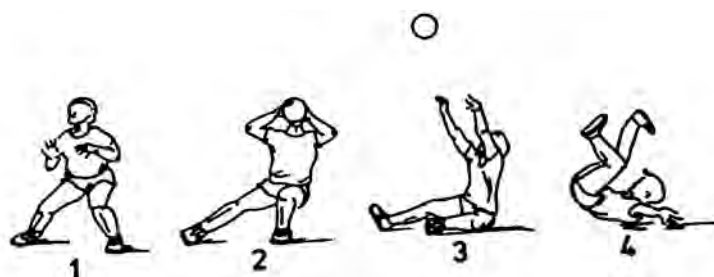


۱ آماده جهت دریافت توپ؛

۲ بالاتنه شل و سمت پهلو خم شده و دست‌ها توپ را دریافت می‌کنند؛

۳ بالاتنه به حالت کشیده در آمده و توپ توسط دست‌های کشیده به سمت مورد نظر فرستاده می‌شود.

پاس هوایی در حال افتادن به پهلو



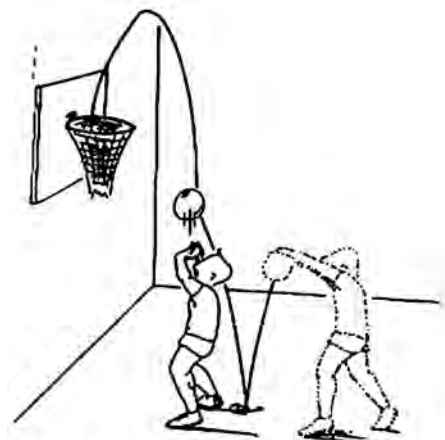
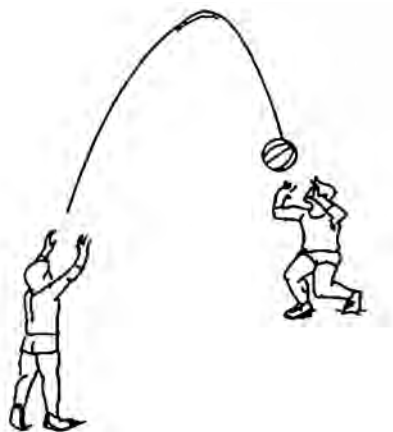
۱ حالت آمادگی بدن جهت دریافت توپ درحالی که هر دو پا از مفصل زانو خم شده‌اند؛

۲ درحالی که به یک پا از زانو زاویه داده و پای دیگر کاملاً کشیده می‌باشد روی پای خمیده نشسته و

هم‌زمان پنجه بزنید؛

۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید.

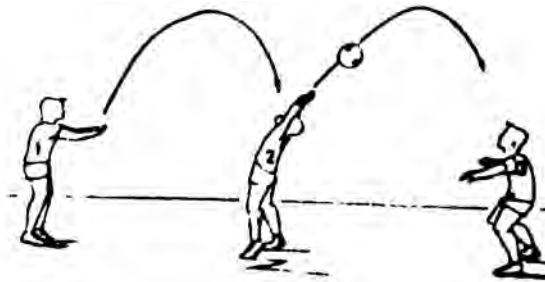
تمرین جهت بالا بردن دقت



۱ با قدرت توپ را به زمین بزنید و سپس به سرعت در زیر توپ قرار بگیرید و با پنجه توپ را به داخل سبد (حلقه) بسکتبال بیندازید؛

۲ با بالا بردن قدرت در عضلات درگیر در پنجه زدن (انگشتان - دست‌ها و پاها) مدیسین بال را درحالی که به زانو زاویه داده‌ایم با پنجه به سوی یکدیگر پرتاب می‌کنیم.

تصحیح پاس دادن از بالای سر به عقب



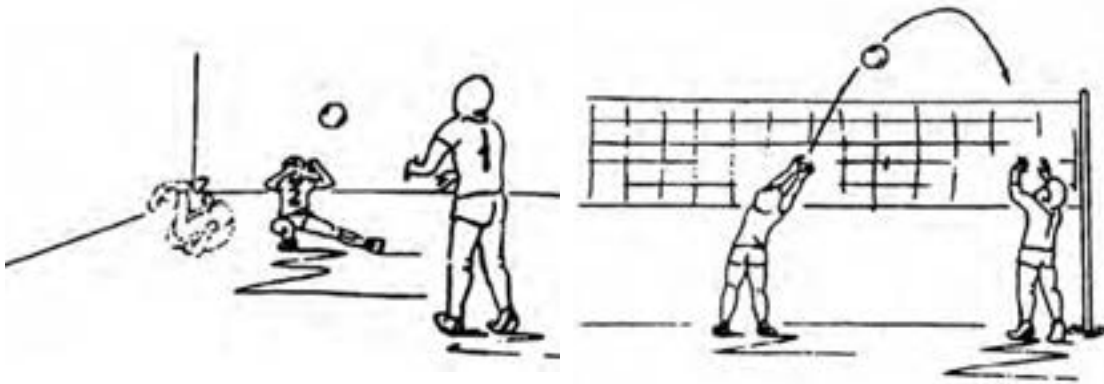
۱ بازیکن شماره ۱: توپ را برای شماره ۲ پرتاب می‌کند؛

۲ بازیکن شماره ۲: توپ را از بالای سر با پنجه به عقب پاس می‌دهد؛

۳ بازیکن شماره ۳: توپ را می‌گیرد.

توجه: بازیکنان زنده برای گرفتن توپ، این تمرین را ادامه می‌دهند.

تمرین جهت تصحیح پاس‌های پهلوی و در حال افتادن به پهلوی



۱ درحالی که صورت به سمت دیوار و یا تور قرار دارد نفرات در کنار یکدیگر با فاصله ایستاده و بدون چرخش، توپ را به سمت یکدیگر پاس می‌دهند؛

جهت آسان کردن تمرین یک بازیکن توپ را می‌گیرد؛

۲ بازیکن شماره ۱ طوری توپ را برای هم‌بازی خود پرتاب کرده که او بتواند در حال افتادن آن را با پنجه بزند.

توجه: با یک پا به پهلوی حرکت کرده و توپ را با پنجه هوایی به بازیکن شماره ۱ پاس دهید.

تمرینات پنجه زدن در والیبال

نکته



ضروری است که در اجرای مراحل تمرینات مقدماتی برای فراگیری آسان تر فنون و همچنین اصلاح حرکات، تمرینات را هم بدون توپ و هم با توپ اجرا کنید.

بدون توپ

- ۱ به شکل دایره بایستید و با فرمان مربی وضعیت دریافت و ارسال توپ را نمایش دهید؛
- ۲ در دو گروه روبه روی هم در فاصله تقریبی ۳ متری از یکدیگر قرار بگیرید. با فرمان مربی انواع دریافت و ارسال توپ را در حال حرکت (سمت جلو، عقب، راست و چپ) تا اصلاح کامل حرکت بدون توپ اجرا کنید.

تمرینات با توپ

- ۱ در حالت ایستاده توپ را بالای سر خود پرتاب کرده سپس در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت کنید.
- ۲ پس از پرتاب توپ به هوا و با یک مرتبه تماس با زمین، توپ را در وضعیت صحیح بالای سر دریافت کنید.
- ۳ دوبه دو به فاصله ۳ متری روبه روی هم قرار بگیرید و در وضعیت های مختلف نشستن و زانو زدن و ایستادن توپ را به صورت تکنیک پنجه زدن بین خود رد و بدل کنید.
- ۴ به صورت گروه های چهار نفره به شکل های هندسی مربع و دایره و... بایستید و توپ را در جهت یا مخالف عقربه های ساعت به یکدیگر پاس دهید.

نکات ایمنی



- ۱ در هنگام انجام تمرینات فن پنجه باید صرفاً از توپ معمولی والیبال استفاده کرد و از به کارگیری سایر توپ های ورزشی (فوتبال، بسکتبال و...) که خصوصاً در این مقطع از آموزش (پایه)، انگشتان فراگیران را دچار آسیب جدی می کند خودداری شود.
- ۲ همیشه قبل از تمرین پنجه، لازم است اهرم های درگیر (انگشتان) کاملاً گرم و آماده شوند.
- ۳ در هنگام تمرین لازم است محوطه بازی خالی از هرگونه شیء یا مانع باشد، چنانچه تور والیبال نصب گردیده باید کاملاً از برخورد فراگیران با تور و میله آن ممانعت نمود.
- ۴ لازم است در هنگام تمرین و بازی میله سفت کننده سیم بکسل از چرخنده آن جدا شده، محل مربوطه با ابر ضخیم یا وسیله مناسب دیگر پوشانیده شود تا در صورت برخورد فراگیران با آن خطری متوجه بازیکنان نشود.

ارزشیابی تکنیک پنجه والیبال

- ۱ به تعداد مشخص (۵ الی ۳۰ مرتبه) پشت سر هم توپ را به طور متوالی به بالا یا به دیوار پنجه بزنید.
- ۲ دو به دو روبه روی هم به صورت نشسته و یا ایستاده پنجه والیبال را اجرا نمایید.
- ۳ انواع پاس های مختلف را با پنجه (کوتاه، بریده، بلند) هم از عقب و هم از جلو اجرا نمایید.

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
۱ پاس پنجه انفرادی	اجرای صحیح پنجه با هدف مشخص روی دیوار یا بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح شمارش و امتیازگذاری می شود.
۲ پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله ۳ متری	شمارش ۵ رالی موفق

درجات ارزشیابی

خوب: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار بالای ۳۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)
متوسط: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۲۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)
ضعیف: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۱۰ (بالای سر یا فرود به مناطق مشخص شده)

یادآوری: اصول کلی یادگیری پنجه والیبال



ردیف	اصول پایه	نکته های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	دستها آماده دریافت توپ	اتخاذ وضعیت آماده	کف دست با توپ برخورد می کند.
۲	توجه و تمرکز بر روی توپ و مسیر حرکت آن	دستها و انگشتان در حالی که شکل توپ را به خود گرفته اند در جلو و بالای پیشانی باشند.	در هنگام دریافت و یا ارسال توپ، دست ها به طور هم زمان عمل نمی کنند.
۳	دریافت توپ در مقابل پیشانی	آرنج ها و انگشتان را به سرعت و قدرت صاف کرده و به دنبال توپ امتداد دهید.	در هنگام دریافت توپ، بدن کاملاً پشت آن قرار ندارد.
۴	ارسال با قدرت و هدفمند توپ	استفاده از تمام بدن برای ارسال	توپ به جای بالای پیشانی در ارتفاع خیلی پایین دریافت می شود (توپ در مقابل صورت دریافت می شود).

تکنیک ساعد در والیبال

پرسش



- ۱ اولین تماس با توپ در یک رالی والیبال معمولاً با کدام تکنیک شروع می‌شود؟
- ۲ در دریافت سرویس و دفاع داخل میدان (توپ‌گیری) استفاده از کدام تکنیک کاربرد بیشتری دارد؟
- ۳ برای دریافت توپ‌های اسپک و سرویس‌های سنگین از چه روشی استفاده می‌کنید؟



ارسال توپ با ساعد

معمولاً هنگامی که توپ، پایین‌تر از ناحیه کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، این فن کارایی بیشتری پیدا می‌کند. همچنین وقتی که توپ در اثر ضربه‌ای محکم با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با اجرای تکنیک ساعد آن را به خوبی مهار کرده، سپس با وارد کردن نیرویی مناسب آن را به محل دلخواه ارسال نمود. دقت این نوع پاس (ساعد) نسبت به پاس پنجه اندکی کمتر است ولی با تمرین‌های اصولی می‌توان دقت آن را بسیار بالا برد.

بحث کنید



به تصاویر زیر نگاه کنید و توجه نمایید به شباهتی که برای اجرای تکنیک ساعد در ورزش والیبال با رشته‌های ورزشی دیگر و برخی امورات روزمره زندگی وجود دارد.



اهمیت و کاربرد ساعد

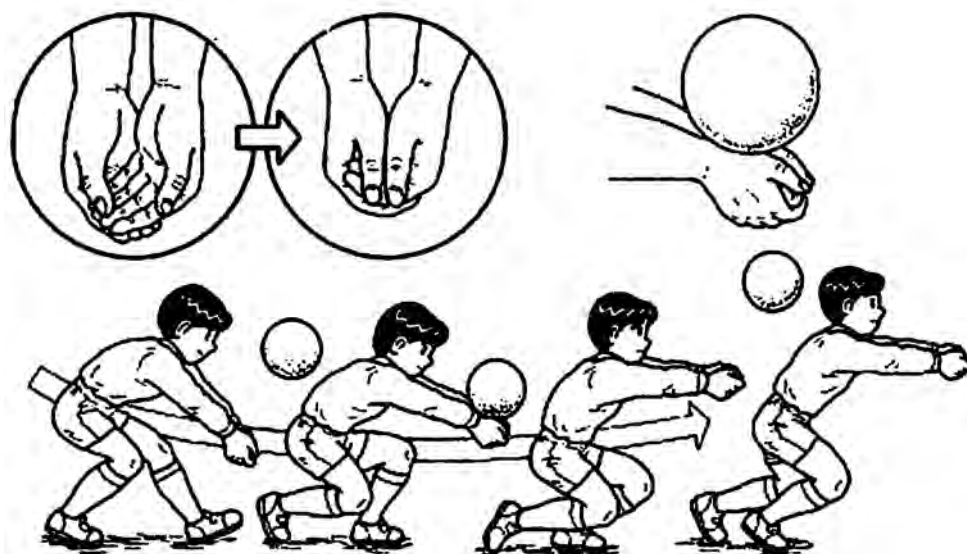
توپ‌گیری با ساعد یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در بازی والیبال است. چرا که اولین اقدام برای حمله محسوب می‌شود و اگر خراب شود پایه‌ریزی حمله نیز خراب شده و امتیاز از بین می‌رود.



امروزه یک دریافت‌کننده ماهر که لیبرو نام دارد، اکثر دریافت‌های سرویس را در تیم با تکنیک ساعد انجام می‌دهد و نقش محوری در دفاع داخل زمین دارد. اولین مرحله در طراحی حمله، دریافت سرویس می‌باشد. در دریافت سرویس هم از ارسال با ساعد و هم از ارسال با پنجه استفاده می‌شود.

عوامل مهم در اجرای نوع پاس ساعد

برای اجرای یک پاس موفق، عوامل متعددی دخیل هستند که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:



- ۱- اجرای صحیح و سریع گام‌های جابه‌جایی: برای رسیدن به پشت توپ یا در مسیر آن قرار گرفتن این بخش اهمیت خاصی دارد. این بخش برای افرادی که نقش لیبرو دارند اهمیت بیشتری دارد.
- ۲- اتخاذ گارد مناسب برای دریافت توپ: برای انتخاب گارد مناسب باید به سرعت، ارتفاع و چرخش توپ دقت کرد.
- ۳- کنترل توپ و ارسال درست: یک ارسال درست عبارت است از رعایت این نکته که توپ با سرعت مناسب، ارتفاع مناسب و جهت مناسب دقیقاً به هدف برسد.
- ۴- به‌کارگیری صحیح اهرم‌های بدن و عضلات درگیر در این تکنیک



آموزش تکنیک ساعد

برای یادگیری این تکنیک باید به این موارد توجه شود

۱ چهار انگشت دست بر حسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آنگاه شست‌ها به هم نزدیک شده و در امتداد هم وضعیت ساعد را به وجود می‌آورند.



۲ سطح برخورد توپ با دست‌ها هر قدر بیشتر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر از دقت بیشتری برخوردار است.

۳ برای ایجاد سطح وسیع در ناحیه ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه مچ به طرف پایین بکشید.

۴ در کلیه حالات، ساعد و بازوی فراگیر در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ‌گاه دست‌ها از ناحیه مفصل آرنج خم نمی‌شوند. (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند).

۵ در هنگام دریافت توپ، چنانچه فراگیر شکم و شانه‌های خود را به سمت داخل بکشد، شرایط آسان‌تری برای دریافت او به وجود می‌آید.

۶ محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد فراگیر می‌باشد، این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از مچ دست‌ها است.

۷ بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیر کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد.

۸ فاصله پاها نسبت به هم اندکی بیش از اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد.

۹ در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاها می‌باشد.



مراحل اجرای پاس ساعد را می‌توان چنین بیان نمود

۱- وضعیت استقرار پاها

به‌طور کلی با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه‌ها برای اجرای فن پنجه نیز مناسب می‌باشد. بدیهی است فراگیران برحسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه مناسب را اتخاذ می‌کنند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱ پای چپ جلو و پای راست عقب

۲ پای راست جلو و پای چپ عقب

۳ هر دو پا موازی



۲- پاس دادن شامل دو مرحله دریافت و ارسال

الف) مرحله دریافت: در این مرحله باید با استفاده از گام مناسب، خود را در مسیر توپ قرارداد. با توجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نمود. با دقت مسیر توپ را تا رسیدن به نزدیک بدن کنترل نمود، سپس به توپ اجازه داده شود تا به بهترین مکان برای اجرای ضربه برسد (در ناحیه جلوی شکم). باید اهرم‌ها و مفاصل را برای اجرای یک ساعد خوب آماده نمود.



ب) مرحله ارسال: در این مرحله باید چرخش بدن از ناحیه کمر به سمت هدف (سینه به سمت هدف) باشد و باید با استفاده از حرکت دست توپ را به سمت هدف ارسال نمود، سپس باید با بازشدن اهرم‌های بدن و حرکت به سمت جلو وزن بدن را بر روی پای جلویی انتقال داد.

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

نکته مهم





از نظر اجرای تکنیک، چند وجه مشترک که بین تکنیک ساعد و پنجه وجود دارد را در کلاس به بحث بگذارید.

توپ گیری با ساعد دارای ۴ بخش است:

- ۱- **رفتن به طرف توپ:** برای یک توپ گیری سالم باید در سریع ترین حرکت به سمت توپ رفته و تا جایی که ممکن است در مقابل توپ قرار گرفت.
- ۲- **گارد مناسب:** پاها را به اندازه تقریباً $1/5$ برابر عرض شانه باز کرده و یک پا را جلوتر قرار می دهیم. دست ها را به طور کامل به طرف جلو کشیده در صورتی که شست ها به صورت موازی به هم می چسپند. زانوها خم و دست ها موازی پاها قرار می گیرند. کمر راست و بدن در حالت راحتی قرار می گیرد. و چشم ها همواره به دنبال توپ می باشند.



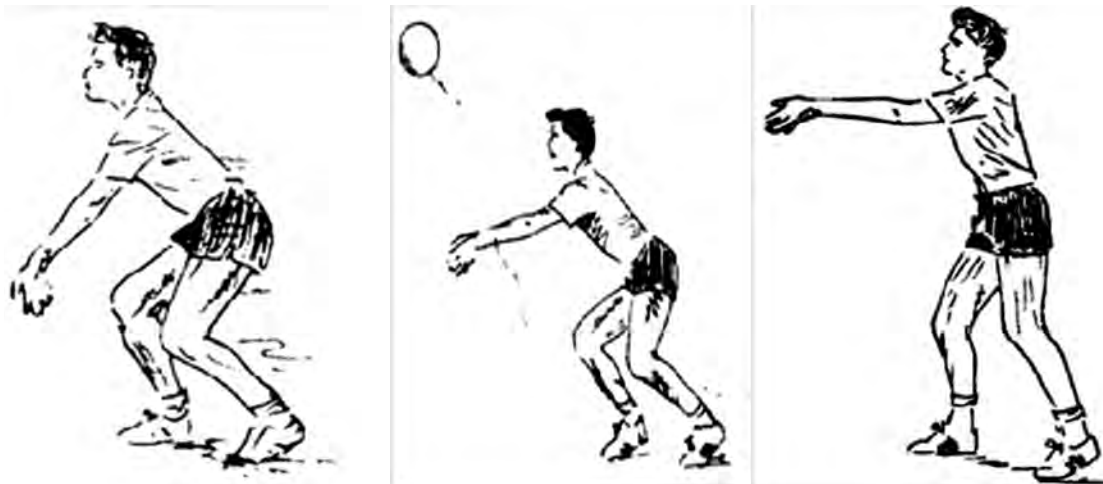
- ۳- **تماس با توپ:** با قسمت آرنج و در حدود چهار انگشت بالاتر از مچ دست ها به توپ ضربه زده می شود و همیشه در هنگام ضربه مرکز ثقل بدن، دست ها و توپ باید در یک خط باشد. بعد از تماس با توپ، زانوها را به آرامی صاف کرده و ساعد متناسب با حرکت زانو به بالا آورده شود و توپ به سمت بالا هدایت گردد.

- ۴- **دنبال کردن ضربه:** بعد از ضربه زدن، دست و بدن توپ را به سمت هدف دنبال می کنند. در ادامه حرکت دست نباید از شانه ها بالاتر برود. برای حفظ تعادل و دقت در کار، وزن بدن به پای جلو منتقل می شود.



اشکال مختلف اجرای ساعد

۱- اجرای ساعد در بالای سر:



چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد در بالای سر دریافت و یا ارسال شود:

(الف) در این حالت بالاتنه تقریباً عمود بر اهرم‌های پا است.

(ب) زاویه دست‌ها نسبت به بدن تقریباً ۹۰ درجه است.

(ج) کلیه اصول دریافت و ارسال توپ نیز در این حالت رعایت می‌شود.

۲- اجرای ساعد به سمت پشت:



در شرایط بازی اجرای این فن نسبت به سایر فنون ساعد کمتر مشاهده می‌شود. ولی چنانچه بخواهیم توپ به‌صورت ساعد به سمت پشت ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

الف) در این حالت زاویه بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه می‌باشد.

ب) زاویه دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر است، در حالات مختلف این زاویه گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.

ج) دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید.

نکته مهم



در حین آموزش فرقی ندارد کدام پای خود را جلوتر قرار دهید، اما پس از کسب مهارت کافی باید عادت کنید که با توجه به مناطق مختلف شش‌گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهید.



تمرینات در تکنیک ساعد

تمرینات بدون توپ

- ۱ در داخل زمین والیبال قرار بگیرید و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش بگذارید با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت ساعد قرار دهید.
- ۲ جلو آوردن دست‌ها
- ۳ قرار دادن یک دست در داخل دست دیگر
- ۴ نزدیک کردن شست‌ها به هم
- ۵ به شکلی در زمین مستقر شوید که بتوانید بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را انجام دهید. برای دریافت توپ فرضی به سمت جلو، عقب، راست و چپ حرکت کنید.

تمرینات با توپ

تمرین یک نفره:

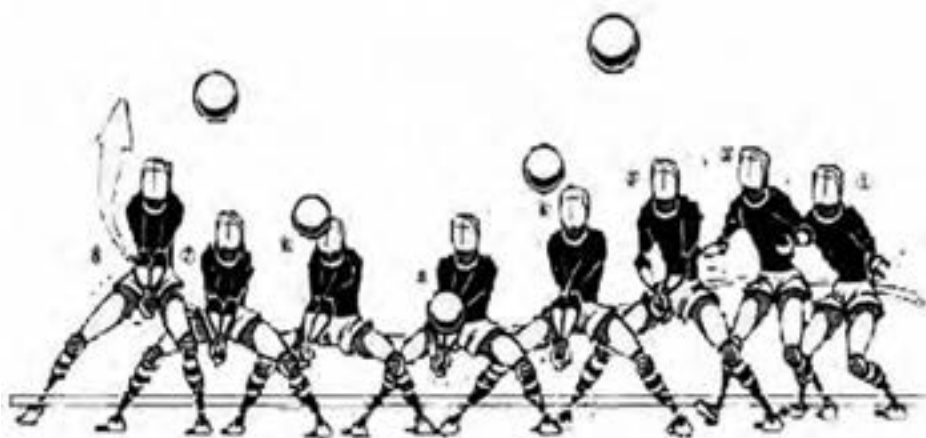
- ۶ هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنید، سپس در وضعیت ساعد آن را دریافت نمایید.
- ۷ این تمرین با یک بار زمین خوردن توپ انجام می‌شود. آنگاه همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهید. چنانچه حرکات موردنظر بدون اشکال اجرا شود، توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی دریافت و ارسال نمایید.

تمرین دو نفره:

- ۸ دو به دو به فاصله تقریبی ۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین قرار بگیرید. در این تمرین یکی از شما مجری و دیگری به‌عنوان هدف با پرتاب کردن توپ، بازیکن مقابل را در انجام تمرین کمک کنید. پس از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای بازیکنان تعویض می‌شود.

تمرین سه نفره و گروهی:

- ۹ تمرینات سه نفره و گروهی را که در مبحث تکنیک پنجه ارائه شد با تکنیک ساعد ترکیب کرده، توپ‌ها را با دو ضربه (ساعد و پنجه) به بازیکن مقابل و... ارسال کنید.



نکاتی مهم برای موفقیت در ساعدزدن

- به زننده سرویس و حرکاتی که انجام می‌دهد تمرکز کنید تا بفهمید که توپ را به کدام طرف می‌زند.
- وضعیتی آماده به خود بگیرید، بازوهایتان را به جلو برده و پاهایتان را منقبض کنید.
- برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید با گام‌های کوتاه حرکت کنید.
- بازوهایتان را جلو برده و در راستای کمر خود بکشید.
- قبل از آنکه توپ را بزنید بایستید و گارد بگیرید. این گرفتن گارد به شما برای دادن بهتر پاس کمک زیادی می‌کند.
- سعی کنید توپ را در قسمت میانی بدنتان بگیرید. در صورتی که مسیر توپ به طرف شما مستقیم نیست برای داشتن تعادل، شانه‌ای را که توپ به طرف آن آمده است، به پایین خم کنید.
- باید سعی کنید احساسی برای توپ داشته باشید تا در صورت لزوم سرعت را به کار خود بیفزایید.
- توپ را کنترل کنید. آن را با پاها و ران‌ها و شانه‌ها و بازوها به طرف پاسور هدایت کنید.



در این تکنیک بیشتر فشارها بر مفصل مچ پا و زانو و عضلات ران و... وارد می‌شود. همچنین در اثر جابه‌جایی فراگیران که در اسرع وقت انجام می‌گیرد، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد. بنابراین لازم است قبل از تمرین فنون خصوصاً نواحی مذکور کاملاً گرم شود.

نکات ایمنی



اغلب دیده می‌شود که در هنگام دریافت توپ با ساعد از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر احتمال آسیب دیدگی انگشت را فراهم می‌سازد. سعی شود در هنگام پنجه، ساعد و... در مقابل هم و در امتداد یکدیگر قرار بگیرید تا بتوانید حرکات یکدیگر را زیر نظر داشته باشید. از قرار دادن فراگیران در پشت سر هم جداً خودداری شود زیرا در هنگام جابه‌جایی امکان برخورد شدید بین آنها وجود دارد.

ارزشیابی از تکنیک ساعد

- ۱ اجرای صحیح تکنیک ساعد حداقل ۲۰ تکرار متوالی بالای سر یا با دیوار
- ۲ اجرای تکنیک ساعد به صورت دو نفره (با فاصله حداقل ۴ متر) با تکرارهای متوالی
- ۳ ساعدزدن با هدف مشخص شده بر روی دیوار در طول یک دقیقه و شمارش تعداد تکرارها
- ۴ در حالی که در یک صف و در مقابل مربی ایستاده‌اید، سعی کنید توپ‌هایی (۲۰ عدد) را که برای شما پرتاب می‌شود، با تکنیک ساعد به سمت هدف مورد نظر (حلقه بسکتبال یا هدف مورد نظر بر روی دیوار) ارسال نمایید.

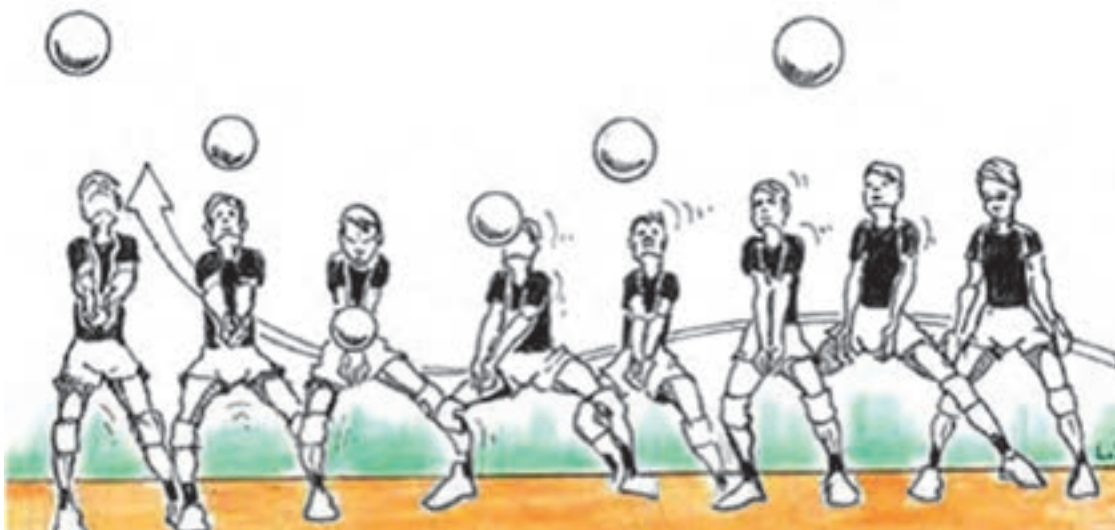
درجات ارزشیابی

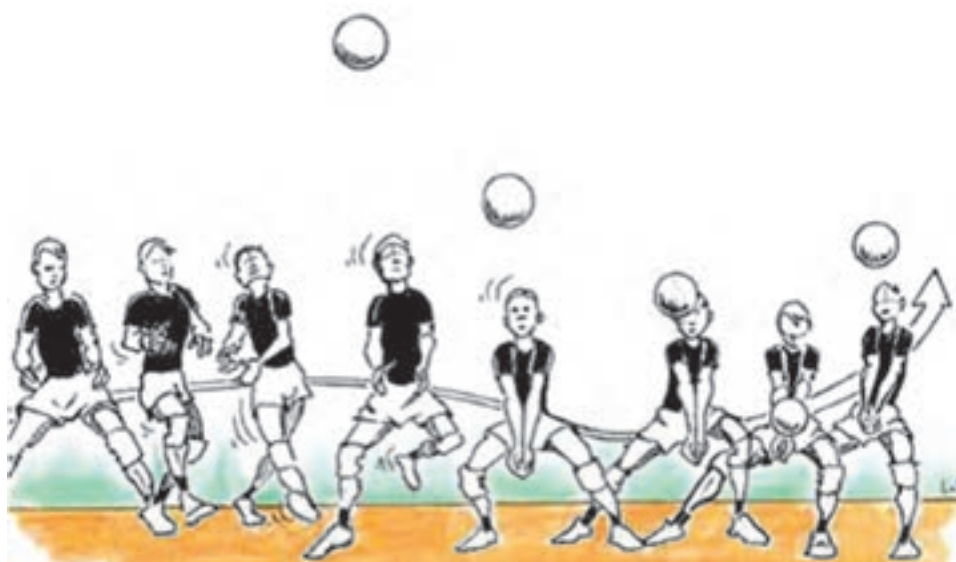
خوب: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار بیش از ۱۵ بار بالای سر خود و یا با مناطق مشخص شده بر روی دیوار

متوسط: اجرای صحیح تکنیک به صورت فردی با تکرار کمتر از ۱۵ تکرار بالای سر خود و یا با مناطق مشخص شده بر روی دیوار

ضعیف: ناتوانی در اجرای ساعد به صورت فردی و دو نفره که در این صورت باید تمرین خارج از کلاس داشته باشید.

یادآوری





ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	اتخاذ حالت پایه	آماده جابه‌جایی باشید	خیلی راست ایستادن
۲	توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ	وزن بدن رو به جلو، پاها باز، زانوها خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر)	با تأخیر آماده دریافت توپ شدن (توپ خیلی نزدیک شده است).
۳	حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب	دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید و با قسمت بالای مچ با توپ تماس برقرار کنید.	توپ با مچ دست یا با بالای آرنج تماس پیدا می‌کند.
۴	اتخاذ حالت دریافت با ساعد	دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید و با قسمت بالای مچ با توپ تماس برقرار کنید.	در اتصال دست‌ها به هم، انگشتان شست، یکدیگر را قطع می‌کنند.
۵	دریافت و ارسال توپ به سمت هدف	در پایان توپ را به سمت هدف هدایت کنید.	در هنگام دریافت یا ارسال توپ، دست‌ها و بدن دارای حرکت اضافی هستند. در هنگام تماس با توپ، آرنج‌ها خم هستند.



تکنیک سرویس در چه رشته‌های ورزشی دیگری کاربرد دارد؟
شروع و آغاز هر رالی در والیبال با کدام تکنیک است؟

شکل‌های مختلف اجرای سرویس والیبال را با هم مقایسه کنید.
درباره اهمیت سرویس در والیبال با هم بحث کنید.

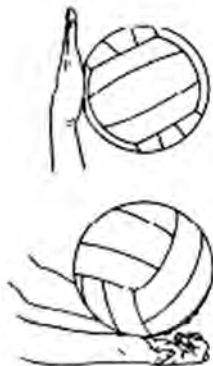


وجه تشابهی که بین تکنیک سرویس والیبال و اجرای تکنیک سرویس در رشته‌های مختلف ورزشی دیگر وجود دارد را برشمارید.



تعریف سرویس

سرویس، ضربه‌ای است که توسط یک بازیکن برای شروع بازی با یک دست در محل مخصوص برطبق مقررات خاص زده می‌شود، به عبارتی دیگر به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص است.
همچنین حرکتی است برای شروع رالی که بازیکن با ضربه زدن به توپ از پشت خط انتهایی زمین توپ را به زمین حریف می‌فرستد.



اهمیت سرویس

۱ هر رالی با سرویس آغاز می‌شود و باید طوری با دست به توپ ضربه بزنید که از روی تور عبور کند و در داخل زمین حریف فرود بیاید.

۲ در همه سطوح مسابقات، تیمی که از سرویس‌های خوب بهره‌مند باشد ۵۰ درصد فاکتور برنده شدن را داراست چرا که می‌تواند با اجرای سرویس موفق تاکتیک تیمی حریف را مختل کند و با دفاع مناسب امتیاز کسب نماید.

۳ امروزه سرویس نزد بازیکنان حرفه‌ای به یک حمله بسیار قوی و کارآمد تبدیل شده است.

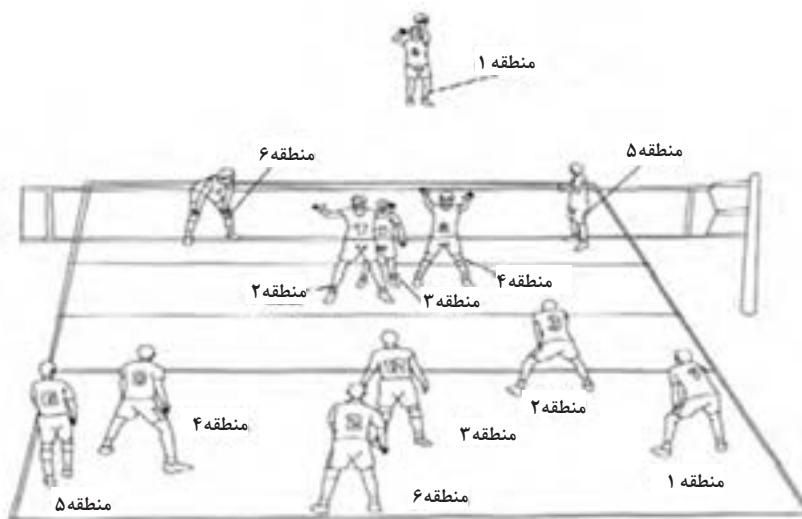
۴ انواع سرویس‌های سریع با سرعتی بالغ بر ۸۰ کیلومتر بر ساعت اجرا می‌شوند.

در والیبال، اکثر اوقات دوست دارید سرویس بزنید، اما سرویس زدن در سه وقت مشخص، مهم و اساسی است.

۱- **هنگام شروع گیم (ست):** اولین سرویسی که باید در داخل زمین زده شود، چون اگر شروع اولین سرویس با موفقیت باشد، می‌تواند شروع خوبی برای تیم شما باشد. خطای سرویس نیز در شروع گیم، ادامه بازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲- **هنگام کسب امتیاز:** در صورتی که تیمی در آستانه برنده شدن باشد و امتیازی کسب کند، چرخش صورت می‌گیرد و تیمی که امتیاز گرفته، سرویس می‌زند.

۳- **بعد از تایم اوت (تایم استراحت):** اگر تیمی چندین امتیاز سرویس بگیرد، احتمالاً تیم مقابل برای متوقف کردن یا کندکردن عملکرد تیم اولی درخواست تایم اوت کند (هر تیم حق درخواست دو تایم اوت دارد). هنگام بازگشت به زمین و شروع دوباره بازی، تیم صاحب امتیاز مالک توپ است.



شرایط اجرای سرویس

حتماً در محل مشخص شده اجرا شود.
ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
ضربه با یک دست زده شود.
خطاهای قانونی سرویس هنگام اجرای سرویس صورت نگیرد.
توسط بازیکنی که در قسمت عقب زمین سمت راست قرار دارد زده شود.
توپ باید از روی تور و بین دو آنتن نصب شده در دو طرف تور عبور کرده و به زمین تیم مقابل برود.
زننده سرویس باید مواظب باشد پایش خط انتهایی زمین را لمس نکند یا به منطقه آزاد کنار زمین نرود.
بازیکن زننده سرویس جهشی بعد از زدن توپ می‌تواند داخل یا خارج زمین فرود آید.

انواع سرویس

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

- ۱ سرویس ساده
- ۲ سرویس تنیسی (آبشاری) روبه تور
- ۳ سرویس چکشی یا موجی
- ۴ سرویس چکشی یا موجی همراه با پرش
- ۵ سرویس پرشی



پرشی



چکشی موجی (بدون پرش)



چکشی موجی

ساده

شکل انواع سرویس

آموزش سرویس

سرویس نوع اول: سرویس ساده



پرسش



- با مشاهده تصویر بالا به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- الف) برای اجرای سرویس کجا بایستیم؟ چگونه بایستیم؟
- ب) توپ را چگونه بگیریم و پرتاب کنیم؟
- ج) نوع ضربه به توپ چگونه باید باشد؟
- د) پس از ضربه به توپ چه اتفاقی خواهد افتاد؟



ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، در هنگام اجرای فن به این نکات توجه شود:

- افراد راست دست، پای چپ خود را در جلو قرار می‌دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می‌کنند.

- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل بدن را به زمین نزدیک کرد.
- اندازه پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ هم‌زمانی به وجود آید.
- بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد می‌شود.

- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود.



در اجرای سرویس لازم است با سطح بیشتری از دست به توپ ضربه زده شود. انتقال وزن از پای عقب به پای جلو ضرورت دارد.

نکته مهم



همچنین برای فراگیری هرچه بهتر فن سرویس باید از همان ابتدا تمرینات به صورت هدفدار ارائه شود. نکته بعد دقت در اندازه پرتاب توپ است؛ چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد سرویس زننده حداقل با دو مشکل مواجه می شود:

هم زمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نخواهد شد.
محل مورد نظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی شود.

تمرینات سرویس ساده

بدون توپ

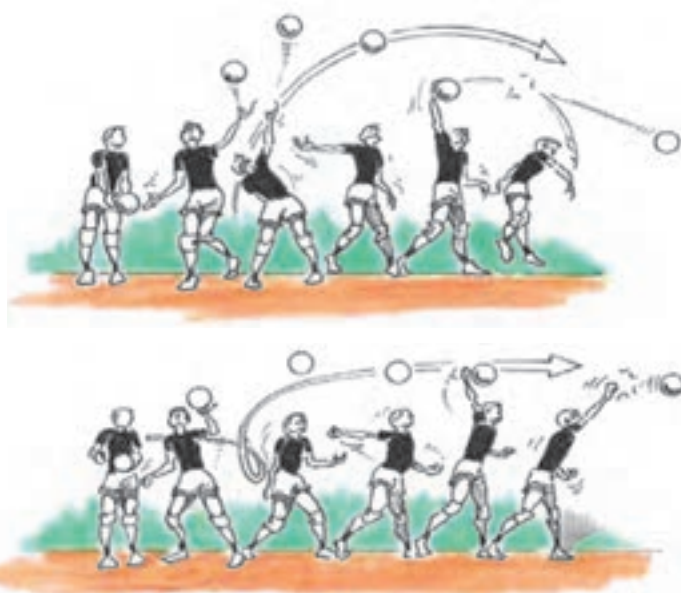
ابتدا در پشت خط انتهایی زمین با رعایت فاصله قرار بگیرید آنگاه با فرمان مربی نحوه مراحل اجرای سرویس ساده را تمرین نمایید. (سایه زنی)

با توپ

در پشت خط انتهایی قرار بگیرید و در مقابل هر یک از هنرجویان به فاصله تقریبی ۵ متر گروه دیگری به عنوان یک هدف معیار قرار می‌گیرد. سپس سرویس ساده را تمرین کنید.
با اطمینان از اجرای نحوه صحیح سرویس، فاصله بین شما زیاد و زیادتر می‌شود و در نهایت هر دو گروه در انتهای زمین مقابل یکدیگر قرار می‌گیرید و در واقع سرویس ساده را از محل قانونی اجرا می‌نمایید.

سرویس نوع دوم: سرویس تنیسی (آبشاری)

این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجرا است: در حالت ثابت، در حال حرکت و به‌صورت پرش.



برای اجرای این فن در وضعیت ثابت (در جا) می‌توان به این موارد توجه داشت:

- وضعیت ایستادن فراگیر و شیوه خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده می‌باشد.
- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم‌زمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازه طول دست به اضافه قطر توپ می‌باشد.
- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدب است.
- در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می‌افتد، یعنی بدن سرویس‌زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می‌دهد.

- در لحظه ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویه‌ای در مفصل آرنج این فن اجرا می‌شود.
- دست سرویس‌زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می‌کند.
- می‌توان در حالت طبیعی از همه قسمت‌های دست (مچ، کف و پنجه‌ها) برای ضربه زدن به توپ استفاده کرد.



نحوه پرتاب توپ مهم است. پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دست ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دلخواه ارسال کرد.

نکته

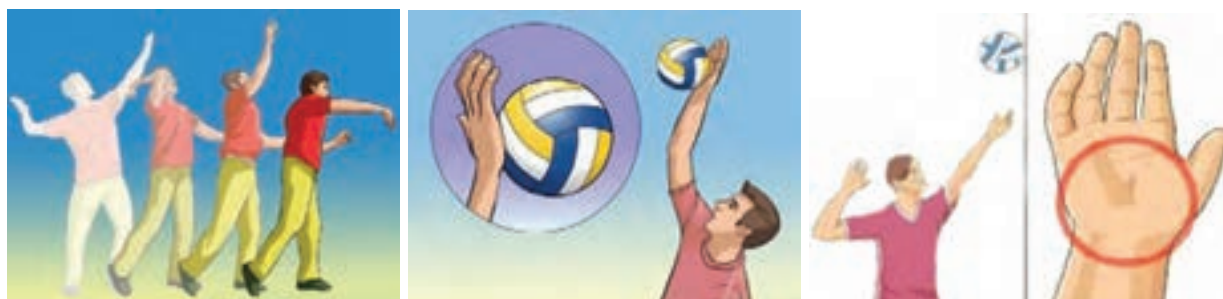


مزایای سرویس ایستاده یا تنیسی

بازیکنان در بیشتر سطوح می‌توانند در اجرای سرویس ایستاده اثربخش ظاهر شوند. پرتاب مناسب و یکنواخت توپ در این نوع سرویس آسان می‌باشد. سرویس زننده کنترل زیادی در زدن ضربه هدفمند به توپ دارد. به دلیل کنترل زیاد در پرتاب و ضربه به توپ، ریسک این نوع سرویس بسیار پایین است.

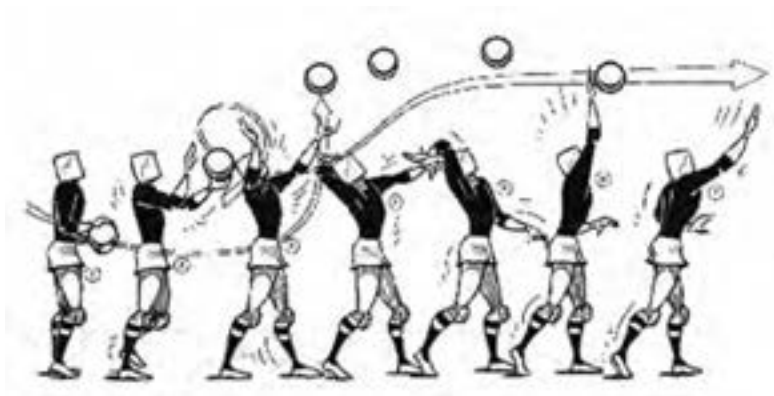
معایب سرویس ایستاده یا تنیسی

ممکن است آن طور که انتظار می‌رود مسیر حرکت توپ موجی نباشد. ممکن است تمام مهارت‌ها را درست اجرا کنید ولی باز هم مسیر حرکت توپ به دلایلی مانند حرکت هوا و یا میزان رطوبت، موج در سرویس نباشد.



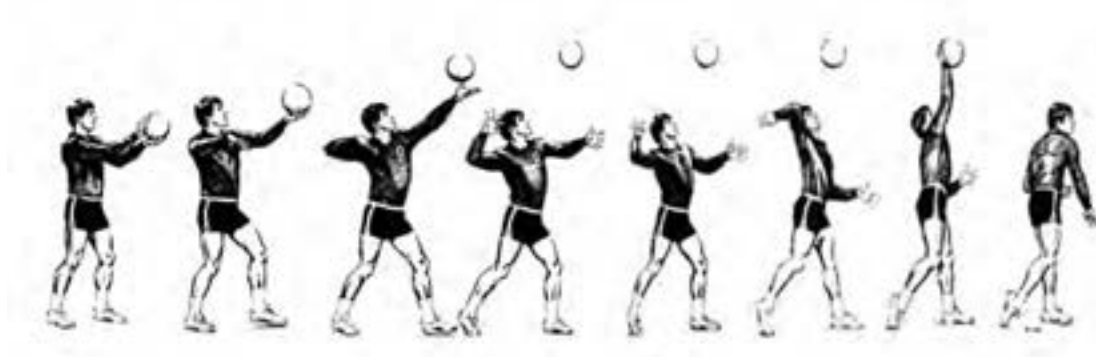
به دلیل سرعت پایین تر و قابل پیش‌بینی بودن جهت سرویس، کار دریافت‌کننده‌های حریف راحت‌تر خواهد بود.

تمرینات سرویس تنیسی (آبشاری)



تمرینات بدون توپ

در این تمرین در منطقه مجاز سرویس (پشت خط انتهایی زمین) مستقر شوید و موارد فنی سرویس آبشار را ابتدا در ذهن مرور کنید، سپس به توپ فرضی ضربه بزنید.



تمرینات با توپ

تمرین ۱: در این تمرین مانند سرویس ساده با رعایت فاصله مناسب از یکدیگر در پشت خط انتهایی زمین مستقر شوید. گروه دیگری از همکلاسی‌ها در فاصله ۵ متری در داخل زمین مقابل قرار می‌گیرند که در این وضعیت برای نفر مقابل خود به‌عنوان هدف می‌باشند که لازم است، سرویس (آبشاری) درست در جهت آنها ارسال شود.

تمرین ۲: فاصله فراگیران پس از اطمینان از اجرای صحیح تکنیک زیاد می‌شود و در نهایت هر دو گروه از انتهای زمین در تکرارهای متوالی به اجرای سرویس می‌پردازند.



تذکر: هنگام تمرین لازم است کلیه سرویس‌ها از محل مجاز آنها اجرا شوند تا در شرایط مسابقه به تمرین بپردازید و با شرایطی از قبیل ارتفاع تور، طول زمین، مناطق زمین و..... خود را منطبق سازید و مهارت را افزایش دهید.

تمرین ۳: تعدادی از شما در انتهای سمت راست زمین و تعداد دیگری در انتهای سمت چپ مستقر می‌شوید. ابتدا به‌طور دلخواه هر یک از سرویس‌های (ساده - تنیسی) را تمرین کنید. آنگاه برای افزایش دقت به داخل زمین بروید، به عنوان هدف سرویس‌های مقابل را دریافت نمایید. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل را تغییر دهید.

سرویس نوع سوم: سرویس پرشی



نحوه انجام این سرویس به صورت زیر می‌باشد:

- ۱ از سه متر پشت خط انتهای کار را شروع کنید.
- ۲ توپ را بالا پرتاب کنید تا به بالاترین سطح خود و پشت خط انتهایی برسد و به توپ در جلو رفتن چرخ بدهید.
- ۳ در طول جلو رفتن، بازوان را به عقب بکشید (با هدف پرش).
- ۴ بعد از پرش بازوی ضربه زننده را عقب بکشید و آرنج را بالا ببرید.
- ۵ ماهیچه‌های شکم را منقبض و شانه‌ها را بکشید و بازوی ضربه زننده را به جلو و بالا چرخش دهید.

۶ تا حد امکان به نیمه پایین توپ ضربه بزنید.

۷ برای اضافه کردن چرخش، توپ را با چرخشی به جلو و بالا با کف دست بزنید.

۸ به دنبال آن به عقب زمین و موقعیت دفاعی برگردید.

نکته



قبل از پرتاب توپ به بالا لازم است نکات زیر را در نظر داشته باشید: هدف خود را در زمین حریف نشانه بگیریم. قبل از پرتاب توپ به لبه بالایی تور نگاه کنیم تا ارتفاع مناسب را پیدا نماییم. هرچه مرکز تماس دست با مرکز توپ هنگام ضربه موافق هم باشند سرویس اجرا شده موج بیشتری خواهد داشت. (منظور از موج توپ، حرکت عرضی توپ هنگام رفتن به سمت زمین حریف می باشد).



مزایای سرویس پرشی

سرعت توپ بالاست و در ارتفاع بالا به توپ ضربه زده می شود، بنابراین زمان عکس العمل دریافت کننده ها کاهش می یابد.

می تواند باعث افزایش اثربخش و کارآمدی سیستم دفاع تیم شود. چون معمولاً سرویس پرشی قدرتمند دریافت اول تیم حریف را دچار مشکل می کند، در نتیجه مهاجم سرعتی زن از مدار حمله خارج شود و پاس برای مهاجمان کناری ارسال می شود، که در این حالت شناسایی مهاجم و ایجاد ۲ دفاع یا دفاع ۲ نفره ممکن خواهد بود.

معایب سرویس پرشی

به خاطر اینکه پرتاب مناسب و یکنواخت در این نوع سرویس مشکل است، ریسک آن به نسبت بالاتر می باشد.

سرویس پرشی چرخشی نیازمند نیروی جسمانی زیادی است و به همین دلیل در طول یک مسابقه طولانی، ممکن است ایجاد خستگی بیش از حد کند که منجر به کاهش قدرت، سرعت و کارایی خواهد شد.

کنترل مسیر سرویس و زدن سرویس هدفمند و دقیق بسیار دشوار است.

همین طور که احتمال کسب امتیاز مستقیم در این نوع سرویس بیش از سرویس های دیگر است، احتمال

خطای بیش از حد نیز در این نوع سرویس (به نسبت دیگر انواع سرویس) وجود دارد.



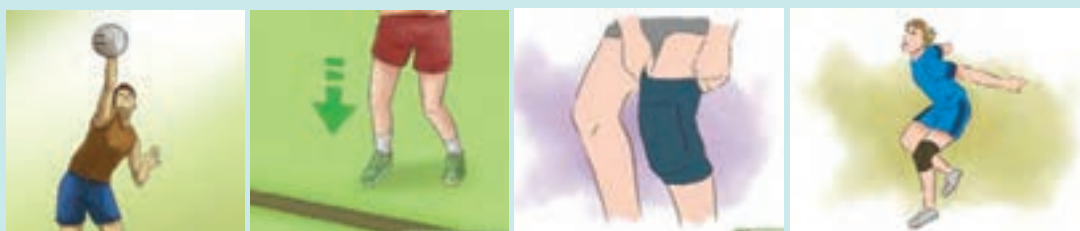
خطاهای سرویس در والیبال

- ۱ از وقتی که داور سوت زد شما ۸ ثانیه فرصت دارید که به توپ ضربه بزنید، در غیر این صورت خطا محسوب می شود؛
- ۲ یکی از خطاهای دیگر، قرار نگرفتن در منطقه سرویس می باشد.
- ۳ هنگامی که پای سرویس زننده روی خط قرار بگیرد.
- ۴ در صورتی که ضربه سرویس را با دو دست خود بزنید.
- ۵ وقتی که ضربه را می زنید توپ را رها نکنید.

نکات ایمنی



هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آبشاری، باید کاملاً عضلات کتف را گرم کرد. زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به وجود آوردن آسیب های شایع این عضو را فراهم می سازد. در هنگام تمرین سرویس زدن بازیکنان باید آگاهی کامل نسبت به هم و زدن سرویس داشته باشند تا توپ به طور ناگهانی به سر و صورت آنها اصابت نکند. پس از اتمام تمرینات، تأکید می شود کلیه وسایلی که از آنها به عنوان هدف استفاده شده از زمین خارج شود، تا در ادامه تمرین این وسایل برای شما مشکلی فراهم نسازد.



پس از اجرای سرویس (ضربه زدن به توپ) دست خود را به دنبال توپ تا ناحیه ران ادامه دهید. این امر موجب می شود که عضلات کتف در مسیر صحیح حرکت کند و از وارد آمدن آسیب بر این عضو جلوگیری نماید.

ارزشیابی سرویس

هنرجو انواع مختلف سرویس زدن (ساده و چکشی و پرشی - موجی و پرشی) تعداد ۱۰ سرویس به مناطق مشخص شده زمین ارسال کند.

درجات ارزشیابی

خوب: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) از ۱۰ سرویس تعداد (بیش از ۸) را به مناطق مشخص شده بزند.

متوسط: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) از ۱۰ سرویس تعداد (۵ الی ۸) را به مناطق مشخص شده بزند.

ضعیف: از هر نوع سرویس (ساده، چکشی و پرشی - موجی و پرشی) کمتر از ۵ سرویس را به مناطق مشخص شده بزند.

یادآوری



ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	اتخاذ یک وضعیت با ثبات و با تعادل	پای مخالف دست ضربه‌زننده جلوتر بوده و زانوها کمی خم باشند.	انگشتان با یک سطح ناصاف با توپ برخورد می‌کند.
۲	پرتاب توپ با ارتفاع مناسب و مقابل دست ضربه‌زننده	پرتاب توپ در محدوده بدن، با ارتفاعی که خیلی بلند نباشد.	مچ دست در هنگام تماس با توپ شل است.
۳	حرکت سریع دست و زدن ضربه هدفمند به توپ	آرنج بالا و مچ و انگشتان کاملاً سفت و منقبض باشند.	پرتاب برای ضربه‌زدن خیلی کوتاه یا خیلی بلند است.
۴	حرکت به سمت محل توپ‌گیری	استفاده از تمام بدن برای ارسال	پای موافق دست ضربه‌زننده جلوتر قرار دارد. به دلیل تماس انگشتان با توپ، قدرت و شتاب توپ کم می‌شود.

تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال

پرسش



به نظر شما پرتحرک‌ترین و مهیج‌ترین و لذت‌بخش‌ترین مهارت والیبال کدام تکنیک است؟
امتیازآورترین مهارت در والیبال کدام تکنیک می‌باشد؟
به نظر شما قدرتمندترین ضربه در والیبال کدام ضربه است؟
به نظر شما مؤثرترین راه برای پیروزی در یک رالی والیبال چیست؟
قوی‌ترین اسلحه برای حمله به حریف در والیبال کدام تکنیک است؟



تعریف آبشار (اسپک یا حمله)

آبشار ضربه محکم و سریعی است که در هنگام بازی، اسپک زننده با یک دست به توپ زده و آن را از روی تور به طرف میدان حریف فرود می‌آورد. اسپک مهارت بی‌نظیری در والیبال است که عامل ایجاد هیجان و خوشحال‌کنندگی جمعیت تماشاچی است.
تکنیک اسپک در والیبال یکی از بهترین ضربات است، ضربه‌ای که مهاجم با پریدن و تمام قدرت به توپ می‌زند و توپ را وارد زمین حریف می‌کند.
این تکنیک همواره مورد توجه فراگیران، بازیکنان و علاقه‌مندان به این ورزش است. اصولاً بازیکنان در هنگام بازی از اجرای صحیح و موفقیت‌آمیز این تکنیک لذت بیشتری می‌برند.

بحث کنید

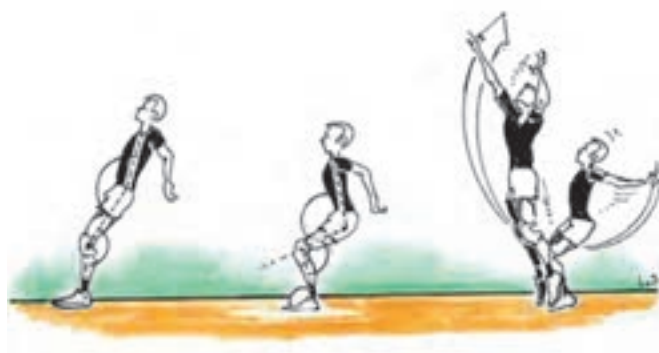


با نگاه کردن به تصاویر صفحه بعد با هم بحث کنید:
تصاویر صفحه بعد را بررسی کنید و بگویید که تفاوت در چیست؟
در کدام رشته‌های ورزشی دیگر تکنیک آبشار مشابه اسپک والیبال وجود دارد؟
پرش سه گام در کدام رشته‌های ورزشی کاربرد دارد؟



آبشار پرتحرک‌ترین و مهیج‌ترین قسمت مهارت‌های والیبال است. تکنیک زدن آبشار بسیار مهم است. باید طوری به تور نزدیک شوید که بتوانید در حد امکان به بالاترین ارتفاع بپرید. بنابراین باید به اندازه کافی با تور فاصله داشته باشید. نزدیک شدن به تور حداقل از فاصله ۳ متری آن آغاز می‌شود و معمولاً با سه گام انجام می‌گیرد. آغاز پرش با هر دو پا انجام می‌شود.

مراحل آموزش آبشار (اسپک یا حمله)



مراحل اجرای تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال

راست دست‌ها: حرکت - سه گام (پای چپ، پای راست، جفت) - بال زدن - پرش - ضربه به توپ - فرود
چپ دست‌ها: حرکت - سه گام (پای راست، پای چپ، جفت) - بال زدن - پرش - ضربه به توپ - فرود



ساختار حرکت برای حمله از بخش‌های زیر تشکیل شده است:

۱- مرحله اول: حرکت از موقعیت مهاجم و تمرکز و توجه کامل به دستان پاسور می‌باشد و وضعیت مناسب برای شروع حرکت معمولاً ۳ یا ۴ متری تور و آغاز آن از کنار خط طولی می‌باشد. حرکت و سرعت گام‌ها بستگی به نوع پاس (از نظر ارتفاع و سرعت) دارد. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیر و توپ نقش اساسی دارد.



۲- مرحله دوم: نحوه گام برداشتن و اجرای گام‌هاست تا با توپ هماهنگ شود. به نوعی که گام برداشتن باید سریع و قدرتمند همراه با زیر نظر گرفتن مسیر حرکت توپ پاس داده شده باشد. در هنگام حرکت به سمت تور فاصله گام‌ها رفته رفته زیادتر می‌شود و در آخرین گام که به صورت جفت انجام می‌شود پاها از ناحیه مفصل زانو خمیدگی بیشتری پیدا می‌کنند تا بتوانید پرش عمودی اجرا کنید.

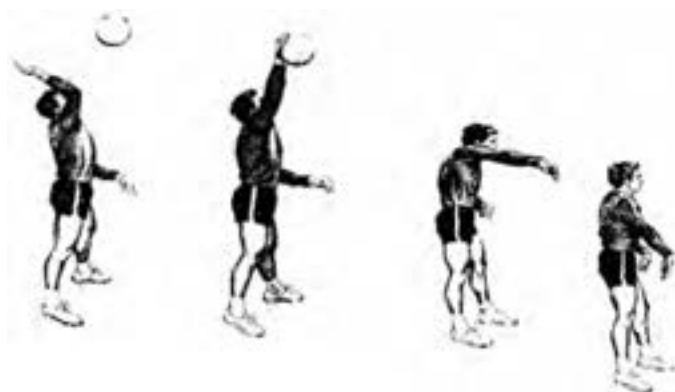


۳- مرحله سوم: آوردن پای عقب کنار پای جلو می‌باشد که با تماس پاشنه پا با زمین و باز شدن پشت به عقب انجام می‌گیرد. در این مرحله هر دو دست با قدرت به طرف جلو و بالا حرکت می‌کند، حداکثر ارتفاع و تعادل را برای آبشار زدن مهیا کند و شما بدون اینکه زیاد به جلو بروید باید به بالاترین ارتفاع ممکن بپرید.

۴- مرحله چهارم: لحظه‌ای است که پرش انجام می‌شود. پرشی که همراه با حرکت مناسب و قدرتمند دستان باشد و برای اینکه بتوانید پس از انجام آخرین گام، پرش (عمودی) موفقی داشته باشید. از حرکت دست‌ها به طرف جلو و خم کردن زانوها کمک بگیرید. بدن فراگیرنده در هوا نسبت به تور حالت قوس محدب دارد و دست ضربه زننده به سمت عقب کشیده می‌شود و دست غیرضربه برای حفظ تعادل در بالا قرار داده می‌شود.



۵- مرحله پنجم: حرکت مناسب دست و ضربه هدمند به توپ، همراه با زیر نظر گرفتن وضعیت دفاع روی تور می‌باشد. دست‌ها در هنگام ضربه (بعد از بال زدن و پرش) از پشت به سمت جلو کشیده شده و در نقطه اوج به توپ ضربه وارد می‌شود. در این حالت وضعیت بدن از حالت قوس محدب به قوس مقعر تغییر شکل داده و همواره در هنگام ضربه، توپ باید در جلوی بدن و در دید باشد. پشت سر یا بالای سر بودن توپ، تعادل در ضربه زننده را بر هم زده و عملکرد مناسب در اجرای اسپیک را از بازیکن می‌گیرد.



همچنین در این مرحله دست چپ برای تعادل (اگر راست دست هستید) استفاده می‌شود و دست راست به طرف بالا رفته و از آرنج خم می‌شود تا بیشترین فاصله ممکن را با توپ داشته باشد و توپ در بیشترین ارتفاع قابل دسترسی با دست باز زده می‌شود. سعی کنید مچ دستتان راحت باشد. دست شل نباشد و انگشتان محکم بوده ولی سفت نباشد. حرکت دست باید سریع و تهاجمی باشد. بعد از همه اینها شما باید سعی کنید ضربه‌ای بزنید که تیم مقابل قادر به برگرداندن آن به زمین شما نباشد. بعد از زدن توپ دست به حرکت خود ادامه می‌دهد تا عمل ضربه‌زدن کامل باشد.

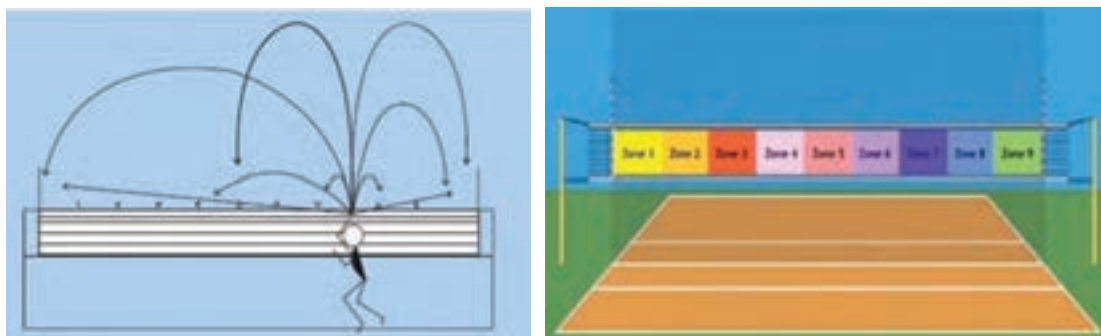


۶- مرحله ششم: فرود با تعادل و حرکت به سمت موقعیت مناسب برای ادامه بازی می‌باشد. در این مرحله بعد از زدن توپ با تور تماس پیدا نکنید و مواظب باشید پایتان وارد زمین تیم مقابل نشود. در هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند و فرود حتی المقدور در جهت تور باشد که حرکت بازیکنان مقابل در مسیر دید او باشد.

انواع اسپک یا حمله در والیبال

انواع اسپک و حملات در والیبال

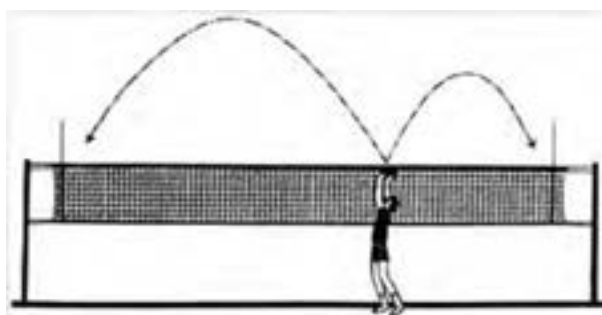
به طور کلی می توان انواع پاس را با استفاده از طول تور مورد ارزشیابی قرار داد و در انجام رقابت ها به عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس دهنده می باشد.



انواع حمله قدرتی

پاس قوس بلند: این پاس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیشتر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف تور، از سوی پاسور ارسال می شود.

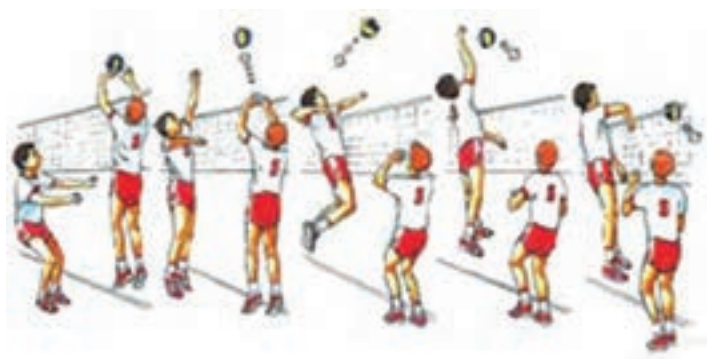
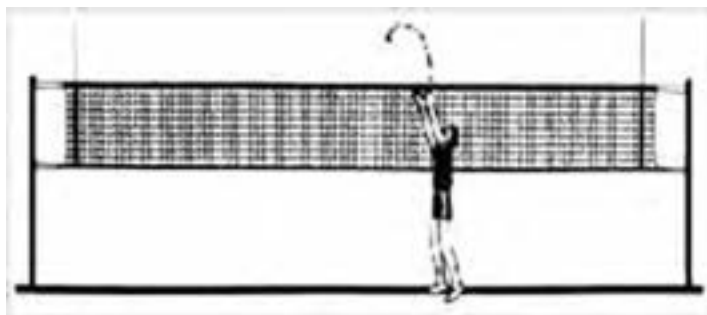
حملات قدرتی در دو انتهای تور: مهاجم منطقه چهار و دو زمین باید منتظر باشد تا توپ به دست پاسور برسد و اقدام به پاس بنماید و توپ نصف فاصله بین آنتن و پاسور را طی کند و در همین زمان حمله کننده اقدام به حرکت برای زدن آبشار بنماید.



انواع حمله سرعتی

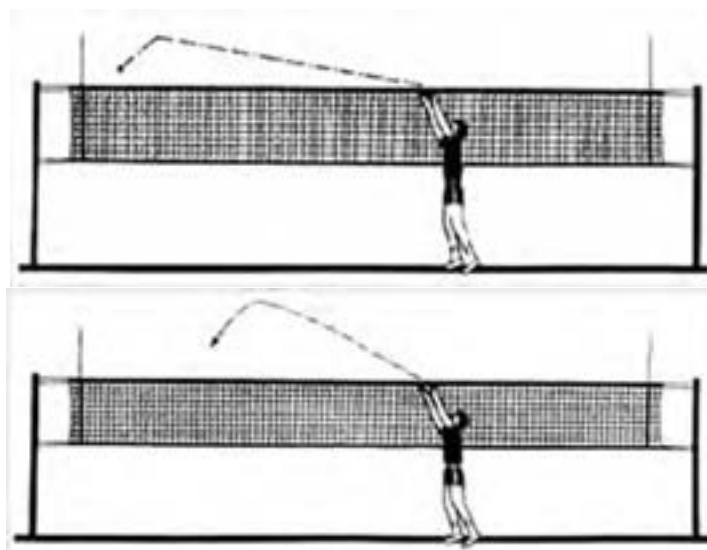
پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است. پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می گیرد. حملاتی که بر روی این گونه پاس انجام می شود به «آبشار سرعتی» معروف هستند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه گیری ارتفاع پاس محسوب می شود.

حملات کوتاه روی سر و پشت سر: حمله سرعت با فاصله کم در جلوی پاسور. مهاجم باید جهش کرده و در هوا منتظر باشد تا پاسور برای او پاس با ارتفاع مناسب را ارسال کند. وقتی پاسور با توپ تماس پیدا کرد، مهاجم باید جهش کرده باشد.



پاس تیز داخل و خارج: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصله آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به سمت پشت و هم به سمت جلو قابل اجرا است.

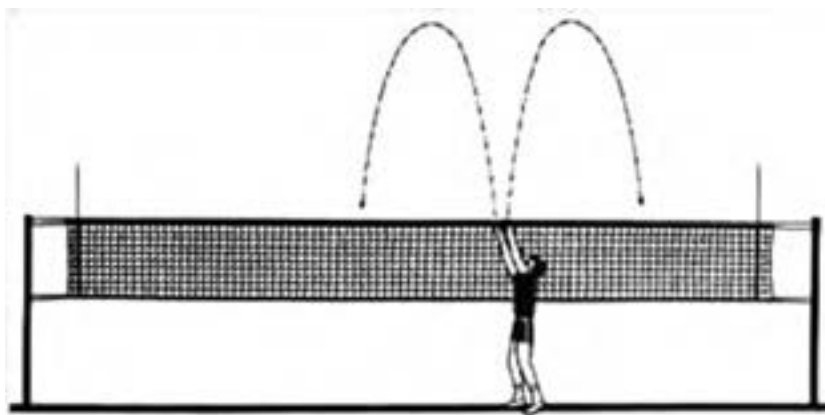
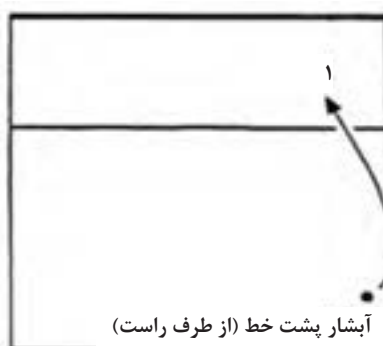
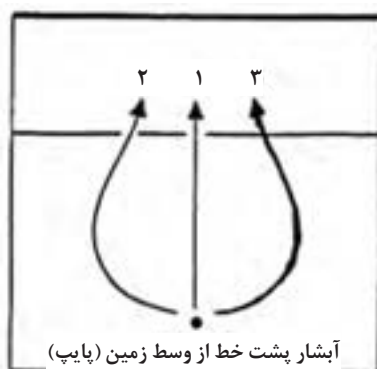
حملات بریده جلو و پشت: حمله سرعتی با فاصله ۲ تا ۳ متر جلو یا پشت سر پاسور. مهاجم باید زمانی که پاسور برای ارسال پاس با توپ تماس پیدا کرد، جهش کند.



انواع حمله از خط عقب

حمله مهاجم از سمت راست خط عقب (پشت خط منطقه ۱): در تیم‌های پیشرفته و در سیستم تهاجم ۱-۵، بازیکن در قطر پاسور قرار می‌گیرد، معمولاً زمانی که پاسور در خط جلو قرار دارد، از سمت راست خط عقب در حمله شرکت می‌کند. این کار به دلیل پخش کردن حمله در طول تور و مشکل کردن کار مدافعان روی تور حریف می‌باشد. در نتیجه این قسمت از خط عقب فعال‌ترین منطقه حمله در خط عقب می‌باشد. ارتفاع پاس و فاصله آن از تور بستگی به قابلیت‌های مهاجم و پاسور و هماهنگی بین آنها دارد. مهاجمان ماهر در گام آخر، نوک پنجه پای جلوی خود را کم کج می‌کنند تا خط ۳ متر را لمس نکنند و در نزدیک‌ترین فاصله از آن جهش کنند.

حمله مهاجم از وسط خط عقب (pipe): بازیکن مهاجم برای حمله از وسط خط عقب، باید درست در وسط زمین و فاصله ۲ متری از خط انتهایی قرار بگیرد. برای ضربه‌زدن به پاس ۱ باید در مسیر مستقیم و برای ضربه‌زدن به پاس‌های ۲ و ۳ به منظور فریب مدافعان روی تور در یک مسیر قوس حرکت کند. ارتفاع هر ۳ پاس باید با توجه به قابلیت‌های مهاجم و پاسور و کیفیت دریافت اول حدود ۱ متر باشد. می‌توان از این نوع حمله به شکل ترکیب استفاده کرد.



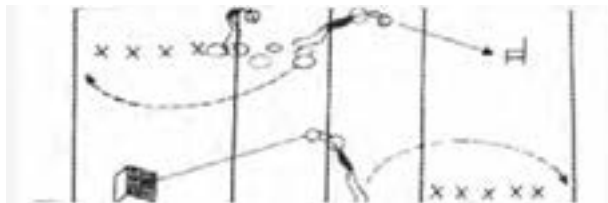
فعالیت و تمرینات

بدون توپ

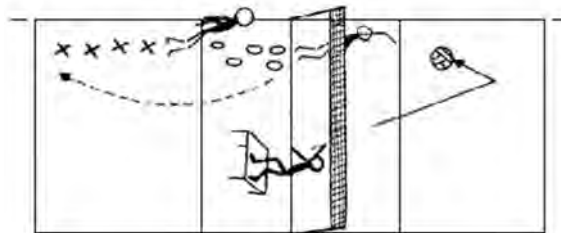
در پشت خط یک سوم (۳ متری زمین) قرار بگیرید. آنگاه با فرمان هنرآموز خود حرکت سه گام را به سمت تور تمرین کنید. ابتدا حرکات مرحله به مرحله و پس از رفع اشکالات به صورت کامل انجام می شود.

با توپ

۱ در دو گروه در دو طرف تور مستقر شوید. در حالی که توپی را در دست دارید حرکت سه گام را انجام دهید، آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای تور به زمین مقابل با هدف مشخص بفرستید.



۲ در پشت خط یک سوم زمین در یک صف قرار بگیرید. آنگاه با استفاده از توپ آویز ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش کنید و به آرامی به توپ ضربه بزنید. این تمرین فرصت خوبی برای رفع اشکال فراهم می سازد.

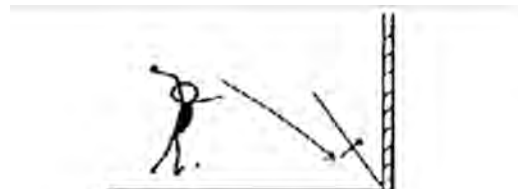


۳ در گروه های مختلف در مقابل دیوار قرار بگیرید. طوری که بدون پرش کردن در وضعیت آبشار به توپ ضربه بزنید.

۴ بهتر است برای این تمرین هدفی بر روی دیوار تعیین شود. چنانچه در محل تمرین دیوار مناسبی وجود نداشته باشد، دو به دو در فاصله چند متر از یکدیگر مستقر شوید و در وضعیت تکنیک آبشار توپ را به سمت هم ارسال نمایند.



تمرین دو به دو



تمرین با دیوار

۵ در حالی که در پشت خط یک‌سوم در یک صف قرار گرفته‌اید، هنرآموز در نقش پاس دهنده توپ‌ها را با مکث برای شما ارسال می‌کند تا به‌صورت فن آبشار به توپ ضربه بزنید.



نکات ایمنی اسپیک (آبشار) والیبال

در هنگام اجرای تمرینات فن آبشار لازم است از عبور توپ از زیر پای آبشارزنده‌ها جلوگیری به‌عمل آید. زیرا فرود احتمالی بر روی توپ‌های سرگردان صدمات جبران‌ناپذیری را به‌وجود می‌آورد. در شروع تمرین گرم‌کردن کامل مفاصل مچ پا، زانو، کمر و کتف برای جلوگیری از صدمات احتمالی بسیار ضرورت دارد.

تأکید می‌شود که از فرود بر روی پاشنه‌های پا خودداری کنید و سعی نمایید در هنگام فرود به زمین روی هر دو پا فرود آیید و برای خنثی نمودن فشار وارده بر مفاصل، زانوها را خم کنید.

نکات مهم



برای زدن اسپیک از پشت خط یک سوم حتماً باید پرش افقی خوبی هم داشته باشید. برای زدن آبشارهای سرعتی (کوتاه یا بریده) محل پرش و فرود باید یکی باشد. اگر با یک دفاع در روی تور مواجه هستید سعی کنید آبشار خود را با قدرت و در فاصله ۶ یا ۷ متری زمین مقابل وارد کنید.

اگر با دو دفاع منسجم مواجه هستید، سعی کنید فاصله ۱۲ یا ۱۳ متری زمین مقابل را هدف بگیرید و با قدرت آبشار خود را به‌دست مدافعان بزنید. در این حالت می‌توانید توپ را به دست‌های کناری مدافعان بزنید یا توپ را با آرامی به محلی از زمین تیم حریف که بازیکنی در آن قرار ندارد وارد کنید. اگر روش‌های فوق را به‌طور متناوب انجام دهید باعث سردرگمی مدافعان روی تور و داخل زمین حریف می‌شوید.

- ۱ زدن ۲۰ ضربات متوالی به صورت اسپیک به دیوار یا یار مقابل
- ۲ گام برداشتن و اجرای انواع اسپیک (بلند، کوتاه، بریده، پایپ و پشت خط) و از بالای تور
- ۳ گام برداشتن و اجرای اسپیک از بالای تور به مناطق مشخص زمین

درجات ارزشیابی

خوب: اجرای گام برداشتن و زدن انواع اسپیک به مناطق مشخص زمین
متوسط: ناتوانی در اجرای گام برداشتن و یا ضربه زدن که در این صورت نیاز به فعالیت و تمرین بیشتر دارد.
ضعیف: هم در گام برداشتن و هم در ضربه زدن مشکل دارد و باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

یادآوری



ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	آماده بودن و گام برداشتن	از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید.	پريدن با يك پا
۲	تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ	دو یا سه گام برداشته و با هر دو پا جهش کنید.	كف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست.
۳	پريدن	قبل از پرش هر دو دست را کاملاً به عقب پرتاب کنید.	در هنگام تماس با توپ، دست کاملاً کشیده نیست.
۴	حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ	در هنگام پرش هر دو دست را با قدرت و سرعت به سمت جلو و بالا حرکت دهید.	پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود.
۵	فرود متعادل روی هر دو پا و ادامه بازی	در حالی که دست کاملاً صاف و کشیده است به توپ ضربه بزنید.	هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد خم می‌شوند و یا خیلی کم خم می‌شوند.

تکنیک دفاع روی تور



تا به حال دقت کرده‌اید که وقتی به همراه والدین و بزرگ‌ترهای خود به مسافرت می‌روید، و خانه شما مدتی خالی می‌ماند والدین شما قبل از ترک منزل چه اقداماتی انجام می‌دهند؟ حیواناتی که در طبیعت زندگی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند تا زنده بمانند؟ انسان برای حفظ زندگی خود چگونه از خود دفاع می‌کند؟

پرسش



چند سؤال درباره تکنیک دفاع روی تور در ورزش والیبال

اولین خط دفاعی در والیبال در کجا شکل می‌گیرد؟
آیا می‌دانید اثر بخش‌ترین حمله برگشتی در والیبال دفاع روی تور است؟
در ورزش والیبال تکنیک دفاع کردن به چه شکلی است؟
آیا دفاع روی تور یک تکنیک دفاعی است؟



دفاع کردن در ورزش والیبال را با سایر ورزش‌های دیگر همچون بسکتبال، هندبال، شطرنج، فوتبال، ورزش‌های رزمی و غیره، مقایسه کنید.



در ورزش والیبال هدف از به کارگیری کلمه دفاع بیان دو نوع دفاع می‌باشد: دفاع روی تور و دفاع داخل میدان.

دفاع روی تور، اولین خط دفاعی در والیبال می‌باشد. هدف دفاع روی تور بازگرداندن توپ آبشار زده شده در هنگام عبور از تور و یا جهت دادن آن به سمت مدافعین داخل زمین تیم خودی می‌باشد. فقط ۳ بازیکن خط جلو می‌توانند در دفاع روی تور حضور یابند.

اجرای صحیح این تکنیک علاوه بر اینکه از لحاظ کسب امتیاز بسیار با ارزش است از لحاظ ایجاد آمادگی روانی دارای ویژگی خاصی است.

کلید یک دفاع روی تور خوب نفوذ دست‌ها به زمین حریف می‌باشد. مدافعین روی تور خوب به جای آنکه دست‌های خود را فقط صاف بالا بیاورند (و توسط مهاجم با تکنیک حریف وسیله‌ای برای کسب امتیاز شوند). آنها را به منظور دستیابی به توپ و محدود کردن فضای حمله مهاجم وارد زمین حریف می‌کنند.

چهار اعمال مهم هنگام دفاع

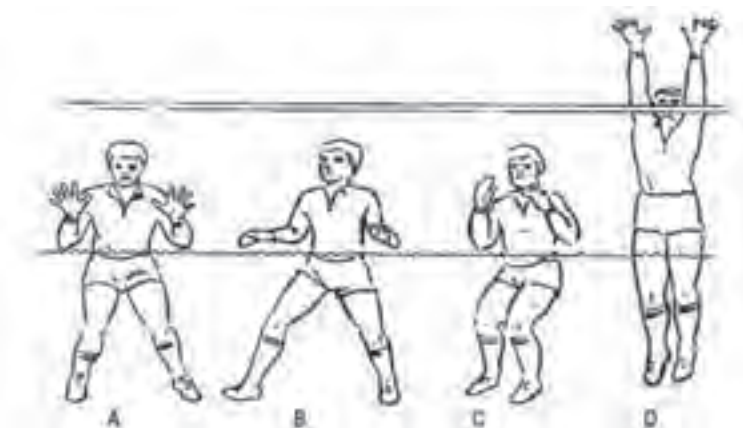
بحث کنید



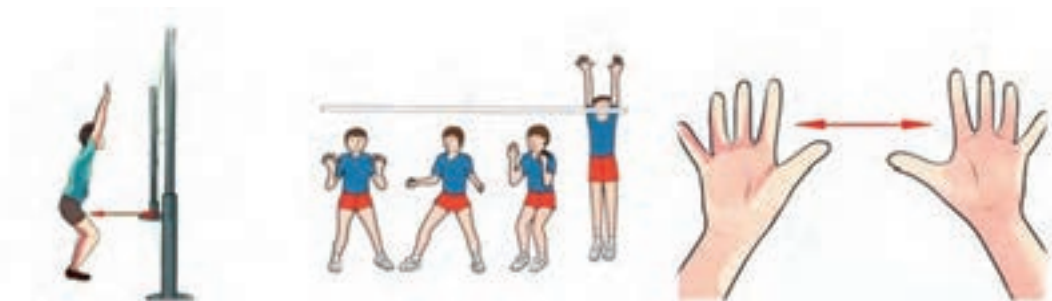
در کلاس بحث کنید که چرا برای دفاع کردن در روی تور بازیکن باید دست‌های خود را هرچه بیشتر به زمین مقابل هدایت کند؟

چهار عمل را در هنگام دفاع به خاطر بیاورید:

۱. وضعیت ۲. زمان سنجی ۳. پریدن ۴. تهاجم



بازیکن باید به فاصله یک ساعد از تور قرار بگیرد و دست‌ها باید از ارتفاع شانه‌ها بیشتر باشند. پاها کمی خمیده و راحت و کمی جدا از یکدیگر به اندازه عرض شانه‌ها باشند. شما باید رو به توپ باشید و با دست‌های کشیده تا حد امکان بالا بپرید. برای اینکه بدانید چه موقع پرش خود را انجام دهید بازیکن آبنشارن خود را نگاه کنید و بعد از اینکه او پرید شما هم پرش خود را آغاز کنید.



دفاع باید با دستان باز و انگشتان جدا از یکدیگر انجام شود تا وسعت بیشتری را بتواند پوشش دهد. دست‌ها باید سعی کنند توپ را مجبور به فرود آمدن در زمین تیم مهاجم کنند. به این یک دفاع حمله گفته می‌شود. از این روش شما می‌توانید برای آبنشارهایی که ارتفاع زیادی ندارند استفاده کنید. به هر حال اگر آبنشار در ارتفاع خیلی بالا زده می‌شود توصیه می‌کنیم که دست خود را برای دفاع به زمین حریف نبرید و به جای آن فقط توپ را دفاع کنید. برای انجام این کار دست‌هایتان باید کاملاً کشیده و مماس تور باشند.



نکته مهم



دفاع روی تور این نیست که توپ را حتماً دفاع کند بلکه فقط باید یک منطقه خاص را (که با دفاع داخل میدان هماهنگ کرده) به خوبی پوشش دهد و از حرکت دادن بی مورد دست‌های خود خودداری کند.

دفاع روی تور

دفاع روی تور برای مقابله با آبشار(اسپک یا حمله) تیم حریف انجام می‌شود، شامل مراحل به هم پیوسته‌ای است که باید اجرا شود تا یک دفاع خوب داشته باشیم.



۱- پیش بینی حرکت حریف: با توجه به حرکت پاسور تیم حریف، مدافع یا مدافعان می‌توانند با نگاه به حرکت انگشتان پاسور تیم مقابل متوجه شوند برای کدام بازیکن حمله (اسپکر) پاس ارسال می‌شود. براساس نوع پاس انجام شده، حرکت مدافع شکل می‌گیرد.

۲- حرکت به سمت توپ: بعد از تشخیص نوع و محل پاس باید به سمت توپ حرکت کرد.

معمولاً دو حالت حرکت برای رسیدن به سمت توپ وجود دارد: حرکت پابکس و حرکت ضربدری پا.

حرکت پابکس: این حرکت مانند حرکت پروانه حین گرم کردن است. به این صورت که پاها باز و دوباره بسته می‌شوند. شیوه حرکت طوری است که اگر به سمت راست باشد ابتدا پای راست حرکت را آغاز می‌کند و چنانچه به سمت چپ باشد ابتدا پای چپ در جهت مورد نظر حرکت کند.





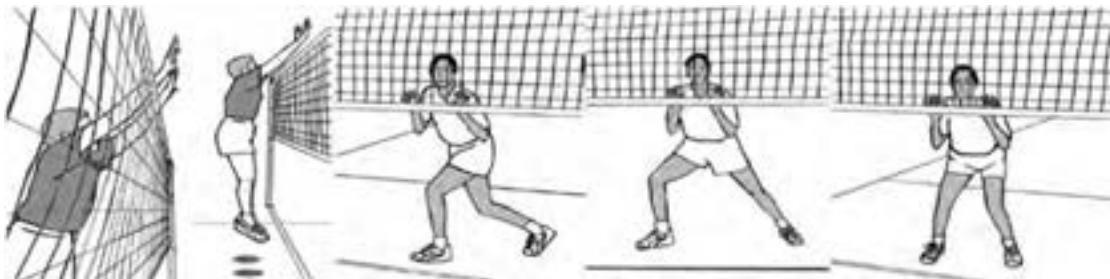
حرکت ضربدري: مانند حرکت پایکس است با این تفاوت که برای طی مسافت بیشتر و با سرعت بیشتر به کار می‌رود و پاها هنگام جمع شدن کنار هم قرار نمی‌گیرند بلکه پای در حال حرکت به حالت ضربدري از پای ستون شده رد می‌شود.



در هردو حالت بعد از رسیدن به توپ پاها جفت شده و زانوها برای پرش خم می‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سینه و کف دست به سمت تیم مقابل قرار می‌گیرد.

۳- پریدن و دفاع: بدن به پایین رفته و آماده پرش می‌شود. زانوها جمع شده و دست‌ها حین پریدن به سمت بالا رفته و تمام بدن برای رسیدن به توپ کش می‌آید.

در حین حرکت به روی حرکت مهاجم تمرکز باید داشت و دست‌ها به حالت دیوار مانند به سمت توپ می‌رود و حتی الامکان دست‌ها در زمین حریف قرار می‌گیرد. همچنین هنگام برخورد توپ به دست مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود.



۴- فرود: بعد از دفاع دست‌ها سریعاً به داخل زمین خودی کشیده می‌شود و مدافع (مدافعان) برای اینکه هنگام فرود به سمت تور متمایل نشود باید بالاتنه خود را به سمت بیرون چرخش دهد و سعی کند هنگام فرود با نوک پا و هر دو پا فرود بیاید.

تاکتیک‌های دفاع روی تور

دفاع روی تور در والیبال به سه شکل انجام می‌پذیرد:

(الف) یک دفاع (یک نفره)

(ب) دو دفاع (دو نفره)

(ج) سه دفاع (سه نفره)

دفاع روی تور (یک نفره)

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



دفاع روی تور (دو نفره)

اصول دفاع دو نفره همچون دفاع یک نفره می‌باشد و هر دو بازیکن در این نوع دفاع باید همکاری و مشارکت داشته و از همه مهم‌تر به هماهنگی و زمان‌سنجی مناسبی برای پرش و دفاع رسیده باشند. دفاع دو نفره بیشتر در طرفین تور و با همکاری بازیکن منطقه ۳ و یکی از بازیکنان منطقه ۲ یا ۴ صورت می‌گیرد. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است، در این روش بازیکنی که در منطقه سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه دشواری دارد، زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن که بتواند در مقابل حملاتی که از مناطق چهار و دو زمین حریف صورت می‌گیرد مقاومت کند، کمتر مشاهده می‌شود (البته به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، دشواری کار، مربوط به مدافعان کناری است).



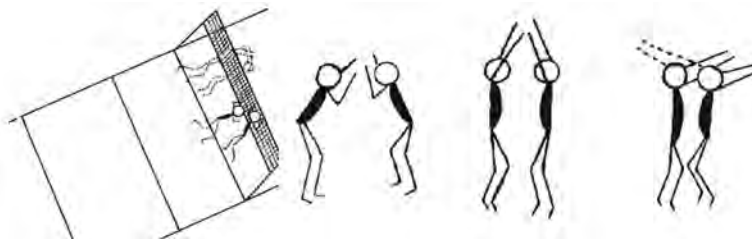
دفاع روی تور (سه نفره)

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



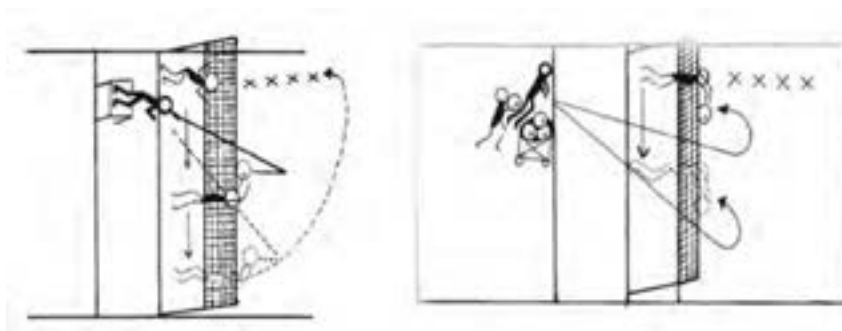
فعالیت‌ها و تمرینات دفاع روی تور

- ۱ تمرین بدون توپ: ابتدا از دفاع انفرادی شروع و برای این تمرین هدفی را در روی دیوار یا تخته بسکتبال تعیین می‌کنیم، با پرش عمودی خود هدف تعیین شده را لمس کنید.
- ۲ دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و همراه با پرش عمودی کف دست‌ها را در بالا به همدیگر بزنید.
- ۳ دو به دو در دو طرف تور مقابل همدیگر قرار بگیرید و در طول تور به روش‌های پای پهلوی و پای ضربدری حرکت کرده و عملیات دفاع را انجام دهید.

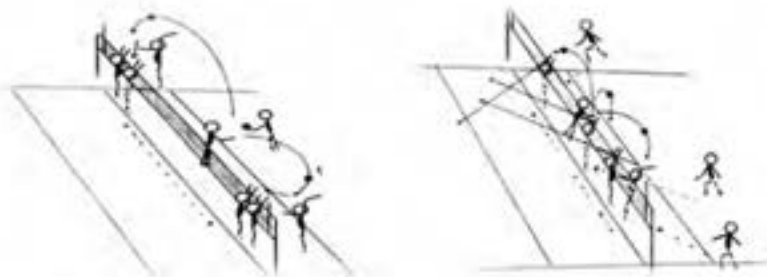


تمرینات شیوه‌های دفاع

- به صورت گروهی در یک صف پشت خط یک سوم زمین قرار بگیرید، هنرآموز هم در زمین مقابل شما قرار دارد در این حالت باید توپ‌هایی را که از سوی او به شکل‌های مختلف فرستاده می‌شود با تکنیک صحیح دفاع کنید و سریع با پای پهلوی یا ضربدری برای دفاع بعدی به قسمت دیگر تور حرکت نمایید.

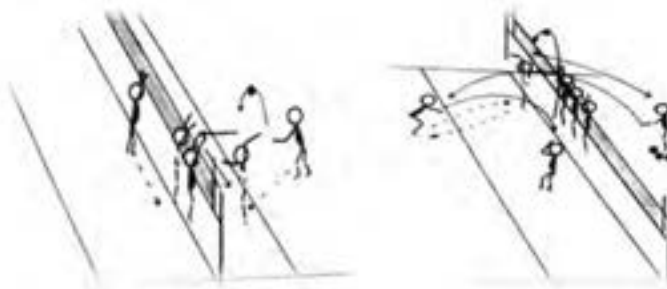


- در این تمرین هنرآموز در نزدیک تور می‌ایستد، برای مهاجمان در مناطق (۲،۳،۴) توپ پرتاب می‌کند، آنها پس از انجام حرکت سه گام توپ را آبشار می‌زنند. در زمین مقابل یک نفر مدافع مستقر می‌شود و با تغییر جای خود از آنها دفاع می‌کند. لازم است زمان پرتاب توپ برای آبشار، طوری تنظیم شود که مدافع برای اجرای این فن فرصت کافی داشته باشد.
- دفاع دو بازیکن در مقابل یک بازیکن حمله، مهاجم توپ خود را بلند به نقاط مختلف تور پرتاب کرده، آبشار می‌زند؛ مدافعان با تنظیم وضعیت خود توپ‌ها را دفاع می‌کنند؛ هر بار که مدافعان موفق به دفاع شوند، یک امتیاز دریافت می‌کنند و هر بار که مهاجم توپ را در داخل میدان فرود آورد یک امتیاز خواهد گرفت. پس از هر دور بازی، برنده تعیین می‌شود و جای مهاجم با مدافعان عوض می‌شود.



■ هنرآموز، نزدیک تور می‌ایستد و برای مهاجمان مناطق چهار و دو به‌طور متناوب توپ پرتاب می‌کند تا آنها آبشار بزنند. در طرف دیگر تور، مدافع میانی (منطقه سه) با تغییر جای خود به کمک دو بازیکن مدافع کناری رفته و دفاع دو نفره را انجام می‌دهند.

■ سه بازیکن، دفاع روی تور انجام می‌دهند. هنرآموز هنگامی که در زمین مقابل ایستاده توپ را از روی تور برای مهاجم پرتاب می‌کند. وی پس از دریافت توپ آن را به پاسور می‌دهد و سپس برای آبشار زدن آماده می‌شود. به مهاجم نباید اجازه انداختن جاخالی داده شود. مهاجم قبل از چرخش باید پنج امتیاز کسب کرده باشد.



آسیب‌های دفاع روی تور

آیا دفاع روی تور می‌تواند سبب ایجاد صدمه شود؟

در دفاع روی تور لازم است یادآوری شود که در اجرای این تکنیک از انقباض کامل عضلات انگشتان خودداری نمایند و انگشتان دست خود را با چسب‌نوازی بانداز کنند، در غیر این صورت ممکن است انگشتان دچار ضرب دیدگی شوند.

شکستگی استخوان‌های کف دست و انگشتان، (در این عارضه بر اثر ضربه مستقیم توپ و خم شدن ناگهانی بند آخر انگشت، تاندون راست کننده از محل اتصال آن به قاعده بند آخر پاره می‌شود و در نتیجه بند آخر انگشت به شکل خمیده در می‌آید که به طور ارادی صاف نخواهد شد.) از جمله دفاع روی تور است که رخ می‌دهند.

در کلیه فرود آمدن‌ها اولاً باید سعی شود که این عمل روی پاشنه صورت نگیرد، ثانیاً به محض فرود آمدن پاها از مفصل زانو خم شوند تا نیروی وارد در هر دو اهرم پا تقسیم شده، آسیبی متوجه کمر و مفاصل نشود. از انجام پرش افقی به هنگام دفاع روی تور خودداری کنید که سبب برخورد زانوها به همدیگر و نهایتاً آسیب دیدگی نشود.

همچنین برای جلوگیری از صدمات احتمالی، می‌توان صفحات چوبی (مخصوص دفاع روی تور) را از جنس لاستیک تهیه کرد.

ارزشیابی دفاع روی تور

ارزشیابی تکنیک دفاع روی تور در والیبال

در حالت نشسته ۱۰ مرتبه به بالا پریده و دست‌ها را جهت دفاع نگه دارید.
از بالای جعبه خرک به ارتفاع ۵۰ سانتی متر بر روی زمین پریده و بلافاصله جهت دفاع از زمین بلند شوید.
۱۰ مرتبه با پرش توپ را بالای تور به یکدیگر رد و بدل کنید.
دفاع یک نفره و دونفره و سه نفره را انجام دهید.

درجات ارزشیابی

خوب: توانایی برای عملیات دفاع کردن در روی تور به صورت پای پهلوی و ضربدری
متوسط: توانایی در دفاع کردن یا به صورت پای پهلوی و یا پای ضربدری
ضعیف: ناتوانی در اجرای عملیات دفاع روی تور که باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

یادآوری

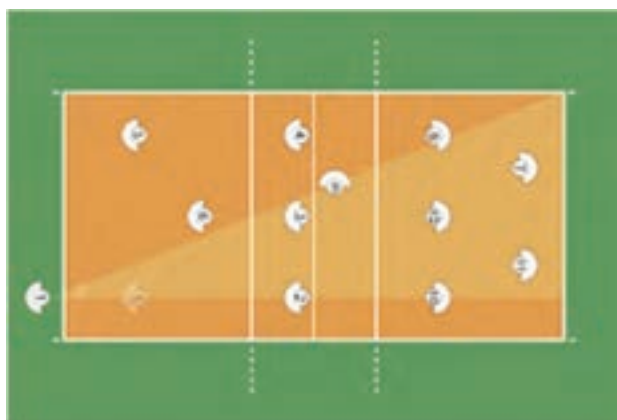


ردیف	اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱	پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه	در حالت اولیه، زانوها خم باشند.	در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند.
۲	قرار گرفتن در روبه‌روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش با حفظ تعادل	دست‌ها در بالا و جلوی سر و بدن کاملاً آماده جابه‌جایی باشد.	دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند.
۳	نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی که کاملاً منقبض هستند و هدایت توپ به سمت زمین حریف	برای جابه‌جایی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم از حرکت پای مناسب استفاده کنید.	دست‌ها و بدن از تور فاصله دارند. پرش رو به جلو صورت می‌گیرد. دست‌ها به تور برخورد می‌کنند.
۴	فرود با تعادل و ادامه بازی	پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین خم کنید.	مدافع روی تور، توپ را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند. دست‌ها خیلی از هم باز هستند.

تاکتیک‌ها در والیبال

تکنیک و تاکتیک

شما به عنوان یک هنرجوی والیبال یک سری فنون و تکنیک را یاد گرفته‌اید که از آنها در مواقع لزوم در جریان بازی والیبال استفاده کنید. این فنون چگونه شما را نسبت به حریف برتری می‌دهد؟ اینجاست که فرق تکنیک و تاکتیک مشخص می‌شود. تکنیک همان فنون و آیتم‌هایی است که به شما آموزش داده می‌شود. اما تاکتیک چگونگی به کار بردن آن فنون در شرایط مختلف و اجرای آن به صورت کامل است که به شما برتری خاصی در مقابل حریف می‌دهد. به خاطر داشته باشید، این شما هستید که باید از فنون و تکنیک‌های خود با تاکتیکی حرفه‌ای استفاده کنید تا موفق شوید.



تعریف تاکتیک

در لغت به معنی صف آرایی، تدبیر جنگی، کاردانی، سیاست، طرح و نقشه و... به کار رفته است به طور کلی این لغت به معنای روش حصول و کامیابی و موفقیت است و از این رو تاکتیک در ورزش به معنای به کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها است.





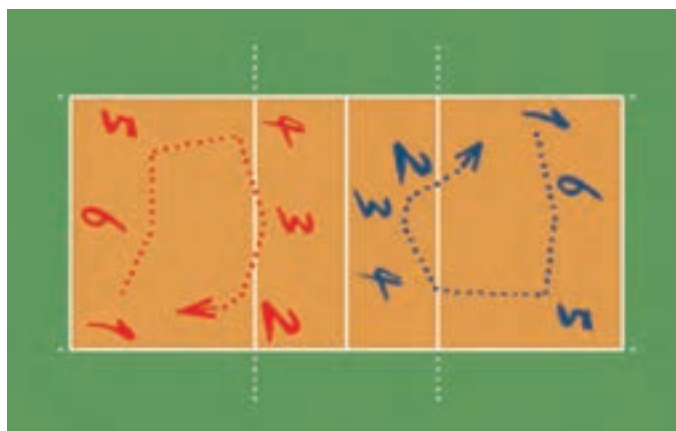
- تاکتیک به چه معنا است چه تفاوتی با استراتژی دارد؟
- به کارگیری تاکتیک در زندگی چه اهمیتی دارد؟ تاکتیک در والیبال چه کاربردی دارد؟
- به نظر شما برای موفق شدن در رقابت‌ها و مخصوصاً والیبال کدام شیوه تاکتیکی بیشتر کارایی دارد؟



تاکتیک نحوه و آرایش و چیدمان بازیکنان در زمین می‌باشد در صورتی که استراتژی نحوه بازی کردن بازیکنان در زمین می‌باشد.

یادآوری شناخت مناطق زمین والیبال

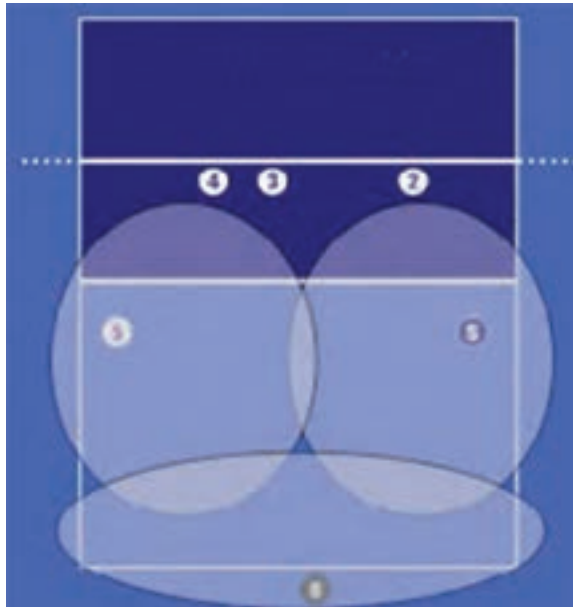
وقتی تیمی وارد زمین بازی والیبال می‌شود محل جاگیری هریک از بازیکنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنها در مقابل تور (منطقه حمله) و سه نفر بعدی پشت زمین (منطقه عقب) مستقر می‌شوند و همان‌طور که قبلاً توضیح داده شده بازیکنان مطابق شکل در مناطق مشخص زمین (منطقه ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶) استقرار می‌یابند و این بازیکنان برطبق مقررات (زمانی که بتواند مالکیت توپ را از تیم حریف بگیرند) همواره چرخشی موافق عقربه ساعت انجام می‌دهند و جای همدیگر عوض می‌شوند. نحوه گردش بازیکنان منطقه ۱ به منطقه ۶ و منطقه ۵ به منطقه ۴ و ... است. همین‌طور سایر مناطق برابر قاعده‌ای که ذکر شد، انجام می‌شود.



تاکتیک در بازی: اجرای سیستم‌های ویژه که مطابق با نقاط قوت بازیکنان تیم شما باشد. تاکتیک‌ها هرگز نمی‌توانند پیچیده‌تر یا فراتر از توانایی‌های تکنیکی بازیکنان شما در ۶ مهارت انفرادی پایه باشند.

سیستم در بازی: نحوه قرارگیری بازیکنان در مناطق زمین براساس توانایی‌های ویژه فردی آنان که در نهایت به یک کارگروهی نظم یافته می‌انجامد، سیستم نامیده می‌شود که اساس هرسیستمی همکاری جمعی است. سیستم‌ها می‌توانند شامل الگوهای دریافت سرویس، تدابیر تهاجمی، جابه‌جایی و حرکت پاسور، موقعیت‌های بازیکنان در پوشش مهاجم، هماهنگی در دفاع روی تور، موفقیت‌های بازیکنان در دفاع داخل میدان و ... باشد.

والیبال واقعاً ۶ بازی متمایز در یک بازی است، ترکیب‌های والیبال بی‌شمار هستند.



استراتژی: اجرای تاکتیک‌ها در مقابل حریف ویژه‌ای که شما در حال بازی با آن هستید. زمانی که ما یک استراتژی را به وجود می‌آوریم، در حقیقت داریم از بین تاکتیک‌هایی که تیم در اجرای آنها ماهر شده است، گزینش می‌کنیم.

سیستم‌های پایه بازی والیبال

ملاحظات عمومی: از ۴ راه برای پیش گرفتن از حریف یا جبران فاصله با حریف می‌توان امتیاز کسب کرد:

۱ امتیاز مستقیم سرویس

۲ دفاع روی تور

۳ آبشار

۴ خطای حریف

در المپیک ۲۰۱۲ به طور میانگین سهم هریک از روش‌ها در کل امتیازات کسب شده به این ترتیب بود:

روش کسب امتیاز	آبشار	دفاع روی تور	سرویس	خطای حریف
درصد	۵۵/۵٪	۱۱٪	۶٪	۲۷/۵٪
امتیاز	۱۳-۱۲	۴-۲	۳-۲	۸-۷

در سطوح پایین‌تر تکنیکی، اکثر این گونه امتیازات از طریق امتیاز مستقیم سرویس و خطای ناخواسته حریف به دست می‌آید (جنبه‌های تکنیکی).

چیدمان تیم با توجه به توانایی‌های بازیکنان و میزان تخصصی شدن وظایف و عملکرد آنها، جاگیری مناسب آنها در زمین در شرایط مختلف بازی، اولین چالشی است که مربی در آماده‌سازی بازیکنان برای بازی واقعی با آن روبه‌رو است.

در والیبال دو نوع سیستم پایه وجود دارد:

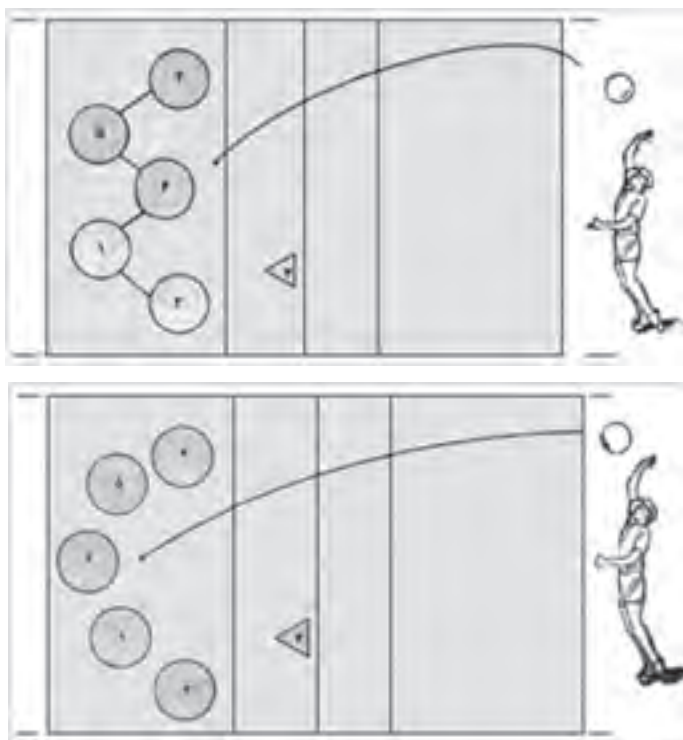
۱- سیستم تهاجمی؛ که شامل سیستم دریافت سرویس، ارسال پاس و حمله می‌باشد.

۲- سیستم تدافعی؛ که شامل سیستم دفاع روی تور و توپ‌گیری (در برابر آبشار و جاخالی) می‌باشد.

سیستم‌های تهاجمی

صرف‌نظر از اینکه چه سیستمی را برای تیم خود انتخاب کرده‌اید، موارد زیر جنبه‌های مهم یک سیستم تهاجمی را نشان می‌دهند که باید در تمرینات به آن توجه شود:

۱ شکل‌های دریافت سرویس



۲ نقشه‌ها و برنامه‌های مختلف تهاجمی در هریک از چرخش‌ها

۳ پوشش مهاجم و سپس جابه‌جا شدن به مناطق تخصصی برای ادامه بازی

۴ موقعیت‌های پایه دفاعی (توپ‌گیری و دفاع روی تور)

۵ جابه‌جایی در جاگیری‌های پایه با توجه به شرایط مختلف بازی

۶ ادامه بازی پس از توپ‌گیری

در مورد شکل‌های دریافت سرویس W و C با هم در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید



سیستم‌های پایه تهاجمی والیبال

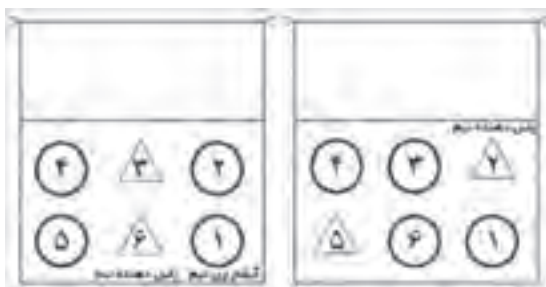
در والیبال تاکتیک تیم همواره براساس دو بازیکن حمله‌کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد بنابراین می‌توان براساس همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم‌های رایج والیبال پرداخت.

نکته مهم

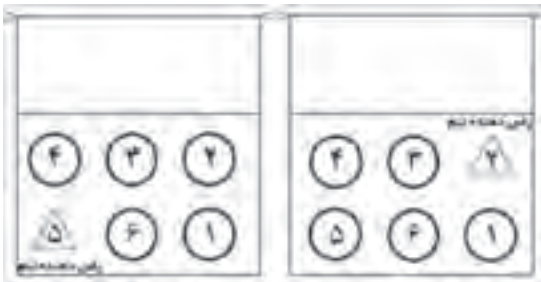


در سیستم‌های بازی، عدد اول نشان‌دهنده تعداد مهاجمان و عدد دوم نشان‌دهنده تعداد پاسورهای داخل زمین می‌باشد.

۱- بنیادی‌ترین سیستم که در آن پاسور همواره نفر جلو باشد، سیستم ۳-۳ هست. در سیستم ۳-۳، از ۳ پاسور تیم هر کدام که در منطقه ۲ و ۳ قرار گرفتند باید پاس را ارسال کنند.



۲- سیستم بنیادی دیگری که نسبت به سیستم قبلی پیشرفته‌تر است و در آن پاسور همواره بازیکن خط جلو می‌باشد، سیستم ۴-۲ می‌باشد. در سیستم ۴-۲، پاسور خط جلو معمولاً از منطقه ۳ برای دو مهاجم کناری پاس ارسال می‌کند و مهاجم می‌تواند هم از جلو و هم از پشت سر پاسور حمله کند.



۳- پیشرفته‌ترین سیستم ۵-۱ است. در سیستم ۵-۱، که رایج‌ترین سیستم تهاجمی می‌باشد، یک پاسور در همه چرخش‌ها وظیفه ارسال پاس را برعهده می‌گیرد.

در مورد دو سیستم ۶-۶ و سیستم ۶-۲ در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید.
در مورد معایب و محاسن و کاربرد سیستم‌ها در شرایط بازی باهم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

بحث کنید

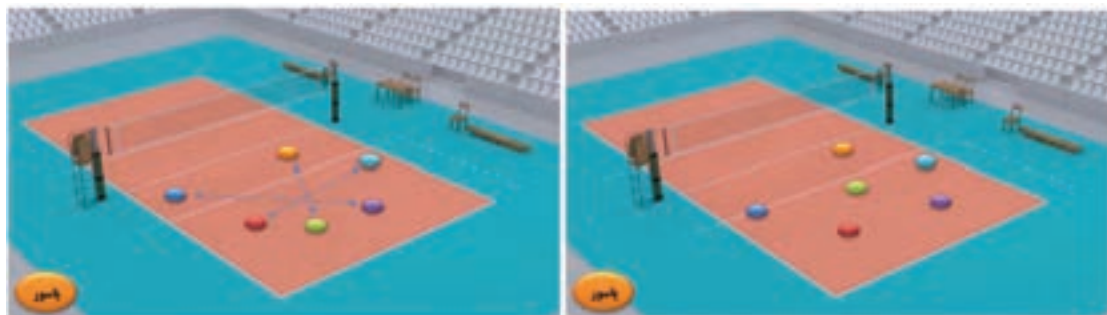


انواع حمله

۱- **حمله از دریافت اول:** این نوع حمله زمانی است که رالی با سرویس حریف آغاز می‌شود. پیروزی چنین رالی‌هایی از شکست تیم جلوگیری می‌کند، اما پیروزی حریف در چنین رالی‌هایی آنها را یک گام به بردن ست نزدیک می‌کند.

۲- **حمله برگشتی:** این نوع حمله زمانی است که رالی با سرویس شما آغاز می‌شود. اجرای موفق توپ‌گیری - ارسال پاس - حمله (حمله برگشتی)، شما را یک گام به بردن ست نزدیک می‌کند.

۱- سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور



این سیستم، شامل سیستم‌های ۵-۱، ۰-۴ و ۰-۲ می‌باشد. این سیستم‌ها زمانی استفاده می‌شوند که در تیم شما هیچ کس توانایی دفاع روی تور ندارد یا اینکه نوع حمله حریف آن قدر اثربخش نیست که نیازی به دفاع روی تور داشته باشد. (مثلاً زمانی که مهاجم ایستاده به توپ ضربه می‌زند، یا اینکه از انتهای زمین حمله می‌کند). در بعضی مواقع مهاجم تیم حریف آن قدر ضعیف به توپ ضربه می‌زند که دریافت توپ او آسان می‌باشد، ولی اگر دفاع روی تور در مقابلش قرار گیرد، ممکن است که با استفاده از دست مدافعان روی تور کسب امتیاز کند.

مزایای سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور

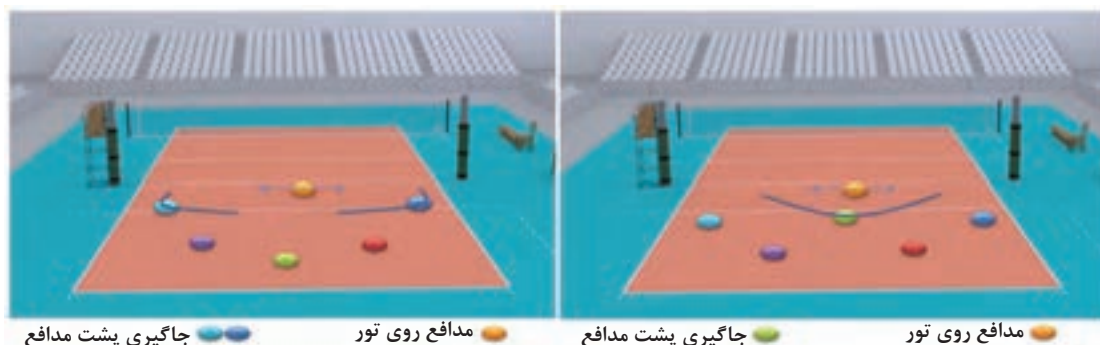
- ۱ اولین مزیت این سیستم این است که در حقیقت هیچ کس در دفاع روی تور شرکت ندارد و این سیستم بر پایه دفاع داخل میدان، شکل می‌گیرد.
- ۲ یک یا دو بازیکن که معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است، در نزدیک تور برای دریافت جاخالی‌ها جاگیری می‌کنند.
- ۳ مدافعان داخل زمین، فضای بیشتری را پوشش می‌دهند، و چون مدافع روی تور حضور ندارد این شانس از مهاجم حریف گرفته می‌شود که با استفاده از دستان مدافع روی تور امتیاز کسب کند.
- ۴ این سیستم همین‌طور برای دریافت توپ‌های کوتاه و آبشارهای آرام بسیار مناسب است.
- ۵ چون یکی از بازیکنانی که برای دریافت جاخالی جاگیری می‌کند، معمولاً پاسور تیم می‌باشد، در نتیجه به تور نزدیک‌تر است و پاس دادن توپ دریافت شده برای او راحت‌تر خواهد بود.
- ۶ ضعیف‌ترین مدافع داخل میدان را می‌توان برای دریافت جاخالی‌ها به نزدیک تور فرستاد.
- ۷ برای یادگیری ساده است.

معایب سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور

عیب این سیستم آن است که اگر تیم حریف بتواند به توپ ضربه‌ای اثربخش بزند، اولین خط دفاعی (دفاع روی تور) حضور ندارند و در نتیجه مدافعان داخل میدان کار دشواری پیش رو دارند و شانس تیم برای کسب امتیاز کم خواهد بود.

۲- سیستم دفاعی با یک دفاع روی تور

این سیستم شامل سیستم های ۱-۴ و ۱-۳-۲ می باشد. این سیستم ها زمانی استفاده می شوند که در تیم شما یک یا دو نفر توانایی انجام دفاع روی تور را دارند. اگر شما دو مدافع روی تور دارید، آنها را در قطر هم قرار دهید، به این ترتیب وقتی هر کدام از آنها در خط جلو قرار دارند، وظیفه دارند که کل تور را دفاع کنند. زمانی که شما می توانید فقط یک مدافع از دو یا سه مدافع روی تور خود را در برابر مهاجم قرار دهید نیز باید از این سیستم ها استفاده کنید. این حالت زمانی رخ می دهد که شما نتوانید به دلیل نوع حمله حریف، دفاع روی تور دو یا سه نفره تشکیل دهید.



مزایای سیستم دفاعی با یک مدافع روی تور

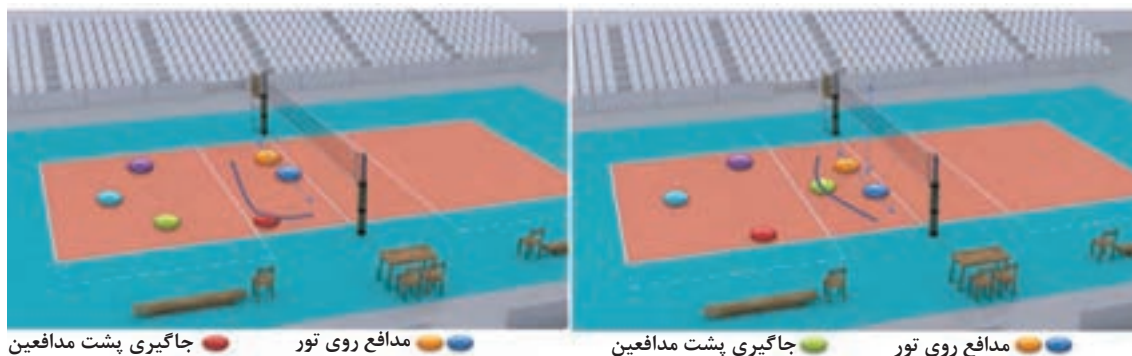
- ۱ اولین مزیت این سیستم آن است که تنها کسانی که می توانند اثر بخش باشند در دفاع روی تور شرکت می کنند.
- ۲ یک یا دو بازیکن (که در والیبال سطح پایین معمولاً یکی از آنها پاسور تیم است) پشت مدافع روی تور و برای دریافت جاخالی ها و آبشارهای آرام جاگیری می کنند.
- ۳ مدافعان داخل میدان فضای بیشتری از زمین را پوشش می دهند.
- ۴ چون یکی از بازیکنانی که برای دریافت جاخالی جاگیری می کند، معمولاً پاسور تیم می باشد، در نتیجه به تور نزدیک تر است و پاس دادن توپ دریافت شده برای او راحت تر خواهد بود.
- ۵ بازیکنی از خط عقب که در دفاع داخل میدان ضعیف است، می تواند در منطقه پوشش داده شده توسط مدافع روی تور، جاگیری نماید.
- ۶ برای یادگیری ساده است.
- ۷ یک مدافع روی تور می داند که باید همه مناطق روی تور را پوشش دهد یا اینکه در منطقه مربوط به خود به تنهایی دفاع روی تور را انجام دهد.

معایب سیستم دفاعی یک مدافع روی تور

عیب این سیستم آن است که یک مدافع باید تمام مناطق روی تور را پوشش دهد، که ممکن است خستگی بیش از حد در او ایجاد نماید و مهاجم تیم حریف به دلیل مواجهه با یک مدافع روی تور کار ساده تری پیش رو دارد.

۳- سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

این سیستم شامل سیستم‌های ۲-۱-۳ و ۲-۰-۴ می‌باشد.



این سیستم‌ها زمانی استفاده می‌شوند که دو مدافع از سه مدافع روی تور تیم در برابر مهاجم حریف قرار دارند، یا فقط ۲ تا از بازیکنان خط جلو توانایی انجام دفاع روی تور را دارند و در کنار هم در طول تور حرکت می‌کنند.

مزایای سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

۱ اولین مزیت این سیستم آن است که دفاع روی تور مستحکم‌تری نسبت به سیستم‌های قبلی شکل می‌گیرد.

۲ قسمت‌های مرکزی زمین در برابر ضربات محکم، توسط مدافعان روی تور پوشش داده می‌شود. در نتیجه بازیکن وسط خط عقب باید در کنار خط انتهایی باقی بماند. او باید با توجه به مسیر حرکت مهاجم و نحوه ضربه زدن او، توپ‌هایی را که به دست مدافعان برخورد می‌کند یا از بالای دستان آنها عبور می‌کند، دریافت نماید. اگر فضای بین دو مدافع نیز باز بود، پوشش این فضای خالی نیز بر عهده بازیکن وسط خط عقب می‌باشد. بنابراین در این سیستم دفاعی، بازیکن وسط خط عقب باید چابک‌ترین، با تکنیک‌ترین و باهوش‌ترین بازیکن تیم باشد.

۳ اگر پاسور تیم در هنگام دفاع در منطقه عقب قرار دارد (در سیستم حمله ۵-۱) می‌تواند طوری موقعیت خود را عوض کند که همواره در منطقه راست خط عقب توپ‌گیری کند تا در هنگام حمله انتقالی (برگشتی) راحت‌تر پاس دهد.

۴ در سیستم دفاعی دو مدافع روی تور، چون مرکز زمین توسط مدافعان روی تور پوشش داده می‌شود، مهاجمان مجبورند که ضربات خود را به «زاویه تند» یا «کنار خط» رو به رو بزنند که همین عامل، احتمال خطای مهاجم را افزایش می‌دهد.

معایب سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

بزرگ‌ترین و شاید تنها عیب این سیستم دفاعی آن باشد که پوشش مرکز زمین در برابر آبشارهای آرام و جاخالی‌های مهاجم حریف، مشکل است. دریافت چنین ضرباتی مخصوصاً برای بازیکنانی که تکنیک‌های دفاع داخل میدان را به خوبی فرا نگرفته‌اند بسیار مشکل است.

در سطوح مبتدی به منظور رفع این عیب و با توجه به نحوه بازی تیم مقابل می‌توان از سیستم منطقه ۶ جلو (بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط ۳ متر جاگیری می‌کند) و یا منطقه ۶ عقب (بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط انتهایی جاگیری می‌کند) استفاده کرد.

۴- سیستم دفاعی با سه مدافع روی تور

معمولاً زمانی که پاس ارسالی در تیم حریف با ارتفاع زیاد و قابل پیش‌بینی باشد، در والیبال سطح بالا هر سه بازیکن خط جلو باید در دفاع روی تور حضور یابند. علاوه بر تمرکز بر جهش هماهنگ و حفظ نکات ایمنی، مدافعان روی تور باید مراقب باشند تا توپ از بین دستان آنها عبور نکند و مانند دیواری بدون روزنه عمل کنند تا مدافعین عقب زمین غافلگیر نشوند. این موضوع در دفاع روی تور یک نفره و دو نفره نیز باید رعایت شود.



توپ‌گیرهای کناری باید بیشتر مراقب جاخالی‌ها و ضربات آرام مهاجم حریف باشند و بازیکن منطقه ۶ بیشتر باید بر پوشش توپ‌هایی که پس از برخورد به دست مدافعان روی تور به انتهای زمین منحرف می‌شود تمرکز کند.



یک نوع دیگر از دفاع، پوشش مهاجم تیم در برابر مدافعان روی تور حریف می‌باشد. ۳ سیستم پایه برای پوشش مهاجم وجود دارد که می‌توان در چرخش‌های مختلف، آنها را در تیم به اجرا گذاشت.

۱ رایج‌ترین سیستم، سیستم قوسی ۲-۳ می‌باشد.

در سیستم ۲-۳، سه بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم، قوس اول را برای پوشش فضای نزدیک به مهاجم و دو بازیکن دیگر قوس دوم را برای پوشش وسط و انتهای زمین تشکیل می‌دهند.

۲ سیستم معمول دیگر سیستم ۲-۳ نزدیک به خط انتهایی است.

در سیستم ۲-۳، دو بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم قوس اول را تشکیل داده و سه بازیکن دیگر نیز قوس دوم را تشکیل می‌دهند. پاسور تیم باید بداند که او اولین بازیکنی است که باید در پوشش مهاجم شرکت کند.

۳ برای پوشش مهاجمان میانی می‌توان از سیستم ۱-۴ استفاده کرد.

در سیستم پوشش مهاجم ۱-۴، نزدیک‌ترین بازیکن به مهاجم میانی که معمولاً پاسور تیم می‌باشد، باید در پشت مهاجم برای پوشش قرار گیرد. در حملات ترکیبی نیز به دلیل نداشتن زمان، بازیکنان باید در همان محل‌هایی که قرار دارند آماده دریافت توپ‌های برگشت داده شده توسط مدافعان روی تور حریف باشند.



مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم



مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم

پوشش مهاجم به دلیل سرعت و پیچیدگی‌های بالای سیستم‌های حمله در والیبال سطح بالا، بیشتر به سرعت عکس‌العمل و آمادگی بازیکنان بستگی دارد تا تاکتیک تیمی. اما در حملات برگشتی یا زمانی که دریافت اول مناسب نیست، متناسب با دفاع روی تور تیم مقابل یکی از روش‌های بالا باید مورد استفاده قرار گیرد. پوشش مهاجم نباید هرگز مورد کم‌توجهی قرار گیرد زیرا روشی کارآمد برای افزایش اثربخشی حمله می‌باشد، در نتیجه علاوه بر بهبود شرایط روانی و سطح جنگندگی تیمی، تأثیر زیادی نیز بر پیروزی تیم دارد.

بحث کنید



در مورد مزایا و معایب سیستم‌های پوشش از مهاجم والیبال با هم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

ملاحظات ویژه در انتخاب سیستم‌ها

- ۱ سطح تجربه و دانش مربی
- ۲ سطح تجربه و مهارت بازیکنان تیم خودی و سیستم و استراتژی دفاعی تیم حریف
- ۳ توانایی پاسور(ها)
- ۴ توانایی مهاجم‌ها (مهاجم سرعتی، مهاجمان کناری، مهاجم پشت خط زن و...)
- ۵ ثبات در ارسال اول
- ۶ ایجاد تعادل بین آنچه که اکنون می‌توانید انجام دهید و آنچه که برای ساختن تیم برای سطح بالاتر نیاز است که انجام دهید.
- ۷ چه مقدار زمان برای تمرین در اختیار دارید.
- ۸ آنچه را که بازیکنان از نظر تکنیکی نمی‌توانند اجرا کنند، سعی نکنید به طور تاکتیکی اجرا کنید.
- ۹ سعی نکنید تاکتیک، استراتژی یا سیستمی را که شناخت و اطلاعات کافی و مناسبی درباره آن ندارید در تیم خود اجرا کنید.

نکته‌های تاکتیکی

به منطقه‌ای که ضعیف‌ترین دریافت‌کننده قرار دارد، سرویس بزنید.
به سمت مناطق بحران سرویس بزنید (بین دو بازیکن، محل تجمع بازیکنان، نزدیک مهاجم میانی، مسیر حرکت پاسور و...).

به سمت مهاجم دریافت‌کننده منطقه جلو یا جلوی مهاجم که حمله pipe انجام می‌دهد سرویس بزنید.
از سرویس با ۱۰٪ توان فقط در زمانی که چند امتیاز از حریف عقب هستید و نیاز به جبران امتیازات دارید استفاده کنید.

بعد از وقت استراحت و یا در مواقعی که تیم حریف دچار بحران شده است، ارسال سرویس نباید با خطا همراه شود.

بحث کنید



علاوه بر موارد بالا شما هم برای چند مورد دیگر بحث و نتیجه‌گیری کنید.

آیا شما هم می‌توانید برای دفاع روی تور بهتر و یا زدن آبخار و یا دریافت سرویس و دفاع داخل میدان چند تاکتیک بیابید؟

آزمون‌های مهارت در والیبال

مجموعه آزمون والیبال ایفرد

هدف از این آزمون‌ها عبارت است از: پنجه و ساعد سرویس و پاس دادن و توپ سازی برای زننده آبشار این آزمون‌ها دارای نرّم درصد برای پسران و دختران ۱۰ تا ۱۸ سال است.



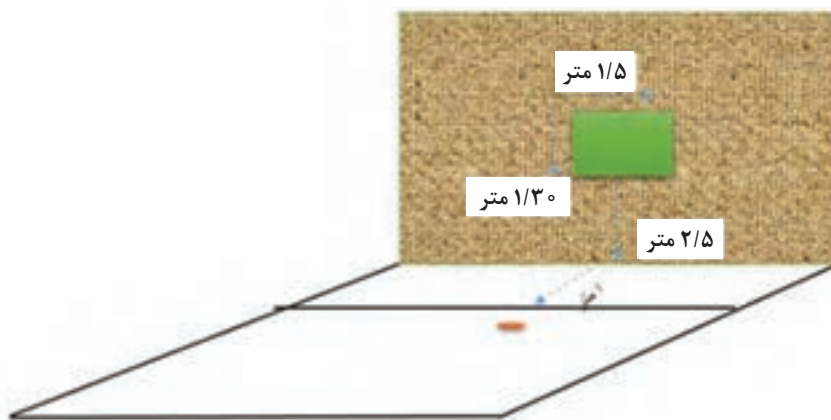
آزمون شماره یک پنجه و ساعد

برای اجرای این آزمون یک دیوار صاف و هموار مورد نیاز است که در روی دیوار، مستطیلی به طول ۱/۵ متر و عرض ۱/۳۱ متر و ارتفاع ۲/۵ متر فاصله با زمین رسم شده باشد (عرض خطوط رسم شده ۲/۵ سانتی‌متر) آزمودنی با توپ روبه‌روی دیوار پشت خط رسم شده با فاصله ۱ متر از دیوار می‌ایستد و با علامت شروع به مدت ۱ دقیقه ضربات متوالی را با پنجه و ساعد به دیوار و محل مشخص شده می‌زند.

■ تعداد ضربات صحیح متوالی (پنجه و ساعد) که در مدت ۱ دقیقه به دیوار برخورد می‌کند امتیاز محسوب می‌شوند.

■ توپ‌هایی که به محوطه موردنظر برخورد می‌کنند صحیح می‌باشد (خطوط جزء محوطه محسوب می‌شود).

■ اگر در بین ضربات توپ به زمین بیفتد باید حرکت را ادامه دهد تا مدت ۱ دقیقه تمام شود.



آزمون شماره دو پنجه و ساعد بالای سر

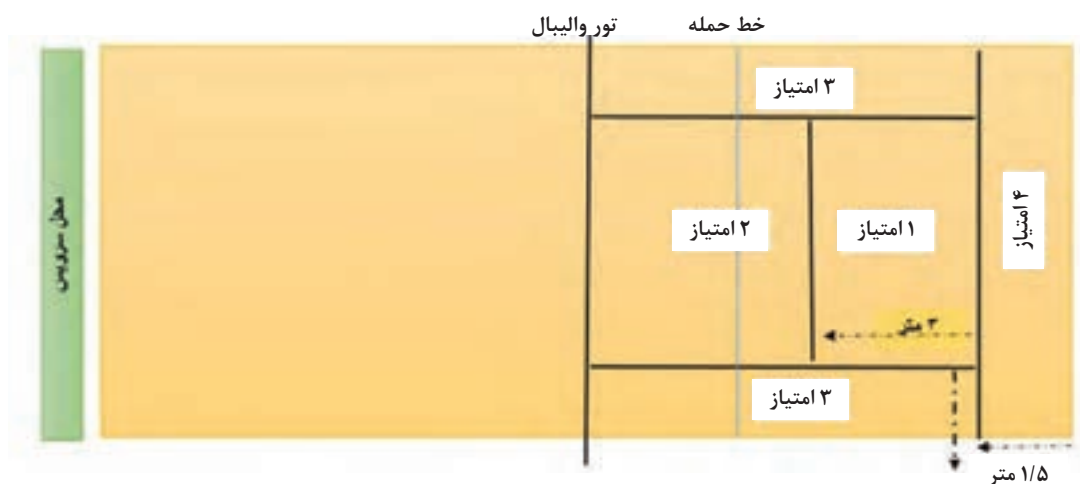
برای اجرای این آزمون مربعی به ضلع ۱ متر بر روی زمین ترسیم می‌کنیم (به جای مربع هم می‌توان دایره با قطر ۱ متر ترسیم شود) علاوه بر این توپ و کرنومتر مورد نیاز می‌باشد هنرجو در محوطه مشخص

شده قرار می‌گیرد و تکنیک پنجه و ساعد را به‌طور متوالی بر روی سر با ارتفاع در حدود بیش از ۲ متر در طول یک دقیقه انجام می‌دهد به تعداد ضربات صحیح متوالی (پنجه و ساعد) که در مدت ۱ دقیقه در محوطه مشخص شده، زده می‌شود امتیاز داده می‌شود. (ارتفاع توپ‌های بالای بیش از ۱ متر زده شده صحیح می‌باشد) اگر در بین ضربات توپ به زمین بیفتد باید حرکت را ادامه دهد تا مدت ۱ دقیقه تمام شود.



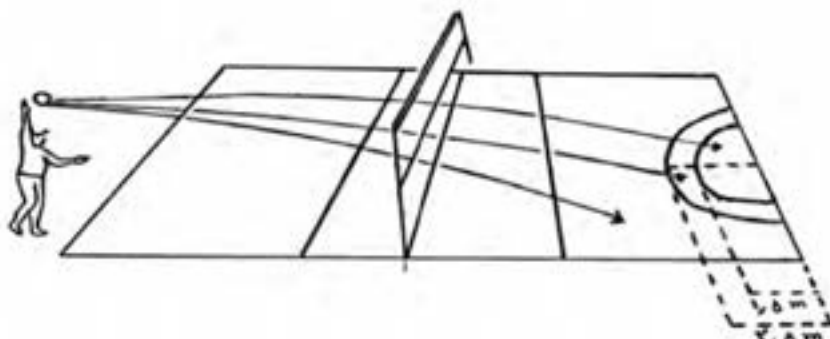
آزمون سرویس شماره ۱:

برای اجرای این آزمون زمین والیبال باید مطابق شکل ترسیم شده باشد و تعداد ۱۰ عدد توپ مورد نیاز می‌باشد. در این آزمون باید در محل سرویس، مقابل زمین علامت‌گذاری شده بایستند. باید ۱۰ بار سرویس صحیح و قانونی به شکل تنیسی یا ساده (انتخاب با شما) بزنید به طوری که توپ باید از روی تور عبور کند و در مناطق ترسیم شده و علامت‌گذاری فرود آید توپ‌هایی که به خارج از زمین یا تور برخورد کند، امتیازی ندارد. نمره فرد براساس تعداد برخورد توپ به مناطق علامت‌گذاری شده محاسبه می‌شود (انتهای زمین ۴ امتیاز مناطق کناری زمین ۳ امتیاز مطابق شکل ۱ و ۲ امتیاز) جمع امتیازاتی که فرد در ۱۰ بار سرویس زدن به دست آورده نمره نهایی او محسوب می‌شود.



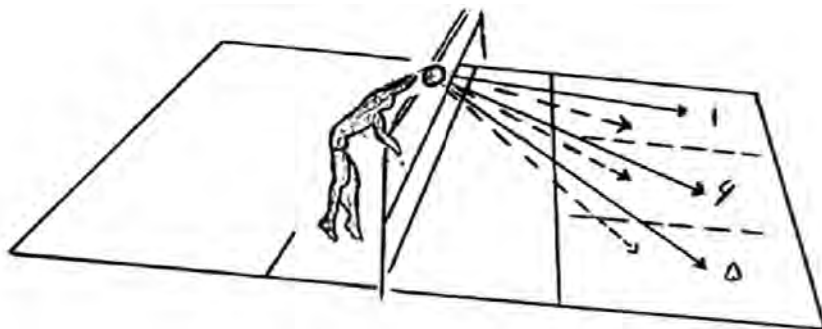
آزمون سرویس شماره ۲

برای اجرای این آزمون زمین والیبال مطابق با شکل علامت گذاری شده (دونیم دایره به شعاع ۲/۵ متر و ۱/۵ متر در انتهای زمین مقابل) ترسیم نمایید، محل اجرای سرویس خود را مقابل زمین ترسیم شده انتخاب نمایید و باید ۵ سرویس به صورت تنیسی یا ساده (انتخاب با شما) اجر نمایید.
به فرود سرویس به نیم دایره کوچک ۳ امتیاز و به نیم دایره بزرگ تر ۱/۵ امتیاز و سایر مناطق داخل زمین ۰/۵ امتیاز تعلق می گیرد (حداکثر امتیاز ۱۵) و همچنین برای اجرای صحیح سرویس ۵ امتیاز منظور می شود (تست کانل سرویس ۲۰ امتیاز دارد).



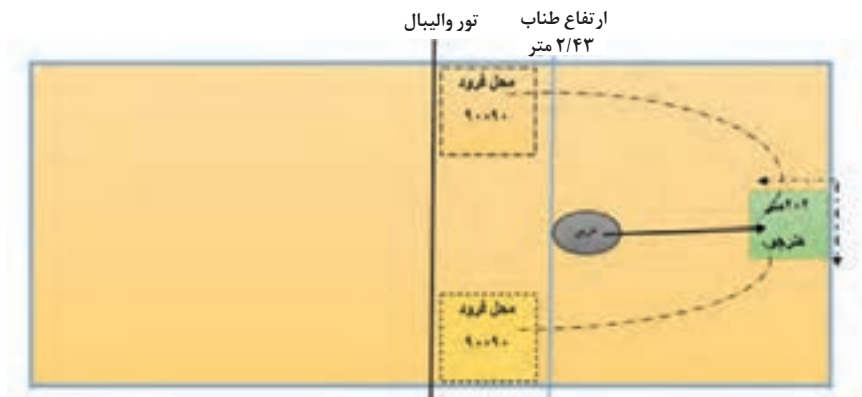
آزمون آبشار یا اسپک

در این آزمون زمینی مطابق شکل ترسیم و علامت گذاری می نمایم مجاز هستید به هر منطقه ۲ آبشار بزنید (جمع ۶ تکرار) و پاس هم بلند و به صورت ثابت انجام می شود.
به ازای هر تکرار صحیح در منطقه مربوطه ۲/۵ امتیاز کسب می نمایید (جمع امتیاز اجرای عملی تکنیک ۱۵ امتیاز) ۵ امتیاز هم برای روش صحیح انجام تکنیک منظور می گردد (جمعاً ۲۰ امتیاز).



آزمون پاس دادن

بازیکن در محوطه ۲×۲ انتهای زمین مطابق شکل آماده دریافت توپ از پرتاب کننده که در روی خط حمله ایستاده می باشد، طنابی به ارتفاع ۲/۴۳ در امتداد خط حمله والیبال کشیده می شود. آزمودنی باید ۲۰ بار متوالی توپ های ارسالی از سوی مربی یا پرتاب کننده را از روی طناب به محوطه های تعیین شده پشت تور فرود آورد. توپ هایی که از بالای طناب رد شده و به منطقه هدف برخورد کند یک امتیاز دارد در ضمن توپ هایی که به تور برخورد کند و به هدف برخورد امتیاز ندارد و به حساب پرتاب های او گذاشته می شود.

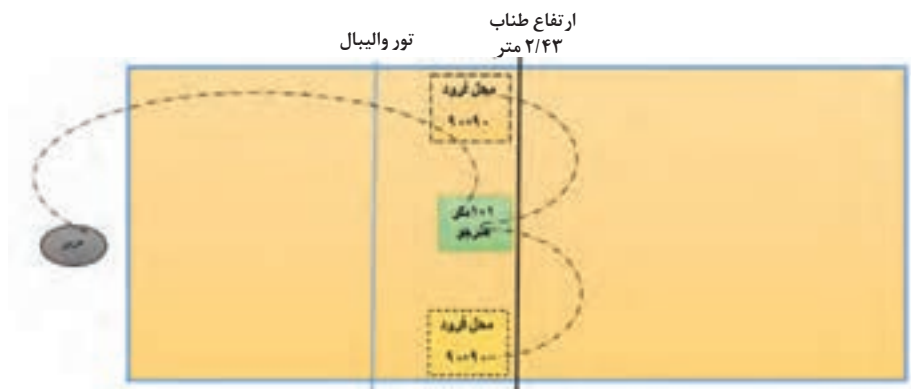


زمین قانونی والیبال

آزمون توپ سازی

در وسط زمین در منطقه مربعی شکل به طول ۱×۱ متر روی خط حمله مطابق شکل می ایستید و توپ های بلندی را از هنرآموز خود، که در قسمت انتهای زمین (منطقه سرویس) ایستاده، دریافت می کنید و باید با پنجه تعداد ۱۰ عدد توپ دریافت شده از هنرآموز خود را به شکل پاس به مناطق مشخص شده (۱×۱ متر مربع) کنار تور به صورت پاس پنجه ارسال کنید.

باید یک بار ۱۰ توپ به سمت راست زمین و یک بار دیگر ۱۰ توپ به سمت چپ زمین پاس پنجه ارسال کنید. اگر توپ به تور برخورد کند، با وجود اینکه به منطقه هدف هم برخورد کند امتیاز ندارد و به حساب پرتاب محسوب می گردد. به توپ های ارسالی که به هدف (حتی روی خط) برخورد می کند ۱ امتیاز تعلق می گیرد.



زمین قانونی والیبال

جدول ۱-۱- نرَم آزمون پنجه و ساعد در والیبال

آزمون پنجه و ساعد (دختران)							درصد	آزمون پنجه و ساعد (پسران)							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۴۹	۴۹	۴۷	۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۴۴	۴۲	۴۰	۱۰۰
۴۰	۴۰	۳۷	۳۲	۳۱	۲۹	۲۱	۹۵	۴۵	۴۴	۴۲	۳۹	۳۵	۳۱	۲۴	۹۵
۳۸	۳۶	۳۱	۲۶	۱۵	۲۴	۱۳	۹۰	۴۲	۴۱	۴۰	۳۶	۳۰	۲۸	۱۹	۹۰
۳۱	۲۸	۲۴	۲۱	۲۰	۱۹	۱۰	۸۵	۴۲	۳۸	۳۶	۳۳	۲۸	۲۴	۱۷	۸۵
۲۷	۲۵	۲۱	۱۹	۱۷	۱۶	۸	۸۰	۴۱	۳۶	۳۴	۳۱	۲۶	۲۲	۱۵	۸۰
۲۳	۲۲	۱۸	۱۷	۱۵	۱۳	۶	۷۵	۴۰	۳۴	۳۲	۲۹	۲۴	۱۹	۱۳	۷۵
۲۰	۲۰	۱۶	۱۴	۱۳	۱۱	۵	۷۰	۳۹	۳۳	۳۰	۲۷	۲۲	۱۸	۱۲	۷۰
۱۸	۱۸	۱۵	۱۳	۱۱	۱۰	۴	۶۵	۳۷	۳۲	۲۹	۲۶	۲۱	۱۷	۱۱	۶۵
۱۶	۱۶	۱۳	۱۲	۱۰	۸	۳	۶۰	۳۶	۳۰	۲۸	۲۴	۱۹	۱۶	۹	۶۰
۱۴	۱۴	۱۲	۱۱	۹	۷	۳	۵۵	۳۴	۲۸	۲۷	۲۳	۱۸	۱۵	۸	۵۵
۱۲	۱۲	۱۱	۱۰	۸	۶	۲	۵۰	۳۲	۲۶	۲۵	۲۱	۱۷	۱۳	۷	۵۰
۱۱	۱۱	۱۰	۹	۷	۵	۲	۴۵	۲۹	۲۵	۲۴	۱۹	۱۵	۱۲	۶	۴۵
۹	۹	۹	۸	۶	۴	۱	۴۰	۲۷	۲۳	۲۲	۱۸	۱۴	۱۱	۵	۴۰
۸	۸	۸	۷	۵	۳	۱	۳۵	۲۴	۲۱	۲۰	۱۷	۱۲	۹	۴	۳۵
۷	۷	۷	۶	۴	۲	۱	۳۰	۲۳	۱۹	۱۸	۱۵	۱۱	۸	۳	۳۰
۶	۶	۶	۵	۳	۲	۰	۲۵	۲۰	۱۸	۱۷	۱۳	۹	۷	۳	۲۵
۵	۵	۵	۴	۱	۱	۰	۲۰	۱۹	۱۶	۱۵	۱۱	۸	۶	۲	۲۰
۴	۴	۴	۳	۱	۱	۰	۱۵	۱۷	۱۵	۱۳	۹	۷	۴	۱	۱۵
۳	۳	۲	۱	۰	۰	۰	۱۰	۱۴	۱۲	۱۰	۷	۵	۳	۰	۱۰
۲	۲	۱	۰	۰	۰	۰	۵	۱۱	۱۱	۶	۵	۳	۲	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول ۱-۲- نرَم آزمون سرویس در والیبال

آزمون سرویس (دختران) براساس نمرات درصدی							درصد	آزمون سرویس (پسران) براساس نمرات درصدی							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۳۸	۳۶	۱۰۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۳۹	۱۰۰
۳۲	۳۱	۳۰	۲۸	۲۶	۲۶	۲۴	۹۵	۳۷	۳۷	۳۶	۳۴	۳۲	۳۱	۲۹	۹۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۳	۲۲	۲۰	۹۰	۳۳	۳۳	۳۳	۳۱	۲۹	۲۸	۲۷	۹۰
۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۰	۲۰	۱۸	۸۵	۳۲	۳۲	۳۲	۲۹	۲۷	۲۶	۲۵	۸۵
۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۱۸	۱۸	۱۶	۸۰	۳۱	۳۰	۳۰	۲۷	۲۶	۲۴	۲۳	۸۰
۲۱	۲۱	۲۰	۲۰	۱۷	۱۶	۱۵	۷۵	۳۰	۲۹	۲۸	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۷۵
۲۰	۲۰	۱۹	۱۸	۱۵	۱۵	۱۴	۷۰	۳۰	۲۹	۲۸	۲۴	۲۳	۲۱	۲۱	۷۰
۱۹	۱۹	۱۷	۱۷	۱۴	۱۴	۱۳	۶۵	۲۹	۲۸	۲۷	۲۳	۲۲	۲۰	۲۰	۶۵
۱۸	۱۸	۱۶	۱۵	۱۳	۱۳	۱۲	۶۰	۲۷	۲۷	۲۵	۲۲	۲۱	۱۹	۱۸	۶۰
۱۷	۱۷	۱۵	۱۴	۱۲	۱۲	۱۱	۵۵	۲۶	۲۵	۲۴	۲۱	۲۰	۱۸	۱۷	۵۵
۱۶	۱۶	۱۴	۱۳	۱۱	۱۱	۱۰	۵۰	۲۴	۲۳	۲۲	۲۰	۱۹	۱۶	۱۶	۵۰
۱۵	۱۵	۱۳	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۴۵	۲۲	۲۲	۲۱	۱۹	۱۸	۱۵	۱۵	۴۵
۱۴	۱۴	۱۲	۱۰	۹	۹	۸	۴۰	۲۱	۲۱	۲۰	۱۸	۱۷	۱۴	۱۴	۴۰
۱۴	۱۳	۱۱	۹	۸	۸	۷	۳۵	۲۰	۱۹	۱۹	۱۷	۱۶	۱۳	۱۳	۳۵
۱۳	۱۳	۱۰	۸	۷	۶	۶	۳۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۶	۱۵	۱۲	۱۲	۳۰
۱۱	۱۱	۹	۷	۵	۵	۵	۲۵	۱۷	۱۷	۱۶	۱۵	۱۳	۱۱	۱۱	۲۵
۱۰	۱۰	۸	۶	۴	۴	۴	۲۰	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۲	۱۰	۹	۲۰
۹	۸	۶	۵	۳	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۹	۸	۱۵
۷	۷	۴	۳	۱	۱	۱	۱۰	۱۲	۱۲	۱۱	۱۰	۸	۸	۷	۱۰
۴	۴	۲	۱	۰	۰	۰	۵	۱۱	۱۰	۹	۸	۵	۵	۴	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۷	۶	۶	۵	۳	۳	۰	۰

جدول ۱-۳- نرْم آزمون پاس دادن در والیبال

آزمون پاس دادن (دختران) براساس نمرات درصدی سن							درصد	آزمون پاس دادن (پسران) براساس نمرات درصدی سن							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۰۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۹	۱۰۰
۱۵	۱۴	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۰	۹۵	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۶	۱۴	۱۲	۹۵
۱۳	۱۲	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۸	۹۰	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۳	۱۰	۹۰
۱۲	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۸	۷	۸۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۳	۱۲	۹	۸۵
۱۱	۱۰	۹	۹	۸	۷	۶	۸۰	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۲	۱۱	۸	۸۰
۹	۸	۸	۸	۷	۶	۵	۷۵	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۰	۷	۷۵
۹	۸	۷	۷	۶	۶	۴	۷۰	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۹	۶	۷۰
۸	۸	۶	۶	۵	۵	۳	۶۵	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۰	۸	۵	۶۵
۸	۷	۶	۶	۴	۴	۳	۶۰	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۹	۸	۴	۶۰
۷	۶	۵	۵	۴	۴	۲	۵۵	۱۲	۱۲	۱۰	۱۰	۹	۷	۴	۵۵
۶	۶	۵	۵	۴	۳	۲	۵۰	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۸	۶	۳	۵۰
۶	۵	۴	۴	۳	۳	۱	۴۵	۱۰	۱۰	۹	۹	۷	۵	۳	۴۵
۵	۴	۴	۴	۳	۲	۱	۴۰	۹	۹	۸	۸	۷	۴	۲	۴۰
۴	۴	۳	۳	۲	۲	۰	۳۵	۹	۹	۸	۸	۶	۴	۲	۳۵
۴	۳	۳	۳	۲	۱	۰	۳۰	۸	۸	۷	۷	۵	۳	۱	۳۰
۳	۳	۲	۲	۱	۱	۰	۲۵	۸	۷	۶	۶	۴	۲	۱	۲۵
۳	۲	۲	۱	۱	۰	۰	۲۰	۷	۶	۵	۵	۴	۲	۰	۲۰
۲	۲	۱	۱	۰	۰	۰	۱۵	۶	۵	۴	۴	۳	۱	۰	۱۵
۱	۱	۱	۰	۰	۰	۰	۱۰	۴	۴	۳	۳	۲	۰	۰	۱۰
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۵	۲	۲	۲	۲	۱	۰	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

جدول ۱-۴- نرّم آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر

آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر براساس نمرات درصدی (دختران)							درصد	آزمون توپ‌سازی برای اسپوکر براساس نمرات درصدی (پسران)							درصد
۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱		۱۷-۱۸	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۰-۱۱	
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۹	۱۰۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۱۸	۱۶	۱۰۰
۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۴	۱۳	۱۱	۹۵	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۰	۹۵
۱۴	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۹	۹۰	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴	۱۲	۹	۹۰
۱۲	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۹	۷	۸۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۱	۸	۸۵
۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۹	۸	۶	۸۰	۱۴	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۰	۷	۸۰
۱۰	۹	۹	۹	۸	۷	۵	۷۵	۱۳	۱۲	۱۱	۱۱	۱۱	۹	۶	۷۵
۸	۸	۸	۸	۷	۶	۵	۷۰	۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۸	۶	۷۰
۷	۷	۷	۷	۷	۶	۴	۶۵	۱۱	۹	۹	۹	۹	۸	۵	۶۵
۷	۷	۶	۶	۶	۵	۴	۶۰	۱۰	۹	۸	۸	۸	۷	۵	۶۰
۶	۶	۶	۶	۵	۵	۳	۵۵	۱۰	۸	۸	۸	۷	۷	۴	۵۵
۶	۶	۵	۵	۵	۴	۳	۵۰	۹	۷	۷	۷	۷	۶	۴	۵۰
۵	۵	۴	۴	۴	۴	۲	۴۵	۹	۶	۶	۶	۶	۶	۳	۴۵
۵	۵	۴	۴	۴	۳	۲	۴۰	۸	۶	۶	۶	۶	۵	۳	۴۰
۴	۴	۳	۳	۳	۳	۲	۳۵	۷	۵	۵	۵	۵	۵	۳	۳۵
۴	۳	۳	۳	۳	۲	۱	۳۰	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳۰
۳	۳	۲	۲	۲	۲	۱	۲۵	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۲۵
۳	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۲۰	۶	۴	۴	۴	۳	۳	۲	۲۰
۲	۲	۱	۱	۱	۱	۰	۱۵	۵	۳	۳	۳	۳	۳	۱	۱۵
۱	۱	۱	۱	۱	۰	۰	۱۰	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۰	۱۰
۱	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۵	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۵
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰

ارزشیابی شایستگی والیبال

<p>شرح کار: هنرجویان ورزش والیبال را در بهترین حالت‌های گاردگیری کلیه تمرینات و فعالیت‌های مربوط به تکنیک‌های والیبال را اجرا می‌نمایند و انواع مهارت‌های پنجه و انواع پاس، ساعد، انواع سرویس، انواع اسپک و دفاع داخل میدان ورودی و دفاع روی تور را اجرا می‌کنند و در عین حال همراه با رعایت کلیه قوانین و مقررات و به کارگیری یک استراتژی یک گیم‌بازی والیبال را انجام می‌دهند.</p>			
<p>استاندارد عملکرد: اجرای تکنیک‌های پنجه و ساعد و سرویس و اسپک و دفاع روی تور و به کارگیری تکنیک‌های رایج والیبال در هنگام بازی کردن و به کارگیری استراتژی مناسب بازی والیبال</p>			
<p>شاخص‌ها: نتیجه محور (کسب امتیازات مختلف براساس آزمون‌های مهارتی تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها) کسب فاکتورهای آمادگی جسمانی توان و چابکی و هماهنگی</p>			
<p>شرایط انجام کار: فضای ورزشی مناسب با تجهیزات کامل والیبال و دما و نور استاندارد و حضور هنرجویان با پوشش مناسب ورزشی والیبال در کلاس</p>			
<p>ابزار و تجهیزات: زمین بازی خط کشی شده، توپ والیبال، تور همراه با میله‌ها، آنتن، کاور ورزشی و ...</p>			
<p style="text-align: right;">معیار شایستگی</p>			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی	نمره هنرجو
فنی	آشنایی با توپ	۱	
	گاردگیری و جابه‌جایی	۱	
	پنجه زدن و انواع پاس پنجه	۲	
	ساعد زدن و دریافت کردن	۲	
	سرویس و اجرای انواع سرویس	۲	
	اسپک زدن و شرح انواع آبشار (اسپک)	۲	
	دفاع روی تور یک نفره و دو نفره و سه نفره	۲	
	به کارگیری استراتژی والیبال	۱	
غیرفنی	احترام گذاشتن به حقوق دیگران، توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، دقت و تمرکز، کنترل هیجان، مسئولیت‌پذیری با استفاده از وسایل ایمن و استاندارد و پرهیز از شوخی نابه‌جا؛ مهارت‌ها و تکنیک‌ها را فردی و گروهی انجام دهد.	۲	
<p style="text-align: center;">میانگین نمره</p>			
<p>میانگین نمره: کسب نمره مطلوب از کلیه مهارت‌ها و آزمون‌ها نمره ۲ می‌باشد</p>			

منابع و مآخذ

- ۱ مهرگان جواد، والیبال پیشرفته، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های والیبال، کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون (۱۳۹۴).
- ۲ جوئل دیبرینگ، آموزش والیبال، ترجمه رضا قائمی، ناشر معیار علم (۱۳۸۵).
- ۳ باب میلر، والیبال جامع، ترجمه کیوان مهری، چاپ دوم، ناشر بامداد کتاب (۱۳۸۹).
- ۴ کاترین بارت، آنجی لینکراند، تمرینات والیبال، مترجمان علی میرعابدی، کیوان مهری، سیده شلیر حسینی، انتشارات عصر انتظار (۱۳۹۰).
- ۵ داداش ضیایی رضا، آموزش نوین و الفبای مدرن والیبال، انتشارات تلاش (۱۳۸۸).
- ۶ کیث نیکولز، آموزش گام‌به‌گام والیبال (تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین)، مترجم محمدتقی ولی، ناشر سپهر اندیشه (۱۳۸۵).
- ۷ باربارا ویرا، آموزش گام به گام والیبال، مترجم رحیم زندی، ناشر گلستان کتاب (۱۳۸۸).
- ۸ جورج بولمان، آموزش والیبال، مترجم محمد همت‌خواه، ناشر عصر کتاب (۱۳۸۷).
- ۹ بانی جیل فرگوسن، گام‌های موفقیت به انضمام راهنمایی‌های کلیدی آموزش‌های والیبال، مترجم: رضا علیجانیان، ناشر پوریای ولی (۱۳۸۷).
- ۱۰ جمشید آبریا هوشنگ سلیمی، والیبال ۱ و ۲ (رشته تربیت بدنی)، ناشر دانشگاه پیام نور (۱۳۸۳).
- ۱۱ استفان فریزر، مبانی استراتژی در والیبال، مترجم محسن ثالثی، ویراستار شهناز خانلو ناشر علم و حرکت (۱۳۹۳).
- ۱۲ باربارای ویرا و فرگوسن، مراحل موفقیت در فراگیری تکنیک‌های والیبال، مترجمان غلام‌رضا سراج‌زاده، مسعود صالحیه، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۷۵).
- ۱۳ توسلی حسین، کتاب درسی والیبال (۱) رشته تربیت بدنی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ۹۲ (۱۳۹۲).
- ۱۴ مجتهدی حسین، کتاب درسی آزمون‌های ورزشی رشته تربیت بدنی، چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران (۱۳۷۸).
- ۱۵ مهرگان جواد، استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۹۳).
- ۱۶ توسلی حسین، اصول فنی مهارت‌های والیبال توسط بهترین بازیکنان جهان، فدراسیون والیبال (۱۳۷۰).
- ۱۷ انجمن والیبال کانادا، راهنمای مربیان والیبال، ترجمه قاسم کردبچه، وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۴).
- ۱۸ استفان فریزر، مفاهیم اساسی استراتژی و تاکتیک در والیبال، ترجمه محسن ثالثی، انتشارات علم و حرکت (۱۳۷۶).
- ۱۹ جوئل دیبرینگ، آموزش والیبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، ترجمه رضا قائمی انتشارات معیار علم (۱۳۹۰).
- ۲۰ دان انتونی، موفقیت در والیبال، ترجمه ژیلان پویان، مؤسسه انتشارات دانش (۱۳۹۰).
- ۲۱ کیندا لینبرگ، هنر و علم مربیگری ۱۰۱ تمرین موفق والیبال، ترجمه فرشته قلعه نوعی، نسترن غریب، شیوا ازدا فدا، انتشارات بامداد کتاب (۱۳۸۶).
- ۲۲ مهرگان جواد و خوشروی علیرضا، والیبال پایه برای نوجوانان و نونهالان، انتشارات رسانه تخصصی (۱۳۹۴).

پودمان ۲

هندبال



هندبال – سرگرمی، شوروهیجان، سلامتی

در اهمیت ورزش و فعالیت بدنی همین بس که خداوند متعال در آیات ۶۰ سوره انفال و ۲۴۷ سوره بقره نیرومندی و قوای جسمانی را کنار و قرین با جایگاه علم آورده، گویا از نظر قرآن نوعی ارتباط بین کمال جسمی و آمادگی جهت کسب دانش بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد. از طرفی می‌دانیم که انسان موجودی است اجتماعی و همه محققان و پژوهشگران جهان اذعان دارند که زندگی باید به گونه‌ای اجتماعی همراه با روح تعاون و همکاری اداره شود.

حتماً از خود می‌پرسید ضرورت بیان این مطالب در این قسمت چه می‌تواند باشد؟ اندکی تأمل، شما را به جواب می‌رساند، هندبال یک ورزش گروهی است که به ما می‌آموزد چگونه زندگی خود را مدیریت کنیم.

آنجا که یاد می‌گیریم بدون برخورد با حریف به امتیاز گل دست یابیم، زمانی که در دفاع یا حمله از هم‌تیمی خود حمایت می‌کنیم، در شرایطی که زیر نظر داور، مربی، تماشاچیان و حریف مقابل هستیم و سعی می‌کنیم که بهترین عملکرد خود را داشته باشیم.

نکته

لذت و سرگرمی یکی از اجزای بسیار مهم برنامه‌های ورزشی می‌باشد، که در هندبال نمود کامل می‌یابد.



آیا مثال‌های دیگری از زندگی اجتماعی که در بازی هندبال قابل دستیابی است در ذهن دارید؟

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پایه و تخصصی در زمین استاندارد

تعریف هندبال



هندبال چیست؟

هندبال یک بازی سنتی است. هومر تاریخ‌نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است. این بازی که در سال ۶۰۰ قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود، در سال ۱۹۲۶ کشف شد. در سال ۱۳۴۴ شمسی توسط دکتر امیرتاش، پدر هندبال ایران، پیگیری‌ها برای پیدایش رشته انجام شد و این آغاز رشد و توسعه هندبال در ایران بود.

فلسفه بازی

هندبال یک بازی گروهی است که با دو تیم برگزار می‌شود. بازیکنان می‌توانند توپ را با دست‌ها گرفته و با پاس‌کاری به سمت دروازه حریف پرتاب نمایند، اما توپ نباید به پای آنها برخورد کند. تیم‌ها با زدن گل امتیاز کسب می‌کنند. هر تیمی که گل بیشتری بزند برنده بازی است. بازی با تماس زیاد بدنی (درحین دفاع و حمله) و با سرعت بالا انجام می‌شود. در نتیجه بازی منصفانه از اهمیت بالایی برخوردار است.

ویژگی‌های ورزش هندبال

شما چگونه فردی هستید؟

آیا تمایل به بودن در جمع را دارید و یا ترجیح می‌دهید انفرادی کارهایتان را انجام دهید؟
فکر می‌کنید کدام ویژگی شما با رشته هندبال همخوانی دارد؟
به نظر شما چه افرادی می‌توانند هندبالیست‌های موفق باشند؟

سرسختی ذهنی و تمایل به کارگروهی از ویژگی‌های بارز برای موفقیت در رشته هندبال است.

نکته





در گروه‌های ۷ نفره بررسی کنید که از اشکال زیر چه ویژگی‌هایی برای بازی هندبال قابل بیان است؟



بیا یاد هندبال بازی کنیم !!

اما..... چرا؟؟

چون که:

- ۱ هندبال برای شما بهترین است.
- ۲ هندبال یک فعالیت سرگرم کننده و شاد برای بازی با دیگران است.
- ۳ هندبال بازی‌ای است که دیگران هم در آن دخیل هستند.
- ۴ هندبال یک رقابت با دیگران و یا مقابل دیگران است.
- ۵ هندبال شما را به چالش می‌کشد.
- ۶ هندبال به شما این امکان را می‌دهد که پیروزی و شکست را تجربه کنید.

ویژگی‌هایی که برای بازی هندبال نیاز داریم، شامل:

سرعت، چابکی، استقامت، مهارت، دقت، قدرت، هماهنگی



به نظر شما چرا هندبال مادر رشته‌های توپی نامیده می‌شود؟
 شما به چه دلایلی ممکن است هندبال بازی کنید؟
 چه تفاوت‌هایی در پاسخ‌های شما و دوستانتان وجود دارد؟
 در مورد مطالب بالا از منابع معتبر پژوهش کنید و ببینید چه تفاوتی در پاسخ‌های الان شما و پاسخ‌های بعد از پژوهش وجود دارد؟

ارزشیابی

ویژگی‌های بازی هندبال و وجه تمایز آن با رشته‌های توپی را تعیین کنید.



به تصاویر بالا نگاه کنید، به نظر شما چه تجهیزاتی برای بازی هندبال مورد نیاز هست؟
آیا نیاز به ایمنی خاصی برای تجهیزات دیده می‌شود؟
شخصی که با لباس مشکی در گوشه سمت چپ عکس دوم ایستاده کیست و چه نقشی دارد؟

سؤال



انواع هندبال

آیا می‌دانید که چندین نوع هندبال داریم؟

۱ هندبال تیمی

۲ هندبال ساحلی

۳ هندبال چهاردیواری

۴ هندبال با ویلچر

هندبالی که در این واحد یادگیری به آن می‌پردازیم، همان هندبال تیمی یا سالنی است. و اما وسایل مورد نیاز برای هندبال تیمی:

۱ زمین بازی

۲ توپ

۳ لباس و کفش مناسب

زمین بازی

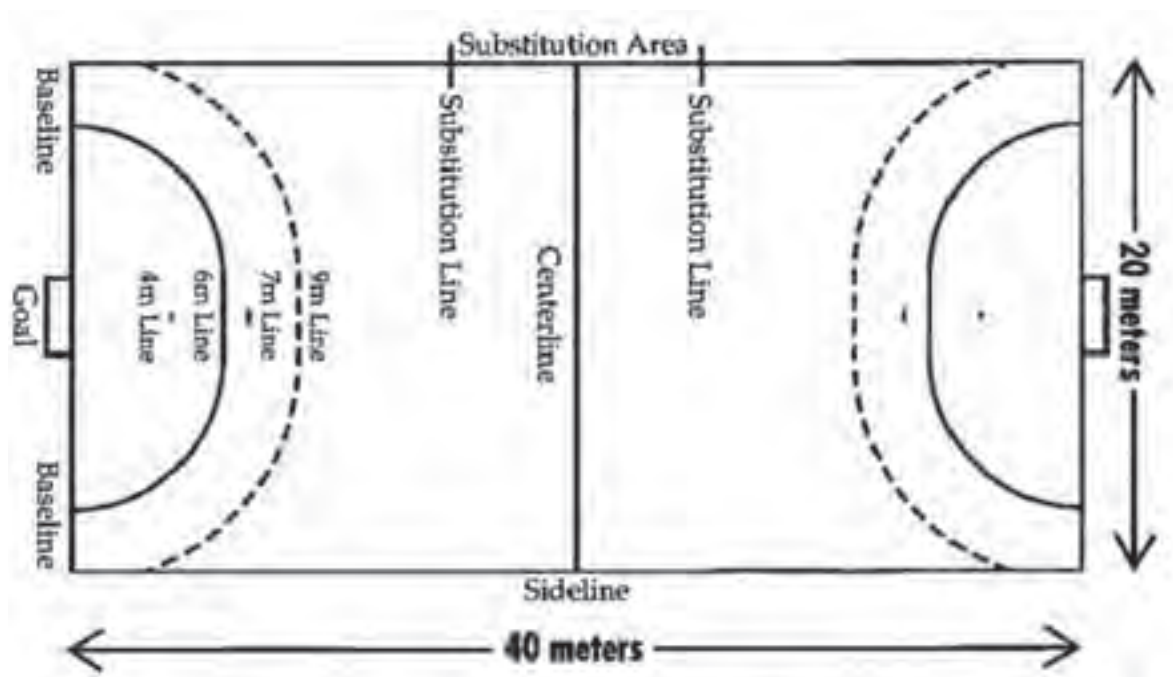


در شکل بالا چه چیزهایی را می‌توانید نام ببرید؟
به نظر شما تور پشت دروازه‌ها چه کاربردی دارد؟

زمین بازی در ابعاد 40×20 متر با کف پوش چوبی یا PVC است. زمین دارای دو محدوده ۶ متری و دو محدوده ۹ متری با دو دروازه 3×2 متر است.

دروازه‌ها باید به صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شوند.

نکته



تصویر بالا را نگاه کنید آیا نوشته‌های انگلیسی برایتان مفهومی دارند؟

فعالیت



توپ

شکل بالا یک نمونه توپ هندبال را نمایش می‌دهد. مردان با توپ سایز ۳ و بانوان با توپ سایز ۲ بازی می‌کنند. اما در سنین مختلف سایزهای دیگری هم برای توپ همچون ۱ و ۰ وجود دارد.

لباس و کفش مناسب هندبال

پوشش هندبال: بازیکنان لباس مناسبی برای این رشته نیاز دارند. شلوارک، تی شرت و کفش ورزشی مخصوص این رشته مورد نیاز است.



لباس مخصوص بازیکنان هندبال

لباس مخصوص دروازه بانان هندبال



نمونه کفش مناسب هندبال

مدت زمان بازی

بازی هندبال در دو زمان ۳۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود. زمان استراحت بین دو نیمه، ۱۵ دقیقه است. تیم‌ها پس از پایان نیمه اول، زمین و نیمکت خود را عوض می‌کنند. به نظر شما همین مدت زمان بازی برای همه گروه‌های سنی با توجه به توانمندی‌هایشان درست است؟ پیشنهاد شما چیست؟ دلیلی برای بیان آن دارید؟

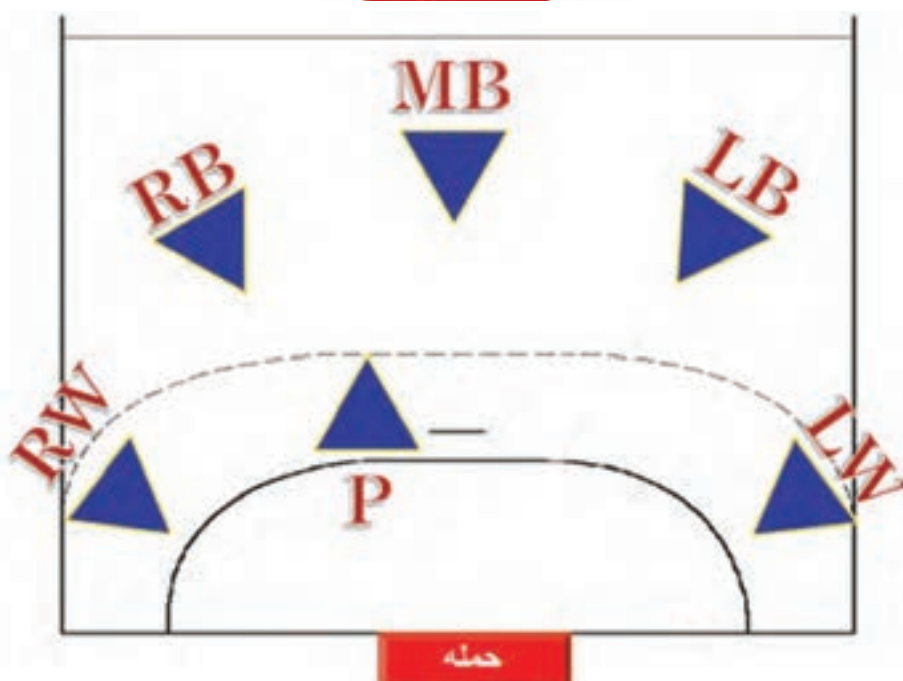
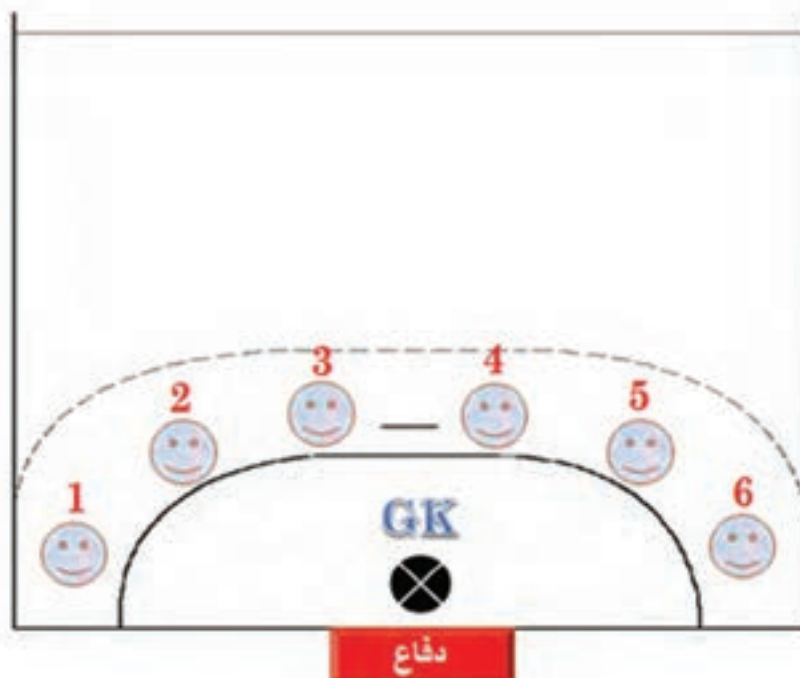
ارزشیابی

زمین هندبال را رسم و نام‌گذاری کنید.

مشخصات زمین هندبال

این بازی در زمینی به ابعاد ۴۰×۲۰ متر انجام می‌شود که در مرکز دو انتها، یک دروازه قرار دارد. یک محدوده نیم‌دایره در اطراف دروازه به فاصله شش متر از آن وجود دارد که محوطه دروازه نامیده می‌شود. همچنین یک خط‌چین در فاصله نه متری دروازه کشیده می‌شود که محل پرتاب آزاد را مشخص می‌کند. **دروازه:** ابعاد دروازه هندبال، ۳×۲ متر است و باید به صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شود. محیط تیرهای دروازه، هشت سانتی‌متر است. دروازه باید دارای تور باشد و به گونه‌ای ساخته شود که توپ پس از ورود به دروازه در حالت معمول، از دروازه خارج نشود.

مناطق بازی یا پست‌های بازیکنان در دفاع و حمله در اشکال زیر مشخص شده‌اند.



به دو شکل بالا توجه کنید، چه برداشتی از نحوه قرارگیری بازیکنان در این پست‌ها دارید؟ هر منطقه از زمین و هر کدام از بازیکنان با چه نام و خصوصییتی عنوان می‌شوند؟

کار با توپ

آیا تا به حال توپ هندبال را در دست گرفته‌اید؟
می‌توانید توپ را با یک دست نگه دارید در حالی که پشت دست شما به سمت سقف سالن باشد؟
چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ از کدام انگشت‌ها استفاده می‌کنید؟

فعالیت



- ۱ در گروه‌های دو تا پنج نفره تقسیم شوید و سعی کنید در حالی که توپ را با یک دست داشته‌اید دست را در جهات مختلف حرکت دهید.
- ۲ چند تمرین پیشنهاد کنید که بتوان کارهای بیشتر با توپ انجام داد، مواردی همچون گرفتن، پرتاب کردن، قل دادن، چرخاندن و.....

دریافت توپ



اولین باری که سعی داشتید تا جسمی را با دست‌هایتان بردارید را قطعاً به خاطر ندارید اما اگر از والدین خود جویا شوید حتماً خاطرات دلنشینی از آن دوران برای شما تعریف خواهند کرد.
همان‌گونه که اولین تجربه‌های شما از طبیعت با لمس کردن و تلاش برای گرفتن اجسام مختلف شروع می‌شود در هندبال هم دریافت یکی از تکنیک‌های ضروری و در عین حال ابتدایی‌ترین آنهاست. دریافت دقیق و صحیح ضامن اجرای یک بازی سریع و زیبا است. بهترین روش برای دریافت در هندبال، دریافت دودستی می‌باشد. به نرمی دریافت کردن توپ، یکی دیگر از ویژگی‌های دریافت می‌باشد. انگشتان در هنگام دریافت توپ باید به نرمی توپ را احاطه کنند. نکته مهم دیگری که برای دریافت بسیار مهم است قرار گرفتن شما در مسیر توپ و موقعیت مناسب است.

وضعیت‌های مختلف برای دریافت توپ

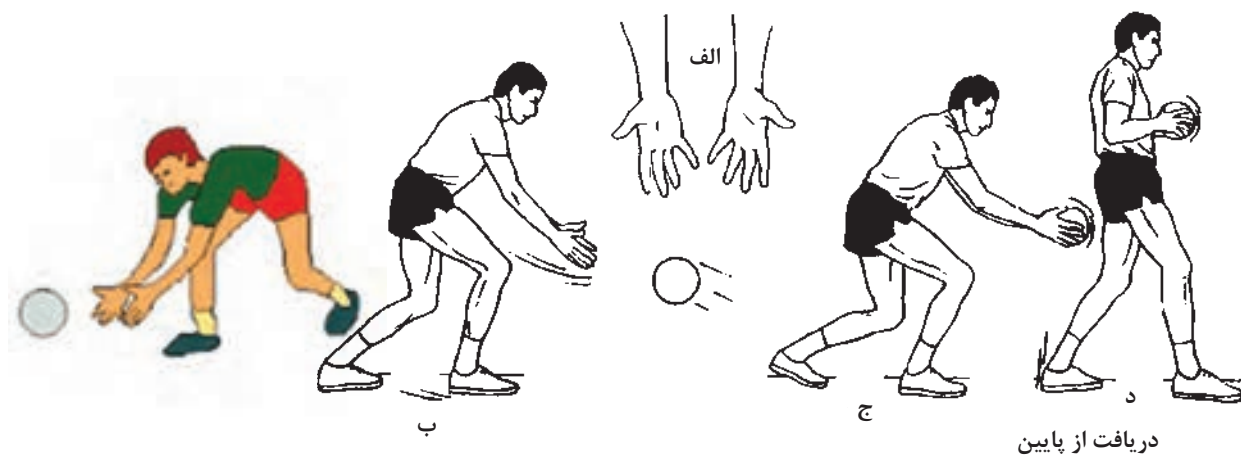
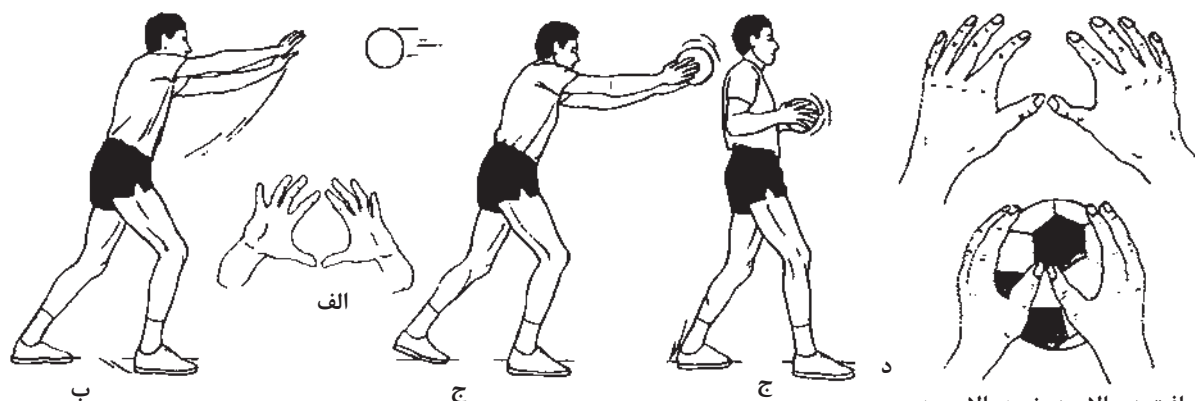
- ۱ موقعیت دریافت از روبه‌رو، که به ندرت در زمین مسابقه پیش می‌آید.
- ۲ موقعیت دریافت از طرفین، اغلب در بازی در این وضعیت دریافت انجام می‌شود.
- ۳ دریافت از پشت سر که در مسیر توپ می‌دوید و در هنگام دریافت نیم تنه بالایی به عقب برگشته و با دو دست توپ دریافت می‌شود این وضعیت در ضد حمله‌ها بسیار کاربرد دارد.

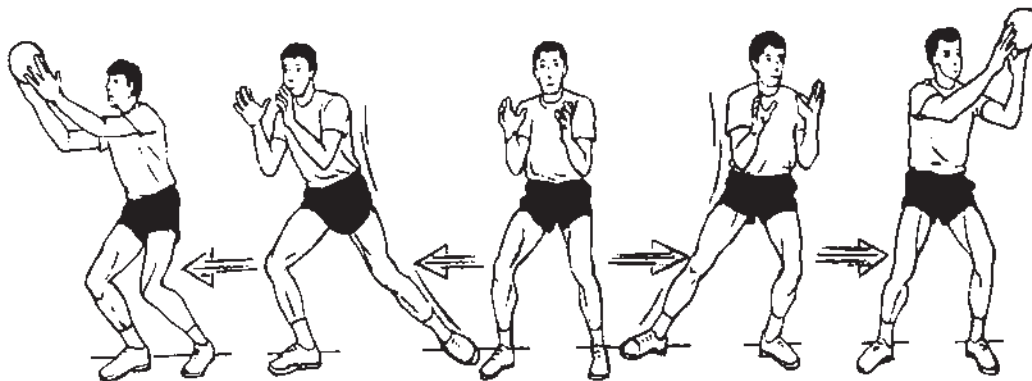


شکل روبه رو چه نکته‌ای از دریافت را در ذهن شما تداعی می‌کند؟

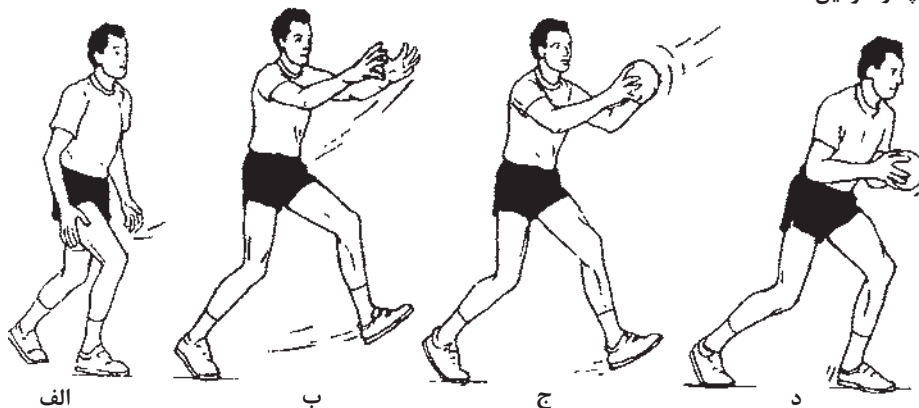
انواع دریافت

- دریافت در بالا
- دریافت در نیمه بالایی بدن
- دریافت از طرفین
- دریافت توپ در حال حرکت

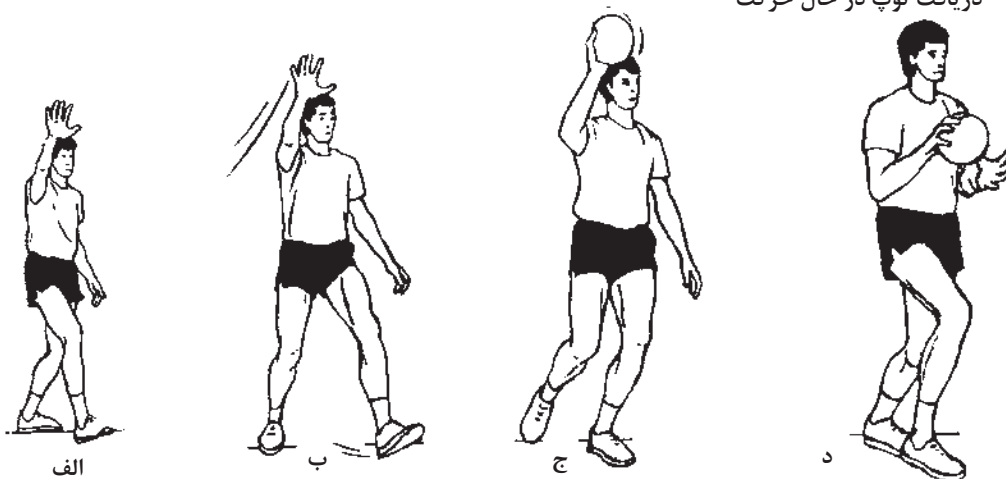




دریافت توپ از طرفین



دریافت توپ در حال حرکت



دریافت توپ با یک دست

در گروه‌های هفت نفره تقسیم شده و در یک زمان ۵ دقیقه‌ای سعی کنید به گونه‌ای توپ در بین همه رد و بدل شود که به انواع مختلف دریافت که در بالا آمده به دست همه برسد، در ضمن هر نفر در هر دور فقط یکبار دریافت کننده باشد و هر بار یک مدل خاص را امتحان کند. شمارش کنید که در مدت زمان بازی چند بار توپ رد و بدل می‌شود.

فعالیت



پاس

خاطره خوبی که همه ما در ذهن داریم و حداقل یکبار آن را امتحان کرده‌ایم پرتاب سنگ در رودخانه یا دریاچه یا آب‌های راکدی که به مقدار زیادی در جایی جمع شده‌اند، می‌باشد. همیشه هم سعی کردیم تکنیک‌های خاصی برای خودمان داشته باشیم تا بهتر از بقیه پرتاب کنیم. معمولاً به گردش که می‌روید چه بازی‌هایی انجام می‌دهید؟ آیا تا به حال شده قوطی‌ها را در فاصله‌ای بگذارید و نشانه‌گیری کنید؟ بدون شک وسطی یا استپ هوا هم یکی از ساده‌ترین بازی‌هایی هستند که با کمترین امکانات می‌توان آنها را انجام داد.

حتماً تا الان متوجه شده‌اید که صحبت ما در چه زمینه‌ای است؟! بله درست حدس زدید، پاس، مهم‌ترین تکنیک که پایه اصلی برای شوت است.

نکات عمومی پاس

پاس یکی از تکنیک‌های پایه و اساسی در رشته هندبال است. پاس باید سریع و با تکنیک مناسب انجام شود، در این صورت است که بازیکن دریافت‌کننده مشکلی در دریافت نخواهد داشت و به راحتی توپ را دریافت خواهد کرد. اینکه دریافت‌کننده توپ چه کسی باشد به موقعیت قرارگیری بازیکنان و جریان بازی بستگی دارد.

انواع پاس

در وضعیت‌های مختلفی می‌توان پاس را انجام داد:

- ایستاده
- در حال راه رفتن
- در حین دویدن
- با پرش
- در حال پرش عمودی
- حالت‌های پاس متناسب با وضعیت‌های مختلف:
- از بالا
- در حدود نیم تنه بالایی
- در ناحیه ران
- در ناحیه نیم تنه پایینی



وضعیت پاس ضربه‌ای بالای شانه

به عکس روبه‌رو توجه کنید، این بهترین حالت قرارگیری دست‌ها برای پاس می‌باشد. آیا می‌توانید وضعیت دست‌ها و زوایای قرارگیری مفاصل را توضیح دهید؟



به زاویه پرتاب در هنگام پاس، در عکس در صفحه قبل توجه کنید و به یاد داشته باشید، چنانچه آرنج‌ها از شانه پایین‌تر باشند و یا هنگام پرتاب به جای چرخش بالاتنه از آرنج‌ها برای پرتاب استفاده کنید منجر به آسیب‌های ماندگار خواهد شد.

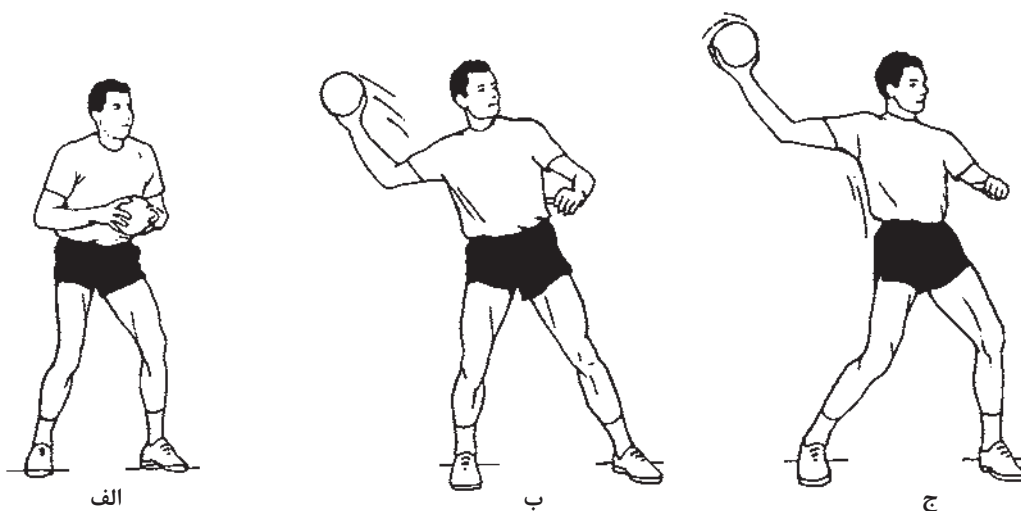


در گروه‌های ۵ تا ۷ نفره تقسیم شده و بازی‌هایی را طراحی و اجرا کنید که از پاس و دریافت در آنها استفاده شود.

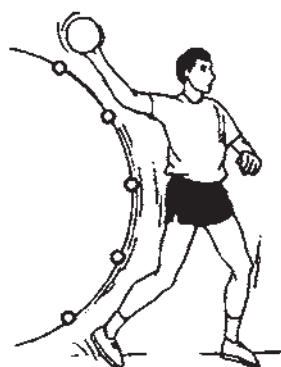
نحوه اجرای تکنیک پاس

براساس مطالب قبلی و فعالیت‌های انجام شده اصول بیومکانیکی انجام تکنیک پاس در مراحل زیر خلاصه می‌شود:

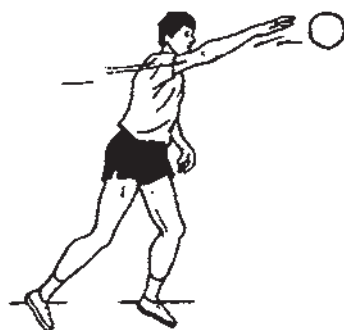
- ۱ ایستادن در حالت تعادل
- ۲ گرفتن توپ با انگشت‌ها
- ۳ قرار دادن پای مخالف دست پرتاب به جلو و یا قرار دادن پای موافق دست پرتاب به عقب
- ۴ بالا بردن دست پرتاب به گونه‌ای که آرنج کمی بالاتر از شانه قرار بگیرد، توپ و دست با کنار چشم دیده شوند. مچ دست پرتاب رو به نفری باشد که دریافت کننده است.
- ۵ دقت کنید که دست در دو نقطه زاویه پیدا می‌کند. زاویه عضله سه سر با کنار بدن که ۹۰ درجه و زاویه ساعد یا دو سر بازویی که کمی بیشتر از ۹۰ درجه می‌باشد.
- ۶ چرخش نیم تنه بالایی به سمت دست پرتاب و سپس به سمت هدف و پرتاب شلاقی دست به گونه‌ای که در امتداد حرکت دست به سمت ران پای مخالف حرکت کند. به اشکال زیر توجه کنید.



حالت بدن هنگام پاس دادن



الف

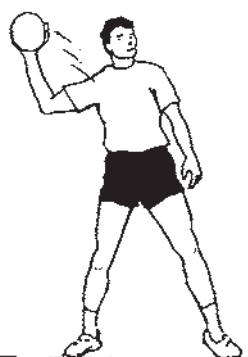


ب

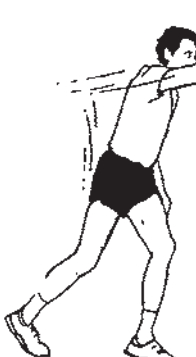
حالت بدن بعد از رها شدن توپ



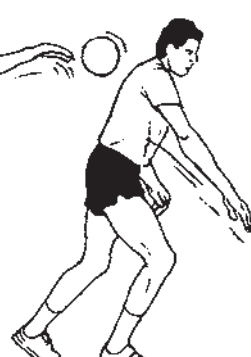
الف



ب



ج

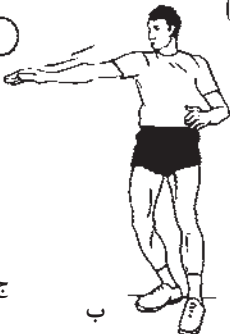


د

پاس از بالای سر و شانه



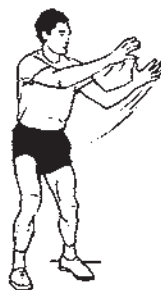
ج



ب



الف



ب



الف

پاس در حال حرکت



الف



ب



ج



پاس در حال پرش د



- توجه کنید که انگشتان دست کاملاً در پرتاب نقش مهمی ایفا می‌کنند و جهت حرکت آنها توپ را هدایت می‌کند.
- دقت کنید که حتماً باید چرخش بالاتنه داشته باشید، در غیر این صورت ممکن است که کمر را به عقب ببرید و توپ را پرتاب کنید که موجب دردهای کمری و با تکرار موجب آسیب‌های مزمن می‌شود.



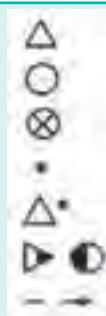
تمرینی طراحی کنید که حداقل ۴ گروه تشکیل داده شود و در هر گروه حداقل ۳ نفر عضو داشته باشید و نکات زیر در آن اجرا شود.

- ۱ حرکات از ساده به مشکل باشند؛
- ۲ از پاس و دریافت در آن استفاده شود؛
- ۳ هر نفر فقط می‌تواند ۳ قدم با توپ حرکت کند؛
- ۴ همه در حال تکاپو و حرکت باشند؛

شکل‌ها و علائم اختصاری هندبال



مسیر بازیکن بدون توپ
مسیر فرضی توپ
مسیر بازیکن حامل توپ
دریبل
مسیر شوت
دفاع بلوک



بازیکن حمله
بازیکن دفاع
دروازه‌بان
توپ
بازیکن حمله با توپ
بازیکن مهاجم و مدافع جهت‌دار
مسیر پاس

ارزشیابی

- با رسم زمین هندبال، سه نمونه تمرین برای پاس و دریافت بکشید. موارد زیر در تمرینات رعایت شود:
 - ✓ یک نمونه تمرین ساده
 - ✓ یک نمونه تمرین در حد متوسط
 - ✓ یک نمونه تمرین مشکل
- عملکرد هر یک از عضوهای زیر در هنگام پاس و دریافت چگونه است؟

ردیف	عضو	عملکرد در پاس	عملکرد در شوت
۱	انگشت‌ها		
۲	مچ دست پرتاب		
۳	آرنج دست پرتاب		
۴	نیم تنه بالایی		
۵	پاها		

پاس مچی

حال که پاس ضربه‌ای بالای شانه را دانستید، به این سؤال پاسخ دهید:
به نظر شما این پاس در چه فواصلی کاربرد دارد؟
آیا برای فاصله‌های ۱ تا ۲ متر هم می‌توان از آن استفاده کرد؟

طرز اجرای پاس مچی

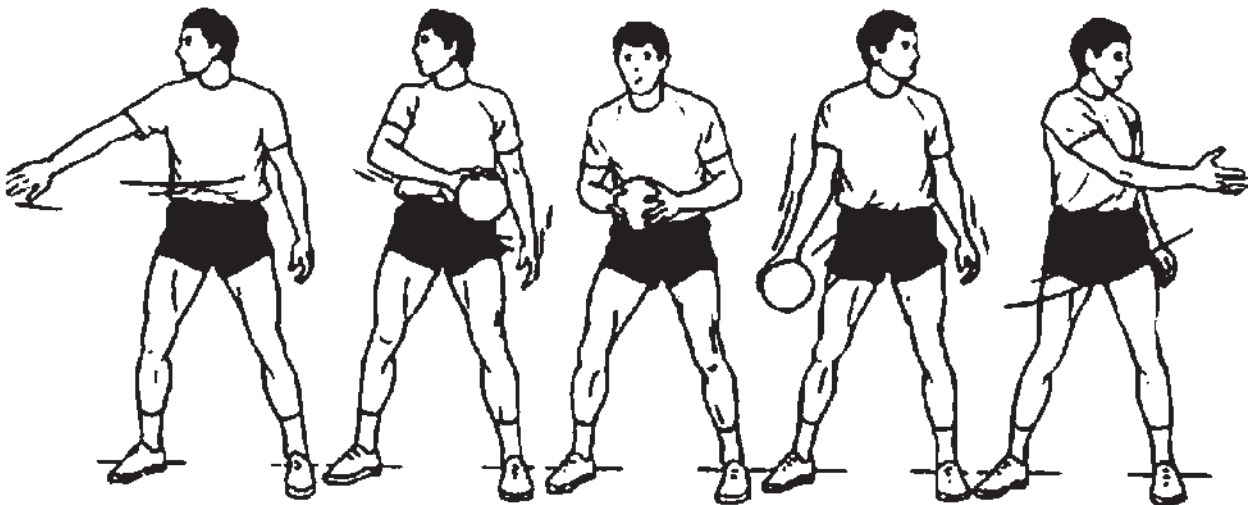
- ۱ توپ را در حدود کمر و دو دستی می‌گیریم و پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شود.
- ۲ از پهلوی یک گام به سمت هدف برداشته و در حالی که توپ را با یک دست یعنی همان دست پرتاب هدایت می‌کنیم آرنج ما به سمت یار دریافت‌کننده قرار می‌گیرد. وزن خود را به سمت هدف منتقل می‌کنیم آرنج باز می‌شود مچ دست می‌چرخد توپ به همراه دامنه حرکت دست از کتف، و با مچ پرتاب می‌شود و جهت انگشت‌ها توپ را هدایت می‌کند.
- ۳ در ادامه حرکت دست پاس‌دهنده به دنبال توپ کشیده می‌شود و وزن به سمت دست پاس‌دهنده منتقل می‌شود.

دو به دو در مناطق مختلفی از زمین بایستید و با رعایت ۳ نکته ذکرشده بالا به یکدیگر پاس دهید، بررسی کنید که با انجام چه کارهایی می‌توانید ارسال و دریافت توپ بهتری داشته باشید.

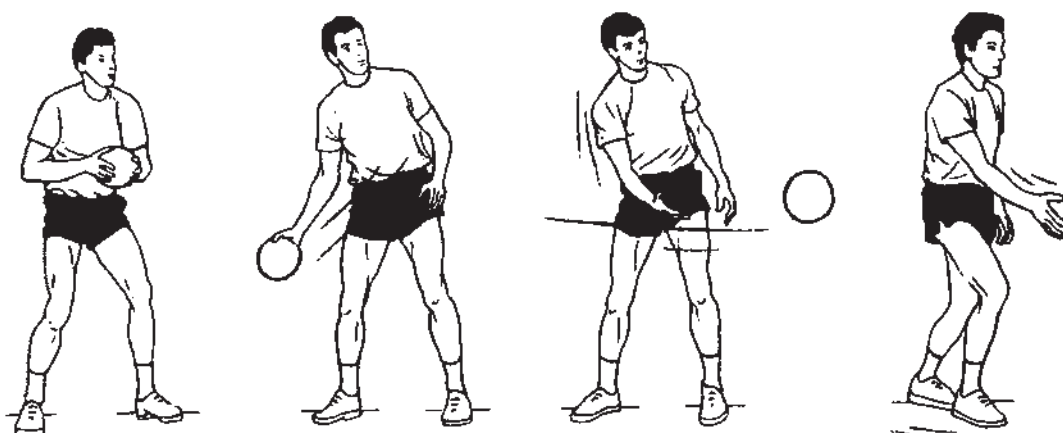
فعالیت



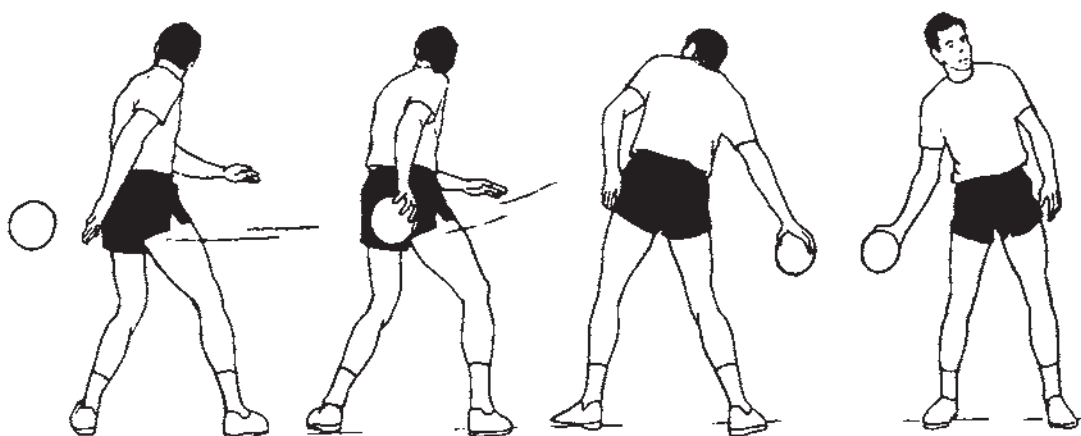
انواع پاس مچی



پاس مچی موافق دست پرتاب و نحوه اجرا



پاس مچی مخالف دست پرتاب و نحوه اجرا



پاس مچی از پشت و نحوه اجرا

آرنج را بیش از حد نیچرخانید، حتماً با خم شدن زانوها حالت فنریت بدن را حفظ کنید تا از آسیب دیدگی آرنج‌ها جلوگیری کرده و در انتقال وزن فشار روی زانوها کم شود.

نکته



ارزشیابی

در گروه‌های دو نفره تقسیم شوید به گونه‌ای که نقطه آغاز در نیمه زمین باشد، می‌بایست دو به دو و در حال حرکت پاس کاری کنید، این در حالی است که یکی از شما باید به صورت مارپیچ از ۱۰ مانع مخروطی که تا ۹ متر چیده شده است به صورت مارپیچ رد شود. در منطقه ۹ متر، به سمت دروازه شوت کنید.

■ در حین حرکت و پاس کاری هر بار که توپ لو برود، یک امتیاز از گروه کم می‌شود.

■ رانینگ (خطای گام اضافه) و دبل یک امتیاز از شما کم می‌کند.

حرکت کشویی یا پیستونی

تا به حال چند بار به مراکز خرید سنتی و مکان‌های شلوغ رفته‌اید؟
چه تجاربی از راه رفتن‌ها و حرکت کردن مردم و خودتان دارید؟
مثال‌هایی در این زمینه بیان کنید.

شاید یکی از سخت‌ترین کارها خرید قبل از عید، آن هم در بازارهای شلوغ باشد، البته اگر سعی کنیم که به دیگران برخورد نکنیم، مدام مجبوریم کش و قوس بیاییم و جا خالی بدهیم بعضی وقت‌ها هم کل ترندهامون به باد میره و یک تنه آنچنانی نوش جان می‌کنیم. توی زمین هندبال هم اگر مهارت‌های لازم برای حرکت را نداشته باشیم مثل همان بازار، ناگزیر به عقب‌نشینی هستیم.

حرکت پیستونی و حرکت پهلوی

چه برداشتی از عنوان بالا دارید؟

شاید کار پا در هندبال به گوشتان نخورده باشد، اما در ادامه با بیان نکاتی در این زمینه به چگونگی آن می‌پردازیم.

ایستادن و حرکت نکردن یک مانع بزرگ در هندبال است چه در حمله و چه در دفاع، دقیقاً مثل این است که انگشتان دست هماهنگ باهم کار نکنند.

با دانستن چگونگی انجام حرکات مناسب تیمی می‌توانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

حرکت پیستونی در سه شماره انجام می‌شود:

- ۱ دویدن برای دریافت توپ و در حرکت بودن قبل از دریافت توپ
- ۲ برداشتن سه گام برای داشتن حرکت مؤثر بعد از دریافت توپ
- ۳ عقب‌نشینی سریع و آماده‌شدن برای حمله مجدد

نکته



در این حرکت دقت کنید که از پهلوی به سمت دروازه نباشید، حتماً باید رو به دروازه حرکت کنید.
تاسه قدم می‌توانید گام بردارید و بعد از آن یا باید دریبل بزنید و یا پاس بدهید و یا شوت کنید.

نحوه اجرای حرکت

- ۱ برای دریافت توپ حرکت می‌کنیم در حالی که دست‌ها آماده برای دریافت توپ هستند؛
- ۲ گام اول باید مخالف دست پرتاب شما باشد، در گام دوم که همان گام موافق دست پرتاب است، بالاتنه به گونه‌ای می‌چرخد که شانه‌ها عمود بر دروازه باشد. و در همین حال توپ را در حالت پاس ضربه‌ای بالای شانه می‌بریم.
- ۳ روی پای مخالف دست پرتاب‌کننده گام سوم را برمی‌داریم، توپ را پاس می‌دهیم و به جای قبلی خود می‌بریم.

فعالیت



در گروه‌های ۶ نفره رو به دروازه بایستید و حرکت بالا را اجرا کنید؟
آیا مشکلی در اجرا می‌بینید؟
برای بهتر شدن حرکت چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

حرکت از پهلو

همان طور که احتمالاً برای شما هم سؤال شده است، علاوه بر حرکت به سمت جلو در هندبال باید حرکت به طرفین هم داشته باشیم که با عنوان حرکت از پهلو در ادامه به آن می‌پردازیم.

چگونگی اجرای حرکت از پهلو

- ۱ به طرفین حرکت کردن با پابکس و پای کراس انجام می‌شود. به هر دو جهت، راست و چپ
- ۲ تعادل در حرکت می‌بایست حفظ شود.

نکته



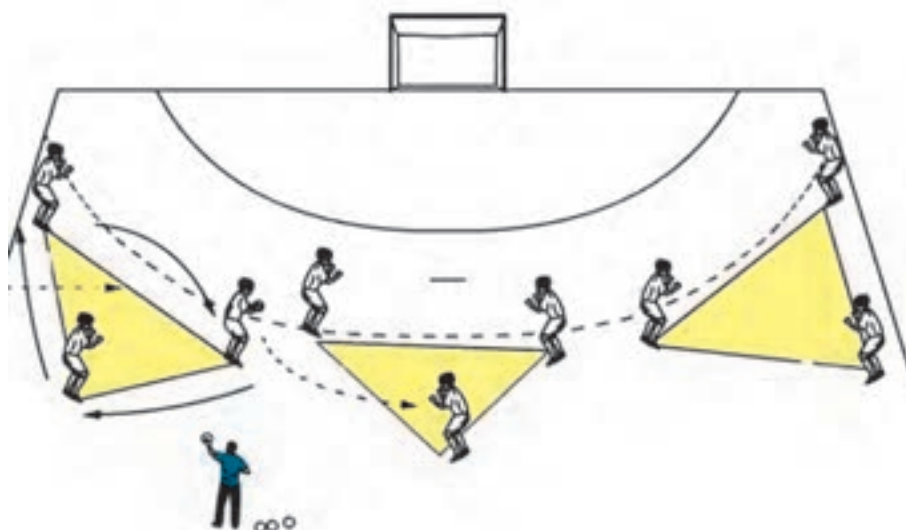
هر دو حرکت پا، کشویی و پهلو هم در حمله و هم در دفاع کاربرد دارند. توجه کنید که در هنگام اجرای حرکات زانوها صاف نباشند، حتماً زانوها خم باشند تا از آسیب دیدگی آنها جلوگیری کنید.

اشتباهات رایج در اجرای حرکت

- ۱ بی حرکت در یک نقطه ایستادن؛
- ۲ حرکت کشویی انجام می‌شود و فراموش می‌کنید به جای قبلی برگردید و برای حرکت بعدی آماده شوید؛
- ۳ در حمله، هنگام به عقب برگشتن، به یارتان پاس می‌دهید؛
- ۴ در هنگام پاس دادن با پای موافق دست پرتاب پاس می‌دهید؛
- ۵ دست‌ها پایین و کنار بدن نگه داشته شوند؛
- ۶ در هنگام حرکت از پهلو پاها از یکدیگر عبور کنند؛

ارزشیابی

■ در گروه‌های سه نفره به صورت مثلث ۳ در ۳ قرار بگیرید، این مثلث‌ها در مناطق ۲ و ۳ زمین تشکیل شوند. حالا ضمن اینکه در هر مثلث نفرات باید با اجرای حرکت جانبی یا پهلو در جهت عقربه‌های ساعت حرکت کنند، توپ مدام باید از مثلثی به مثلث دیگر پاس داده شود. شروع حرکت با یک توپ است و مربی در حین انجام تا ۳ توپ را وارد چرخه می‌کند. گروهی برنده خواهد بود که توپ لو نداده باشد. (زمان اجرا ۳ تا ۵ دقیقه)



- در گروه‌های ۶ نفره در یک نیمه زمین هندبال در حالی که یک گروه نقش دفاع را دارند و یک گروه نقش حمله، قرار بگیرید. هر گروه ۵ دقیقه حمله و ۵ دقیقه دفاع انجام می‌دهند.
- حرکت حمله باید کشویی باشد و حرکت دفاع کشویی و پهلوی، به صورتی که اجازه عبور به مهاجم را ندهد.
- ✓ حمله فقط می‌تواند ۳ قدم حرکت کند و اگر نیاز بود از دریبل استفاده کند.
- ✓ دفاع‌ها به سمت مهاجم حرکت کشویی کنند و با لمس بدن مهاجم و اجبار وی به پاس دادن به خط ۶ متر بازگردند. در صورت لزوم با حرکت پهلوی هم تیمی خود را پوشش دهند.
- ✓ لو رفتن توپ امتیاز منفی، نفوذ حمله به دفاع امتیاز منفی برای مدافع و مثبت برای مهاجم، و مختل کردن حمله مهاجم دارای امتیاز مثبت برای دفاع می‌باشند.

دریبل

با شنیدن کلمه دریبل چه تعریفی به ذهن شما خطور می‌کند؟
معمولاً بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند و به همین خاطر کمتر می‌توانند پویایی این ورزش مهیج و سریع را تجربه کنند. اگر دریبل زدن درست و به موقع در بین سایر مهارت‌های بازیکنان قرار گیرد به جذابیت بازی و عملکرد بازیکن کمک شایانی خواهد کرد.

نکته

به دلیل خلق موقعیت گل‌زنی برای خود یا بازیکنان هم تیمی دریبل زدن مهم است.



دریبل زدن در ۳ حالت زیر تحرک و تأثیر شما را در بازی افزایش می‌دهد:

- وقتی که در ضدمحمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم تیمی برای پاس دادن به او و مدافع بین شما و دروازه قرار نداشته باشد. برای شوت زدن به سمت دروازه دریبل کنید.
- اگر تک به تک و با استفاده از سه گام مدافع را جا گذاشته و دیدید که فضای باز بین شما و دروازه وجود دارد، یک دریبل به شما امکان استفاده از سه گام دیگری برای رسیدن به منطقه حمله و شوت کردن به دروازه را می‌دهد.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم تیمی نیستید، دریبل کردن به شما امکان می‌دهد که از خطای ۳ ثانیه که باعث پرتاب آزاد برای حریف می‌شود جلوگیری کنید.

نکته

در هندبال شما می‌توانید قبل و بعد از دریبل کردن ۳ گام حرکت کنید.

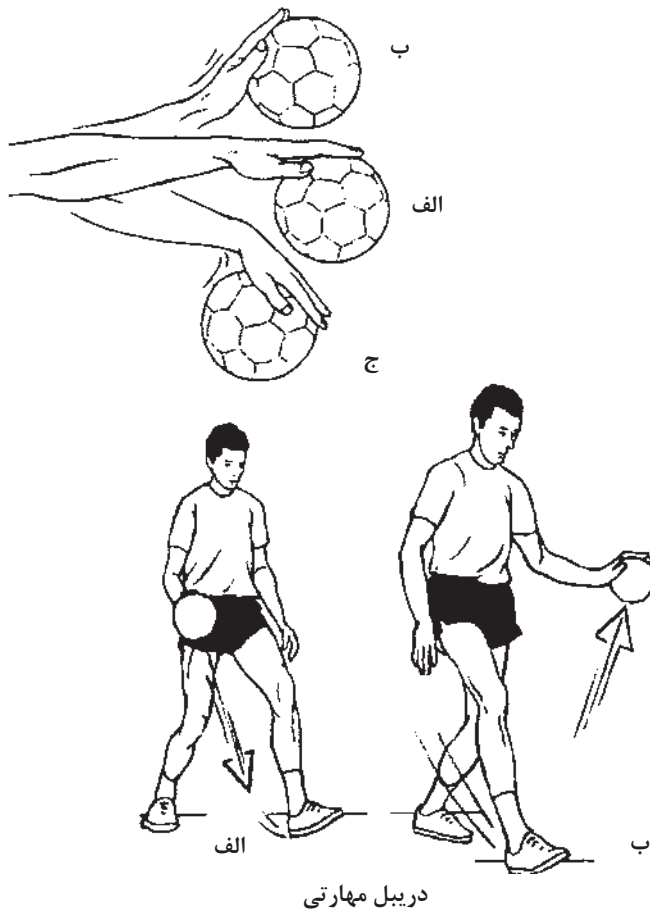


نحوه دریبل زدن

در حالی که یک دستتان باز است و از بالا توپ را گرفته‌اید و آن را کنترل می‌کنید، آرنج خود را برای زدن توپ به زمین باز کنید.

وقتی آرنج را باز می‌کنید مچ را به طرف پایین خم کنید و با انگشتان، توپ را جلوی خود هدایت کنید. توپ برگشتی از زمین را مانند آنچه در قبل گفته شد مجدد به سمت زمین هدایت کنید، سعی کنید زمانی که دریبل می‌زنید سر روی توپ متمرکز نشود و نگاهتان به دروازه، سر را بالا نگه دارید تا بتوانید از فرصت‌هایی که برای گل زدن یا پاس دادن دارید، استفاده کنید.

حالت دست هنگام دریبل



دریبل مهارتی

درون فضای ۶ متر بایستید، همه توپ داشته باشید، یک دقیقه فرصت دارید تا دریبل بزنید و حداقل ۶ بازیکن را لمس کنید.

فعالیت



خطاها

لو رفتن توپ، بیرون آمدن از منطقه ۶ متر



اگر در بین شما کسی قادر به فعالیت جسمانی در این جلسه نیست، حتماً به عنوان داور به مربی خود کمک کند.

صحیح و غلط‌های دریبل‌زدن

غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ✓ زمانی دریبل می‌زنید که پاس‌دادن آن بهتر است. ✓ هنگام دریبل زدن توپ به کف دست شما برخورد کند. ✓ دریبل بزنید، توپ را بگیرید و دوباره دریبل بزنید (خطای دبل). ✓ توپ در حین دریبل در کنترل شما نباشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ هنگامی که در ضدحمله تنها و در وضعیت تک به تک هستید و قادر به پاس‌دادن نیستید. ✓ ضربه باید از بالا به توپ زده شود. ✓ در هنگام دریبل توپ، تا کمر بالا می‌آید. همیشه دریبل باید به سمت جلوی شما هدایت شود.

ارزشیابی

از نیمه زمین هندبال تا خط ۹ متر در ۴ منطقه از زمین مانع‌های مخروطی با ۲ متر فاصله از یکدیگر قرار دهید، به گروه‌های مساوی تقسیم شده و پشت مانع اول هر منطقه که در نیمه قرار گرفته بایستید، با صدای سوت مربی کرنومتر زده می‌شود و نفرات اول شروع به حرکت می‌کنند و در انتهای موانع به محل‌هایی که در دروازه مشخص شده شوت زده و با پابکس عقب به صف خود باز می‌گردند و زمانی که هر نفر به انتهای صف رسید نفر بعدی بدون سوت حرکت را انجام می‌دهد، تا صف تمام شود.

✓ گروهی که زودتر و با زمان پایین‌تر و خطای کمتر کار را به اتمام برساند برنده است.

✓ در رفتن توپ در حین دریبل، برخورد به موانع، برگشتن از روبه‌رو به صف، و شوت در جایی خارج از محل تعیین شده هر کدام یک امتیاز منفی محسوب می‌شود.

شوت

کلمه شوت چه چیزی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟
چنانچه پاس ضربه‌ای بالای شانه را با تمام توان به سمت دروازه به هدف گل‌زدن پرتاب کنید، شما شوت را آموخته‌اید.

انواع شوت

نام‌گذاری انواع شوت برحسب طرز اجرای آن انجام می‌شود:

- ۱ شوت ثابت یا ساده یا شوت درجا
- ۲ شوت در حال حرکت
- ۳ شوت با پرش عمودی
- ۴ شوت از گوشه

همان‌طور که گفته شد معمولی‌ترین نوع شوت، همان پرتاب محکم پاس ضربه‌ای بالای شانه است. شوت در حال حرکت، شوتی است که شما در حین دویدن معمول در زمین هندبال یعنی در حال اجرای حرکت پیستونی یا کشویی و بدون پرش به سمت دروازه انجام می‌دهید. شوت با پرش عمودی و یا شوت پرشی، پرکاربردترین شوت در هندبال است. افزایش توانایی در پریدن و شوت کردن از بالای دفاع و پریدن درون محوطه دروازه شما را تهدیدی برای گل‌زنی می‌کند. در گروه شوت در مناطق مختلف، شوت از گوشه که همان شوت پرشی است که از زاویه بسته‌تری نسبت به دیگر مناطق انجام می‌شود و شوت خط زن که شامل شوت‌های با پرش افقی می‌باشد، چرا که نکته مهم برای این نوع شوت پرش بیشتر به داخل منطقه ۶ متر و نزدیک‌تر شدن به دروازه می‌باشد.

چرا شوت کردن مهم است؟

هندبال یک بازی با سرعت بالاست. شما باید قادر باشید شوت مناسب را انتخاب و در موقعیت مناسب اجرا کنید. مهم نیست که شما در چه پستی بازی می‌کنید چند قانون کلی وجود دارد که کارایی و عملکرد شما به عنوان یک شوتیست به فهم و اجرای این مبانی بستگی دارد: ✓ دریافت توپ و شوت به سمت دروازه حتماً باید در حال دویدن با سرعت و در راستای حرکت تیم باشد تا توپ با قدرت و سرعت پرتاب شود.

نکته



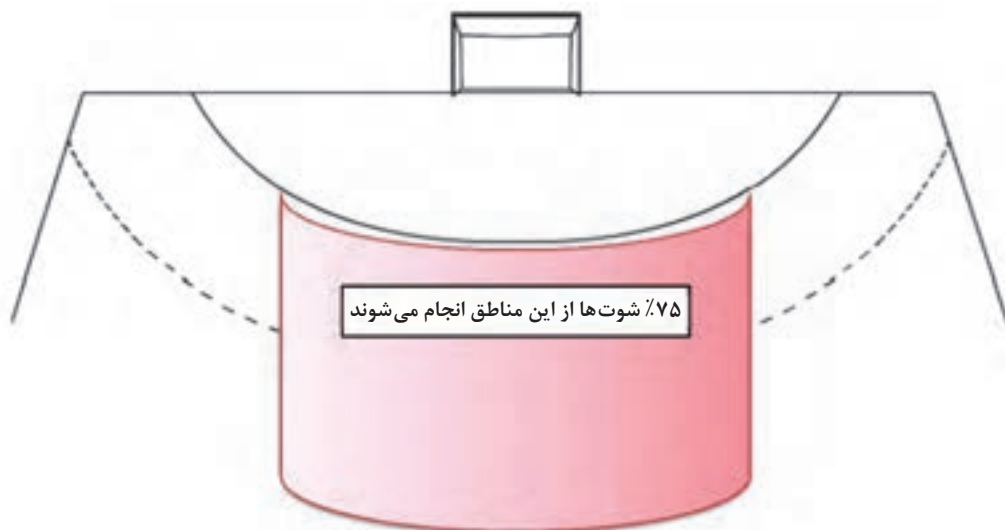
اگر در حین دویدن برای شوت به مدافعی که در وضعیت صحیح دفاعی قرار گرفته برخورد کنید و یا با دست بدون توپ او را هل دهید، خطای شارژ انجام داده‌اید.

- در حین شوت نگاه به دروازه باشد و شوت به جایی پرتاب شود که دروازه بان آن را پوشش نداده است.
- شوت باید با تمام قدرت به سمت دروازه پرتاب شود. چهارگوشه دروازه بهترین فضاها برای شوت هستند.
- از محدودیت‌های خود آگاه باشید، تمایل به شوت در تمام نقاط زمین یکی از اشتیاق‌های ماست اما آیا امکانش را هم دارید؟
- به خاطر داشته باشید که با توجه به نقاط قوت خود و با زیرکی تمام باید بهترین فاصله و بهترین فضا را برای شوت انتخاب کنید.

نکته



از ۱۰۰٪ شوت‌ها و حمله‌هایی که به سمت دروازه انجام می‌شود تقریباً ۷۵٪ آنها در فاصله بین مناطق ۲ راست تا ۲ چپ زمین می‌باشد و فقط ۲۵٪ شوت‌ها از مناطق گوشه انجام می‌شود.



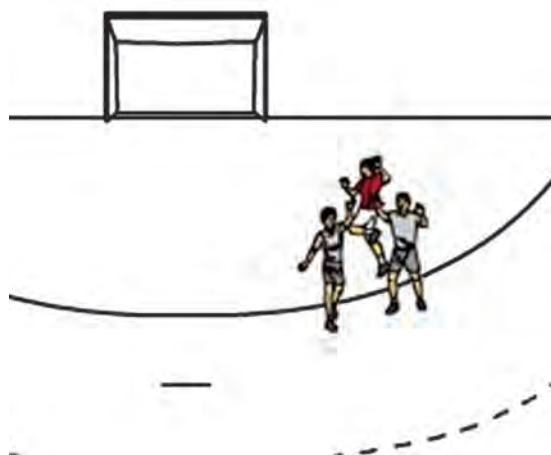
■ اگر روزنه‌ای برای شوت پیدا کردید، درنگ نکنید. سعی کنید از بین مدافعان خود را به محوطه دروازه نزدیک کرده و شوت کنید.

نکته



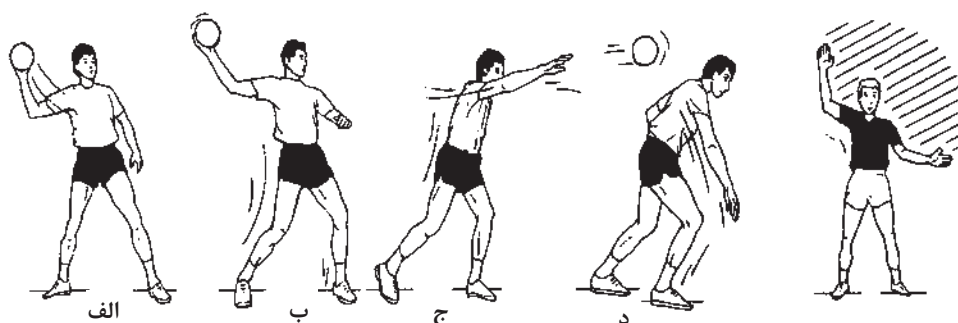
اگر بدون توجه توپ را به سمت صورت مدافع ساکن پرتاب کنید، حریف در خطر قرار گرفته و باعث اخراج شما از زمین به مدت ۲ دقیقه می‌شود.

شوت از بین مدافع



نحوه اجرای انواع شوت

شوت ثابت: در حالی می ایستید که پای دست پرتاب به سمت عقب قرار گیرد دست پرتاب به گونه ای قرار می گیرد که بازو با پهلوی بدن زاویه ۹۰ درجه و با ساعد زاویه بیش از ۹۰ درجه داشته باشد. نیم تنه بالایی به سمت دست پرتاب یا توپدار می چرخد و سپس با تمام قدرت به سمت دروازه چرخیده، دست به سمت هدف پرتاب می شود و با حرکت نهایی مچ و انگشت ها توپ به هدف پرتاب می شود در امتداد حرکت بازوی پرتاب کننده به سمت جلو و مخالف کشیده می شود.



رعایت نکردن موارد گفته شده موجب آسیب در ناحیه کمر، کتف یا آرنج خواهد شد.

نکته



روبه روی دروازه و پشت خط ۶ متر بایستید و شوت ساده را ۱۰ بار اجرا کنید.
سپس پشت منطقه ۹ متر با همین تعداد تکرار، هدف شما برای شوت چهار گوشه دروازه باشد.

فعالیت



شوت در حال حرکت: در حال دویدن به محض دریافت توپ از سه گام استفاده کنید، روی قدم دوم توپ را سریعاً به بالا ببرید بازوی دست توپدار را به سمت عقب در حالتی که آرنج زاویه ای بیش از ۹۰ درجه دارد ببرید، با چرخش نیم تنه شانه ها عمود به دروازه شوند. به سمت هدف بچرخید و همزمان با اتمام گام سوم توپ را به سمت دروازه به گونه ای پرتاب کنید که دست به سمت دروازه کشیده شود و مچ و انگشت ها به سمت دروازه و هدف باشد. مانند شوت قبلی در امتداد حرکت بازوی پرتاب کننده به سمت جلو و مخالف کشیده می شود.

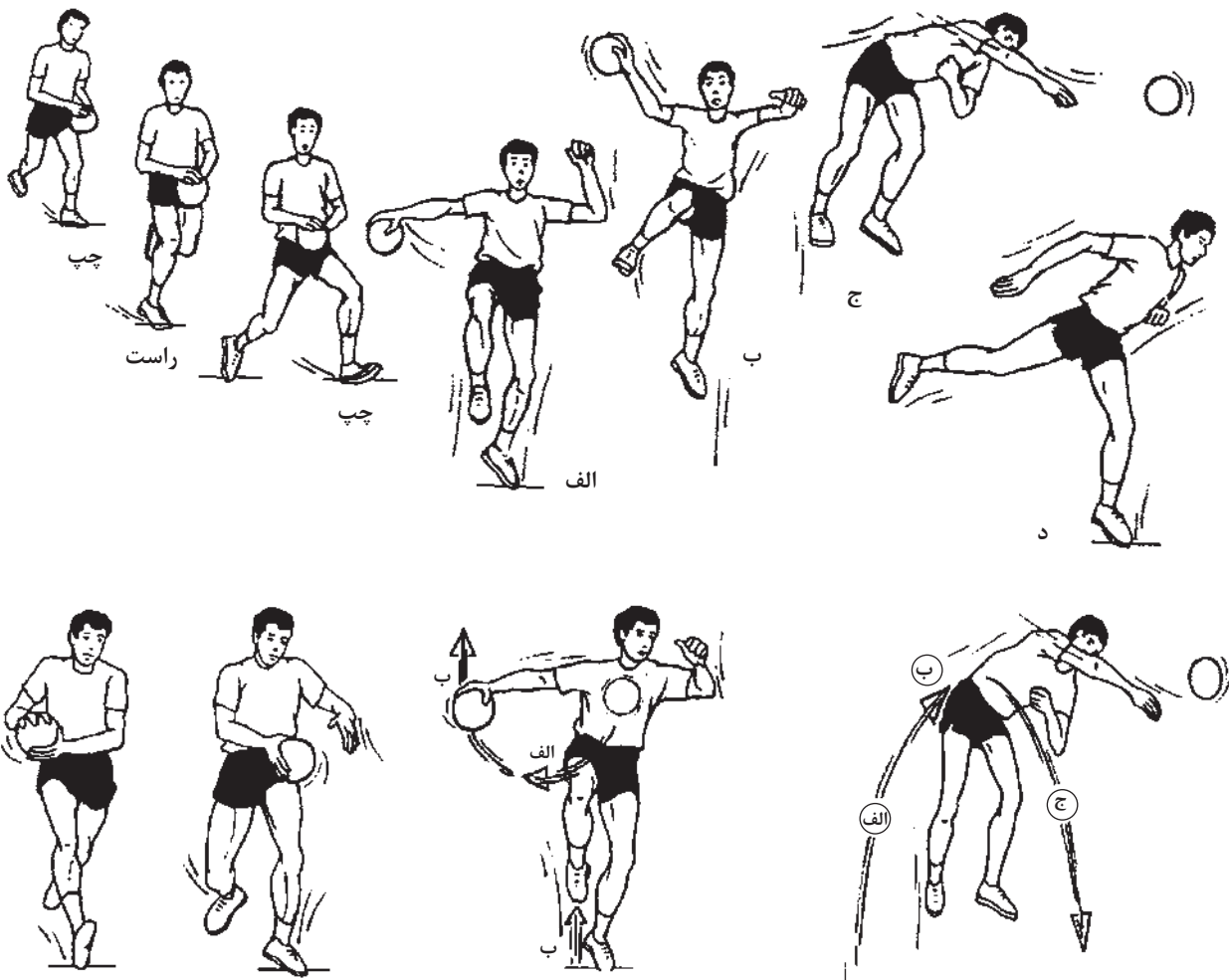




ابتدا ۱۰ بار از حالت ایستاده شروع به حرکت کرده و تکنیک را اجرا کنید. پس از آن، در نیمه زمین با توپ می‌ایستید، مربی شما در فضایی بین خط ۹ متر و خط نیمه زمین قرار می‌گیرد، با صدای سوت توپ را به مربی پاس دهید و با سرعت به سمت ۹ متر بدوید، مربی در نزدیکی ۹ متر توپ را به شما برمی‌گرداند، حالا با اجرای تکنیک، به سمت دروازه شوت بزنید.

شوت پرشی: این نوع از شوت برای شوت از بالای دفاع و پرش به داخل محوطه ۶ متر استفاده می‌شود. در حال دویدن توپ را دریافت کنید، به محض دریافت سه گام را شروع کنید در گام آخر زانو خم شود تا حرکت رو به جلو تبدیل به پرش عمودی شود؛

هنگامی که از روی زمین به سمت بالا می‌پرید برای حفظ تعادل بازوی مخالف دست پرتاب را کمی جلوی بدن بالا ببرید به همراه آماده شدن دست پرتاب در زاویه‌های گفته شده در شوت‌های قبلی نیم تنه بالایی به گونه‌ای که شانه مخالف دست پرتاب عمود به دروازه قرار گیرد و با تمام قدرت شوت انجام می‌شود و بدن به سمت هدف و پرتاب کشیده شده و با پرتاب توپ به سمت هدف، شوت خاتمه می‌یابد.





سه گام هندبال برای کسانی که با دست راست شوت می کنند با آهنگ زیر اجرا می شود:

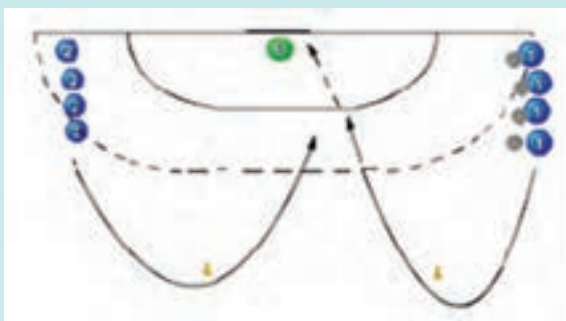
چپ - راست - چپ

برای کسانی که با دست چپ شوت می کنند هم به صورت زیر است:

راست - چپ - راست



تمرین را مطابق شکل روبه رو و با راهنمایی مربی خود انجام دهید.



شوت از گوشه

به نظر شما چه نکاتی باید به کار برده شود تا بتوان این نوع شوت را انجام داد؟
شوت از گوشه یکی از تکنیک هایی است که همه بازیکنان یاد می گیرند و مخصوص بازیکنان گوشه زمین یا مناطق یک زمین است. در اجرای این تکنیک باید مراحل زیر را مد نظر داشته باشید.

۱ دریافت در حال حرکت

۲ قرار گرفتن در موقعیت مناسب برای پرش

۳ پرش

۴ شوت

این شوت بسیار شبیه شوت پرشی است با رعایت چند نکته بیشتر.
از گوشه زمین، که در اصطلاح زاویه ۹۰ درجه خوانده می شود، و در حال حرکت توپ را دریافت کرده، گام آخر یا پای پرش را پشت خط ۶ متر به گونه ای قرار دهید که پا خط را لمس نکند، تا اینجا توپ را با دو دست نگه داشته اید، اکنون پای پرش را خم کرده و به داخل فضای ۶ متر بپرید، توپ را هم در همین حال به بالا و زاویه پرتابی که در شوت پرشی گفته شد ببرید، به سمت دروازه بچرخید، روی دروازه تمرکز کرده و شوت کنید.



۱ هر چه سرعت شما در جریان اجرا بیشتر باشد، مسافت افقی که هنگام پرش به درون محوطه دروازه پوشش می دهید، بیشتر خواهد بود.

۲ هر چه بیشتر پرش کنید، زاویه شما نسبت به دروازه بیشتر می شود و همچنین امکان تصمیم گیری بیشتری خواهید داشت.

در هنگام اجرای شوت از گوشه، چنانچه از زاویه ۹۰ به سمت خط ۹ متر حرکت کنید و بعد از دریافت از منطقه یک، قبل از مدافع گوشه و یا بین مناطق ۱ و ۲ نفوذ کرده و شوت کنید، شما حرکت C را انجام داده اید.



فعالیت



تمرین زیر را اجرا کنید، در صورت نیاز از مربی خود کمک بگیرید.



پرتاب ۷ متر یا پنالتی

اگر با خطا از یک موقعیت گل زنی واضح جلوگیری شود، داور پنالتی با پرتاب ۷ متر را اعلام می کند. آیا می توانید مثال هایی در این مورد ارائه دهید؟

مربی می تواند هر بازیکنی را برای زدن پرتاب پنالتی انتخاب کند.

برای زدن پنالتی یک پا که معمولاً پای تکیه گاه یا پرش است در تماس با زمین نگه داشته می شود که باید پشت خط ۷ متر یا پنالتی قرار گیرد و خط را لمس نکند.

از شوت ثابت برای این تکنیک استفاده می شود. تا وقتی که توپ از دست پرتاب کننده رها شود، دیگر بازیکنان باید پشت خط ۹ متر و با حداقل ۳ متر فاصله از توپ بایستند.

اگر بعد از انجام شوت، توپ به زمین برگردد هر بازیکنی که آن را دریافت کند، می تواند جریان بازی را ادامه دهد اگر مهاجم باشد، می تواند مجدداً شوت کند و اگر مدافع باشد می تواند از آن برای ضدحمله و یا بازی در جریان استفاده کند.

نکته



بازیکنان زمانی می توانند از توپ برگشتی استفاده کنند که بازی با سوت داور متوقف نشود و یا اصطلاحاً خطای پرتاب از سوی پرتاب کننده صورت نگرفته باشد.

پرتاب پنالتی در موارد زیر داده می‌شود:

- هنگامی که یکی از بازیکنان در هر قسمت زمین فرصت مسلم گل را به خطا از تیم مقابل بگیرد.
- بازیکن مدافع به منظور کسب امتیاز در مقابل بازیکن مهاجم که توپ در اختیار دارد به داخل محوطه دروازه خودی نفوذ کند.
- بازیکن مدافع عمداً توپ را به دروازه بان خودی که داخل محوطه دروازه قرار دارد پاس بدهد و دروازه بان آن را لمس کند.



در پشت خط پنالتی یا هفت متر قرار بگیرید و با راهنمایی مربی خود شوت کنید.

فعالیت



نکته



چنانچه در حین پرتاب پنالتی پای ثابت شما روی خط ۷ متر لیز بخورد و یا روی آن قرار بگیرد، خطا محسوب می‌شود.

ارزشیابی

بازیکن پشت خط ۷ متر در حالی که ۱۰ توپ در اختیار وی قرار می‌گیرد، می‌ایستد، ۱۰ بار پرتاب پنالتی را انجام می‌دهد. به دو صورت می‌توان ارزشیابی را انجام داد.

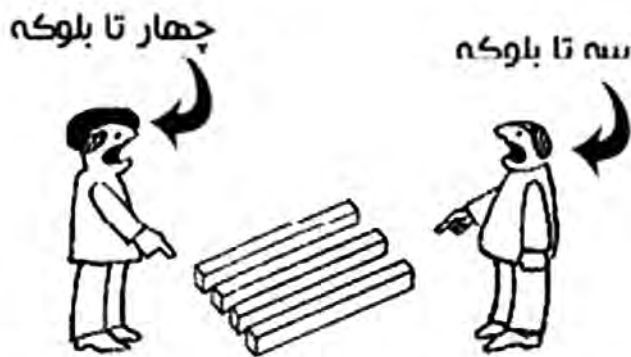
- ۱ با حضور دروازه بان، که در این صورت هر پرتابی که منجر به گل شود، شامل امتیاز می‌شود.
- ۲ بدون حضور دروازه بان، در این حالت نقاطی در دروازه با کاور و یا علامت امتیاز گذاری می‌شوند. مثلاً گوشه‌های دروازه ۲ امتیاز، مرکز دروازه ۱ امتیاز منفی و...، مجموع امتیازات نمره فرد را مشخص می‌کند.



نمونه دروازه کاور شده

فریب‌دهی یا گول زدن (فینت)^۱

به شکل زیر نگاه کنید، نظرتان چیست؟



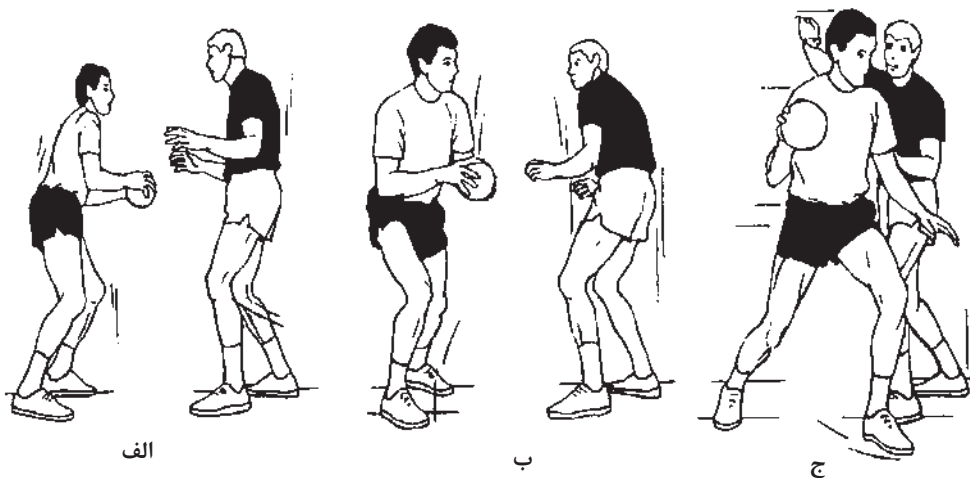
آیا می‌توانید یک تعریف واحد از گول زدن یا فریب دادن ارائه دهید؟
برای دست یافتن به فضا و موقعیت مناسب شوت، باید از تکنیک‌های گول زدن استفاده کنیم. منظور از فریب‌دهی این است که موقعیتی را به وجود آوریم تا حریف ما دچار اشتباه شود و ما از فرصت استفاده کنیم. هدف از حرکت گول زدن، دور کردن حریف از حرکت اصلی بعدی است که قصد اجرای آن را داریم در چنین حالتی حریف مقابل شما به انجام واکنش اشتباه مجبور می‌شود.
گول زدن از تکنیک‌های ابتدایی و پرکاربرد هندبال است که این امکان را به مهاجم می‌دهد که خودش را از دفاع آزاد کند، تا

۱. موقعیت بهتری برای شوت ایجاد شود؛
۲. موقعیت بهتری برای پاس ساخته شود؛
۳. موقعیتی ایجاد شود که از فضای خالی و بدون دفاع برای دریافت توپ و یا شوت استفاده شود؛
۴. انحراف ذهن و فکر مدافع.

عوامل مؤثر در گول یا فینت

- ۱ فاکتورهای جسمانی بازیکنان از قبیل سرعت - قدرت - چابکی - انعطاف پذیری و غیره؛
- ۲ فاکتورهای فکری بازیکن از قبیل هوش و ذکاوت و غیره؛
- ۳ نوع سیستم دفاع اتخاذ شده از طرف تیم مقابل؛
- ۴ درک فضایی و زمانی بازیکن شامل جای گیری خود و مدافع - زمان اجرا - خاتمه فینت شامل کلیه حرکاتی همچون دویدن، پاس، شوت در حالت واقعی است که به صورت های زیر انجام می شود:

۱- گول بدن: گول بدن با استفاده از نیم تنه بالایی و پاها انجام می شود. در حین اجرا، بازیکن مجری ممکن است توپ داشته و یا نداشته باشد.



- **فینت بدن با توپ:** این نوع گول زمانی استفاده می شود که:
 - ✓ با توپ به سمت حریف حرکت می کنیم تا به سمت ما برای دفاع کشیده شود طوری به حرکت برای شوت وانمود می کنیم که مدافع کناری هم برای کمک به حریف اول اضافه شود، حالا فضا برای هم تیمی شما ایجاد می شود و امکان رسیدن به گل بالا می رود.
 - ✓ زمانی که می خواهید دست پرتاب را برای شوت زدن از دفاع آزاد کنید و یا دور کنید.
- **فینت بدن بدون توپ:** این فینت برای رها شدن از حریف مقابل و قرار گرفتن در موقعیت بهتری برای دریافت توپ و یا پاس دادن است.

✓ این مدل فینت توسط بازیکن حمله چه رو به دفاع و چه پشت به دفاع انجام می شود.

۲- گول توپ (فینت توپ): بازیکن حمله با اجرای گول بدن با ترکیبی از فینت پاس یا فینت شوت سعی در فریب بازیکن مدافع می کند.

■ گول شوت (فینت شوت)

- ✓ تظاهر به شوت برای گیج کردن دفاع
- ✓ گول شوت - جابه جایی و نشان دادن شوت به یک سمت و شوت کردن توپ به سمت دیگر

■ گول پاس (فینت پاس)

- ✓ وانمود می‌کنیم که به حریف پاس می‌دهیم و سپس شوت می‌کنیم.
- ✓ وانمود می‌کنیم که به حریف پاس می‌دهیم و سپس به هم تیمی خود پاس می‌دهیم.
- حرکت اول در تاکتیک‌های حمله گروهی، و مورد دوم در حمله‌های سرعتی اجرا می‌شود.

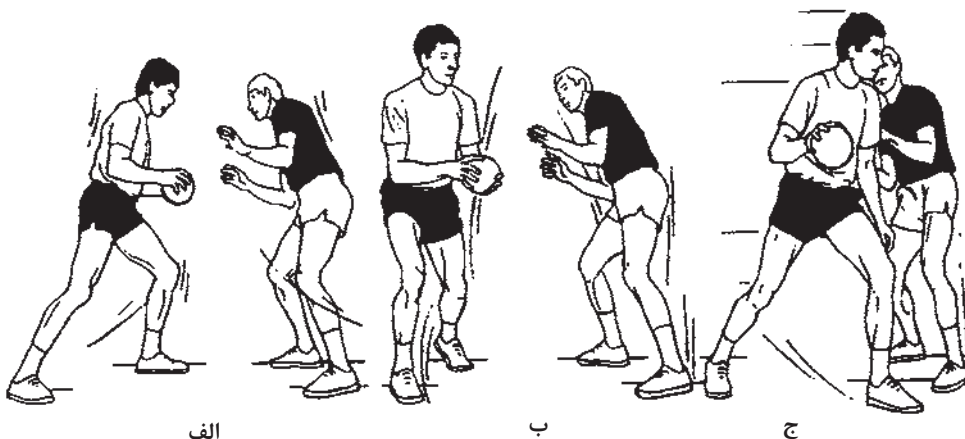
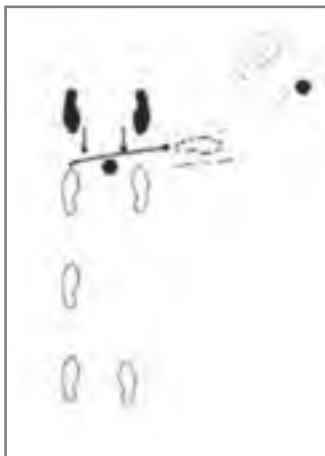
فعالیت



- ✓ چند مانع مخروطی در منطقه ۲ زمین و از نیمه تا ۹ متر بچینید. با صدای سوت از پشت مانع اول شروع به حرکت کرده و با رسیدن به هر مانع با گول بدن، آن را رد کنید.
- ✓ به جای مانع از نفرات استفاده کنید، در دو سه تکرار اول افراد ثابت هستند، اما در تکراری‌های بعدی تا حدودی اجراکنندگان را دفاع کنند.
- ✓ یک مدافع روی خط ۹ متر مستقر شود، مربی یا یکی از بازیکنان در فاصله‌ای حداقل ۳ متری از مدافع و بین نیمه و ۹ متر بایستد، بازیکن مجری، از نیمه به مربی پاس داده و شروع به دویدن می‌کند، بعد از فینت بدن و هم‌زمان با رد کردن مدافع، توپ را دریافت کرده و به دروازه شوت می‌کند.
- ✓ آیا می‌توانید بدون توضیحات مربی، فعالیت زیر را انجام دهید؟

گول ساده

در این گول که ساده‌ترین نوع گول برای رد شدن از مدافع است، مهاجم توپ را با دو دست داخل سینه نگه می‌دارد. ابتدا یک گام با پای موافق دست پرتاب در جهت گول برمی‌دارد. هم‌زمان با حرکت پا، دست و تنه به سمت حرکت پای گول کشیده می‌شود. با مشاهده شروع حرکت مهاجم، مدافع جهت دفاع کردن تغییر مسیر می‌دهد. در همین لحظه مهاجم با همان پای گام گول یک گام سریع در جهت مخالف گام گول برمی‌دارد و از مدافع رد می‌شود.





- ۱ روی خط عرضی زمین بایستید، با صدای سوت مربی شروع به دویدن کنید، با هر بار شنیدن صدای سوت گول ساده را اجرا و مجدد به مسیر ادامه دهید.
- ✓ حرکت بالا در ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام شود.
- ۲ دوبه‌دو روبه‌روی هم و در منطقه ۹ متر قرار بگیرید و با انجام گول ساده از مدافع عبور کنید.
- ۳ فعالیت شماره ۲ را تکرار کنید اما در این فعالیت می‌بایست توپ به شما پای داده شود.

گول جفت

بازیکن با یک پرش کوچک روی دو پا و در حالی که پاها در یک خط هستند جفت می‌زند زانوهای در این حالت کمی خم می‌شوند که حالت فنریت پاها برای حرکات بعدی حفظ شود، اگر پاس از سمت راست دریافت شود، مهاجم می‌تواند در حین حرکت و با دریافت توپ روی دو پا هم‌زمان فرود بیاید یا حتی اول پای راست و بلافاصله پای چپ روی زمین قرار بگیرند، بدن روی پای چپ تکیه می‌کند و گول بدن به همین سمت زده می‌شود سپس پای راست را بلند می‌کند و مماس با مدافع، پای چپ را به گونه‌ای قرار می‌دهد که بدن بین توپ و مدافع قرار گیرد سپس گام چپ را گذاشته و شوت می‌کند.



- هر دو گول‌های ذکر شده در بالا در سمت مخالف هم قابل اجرا می‌باشند.
- در اجرای گول (فینت) توجه کنید که فاصله مطلوب بین مدافع و مهاجم رعایت شود.
- زمان اجرا بسیار مهم است چرا که تعلل در اجرا باعث واکنش به موقع دفاع و از دست دادن موقعیت می‌شود و خیلی سریع اجرا کردن هم موجب فریب نخوردن دفاع می‌شود.



- ۱ دوبه‌دو یار شوید، و در حالی که از پاس در حال حرکت (پاس دوبه‌دو) استفاده می‌کنید، در هر دریافت، توپ را در فضا دریافت کرده و با دو پا فرود آید.
- ۲ فعالیت ۱ را انجام دهید و در ادامه تغییر مسیر دهید.

چگونگی رد شدن از مدافع

برای خارج کردن مدافع از وضعیت اصلی خود باید وی را فریب داده و شکاف بین مدافعان را تشخیص دهید و سریع و قاطع عمل کنید. هر چه سریع تر وضعیت مدافعین را ارزیابی و برای حمله اقدام کنید موفق تر خواهید بود. باید به صورت تهاجمی و برای گل زدن به شکاف فضای بین مدافعان حمله کنید، این امر به شما امکان می دهد که یا از مدافعان بگذرید و از خط متر شوت کنید و یا توجه مدافعان دیگر را به خود جلب کنید و فضایی برای یار هم تیمی خود ایجاد کنید.

ذهن شما باید اول روی شوت کردن و سپس روی پاس دادن متمرکز باشد. تمام اینها به وضعیت قرارگیری شما، مدافعان، هم تیمی ها و نوع حرکات و سرعت و دقت حرکات بستگی دارد.

مرحله پیش بینی

- ارزیابی موقعیت مدافعان
- تنظیم موقعیت خود

حفظ مالکیت

- فضایی برای فعالیت خود و حرکات خود ایجاد کنید و زیادی به مدافع نزدیک نشوید.
- از توپ خود محافظت کنید.
- تهدیدی برای گل زدن باشید.

گول زدن

- با سرعت جهت حرکت خود را تغییر دهید.
- با عبور از مدافع به سمت ۶ متر حرکت کنید.
- یا شوت کنید و یا با پاس به هم تیمی که دارای موقعیت و فضای بهتری است، وضعیت بهتری را خلق کنید.

ارزیابی دفاع

- از فضای بین مدافعان عبور کنید.
- اول موقعیت شخصی و شوت را مد نظر قرار دهید.
- اگر مدافعان به سمت شما جلب شدند به هم تیمی خود که آزادتر است و یا در فضای مناسب تری قرار گرفته پاس دهید.

صحیح و غلط‌های تاکتیک‌های تهاجمی فردی

غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ مستقیماً به سمت مدافعی که روبه‌روی شماست حرکت کنید. ■ هنگام جا گذاشتن مدافع بیش از ۳ قدم بردارید و اصطلاحاً رانینگ^۱ کنید. ■ از فضای بین مدافع عبور کنید اما دروازه بان را نگاه نکنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تا حدی به مدافع نزدیک شوید که بتوانید فضایی برای فعالیت داشته و از مالکیت توپ خود محافظت کنید. ■ به فضای ایجادشده بین مدافعان حمله کنید و از آنجا برای گل‌زدن نفوذ کنید. ■ برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا دریافت کنید و روی دو پا هم‌زمان فرود آیید، زیرا در این صورت گام شمرده نمی‌شود. حالا نمی‌توانید، ۳ قدم دیگر برای گول و جا گذاشتن مدافع بردارید. ■ سریعاً تصمیم‌گیری کنید که شوت بزنید یا پاس دهید یا از مدافعان عبور کنید.

ارزشیابی

- در گروه‌های ۷ نفره ۲ نمونه تمرین طراحی کنید که در آن از انواع گول استفاده شده باشد و شرایط زیر را در آن مد نظر قرار دهید.
- ✓ حتماً از مدافع استفاده شود.
- ✓ امتیازها بر اساس خطاها و همچنین گل‌های به ثمر رسیده محاسبه شود.
- ✓ همه ۷ نفر اعضای تیم درگیر اجرا باشند.

انواع دفاع در هندبال

دفاع به معنی خنثی کردن فعالیت‌های مهاجم است.

آیا می‌دانید که یک مدافع خوب هندبال دارای چه ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیکی است؟

پرسش



خطای گام اضافه - Running ۱-

هر بازیکن در زمین هندبال، زمانی که توپ را مالک می‌شود تا ۳ قدم مجاز است با توپ حرکت کند.

یک زنجیر را تصور کنید، از اتصالات زیادی تشکیل شده تا حلقه‌ها را به هم متصل کند، هرکدام از این اتصالات که مشکل داشته باشند جایی برای از هم گسیختگی زنجیر خواهند بود. در دفاع هندبال این مطلب کاملاً صدق می‌کند. چنانچه تکنیک‌های مورد نیاز دفاع را به خوبی ندانید در این نقطه شما حکم حلقه ناقص را خواهید داشت.

وظایف مدافع

- پوشش
- کسب توپ (قطع مسیر- ضربه‌زدن به توپ حریف)
- توپ دزدی هنگام دریبل و پاس - بلوک کردن یا سد کردن توپ
- کنترل مهاجم
- پیشگیری از ضد حمله

نحوه ایستادن در دفاع



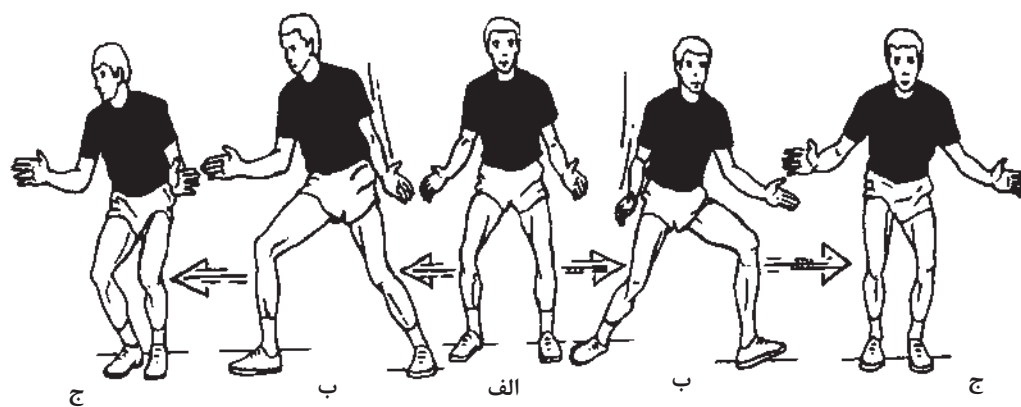
وضعیت اولیه برای دفاع

پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باز باشند، زانوها کمی خمیده و وزن بدن روی پاها توزیع شود. بالاتنه راست نگه داشته شده و از مفصل ران کمی به سمت جلو خم می‌شود، سر بالا نگه داشته می‌شود و باید حرکات مهاجم و یار توپ‌دار کاملاً زیر نظر گرفته شود. دست‌ها در ارتفاع شانه‌ها و بالاتر در حالتی که کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز هست، نگه داشته می‌شود. برای مقابله با حریف، به سمت جلو روی همان پایی که در طرف دست شوت‌کننده حریف است، گام بردارید و دست را به همان سمت برای تماس با توپ یا شانه حریف دراز کنید. با این کار از پاس‌دادن یا شوت‌زدن مؤثر حریف جلوگیری می‌کنید. در همان حین دست دیگر شما باید در تماس با پهلوی حریف باشد. انجام این کار از حرکت به سمت جلو مهاجم جلوگیری می‌کند و اجازه می‌دهد حرکات بعدی حریف را پیش‌بینی کنید. همیشه بین حریف و دروازه قرار بگیرید.

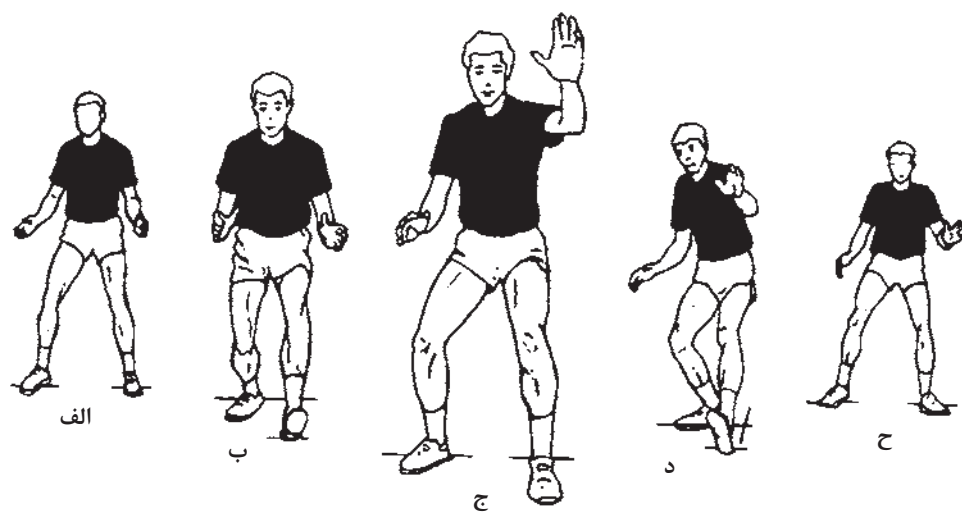
نکته

در دفاع سعی نکنید که مهاجم را هل دهید، باید سعی کنید که با مقاومت حرکت رو به جلوی او را به حرکت از پهلوی تغییر دهید، نکته مهم در اجرا، حرکت خوب با پاها می‌باشد.

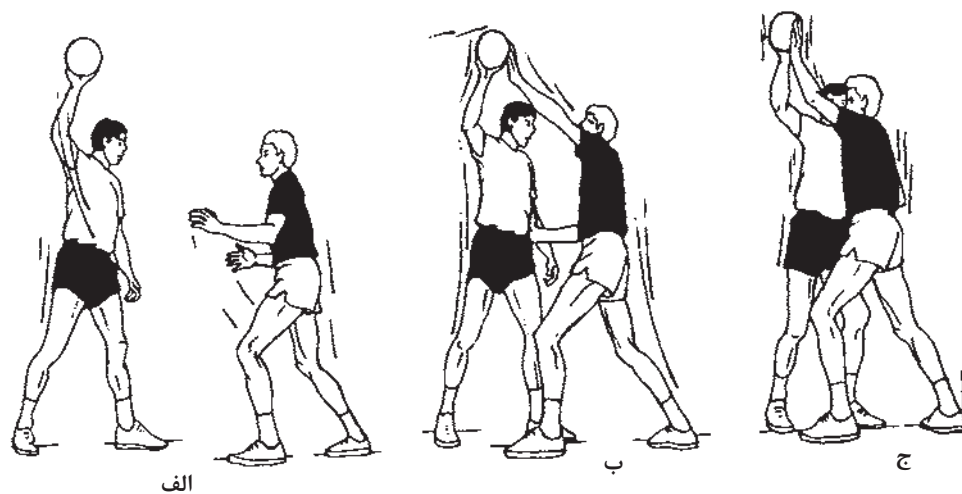




حالت دفاع از طرفین



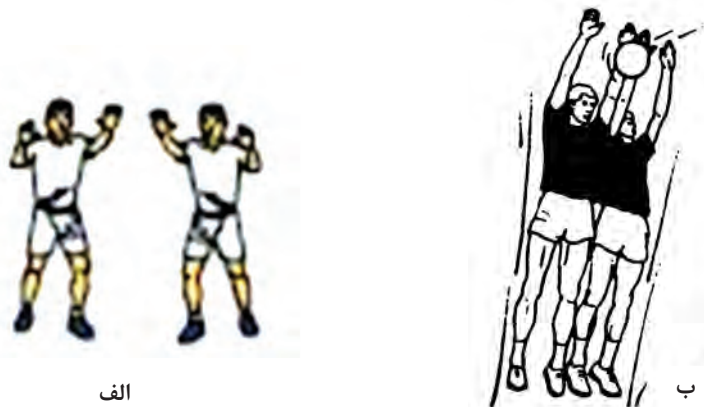
حالت و گارد دفاع از روبه‌رو



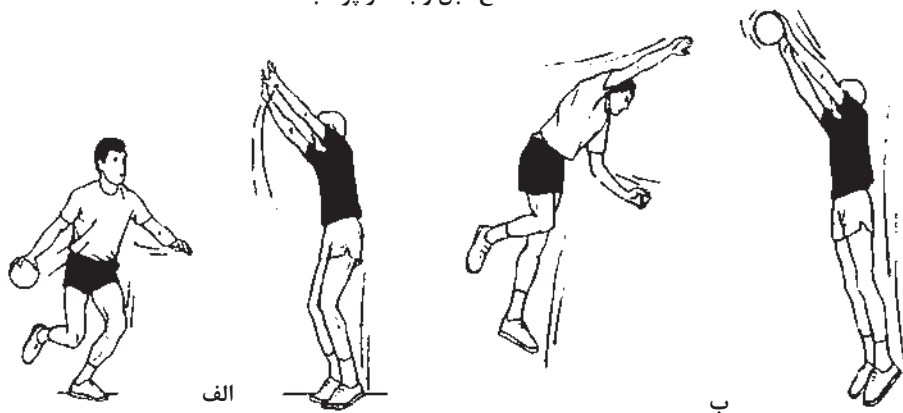
حالت دفاع از روبه‌رو (دفاع من تو من)

دفاع بلوکه

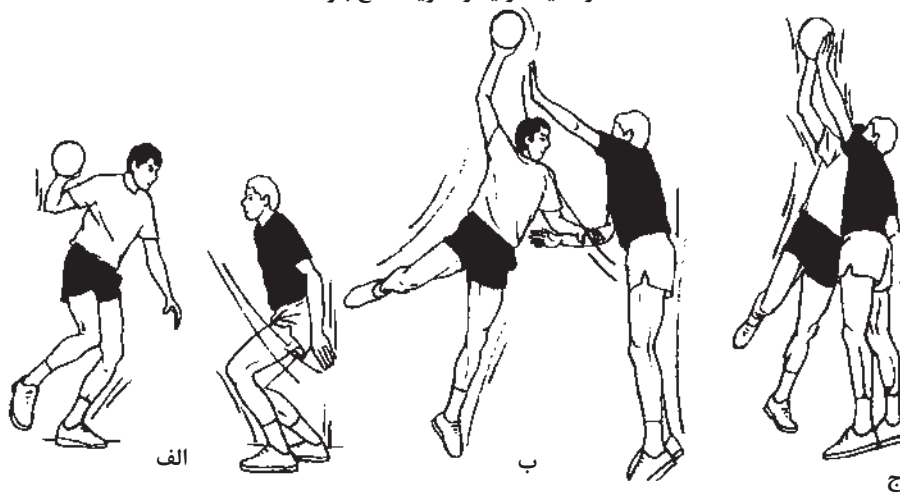
چنانچه بازیکن مهاجم سعی کند از فاصله دور به سمت دروازه پرتاب داشته باشد از این نوع دفاع به صورتی که در شکل می بینید استفاده می شود.



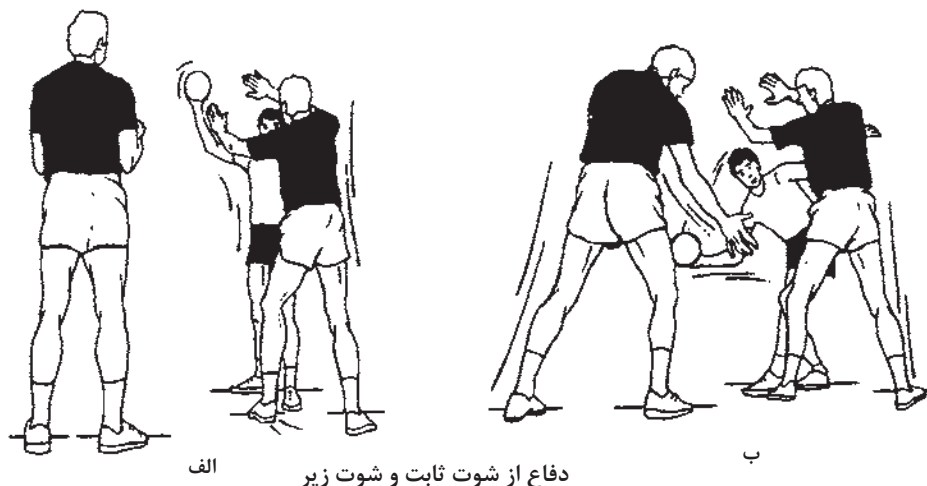
حالت دفاع قبل و بعد از پرتاب



وضعیت اولیه و ثانویه دفاع بلوکه



دفاع از شوت پرشی با درگیری



الف دفاع از شوت ثابت و شوت زیر

ب

به اشکال زیر نگاه کنید و با کمک مربی خود تمرینات را اجرا کنید.



فعالیت



سد کردن

مقابله بدن به بدن که از حرکت تهاجمی حریف جلوگیری می کند، سد کردن نام دارد. در حین اجرا اگر تمام فعالیت خود را تنها روی بازیکن حریف و با خطا، انجام دهید پی در پی جریمه خواهید شد، اول اخطار، بعد ۲ دقیقه اخراج از زمین و بعد اخراج از بازی خواهد بود. این فعالیت ها شامل نگه داشتن حریف، هل دادن، زدن و پشت پا زدن به حریف است. اگر با این کارها شانس گل زنی حتمی حریف از بین برود، یک پرتاب ۷ متری (پنالتی) به حریف داده می شود.

کارت زرد

دو دقیقه

کارت قرمز



با کمک مربی خود تمرینی طراحی کنید که در آن مسیر حرکت مهاجم و یا مدافع را به گونه ای مسدود کنید که امکان حرکات بعدی از وی گرفته شود، در شرایطی که خطایی هم انجام نگرفته باشد.

فعالیت



عوامل عدم موفقیت در مهارت‌های دفاعی و اصلاحات مربوط به آنها

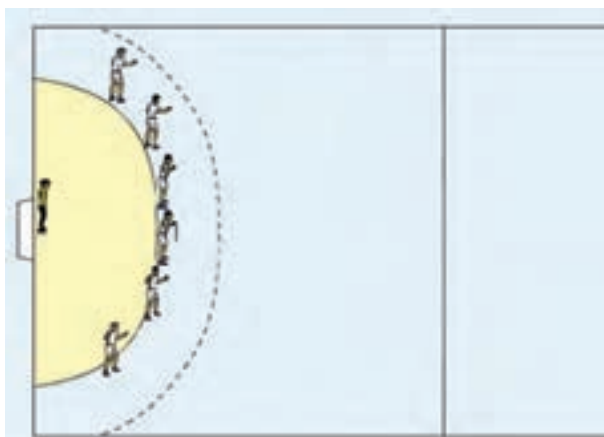
غلط	صحیح
<p>■ در نحوه ایستادن بدن به سمت جلو خیلی خم شود و دست‌ها به سمت بیرون باشد.</p> <p>■ هنگام دفاع بلوکه دست‌ها طوری قرار گیرند که توپ از بین دست‌ها رد شود.</p> <p>■ شوت به دست شما برخورد می‌کند اما نیروی آن دست‌ها را به عقب می‌زند و توپ مسیر خود را به طرف دروازه ادامه می‌دهد.</p> <p>■ برای دفاع و دفع شوت پرشی می‌روید اما موفق نمی‌شوید، چون در هنگامی که شوت کننده توپ را رها می‌کند، شما در حال پایین آمدن هستید.</p> <p>■ برای دفاع من تو من به سمت حریف گام برمی‌دارید اما تماس بدنی با او ندارید.</p> <p>■ گرفتن و هل دادن بازیکن مطمئناً باعث خروج شما از زمین به مدت ۲ دقیقه می‌شود.</p>	<p>■ در نحوه ایستادن اصلی دفاعی، بالاتنه راست است و دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها باز و بالاست.</p> <p>■ دست‌ها در حالی که انگشتان باز است جلوی توپ قرار دهید. انگشتان شست تقریباً باید یکدیگر را لمس کنند. بنابراین توپ فضایی برای رد شدن نخواهد داشت.</p> <p>■ دست‌ها را جلو و در مخالف جهت نیروی توپ حرکت دهید و به توپ حمله کنید.</p> <p>■ پرش خود را طوری زمان‌بندی کنید که بعد از پریدن حریف باشد، مانند دفاع کردن توپ در والیبال.</p> <p>■ ارزیابی حریف نیاز به داشتن تماس بدنی با او دارد.</p> <p>■ دست‌ها را باز نگه دارید و پاها را بعد از تماس حرکت دهید. برای جلوگیری از هل دادن دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید.</p>

ارزشیابی

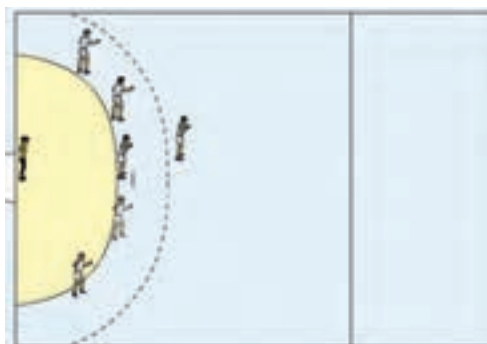
- ۱ برای بالا بردن ویژگی‌های مختلف آمادگی جسمانی مورد نیاز برای دفاع هندبال چه تمریناتی را پیشنهاد می‌کنید؟
- ۲ با مطالعه صحیح و غلط‌های مهارت‌های دفاعی ۲ تا ۳ نمونه تمرین با تمرکز بر موارد مطرح شده طراحی کنید.

سیستم‌های دفاعی

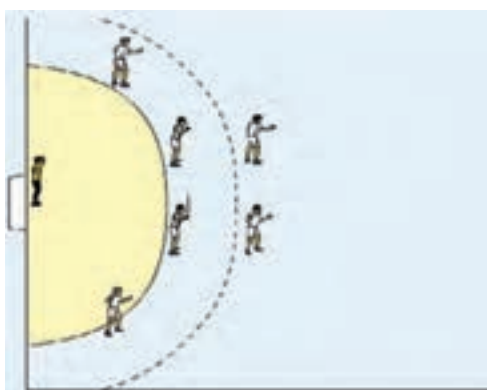
سیستم دفاعی ۶-۰



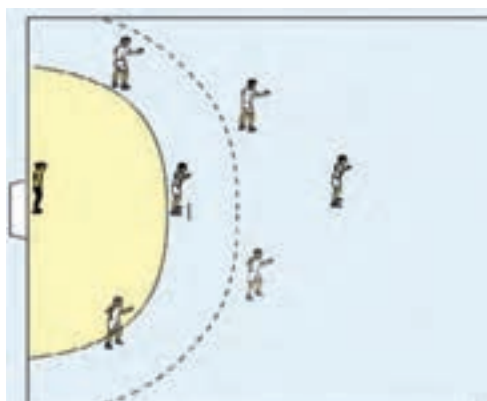
سیستم دفاعی ۵-۱



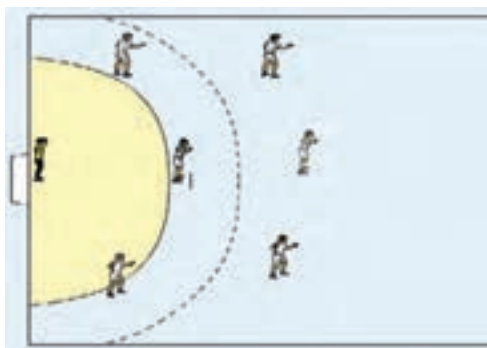
سیستم دفاعی ۴-۲



سیستم دفاعی ۳-۲-۱



سیستم دفاعی ۳-۳





- ۱ در گروه‌های ۷ نفره و با دقت در سیستم‌های دفاعی بالا، در مورد ویژگی‌های بازیکنان هر پست بحث کرده و یک لیست از آنها تهیه کنید.
- ۲ در غالب گروه‌های ۲ تا ۶ نفره به ترتیب حمله و دفاع را با شرایط ۱ مقابل ۱، ۱ مقابل ۲، ۲ مقابل ۳، ۳ مقابل ۴، ۴ مقابل ۵، ۵ مقابل ۶، ۶ مقابل ۶، و بالعکس انجام دهید.

تاکتیک‌های فردی دفاعی

در زمین هندبال منطقه‌ای وجود دارد که مدافعان در آن منطقه دفاع متمرکز و تیمی دارند و هر بازیکن در هر نقطه از این منطقه وظیفه کنترل و دفاع از فضای خاصی را دارد. فضای دفاعی شما از موقعیت اولیه بدین شرح است:

از روبه‌رو، از منطقه ۶ متر تا ۹ متر و از طرفین تا مدافع کناری همچنین عدم تمرکز بر فضای دفاعی و کار دفاعی هر فرد منجر به بهم ریختن کار دفاعی کل تیم می‌شود.

اصول تاکتیکی دفاع

- چشمتان به حریف و توپ و یار توپ‌دار باشد، تا بتوانید حریف را پیش‌بینی کرده و حرکت بعدی را حدس بزنید.
- در کنترل گرفتن مهاجم، برای این کار ضمن زیر نظر گرفتن مهاجم به سمت او حرکت کنید و سریعاً فاصله بین خود و حریف را کم کنید، بهترین حالت آن است که حریف را در فضای بین ۶ و ۹ متر، نزدیک ۹ متر کنترل کرده و مجبور به پاس کنید.
- همیشه شما بین حریف و دروازه قرار بگیرید و پاها روی سینه و پنجه و به گونه‌ای که توانایی واکنش سریع در قبال حرکت مهاجم را داشته باشید قرار بگیرید.
- زمانی که مهاجم مجبور به پاس و ارسال آن شد به گونه‌ای به سمت ۶ متر و فضای دفاعی خود باز گردید که مدافع کناری خود را که برای دفاع مهاجم به جلو حرکت کرده است را هم پوشش دهید.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم بدون توپ

- حرکت در جهت توپ در طول خط ۶ متر.
- زیر نظر داشتن توپ و حریف.
- داشتن حالت دفاعی مناسب.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم توپ‌دار

- پوشش دادن خط ۶ متر به صورت مورب (زمانی که به عقب برمی‌گردید).
- برای از بین بردن امکان حمله حریف، بین ۶ متر و ۹ متر و نزدیک ۹ متر با دفاع تهاجمی او را متوقف و مجبور به پاس کنید.

نکته اصلی چه در حمله و چه در دفاع خوب انفرادی و تیمی، تصمیم‌گیری به موقع و مناسب است.



صحیح و غلط‌های تاکتیک‌های فردی دفاعی

غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ فضای زیادی بین شما و مدافع کناری شما روی خط ۶ متر ایجاد شود. ■ به سمت حریف و ۹ متر حرکت کنید، اما سریعاً به ۶ متر بازنگردید و فضای خالی را پوشش ندهید. ■ در حرکت به سمت حریف توپ‌دار ناموفق عمل کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ در طول خط ۶ متر و در جهت توپ و در جهت حرکت توپ و با قدم‌های کوتاه و سریع تغییر مسیر دهید. ■ پس از اینکه حریف توپ را پاس داد، به صورت مورب به خط ۹ متر برگردید. این کار از دفاع بعدی پشتیبانی می‌کند و جلوی شوت از خط ۶ متر حریف را می‌گیرد. ■ پیش‌بینی زمان ورود مهاجم به فضای دفاعی خودتان و حرکت تهاجمی به سمت او برای مقابله.

ارزشیابی

در گروه‌های ۶ نفره تقسیم شوید. دو دروازه‌بان ثابت در دروازه‌ها بایستند. دو گروه اول وارد زمین بازی شده روبه‌رو هم بازی کنند، تیمی که گل می‌خورد باید زمین را ترک کرده جایش را به گروه بعدی دهد، بازی در زمان ۱۵ تا ۳۰ دقیقه اجرا می‌شود و گروهی که تعداد دفعات کمتری زمین را ترک کرده، تیم برتر خواهد بود.

دروازه‌بان

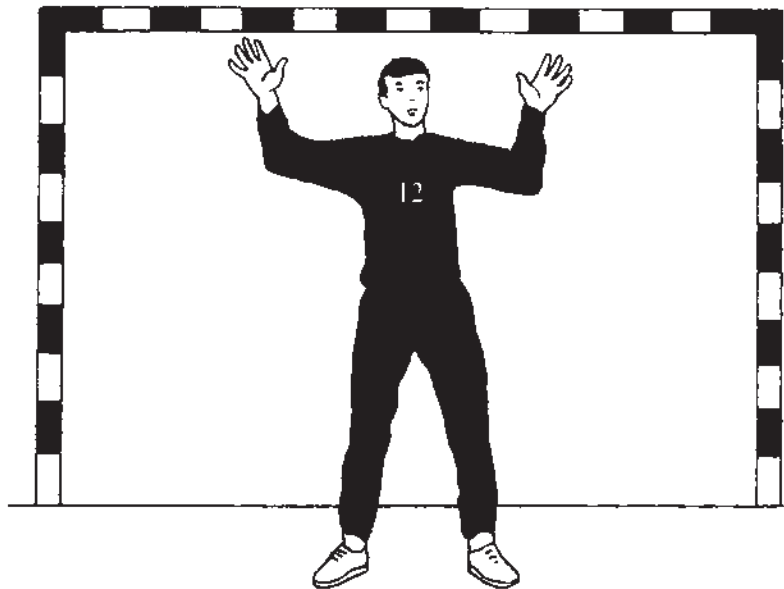
به نظر شما یک دروازه‌بان خوب دارای چه ویژگی‌هایی می‌باشد؟
دروازه‌بانان در هندبال باید با شوت‌هایی با سرعتی بیش از ۸۰ مایل در ساعت یا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت مواجه شوند.
دروازه‌بان ضعیف تیم خوب را به متوسط و دروازه‌بان قوی، یک تیم متوسط را تبدیل به یک تیم خوب می‌کند.

نحوه قرارگیری در دروازه

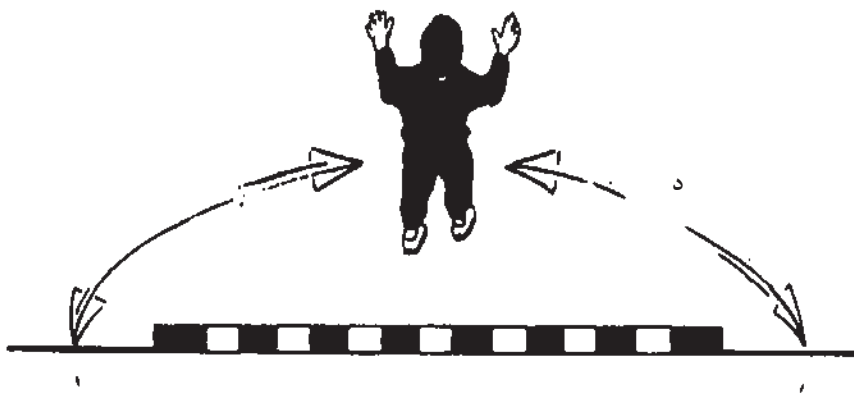
زمانی که حریف در حال حرکت به سمت دروازه شماست در وضعیت اصلی قرار بگیرید. دقیقاً مانند استقرار اولیه در حالت دفاع درون زمین است. در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز هستند، با زانوهای خمیده بایستید، وزن بدن شما باید روی قسمت جلوی پاها و به‌طور یکسان توزیع شده باشد. بازوها را بالا نگه دارید و آرنج‌ها را در حالت خمیده در ارتفاع شانه‌ها نگه دارید. موقعیت دست‌ها باید براساس شوتی که زده می‌شود تنظیم گردد.

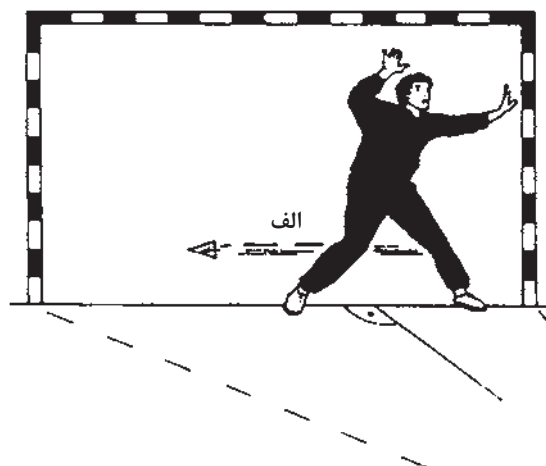
حالت اولیه قرارگیری دروازه بان

حرکت شما باید حداکثر محافظت از دروازه را موجب شود. چهار گوشه دروازه از مهم‌ترین فضاها برای شوت و در نتیجه دفاع دروازه بان می‌باشد. حرکت در دروازه از یک تیرک به تیرک دیگر انجام می‌شود. بدین صورت که از خط دروازه یک قدم به جلو بردارید (مستقیماً در طول خط دروازه حرکت نکنید. بهتر است از مرکز دروازه و در حالی که یک گام خارج خط دروازه قرار دارید شروع کنید. نگه داشتن دست‌ها بین ارتفاع شانه‌ها و کمر کمک می‌کند تا مکان تیر دروازه‌ها را مشخص کنید و وضعیت خود را تعیین کنید. زمانی که بازیکنان حریف توپ را پاس می‌دهند از قدم‌های کوتاه و سریع برای دنبال کردن مسیر توپ استفاده کنید تا حرکت توپ را دنبال کنید. هر زمانی ممکن است جهت حرکت شما عوض شود بنابراین کاملاً آماده باشید. وضعیت خود را روی یک خط فرضی که نیمساز زاویه بین توپ و تیر دروازه‌ها را حفظ کنید.

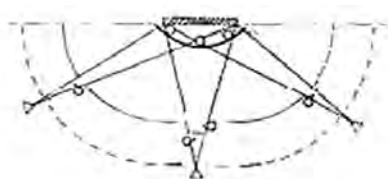


حرکت در عرض





خط حرکتی دروازه بان در دروازه



حرکت در عمق

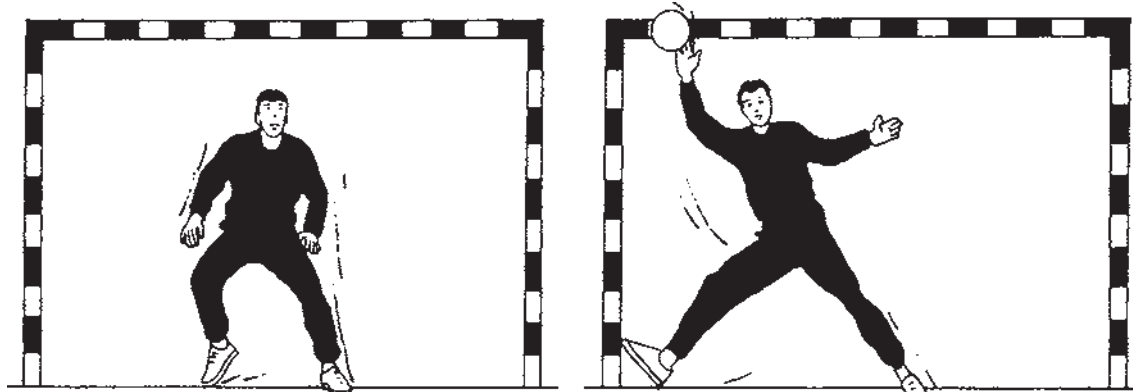


نحوه دفع شوت

قرار گرفتن صحیح در دروازه ابتدای کار دفع شوت می باشد. زمانی که بازیکن مهاجم آماده شوت زدن است روی حرکت مهاجم و توپ تمرکز کنید و در موقعیت مناسب قرار گیرید مراحل دفع توپ را تا زمانی که توپ رها نشده انجام ندهید چرا که حرکت زودهنگام موجب فرصت مناسبی به مهاجم برای شوت به جهت مخالف حرکت شما و جای خالی دروازه خواهد داد. مصمم و سریع حرکت کنید در زمان حرکت به سمت توپ، پای نزدیک توپ را در جهت خط کناری قرار دهید و تا حد ممکن وزن خود را به سمت مسیر شوت منتقل کنید. سعی کنید توپ را دفع کنید، نه اینکه دریافت کنید. پس از دفع توپ سعی کنید که سریعاً کنترل توپ را به دست آورید. از شیرجه زدن برای دفع توپ خودداری کنید.

نحوه دفع شوت‌های بالا

یادتان باشد برای دفع این نوع از شوت‌ها، راست بایستید و مرکز ثقل خود را بالا نگه دارید، گام کوچکی در جهت شوت بردارید، با پایی که دورتر از توپ قرار دارد، خود را به سمت توپ هل دهید و در جهت توپ جهش کنید، هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.



دفع توپ با یک دست



دفع توپ با دو دست

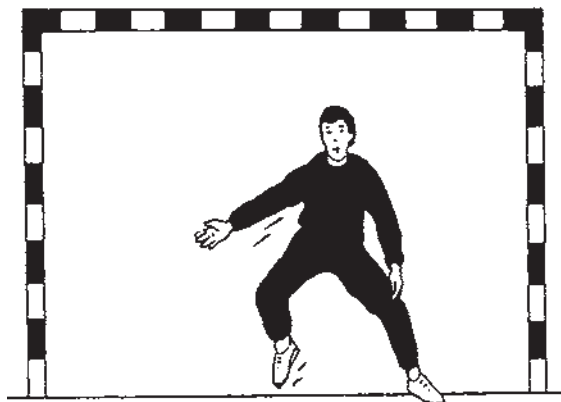
پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و بالای دروازه شوت کنید.

فعالیت

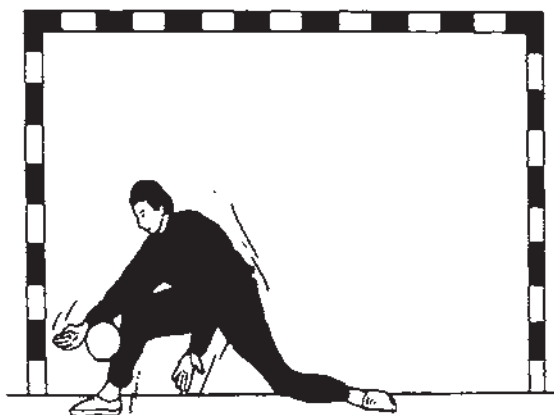


نحوه دفع شوت‌های پایین

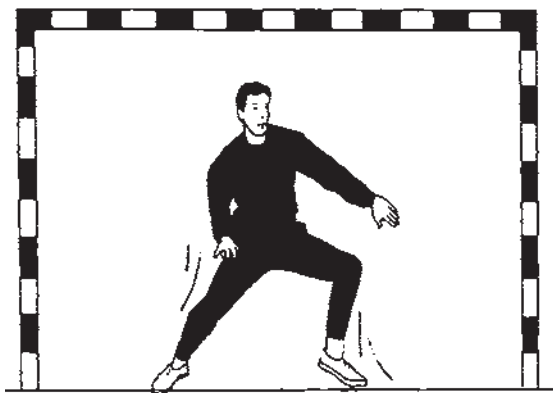
مرکز ثقل بدن را پایین نگه دارید و در جهت شوت یک گام کوچک بردارید. با پای دورتر خود را به سمت توپ هل دهید. سعی کنید توپ را با دراز کردن و کشیدن پا و دست در مسیر توپ مهار کنید. ابتدا پای خود را در مسیر توپ پرتاب کنید سپس فضای بین بالای پاها را با دستی که به صورت منحنی به پایین می‌آید، پوشش دهید.



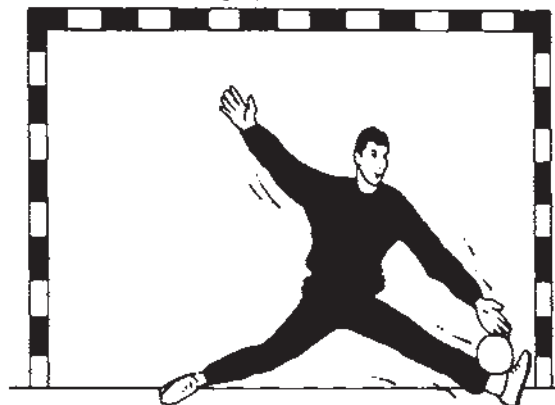
اقدام برای حرکت



انجام حرکت



اقدام برای حرکت



انجام حرکت

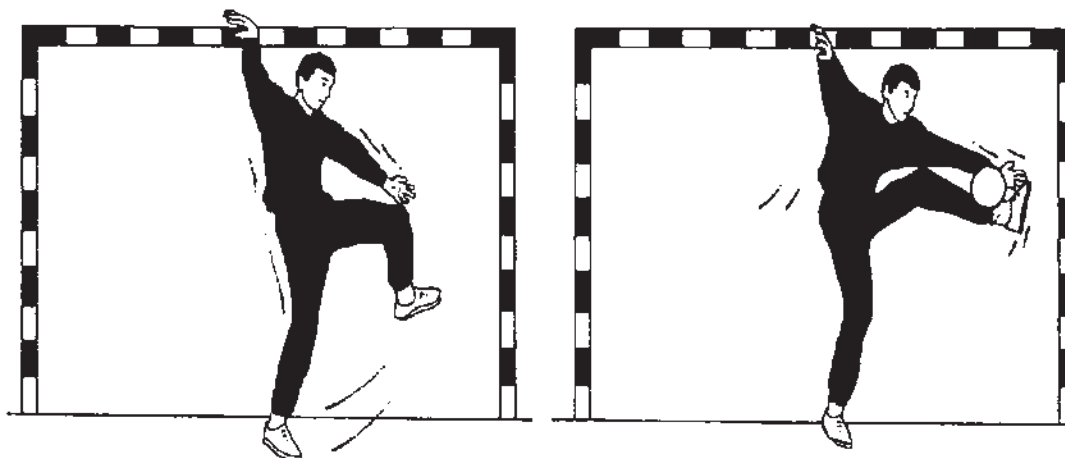
پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و پایین دروازه شوت کنید.

فعالیت



نحوه دفع شوت‌هایی با ارتفاع متوسط

دفع این شوت‌ها چون در فضایی بین دست و پاها هستند باید با هر دو انجام شود. در جهت توپ گام بردارید پا از مفصل ران به سمت خط کناری می‌چرخد زانو را بلند کنید و دست را در مسیر توپ پایین آورید، خود را در جهت توپ هل دهید، تعادل بدن را روی یک پا حفظ کنید پا و دست را در مسیر حرکت توپ دراز کنید و به توپ حمله کنید.



پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به دروازه و نقاط مذکور شوت کنید.

فعالیت



نحوه دفع شوت‌های گوش



نزدیک تیر دروازه بایستید، دست نزدیک تیر دروازه را بالا ببرید و با ساعد از صورت خود محافظت کنید، دست آزاد را به سمت خارج، به حالت ۹۰ درجه نگه دارید، وزن بدن را روی پای سمت تیر دروازه قرار دهید پای کنار تیر دروازه را به سمت توپ فشار دهید و توپ را دفع کنید.

فعالیت



در مناطق مختلف زمین بایستید و به دروازه بان شوت کنید. ارسال شوت‌ها باید بلافاصله و پشت سرهم انجام شود.



مانند شکل در دو گروه از نیمه زمین به سمت دروازه حرکت کرده و یک گروه به سمت گوش بالا و گروه دیگر به سمت گوش پایین و مخالف شوت می‌کنند. (هدف از این تمرین را بیان کنید.)

گرفتن توپ و شروع مجدد (ضد حمله)

اگر شما به عنوان دروازه بان بتوانید توپ را مهار کنید در ادامه می‌توانید از آن برای ضد حمله استفاده کنید. شما به عنوان دروازه بان باید بعد از مهار توپ بتوانید با سرعت توپ را به بازی برگردانید سرعت و دقت و چگونگی اجرای این موارد حمله تیم شما را در حالتی مالک توپ می‌کند که مهاجمان هنوز برای دفاع مستقر نشده‌اند. برای شروع ضد حمله باید بتوانید پاس‌های کوتاه و بلند به بازیکنان هم تیمی خود که در زمین تیم مقابل حضور دارند ارسال کنید.



عوامل عدم موفقیت در دروازه‌بانی و توصیه‌های اصلاحی

مستقر شدن در دروازه	
غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ خم شدن از کمر و نگه داشتن دست‌ها در پایین بدن ■ ایستادن در یک نقطه از دروازه و بی حرکت ماندن 	<ul style="list-style-type: none"> ■ به گونه‌ای بایستید که وزن‌تان روی سینه و پنجه پاها باشد، پاها به اندازه عرض شانه باز باشند دست‌ها از سطح کمر پایین تر نیایند. ■ چشمتان به توپ باشد و از پهلوی قدم‌های سریعی روی قوس بین دو تیر دروازه بردارید.
بلوکه کردن شوت‌ها	
<ul style="list-style-type: none"> ■ هنگام شوت مهاجم تعادل کافی ندارید. ■ در هنگام گرفتن توپ، توپ از بین دست‌ها در رفته و وارد دروازه شود. ■ خم شده و به جای اینکه به سمت توپ بروید فقط دست خود را دراز کنید. ■ چندین بار توپ به دست شما برخورد کند و وارد دروازه شود. ■ با پا و دست به خوبی نتوانید توپ‌های پایین را پوشش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ در هنگام شوت مهاجم بر توپ تمرکز کنید. ■ روی دفع توپ تمرکز کنید نه گرفتن آن و سپس توپ را سریعاً در کنترل خود آورید. ■ بدن را با پایایی که از توپ دور است به سمت توپ هل دهید. ■ در هنگام ایستادن در دروازه یک قدم جلوتر از خط دروازه بایستید و برای دفع و کنترل توپ به آن حمله کنید. ■ پای خود را در مسیر حرکت توپ پرتاب کنید و با دست پوشش دهید.
مهار کردن شوت‌های گوش	
<ul style="list-style-type: none"> ■ توپ از فضای بین شما و تیرک دروازه وارد گل شود. ■ دست و پا را هم‌زمان پوشش ندهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ برای مهار توپ، کنار تیرک دروازه و به فاصله یک توپ از آن بایستید. ■ پای خود را در مسیر حرکت توپ قرار داده و با دست پوشش دهید.

ارزشیابی

دروازه‌بانان در هر دو دروازه می‌ایستند، چند توپ هم در کنار دروازه‌ها قرار دهید. بازیکنان در ۵ منطقه گوش راست و چپ ۲، راست و چپ و مرکز یک سمت زمین جای‌گیری کنند، مناطق دو و سه ضربدر دابل زده و توپ را به یکی از گوش‌ها پاس می‌دهند، بازیکنان گوش اقدام به شوت می‌کند، سپس بازیکن گوش مخالف و یکی از بازیکنان منطقه دو برای ضد حمله به سمت دروازه مخالف می‌دوند، دروازه‌بان از توپ‌های کناری پاس ضدحمله را ارسال می‌کند.

۱ دروازه‌بان اول: موفقیت در دفع شوت اول

۲ دروازه‌بان اول: موفقیت در ارسال پاس ضدحمله

۳ دروازه‌بان دوم: دفع شوت ضدحمله

۴ همین ارزشیابی در تغییر مناطق شوت و نفر شوت‌زننده قابل اجرا است.

منابع و مآخذ

۱ Team Handball "Step to Success", Reita E.Clanton,Mary Phil Dwight,۱۹۹۷,Human Kinetics.

۲ Basic Handball "Methods/Tactics/TechniQue By Janusz Czerwinski and Frantisek Taborsky,۲۰۰۰,Uropean Handball Federation.

۳ Lino Cervar,The Future of Handball.August,۲۰۱۵.

۴ Physical Education Learning Packets,Team Handball,۲۰۰۵,The Advantage Press,Inc.

۵ اردستانی، عباس، ۱۳۹۰، «آمادگی جسمانی»، تهران، گویش نو،

۶ Basic Handball Exercises for schools,EHF

ارزشیابی شایستگی هندبال

شرح کار: کار با توپ، تکنیک پایه مقدماتی، تکنیک‌های پیشرفته، تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)، تاکتیک‌های تیمی

استاندارد عملکرد:

کسب حداقل ۵۰٪ امتیاز کل آزمون‌های استاندارد هندبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر

شاخص‌ها:

سرعت، دقت، تمرکز، شتاب، هماهنگی، تعادل حرکتی، چابکی، قدرت

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

ابزار و تجهیزات: سالن هندبال (تمرینی) استاندارد - زمین استاندارد
توپ استاندارد - تجهیزات کمک آموزشی، لباس و کفش ورزشی

معیار شایستگی:

شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	کار با توپ	۲	
	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
	تکنیک‌های پیشرفته	۲	
	تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک‌های تیمی	۲	
	-		
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمرات			-

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.



پودمان ۳

فوتسال



فوتسال به دلیل جذابیت‌های خاص خود و همچنین اجرای مهارت‌های ناب بازیکنانش این روزها مورد توجه بسیاری از علاقه‌مندان قرار گرفته است. در کنار هم جمع شدن تکنیک، تاکتیک و آمادگی جسمانی و روانی باعث شده تا مربیان بسیاری در دنیا از فوتسال به عنوان علم یاد کنند و با به‌روز کردن دانش خود به ارتقای این رشته کمک نمایند.

این ورزش، علاوه بر جنبه قهرمانی می‌تواند به دلیل علاقه‌مندی نوجوانان به آن، بستر مناسبی برای رشد و تعالی ارزش‌های والای انسانی باشد که مصادیق گذشت، فداکاری، صداقت، شجاعت و ... در آن دیده شود. به دلیل همین نکات ذکر شده و با توجه به اینکه فوتسال علمی در کشور ما رشد چندانی نکرده و اهمیت علم فوتسال هنوز برای اهالی آن به خوبی بازگو نشده در این فصل مجموعه‌ای از اصول تکنیکی، تاکتیکی و تمرینات مختلف و متنوع با مشخص کردن هدف‌های ویژه هنر تمرینی ارائه شده تا کمکی هر چند ناچیز به جامعه فوتسال کشور نماید.

امیدواریم این مجموعه باعث ارتقای کیفی هنرآموزان و هنرجویان شود و در نهایت به پیشبرد فوتسال کشور کمک نماید.

علی زندی‌پور

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پایه و تخصصی در زمین استاندارد در شرایط مسابقه مطابق استانداردهای حرفه‌ای کمیته فوتسال.

گرم کردن

تا به حال دقت کرده‌اید صبح‌های سرد زمستان زمانی که می‌خواهید خودروی خود را روشن کنید و به‌راه بیفتید نمی‌توانید به یک‌باره با سرعت حرکت کنید، علت آن چیست؟
 زیرا اتومبیل شما به گرم کردن نیاز دارد، بهترین روش برای گرم کردن خودرو این است که بعد از استارت‌زدن خرامان خرامان طی مسیر کنید. آرام و آهسته و نه تخته‌گاز! در مسیر هم اگر ناگزیر به انجام اموری مثل خرید روزنامه از باجه و امثال آن بودید بهتر آن است که خودرو را روشن نگه دارید و خاموش نکنید که هم برای موتور بهتر است و هم سوخت کمتری مصرف می‌شود.



بدن ورزشکاران نیز قبل از یک فعالیت شدید به گرم شدن نیاز دارد.
 گرم کردن بدن قبل از هر فعالیتی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های هر برنامه ورزشی می‌باشد. در فوتسال نیز قبل از شروع فعالیت شدید باید بدن را گرم کرد.

چرا گرم می‌کنیم؟

- ۱ اولین مزیت گرم کردن قبل از شروع تمرینات این است که باعث افزایش جریان خون شده و بدن را برای انجام کارهای اضافی آماده می‌کند.
- ۲ باعث افزایش ارائه اکسیژن و مواد مغذی به عضلات شده و به تنفس روان‌تر ما کمک می‌کند.
- ۳ قلب را به تدریج برای افزایش فعالیت آماده می‌کند و از افزایش سریع فشار خون جلوگیری می‌کند.
- ۴ مسیرهای عصبی به ماهیچه‌هایتان را برای ورزش کردن آماده می‌کند.
- ۵ این کار باعث افزایش کیفیت تمرین شما می‌شود.
- ۶ بهبود هماهنگی و زمان واکنش
- ۷ کاهش احتمال آسیب‌دیدگی در بافت نرم (رباط، تاندون و عضله) حرکت روان و آسان‌تر مفاصل (با درد کمتر).
- ۸ افزایش درجه حرارت خون، که می‌تواند به شما اجازه دهد تا طولانی‌تر و سخت‌تر تمرین کنید.
- ۹ تغییرات سریع هورمونی که در بدن مسئول تنظیم تولید انرژی هستند.
- ۱۰ از نظر ذهنی شما را برای انجام تمرینات آماده می‌کند.

نحوه گرم کردن

قبل از اینکه حرکات کششی را برای گرم کردن بدن انجام دهید، حتماً با دویدن آهسته یا حرکات نرمشی درجه حرارت بدن و گردش خون را بالا ببرید تا بافت‌های بدن آمادگی کشش را داشته باشند. مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش‌های داخلی بدن را افزایش دهد. اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت. همچنین باید توجه داشت که درجه حرارت دمای مرکزی بدن افزایش نیابد.

انواع گرم کردن

گرم کردن عمومی: شامل حرکاتی است که بدن را به‌طور کلی و عمومی گرم می‌کند که در کلیه رشته‌های ورزشی انجام می‌شود و با فنون و مهارت‌هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود مستقیماً ارتباط ندارد.

گرم کردن اختصاصی: گرم کردن اختصاصی مرور فن و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد برای مثال: در رشته فوتسال پاس و جابه‌جایی یا حفظ توپ و یا شوت به دروازه می‌تواند گرم کردن اختصاصی نام بگیرد.

اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد:

- * تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود.
- * فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی یا مسابقه باید کوتاه باشد، اگر چه ممکن است اثر گرم کردن ۴۵ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند، اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۱۵ دقیقه بیشتر باشد.
- * گرم کردن عمومی عضلات بزرگ و حرکات کلی را در بر می‌گیرد نه حرکات ظریف و عضلات کوچک را، شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۶۰ تا ۸۰ درصد اکسیژن مصرفی متغیر است.
- * کشش یکی از اجزای حیاتی و جدا نشدنی گرم کردن است. کشش، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و عضلات، مفاصل و رباط‌ها را برای تمرین شدید آماده می‌کند؛ بنابراین کشش احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد چون بسیاری از آسیب‌ها در نتیجه عدم نرمش و انعطاف‌پذیری ایجاد می‌شود تمرینات کششی کلیه گروه‌های عضلات اصلی و مفاصل بدن را در بر می‌گیرد. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی حرکت باقی می‌ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد کشش بیش از حد به عضلات و زردپی‌ها آسیب می‌رساند و در ضمن دردناک و بی‌فایده است.

ارزشیابی

به نظر شما کشش ایستا در چه بخشی از گرم کردن انجام شود بهتر است و چرا؟

تکنیک انواع پاس

مورچه‌ها

دانه‌های بزرگ برای مورچه‌ها هدف‌های دست نیافتنی هستند اگر، تنها باشند. اما وقتی دوستانشان به کمک آنها می‌آیند، به آن هدف می‌رسند. مورچه‌ها به خوبی به نقش کلیدی همکاری پی برده‌اند و می‌دانند برای بقا و ادامه حیات به آن نیاز مبرم دارند.



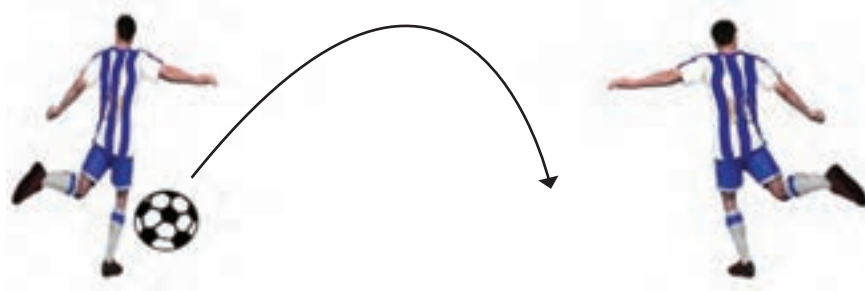
در بازی فوتسال نیز برای پیروز شدن احتیاج به همکاری بین بازیکنان داخل زمین می‌باشد از این رو پاس مهم‌ترین شاخصه رسیدن به موفقیت است.

پاس عامل ارتباط بازیکنان در جریان بازی است که اجرای صحیح آن موجب بالا رفتن قابلیت حفظ توپ تیمی و اجرای متنوع تاکتیک می‌شود. در یک تعریف کلی می‌توان گفت پاس، رساندن توپ به یار خودی است به‌طوری که هم‌تیمی بهترین استفاده را از آن بکند.

انواع پاس

پاس انواع مختلفی دارد که شامل پاس‌های زمینی (کوتاه و بلند) و پاس‌های هوایی (کوتاه و بلند) می‌باشد و با قسمت‌های مختلف پا انجام می‌شود که (پاس با روی پا- پاس با داخل پا- پاس با خارج پا- پاس با کف پا- پاس با پشت پا- و پاس لای) را در برمی‌گیرد.

پاس لای: پاسی است که بازیکن با قرار دادن پای خود به زیر توپ، آن را به‌صورت هوایی به بازیکن هم‌دسته می‌رساند.



بازیکنان با نوع پاس خود می‌توانند اهداف تاکتیکی را مشخص و در اصل ارزش پاس را بیشتر نمایان کنند.

نکته



در ارتباط با پاس صحیح با داخل پا، این موارد بیشترین کاربرد را دارد:

- ۱ بازیکن با نگاه محیطی مناسب، شرایط را تحت کنترل داشته باشد.
- ۲ پای تکیه کنار توپ (با فاصله حدود عرض کف پا) قرار می‌گیرد.
- ۳ سطح مورد استفاده (قسمت گودی داخل پا) حداکثر کارایی و امنیت را دارد.
- ۴ پا در ادامه ضربه به صورت یکنواخت در مسیر توپ حرکت می‌کند.
- ۵ مچ پای ضربه زننده کاملاً قفل شده و ثابت و بی حرکت می‌باشد.
- ۶ توپ روی زمین حرکت می‌کند.

به نظر شما در بازی فوتسال پاس‌های طولی با ارزش تراند یا پاس‌های عرضی؟ چرا؟

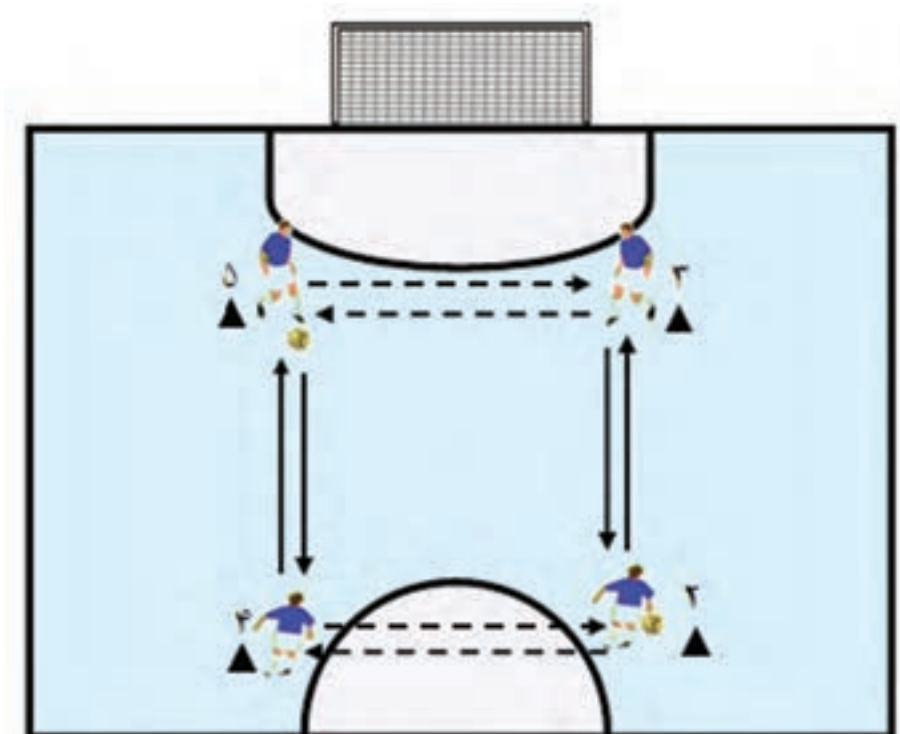
پرسش



دو نمونه از تمرینات پاس

بازیکنان شماره ۲ و ۵ طبق تصویر صاحب توپ هستند و با شروع کار به بازیکن روبه‌روی خود پاس داده و به سرعت با بازیکن کناری خود جابه‌جا می‌شوند به طوری که بازیکن شماره ۲ بعد از پاس دادن به بازیکن شماره ۳ به جای بازیکن شماره ۴ رفته و بازیکن شماره ۴ نیز بعد از جواب دادن توپ بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۲ می‌رود. در این تمرین زمان پاس و دقت و شدت آن اهمیت دارد.

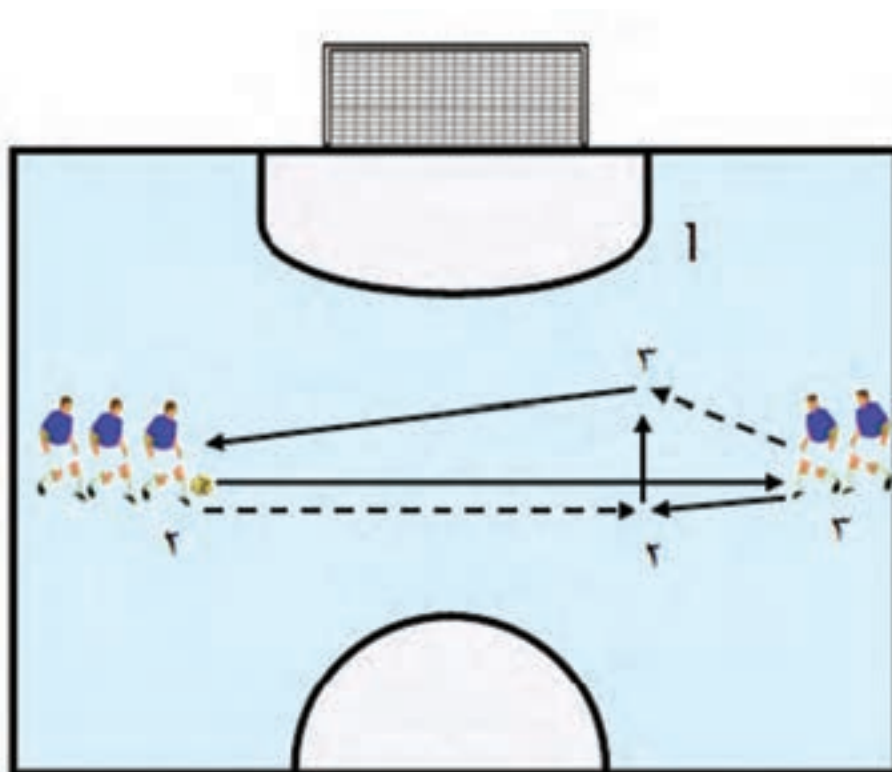
تمرین ۱



تمرین ۲



بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت به او نزدیک می‌شود، حالا بازیکن شماره ۳ دوباره توپ را به بازیکن شماره ۲ داده و طبق تصویر مجدد توپ را از او دریافت کرده و با بازیکن روبه‌رویی خود همین بازی را انجام می‌دهد.



کار عملی



با تقسیم شدن به گروه‌های پنج نفره هر گروه یک بخش آموزش پاس را در زمین اجرا نماید به طور مثال گروه یک پاس داخل پا و گروه ۲ پاس لاب را طراحی و اجرا نماید.

ارزشیابی

- ۱ اجرای صحیح پاس به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۲ انواع پاس را نام ببرید.

یک خلبان هواپیما را در نظر بگیرید خلبان برای بلند شدن از روی باند پرواز، اوج گرفتن در آسمان، ادامه دادن مسیر و حتی نشستن روی باند مقصد به کنترل خوب هواپیما نیازمند است در واقع خلبان با هر بار کنترل درست و به جای هواپیما آن را برای کار بعدی آماده می کند.



در فوتسال نیز درست این اتفاق برای بازیکن می افتد بازیکنی که بعد از کنترل تازه باید کار خود را آغاز کند. **کنترل:** در اختیار گرفتن توپ جهت انجام کار دوم در راستای اهداف و برنامه های تاکتیکی تیم می باشد. برای در اختیار گرفتن توپ، کنترل از مهم ترین و اصلی ترین فاکتورها است به طوری که بدون یک کنترل خوب توانایی اجرای کار بعدی غیرممکن می نماید. از این رو توجه به این بخش می تواند ما را در رسیدن به اهداف تاکتیکی تیم مان یاری دهد. اما ذکر این نکته ضروری است که کنترل به معنای توقف کامل توپ نمی باشد بلکه آن کنترلی می تواند به بخش دوم برنامه ما کمک کند که جهت دار بوده و برای انجام کار بعدی مانند دریبل، شوت، پاس و یا تاکتیک های گروهی و تیمی آمادگی لازم را فراهم کند.

انواع کنترل

کنترل توپ شامل سه بخش می شود:

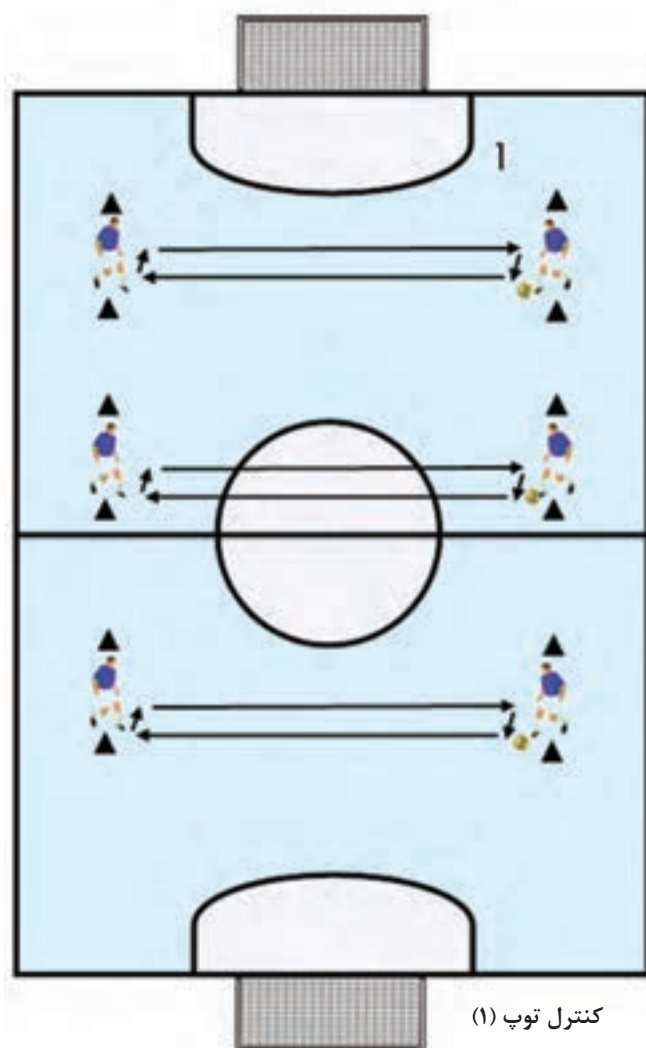
- *کنترل توپ هایی که از سطح زمین به طرف بازیکن می آید.
 - *کنترل توپ هایی که از هوا به سمت بازیکن می آید.
 - *کنترل توپ هایی که بازیکن پشت به دروازه حریف یا پشت به حریف است.
- حالا باید توجه داشته باشید که کنترل انواع گوناگونی دارد. مانند کنترل (با کف پا، روی پا، بغل پا، ران، سینه و سر) در اصول کنترل توجه به نکاتی مانند آگاهی محیطی، سرعت عمل در تصمیم گیری جهت انجام کار بعدی، حفظ توپ فردی، قرار گرفتن در مسیر توپ، انتخاب سطح تماس و هماهنگی عصب - عضله ضروری به نظر می رسد.

علاوه بر رعایت سیر پیشرفت در تمرینات و رعایت این نکته که تمرینات از ساده به سمت پیشرفته طراحی شود تمرین بازی حفظ توپ برای بالا بردن کنترل فردی از بهترین تمرین‌ها به حساب می‌آید.

این تمرین کمک شایانی در جهت بالا بردن توانایی کنترل توپ در بین بازیکنان می‌کند به طوری که دو بازیکن روبه‌روی هم ایستاده و توپ را پس از کنترل با کف پا، به هم پاس می‌دهند. در این بخش ۴ نوع تنوع تمرین می‌توان انجام داد.

- ۱ کنترل با کف پای راست و پاس با پای راست.
- ۲ کنترل با کف پای چپ و پاس با پای چپ.
- ۳ کنترل با کف پای راست و پاس با پای چپ.
- ۴ کنترل با کف پای چپ و پاس با پای راست.

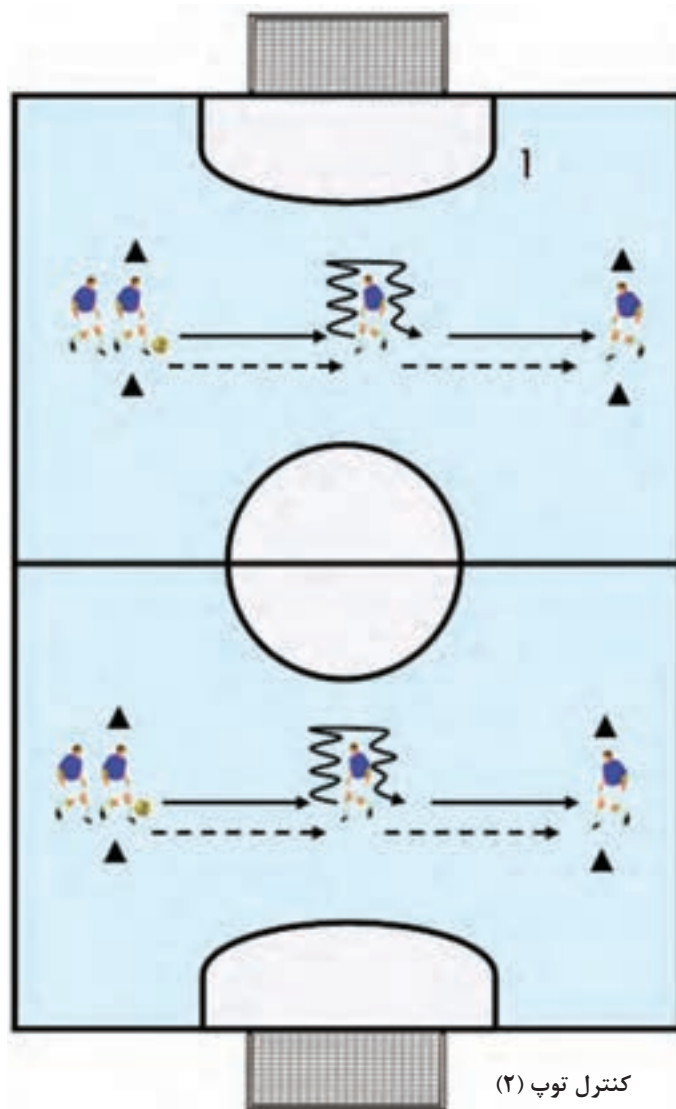
تمرین ۱



کنترل توپ (۱)



در این تمرین بازیکنان مانند شکل استقرار می‌یابند و بازیکن صاحب توپ، توپ را به بازیکنی که در وسط قرار دارد می‌دهد و به جای او می‌رود. بازیکن وسط نیز ابتدا توپ را با کف پا کنترل کرده سپس می‌چرخد و توپ را به بازیکن روبه‌رو پاس می‌دهد و به جای او می‌رود و این تمرین ادامه می‌یابد.
هدف: بالا بردن توانایی کنترل توپ



با کشیدن یک تمرین کنترل، آن تمرین را برای دیگر هم‌کلاسی‌ها آموزش دهید.



کدام نوع کنترل در فوتسال در اولویت قرار دارد؟

مراحل دریلینگ



یادتان هست در بچگی وقتی کفش هایمان گره می خورد و نمی توانستیم آن را باز کنیم بعد از کلی گریه کردن پدرمان را صدا می زدیم و او در یک چشم به هم زدن ناجی مشکل بزرگ ما می شد و آن گره را باز می کرد. آیا تا به حال گره های دیگری در زندگی تان بوده است که بعد از باز کردن آن خود را در حد یک ناجی تصور کرده باشید؟ دقیقاً همین اتفاق در بازی فوتسال می افتد. جایی که بازی گره می خورد و بازیکن خلاق تیم با دریل و جا گذاشتن یک بازیکن، گره بازی را باز می کند.

دریل

حرکت پا به توپ در سطح زمین، گذشتن از حریف در سطح زمین یا از روی سر مدافع را دریل می گویند. لذت بخش ترین قسمت برای تماشاگران فوتسال وقتی است که بازیکنی با استفاده از خلاقیت و مهارت اقدام به دریل می کند. در تمامی تیم های فوتسال دنیا بازیکنان دریل زن از ارزش و جایگاه بالایی برخوردارند زیرا آنها به تنهایی می توانند در کسری از ثانیه نتیجه بازی را عوض کنند. نمونه بارز این بازیکنان در فوتسال کشور خودمان محمدرضا حیدریان کاپیتان سابق تیم ملی بود که به راحتی بازی یک در مقابل یک را پیروز می شد.



دریلینگ یکی از هنرهای فردی بسیار با ارزش است که بازیکنان خلاق از آن سود می برند. مربیان باهوش همیشه سعی می کنند در انتخاب بازیکن حتماً به این دسته از بازیکنان توجه ویژه باشند.

ویژگی های یک بازیکن دریل زن:

- ۱ آگاهی محیطی فوق العاده
- ۲ دارای تعادل و کنترل بدنی خوب
- ۳ پیش بینی درست از شرایط مدافع

۴ زمان‌بندی مناسب

۵ مهارت بالا در بازی با توپ.

در واقع دریبل حرکت هماهنگ با توپ را که دارای ویژگی‌های تغییر سرعت، تغییر مسیر و فریب باشد در برمی‌گیرد.

شرایط دریبلینگ

۱ نزدیک شدن: بازیکن با سرعت به مدافع نزدیک شده و از حرکت عرضی خودداری می‌کند.

۲ بر هم زدن تعادل حریف: این عمل را مهاجم خارج از محوطه درگیری مدافعین باید انجام دهد.

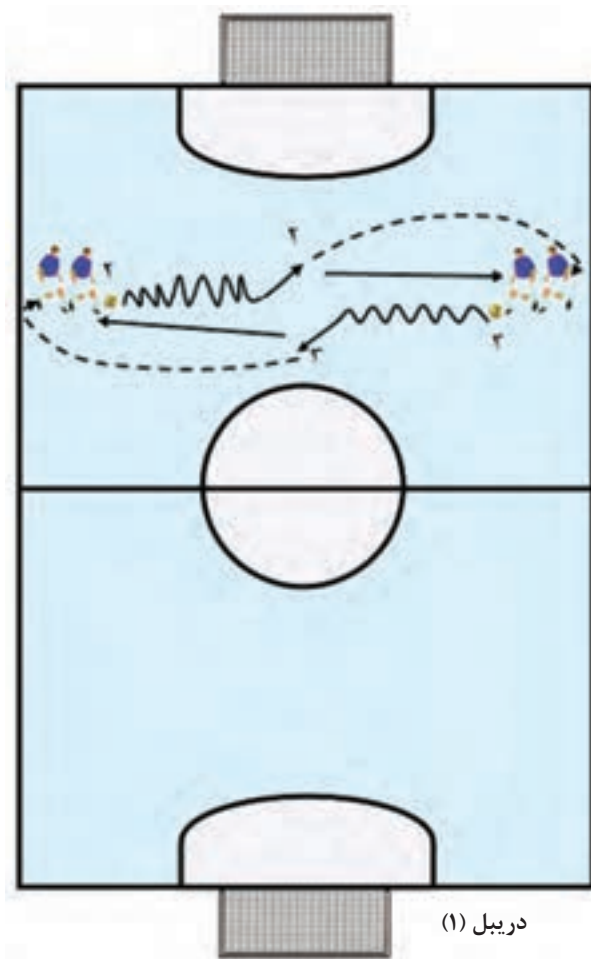
۳ بهره‌برداری از فضای پشت مدافعان.

دو نمونه تمرین دریبل

تمرین شماره یک

بازیکنان شماره ۲ و ۳ در حالی که هر دو صاحب توپ هستند هم‌زمان حرکت کرده و وقتی که به هم رسیدند از سمت چپ یکدیگر را دریبل کرده به بازیکن روبه‌رو پاس داده و به انتهای صف می‌روند.

تمرین ۱

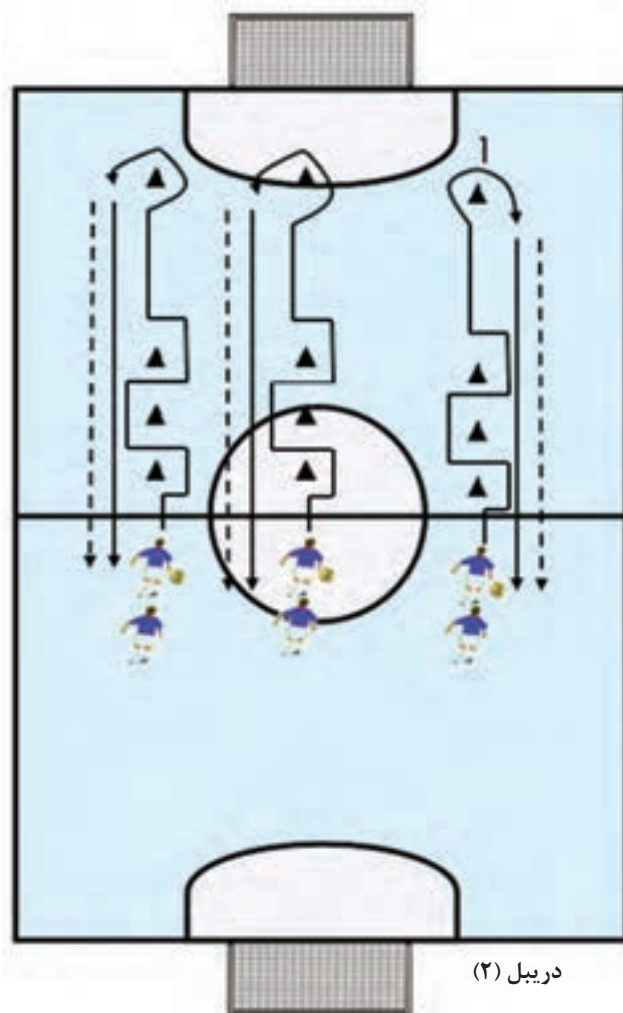


دریبل (۱)



تمرین ساده برای آموزش دریبل

به این صورت است که بازیکنان پا به توپ از قیف‌ها عبور کرده و سعی می‌کنند در عبور از قیف‌ها از هر دو پا کمک بگیرند سپس تا قیف انتهایی رفته پس از دور زدن قیف توپ را پاس داده به انتهای صف می‌آیند و کار با نفر بعد دنبال می‌شود.



یک تمرین دریبل دو در مقابل دو با دو دروازه و دو دروازه‌بان طراحی کنید و با گذاشتن قانونی، به اجرا شدن دریبل کمک نمایید.



ارزشیابی

- ۱ به نظر شما مهم‌ترین اصل در دریبلینگ چیست و چرا؟
- ۲ برای بخش فریب در دریبلینگ یک تمرین طراحی کنید.

تکنیک شوت زدن

از دیرباز زمانی که دو قوم با یکدیگر می‌جنگیدند، کسانی که از خود دفاع می‌کردند در قلعه‌های مستحکم خود پنهان می‌شدند و غالباً با همین روش پیروز جنگ می‌شدند اما زمانی که توپ‌های جنگی اختراع شدند مهاجمان توانستند دیوارها را فرو بریزند و وارد قلعه‌ها شوند.



در فوتسال شوت همانند همان توپ جنگی است که دیواره‌های تیم حریف را فرو می‌ریزد و بهترین و مطمئن‌ترین راه برای گل‌زنی است.

شوت

تکنیک شوت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های فردی است که با توجه به فضای محدود سالن می‌تواند راهگشای خوبی برای گشودن دروازه حریفان باشد. در تعریف شوت اعتقاد داریم که هر ضربه شدید به سمت دروازه شوت نام دارد و با توجه به اهمیت آن، چون در نتیجه بازی تأثیر دارد تمرینات ویژه‌ای را می‌طلبد. اصولاً اجرای کلیه تکنیک‌ها در بازی، در نهایت منجر به ضربه آخر جهت باز شدن دروازه حریف می‌شود و این حساسیت آموزش شوت را بالا می‌برد. در مواقعی که دفاع حریف با تراکم بسیار نفرات در دوازده متر خود جای گرفته است شوت می‌تواند راهگشای مناسبی برای فتح دروازه باشد.

به نظر شما برای یک شوت خوب چه شرایطی را باید از قبل مهیا کرد؟

پرسش



انواع شوت

- ۱- **شوت یک ضرب:** توپ‌هایی که از سمت زمین به سمت بازیکن می‌آید و بدون کنترل توسط بازیکن زده می‌شود.
- ۲- **شوت دو ضرب:** شوت‌هایی که بعد از کنترل توپ و جهت دادن آن نواخته می‌شود.
- ۳- **شوت سر ضرب:** شوت‌هایی که از سمت هوا به سمت بازیکن آمده و بدون کنترل زده می‌شود. مثل تاکتیک‌های اوت و کرنر که با پاس لاب انجام می‌شود.

شوت با قسمت‌های مختلف پا زده می‌شود، که شامل شوت با روی پا، خارج پا، بغل پا و نوک پا می‌باشد، که در فوتسال شوت نوک پا بسیار کاربرد دارد.

نکته



تمرینات شوت

تمرین ۱

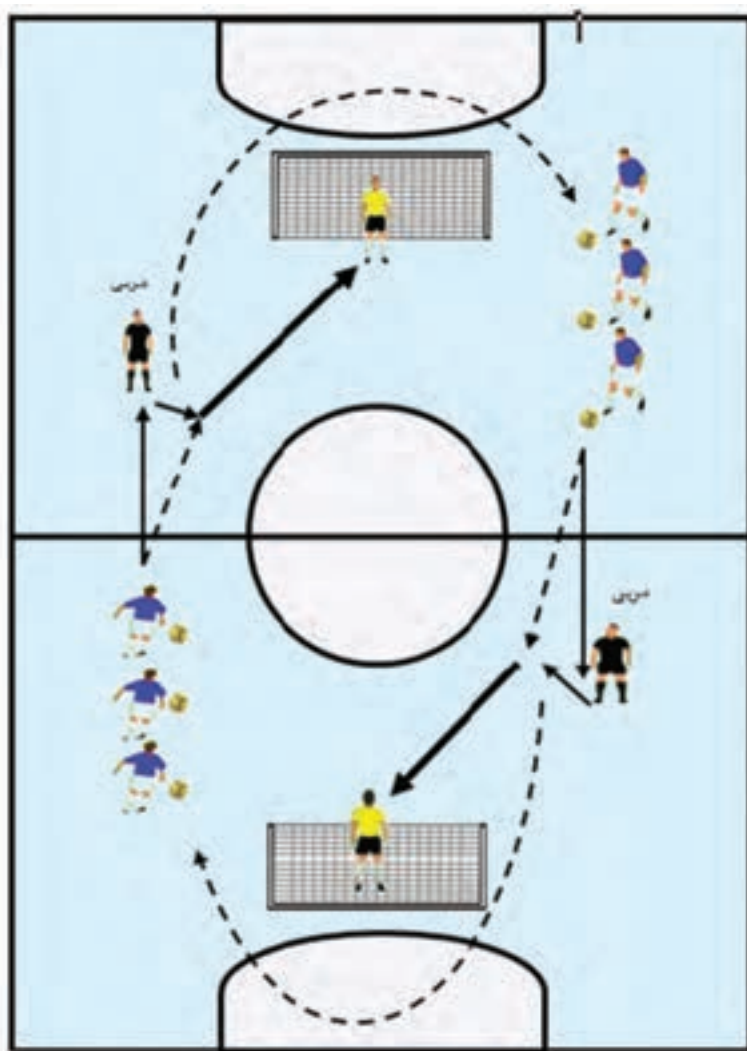


در زمین مانند شکل زیر بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و مربیان نیز همانند شکل قرار می‌گیرند، در حالی که هر کدام از بازیکنان یک توپ دارند و دو دروازه‌بان نیز در دو دروازه قرار گرفته‌اند، حالا هم‌زمان ۲ بازیکن از هر گروه به مربی روبه‌روی خود پاس داده و مربی توپ را در مسیر حرکت آنان قرار می‌دهد و آنان اقدام به شوت کرده و سپس بعد از زدن شوت به صف روبه‌رو می‌روند، به این ترتیب هر بازیکن یک شوت را در هر دور با پای چپ و یک شوت را با پای راست می‌زند.

نکته



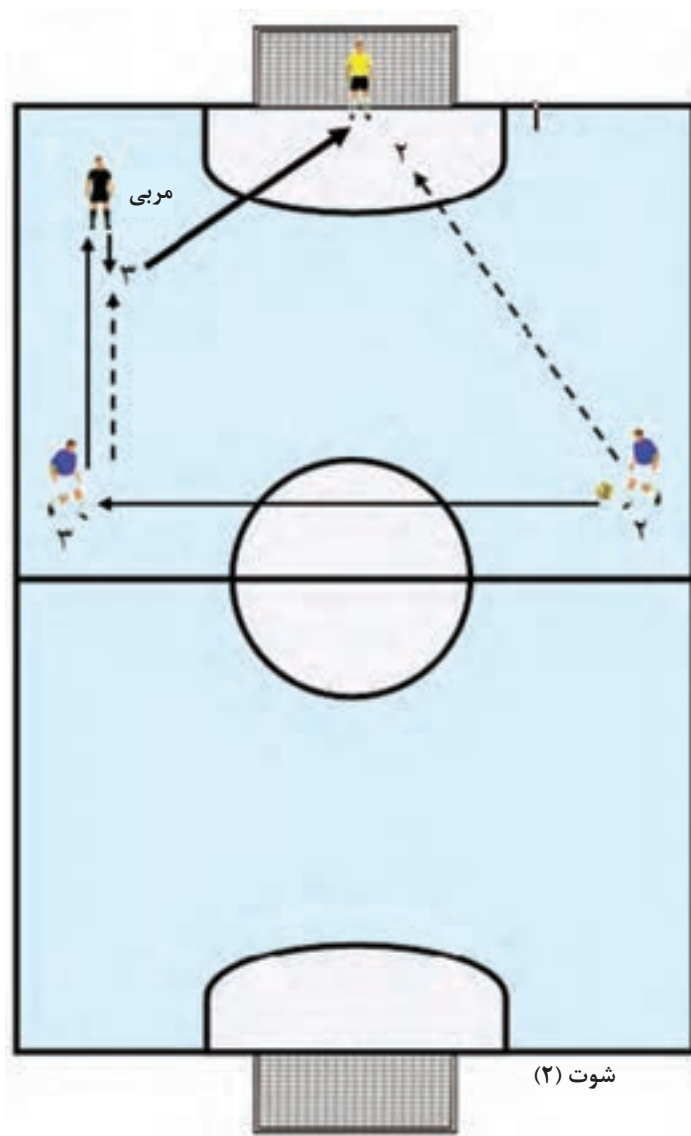
- ۱ در مرحله بعد می‌توان از بازیکنان خواست تا با نوک پا به توپ ضربه بزنند.
- ۲ دروازه‌ها طوری قرار بگیرند که بازیکنان بتوانند از پشت آنها راحت رفت و آمد کنند.



شوت (۱)



بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و خود حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با مربی بازی کرده و به سمت او می‌رود و پس از دریافت توپ از او اقدام به شوت‌زنی می‌کند. بازیکن شماره ۲ نیز برای ریباند احتمالی به سوی دروازه می‌رود.



ارزشیابی

- ۱ چگونه کیفیت شوت خود را بالا ببریم؟
- ۲ محل استقرار بازیکن در زدن شوت نوک پا، با زدن شوت روی پا، چه تفاوتی دارد؟

اجرای سیستم ۲-۲

قبل از اینکه به بحث سیستم برسیم لازم است در مورد تاکتیک نکاتی را بدانیم. **تاکتیک:** هر گونه حرکت فردی یا گروهی از پیش تعیین شده یا تمرین شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک می‌نامیم. اصولاً تاکتیک‌ها ارتباط مستقیم با ابزار مربی که همان بازیکنان می‌باشد دارد، هر چند که سبک و فلسفه مربی نیز در ایجاد آن تأثیرگذار است.

انواع تاکتیک

- ۱ تاکتیک فردی
- ۲ تاکتیک گروهی
- ۳ تاکتیک تیمی
- ۴ تاکتیک‌های ویژه

البته که تاکتیک‌های تیمی خود به دو بخش تاکتیک‌های دفاعی و تاکتیک‌های هجومی تبدیل می‌شوند و غرض از تاکتیک‌های ویژه شامل ضربات ایستگاهی (کرنر، اوت، خطاها) بازی برتری عددی و بازی ۵ نفره می‌باشد.

فوتسال تهاجمی یا فوتسال تدافعی

امروزه فوتسال به طرز شگفت‌آوری در حال پیشرفت است و مربیان دیگر نمی‌توانند بگویند که من عاشق هجوم هستم یا تیم من با تفکرات دفاعی من نتیجه می‌گیرد. زیرا هر دو بخش دفاع و حمله به یک اندازه در موفقیت تیم مهم است و باید در تمرینات هم هنر گل زدن و هم هنر گل نخوردن را کار کنید. تأکید بر دفاع یا حمله به تنهایی تیم را نابود می‌کند و این روش منسوخ است، که هنوز هم در تیم‌های ما دیده می‌شود. اگر قبول کنیم که مهم پیروزی در زمین بازی است پس با این تعریف دیگر دفاع صرف یا حمله صرف بی‌معنا به نظر می‌رسد.

گرایش‌های تاکتیکی

گرایش‌های تاکتیکی در فوتسال شامل سه بخش است:

- ۱ بتوانیم حریف را خوب تحت فشار قرار دهیم؛
- ۲ تحت فشار حریف خوب بازی کنیم؛
- ۳ انتقال؛

در مورد انتقال باید به این نکته اشاره کرد که مهم‌ترین فاکتور در این بخش سرعت می‌باشد چه سرعت در حمله بعد از تصرف توپ و چه سرعت در برگشت بعد از، از دست دادن توپ.

حال که در مورد تاکتیک نکاتی را یادآور شدیم به سیستم می‌رسیم.

سیستم: چیدمان اولیه بازیکنان در زمین بازی است و تیم‌ها آرایش دفاعی و هجومی خود را در قالب سیستم نشان می‌دهند. در این فصل در مورد سه سیستم مهم در فوتسال و چرخش‌های آن بحث می‌کنیم.

سیستم ۲-۲

این سیستم می‌تواند به عنوان یکی از ابزارهای مؤثر در استراتژی هر مربی جای داشته باشد. با عنایت به این امر که نیاز هر سیستمی و انتخاب آن بر مبنای توانایی بازیکنان و تفکر تیم حریف می‌باشد در مورد این سیستم توضیحاتی را ارائه می‌کنیم. این سیستم رایج در فوتسال دنیا می‌باشد که در دفاع و حمله از آن استفاده می‌کنند.

نقاط قوت ۲-۲

- ۱ در صورت استفاده از بازیکنان با مهارت بالا فرصت‌های بی‌شماری در حمله ایجاد می‌شود.
- ۲ استفاده از بازیکنان کناری برای رسیدن به دروازه حریف
- ۳ شوت از کناره‌ها یا پاس به تیر دو
- ۴ قابل درک برای بازیکنان پایه
- ۵ برهم زدن سازمان دفاعی حریف، با سرعت عمل در چرخش‌ها و ایجاد فضا برای بازیکنان هم تیمی
- ۶ پوشش مناسب در دفاع در مقابل حمله ۵ نفره با توجه به استقرار حریف
- ۷ پوشش مناسب در دفاع و رعایت اصول دفاعی (مدافع اول و دوم و سوم)

نقاط ضعف ۲-۲

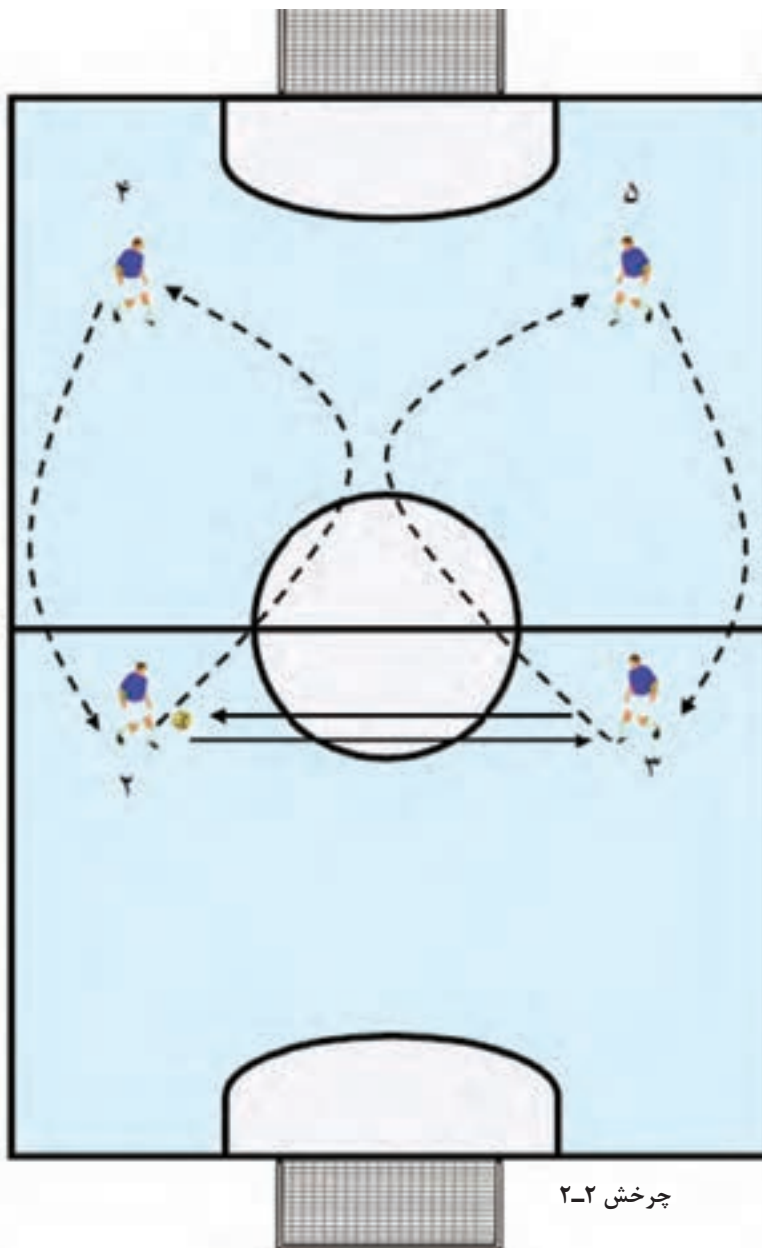
- ۱ در صورت فاصله بین دو بازیکن عقب و جلوی زمین فضای مناسبی جهت استفاده از عمق و همین‌طور فضای ایجاد شده به حریف داده خواهد شد.
- ۲ با توجه به عدم پوشش مناسب بازیکنان عقب، اشتباه در پاس منجر به ضد حمله یا حمله سریع توسط بازیکنان حریف خواهد شد.

نیازهای سیستم ۲-۲

- ۱ بازیکن خلاق
- توانمند در اجرای مهارت‌های تاکتیکی
- دارای آمادگی روانی و جسمانی
- تفکر دفاعی و حمله‌ای
- ۲ سرعت عمل در چرخش‌ها
- سرعت عمل در تصمیم‌گیری
- بازی با توپ و بدون توپ جهت رسیدن به تاکتیک مورد نظر و ایجاد موقعیت روی دروازه حریف

شکل ساده چرخش ۲-۲

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۴ می‌رود و بازیکن شماره ۴ نیز به جای ابتدایی بازیکن شماره ۲ می‌آید. حالا بازیکن شماره ۳ با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به جای بازیکن شماره ۵ رفته و بازیکن شماره ۵ نیز به جای ابتدایی بازیکن شماره ۳ می‌رود.

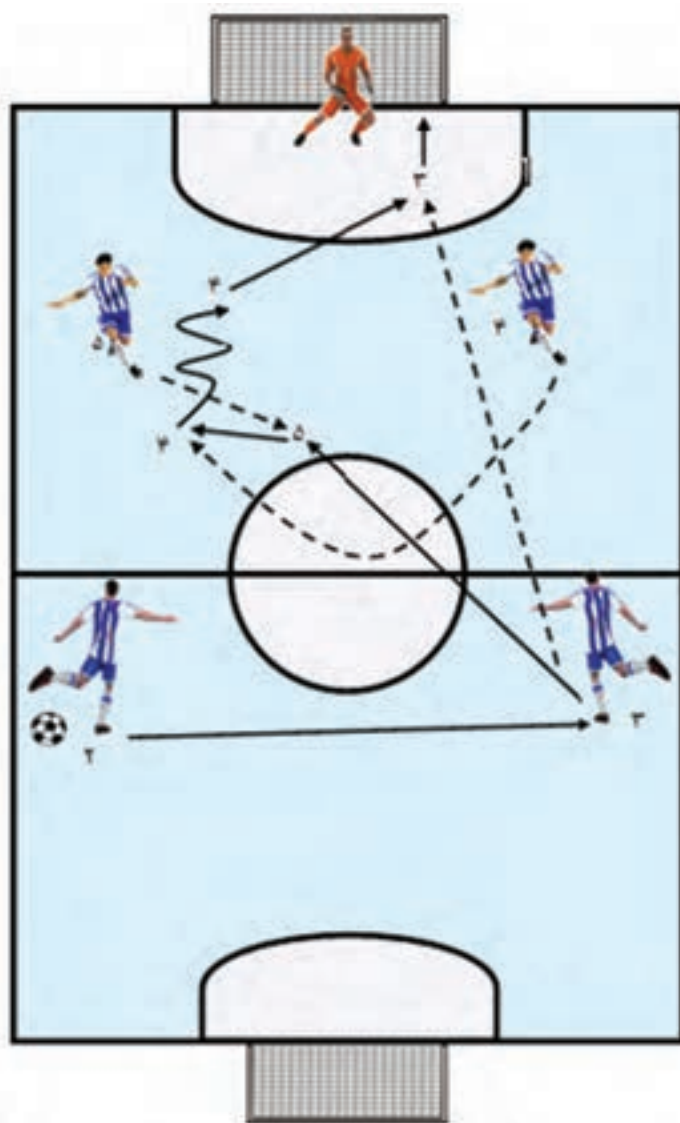


دو نمونه تمرین تاکتیکی در سیستم ۲-۲

تمرین ۱

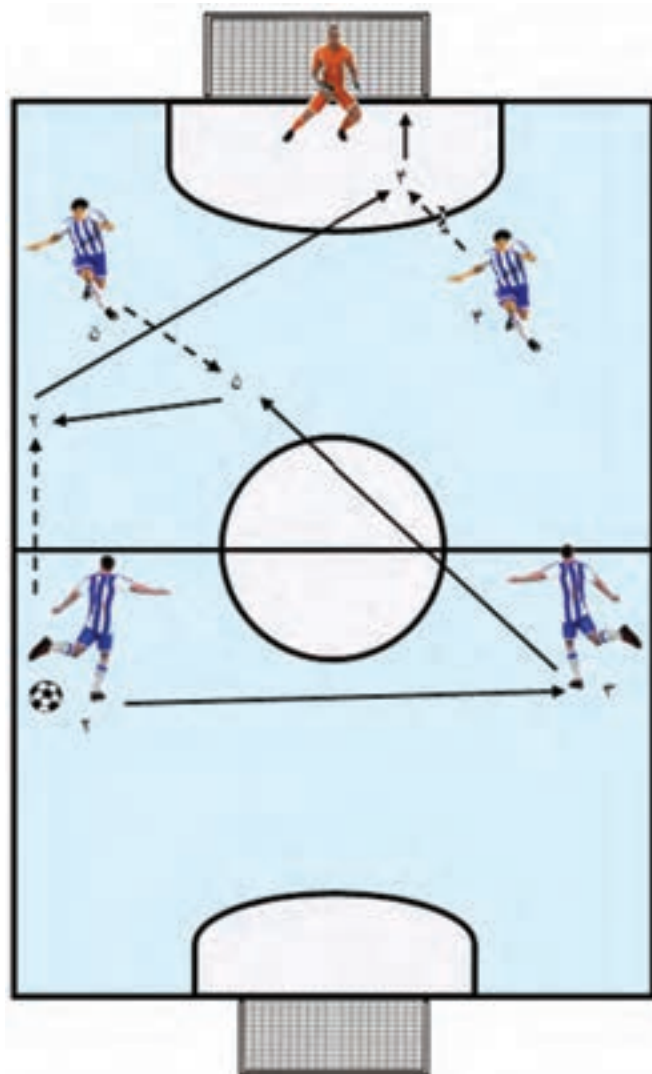


این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد در همین حین بازیکن شماره ۵ به وسط آمده و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت می‌کند حالا بازیکن شماره ۴ مانند تصویر حرکت کرده توپ را از بازیکن شماره ۵ گرفته و بعد از حمل توپ آن را به بازیکن شماره ۳ که خود را به جلوی دروازه رسانده پاس داده تا او کار را تمام کند.





این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می دهد در همین حین بازیکن شماره ۵ به وسط آمده و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت می کند و توپ را به بازیکن شماره ۲ که در فضای جدید قرار گرفته پاس می دهد تا بازیکن شماره ۲ با یک پاس، بازیکن شماره ۴ را که به پای تیر رفته است، صاحب موقعیت کند.



یک تاکتیک گل زنی در سیستم ۲-۲ به صورت حمله از کنار طراحی و در زمین پیاده کنید.



ارزشیابی

- ۱ اصلی ترین عیب استفاده از سیستم ۲-۲ چیست؟
- ۲ اصلی ترین نقطه ضعف در استفاده از سیستم ۲-۲ چیست؟

سیستم ۱-۲-۱

- نداشتن استراتژی بر مبنای تفکر مربی بدون

بازیکن رأس

چرخش‌ها در سیستم ۱-۲-۱

در این سیستم دو نوع چرخش رایج می‌باشد که این دو نوع به این شرح است.

چرخش ۱-۲-۱ با رأس ثابت

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۳ می‌رود و بازیکن شماره ۳ نیز پا به توپ به مرکز زمین می‌آید و این بار او با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و مانند شکل به جای او رفته و این بار بازیکن شماره ۴ پا به توپ به مرکز می‌آید بازیکن شماره ۵ نیز که در رأس بازی می‌کند با جابه‌جایی توپ، حرکت و جهت حرکت آن تغییر می‌کند.

این سیستم بسیار نزدیک به ۳-۱ می‌باشد و به سیستم **لوزی** شناخته می‌شود و در کنار سیستم ۴-۰ از سیستم‌هایی است که تیم‌های بزرگ دنیا مثل روسیه، ایتالیا، اسپانیا و برزیل از آن استفاده می‌کنند.

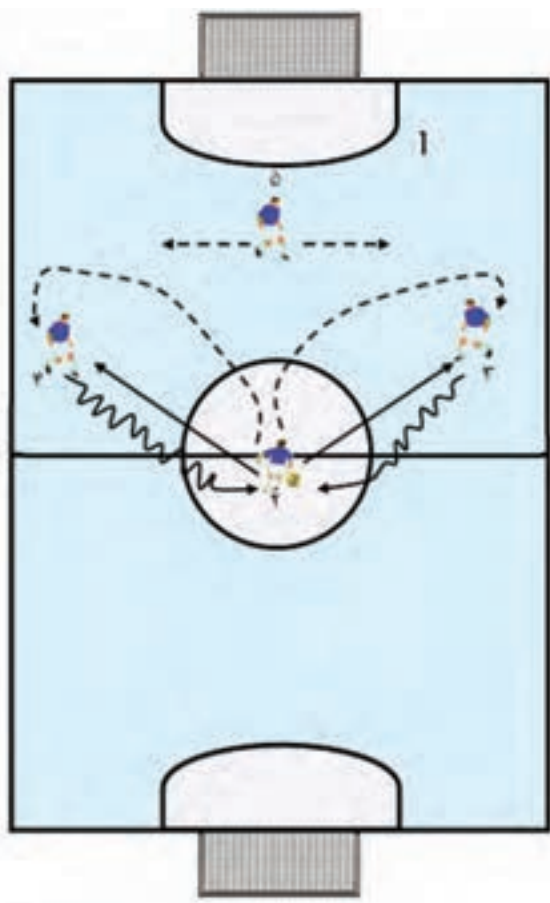
مهم‌ترین شاخصه‌های سیستم ۱-۲-۱

- سرعت عمل در چرخش
- سهولت در تبدیل شدن به سیستم‌های دیگر
- فضاسازی مناسب
- مفید جهت اخذ تاکتیک‌های پرس و فرار از پرس
- از مهم‌ترین شاخصه‌های این سیستم نقش بازیکن رأس می‌باشد.

نقاط ضعف سیستم ۱-۲-۱

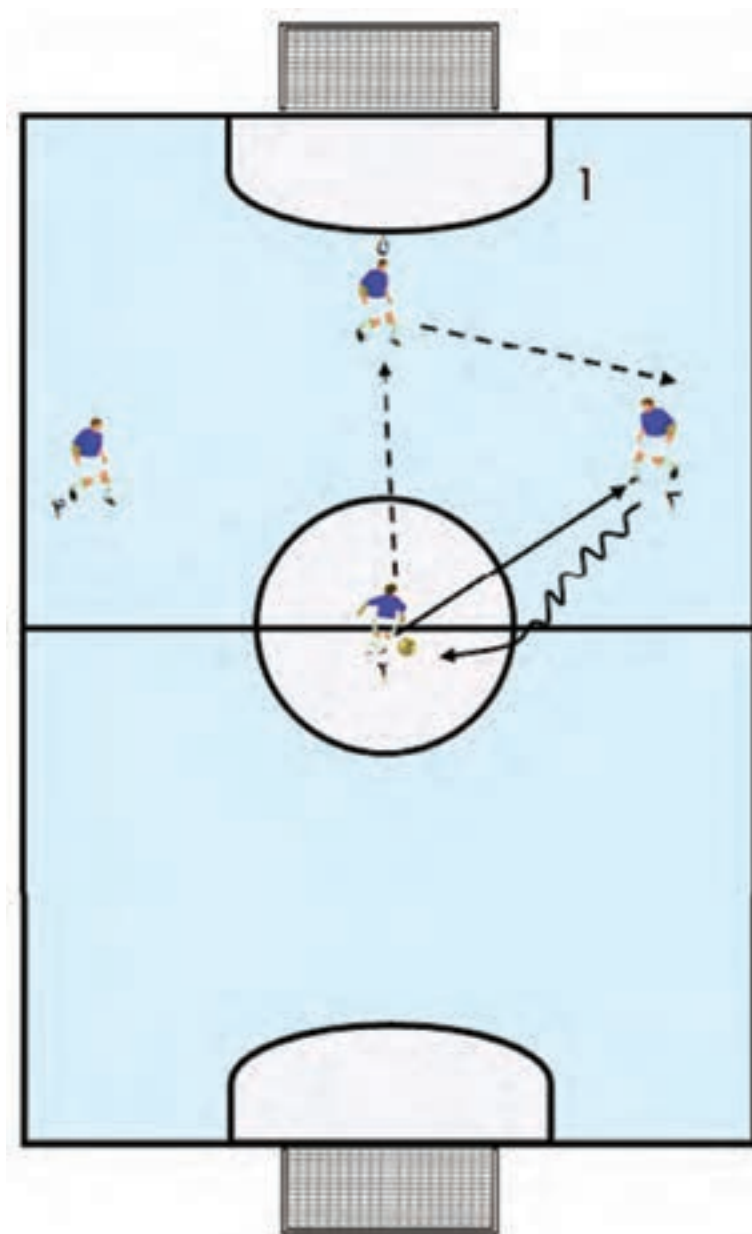
- نداشتن دید دروازه‌بان در هنگام دفاع در این

سیستم



چرخش ۱-۲-۱ با رأس متغیر

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۵ می‌رود وقتی بازیکن شماره ۳ شروع به حرکت با توپ کرد و به سمت مرکز رفت بازیکن شماره ۵ به جای ابتدایی او می‌رود حالا بازیکن شماره ۳ که به مرکز رسیده همین کار را با بازیکن شماره ۴ کرده و از آن سمت تکرار می‌کند.



تمرینات

تمرین ۱



این تمرین گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد، به این صورت که:
 بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و به جهت مخالف حرکت می‌کند.
 بازیکن شماره ۴ نیز بعد از حمل توپ به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سمت دیگر می‌رود.
 بازیکن شماره ۳ با بازیکن شماره ۵ که در رأس قرار دارد بازی کرده و به سرعت به سمت او رفته و
 پاس دریافتی از او را به بازیکن شماره ۴ پاس داده تا این یکی بازیکن شماره ۲ را در موقعیت گل‌زنی
 قرار دهد.





این تمرین گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر به صورت پارالل به کناره می رود. بازیکن شماره ۴ توپ را برای بازیکن شماره ۳ می فرستد و در این حالت بازیکن شماره ۵ خود را به پای تیر می رساند و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۳ را به گل تبدیل می کند.



ارزشیابی

- ۱ در مقابل تیمی که سیستم ۱-۲-۱ بازی می کند چگونه باید دفاع کرد؟
- ۲ در این سیستم وقتی توپ به بازیکن رأس می رسد، بازیکن رأس، چندکار می تواند انجام دهد؟

نقش بازیکن رأس



در تمام سریال‌ها و فیلم‌هایی که ساخته می‌شوند همیشه فرد یا افرادی به عنوان نقش اول، ایفای نقش می‌کنند که در جشنواره‌های مختلفی نیز قسمتی از جوایز به نفرات برتر نقش اول فیلم‌ها داده می‌شود. این نقش اول‌ها گاهی با چنان ظرافتی بازی می‌کنند که تا مدت‌ها در ذهن بیننده باقی می‌ماند. تا به حال به نقش اول در سیستم ۱-۲-۱ توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه کسی در اکثر دقایق بازی در این سیستم نقش اول را ایفا می‌کند؟

بازیکن رأس در فوتسال

بازیکن رأس در فوتسال نقش مهمی در گل‌زنی و ساختن موقعیت برای هم‌تیمی‌های خود دارد. بازیکنی با توانایی بالا در کنترل و حفظ توپ که اغلب در فضای فشرده در پشت قوس جریمه حریف با جابه‌جایی و حرکت برای خود و دیگر بازیکنان فضا ایجاد می‌کند و با قابلیت چرخش و شوت‌زنی بالا برگ برنده مربیان می‌باشد.

بیشتر مربیان در برنامه‌های تاکتیکی خود، حساب ویژه‌ای روی بازی با رأس باز می‌کنند و به فراخور تیم حریف از سیستم ۱-۲-۱ و استفاده از رأس کمک می‌گیرند.

در اغلب کشورهای اروپایی، طراحی حمله بر عهده بازیکن رأس می‌باشد. در فوتسال مدرن امروز، بازیکنان نباید صرفاً رأس کلاسیک باشند، بلکه باید توانایی بازی در همه نقاط زمین را داشته باشند.

بازیکنان رأس بازیکنان باهوشی هستند که از شم گل‌زنی خوبی برخوردارند و علاوه بر امر گل‌زنی برای مواقع فرار از پرس نیز به دلیل قدرت حفظ توپ بالا، بسیار کارایی دارند.

با هم‌کلاسی‌های خود با استفاده از منابع معتبر چند نمونه بازیکن رأس در تیم‌های داخلی و خارجی استخراج و در مورد شیوه بازی آنها تحقیق کنید و در کلاس ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



ویژگی‌های بازیکن رأس

- ۱ مستعد در توانایی کنترل توپ با هر ۲ پا باشد.
 - ۲ دارای عضلات پایین تنه قوی باشد.
 - ۳ توانایی بالا در نگهداری توپ داشته باشد.
 - ۴ بهترین چرخش را با توپ داشته باشد.
 - ۵ قدرت شوت زنی بالایی داشته باشد.
 - ۶ مهارت ارسال بهترین پاس را داشته باشد.
 - ۷ آشنا با علایم در فوتسال باشد.
 - ۸ در فاصله مناسب با هم‌تیمی‌هایش باشد.
- ### انتخاب‌های بازیکن رأس
- ۱ چرخش و شوت
 - ۲ پاس به کناره‌ها
 - ۳ برگرداندن توپ به سویپر یا عقب‌گیر

برای ساختن یک بازیکن رأس قوی باید تمرینات خوبی طراحی شود.

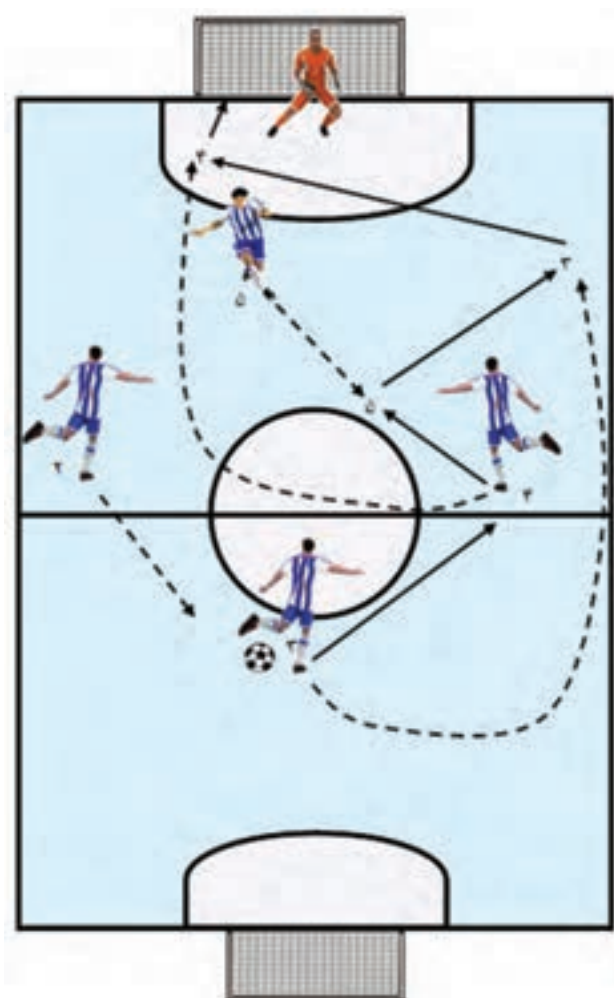


دو نمونه تمرین بازیکن رأس

تمرین ۱



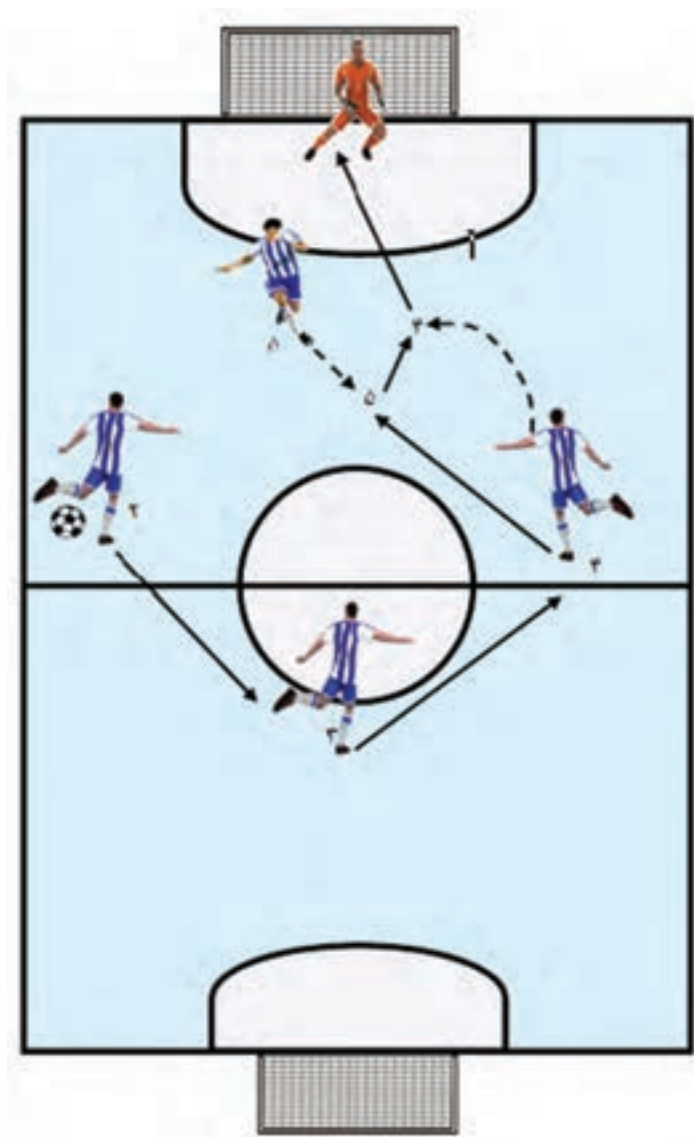
تمرین این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر اورلپ^۱ را انجام می دهد. در این لحظه بازیکن شماره ۵ به بازیکن شماره ۴ نزدیک شده و توپ را از بازیکن شماره ۴ دریافت می نماید و به بازیکن شماره ۳ پاس می دهد. بازیکن شماره ۳ نیز توپ را برای بازیکن شماره ۴ که حالا خود را به پای تیر رسانده می فرستد تا او کار را به اتمام برساند.



۱- اورلپ: وقتی بازیکن بعد از دادن پاس از پشت بازیکن هم دسته حرکت می کند به آن اورلپ می گویند.



این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و بازیکن شماره ۳ نیز به بازیکن شماره ۴ پاس می دهد. بازیکن شماره ۴ بازی با رأس انجام داده و توپ را به بازیکن شماره ۵ می رساند و با سرعت خود را به او رسانده و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۵ را به گل تبدیل می کند.



ارزشیابی

- ۱ اصلی ترین ویژگی بازیکن رأس در فوتسال چیست؟
- ۲ در کدام سیستم از بازیکن رأس استفاده می شود؟

سیستم ۴-۰

در فوتسال سیستم و شکل آرایش تیم، نقش مهمی در اجرای تاکتیک‌های یک مربی دارد و بر همین اساس سیستم بر پایه شرایط بازی یا تیم حریف برنامه‌ریزی می‌شود.

* سیستم ۴-۰ زمانی بیشتر استفاده می‌شود که تیم حریف ما را تحت فشار قرار می‌دهد یا ما بخواهیم فضای خالی و بهتری برای خود ایجاد کنیم.

نقاط قوت

- ۱ غیرقابل پیش‌بینی بودن
- ۲ بازی ترکیبی بی‌شمار
- ۳ مفیدترین ابزار برای فرار از پرس
- ۴ تنوع در چرخش‌ها
- ۵ تنوع بازی در عرض و عمق

نقاط ضعف

- خطرناک در استراتژی‌های دفاعی با توجه به شکل قرارگیری بازیکنان جلویی

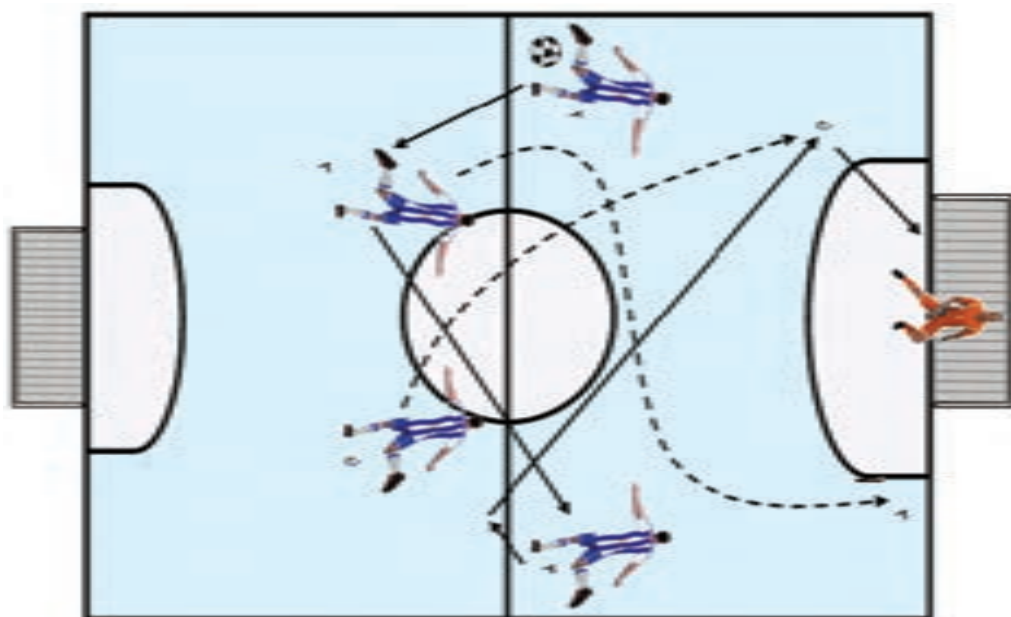
نیازهای سیستم ۴-۰

- ۱ آمادگی جسمانی و روانی بالا
- ۲ سرعت عمل در تصمیم‌گیری
- ۳ هماهنگی بازیکنان در اجرای چرخش‌ها

دو نمونه تمرین

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۴-۰ می‌باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۴ ابتدا کمی توپ را به عقب آورده و سپس با یک پاس بازیکن شماره ۵ را که حالا در یک فضای جدید قرار دارد صاحب توپ می‌کند تا او کار را به اتمام برساند.

تمرین ۱





این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۴-۰ می باشد، به این صورت که: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می رود. بازیکن شماره ۴ توپ را دوباره به بازیکن شماره ۳ رسانده و در این لحظه بازیکن شماره ۵ به دروازه نزدیک می شود تا توپ ارسالی از سوی بازیکن شماره ۳ را به گل تبدیل کند.



یک تمرین فرار از پرس با استفاده از سیستم ۴-۰ طراحی و آن را در زمین اجرا کنید.



در مقابل تیمی که سیستم ۴-۰ بازی می کند چگونه باید دفاع کرد؟

دروازه‌بانی

* به نظر شما اصلی‌ترین نقش در بازی فوتسال را چه کسی برعهده دارد؟
بی‌شک یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین پست‌ها در بازی فوتسال پست شماره ۱ یا همان دروازه‌بان است. بسیاری از مربیان بر این باور هستند که یک دروازه‌بان خوب ۷۰ درصد یک تیم را تشکیل می‌دهد برای همین نیز در فصل یارگیری با توجه و دقت زیادی نفر این پست را انتخاب می‌کنند.

دروازه‌بان دارای ویژگی‌های بسیاری است که برخی از آنها عبارت‌اند از:
۱- جای‌گیری: شامل قابلیت زاویه‌بندی، آگاهی در استقرار نسبت به وضعیت‌های مختلف توپ، جای‌گیری در موقعیت‌های مختلف هنگام ضربات ایستگاهی

۲- عکس‌العمل: به ترتیب شامل: ۱- سرعت ۲- سرعت تحلیل ۳- سرعت تصمیم‌گیری ۴- سرعت واکنش
۳- پیش‌بینی: شامل قابلیت پیش‌بینی در وضعیت‌های مختلف بازی، قابلیت بازی‌خوانی، آگاهی از مهارت حریفان، تجربه

۴- خروج: شامل خروج برای مهار توپ‌های پشت عقب‌گیر و فلنک‌ها^۱
۵- قابلیت شیرجه و مهار توپ: شامل تکنیک مهار توپ‌های زمینی، قابلیت مهار توپ‌های بلند بر مبنای تکنیک - تکنیک دست و پا

۶- مهارت در شروع بازی: شامل شروع بازی با پا، شروع بازی با دست و مهارت شروع حمله
۷- مهارت تاکتیکی: شامل پوشش، بازی‌سازی، ضد حمله
۸- ارتباط: شامل هماهنگی با عقب‌گیر، ارتباط با هم‌بازیان
۹- قدرت روانی: شامل مصمم بودن، شجاعت، جسارت، اعتماد به نفس، انگیزه، روحیه برتری‌جویی، خونسردی و تمرکز

۱۰- قابلیت مقابله با شرایط یک در مقابل یک: شامل:

۱-۱- حرکت به سمت مهاجم پا به توپ

۲-۲- تشخیص زاویه مناسب

۳-۳- مهارت در زمان‌بندی و زمان‌گیری

۴-۴- شجاعت

۵-۵- تجربه

در کنار همه این عوامل فیزیک مناسب و هوش نیز کمک شایانی به دروازه‌بان می‌نماید.

نکته



۱- فلنک: به بازیکنان کناری در فوتسال فلنک یا آلا می‌گویند.

بخش اول تمرینات تک به تک

از آنجا که در فوتسال موقعیت‌های فراوانی بر روی دروازه‌ها خلق می‌شود که بیشتر آن به صورت تک به تک با دروازه‌بان است لزوم توجه به تمرینات کاربردی در این بخش از اهمیت زیادی برخوردار است. برای افزایش توانایی دروازه‌بان انجام تمرینات متنوع با این شرح ضروری است:

در تک به تک

حرکت به سمت مهاجم پا به توپ

استقرار در محل مناسب

زاویه‌بندی

مهارت در زمان‌بندی

شجاعت نیز فاکتور با ارزشی در این قسمت است .

نکته

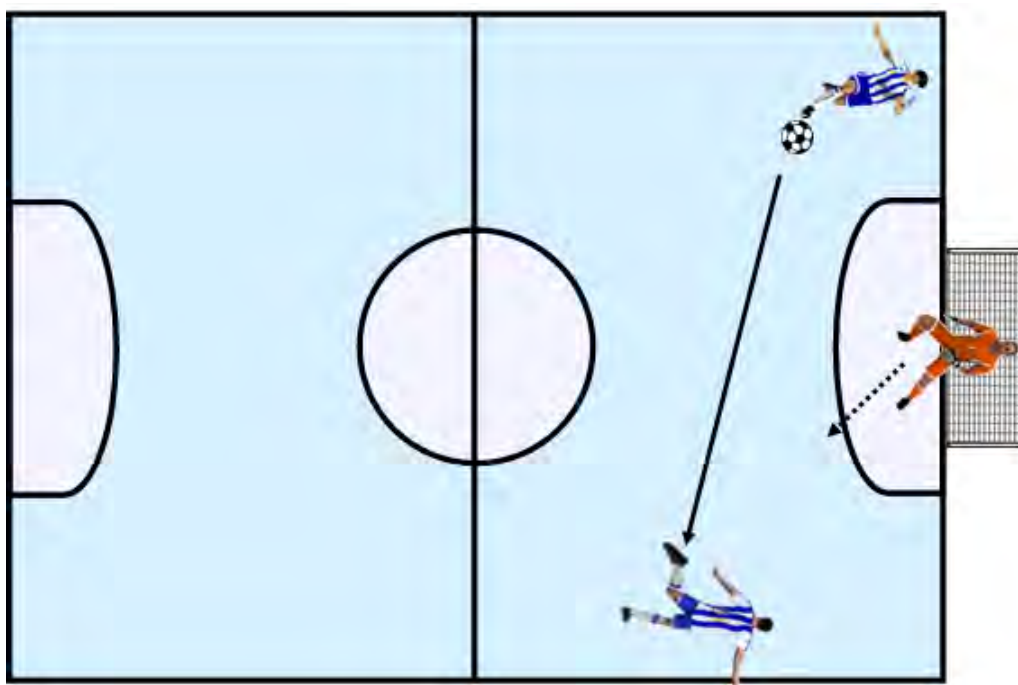


تمرین ۱



تمرینات:

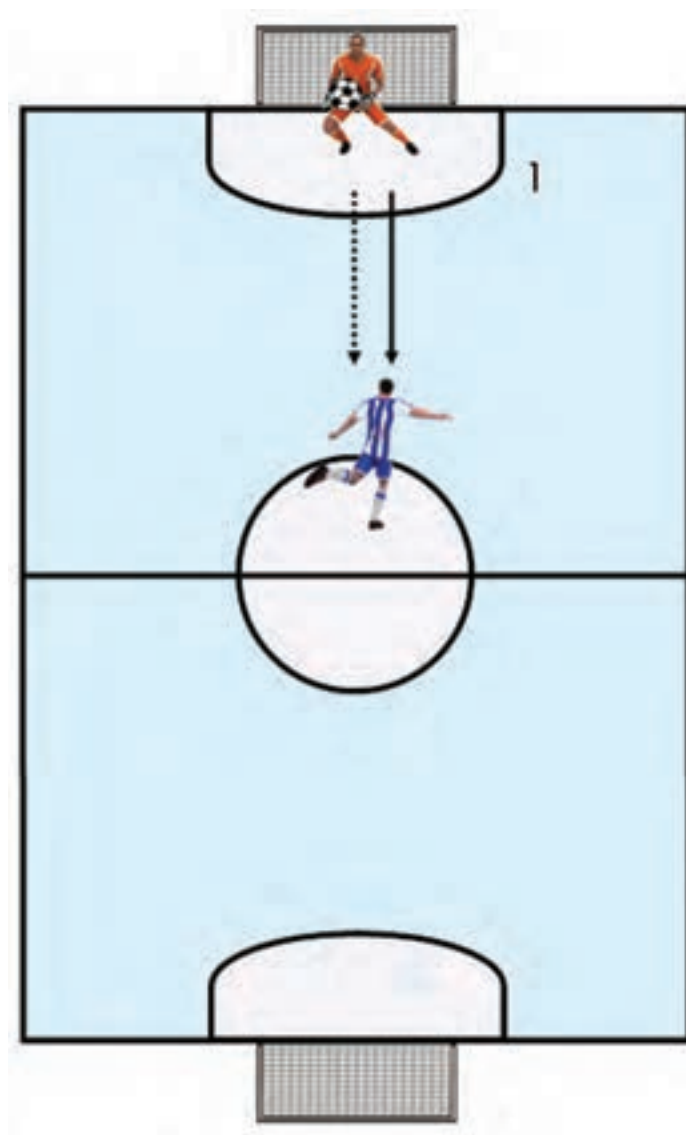
بازیکنی که در کنار قرار دارد توپ را به بازیکنی که بیرون محوطه جریمه ایستاده پاس می‌دهد، در این هنگام دروازه‌بان جلو آمده و زاویه را تنگ می‌کند بازیکن حق ندارد وارد محوطه جریمه شود و فقط می‌تواند بیرون قوس و در امتداد خط مانور دهد و دروازه‌بان نیز باید خود را در مسیر توپ قرار داده و فریب بدن و حرکت بازیکن را نخورد و تنها زمانی حق دارد توپ را بزند که یا بازیکن به توپ ضربه بزند یا اینکه توپ از پای بازیکن جدا شده و داخل محوطه جریمه بیاید.



دروازه بان توپ را به بازیکن داده، خود به استقبال او می‌رود و بازیکن در مدت ۶ ثانیه فرصت دارد که تک به تک را به گل تبدیل کند و دروازه بان نیز با رعایت اصول جهت گرفتن توپ تلاش می‌کند.



زاویه بندی، بردن حریف به کناره‌ها و گارد مناسب از نکات مهم این تمرین است.



بخش دوم تمرینات درون چارچوب

پیش از هر چیز ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که نقش مربی دروازه‌بان برای ساختن یک دروازه‌بان (گلر) آماده، خیلی مهم می‌باشد و بهتر است که نفرات اول تیم‌ها حتماً در چارت خود از مربی دروازه‌بان نیز استفاده نمایند؛ زیرا علاوه بر تمرینات خوبی که مربیان دروازه‌بان ارائه می‌دهند آن حسی که با دروازه‌بان تیم از لحاظ روحی- روانی برقرار می‌کنند بسیار به تیم کمک می‌کند.

تمرین ۱



شش توپ مانند تصویر (سه توپ در روی خط شش قدم و سه توپ بیرون) قرار می‌دهیم. دروازه‌بان وظیفه دارد با حرکت بازیکن به سمت هر کدام از توپ‌ها آمده و ضربه بازیکن را دفع کند و سپس با حرکت بازیکن به سمت توپ بعدی می‌رود و زاویه را تغییر داده و توپ دیگر را دفع می‌نماید.



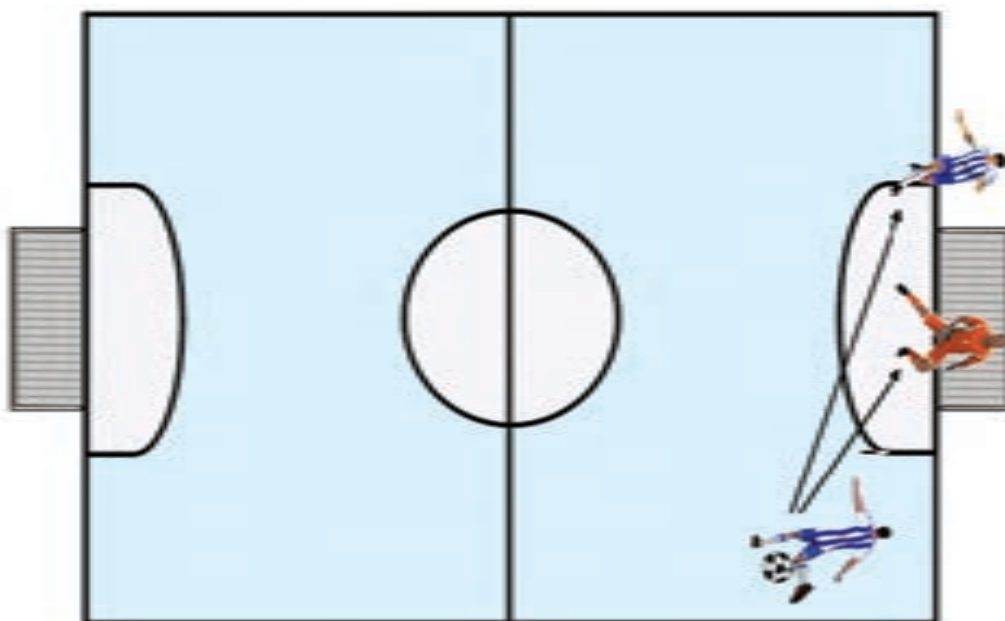
در این تمرین سرعت عکس‌العمل و سرعت جابه‌جایی می‌تواند از نکات مهم تمرین باشد.

نکته





یک بازیکن طبق تصویر از بیرون محوطه با یک توپ آماده است و یک بازیکن نیز در پای تیر مخالف قرار دارد.
بازیکن بیرون محوطه می تواند توپ را یا به سمت زاویه موافق شلیک کرده یا به پای تیر داده تا بازیکن دیگر آن را تبدیل به گل کند.
در این تمرین دروازه بان حق ندارد قبل از ضربه حرکت کند، زیرا ممکن است بازی خوانی او باعث شود تا بازیکن بیرون محوطه به جای پاس دادن شوت بزند.



دو سیستم انرژی در فوتسال وجود دارد:

۱- سیستم هوازی
۲- سیستم بی هوازی

فسفاژن
لاکتیک

نکته



قانون شانزدهم: پرتاب اوت دروازه بان

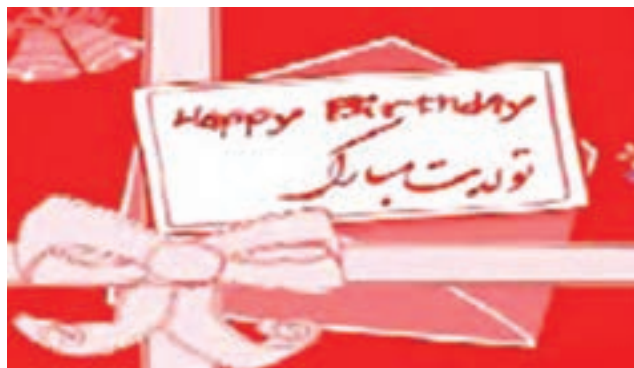
پرتاب اوت دروازه روشی برای شروع مجدد بازی است. یک پرتاب اوت دروازه زمانی اعلام می شود که توپ آخرین بار توسط بازیکنی از تیم مهاجم لمس شده و سپس به طور کامل از روی زمین یا از روی هوا از خط عرضی زمین به بیرون رفته باشد. از پرتاب اوت دروازه نمی توان به صورت مستقیم گل زد. دروازه بان ۴ ثانیه زمان دارد تا توپ اوت شده را پرتاب کند و توپ زمانی در بازی قرار می گیرد که توسط دروازه بان تیم مدافع به طور مستقیم به بیرون محوطه جریمه پرتاب شود.

ارزشیابی

- ۱ از نظر شما مهم ترین فاکتور برای یک دروازه بان خوب در فوتسال چیست؟
- ۲ از سه سیستم انرژی در فوتسال، پست دروازه بان جزء کدام سیستم های انرژی می باشد؟

ضربه اوت

آنچه که باعث جذاب شدن یک جشن تولد یا یک فیلم پلیسی می شود اصل غافلگیری است. اینکه یک نفر برنامه ای را طراحی کند تا یک نفر یا یک جمع را غافلگیر کند تا نتواند هیچ عکس العملی از خود نشان دهد و این علاوه بر جذابیت، هوش بالای طرف مقابل را نشان می دهد.



با این تفاسیر تاکتیک های ویژه در فوتسال دقیقاً مانند غافلگیر کردن تیم حریف است. از مهم ترین تاکتیک های ویژه در فوتسال ضربات شروع مجدد (اوت، کاشته و کرنر) می باشد. که در آن اصل غافلگیری از با اهمیت ترین آنها است.

در این بخش از تاکتیک های ویژه، ضربه اوت را مورد بررسی قرار می دهیم. اوت یکی از راه های رسیدن به گل در بازی فوتسال می باشد و برنامه ریزی در این بخش به عهده مربیان خوش فکر است که با استفاده از تمرین ها و روش های کاربردی، تیم خود را در این قسمت قوی کنند. در زدن ضربه اوت باید به این نکته اساسی توجه داشت که فاصله توپ تا دروازه، در زدن روش های مختلف تأثیر بسزایی دارد و اصولاً شیوه زدن ضربات نزدیک به دروازه با زدن ضربات ده متر یا دوازده متر متفاوت می باشد.

نکته



* زدن ضربه اوت نیز دو کلیدواژه بسیار مهم است:

- ۱ سیگنال که در ضربات شروع مجدد نقش کاربردی دارد.
- ۲ تنظیم وقت (تایمینگ^۱) که گره گشای این گونه ضربات است.

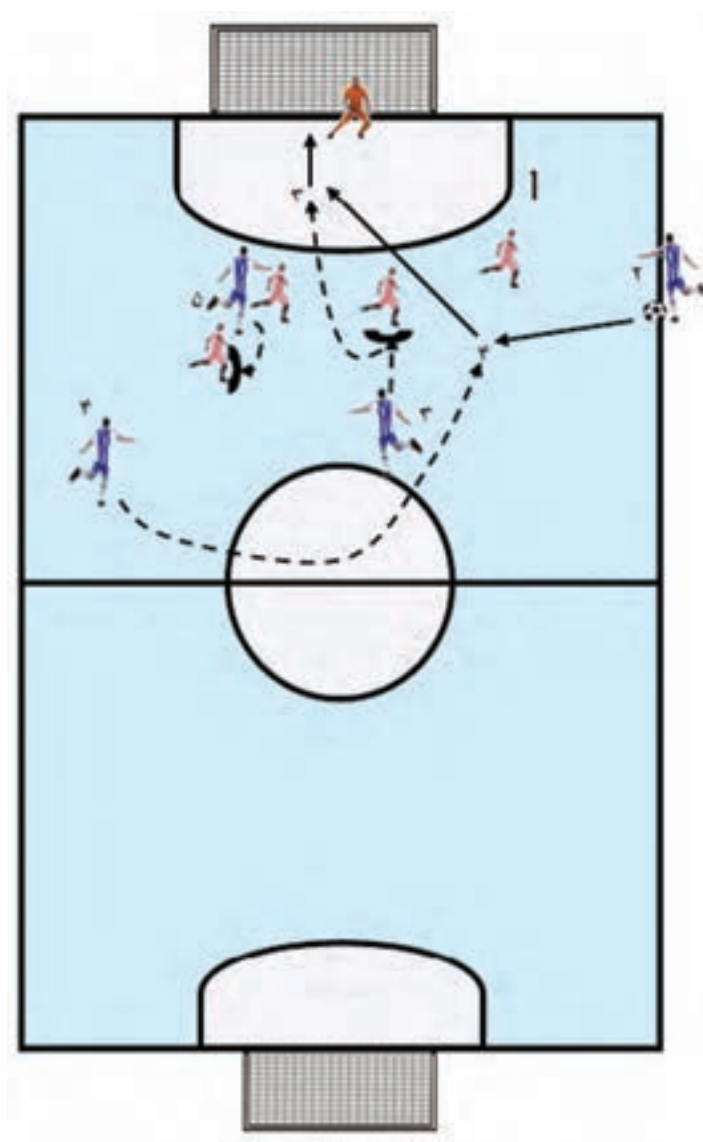
تایمینگ هم در نزد بازیکن ضربه زننده و هم تایمینگ جابه جایی بازیکنان برای فریب دفاع و هم تایمینگ بلوک کردن که همه اینها باید با تکرار در تمرین به بالاترین سطح برسد. زمان ضربه اوت نیز همانند ضربه کرنر بهتر است در ثانیه سوم باشد تا هم جابه جایی ها در تیم انجام شود و هم ترس در دل مدافعان بیفتد. برنامه ریزی و طراحی تمرین در این بخش باید براساس واقعیت بازی فوتسال باشد زیرا هدف این است که با کمترین ضربه توپ به سمت دروازه شلیک شود.

دو نمونه تمرین اوت

براساس این نمونه‌ها می‌توانید تمرینات دیگر را نیز طراحی کنید زیرا بر این باوریم که دادن الگوهای صحیح تمرین همیشه راهگشا بوده است.

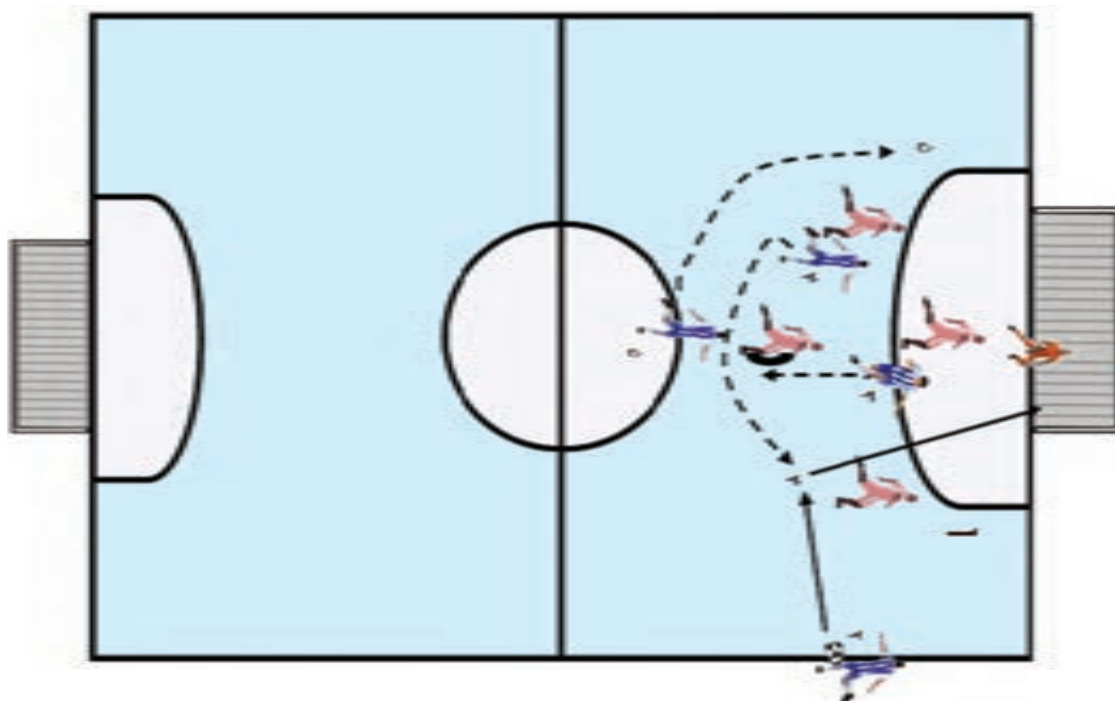
در این ضربه اوت، بازیکن شماره ۵ به سمت مدافع رفته و او را بلوک می‌کند در همین حال شماره ۴ نیز حرکت کرده و بازیکن شماره ۳ نیز بعد از بلوک مدافع روبه‌روی خود به پای تیر می‌رود. حالا بازیکن شماره ۲ اوت را برای بازیکن شماره ۴ که خود را به فضای جدید رسانده می‌زند او نیز بازیکن شماره ۳ را در جلوی دروازه صاحب توپ کرده تا او کار را به اتمام برساند.

تمرین ۱





در این ضربه اوت بازیکن شماره ۳ به سمت مدافع رفته و او را بلوک می‌کند در همین حال شماره ۵ حرکت کرده و بازیکن شماره ۴ نیز به فضای مورد نظر می‌رود. حالا بازیکن شماره ۲ اوت را برای بازیکن شماره ۴ که خود را به فضای جدید رسانده می‌زند تا او نیز کار را به اتمام برساند.



یک تمرین اوت در نزدیکی‌های محوطه جریمه طراحی و اجرا نمایید.



قانون پانزدهم: ضربه اوت

ضربه اوت روشی برای شروع بازی است. یک ضربه اوت به سود تیم مقابل بازیکنی اعلام می‌شود که آخرین بار توپ را لمس کرده، سپس تمامی توپ، چه از روی زمین و چه از روی هوا، از خط طولی عبور و یا به سقف سالن برخورد کند. از ضربه اوت نمی‌توان به صورت مستقیم گلی به ثمر رساند. بازیکنان حریف باید ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند. توپ برای زدن اوت باید ثابت باشد و زننده ضربه ۴ ثانیه زمان دارد تا ضربه اوت را بزند.

ارزشیابی

– سه نکته در زدن ضربات اوت مهم هستند، آن سه نکته کدامند؟

ضربات خطا

یکی از راه‌های رسیدن به گل در فوتسال استفاده از ضربات خطا می‌باشد که اکثر مربیان در این بخش تمرینات ویژه‌ای را در نظر می‌گیرند و یا با طراحی‌های خود شیوه‌های مختلفی را در این قسمت آزمایش می‌کنند.

ضربات خطا در فوتسال با توجه به مکان اتفاق افتادن خطا به شکل‌های مختلفی نواخته می‌شود و معمولاً مربیان برای هر خطایی سیگنالی را تعریف می‌کنند. در زدن خطاها نیز مانند اوت و کرنر بحث تایمینگ در اولویت قرار دارد و نفری که پشت ضربه قرار می‌گیرد باید درک درستی از مقوله زمان پاس دادن داشته باشد. همان‌طور که می‌دانید خطاها می‌توانند برگ برنده هر مربی باشند و آن‌قدر با ارزش هستند که در اکثر بازی‌ها شاهد آن هستیم که مربیان در هنگام خطا از تایم اوت خود استفاده می‌کنند.

در خطاها استفاده از بازیکنان چپ پا، گره‌گشای این ضربات است و حتماً در تمرینات، ضربات را از هر دو سمت بزنید تا ملکه ذهن شما شود.

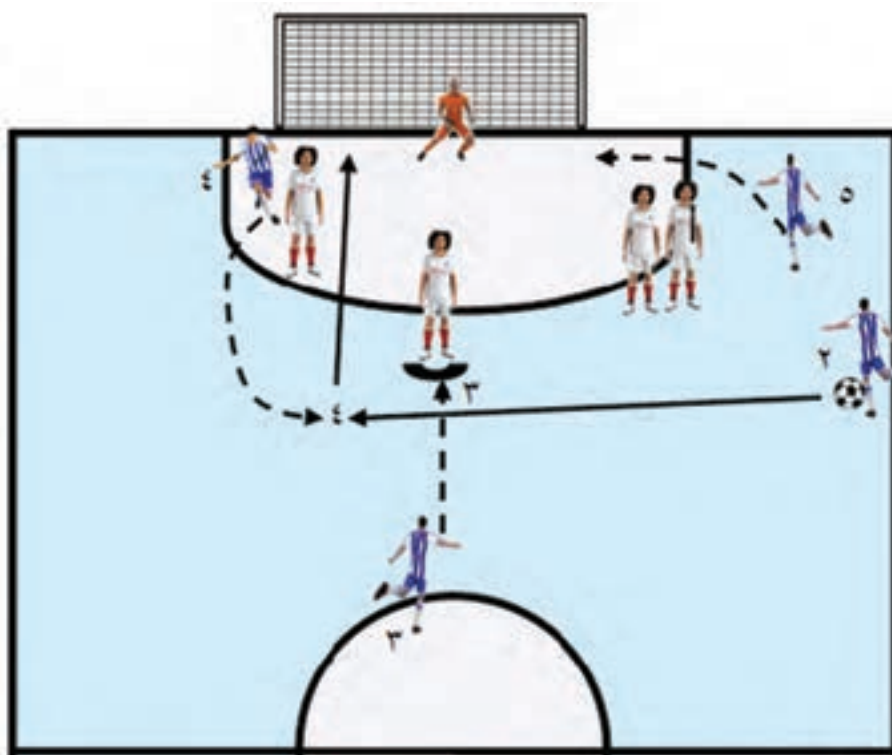
نکته مهم



دو نمونه تمرین خطا

در این ضربه ایستگاهی بازیکن شماره ۳ برای بلوک مدافع روبه‌روی خود می‌رود و بازیکن شماره ۴ خود را به فضای مورد نظر می‌رساند و پاس بازیکن شماره ۲ را به گل تبدیل می‌کند. باید توجه داشت که در زدن ضربات خطا زمان ضربه زدن به توپ بازیکن شروع کننده مهم می‌باشد به این صورت که او باید ضربه را روی ثانیه ۳ بزند تا جابه‌جایی‌ها به خوبی انجام شود.

تمرین ۱



یکی از راه‌های رسیدن به گل در بازی فوتسال، استفاده درست از ضربات کرکر می‌باشد. ضرباتی که باید با کمترین ضرب به هدف بینجامد و منتج به نتیجه شود. در زدن ضربات کرکر مهم‌ترین وظیفه بر دوش بازیکنی است که در پشت توپ قرار دارد و مربیان باید کسی را برای این بخش در نظر بگیرند که در وهله نخست از آگاهی محیطی خوبی برخوردار باشد و در قسمت دوم هوش بالا و درک درست از بازی داشته باشد و در اولویت بعدی توانایی دادن پاس لوب (Lob) را داشته باشد، نکته‌ای که باید به بازیکن پشت توپ حتماً توصیه کرد این است که او ضربه را روی ثانیه سوم بزند زیرا در ثانیه سوم هم بازیکنان خودی فرصت جابه‌جایی دارند و هم ترس و دلهره را به تیم حریف دیکته می‌کنند.

بعد از بازیکن ضربه زننده، سه بازیکن دیگر باید با هم حرکت و جابه‌جایی را انجام دهند تا نتیجه دلخواه از کرکر به دست آید. یادمان باشد در پاس‌های لوب (Lob) حتماً به بازیکن ضربه زننده توصیه کنیم که بعد از پاس بلند به سرعت به تیر نزدیک به خود رفته تا احیاناً پاس پای تیر را به گل تبدیل کند.

حتماً کنترل‌کننده بازی را مشخص کنید تا در صورت قطع توپ توسط مدافعان غافلگیر نشوید.

نکته



به نظر می‌رسد در ضربه‌های کرکر، پوشش دادن^۱ (کاور کردن) مدافع حریف یا همان بلاک کردن^۲ می‌تواند بسیار مؤثر باشد، پس برای این بخش نیز تمرینات مورد نظر را طراحی کنید. در پایان توصیه می‌کنیم در تمرینات خود از هر دو طرف کرکرها را تمرین کنید تا در شرایط مسابقه با مشکل مواجه نشوید. ضمن اینکه انتخاب نشان یا علامت (سیگنال)^۳ حتماً باید در تمرین مشخص شود. این علامت‌ها می‌توانند کلامی یا حرکتی باشند.

۱- Cover

۲- Block

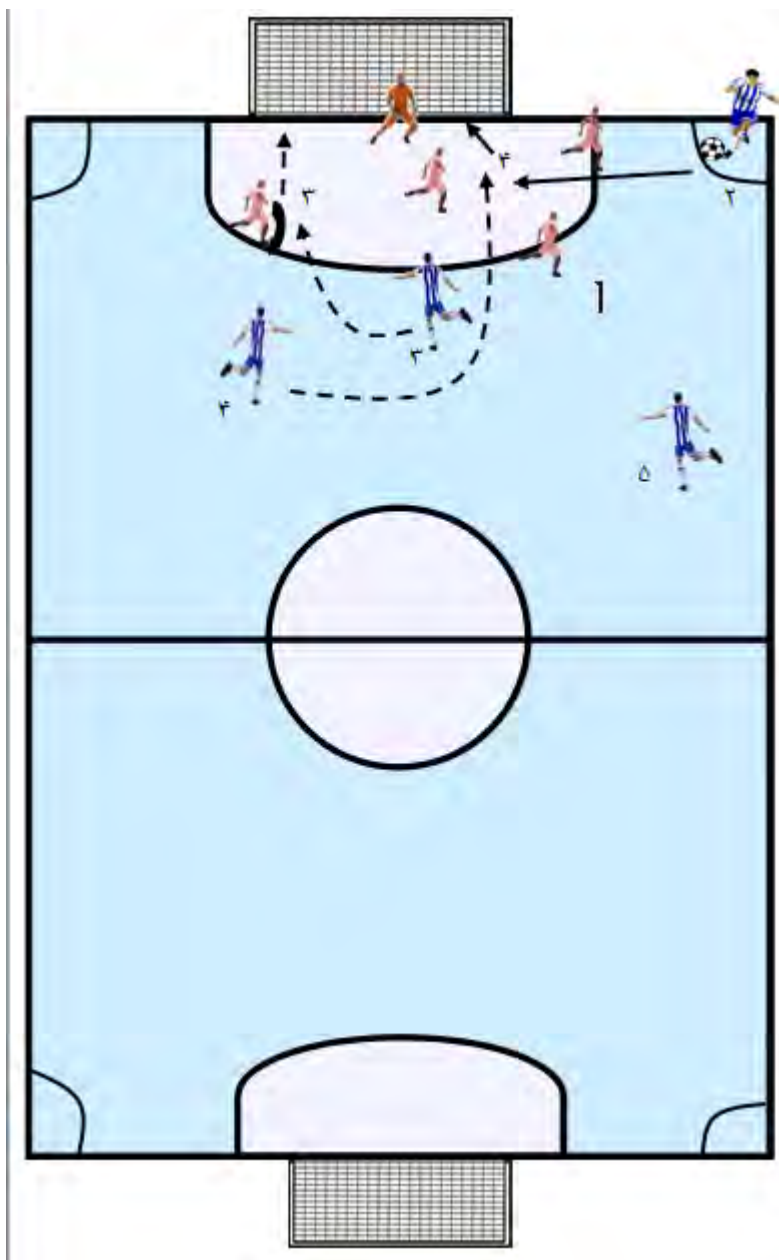
۳- Signal

تمرینات

تمرین ۱

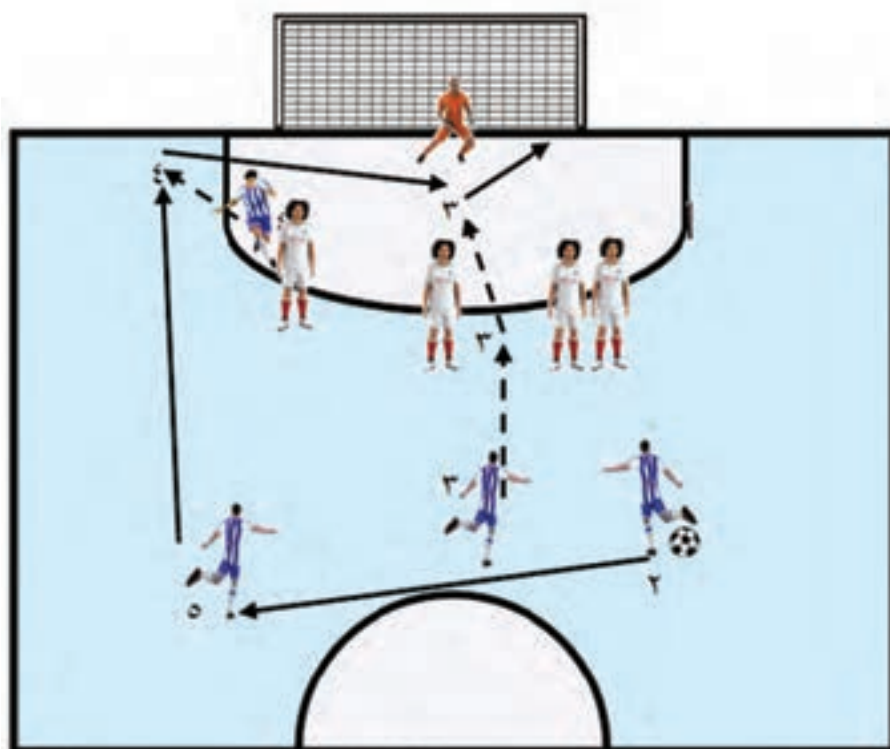


اولین تمرین کرنر را با یک جابه‌جایی ساده انجام می‌دهیم، به این صورت که قبل از زدن ضربه توسط بازیکن شماره ۲ بازیکنان شماره ۳ و ۴ شروع به جابه‌جایی می‌کنند به طوری که بازیکن شماره ۳ مانند تصویر حرکت کرده و بازیکن مستقیم خود را بلوک می‌کند و بعد از بلوک به پای تیر می‌ورد و بازیکن شماره ۴ نیز به فضای خالی رفته و توپ فرستاده شده از سوی بازیکن شماره ۲ را به گل تبدیل می‌کند.





در این ضربه ایستگاهی بازیکن شماره ۳ برای بلوک مدافع روبه‌روی خود می‌رود و سپس خود را به محوطه می‌رساند در این حال بازیکن شماره ۴ خود را به فضای مورد نظر می‌رساند و بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ پاس داده و او نیز بازیکن شماره ۴ را صاحب توپ می‌کند. بازیکن شماره ۴ توپ را در فضای خالی به بازیکن شماره ۳ رسانده تا او کار را به اتمام برساند.



سه تمرین خطا در سه نقطه نزدیک به محوطه و گوشه دو محوطه و در فاصله ۱۰ متری دروازه طراحی و اجرا نمایید.



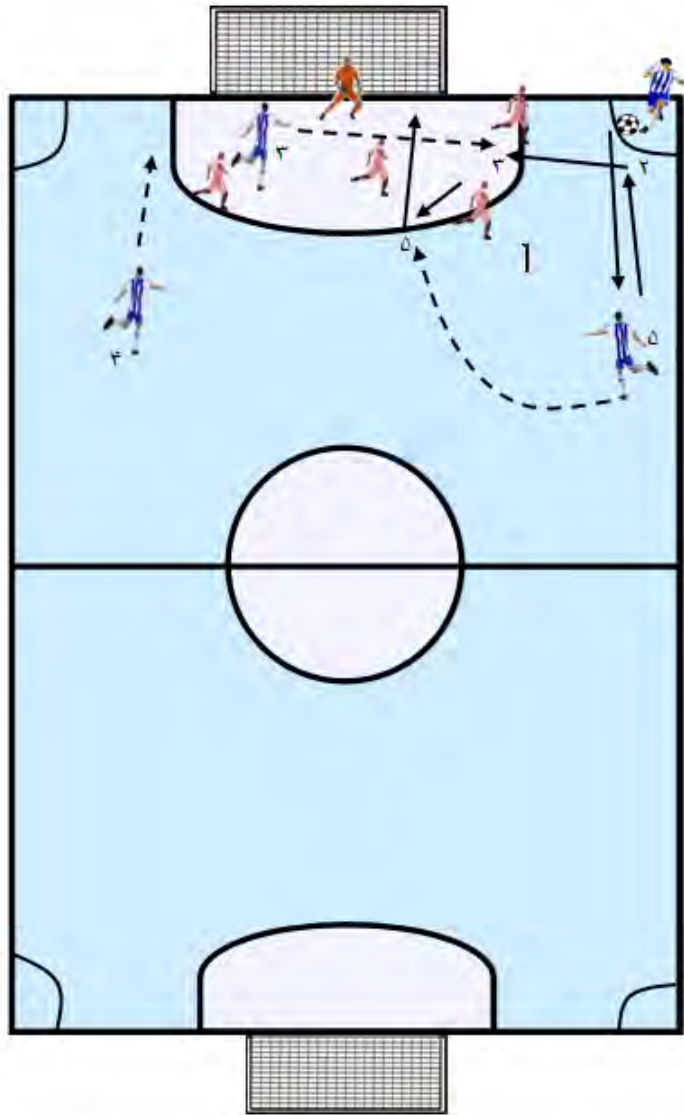
قانون دوازدهم: خطاها و رفتار ناشایست

خطاها و رفتار ناشایست نقض قوانین بازی فوتسال است که جریمه آن به صورت زیر است:
خطاها: خطاها با یک ضربه آزاد مستقیم، ضربه پنالتی با ضربه آزاد غیر مستقیم جریمه می‌شوند.

ارزشیابی

در زدن ضربات خطا، بازیکنی که پشت توپ قرار می‌گیرد باید چه نکاتی را رعایت کند؟

بدین صورت است که بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ پاس داده در همین لحظه بازیکن شماره ۳ مانند تصویر حرکت کرده و بین دو مدافع قرار می گیرد حالا بازیکن شماره ۵ توپ را به بازیکن شماره ۲ برگردانده و به فضای جدید می رود. بازیکن شماره ۲ نیز توپ را به بازیکن شماره ۳ رسانده تا او با پشت پا فرصت گل زنی را برای بازیکن شماره ۵ مهیا کند. بازیکن شماره ۴ نیز برای فریب مدافعین مانند تصویر حرکتی را انجام می دهد.



یک کرنر که در آن پاس بلند استفاده شده طراحی و اجرا نمایید.

قانون هفدهم: کرنر

ضربه کرنر یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. یک ضربه کرنر زمانی اعلام می‌شود که تمام توپ که آخرین بار توسط یک بازیکن از تیم مدافع لمس شده چه از روی زمین و چه از روی هوا از خط دروازه عبور نماید و طبق قانون ۱۰، گلی به ثمر نرسد. از ضربه کرنر به طور مستقیم گل زده می‌شود به شرطی که وارد دروازه حریف شده باشد. تیم زننده ضربه برای زدن ضربه ۴ ثانیه فرصت دارد.

ارزشیابی

- ۱ آیا شکل دفاع حریف در اجرای کرنر از سوی تیم شما تأثیر دارد؟
- ۲ برای زدن ضربات کرنر چه نکاتی دارای اهمیت است؟

ارزشیابی شایستگی فوتسال

شرح کار: گرم کردن، اجرای تکنیک مقدماتی، اجرای تاکتیک‌های پیشرفته، دروازه‌بانی، بازیکن رأس، ضربات ایستگاهی، قوانین و مقررات فوتسال			
استاندارد عملکرد: سنجش توانایی‌ها به وسیله فرم‌های آنالیز فردی بازیکنان (مورد تأیید کمیته آموزش فدراسیون فوتبال)			
شاخص‌ها: سرعت، دقت، شتاب، تمرکز، کنترل توپ و کار با توپ، هماهنگی و بازی خوانی			
شرایط انجام کار: شرایط ابزار و تجهیزات: زمین - توپ - کاور - قیف - چوب‌های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور - نرم‌افزارهای تخصصی - تغذیه متناسب با نوع تمرینات - مکمل‌های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک			
معیار شایستگی:			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	گرم کردن	۱	
	اجرای تکنیک مقدماتی	۲	
	اجرای تاکتیک‌ها	۲	
	دروازه‌بانی	۲	
	بازیکن رأس	۲	
	ضربات ایستگاهی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری: ۳

درس: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته: تربیت بدنی

منابع و مأخذ

- ۱ زندی پور، علی - تمرینات پایه و مهارتی - انتشارات آونگ - تهران - ۱۳۹۲
- ۲ زندی پور، علی - ۵۰ راه رسیدن به گل در فوتسال - انتشارات علم و حرکت - تهران - ۱۳۹۱
- ۳ زندی پور، علی - تمرینات دروازه‌بانی در فوتسال، انتشارات حتمی - تهران - ۱۳۹۰
- ۴ زندی پور، علی و لک، رضا - تمرینات پیشرفته در فوتسال - انتشارات آونگ - تهران - در دست چاپ
- ۵ زندی پور، علی و رعدی، علیرضا - شیوه‌های تمرین در فوتسال - انتشارات حتمی - تهران - ۱۳۸۹



پودمان ۴

فوتبال



انسان دارای نیازهای گوناگون سلامت جسمانی، روحی، روانی و معنوی می‌باشد. چنانچه هر کدام از نیازهای انسان به صورت طبیعی برآورده نشود و یا از او گرفته شود یا محدود گردد در زندگی دچار اختلال می‌شود. فوتبال که یک پدیده اجتماعی، اقتصادی می‌باشد ضمن اینکه می‌تواند نیاز حرکتی انسان، از قبیل جابه‌جایی، راه رفتن، دویدن، جهش، پریدن، قدرت و سرعت را برطرف کند نیازهای روحی را نیز برطرف می‌کند. البته فوتبال در تخلیه هیجانات او جایگاه ویژه‌ای دارد و همچنین در پرورش قهرمانان ملی و ایجاد انگیزه در غرور ملی، درس‌های مختلف زندگی در آن نهفته است. در این فعالیت بدنی آگاهانه و هدف‌دار در دنیای محیط پرهیاهو، تنها میدان بزرگ رفاقت، رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی‌گاه ارزش‌های والای انسانی است که در آن صحنه‌های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری، شجاعت و فتوت وجود دارد. به شاگردان این ورزش درس تلاش، فداکاری، تعاون، استقامت و شجاعت داده و یکی از ابزارهای تربیتی در تحول و سالم‌سازی جامعه است.

به تناسب جمعیت و مشتاقان فوتبال که در کشور ما وجود دارد فوتبال توسعه چندانی چه در جهت سخت‌افزاری و چه در جهت نرم‌افزاری مشاهده نمی‌شود. از دلیل‌های این عدم توسعه می‌توان به کم بودن نیروی انسانی متخصص و کارآمد و پائین بودن سطح دانش مربیان اشاره کرد. از این‌رو تألیف کتاب‌های علمی-آموزشی یکی از راه‌های ارتقاء کیفی هنرآموزان و هنرجویان است که در نهایت با معلمانی متخصص و مجرب باعث تقویت بنیه علمی و عملی شما هنرجویان می‌گردد.

در این فصل مجموعه‌ای از اصول فردی، گروهی، تکنیکی، تاکتیکی و تمرینات مختلف و متنوع با مشخص کردن هدف‌های ویژه هر تمرین ارائه شده تا با تهیه و تنظیم برنامه‌های تمرینی کوتاه مدت و بلند مدت بتواند باعث رفع نقاط ضعف، و تقویت نقاط قوت گردد.

استانداردهای عملکرد

کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون‌های استاندارد فوتبال در تکنیک و تاکتیک‌های مورد نظر فوتبال

تکنیک بنیادین فردی در دویدن

آیا می‌دانید تفاوت راه رفتن و دویدن چیست؟
نقاط مشترک راه رفتن و دویدن در چیست؟
یکی از عوامل مؤثر در دویدن چیست؟



دویدن انسان، پلنگ، اسب، خرگوش

حال با توجه به اینکه شما از نعمت توانایی دویدن برخوردارید چگونه می‌توانید این توانایی را به مهارت آگاهانه بهبود بخشید و ماهرانه بدوید.



مسابقات دو سرعت و استقامت



مسابقه فوتبال، همراه دویدن

برای تحقق بخشیدن به این هدف، شروع دویدن، مهارت‌های دویدن و دویدن ماهرانه از اصول مهم به‌شمار می‌آیند که با انجام نرمش‌های روزانه به شرح زیر می‌توان دویدن ماهرانه را بهبود بخشید.



پاشنه زدن به پشت ران



پنجه کشیده



زانو بلند

توجه به کفش و لباس مناسب هنگام تمرین و گرم کردن قبل از شروع تمرینات فراموش نشود.

مهارت بنیادین دویدن، اولین و جدی‌ترین گام در آموزش فوتبال است. تکرار این تمرینات را در کلیه جلسات تمرین هرگز فراموش نکنید.

ایمنی



نکته



ارزشیابی

- ۱ اولین و جدی‌ترین مهارت بنیادی در آموزش فوتبال چیست؟
- ۲ در فوتبال چند نوع دویدن داریم؟
- ۳ با چه نرمش‌هایی می‌توان دویدن در فوتبال را تقویت کرد؟

لمس توپ

آیا می‌دانید که:

جنس توپ از چیست؟

اندازه توپ چقدر است؟

تفاوت توپ تنبل با توپ زرنگ چیست؟

چرا وزن و سایز توپ در ورزش‌های مختلف تفاوت دارد؟



ب- بچه‌ها توپ را با دست بالا می‌اندازند و می‌گویند.



الف- توپ را با کف دست لمس کنید.



د- توپ را با کف پای چپ و راست قل می‌دهیم و برمی‌گردانیم.



ج- توپ را با کف پا به عقب و جلو قل می‌دهیم.



ب



الف

هل دادن توپ به جلو



ج - توپ را بین دو پا یا بغل پا به هم پاس می دهیم (یک پا دوپا).

سؤال

با دیدن تصاویر بالا، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

فرق بین قِل خوردن و چرخیدن توپ چیست؟

اگر بخواهیم توپ را قِل دهیم به کدام قسمت توپ باید نیرو وارد کنیم؟

اگر بخواهیم توپ بچرخد (فِر بخورد) به کدام قسمت توپ باید نیرو وارد کنیم؟

در کلیه تمرینات علاوه بر پیراهن، شورت و جوراب و کفش ورزشی، حتماً ساق بند را زیر جوراب خود بپوشید.

نکته ایمنی



یک توپ فوتبال نقاشی کنید و در آن، محل ضربه زدن به توپی که در حال فِر خوردن و یا قِل خوردن است را مشخص کنید.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ با کدام قسمت پا ضربه بزنیم تا توپ راحت قِل بخورد و یا فِر بخورد(بچرخد)؟
- ۲ به نظر شما سرعت توپ وقتی که با کف پا یا بغل پا به آن ضربه می زنیم، چگونه است؟

دویدن با توپ (حمل توپ) روی زمین

اولین تکنیک که در فوتبال یاد می‌گیرید چیست؟
چه فرقی بین دویدن با توپ و دریبلینگ وجود دارد؟
دویدن با توپ اولین تکنیکی است که شما فرا می‌گیرید.
آیا می‌دانید که هنگام دویدن با توپ، شما در اختیار توپ هستید یا توپ در اختیار شماست؟

نکته



کلیه تمرینات در محوطه ۲۰×۲۰ به تعداد ۱۵ نفر انجام می‌شود.



دویدن مارپیچ



دویدن با توپ



حمل توپ با روی پا



حمل توپ با کف پا



حمل توپ با بغل یا داخل پا



حمل توپ با بغل یا خارج پا



همه حرکات فوق با جهت‌های پا به صورت خط و با جهت‌های پا به صورت مارپیچ مستقیم



حمل توپ در خط مستقیم و مارپیچ به اضافه حرکات چرخیدن و گردش پا



حمل توپ، چرخیدن و گردش به صورت گروهی در محوطه ۲۰×۲۰ (کسی به کسی برخورد نکند)

فیلم یک بازی فوتبال را ببینید و یادداشت بردارید که جمعاً چه زمانی حمل توپ انجام می‌شود.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ معمولاً بازیکنان با چه سرعتی می‌توانند با توپ فاصله ده متری را دویده و توپ را حمل کنند؟
- ۲ معمولاً سرعت توپ در هنگام حمل آن با روی پا، و یا بغل پا (داخل)، به ترتیب کدام یک بیشتر است؟

تکنیک دریبل

به نظر شما آیا تفاوتی بین تکنیک دریبل با مهارت یا فن و شگرد دریبل وجود دارد؟
تعریف تکنیک: آیا می‌دانید تکنیک یک واژه وارداتی است که در فارسی به معنی فن و مهارت است و اجرای فن و مهارت هر چیزی را تکنیک می‌گویند.
 در فوتبال اجرای فن و مهارت در شرایط سخت بازی و مسابقه را مهارت گویند.
 شگرد یکی از بازیکنان ایرانی را در قالب یک مثال بگویید.
 اجرای یک مهارت زیبا در یک بازیکن بین‌المللی را بگویید.
 شگردهای بازیکنان تصاویر صفحات قبل را با هم مقایسه کنید و بحث نمایید.
 دریبلینگ یعنی چه؟ می‌توانید یک تعریف ارائه دهید.
 کدام قسمت از فوتبال لذت‌بخش است؟
 چرا دریبل‌ها معمولاً زیبا هستند؟
 علت اینک بازیکنان مشهور جهان معروف شده‌اند، چیست؟
تعریف دریبل: فریب یا عبور از حریف را دریبل گویند (رد شدن - عبور کردن).

نکته



اصول دریبل عبارت‌اند از:

- ۱ کنترل توپ
- ۲ فریب بدنی
- ۳ قابلیت تغییر مسیر
- ۴ استفاده از فضای اطراف یار حریف (چهار جهت بازیکن حریف)
- ۵ پوشش بر روی توپ

ارزشیابی

چند بازیکن را که دریبل خاص دارند، همراه با نوع دریبل آنها نام ببرید.

چند دریبل که مهارت دارید و با بیشترین سرعت می‌توانید انجام دهید را تکرار کرده و از خلاقیت خود استفاده نموده، دریبل‌های جدید بسازید.

فعالیت



دریبلینگ

به نظر شما آیا می‌شود مشکلات زندگی را دریبل کرد؟
 مشابه واژه دریبلینگ در فارسی کدام است؟
 تعریف فارسی واژه دریبلینگ، فریب حریف و رد شدن از آن می‌باشد.

تمرینات

تمرینات در محوطه ۱۰×۱۰ با تعداد ۱۵ بازیکن اجرا می‌شود.

نکته



نکته



- ۱ یک در مقابل یک، بازیکن در مقابل حریف تغییر جهت می‌دهد (تغییر سرعت).
- ۲ یک در مقابل یک، بازیکن در مقابل حریف پا عوض می‌کند (تغییر جهت).



الف - دویدن با توپ به صورت مارپیچ (تغییر جهت)



ج



ب

دویدن با توپ به صورت مارپیچ (تغییر سرعت)



پوشش بدن از توپ، استفاده از کناره پا و رد شدن از حریف با قرار دادن بدن بین توپ و حریف

دریبل را تعریف کنید.

با نام بردن از یک دریبل، آن را تکرار و این عمل را در ۴ یا ۵ نوع دریبل تکرار کنید.

فعالیت



ایمنی



در تغییر جهت‌ها در دریبل باید مراقب باشید با سایر بازیکنان برخورد ننمایید.

ارزشیابی

- ۱ فضایی در اندازه ۱۰×۱۰ آماده و سه دریبل را مقابل حریف با سرعت تکرار کنید.
- ۲ آیا می‌توانید در یک فضای ۱۰×۱۰ با فاصله، سه دریبل را مقابل حریف با سرعت تکرار کنید؟

تکنیک زدن ضربه با روی پا (برای مسافت‌های بلند) - سانتر کردن - چپ
آیا می‌دانید وضعیت بدن در زدن ضربه با روی پا چگونه باید باشد؟
در این گونه ضربه زدن وضعیت بدن کاملاً پشت توپ قرار می‌گیرد، به طوری که نمی‌تواند دامنه حرکتی زیادی داشته باشد. همچنین در جریان بازی، بسیار اتفاق می‌افتد که بازیکنی نیاز به عبور توپ از روی محوطه‌های شلوغ دارد یا در جریان بازی، بسیار اتفاق می‌افتد که بازیکن باید توپ‌های در حرکت را به وسیله این تکنیک ضربه بزند. کلاً این ضربه از ضربه‌های دیگر ساده‌تر است.



ب



الف



ج

اصول اجرای تکنیک ضربه روی پا

- ۱ دورخیز کردن
- ۲ حمل توپ
- ۳ محل اصابت پا به توپ اگر زمینی باشد محل تلاقی محور عمودی و افقی
- ۴ اگر توپ در حال پرواز باشد محل اصابت توپ زیر محور افقی
- ۵ توپ باید در زیر زانو باشد تا آماده شلیک گردد.
- ۶ هنگام شوت زدن باید پا ضربه زننده دنبال مسیر توپ را تعقیب کند.
- ۷ ثابت نگهداشتن مچ پا
- ۸ اگر بخواهیم توپ پیچ‌دار بشود محل اصابت توپ باید محور عمودی چپ و راست باشد.

نکته



حتماً هنگام انجام تمرین باید خود را کاملاً گرم کنند و عمل کشش انجام دهند.

تمرین



- ۱ بازیکنان در فواصل مختلف در داخل یک زمین فوتبال پخش شوند و دو به دو از راه دور به هم با روی پا (بلند) پاس بدهند.
- ۲ بازیکنان در طول زمین فوتبال پخش شوند و دو به دو (بازیکنان روبه روی هم) به هم پاس با روی پا بدهند.
- ۳ بازیکنان در فواصل بین نیمه تا انتهای زمین در دو گروه از زمین فوتبال پخش شوند و به یکدیگر پاس با روی پا بدهند.

فعالیت



در زمین فوتبال در فواصل زمانی کوتاه ۳ سری (۱۰ تایی) پاس بلند، پاس چپ داده و این عمل را به دفعات تکرار کنید.

ارزشیابی

- ۱ دو به دو پاس بلند با روی پا داده و سعی شود از هر ۱۰ پاس بلند، بالای ۵۰٪ آن به یار خودی در فاصله ۲۰ متری برسد.
- ۲ از نقطه کرنر و از وسط نیمه، ۱۰ پاس بلند با روی پا به سمت محوطه جریمه ارسال نمایید. سعی کنید به نقطه پنالتی برسد.

تکنیک زدن توپ با بغل پا (محور افقی)

آیا می‌دانید که پای تکیه چگونه مشخص می‌شود؟
 برای شناخت پای تکیه از چه روشی (ورزشی) استفاده کنیم؟
 در پاس بغل پا، به کدام قسمت توپ ضربه می‌زنیم؟
 برای پیدا کردن پای تکیه با استارت دو صد متر - گارد گشتی - فرود چتر باز - شوت در فوتبال اقدام کنید.
 پای تکیه پایی است که وزن کل بدن را تحمل می‌کند.
 اصول ضربه بغل پا عبارت است از سرعت، دقت، زمان، فاصله، فریب.



پای تکیه کنار توپ، نزدیک محور عمودی توپ از پهلوی قرار می‌گیرد. (الف)

الف



محل تماس پا با توپ، داخل پا در گودی وسط محل پای ضربه بر محور افقی توپ می‌باشد. که پاس بغل پا زمینی می‌شود. (ب)

ب



پای ضربه بعد از زدن ضربه، توپ را تعقیب می‌کند. یعنی پا به دنبال توپ کشیده می‌شود. (ج)

ج



پای ضربه، پای است که به توپ ضربه می‌زند. (د)

د

هنگام زدن ضربه به توپ، پای ضربه به عقب می‌رود یا خم می‌شود، به طرف جلو می‌آید و به توپ ضربه می‌زند.

مراحل اجرای تکنیک

الف) اگر توپ در روی زمین بی‌حرکت باشد در خط مستقیم باید به توپ نزدیک شد. در جهتی که می‌خواهیم توپ برود به سمت توپ حرکت می‌کنیم. دورخیز برای ضربه زدن ۲ تا ۳ متر در اجرای تکنیک سرعت دیدن به طرف توپ باعث ایجاد سرعت در ضربه نمی‌شود بلکه این نحوه صحیح ضربه است که می‌تواند در سرعت، تأثیر مستقیم ایجاد کند.

ب) پای تکیه کنار توپ محور عمودی

ج) پای ضربه زننده نوسانی دارد که به توپ ضربه می‌زند. وقتی که تمام وزن بدن برپای تکیه قرار گرفت پای ضربه از زانو به طرف عقب خم می‌شود و به محل تلاقی محور عمودی و افقی ضربه می‌زند. قسمت بالاتنه کمی به جلو خم و چشم‌ها متوجه توپ و دست‌ها به منظور حفظ تعادل نزدیک بدن قرار می‌گیرند.

- ۱ بازیکنان به فاصله دورتر از یکدیگر در خط افقی و ۵ متر در خط عمودی دو به دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و با ضربه بغل پا به هم پاس می‌دهند.
- ۲ بازیکنان تمرین یک را با فاصله ۱۰ متر از یکدیگر انجام می‌دهند.
- ۳ بازیکنان در دو صف روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. هر صف ۵ نفر، و دو نفر جلو به فاصله ۵ متر از یکدیگر قرار گرفته و وقتی دو نفر اول به هم با ضربه بغل پا ضربه می‌زنند و به انتهای صف می‌روند، این روند ادامه دارد.

تمرین



ضربه بغل پا دقیق‌ترین ضربه می‌باشد.

نکته



فعالیت



به‌طور انفرادی در فاصله ۵ متری از دیوار، ضربه بغل پا را تمرین کنید.

ارزشیابی

- ۱ مراحل اجرای یک تکنیک ضربه بغل پا را در ۱۰ پاس تکرار نمایید.
- ۲ سه نفر در یک خط با فاصله ۱۰ متر از یکدیگر قرار گیرند و با سرعت، با دو توپ با پاس بغل پا به آنان پاس بدهند.

تکنیک زدن ضربه به توپ با نوک پنجه پا (چیپ)

نام اصطلاحی این تکنیک چیست؟

با کدام قسمت پا این ضربه زده می‌شود؟

فریب در این تکنیک چه جایگاهی دارد؟

در موقعیت‌های استثنایی و زمانی که بازیکن فرصت دورخیز نداشته ضربه به توپ با نوک پنجه پا (چیپ) زده می‌شود و محل اصابت ضربه در این تکنیک محل تلاقی دو محور عمودی و افقی توپ است. در صورتی که بر روی تکنیک به خوبی تمرین شود می‌توان توپ‌های دقیقی را با این تکنیک به نقاط دلخواه فرستاد.



مراحل اجرای تکنیک

الف) مرحلهٔ دورخیز: در این مرحله، بازیکن پای اتکای را حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر نرسیده به توپ، حدود ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر پهلوی توپ قرار می‌دهد. پای ضربه در این مرحله از مفصل زانو به عقب تاب داده شده و نیروی لازم در آن ذخیره می‌شود.

ب) مرحلهٔ انتقال نیرو (ضربه): بازیکن مرکز توپ را هدف قرار داده و کلیهٔ نیروی ذخیره شده را به توپ انتقال می‌دهد. در صورتی که بازیکن بخواهد توپ را با قوسی مناسب بفرستد می‌تواند نقطهٔ اصابت نوک پنجهٔ پا را اندکی پایین‌تر از مرکز توپ (انتهای زیر توپ) قرار دهد. اما در صورتی که ضربه دقیقاً به مرکز توپ زده شود، توپ بدون دوران با سرعت و شتابی زیاد، موازی سطح زمین حرکت خواهد کرد.

- ۱ دوبه‌دو در فاصلهٔ ۳ متر، بازیکنان روبه‌روی هم قرار گیرید و تمرین ضربهٔ نوک پنجهٔ پا را انجام دهید.
- ۲ دوبه‌دو در فاصلهٔ ۵ متر، بازیکنان روبه‌روی هم قرار گیرید و تمرین ضربهٔ نوک پنجهٔ پا را انجام دهید.
- ۳ بازیکنان به ترتیب، توپ خود را روی نقطهٔ پنالتی بکارند و به ترتیب ضربه با نوک پنجهٔ پا را به دروازه بزنند.

تمرین



به صورت انفرادی در داخل محوطهٔ جریمه، به صورت متناوب، ضربات چپ را به صورت کوتاه تکرار نمایید.

فعالیت



یکی از ضربات شیرین کاری در فوتبال، ضربهٔ نوک پنجهٔ پا از نقطهٔ پنالتی است.

نکته



ارزشیابی

با رعایت کلیهٔ اصول، تکنیک ضربهٔ چپ ۱۰ ضربه آزاد را اجرا کنید.

آیا می‌دانید معنی کنترل چیست؟
 آیا واژه کنترل یک واژه انگلیسی است؟
 آیا بدون تعادل و توازن فنی قابل اجرا است؟
 کنترل یعنی در اختیار گرفتن توپ، که پس از تصاحب توپ برای یک بازیکن اهمیت دارد.

انواع کنترل

الف) کنترل توپ‌هایی که در حال قل خوردن روی زمین هستند.
ب) کنترل توپ‌های قوسی؛ قبل از برخورد به زمین و پس از برخورد به زمین
ج) کنترل بر روی توپ‌های موازی سطح زمین
 هنگام کنترل توپ، رعایت نکات زیر از اهمیت خاصی برخوردار است.
الف) پای تکیه اساس تعادل و توازن را به وجود می‌آورد و تعادل و توازن یکی از اساسی‌ترین عوامل است که یک بازیکن فوتبال باید دارا باشد.
 بدون تعادل و توازن هرگز فنی به اجرا در نخواهد آمد زیرا حداقل برای بازیکن لازم است که روی یک پا یا دو پا مستقر شود تا بتواند با پای دیگر یا قسمت دیگری از بدن، توپ را کنترل یا اینکه آن را هدایت کند یا پاس دهد.
ب) پای عمل کننده: در وضعیت کنترل باید اعصاب و عضلات پای عمل کننده کاملاً در اختیار بازیکن باشد به طوری که عضلات کاملاً شل و بدون انقباض آماده عکس‌العمل باشند.
سطح تماس: سطحی از بدن را قبل از اینکه توپ به بازیکن غیرخودی برسد، انتخاب کنیم.
 خود را در مسیر توپ قرار دهیم از آنجا که توپ از جهات مختلف به ما می‌رسد بهتر است تا حد امکان خود را برای کنترل توپ، در مسیر حرکت توپ قرار دهیم.
آرامش عصبی - عضلانی: در زمان کنترل باید سطح تماس با توپ را نرم و شل نگه داشت.



کنترل به وسیله بیرون پا



کنترل به وسیله بغل پا



کنترل به وسیله پنجه پا (روی پا)

توپ‌های در حال پرواز قبل از تماس با زمین کنترل شده و این کنترل با سینه، ران، روی پا، خارج پا، داخل روی پا، کف پا و در مسیر حرکت توپ قرار گیرید. آرامش عصبی - عضلانی در زمان کنترل باید اهمیت زیادی داشته باشد.

تمرین



بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با ران کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با سینه کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با روی پا کنترل می‌کنند.
بازیکنان دو به دو توپ را پرتاب می‌کنند و با سر کنترل می‌کنند.

نکته



استفاده از سطح تماس و سطح کنترل، بستگی به موقعیت بازیکنان حریف و موقعیتی دارد که بازیکن انتخاب می‌کند.

اجرای تکنیک

قرار گرفتن صحیح در محل فرود توپ (مسیر توپ)
دست‌ها کاملاً بر طرفین باز
انتخاب سطح تماس سینه
توپ‌هایی که پس از برخورد به زمین باید کنترل شوند عبارت‌اند از:



کنترل بیرون پا



کنترل کف پا



کنترل شکم



کنترل ران



کنترل روی پا



کنترل سینه

نکاتی که هنگام کنترل توپ باید رعایت شود:

- ۱ تشخیص محل فرود توپ
- ۲ انتخاب سطح تماس
- ۳ حفظ تعادل کامل روی پای اتکا
- ۴ تنظیم فاصله سطح تماس از سطح زمین
- ۵ آمادگی عکس العمل و انتخاب مسیر

همان طور که در کنترل ماشین، باید فرمان کاملاً در اختیار انسان باشد، می بایست برای حرکت با توپ نیز ابتدا توپ را کاملاً در اختیار گرفت.

نکته



فعالیت



- ۱ بررسی کنید آیا عضو دیگری از اعضای بدن هست که کنترل با آن انجام گیرد؟
- ۲ هر کدام از کنترل ها را در محوطه یک سوم میانی به دفعات تکرار کنید.

ضربه سر

به نظر شما چرا پیشانی، بهترین نقطه برای زدن ضربه سر می باشد؟
ضربه سر، در بازی فوتبال دارای اهمیت و ارزش فراوان و امکانات مختلفی با مهارت در زدن سر برای بازیکن به وجود می آورد.
آیا می دانید چند نوع زدن توپ با سر، همانند شوت برای دروازه می تواند خطرناک باشد؟

اصول اساسی در این تکنیک

- ۱ انتخاب جلو پیشانی به عنوان سطح تماس (محکم ترین قسمت جمجمه)
دلیل انتخاب پیشانی در ضربه سر چیست؟
- ۲ سطح نسبتاً صاف که دقت بیشتری در زدن ضربه با سر به سمت هدف دارد.
- ۳ چشم ها باید باز باشد.
- حالات مختلف ممکن که با ضربه سر پیش می آید:
- ۱ بازیکن با ضربه، توپ را به جلو بزند.
- ۲ بازیکن با ضربه، توپ را به طرفین بفرستد.
- ۳ بازیکن به صورت ثابت بایستد (تصویر زیر سمت راست).
- ۴ بازیکن در حالت جنبش و حرکت (تصویر زیر سمت چپ).



نکات اجرایی

کلیه تکنیک هایی که با ضربه سر زده می شود در دو شکل حمله ای و دفاعی به اجرا درمی آیند.
شناخت محورهای افقی و عمودی و محل تلاقی در توپ بسیار مهم می باشد.

سر زدن در وضعیت ثابت (دفاعی - حمله ای)

یک بازیکن، توپ را برای دیگری پرتاب می کند و بازیکن سالن توپ را با سر می زند.

تمرین



اجرای تکنیک

- ۱ پاهای به اندازه عرض شانه باز شود.
- ۲ استفاده از کمر برای به طرفین زدن (گردش کمر)
- ۳ استفاده از دست‌ها
- ۴ انتخاب نقطه ضربه
- ۵ مرحله زدن ضربه و استفاده از پیشانی
- ۶ مرحله هدایت و تعقیب توپ
- ۷ اگر ضربه سر حمله‌ای باشد حتماً بایستی هدف مشخص باشد ولی در دفاعی ممکن بی‌هدف هم ضربه جهت جلوگیری از گل خوردن زده شود.

تمرین



یک بازیکن توپ را پرتاب می‌کند و دیگری با سر، توپ را به دروازه کوچک می‌زند (حمله‌ای).
یک بازیکن توپ را پرتاب می‌کند و دیگری با سر، توپ را به نقطه دور می‌زند (دفاعی).

سر زدن به طرفین در حالت ثابت
در این حالت جهت تغییر مسیر توپ، استفاده از عضلات کمر و گردن ضروری است.
بازیکن باید بتواند ۵ توپ هدف‌دار بزند.
کار در منزل: بازیکن با استفاده از دیوار می‌تواند تمرینات را در منزل انجام دهد. پارکینگ یا پارک، محل مناسبی می‌باشد.

انواع پرش ضربه سر مستقیم

ضربه سر شیرجه‌ای

مرحله خیز از دست‌ها و کتف‌ها جهت پرش بر روی پا
مرحله ضربه با استفاده از قوس کمر
چشم‌ها کاملاً باز
فروارد
فروید - روی دست‌ها فرود می‌آییم و با خم کردن
آرنج و تماس سینه با زمین، از آسیب‌های احتمالی
جلوگیری می‌کنیم.

پرش ضربه سر به طرفین

خیز

ضربه

فروید



برای انواع ضربه‌های با سر، از قبیل سر زدن در وضعیت ثابت (دفاعی و حمله‌ای)، ضربه سر مستقیم، ضربه سر طرفین و ضربه سر شیرجه‌ای، دو به دو به فاصله ۵ متر روبه‌روی هم قرار بگیرید و تمرین کنید.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱ در ضربات سر در یک مسابقه، چه بازیکنانی ضربات سر مستقیم و چه بازیکنانی ضربات سر به طرفین می‌زنند؟
- ۲ یک بازیکن دفاع در یک مسابقه، کدام یک از انواع ضربه زدن‌ها را با سر انجام می‌دهد؟

پاس دادن

به نظر شما پاس در فوتبال چه کمکی به هر تیم می‌کند؟
 به نظر شما آیا می‌توان در زندگی فردی همانند پاس دادن، مشکلات را با قسمت‌های مختلف به اجزاء کوچک‌تر تبدیل کرد؟
 آیا می‌دانید پاس یک واژه صددرد صد ایرانی است؟ مهارت پاس در بازی فوتبال بیشترین استفاده را دارد و در پاس دادن چند عضو اصلی همکاری و هماهنگی دارند.
 اصول پاس دادن عبارت است از سرعت، دقت، شدت، فریب، زمان
 با این مقدمه، به رد و بدل کردن توپ بین دو یار خودی که بتوانند از آن استفاده کنند را تکنیک پاس می‌گویند.
 پاس دادن که یکی از انواع ضربه زدن به توپ است ۸۰٪ تکنیکی است که در بازی فوتبال کاربرد دارد.
 برای بررسی و آموزش دقیق ضربه‌ها ابتدا باید نقاط مختلف توپ را شناسایی کرد و عکس‌العمل توپ را در مقابل ضربه‌ها در نظر گرفت.

توپ را به دو محور افقی و عمودی تقسیم می‌کنیم.

- ۱ محور افقی توپ به دو قسمت بالا و پایین تقسیم می‌شود.
- ۲ محور عمودی توپ به دو قسمت چپ و راست تقسیم می‌شود.
- ۳ محل تلاقی محور عمودی و افقی توپ به چهار قسمت تقسیم می‌شود.

نکاتی که باید هنگام پاس دادن رعایت کرد:

- (الف) قبل از ضربه زدن باید هدف را مشخص کنید.
- (ب) موقع زدن ضربه باید محل و نقطه تماس با پا توپ را کاملاً دید.
- (ج) پای تکیه‌گاه را باید در نقطه عمود بر توپ قرار داد.
- (د) پس از ضربه زدن باید پای ضربه زننده، مسیر توپ را تعقیب کند.

توپ را روی نقطه پنالتی قرار داده و دروازه را به سه قسمت تقسیم کنید به طوری که کناره‌های دروازه در دو طرف بالاترین امتیاز و وسط دروازه کمتر امتیاز داشته باشد. به سمت دروازه انواع پاس‌ها را انجام دهید و به خود امتیاز بدهید.

فعالیت



ارزشیابی

بازیکنان روی نقطه پنالتی توپ را کاشته و به سمت کناره‌های دروازه (بالا و پایین) ضربه بزنند. بیشترین امتیاز متعلق به بازیکنانی است که توپ آنها از بالا و پایین به دروازه وارد شود.

با توجه به تکنیک‌هایی که آموختید مشخص کنید فرق تکنیک‌ها با تاکتیک‌ها چیست؟

فرق تکنیک و تاکتیک فوتبال چیست؟

تاکتیک در زندگی روزمره فقط با همکاری مشترک می‌تواند سهم زیادی در پیشبرد اهداف داشته باشد و در اجتماع کوچک‌تر مثل خانواده نیز با یک همکاری مستمر محقق می‌شود.

تاکتیک در فوتبال

یکی از مهم‌ترین اصول تیمی، کار تاکتیکی می‌باشد. مسلماً همکاری بازیکنان قدرت بیشتری را برای اهداف موردنظر فراهم می‌آورد تا عمل فرد به تنهایی و این امر دلیل قاطعی است که همکاری تیم و گروه به مهم‌ترین عنصر موفقیت تبدیل می‌شود. نیاز اولیه یک تیم فوتبال همکاری در خطوط مختلف می‌باشد. همکاری در حمله و دفاع اهمیت بسیاری در این هماهنگی دارد.

به‌طور مثال چگونه توپ را به گردش درآوریم. چطور از فضاهای مفید و خالی استفاده کنیم چگونه بهره‌وری بهتری از دوندگی خود در جریان بازی داشته باشیم. اینها مانند یک حلقه زنجیر به هم مرتبط هستند. هماهنگی تمام این عوامل می‌تواند ثمره یک همکاری گروهی و تاکتیک تیمی باشد. همان‌طور که در بسیاری از درگیری‌های فیزیکی، میزان آمادگی جسمانی، نقش اصلی را ایفا می‌کند در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی بازیکنان این وظیفه را برعهده دارد. با قاطعیت باید گفت در درجه اول، ذهن و فکر نقش اساسی را ایفا می‌کنند.

تاکتیک واژه انگلیسی و تعریف معادل فارسی آن، هرگونه حرکت فردی یا گروهی از پیش تنظیم شده به‌منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک می‌گویند. **تاکتیک‌های فردی:** هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی گویند.

ارزشیابی

- ۱ آیا می‌دانید چند درصد از گل‌ها در نتیجه تاکتیک‌های ایستگاهی است؟
- ۲ بررسی کنید در سه جام جهانی مختلف، سهم هرکدام از تاکتیک‌های ایستگاهی در زدن گل‌ها چند درصد بوده است؟

انواع تاکتیک‌ها

مراحل تاکتیک فردی:

بازیکنی که صاحب توپ می‌شود باید حمله جدیدی را آغاز کند.
تویی را که پاس می‌دهید از آن حمایت کنید.
به استقبال توپ بروید.
در زمان و مکان مناسب دریبل کنید.
در حداقل زمان ممکن توپ را کنترل و هدایت کنید.
بدن را بین توپ و مدافع قرار دهید.
با هر شروع مجدد، حمله جدیدی را آغاز کنید.
بازیکنی که توپ را از دست می‌دهد مدافع می‌شود.
توپ را همیشه زیر نظر داشته باشید.
در باز پس گرفتن توپ مصمم باشید.

به‌طور کلی تاکتیک‌ها در فوتبال به چهار بخش تقسیم می‌شوند:

- ۱ تاکتیک‌های فردی
 - ۲ تاکتیک‌های گروهی
 - ۳ تاکتیک‌های ایستگاهی
 - ۴ تاکتیک‌های تیمی
- آیا می‌دانید چند درصد از گل‌ها در نتیجه تاکتیک‌های ایستگاهی است؟

تاکتیک‌های فردی

هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی می‌گویند.

تاکتیک گروهی

هرگونه تصمیم‌گیری گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک گروهی می‌نامند. تاکتیک گروهی به تدابیری گفته می‌شود که در فضای محدود با تعداد محدود انجام گیرد.

تحقیق کنید تفاوت تاکتیک تیمی و گروهی چیست.

فعالیت



ارزشیابی

بازیکنان به دو تیم ۱۱ نفره، تقسیم شوند، موارد مختلف تاکتیک‌های فردی را در حین بازی به صورت نمایشی اجرا نمایند و مربی به تک‌تک بازیکنان نمره ۱ تا ۲۰ بدهد.

اصول کلی

تاکتیک‌های انفرادی - دفاعی

اصول دفاعی

اصول به این شرح است: تأخیر، پوشش، تعادل، تمرکز، کنترل



الف



ب

اصول دفاعی



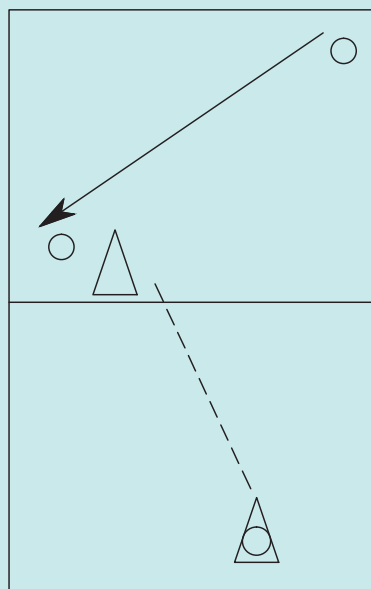
قطع توپ توسط مدافع

قطع توپ

در زمینی به ابعاد ۱۰×۲۰ متر، ۳ بازیکن

۱ سرویس دهنده و تغذیه کننده

۲ یک مهاجم و سه مدافع



مدافع سعی می کند قبل از رسیدن توپ به مهاجم با پیش بینی زمان لازم تشخیص پاس، توپ را قطع کند.



دفاع انفرادی

جلوگیری از چرخش مهاجم

۱ زمینی به ابعاد ۱۰×۲۰ متر، سرویس دهنده: یک مهاجم، یک مدافع

۲ مدافع به مهاجم نزدیک می شود. مدافع اجازه نمی دهد مهاجم صاحب توپ بچرخد.

فاصله مدافع با مهاجم یک دست باشد.

۳ قطع توپ در صورت امکان

۴ مبارزه برای تصاحب توپ

۵ جلوگیری از چرخش حریف

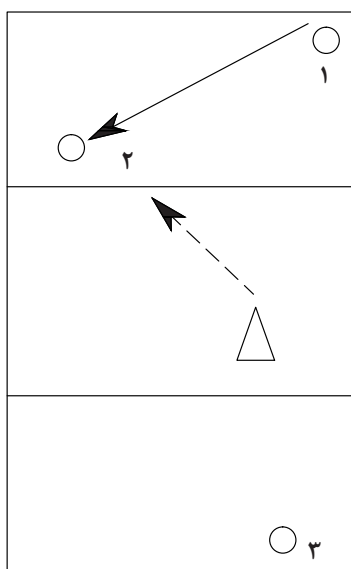
۶ خطا نکردن

۷ از نزدیک مراقبت کنید.

دفاع انفرادی

دفاع مهاجم

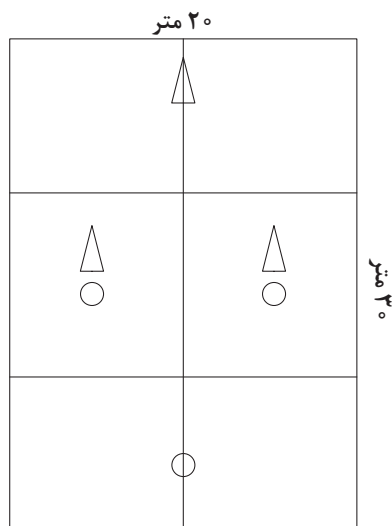
ابعاد زمین ۱۰ × ۳۰ متر؛ ۴ نفره
دو سرویس دهنده تغذیه کننده
یک مدافع، یک مهاجم



هنگام نزدیک شدن به مهاجم، سرعت خود را کنترل کنید. بین توپ و خط دروازه قرار بگیرید. فاصله خود را با مهاجم به ۲ تا ۳ متر برسانید. طوری به پهلوی بایستید که بازی یک جهته و دور از دروازه شود. هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری صبور باشید. سرپا باشید و تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهید. فریب حرکات بدنی حریف را نخورید. تظاهر به درگیری کنید.

دفاع انفرادی ۱ × ۱

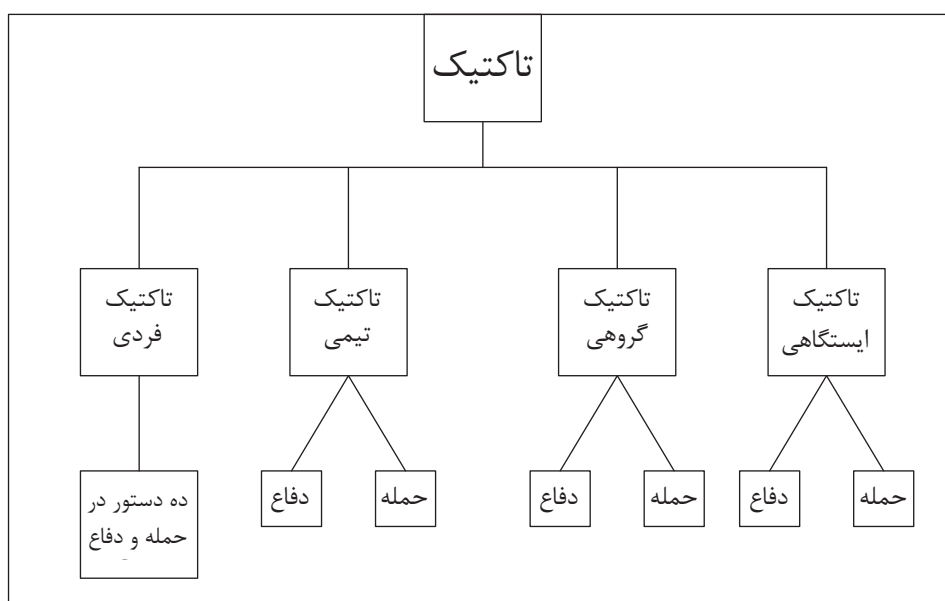
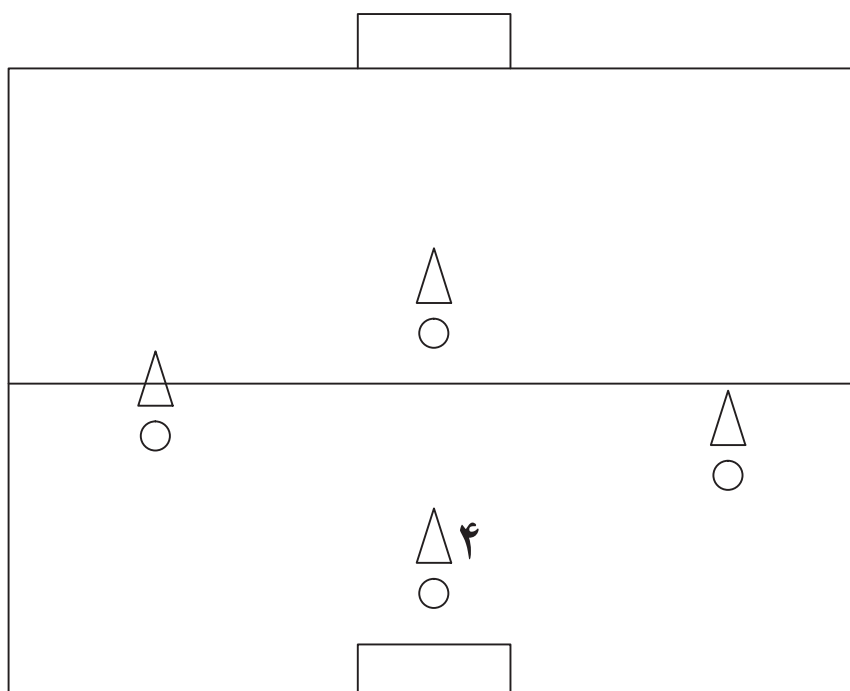
فضا ۲۰ × ۳۰ متر، سه مهاجم در برابر سه مدافع



تیم مهاجم سعی می کند از مدافعان گذشته، توپ را از خط عرضی زمین فرضی عبور دهد. تیم مدافع سعی می کند وظایف دفاع انفرادی را بر اساس شرح وظایف دفاع انجام دهد. تیم مدافع بعد از تصاحب توپ بلافاصله حمله جدیدی را آغاز می کند.

دفاع انفرادی

پیشرفت در دفاع فردی در شرایط بازی
 ابعاد زمین: دو برابر محوطه جریمه، دروازه متحرک، دو دروازه بان، ۴ مهاجم، ۴ مدافع
 تیم مهاجم سعی در به ثمر رساندن گل می کند.
 تیم مدافع با حفظ اصول دفاع انفرادی، سعی در تصاحب توپ و حمله به دروازه حریف دارد.



اصول دفاع فردی

دفاع گروهی: تأخیر، پوشش

هرگونه تدبیر گروهی برای به تأخیر انداختن حمله حریف یا گرفتن توپ از تیم مهاجم را دفاع گروهی گویند.
تمرین: ۲ × ۲ در مقابل

دفاع گروهی در زمینی به ابعاد ۳۰ × ۲۰ متر، دو مدافع، دو مهاجم، یک دروازه‌بان دروازه‌بان توپ را به دو مهاجم پاس می‌دهد. این دو مهاجم به صورت ۲ × ۲ بازی می‌کنند و سعی می‌کنند به دروازه حریف گل بزنند.

اگر دروازه‌بان توپ را گرفت آن را به دو مدافع خود پاس می‌دهد و حالا دو مدافع، دو مهاجم شده و دو مهاجم قبلی مدافع می‌شوند.

اگر توپ به خارج رفت، بازی از دروازه‌بان شروع می‌شود.

دفاع انفرادی

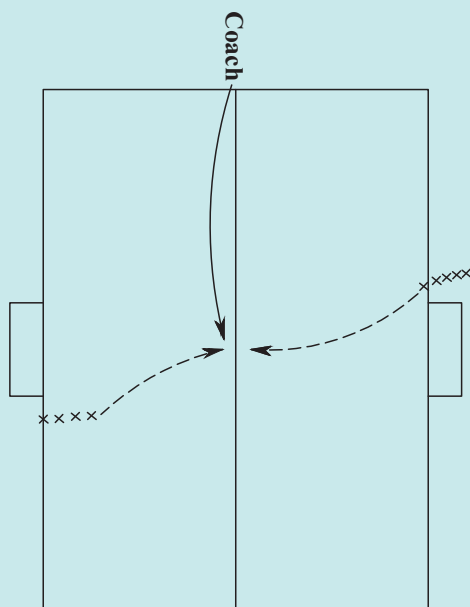
تعداد نفرات: ۱۰ نفر

مربی به عنوان تغذیه‌کننده در نیمه زمین مستقر می‌شود. بازیکنان به دو گروه تقسیم شده، به صورت یک صف در سمت دروازه قرار می‌گیرید.

با پاس مربی به وسط، از هر گروه یک بازیکن به سرعت به وسط می‌آید.

بازیکن صاحب توپ مهاجم، و بازیکن دیگر مدافع می‌شود.

مهاجم سعی در گذشتن از حریف و گل زدن دارد. بازیکن مدافع ضمن رعایت اصول دفاع انفرادی سعی می‌کند از مهاجم توپ را گرفته، به دروازه مقابل حمله کند.



تمرین ۶



فعالیت



یک حرکت دفاع انفرادی را در یک مسابقه فوتبال (داخلی - خارجی) با رسم شکل، ترسیم کنید.

ارزشیابی

یک هنرجو از یک طرف زمین (عرض زمین) به سمت وسط زمین با توپ حرکت می‌کند، هنرجوی دیگر از انتهای دیگر زمین حرکت کرده و خود را برای دفاع کردن در وسط زمین به مهاجم می‌رساند. مدافع سعی می‌کند با توجه به اصول دفاع انفرادی، کلیه مراحل آن را رعایت و اجرا کند و این عمل با دو نفر بعدی ادامه پیدا می‌کند.

دفاع گروهی

به نظر شما در مسائل و مشکلات زندگی حمایت و پشتیبانی تک تک نفرات خانواده از یکدیگر، چقدر می تواند در حل آن کمک نماید؟

به نظر شما اصل مهم در دفاع گروهی چیست؟

در دفاع گروهی نکات زیر مورد توجه می باشد:

۱ اولین مدافعی که دفاع می کند به نام مدافع اول و مدافع دومی که پوشش می دهد مدافع دوم نامیده می شود.

۲ فاصله مناسب با مدافع اول (درگیر شونده) با توجه به موقعیت مهاجم

۳ زاویه مناسب با مدافع درگیر

۴ ارتباط کلامی با مدافع درگیر

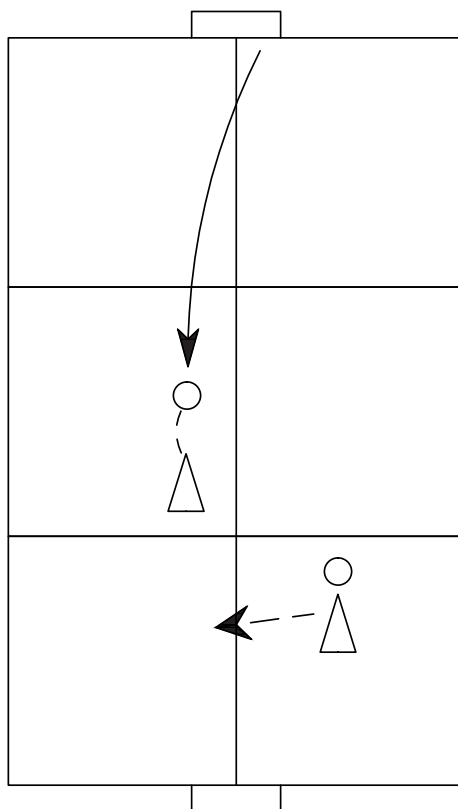
۵ توجه هنگامی که وظایف مدافعان عوض می شود.

۶ قرار گرفتن بین حریف و دروازه

۷ توجه به توپ، توجه به حریف، توجه به دروازه

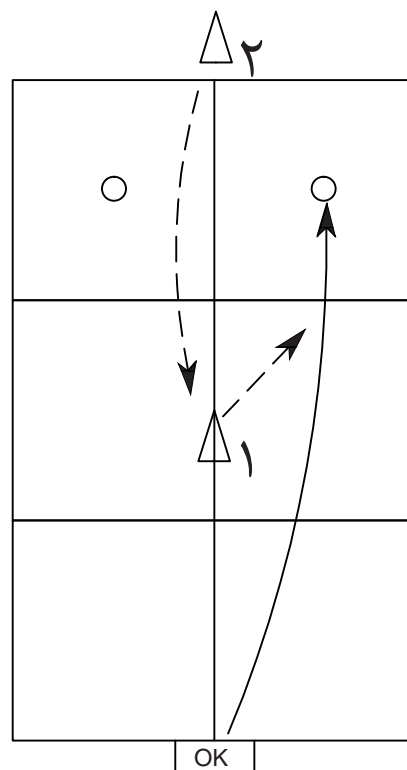
۸ فاصله مناسب با مدافع اول برای قطع توپ

شکل زیر مراحل کار را نشان می دهد.



دفاع گروهی برگشت پوشش

۳۰ × ۲۰ متر، تعداد نفرات ۵ نفر: دو مهاجم، دو مدافع، یک دروازه‌بان
 دروازه‌بان با ارسال توپ به مهاجم، بازی را شروع می‌کند.
 تیم مهاجم بعد از دریافت توپ، دست به حمله می‌زند.
 مدافع Δ_2 به عنوان مدافع اول وظیفه دفاعی را انجام می‌دهد.
 مدافع Δ_1 به سرعت برمی‌گردد و به عنوان مدافع دوم وظیفه پوشش را بر عهده می‌گیرد.



مدافع بعد از تصاحب توپ، بلافاصله اقدام به حمله نمود.
 توپ را از خط عرضی عبور می‌دهد.

نکات مهم

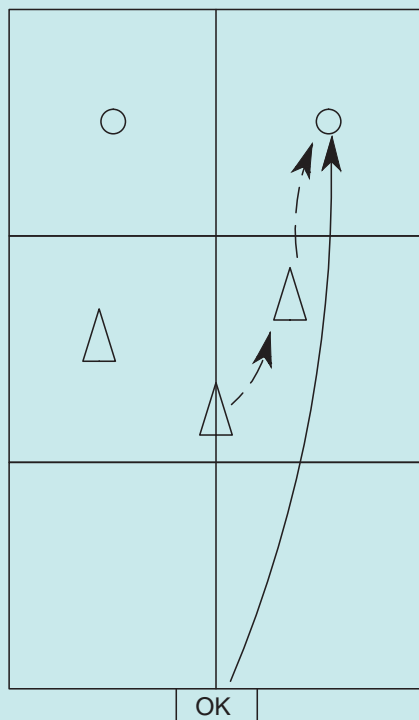
در برگشتن، قرار گرفتن بین توپ و دروازه
 زیر نظر داشتن توپ حریف
 قرار گرفتن بین حریف و دروازه - نسبت به حریف نزدیک‌تر به دروازه
 رعایت فاصله منطقی برای قطع توپ در صورتی که توپ در حال رسیدن به مهاجم دوم باشد.



دفاع گروهی

نکته مهم: هماهنگی در دفاع

تعداد نفرات: سه مدافع، دو مهاجم، یک دروازه بان
دروازه بان با ارسال توپ به تیم مهاجم O بازی را شروع می نماید.

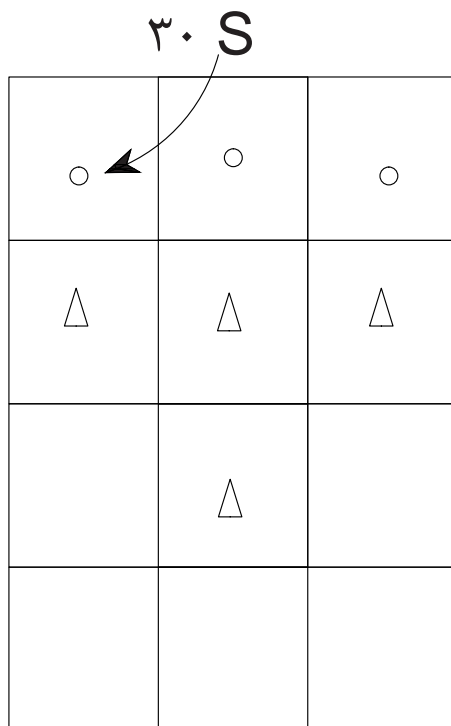


تیم مهاجم O بعد از دریافت توپ، اقدام به حمله می کند.
تیم مدافع با توجه به موقعیت توپ و حریف، وظایف تأخیر و پوشش را انجام می دهد.
تیم مدافع بلافاصله بعد از دریافت توپ، دست به حمله می زند و از خط عرضی عبور می کند.
در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از دروازه بان شروع می شود.
اگر مهاجم از مدافعان عبور کرد برای نزدیک شدن به مهاجم اول سرعت خود را کنترل کنید به دنبال فرصت مناسب برای درگیری و گرفتن توپ باشید.
اگر مهاجمان سعی در استفاده از عرض و عبور از مدافعان داشتند، مدافعان نباید به یکدیگر زیاد نزدیک شوند.
اگر مهاجمان قصد عبور از عمق را داشتند، مدافعان باید به یکدیگر نزدیک شده، یکدیگر را پوشش دهند.
مدافعان بعد از تصاحب توپ باید سعی کنند توپ را حفظ نمایند.

تاکتیک دفاع گروهی

گرفتن توپ از حریف

زمینی به ابعاد 40×30 متر، نفرات ۹ نفر، ۴ مدافع، سه مهاجم، یک gk، یک سرویس دهنده



مهاجمان بعد از دریافت توپ از S اقدام به حمله می کنند.

مدافعان ضمن رعایت اصول دفاع فردی و گروهی، هر چه سریع تر اقدام به گرفتن توپ و ارسال آن برای S می نمایند.

در صورت خارج شدن توپ از زمین، بازی مجدداً از S شروع می شود.

مهاجمان با از دست دادن توپ سریعاً باید از ارسال توپ از سوی مدافعان برای S تغذیه کننده جلوگیری نمایند.

با توجه به برتری عددی، مدافعان باید سریعاً نسبت به گرفتن توپ از حریف اقدام کنند.

مدافع نزدیک به توپ باشد، فشردگی بیشتری ایجاد کنید و یکدیگر را از نزدیک پوشش دهید.

راه های پاس به مهاجمان نزدیک به توپ را ببندید.

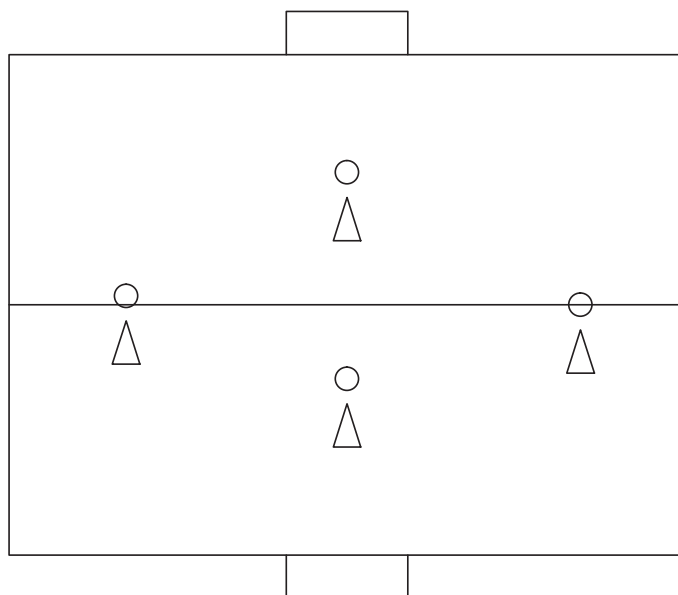
لحظه مناسب برای درگیری و گرفتن توپ را انتخاب کنید.

مدافعان بعد از تصاحب توپ سعی می کنند عمق دفاعی ایجاد کرده، بعد از پاس به عقب، توپ را با یک پاس بلند به تغذیه کننده برسانند.

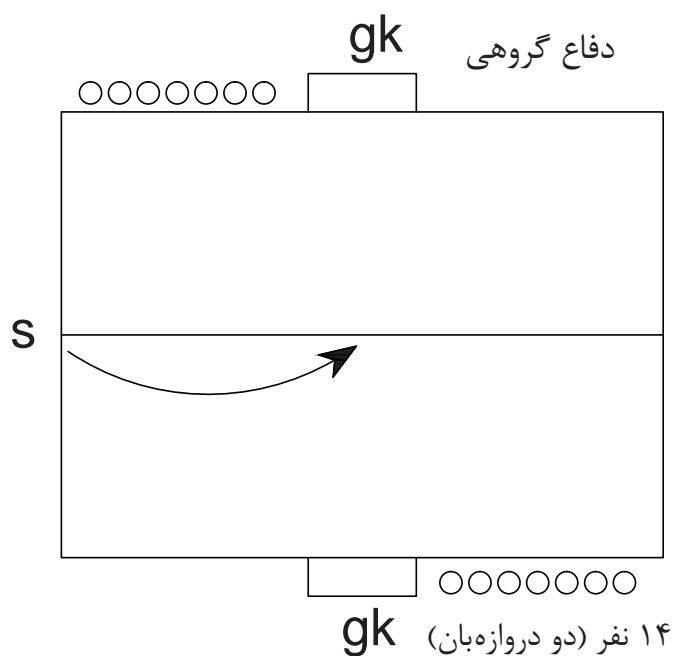
بعد از ارسال توپ به S، مدافعان S هماهنگ به جلو حرکت کنند.

تاکتیک‌های دفاعی: هماهنگی در دفاع در شرایط بازی

۵ × ۵ نفر، ۴ مدافع، ۴ مهاجم، دو gk
مدافعین و مهاجمین تمامی نکات تمرینات قبل را انجام دهند.



تاکتیک‌های دفاع گروهی



تمرین



بازیکنان در سمت راست دروازه مستقر شوند.
بازیکنان شماره گذاری شوند.
S هم‌زمان با ارسال توپ، با صدای بلند تعدادی از بازیکنان را با شماره اعلام می‌کند.
بازیکنان اعلام شده باید برای گرفتن توپ اقدام نمایند.
تیم صاحب توپ، حمله و تیم بدون توپ، دفاع می‌کند.
به نکات دفاعی تمرینات قبل توجه شود.

فعالیت



با شکل ترسیم نمایید، با ۱۱ بازیکن در هر تیم و به ترتیب از سمت راست به چپ. در دو شکل مشخص نمایید در نقطه فرضی که توپ قرار می‌گیرد، تاکتیک دفاعی تیم چگونه آرایش می‌یابد.

ارزشیابی

بازیکنان ۱۱×۱۱ در زمین قرار می‌گیرند و نسبت به رعایت اصول تاکتیک دفاعی عمل می‌کنند و هر بازیکن نمره ۲۰ دریافت می‌کند.

منابع و مآخذ

- ۱ چراغپور، جلال، ۱۳۶۷، فوتبال - قواعد، آموزش از راه دور - تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- ۲ جلالی فراهانی، مجید - اقبالی، مسعود ۱۳۹۴، فوتبال، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

ارزشیابی شایستگی فوتبال

<p>شرح کار: لمس کردن توپ (وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)</p> <p>تکنیک پایه - (پاس، شوت، دریافت، دریبل)</p> <p>مفهوم حرکت ها و تمرینات مرتبط - مفهوم حمله و دفاع تکنیک های پیشرفته</p> <p>تاکتیک های فردی (دفاع - حمله)</p> <p>تاکتیک های تیمی</p>			
استاندارد عملکرد: کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون های استاندارد والیبال در تکنیک و تاکتیک های مورد نظر فوتبال			
شاخص ها: دقت، سرعت، شتاب، تمرکز			
شرایط انجام کار:			
ابزار و تجهیزات: زمین - توپ - کاور - کیف - چوب های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور- نرم افزارهای تخصصی - آب میوه های فصل متناسب با نوع تمرینات - مکمل های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک			
معیار شایستگی			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	کار با توپ	۱	
	تکنیک های پایه (پاس، شوت، دریافت، دریبل)	۲	
	مفهوم حرکت ها و تمرینات مرتبط - مفهوم حمله و دفاع تکنیک های پیشرفته	۲	
	تاکتیک های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک های تیمی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمره			*
حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.			

واحد یادگیری: ۴۰

درس: توسعه مهارت های حرکتی با توپ

رشته تربیت بدنی

پودمان ۵

بسکتبال



جوانان در طول مسیر آموزش خود و از طریق آموزش‌های مختلف، مهارت‌های گوناگونی را می‌آموزند. همان‌گونه که از طریق درس ریاضی استنتاج و حساب و کتاب زندگی را می‌آموزند و از درس تاریخ، غرور و افتخار ملی در جوانان به‌روز می‌شود از درس تربیت بدنی نیز در زندگی، نشاط روحی، در کنار سلامت و بهداشت جسمی همراه با احترام به قوانین و مقررات را می‌آموزند.

ورزش بسکتبال به‌عنوان یکی از شاخه‌های درس تربیت بدنی و یک ورزش گروهی است که علاوه بر توانمندسازی جوانان اجرای تکنیک‌های فردی و پیچیده - از طریق تاکتیک‌های گروهی، آنها را با تعاملات اجتماعی آشنا می‌کند.

بسکتبال به‌عنوان نمادی از پدیده‌های زندگی اجتماعی افراد، آنها را در شرایطی آموزش می‌دهد، تا برای رویارویی با رویدادهای حاکم بر جامعه‌ای سالم، شاداب و مبتنی بر همکاری‌های جمعی آماده شوند.

هر یک از رشته‌های ورزشی ابزاری برای تربیت ابعاد مختلفی از جسم و روح فرزندانمان به شمار می‌رود.

استاندارد عملکرد

کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون‌های استاندارد بسکتبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر

پیش در آمدی بر بسکتبال به عنوان یک پدیده اجتماعی

افراد بسیاری از جمله والدین، معلمان و همسالان در یادگیری و رشد بسکتبال بازیکنان مؤثرند. علاوه بر این افراد، مربیان بسکتبال با توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود، تأثیرات عمیق و بلند مدتی بر بازیکنان خواهند داشت. مسئولیت‌های یک مربی بسکتبال مانند سایر ورزش‌های گروهی، تنها، به آموزش مهارت‌های بسکتبال خلاصه نمی‌شود، بلکه گستره آن تا ایجاد رفتارها و نگرش‌های بازیکنان ادامه خواهد داشت.

به این فرایند آموزشی، و به‌ویژه آموزش یک ورزش گروهی نظیر بسکتبال، فرایند «اجتماعی‌سازی»^۱ اطلاق می‌شود که آثار مثبت آن نه تنها در زمین ورزش، بلکه در زندگی آینده بازیکنان پدیدار می‌شود. به عنوان نمونه در شرایطی که بازیکنان در حین یادگیری بازی بسکتبال، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند، علایق خود را گسترش می‌دهند، و حتی تصویری که از خود دارند تغییر داده و رشد می‌دهند، درک مربی از مفهوم اجتماعی‌سازی و ابعاد مختلف آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در طول آموزش بسکتبال در این کتاب تلاش می‌شود تا جنبه‌های این مفهوم ارزشمند در مسیر آموزش مدنظر قرار گیرد:

- عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی
- روش‌های اجتماعی‌سازی
- رفتار و نگرش‌های برانگیزاننده در بازیکنان
- رهبری

بنابراین از همین زمان که به عنوان هنرجو، در مسیر مربیگری بسکتبال قرار گرفته‌اید، به‌خاطر داشته باشید که وظیفه خطیری در آینده شغلی‌تان برعهده خواهید داشت. در این کتاب به دو مورد اول و دوم با تأکید بر ورزش‌های تیمی اشاره می‌شود.

عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی

مربیان می‌توانند براساس شرایط زیر بر بازیکنان خود تأثیر داشته باشند:

- از طریق تعاملات قابل ملاحظه بین مربی و بازیکنان در تمرینات و مسابقه
- از طریق ایجاد ارتباطات با کیفیت و دلسوزانه مربی و بازیکنان
- از طریق حضور مشتاقانه بازیکنان در تمرینات
- از طریق احترام بازیکنان به شخصیت مربی، دانش وی، و توانایی‌های مربیگری او
- از طریق ثبات رفتاری مربی با بازیکنان

بنابراین توصیه می‌شود تا مراحل زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ✓ تلاش کنید با هر یک از بازیکنان، ارتباط دلسوزانه برقرار کنید.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که محیط تمرین و مسابقه بسکتبال، برای بازیکنان محیطی چالشی و هیجان‌انگیز باشد.

✓ مهارت‌ها و دانش مربیگری خود را ارتقا دهید.

✓ تلاش کنید تا رفتارتان مطابق یک الگوی مثبت برای بازیکنانتان باشد.

روش‌های اجتماعی‌سازی

روش‌های متفاوتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد تا بازیکنان رفتار و نگرش مطلوب را بیاموزند:

■ **روش تقویت^۱:** این روش به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در جهت تشویق یا عدم تشویق رفتار فرد به عنوان تقویت‌کننده، انجام می‌شود.

تقویت مثبت به گام‌هایی که در جهت تشویق رفتار، و تقویت منفی به گام‌هایی که در جهت عدم تشویق به رفتار، برداشته می‌شود، اطلاق می‌شود.

مربیان باید رفتار و نگرش خوب و مطلوب را تقویت مثبت کنند، در حالی که رفتار و نگرش‌های غیرمطلوب را مورد تقویت منفی قرار دهند.

■ **روش الگوسازی:** این روش به انجام فعالیت‌های مربی به عنوان یک الگو، یا نمونه اطلاق می‌شود. از آنجایی که معمولاً نوجوانان مایلند تا از افرادی که برای آنها مهم هستند، پیروی یا حتی تقلید کنند، و مربیان غالباً برای بازیکنان خود اهمیت دارند، بنابراین اعمال و نگرش مربیان به عنوان یک الگوی مثبت، بسیار اهمیت دارد.

■ **روش مشروعیت بخشیدن:** این روش به تأیید کردن یا مجاز دانستن رفتار، نگرش‌ها و یا ارزش‌های بازیکنان توسط مربی، اطلاق می‌شود. برای مثال، مربی از طریق یک رفتار یا نگرش خاص بازیکن، آن را مجاز و مشروعیت آن را اعلام می‌کند. از طرفی دیگر مربی با عدم تأیید رفتار یا نگرش غیرمناسب، بلافاصله عدم تداوم آن رفتار یا نگرش خاص یا به عبارتی عدم مشروعیت آن را اعلام نماید.

کار با توپ

در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکار باید با یک وسیله خاص فعالیت کند. آیا تاکنون به طبقه‌بندی ورزش‌های با وسیله و بدون وسیله فکر کرده‌اید؟

ابتدا با کمک معلم خود ورزش‌ها را در یک جدول طبقه‌بندی کنید (جدول ۱) تا با توضیحات بعدی، بیشتر با اهمیت آشنایی با وسیله خاص هر ورزش و مهارت در کارکردن با آن و نقشی که در موفقیت ورزشکار دارد، پی ببرید:

با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید.

جدول ۱- جدول ورزش‌های با وسیله و بدون وسیله

ورزش‌های بدون وسیله	ورزش‌های با وسیله
- شنا	- بسکتبال
-	-
-	-
-	-
-	-

کامیون از مسیر و بروز فاجعه‌ای می‌شود؟ ارتباط یک پزشک جراح با چاقوی جراحی، همان قدر که می‌تواند موجب نجات یک زندگی شود، عدم احساس نزدیک در کار با چاقو نیز می‌تواند جان انسانی را بگیرد.

و بالاخره در ورزش.

- حس تمام و کمال یک قهرمان موتورسواری یا اتومبیل‌رانی، یعنی موفقیت و افتخار و عدم حس خودرو، یعنی بروز فاجعه.

- به ارتباط مایکل جردن، قهرمان اسطوره‌ای بسکتبال حرفه‌ای و رونالدو، اعجوبه فوتبال حرفه‌ای، فکر کنید که با حرکات هماهنگشان با توپ چه هیجانی در دل تماشاگران به وجود می‌آورند و در حرفه خود با قراردادهای نجومی، چه موفقیتی کسب می‌کنند.

آیا همه این افراد بدون همراهی و گاهی یکی شدن با وسیله حرفه‌شان می‌توانستند موفقیتی کسب کنند؟ بنابراین به عنوان کسی که قصد یادگیری ورزش بسکتبال را دارید، باید ابزار کار خود، یعنی توپ و حلقه را به خوبی بشناسید و آنها را حس کنید.

بسکتبال یکی از ورزش‌های با وسیله است. وسیله بازی بسکتبال یک توپ نسبتاً بزرگ حدود ۶۵۰-۶۰۰ گرمی چرمی است و یک سبد نخی که در ارتفاع حدود ۳/۰۵ متری از سطح زمین و بر روی یک صفحه بسیار مقاوم (تخته‌ای یا فایبرگلاس) نصب شده، می‌باشد.

اگر بخواهید یک بازیکن موفق بسکتبال شوید، باید بتوانید با این دو وسیله به خوبی کار کنید. آنها را بشناسید و آنها را حس کنید. شاید به جرأت بتوان گفت اولین گام در آموزش هر کاری، مأنوس شدن با وسیله کار است.

مثال‌هایی از زندگی واقعی موضوع را ملموس‌تر خواهد کرد.

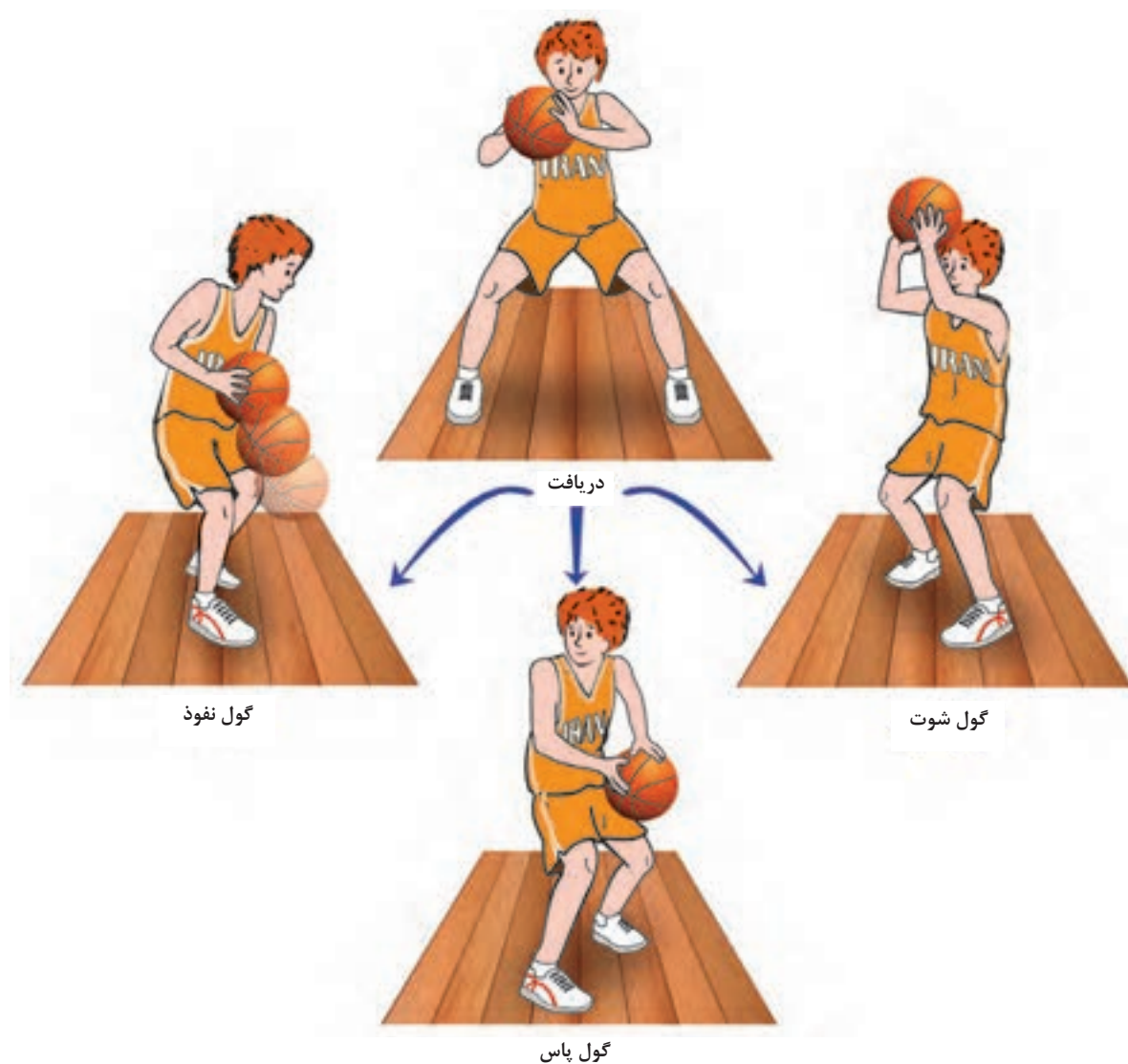
به ارتباط نجار با اره نجاری فکر کنید که چقدر ماهرانه چوب‌ها را برش می‌دهد؟ احساس نکردن اره، می‌تواند منجر به قطع انگشتان دست وی شود.

به ارتباط قوی راننده کامیون سنگین، با فرمان و دنده‌های اتومبیل فکر کنید. آیا می‌دانید که عدم حس تنگاتنگ وی با اتومبیل خود منجر به خروج



نمونه‌هایی از ارتباط افراد عادی و ورزشکاران، با وسیله مورد نیاز حرفه خود را در کلاس ارائه دهید.
نظر خود را در رابطه با ورزش‌های بدون وسیله بیان کنید.

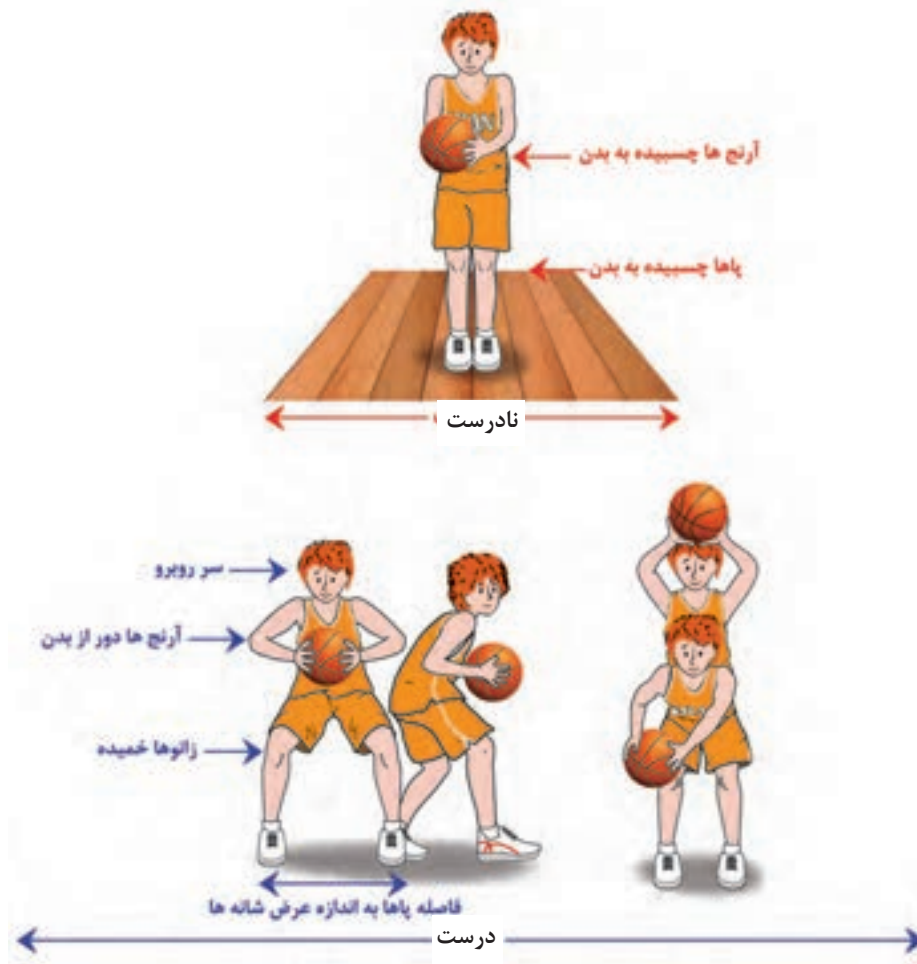
مهارت «کار با توپ» به شیوه گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های با توپ اطلاق می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است.
تصاویر آموزشی مهارت کار با توپ را در حرکت «تهدید سه گانه» ببینید. (شکل ۱)



شکل ۱- شیوه گرفتن توپ در حرکت تهدید سه گانه

به نظر شما دست‌های بازیکن روی توپ چه موقعیتی دارند؟
به نظر شما موقعیت قرارگیری توپ نسبت به بدن چگونه است؟

به نظر شما فاصله پاهای بازیکن نسبت به یکدیگر چقدر است؟ (شکل ۲)



شکل ۲- مقایسه تکنیک درست و نادرست کار با توپ

نکته



- باید تکنیک آشنایی و کار با توپ را قبل از تمام تکنیک‌های بسکتبال بیاموزید. بنابراین کسب مهارت در این تکنیک با انجام تمرینات متنوع و تکرار حرکات تحقق پیدا می‌کند.
- تمرینات کار با توپ یکی از بخش‌های مهم گرم کردن و سرد کردن در ابتدا و انتهای جلسات تمرینی بسکتبال به حساب می‌آیند.
- حرکات کار با توپ، علاوه بر آماده‌سازی فیزیکی شما را برای اجرای تکنیک‌های بسکتبال، از نظر روانی نیز آماده می‌کند.

ارزشیابی بازخوردی

- وضعیت آرنج نسبت به بدن چه مزیتی برای مهاجم، در مقابل مدافع، به وجود می‌آورد؟
- وضعیت پاها در حین مالکیت توپ، چه تأثیری در حفظ بهتر توپ دارد؟

مهارت‌های مهاجم^۱ بدون توپ

برای آنکه مهاجم مؤثرتری باشید، باید قادر به اجرای انواع مهارت‌های پایه بسکتبال همراه با «تعادل عمومی»^۲ بدن باشید. بنابراین پیش از آنکه با بهره‌گیری از تکنیک آشنایی و کار با توپ، حرکات مهاجم با توپ را بیاموزید، لازم است تا با موارد مهم «تعادل عمومی» یک مهاجم بدون توپ آشنا شوید و در اجرای آنها مهارت لازم را کسب کنید.

موارد مهم در آموزش مهارت تعادل عمومی مهاجم عبارت‌اند از:

- ۱ کار پا / جابه‌جایی پاها و مهارت مهاجم
- ۲ حالت آمادگی مهاجم بدون توپ
- ۳ استارت‌ها
- ۴ دویدن‌ها
- ۵ توقف‌ها
- ۶ چرخش‌ها

۱- «کار پای»^۳ مهاجم

آیا می‌دانید برای جابه‌جایی، حرکت صحیح پاها، یک مهاجم بسکتبال به چه عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی نیاز دارد؟

با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید. سپس حرکات زیر را انجام دهید و مجدداً بیان کنید که چه عواملی در اجرای بهتر حرکات اثر داشته است؟

پیش‌نیاز یک جابه‌جایی صحیح، عواملی چون تندی^۴، تعادل، چابکی^۵، تکنیک^۶ است. بازیکنان برای:

■ گول زدن و غلبه بر حریف، نیاز به تندی،

■ کنترل و حفظ بدن، نیاز به تعادل،

■ تغییر سرعت در حین حرکت و جابه‌جایی بدن، نیاز به چابکی،

■ برای به‌کارگیری مطلوب تندی، تعادل، و چابکی، نیاز به تکنیک دارند.

بنابراین توصیه مشخص به بازیکنان مهاجم برای اجرای جابه‌جایی پاها به نحو مطلوب، آن است که به موارد زیر توجه کنند:

✓ تلاش برای حفظ تعادل در همه شرایط،

✓ حرکت در مسیرهای مستقیم در هر زمان که ممکن باشد (به جای مسیرهای غیرمستقیم)

✓ تغییر جهت / مسیر در حین حرکت زیرکانه و تیز و همچنین

✓ اجرای الگوهای حرکتی ترکیبی جابه‌جایی پاها و گول زدن‌ها در حرکت با توپ و بدون توپ

قبل از آموزش مهارت‌های پایه با توپ، جابه‌جایی پاها را فقط بدون توپ انجام دهید. این امر موجب کسب مهارت کافی برای اجرای حرکت جابه‌جایی پاها همراه توپ خواهد شد.

۱- Offensive Skills

۲- General Balance

۳- Footwork

۴- Quickness

۵- Agility

۶- Technique

۲- حالت آمادگی مهاجم بدون توپ

آیا می‌دانید شانس هر یک از پنج مهاجم یک تیم بسکتبال در هر لحظه، برای مالکیت توپ چند درصد است؟

بنابراین اهمیت آمادگی چهار بازیکن بدون توپ، برای دریافت توپ از مهاجم مالک توپ، به خوبی معلوم می‌شود. به نظر شما حالت آمادگی مهاجم، چه وضعیتی است؟ (شکل ۳)

هنرآموز، نظرات هنجریان را بر روی تخته یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.



شکل ۳- حالات مختلف آمادگی مهاجم

توصیه‌های مهم برای یک مهاجم آماده بدون توپ عبارت‌اند از:

- ✓ پاها به اندازه عرض شانه باز و مچ پاها، زانوها و لگن با خمیدگی جزئی،
- ✓ تقسیم وزن بدن روی هر سینه هر دو پا (براساس شرایط حرکت) برای حفظ تعادل، پاشنه‌ها با سطح زمین در تماس جزئی،
- ✓ آمادگی برای چرخش روی سینه پاها به سمت سبد، پس از دریافت پاس، از هر موقعیتی و
- ✓ دست‌های آماده برای دریافت توپ، بالاتر از آرنج‌ها، انگشتان باز و راحت و بدون انقباض و کف دست‌ها به سمت توپ، آرنج‌ها کمی خمیده

- دست‌ها نشان‌دهنده آمادگی مهاجم برای محل دریافت و نوع پاس دریافتی است (در بخش دریافت‌ها توضیح کامل ارائه می‌شود).

- بازیکنی که آمادگی لازم برای دریافت توپ را ندارد، با قرار دادن دست‌ها در کنار بدن، اعلام «موقعیت آماده نبودن» می‌کند.

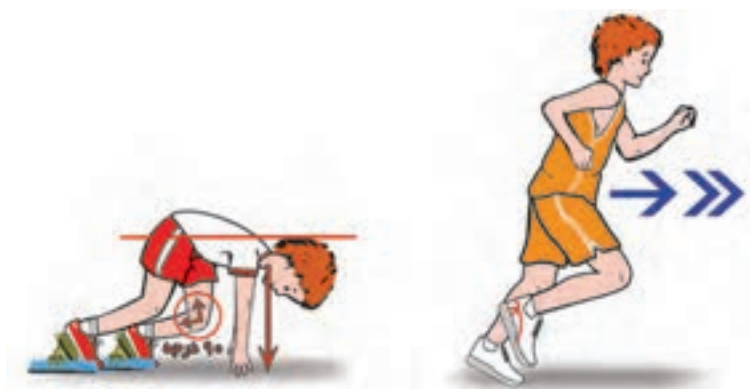
- در تمام شرایط، نگاه و سر رو به توپ با دید کامل زمین، حریفان و هم‌تیمی‌ها باشد.

نکته



۳- استارت‌ها^۱

حتماً تاکنون شاهد مسابقات دو سرعت در بازی‌های المپیک یا مسابقات جهانی دو و میدانی بوده‌اید (شکل ۴). آیا دوندگان از همان ابتدا که از تخته استارت جدا می‌شوند، در موقعیت دویدن سریع قرار می‌گیرند؟ به نظر شما چه اتفاقی می‌افتد تا دوندگان در موقعیت سرعت حداکثر خود قرار گیرند؟ آیا تفاوت در استارت دوندگان می‌تواند در رکورد دونده سرعت تأثیر داشته باشد؟



شکل ۴- تفاوت استارت دوندگان با بازیکنان بسکتبال

هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را بر روی تخته یادداشت و تحلیل می‌کند. حال که با اهمیت استارت در دو سرعت آشنا شدید، می‌توانید تعریف زیر را برای استارت مورد توجه قرار دهید. «استارت در واقع مرحله ورود بازیکن از یک حالت سکون به یک حرکت سریع و انفجاری توسط پاها می‌باشد.»

نکته



جدول ۲- تفاوت استارت دوندگان با بازیکنان رشته‌های ورزشی توپی نظیر بسکتبال در موارد زیر است:

استارت دوندگان		استارت بازیکنان ورزش‌های توپی
تمرکز	رسیدن به سرعت حداکثر	رسیدن به سرعت مطلوب
دید	فقط به خط پایان مسابقه	به توپ، حریفان، هم‌تیمی‌ها و زمین بازی
وضعیت بدن	کاملاً جمع و به حالت آیرودینامیکی	خمیدگی جزئی در لگن، زانوها و مچ‌ها (مانند دوندگان استقامتی)
دست‌ها	کاملاً کنار بدن و در جهت حرکت	بستگی به موقعیت توپ و در حالت آماده
جهت	فقط به سمت جلو	به سمت جلو، عقب و یا طرفین

حال که با مفهوم کلی استارت آشنا شدید، لازم است تا ویژگی‌های مشخص استارت بازیکنان بسکتبال را بدانید (شکل ۵).

- متمایل شدن بدن در جهت مسیر حرکت،
- وارد کردن نیروی انفجاری با پای عقب به زمین و هم‌زمان با آن حرکت قوی پای جلویی به سمت مسیر حرکت،
- استفاده از حرکت پرتابی و هماهنگ دست‌ها برای ایجاد شتاب بیشتر،
- استفاده از گام‌های کوتاه در آغاز حرکت، و به تدریج افزایش طول گام‌ها و
- تنظیم بالاتنه (کاهش تدریجی میزان خمیدگی بدن) در سه یا پنج گام اول دویدن، تا قرارگیری بالاتنه به حالت راست در هنگام دویدن با سرعت مطلوب^۱.



شکل ۵- استارت بازیکن بسکتبال (به جلو و به عقب)

توجه داشته باشید که در هنگام استارت، بازیکن با انتقال مرکز ثقل به سمت مسیر حرکت (به جلو یا عقب) بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند، تا سرعت بیشتری بگیرد (مانند بدن دوندگان استقامتی پس از استارت).

نکته



۴- دویدن‌ها

در ورزش‌های توپی، از جمله بسکتبال، دویدن حرکتی یکنواخت، تکراری و دارای الگوی ثابت نیست. آیا می‌دانید چند نوع دویدن در زمین بسکتبال متداول است؟ آیا به نظر شما یک دونده خوب می‌تواند یک بازیکن خوب بسکتبال شود؟ به نظر شما چه تفاوتی بین دویدن با «سرعت حداکثر»^۲ با دویدن با «سرعت مطلوب»^۳ وجود دارد؟ کدام دویدن برای یک بازیکن بسکتبال مناسب‌تر است؟

۱- Optimum

۲- Maximum Speed

۳- Optimum Speed

هنرآموز نظرات هنرجویان را بر روی تخته یادداشت، تحلیل و جمع‌بندی می‌کند.
به‌طور کلی بازیکن بسکتبال باید توانایی دویدن به جلو، دویدن به عقب، تغییر در سرعت دویدن، و تغییر در جهت دویدن را داشته باشد.

● **دویدن به جلو:** در دویدن به جلو، بازیکن بسکتبال روی سینه پاها می‌دود، زانوها را بالا کشیده، و گام‌های بلند (شیلنگ برداشتن) رو به جلو برمی‌دارد. بالاتنه تقریباً صاف و رو به جلو است. دست‌ها برای شتاب‌گیری بیشتر، با آهنگی یکنواخت به سمت جلو و عقب (نه به طرفین) حرکت می‌کنند (شکل ۶).



شکل ۶- دویدن بازیکن بسکتبال به سمت جلو

● **دویدن به عقب:** در دویدن به عقب، بازیکن بسکتبال با انتقال وزن بدن از سینه پاها به طرف پاشنه‌ها، می‌دود.

در این حرکت، دست‌ها با حرکت فشار دست‌ها به سمت عقب و جلو به نیروگیری بازیکن کمک می‌کنند (شکل ۷).



شکل ۷- دویدن بازیکن بسکتبال به سمت عقب



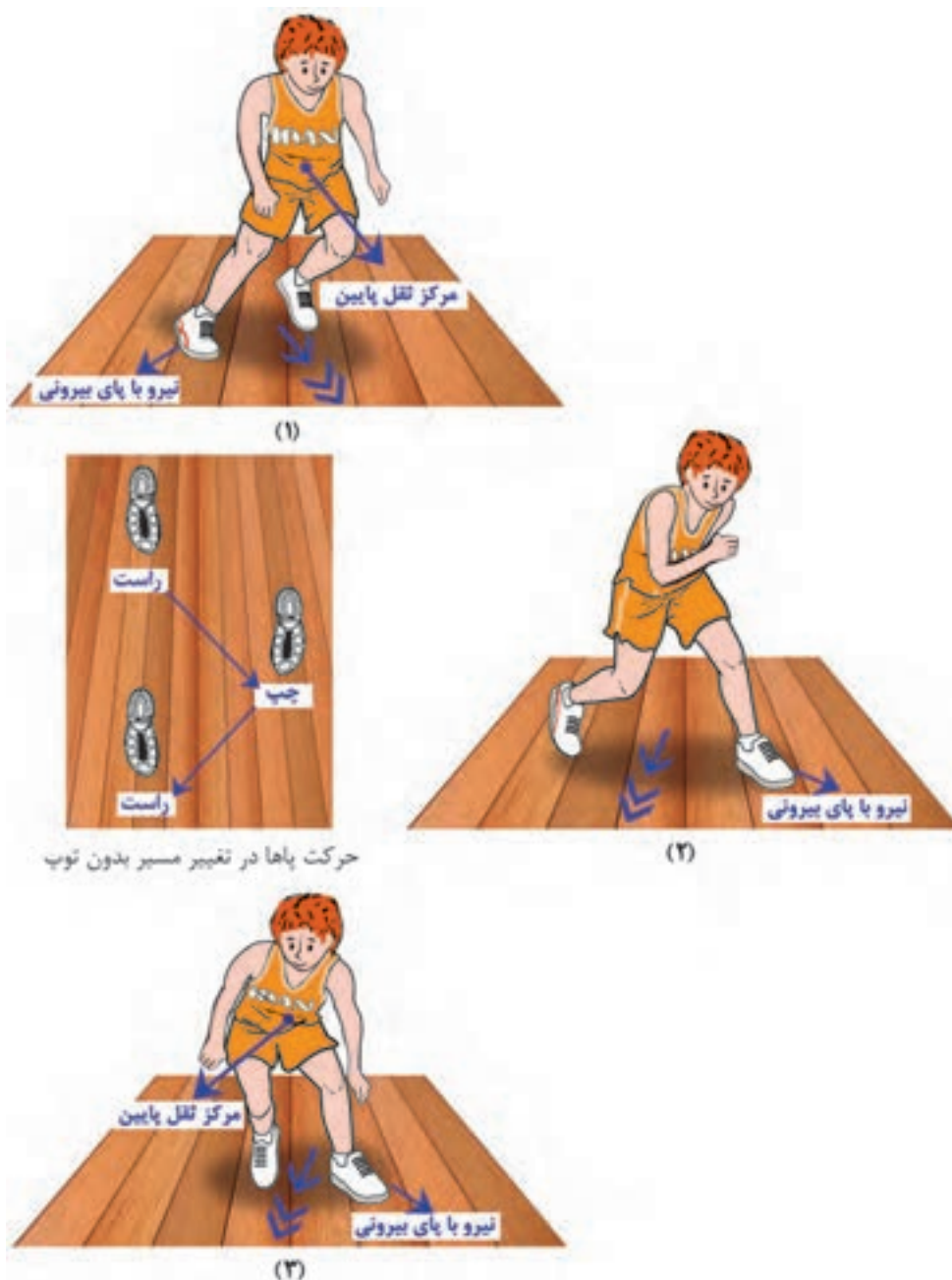
- در دویدن به سمت عقب، چندان توصیه به متمایل شدن بدن به سمت عقب نمی‌شود، زیرا ممکن است خروج بیش از حد بدن، از حالت تعادل منجر به سقوط بازیکن شود.

- «تغییر در سرعت دویدن»^۱: در تغییر در سرعت دویدن، بازیکن بسکتبال با تغییر ریتم سرعت دویدن تلاش می‌کند تا نسبت به بازیکن حریف برتری موقعیتی پیدا کند.
 - تغییر در سرعت می‌تواند از طریق، تغییر در طول گام‌ها، یا تغییر در تناوب گام‌ها صورت گیرد.
 - در هنگام تغییر در سرعت، بازیکنان باید به توصیه‌های زیر توجه کنند :
 - ✓ چنان واقعی آهنگ سرعت خود را تغییر دهند که مدافع جا بماند.
 - ✓ در حین تغییرات، تعادل خود را حفظ کند.
 - ✓ تغییر سرعت در حین حرکت انجام شود و هیچ‌گونه مکث یا توقفی صورت نگیرد.
- «تغییر در جهت دویدن»^۲: تغییر در جهت دویدن، در واقع پایه بسیاری از حرکات تهاجمی و تدافعی است. مهاجم بسکتبال بدون توپ، برای فرار از مدافع و قرارگیری در موقعیت ایجاد فضا برای دریافت توپ با تغییر جهات حرکت به طرفین، و یا در شرایط تبدیل وضعیت از حمله به دفاع با تغییر جهت حرکت از جلو به سمت عقب و بالعکس و بسیاری شرایط دیگر، از این مهارت استفاده می‌کند.
 - در هنگام تغییر در جهت دویدن، توصیه‌های زیر را مورد توجه قرار دهید: (شکل ۸)
 - ✓ سرعت را کاهش دهید، و با سینه پای مخالف مسیر جدید حرکت، به زمین نیرو وارد کنید. این پا، «پای بیرونی»^۳ نامیده می‌شود.
 - ✓ زانوی «پای بیرونی» را خم کرده، و لگن را پایین بیاورید (مرکز ثقل پایین بیاید).
 - ✓ با فشار بسیار قوی «پای بیرونی» به طور هم‌زمان یک گام قدرتمند و کوتاه در مسیر جدید بردارید.

۱- Change - of - pace Running

۲- Change of Direction Running

۳- Outside foot



شکل ۸- تغییر در جهت دویدن

- برای موفقیت در تغییر در جهت دویدن، بازیکنان باید قادر باشند در آخرین لحظه ممکن و در یک آن، جهت خود را تغییر دهند.
- در هنگام تغییر در جهت دویدن، جابه‌جایی مرکز ثقل بدن، نقش مهمی دارد.

نکته



۵- توقف‌ها

گرچه سریع دویدن برای یک بازیکن بسکتبال بسیار با ارزش است، اما از آن مهم‌تر دویدن با سرعت مطلوب در طول مستطیل ۲۸ متری است. سرعت بازیکن باید به حدی باشد که در هر لحظه که بازیکن اراده می‌کند (در مواجهه با مدافع، یا رسیدن به خط پایانی زمین، یا دریافت پاس، یا ...) بتواند سرعت حرکت خود را به صفر نزدیک کند.

حتماً تاکنون شاهد مسابقات پرش طول بوده‌اید، که قهرمان پرش با حداکثر سرعت می‌دود و با رسیدن به تخته پرش با برخورد یک پا در یک نقطه مشخص، سرعت خود را چنان کاهش می‌دهد تا با اوج‌گیری کامل، در یک برآیند ۴۵ درجه‌ای بیشترین پرش را انجام دهد. به نظر شما اگر وی در نقطه مشخص توقف لحظه‌ای نداشته باشد، چه اتفاقی برای وی خواهد افتاد؟

هنرآموز، نظرات هنجاریان را بر روی تابلو یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.

توقف^۱ در بسکتبال معمولاً به دو روش پیشنهاد می‌شود:

● «توقف یک پا»^۲: بازیکن در توقف یک پا، پاها یکی پس از دیگری، متناوباً توقف می‌کند.

توجه کنید که اولین پای فرود، «پای چرخش»^۳ نامیده می‌شود.

نکته



توقف یک پا و جفت پا، می‌تواند هم بدون توپ، و هم با توپ مورد استفاده بازیکنان قرار گیرد.

توصیه‌های اجرای تکنیک توقف یک پا (شکل ۹) بدین شرح است که:

- ✓ مرکز ثقل بدن را کمی پایین آورده و در هنگام توقف به عقب متمایل شوید.
- ✓ فشار توقف بر روی پاشنه پای است که اول فرود می‌آید.
- ✓ با خم کردن زانوی پای که اول فرود می‌آید، فشار را از پاشنه به پنجه منتقل کنید.
- ✓ پای دوم را با تمام کف پا، بعد از پای اول و کمی جلوتر از آن، روی زمین قرار دهید.



شکل ۹- تکنیک توقف یک پا

- «توقف جفت پا»^۱: در توقف جفت پا، هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر توقف می‌کنند. بازیکن می‌تواند از هر یک از دو پا به عنوان پای چرخش استفاده کند.
- توصیه‌های اجرای تکنیک توقف جفت پا (شکل ۱۰) بدین شرح است:
 - ✓ برای اقدام به توقف جفت پا، تأکید زیادی بر روی متمایل شدن بدن به سمت عقب می‌شود.
 - ✓ هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر بر روی زمین فشار وارد آورده و متوقف می‌شوند.
 - ✓ با پایین آوردن باسن و خم کردن زانوها، مرکز ثقل را پایین بیاورید.
 - ✓ در هنگام توقف سر را بالا نگاه دارید.
 - ✓ وضعیت تعادلی خود را تنظیم کنید.



شکل ۱۰- تکنیک توقف دو پا

۶- چرخش‌ها^۲

چرخش کردن به حرکت دورانی یک پا، حول یک پای دیگر که روی زمین ثابت است، اطلاق می‌شود. پای ثابت، «پای چرخش»^۳ نامیده می‌شود، که نباید در طول چرخش، از زمین جدا شود یا روی زمین سر بخورد.

آیا می‌دانید بازیکنان بسکتبال به چه دلایلی از چرخش استفاده می‌کنند؟
هنرآموز، نظرات هنرجویان را روی تخته یادداشت، جمع‌بندی می‌کنند.

دلایل استفاده بازیکنان بدون توپ از تکنیک چرخش

- برای غلبه بر مدافع مستقیم
- برای ایجاد فضای باز برای دریافت پاس

۱- Two foots - Jump stop

۲- Pivoting

۳- Pivot foot

انواع چرخش: با توجه به جهت چرخش پای متحرک، چرخش به دو نوع تقسیم می‌شود:

- «چرخش داخلی»^۱: جهت چرخش پای متحرک به سمت داخل بدن بوده و انگشتان پا در حین حرکت، پیشرو هستند (شکل ۱۱). این چرخش در زاویه‌ای کمتر از ۹۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «چرخش جلویی» هم گفته می‌شود.



شکل ۱۱- چرخش داخلی / جلویی بازیکن بدون توپ

- «چرخش خارجی»^۲: جهت چرخش پای متحرک به سمت خارج بدن بوده و پاشنه پا در حین حرکت، پیشرو است (شکل ۱۲). این چرخش در زاویه‌ای حدود ۲۷۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «چرخش عقبی» هم گفته می‌شود.

۱- Inside turn / front pivot

۲- Outside turn / Backward pivot



شکل ۱۲- چرخش خارجی بازیکن بدون توپ

- هرگاه مهاجم، در حین اجرای چرخش داخلی یا چرخش خارجی با مدافع روبه‌رو شود و یا قصد فریب مدافع را داشته باشد، می‌تواند حرکت چرخش خود را کامل نکند و دوباره به موقعیت اولیه خود باز گردد، این حرکت را «چرخش برگشتی»^۱ می‌نامند. (شکل ۱۳-۵)

نکته

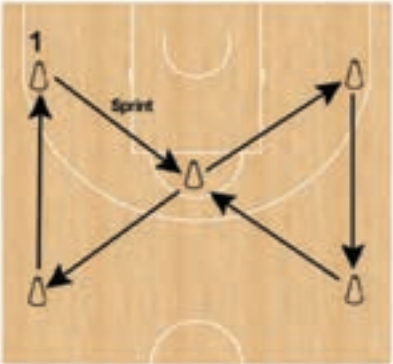
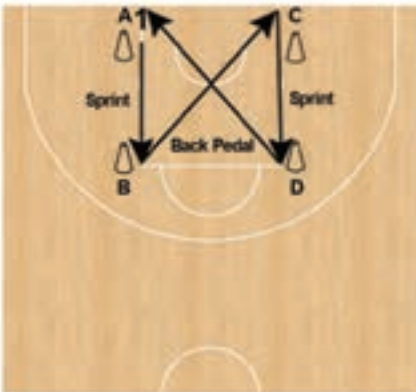


شکل ۱۳- چرخش برگشتی

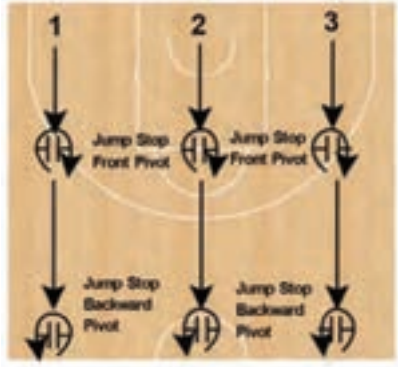
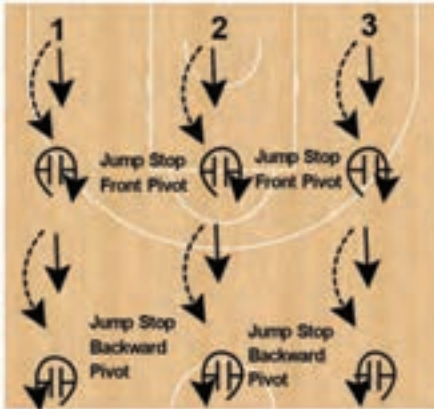
ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش مهارت تعادل عمومی مهاجم بدون توپ را بیان کنید.
- برای هر یک از مهارت‌های تعادل عمومی مهاجم، دو توصیه مهم را معرفی کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکن شماره ۱ استارت زده و به سرعت به سمت مانع بعدی حرکت می‌کند و با تغییر سرعت مانع‌ها را لمس کرده و مجدداً به سرعت به سمت مانع بعدی تغییر جهت می‌دهد.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ با قدرت استارت بزنید. ۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید. ۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۴ تغییر سرعت و تغییر جهت ۵ برای توقف و استارت مجدد در هر مانع از پای نزدیک به مانع استفاده کنید. <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن ۱ استارت زده و با سرعت از مانع A به سمت مانع B می‌دود، با تغییر جهت و به پشت از مانع B به سمت مانع C می‌دود، از مانع C با سرعت و رو به جلو به سمت مانع D دویده و به محض رسیدن به مانع با تغییر جهت و به پشت به سمت مانع A می‌دود.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ با قدرت استارت بزنید (موارد اشاره شده در مورد استارت‌ها را فراموش نکنید). ۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید. ۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۴ تغییر سرعت و تغییر جهت <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی (در صورت امکان)</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکنان ۱ و ۲ با صدای سوت مربی به سمت مانع A در جهت خودشان می‌دوند و سپس به سمت مانع B و مانع C دویده و بعد از لمس مانع با سرعت از خط پرتاب آزاد عبور می‌کنند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ با قدرت استارت بزنید (موارد اشاره شده در مورد استارت‌ها را فراموش نکنید). ۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید. ۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۴ تغییر سرعت و تغییر جهت ۵ برای توقف و استارت مجدد در هر مانع از پای نزدیک به مانع استفاده کنید.
	<p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان در یک خط قرار گرفته و به سمت جلو حرکت می‌کنند، با صدای سوت مربی توقف می‌کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه).</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید. ۳ هر دو دست به سمت جلو در امتداد خط کمر یا بالاتر از ارتفاع شانه‌ها.
	<p>لوازم و تجهیزات: _</p>

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در یک خط قرار گرفته و به سمت جلو حرکت می کنند، با صدای سوت مربی توقف می کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه) و سپس چرخش از جلو را انجام می دهند. با سوت مربی مجدداً شروع به دویدن کرده و پس از شنیدن صدای سوت بعدی توقف کرده و این بار چرخش از سمت بیرون را انجام می دهند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید. ۳ توپ را هنگام چرخش در استوانه بدن خود نگه دارید. <p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ</p>
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در یک خط قرار گرفته با صدای سوت مربی توپ را به سمت جلو پرتاب و پس از دریافت آن توقف می کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه) و سپس چرخش از جلو را انجام می دهند. با سوت مربی مجدداً این کار را تکرار کرده و این بار چرخش از سمت بیرون را انجام می دهند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید. ۳ توپ را هنگام چرخش در استوانه بدن خود نگه دارید. ۴ سعی کنید توپ را بعد از یک بار تماس با زمین و با دو دست دریافت نمایید. <p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ</p>

با توجه به وجود ۱۰ بازیکن (۵ مهاجم و ۵ مدافع) و فقط یک توپ در زمین، و سهم ۱۰ درصدی هر بازیکن برای مالکیت توپ، به نظر شما سهم ارزش مهارت‌های با توپ نسبت به کل مهارت‌های پایه بسکتبال چقدر است؟

درک اهمیت، نقش و ارزش مهارت‌های مهاجم با توپ

همان‌گونه که می‌دانید در هر رشته ورزشی، ورزشکاران برای رسیدن به هدف (کسب امتیاز، کسب رکورد یا زدن گل) معمولاً از یک وسیله و یا گاهی از بدن خود استفاده می‌کنند. در ورزش بسکتبال هم برای نیل به هدف (کسب امتیاز حاصل از زدن گل) ۱۰ بازیکن تلاش می‌کنند، ۵ مدافع بدون توپ با حرکات و جابه‌جایی‌های متعادل بدن خود، با هدف جلوگیری از کسب امتیاز توسط تیم حریف، و ۴ مهاجم بدون توپ با همان شرایط بدنی، اما با هدف همیاری با تنها مهاجم با توپ، در کسب امتیاز. اما مهاجم با توپ باید با حمل یک توپ ۶۵۰-۶۰۰ گرمی (وسیله بازی بسکتبال) با محیطی حدود ۷۸ سانتی‌متر، به عنوان بزرگ‌ترین توپ در بین ورزش‌های تیمی، نه تنها با عبور از مدافع مستقیم خود با بهره‌گیری از تکنیک‌های نه چندان ساده، به سمت حلقه نفوذ کند، بلکه سایر هم تیمی‌هایی را که در شرایط بهتری هستند، ببیند و موقعیت‌های مدافعان آنها را در نظر بگیرد و در نهایت با یک کار تیمی هماهنگ، موفق به کسب امتیاز شود.

این مقدمه به خوبی بیان‌کننده اهمیت نیل به هدف در یک بازی بسکتبال بود که نشان می‌دهد بازیکنان هم باید در استفاده از بدن و هم در استفاده از وسیله بازی مهارت کافی را داشته باشند. آیا می‌توانید در چند رشته ورزشی دیگر نقش بدن و یا وسیله مورد استفاده را برای نیل به هدف ورزش مورد نظر مثال بزنید؟

به نظر شما در نیل به هدف در ورزش‌ها، چه تفاوت‌هایی را می‌توان در ورزش با وسیله و بدون وسیله مطرح نمود. کدام دسته به نظر شما دشوارتر است و چرا؟
با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید.
در این بخش با تعدادی از مهارت‌های پایه مهاجم با توپ آشنا می‌شوید.
چند نمونه از این مهارت‌ها را می‌توانید نام ببرید. آیا بازیکنان حرفه‌ای در NBA (لیگ حرفه‌ای بسکتبال) و بازیکنان آماتور در بازی‌های المپیک و بازیکنان مبتدی و تازه کار در مسابقات بسکتبال قهرمانی کشور آموزشگاه‌ها همه به یک اندازه و به یک تعداد از مهارت‌ها احتیاج دارند؟

پس از آنکه مهارت‌هایی را که می‌شناسید در جدول زیر نوشتید با کمک هم کلاسی‌ها، آنها را در سطح مبتدی، آماتور و حرفه‌ای دسته‌بندی کنید و توجه داشته باشید که یک مهارت می‌تواند در هر سه سطح یادداشت شود.

فعالیت
کلاسی



با راهنمایی‌های هنرآموز، نظرات خود را در جدول ۳ دسته‌بندی و تحلیل کنید.

جدول ۳- دسته‌بندی مهارت‌های پایه مهاجم با توپ از دیدگاه هنرجویان

مهارت‌های پایه مهاجم با توپ	مبتدی	آماتور	حرفه‌ای

مهارت‌هایی که در هر سه سطح یادداشت شوند، مهارت‌های پایه و اساسی و غیرقابل انکار در آموزش مهارت‌های پایه بسکتبال محسوب می‌شوند.

در این پودمان دسته‌بندی مهارت‌های پایه به شکل زیر ارائه شده است:

- دربیبل کردن
- پاس‌ها و دریافت‌ها
- گول‌ها
- شوت‌ها و ریباند کردن

«دربیبل کردن»^۱

تکنیک رد و بدل شدن توپ بین دست و زمین، در حین دویدن، راه رفتن و ایستادن را دربیبل کردن می‌گویند.

دربیبل کردن انواع مختلفی دارد که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهد بود. در این کتاب به چهار نوع آن اشاره خواهد شد (شکل ۱۴):

- دربیبل ساکن
- دربیبل کنترلی
- دربیبل سرعتی
- دربیبل قدرتی
- دربیبل با تعویض دست/ یک دست دودست



شکل ۱۴-انواع دربیبل کردن

به نظر شما هدف کلی دریبل کردن توسط بازیکن بسکتبال چیست؟
 بازیکن را قادر می‌سازد تا به همراه توپ، در هر «جهت» و با هر «سرعتی»، در زمین بسکتبال مانور دهد.
 درک شما از دو واژه هر «جهت» و هر «سرعت» در بسکتبال در جمله بالا چیست؟
کاربردهای دریبل کردن: اهداف خاص دریبل کردن تسهیل در حرکات زیر است:

- پیش‌بری توپ به سمت سبد حریف، در شرایطی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد.
- ایجاد یک موقعیت برای پاس دادن یا شوت کردن
- ایجاد یک موقعیت برای نفوذ به سمت حلقه
- امکان خروج از یک منطقه پر ازدحام (مدافعان و سایر هم‌تیمی‌ها)

فکر کنید چه اهداف دیگری برای دریبل کردن می‌توانید اضافه کنید.
 به‌طور کلی و بدون در نظر گرفتن نوع دریبل، توصیه‌های زیر در اجرای این تکنیک (بایدها) ضروری است:

- ✓ با حایل کردن بدن خود، و یا پای دور از دست دریبل، از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.
- ✓ در هنگام دریبل با سرعت بالا، ارتفاع دریبل را افزایش دهید، و با افزایش فشار دفاعی، و یا افزایش ازدحام بازیکنان، ارتفاع دریبل را کاهش دهید.
- ✓ در هنگام دریبل باید آگاهانه نسبت به کل وضعیت زمین دریبل کنید (سر بالا و آماده برای اجرای هر نوع تکنیک تهاجمی مناسب).
- ✓ در هنگام دریبل کنترلی، قرارگیری دست بر روی منطقه فوقانی توپ (بر روی نیمه بالایی توپ) برای پیشگیری از تخلف «دبل» امری ضروری است.
- ✓ آمادگی لازم را برای اقدام به پاس یا شوت در حداقل زمان ممکن، از طریق حمایت کامل توپ در حین دریبل ایجاد کنید.
- آیا موارد دیگری به نظر شما می‌آید تا به فهرست توصیه‌های تکنیک درست دریبل کردن اضافه کنید؟
- حال که با توصیه‌های صحیح تکنیک دریبل کردن (بایدها) آشنا شدید، لازم است تا با نبایدهای دریبل کردن آشنا شوید:
- ✓ استفاده از دو دست هم‌زمان، در حین دریبل کردن (تخلف دریبل)
- ✓ مکث بیش از حد توپ روی دست (حمل توپ) در حین دریبل کردن (تخلف دبل)
- ✓ دریبل کردن، قطع دریبل و مجدداً دریبل کردن (تخلف دبل)

نکته



- در هر یک از شرایط فوق، داور با دمیدن در سوت خود، مالکیت توپ را از شما سلب خواهد کرد.
 - کسب و توسعه مهارت دریبل کردن امری ضروری است، زیرا این امر نه تنها موجب مهارت دریبل کردن می‌شود، بلکه موجب تسهیل در آموختن ماهرانه‌تر سایر تکنیک‌های بسکتبال خواهد شد.
 - توجه کنید که دریبل کردن بیش از حد می‌تواند موجب از دست دادن موقعیت‌های خوب پاس به سایر بازیکنان، موقعیت شوت و حتی از دست دادن انگیزه سایر بازیکنان شود.

آیا می‌توانید موارد دیگری به موارد فوق اضافه کنید؟
 هنرآموز، نظرات هنجاریان را بر روی تابلو یادداشت کرده و آن را جمع‌بندی می‌کند.

«دریبل ساکن»^۱

در دریبل ساکن، بازیکنان توپ را تحت کنترل کامل و در یک حالت ایستا، دریبل می‌کنند. معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که در حین دریبل منتظر جابه‌جایی بازیکنان، و یا اجرای حرکات تاکتیکی سایر بازیکنان و گسترش فضای بازی توسط آنهاست، کاربرد دارد. (شکل ۱۵)



اصول فنی دریبل ساکن

کاربرد، گسترش فضای بازی

شکل ۱۵- دریبل ساکن

براساس مشاهده تصویر دریبل ساکن، چه مواردی را به بازیکنان، جهت اجرای بهتر این دریبل پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه‌های تکنیکی در اجرای دریبل ساکن عبارت‌اند از:

- ✓ توپ را با قرار دادن شانه، دست و پای سمت غیردریبل، بین توپ و مدافع، حمایت کنید.
- ✓ زانوها و لگن را خم کرده و با بالا نگه داشتن سر دید کافی داشته باشید.
- ✓ برای کنترل بهتر توپ، انگشتان دست را راحت و گسترده روی تمامی سطح بالایی توپ قرار دهید.
- ✓ با فشار توپ به سمت زمین با نیروی حاصل از انگشتان، مچ و آرنج مالکیت توپ را حفظ کنید.
- ✓ با هر بار رها شدن توپ به سمت زمین، با خم کردن مچ به سمت پایین و با کف دست (بدون بخش گودی کف دست) توپ را در همان موقعیت کنترل کنید.

«دریبل کنترلی»^۲

دریبل کنترلی، یک دریبل کوتاه، کاملاً کنترل شده و تحت حمایت کامل بازیکن است که با یک سرعت متوسط، توسط بازیکنان انجام می‌شود.

معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که قصد خروج از محوطه پر ازدحام و تحت فشار مدافعان، و یا حرکت به سمت حلقه در شرایط فشار کامل مدافع، کاربرد دارد (شکل ۱۶)



کاربرد، عبور از مدافع

اصول فنی دریبل کنترلی

شکل ۱۶- دریبل کنترلی

با مشاهده تصویر دریبل کنترلی، چه موارد بیشتری را می‌توانید پیشنهاد کنید، تا اجرای بهتری داشته باشید؟

توصیه‌های تکنیکی دریبل کنترلی عبارت‌اند از:

- ✓ بدن در حالت تعادلی باشد.
- ✓ توپ را برای حمایت بیشتر، نزدیک بدن دریبل کنید و با دست و پای غیردریبل توپ را از دسترسی مدافع حفظ کنید.
- ✓ تلاش کنید تا توپ را در مکانی دور از دسترس مدافع به زمین بزنید.
- ✓ در حین دریبل به توپ نگاه نکنید. نگاهتان به کل زمین باشد.
- ✓ عملکرد دست در دریبل کنترلی مانند دریبل ساکن است.

«دریبل قدرتی»^۱

گاهی بازیکن دریبل‌کننده در هنگام انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله، با مدافعی روبه‌رو می‌شود که فقط تلاش دارد تا:

- حرکت مهاجم دریبل‌کننده به سمت زمین حمله را به تأخیر بیندازد.
- مهاجم به سمت ضعیف حمله تیم خود هدایت شود.
- مهاجم وادار شود تا با دست غیر برتر دریبل کند.
- موجب کاهش تمرکز دریبل‌کننده، در اعلام تاکتیک تیمی شود.

در این شرایط مهاجم امکان حرکت راحت به سمت جلو را از دست می‌دهد و ناچار است که با حرکت پای پهلوی یا پای دفاع، توپ را با حمایت بیشتری به زمین حمله بیاورد (شکل ۱۷). در این شرایط توصیه‌های زیر مؤثر است:

- توصیه‌های تکنیکی دریبیل قدرتی عبارت‌اند از:
- ✓ توپ را در فاصله بین دو پا و با قدرت دریبیل کنید.
 - ✓ توپ را در تمام لحظات از موقعیت مدافع، سایر هم تیمی‌ها، زمین و تیم حریف آگاه باشید.
 - ✓ با قرار دادن کامل بدن بین مدافع و توپ، از



شکل ۱۷- دریبیل قدرتی

«دریبیل با تعویض دست»^۱

- این مهم‌ترین توصیه است که دریبیل با هر دو دست را ماهرانه انجام دهید، و لازمه این امر، مهارت دریبیل کردن با تعویض دست است (شکل ۱۸).
- آیا می‌دانید توانایی بازیکن در اجرای دریبیل با هر دو دست، یعنی تبدیل یک بازیکن، به دو بازیکن مهاجم!



شکل ۱۸- دریبیل با تعویض دست

۱- Alternate - Hands Dribble دریبیل متناوب دست‌ها

با مشاهده تصویر دربیبل با تعویض دست، چه توصیه‌هایی برای بهبود عملکرد بازیکن پیشنهاد می‌کنید؟
 دربیبل با تعویض دست که معمولاً در مقابل مدافع مستقیم (در حالت ساکن یا در حرکت) صورت می‌گیرد،
 یک برتری برای مهاجمان به شمار می‌رود و نیاز به توجه به توصیه‌های تکنیکی دارد.

توصیه‌های تکنیکی دربیبل با تعویض دست عبارت‌اند از:

- ✓ تماس دست روی توپ، در زاویه حدود ۴۵ درجه با سطح افق باشد.
- ✓ دربیبل را با حرکت قوی مچ و عملکرد قابل توجه بازو انجام دهید.
- ✓ توپ را با دست راست، به سمت دست چپ و بالعکس، به طور متناوب دربیبل کنید.

نکته



مهاجم گاهی می‌تواند با جابه‌جایی محل ضربه زدن به توپ، از «طرفین توپ»، به «جلو و عقب توپ»، جهت دربیبل را عوض کند. گرچه در این حرکت، دست دربیبل عوض نمی‌شود، اما تغییر جهت توپ در مقابل مدافع، حرکتی ارزشمند است.

«دربیبل سرعتی»^۱

بازیکنان در شرایطی که قصد خروج سریع از محوطه پر ازدحام و پر فشار مدافعان را دارند، یا در هنگام
 ضد حمله، از دربیبل سرعتی استفاده می‌کنند. در این نوع دربیبل معمولاً بازیکنان با زدن توپ به منطقه‌ای
 جلوتر از بدن خود، به دنبال توپ می‌دوند (شکل ۱۹).



۱۹- دربیبل سرعتی

با مشاهده تصویر دربیبل سرعتی، چه نکاتی را برای
 اجرای بهتر این دربیبل پیشنهاد می‌کنید؟
توصیه‌های تکنیکی دربیبل سرعتی عبارت‌اند از:

- ✓ سرعت دویدن‌تان در حد سرعت مطلوب باشد.
- ✓ در دربیبل سرعتی، با باز و بسته کردن مفاصل آرنج،
 مچ و انگشتان، به توپ در جهت جلو و پایین ضربه بزنید.

ارزشیابی باز خوردی

- با ذکر انواع دربیبل در بسکتبال، کاربرد مشخص هر یک را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع دربیبل، دو توصیه مهم را بیان کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکن‌ها به صورت ساکن شروع به دریبل کردن می‌کنند، با صدای سوت مربی نوع دریبل را تغییر می‌هند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ توپ با کف دست تماس ندارد. ۳ تغییر سرعت دریبل (دریبل بلند و دریبل کنترلی) ۴ پشت صاف و مرکز ثقل نزدیک به زمین <p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان با دست راست و با سرعت تا انتهای خط دریبل کرده و با دریبل دست چپ برمی‌گردند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ از دریبل بلند استفاده کنید. <p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن ۱ با دست راست به سمت مانع اول دریبل کرده و پس از دور زدن به صورت مورب به سمت مانع دیگر دریبل می‌کند، پس از تعویض دست به سمت مانع بالا و سپس به صورت مورب به محل اول برمی‌گردد.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ تغییر سرعت و تغییر جهت ۳ تغییر سرعت دریبل (دریبل بلند و دریبل کنترلی) <p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مخروطی پلاستیکی (۴ عدد) ۲ توپ

شرح تمرین:

بازیکنان طول زمین را به صورت زیگزاک دریبل کرده و پس از رسیدن به مانع دست خود را عوض کرده و جهت را نیز تغییر می دهند.

تأکیدات:

- ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.
- ۲ تغییر جهت با تغییر سرعت
- ۳ بین دو مانع دریبل بلند و سرعتی و نزدیک به مانع و برای تغییر مسیر دریبل عرضی و کنترلی

لوازم و تجهیزات:

- ۱ مخروطی پلاستیکی (۱۰ عدد)
- ۲ توپ



شرح تمرین:

بازیکنان ۱ و ۲ با صدای سوت مربی به سمت مانع دریبل می کنند و سپس با تعویض دست و با سرعت به سمت مانع وسط زمین دریبل کرده و با یک چرخش و تغییر مسیر به سمت مانع بعدی می روند و با تغییر فرم دریبل به دریبل کنترلی با سرعت به سمت دیگر زمین دریبل و از زمین خارج می شوند.

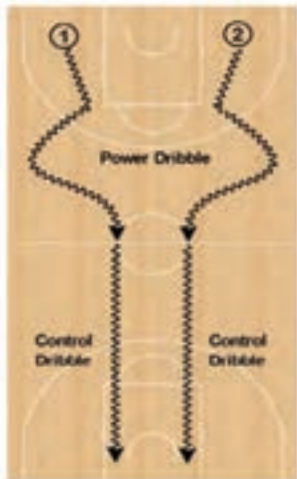
تأکیدات:

- ۱ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید.
- ۲ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.
- ۳ تغییر جهت با تغییر سرعت
- ۴ بین دو مانع دریبل بلند و سرعتی و نزدیک به مانع و برای تغییر مسیر دریبل عرضی و کنترلی
- ۵ هنگام تغییر مسیر و تغییر سرعت مرکز ثقل بدن را پایین نگه دارید.

لوازم و تجهیزات:

- ۱ مخروطی پلاستیکی (۷ عدد)
- ۲ توپ



	<p>شرح تمرین: بازیکنان ۱ و ۲ با دریل قدرتی و پشت به مسیر حرکت از انتهای خط عرضی زمین شروع می‌کنند، پس از گذشتن از خط نیمه با دریل کنترلی به انتهای زمین می‌روند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <p>۱ سر بالا و با چرخاندن سر، زمین را زیر نظر داشته باشید.</p> <p>۲ در دریل قدرتی بدن شما باید بین مدافع (فرضی) و توپ قرار گیرد.</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن با دریل کوتاه و کنترلی شروع به حمله به سمت مانع کرده و سپس به دریل قدرتی عقب‌نشینی کرده و مجدداً به سمت مانع دیگر حمله می‌نماید تا زمانی که کلیه موانع به پایان برسد.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <p>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</p> <p>۲ در دریل قدرتی بدن شما باید بین مدافع (فرضی) و توپ قرار گیرد.</p> <p>۳ در هنگام تعویض دست توپ باید زیر خط زانو باشد.</p>
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>۱ توپ</p> <p>۲ مخروطی پلاستیکی (۵ عدد)</p>
	<p>شرح تمرین: دو بازیکن دور یکی از دایره‌های زمین قرار می‌گیرند و با صدای سوت مربی ضمن دریل همدیگر را تعقیب می‌نمایند و پس از شنیدن صدای سوت بعدی جهت را عوض می‌کنند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <p>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</p> <p>۲ مچ دست دریل کننده باید روی توپ کنترل داشته باشد.</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>



انواع دریبل را آموزش دیده‌اید و تمرینات را انجام داده‌اید، اما توجه نداشتن به نکات جزئی، شما را در کسب مهارت کافی با مشکل روبه‌رو می‌کند، آیا می‌توانید در یک جدول، تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل را کامل کنید؟

جدول ۴- جدول تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل

نوع دریبل	ساکن	کنترلی	سرعتی	قدرتی	با تعویض دست
محل قرارگیری دست روی توپ					
محل قرارگیری توپ کنار بدن					
ارتفاع تقریبی دریبل					
سرعت حرکت بازیکن حین دریبل					
مهم‌ترین کاربرد دریبل					

نکات مشابه در هر مورد را با رنگ‌های مشابه و تفاوت‌ها را با رنگ متفاوت مشخص کنید.

«پاس دادن»^۱ و «دریافت کردن»^۲

آیا می‌دانید فرد موفق چه کسی است؟

پاسخ به این سؤال آن است که فردی موفق است که با تلاش و کوشش مداوم به اهداف مورد نظر خود دست یابد. به عبارتی دیگر، موفقیت عبارت است از دستیابی به اهداف مورد نظر فرد.

حال بد نیست تا با فرایند هدف‌گذاری آشنا شوید، زیرا تعیین هدف مناسب، خود یکی از معیارهای اصلی موفقیت به شمار می‌آید. افرادی نظیر ابوعلی سینا، پروفیسور حسابی در علم و قهرمانان المپیک در ورزش از نمونه‌های موفق بوده‌اند که با هدف‌گذاری صحیح به این جایگاه رفیع رسیده‌اند.

در ورزش بسکتبال نیز تعیین هدف و فرایند نیل به هدف در بسیاری از تکنیک‌ها مطرح است. در یک کارگروهی موفق نیز تأثیر هدف‌گذاری و مسیر نیل به هدف در انتقال توپ از زمین دفاع به زمین حمله از طریق انواع پاس‌ها مسئله بسیار مهمی است.

پاس دادن به منزله اولین گام ورود به بسکتبال به عنوان یک رشته گروهی است، بنابراین یکی از مهم‌ترین

۱- Passing

۲- Recieving

مهارت‌های پایه تهاجمی بسکتبال است. علاوه بر این به دلیل آنکه با پاس، سرعت جابه‌جایی توپ بسیار بیشتر از دریبل کردن است، موجب افزایش هیجان بازی بسکتبال می‌شود.

کاربرد پاس دادن بدون توجه به نوع پاس عبارت است از:

■ انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله با سرعتی بیشتر از دریبل کردن

■ ایجاد وضعیت برتر مهاجمان در مقابل صف‌آرایی مدافعان

■ ایجاد موقعیت‌های بهتر برای شوت کردن (شوت‌های دور یا نفوذی)

پاس‌ها انواع مختلفی دارند که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهند بود. در اینجا به چهار نوع از آنها اشاره خواهد شد.

● پاس سینه (دو دست و یک دست)

● پاس در حین حرکت

● پاس دو دست بالای سر

● پاس بیس‌بالی

اجرای موفقیت‌آمیز تکنیک پاس، نیاز به دو بازیکن دارد: یک پاس‌دهنده و یک دریافت‌کننده به نظر شما کدام یک از این دو نفر در اجرای پاس و دریافت موفق نقش مهم‌تری دارند.

توصیه‌های مهم به پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده در یک ارتباط دو طرفه موفق عبارت‌اند از:

مسئولیت‌های پاس‌گیرنده / دریافت‌کننده	مسئولیت‌های پاس‌دهنده / ارسال‌کننده
<p>✓ حفظ نگاه به توپ در تمام لحظات برای دریافتی مطمئن</p> <p>✓ اجرای تکنیک «آزاد شدن»، بدون عجله و با سرعت مطلوب (به جای سرعت حداکثر) به منظور ایجاد فرصت کافی برای پاس‌دهنده جهت ارسال توپ به مهاجم آزاد شده در منطقه بدون مدافع</p> <p>✓ پیش‌بینی نوع پاس‌های ارسالی به سمت خود جهت آمادگی برای دریافت</p> <p>✓ استفاده از تکنیک خوب دریافت، برای عدم نیاز، به تغییر وضعیت دست روی توپ برای اجرای دریبل، شوت یا پاس، بعد از دریافت</p> <p>✓ چرخش هم‌زمان با دریافت به سمت حلقه</p> <p>✓ پیش‌بینی حرکات سایر مهاجمان پیش از دریافت پاس، جهت آمادگی برای اقدامات بعدی</p>	<p>✓ حفظ حالت تعادلی که منجر به آمادگی برای یک ارسال خوب خواهد شد.</p> <p>✓ پیش‌بینی حرکات و جهت‌های حرکت هم‌تیمی‌ها</p> <p>✓ استفاده از دید باز (۱۸۰ درجه) برای در دیدرس بودن حداقل دو پاس‌گیرنده بالقوه، در آن واحد، در تمام لحظات</p> <p>✓ ارسال پاس به دریافت‌کننده‌ای که با حرکت به موقع خود را به یک فضای باز رسانده</p> <p>✓ استفاده از حرکات گول‌زننده قبل از ارسال توپ، برای دور نگاه داشتن مدافعان از مسیر پاس</p> <p>✓ استفاده از تکنیک خوب، برای ارسال پاس‌های قطعی و دقیق</p>

«پاس سینه»^۱

پاس سینه، یک پاس مستقیم و سریع است که به موازات زمین از ناحیه سینه پاس‌دهنده به سمت ناحیه سینه پاس‌گیرنده ارسال می‌شود.

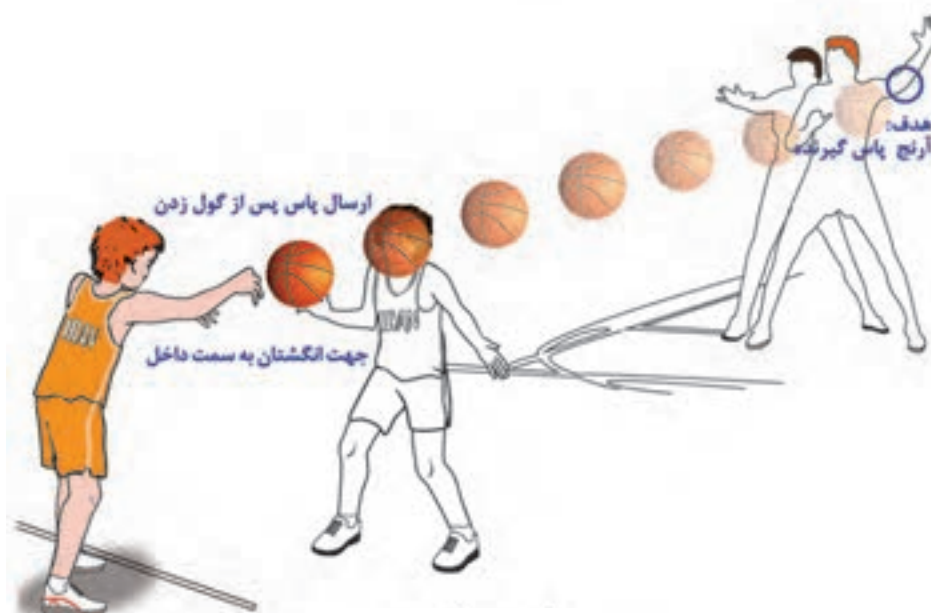
علاوه بر این، فاصله بین پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده، به‌خصوص در بازیکنان مبتدی بهتر است فاصله‌ای در حدود محوطه سه ثانیه (یعنی حدود ۵-۶ متر) باشد (شکل ۲۰).



- این پاس برای چرخش توپ بین بازیکنان پیرامونی (گارد و فورواردها) بسیار مناسب است، اما به عنوان یک پاس نفوذی، مناسب نیست.
- پاس سینه را می توان با دو دست، یک دست، و در حالت ساکن و در حال حرکت اجرا نمود.



پاس سینه دو دست



پاس سینه یک دست

شکل ۲۰- پاس سینه دو دست و یک دست (در حالت ساکن)

با مشاهده تصویر پاس سینه یک دست و دودست، به نظر شما مهم ترین مشخصه این پاس، در شکل های مختلف (دودست یا یک دست) چیست؟

توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حالت ساکن عبارت‌اند از:

- ✓ آغاز حرکت پاس با حالت آمادگی و تعادل باشد.
- ✓ توپ را ابتدا با دو دست با انگشتان باز و شست‌های به سمت بالا در ناحیه سینه حمایت کنید.
- ✓ ایجاد نیروی بیشتر برای پرتاب، از طریق انتقال پای عقب به سمت جلو، باز کردن آرنج‌ها، مچ دست‌ها و انگشتان صورت گیرد.
- ✓ رها کردن توپ را با حرکت شلاقی / سریع مچ‌ها و انگشتان انجام دهید.
- ✓ در پاس دو دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست‌ها به خارج (کف دست‌ها به سمت بیرون) و جهت انگشتان به سمت پاس گیرنده دنبال کنید.
- ✓ در پاس یک دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست پرتاب به داخل و جهت انگشتان به سمت خود پاس‌دهنده دنبال کنید.
- تعادل بدن خود را با آوردن پای عقب به جلو و قرار دادن کنار پای جلویی حفظ کنید.

نکته



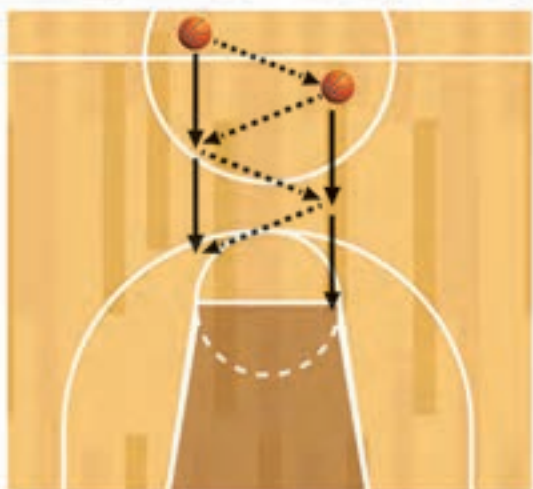
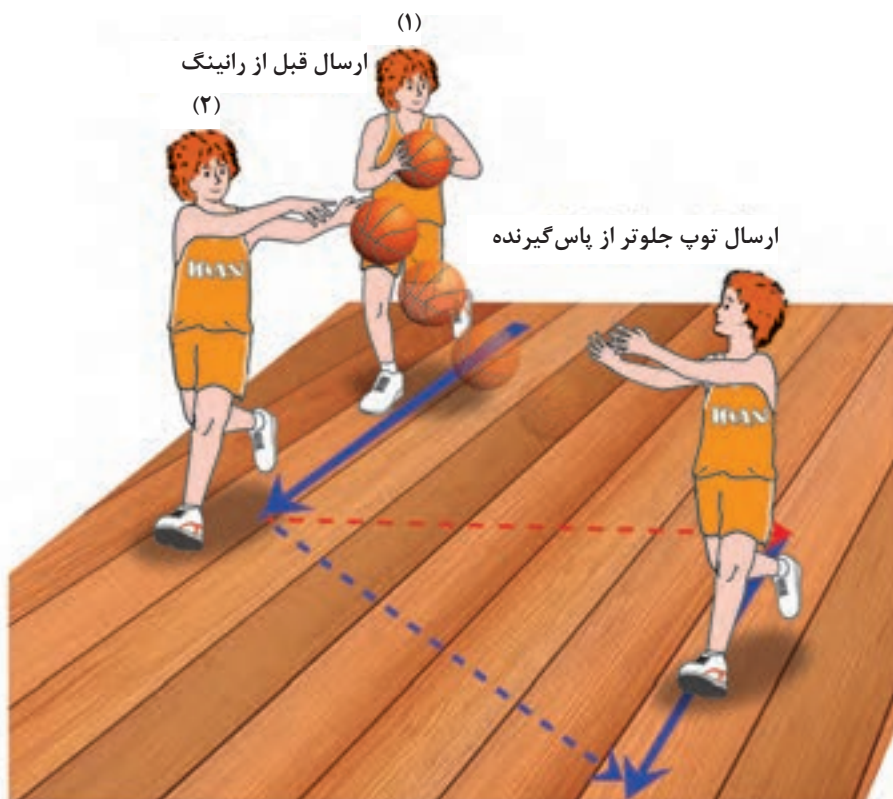
- بازیکنان بلند و قوی چندان نیازی به جابه‌جایی پای عقب به جلو، جهت افزایش نیرو ندارند.
- جهت چرخش توپ در ارسال توپ، به پاس گیرنده، به سمت عقب است.
- در هنگام پاس دادن، بازیکن با چرخش روی سینه پای ساکن، می‌تواند خود را از موقعیت دریافت توپ از یک سمت، در موقعیت ارسال پاس به سمت دیگر قرار دهد.

کاربرد پاس سینه ساکن:

- پاس‌کاری سریع مهاجمان بیرونی، برای برهم زدن تعادل کلی مدافعان به وسیله پاس دو دست
- ارسال پاس سریع به بازیکنان در حال حرکتی که مدافعان خود را جا گذاشته‌اند به وسیله پاس دودست و یک‌دست
- ارسال پاس سریع در مقابل مدافع به وسیله پاس یک‌دست

پاس سینه در حال حرکت

پاس سینه در حال حرکت، از همان اصول تکنیکی پاس سینه ساکن تبعیت می‌کند. به هر حال، اجرای پاس سینه در حالت حرکت کمی نسبت به حالت ساکن مشکل‌تر است، زیرا بازیکن باید ارسال توپ را بدون ارتکاب به تخلف «رانینگ» انجام دهد (شکل ۲۱).



شکل ۲۱- پاس سینه در حال حرکت

توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حال حرکت عبارت‌اند از:

- ✓ دويدن را با ريتم عادی و يکنواخت و در يک راستا، رو به جلو انجام دهيد.
- ✓ توپ را از هر حالت (قطع دريبل يا دريافت پاس) در ناحيه سینه قرار دهيد و بدن را به سمتی که قصد ارسال توپ را داريد، بچرخانيد.
- ✓ تکنیک ارسال پاس، همانند پاس سینه ساکن است.
- ✓ قبل از برداشتن گام توسط پای اول، در حين دريافت يا قطع دريبل، توپ را ارسال کنيد در اين پاس شما فقط می‌توانيد يک پای خود را حرکت دهيد تا مرتکب تخلف «رانينگ» نشويد.

کاربرد پاس سینه در حال حرکت

- پاس کاری دو نفر در حال حرکت در انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله
- پاس کاری بازیکنان بیرونی در اجرای تاکتیک خاص که با جابه‌جایی توپ و بازیکنان، قصد برهم زدن تمرکز مدافعان را دارند.

«پاس دو دست بالای سر»^۱

این پاس، یک پاس مستقیم و قاطع است که در آن پاس‌دهنده، توپی را که با دو دست در بالای سر گرفته با شیبی نسبی به هدف یعنی سینه پاس‌گیرنده، ارسال می‌کند (شکل ۲۲).



شکل ۲۲- پاس دو دست بالای سر

با مشاهده تصویر پاس دو دست بالای سر چه توصیه‌هایی برای اجرای بهتر پاس پیشنهاد می‌کنید؟

انگشتان به سمت جلو و پایین دنبال کنید. شست‌ها را پس از رها شدن توپ به سمت داخل و پایین بچرخانید و با این حرکت توپ را با چرخش جزئی، آسان‌تر در دسترس پاس‌گیرنده قرار دهید.

کاربرد پاس دو دست بالای سر

■ پاس متداول بازیکنان سانتر (بازیکنان پشت به حلقه و بلند قد) به بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی، رو به حلقه و کوتاه‌تر)

■ پاس مناسب بازیکنانی که توسط مدافع مستقیم خود امکان ارسال هر نوع پاس دیگری را از دست داده است.

■ پاس به بازیکنی که از مدافع خود عبور کرده و در حال نفوذ است.

«پاس بیس بالی»^۱

این پاس که به دلیل مشابهت با پرتاب توپ در بازی بیس‌بال به این نام مشهور شده، پاسی است که پاس‌دهنده آن را با یک دست همراه با قوسی مناسب برای پاس‌دهنده ارسال می‌کند (شکل ۲۳).

توصیه‌های تکنیکی پاس دو دست بالای سر عبارت‌اند از:

✓ آغاز حرکت با حالت آمادگی و تعادل باشد.

✓ قبل از انتقال توپ به بالای سر، آن را در نزدیکی بدن و در مقابل پیشانی نگه دارید و سپس برای پاس دادن، آن را با آرنج‌های کمی خمیده و با دو دست به جلو و بالای سر ببرید.

✓ توپ را پشت سر نبرید، زیرا ممکن است توسط یک مدافع ربوده شود و یا این عمل موجب اختلال و کندی در ارسال توپ خواهد شد.

✓ دست‌ها در دو طرف توپ و کمی متمایل به پشت توپ قرار بگیرند.

✓ جهت انگشتان شست به سمت داخل و عقب و در زاویه‌ای حدود ۴۵ درجه باشد و مچ‌ها را کمی به سمت عقب خم کنید.

✓ با یک گام کوتاه به عقب، در حالی که جهت پاها به سمت پاس‌گیرنده است، آماده ارسال شوید.

✓ برای نیروگیری، مچ‌ها هم‌زمان با کشیده شدن و باز شدن آرنج‌ها، به سمت جلو خم شده و توپ را پرتاب کنید.

✓ حرکت پرتاب توپ را با خم کردن کامل مچ و



شکل ۲۳- پاس یک دست بیس بالی

توصیه‌های تکنیکی پاس بیس‌بالی عبارت‌اند از:

- ✓ قبل از آغاز پاس، آن را با دو دست در ناحیه سینه حمایت کنید.
- ✓ با انتقال توپ با دو دست به حدود ناحیه گوش و شانه، آماده پرتاپ شوید.
- ✓ با انتقال توپ با یک دست و یک پا به عقب، نیروگیری کنید.
- ✓ با چرخش جزئی بدن، آوردن پای عقب به جلو، و باز کردن دست حامل توپ به سمت جلو و بالا، توپ را پرتاپ کنید.
- ✓ ایجاد قوس مناسب در زاویه پرتاپ حدود ۴۵ درجه، برد توپ را افزایش می‌دهد.
- ✓ دست غیر پرتاب را برای حفظ تعادل بدن و حمایت از توپ، با آرنج خمیده در جلو سینه نگه دارید.

کاربرد پاس یک دست بیس‌بالی

- از این پاس در ضدحمله‌ها و به طور کلی فواصل دور استفاده می‌شود.
- پاسی مناسب برای خروج توپ از ناحیه پر از دحام مدافعان

نکته



- اگر چه پاس دادن و دریافت کردن مهارت‌های مستقلی هستند، اما پیشنهاد می‌شود تا مربیان این دو مهارت را هم زمان با هم آموزش داده و پس از آموزش کلیات هر کدام در آموزش هر پاس، موارد استثنایی دریافت را تذکر دهند.

- علاوه بر این تأکید بر تمرینات پاس و دریافت از اهم بخش‌های تمرینی در هر جلسه بسکتبال و پیش از انجام هر مسابقه می‌باشد.

دریافت کردن

فارغ از اینکه به عنوان دریافت کننده ساکن هستید یا در حالت حرکت، و یا بدون توجه به نوع پاس ارسالی، خواه در موقعیت دریافت دور از دسترس مدافع (دریافت در ناحیه سینه دریافت کننده) و یا با وجود سد دفاعی مدافع (دریافت در خارج استوانه بدن دریافت کننده) می‌توانید از توصیه‌های کلی تکنیک دریافت استفاده کنید (شکل ۲۴).

دست‌های آزاد و باز به استقبال توپ



دریافت خوب ~ قاپیدن توپ

شکل ۲۴- تکنیک دریافت کردن

پس از مشاهده تصویر به نظر شما یک دریافت کننده خوب به چه نکات تکنیکی باید توجه کند.

توصیه‌های کلی تکنیکی دریافت عبارت‌اند از:

- ✓ به عنوان مهم‌ترین نکته، در فضای آزاد و دور از دسترس مدافعان قرار بگیرید.
- ✓ با نشان دادن دست هدف، به بازیکن پاس‌دهنده، آمادگی کامل خود را برای دریافت اعلام کنید.
- ✓ در شرایطی که مدافعی در مسیر وجود ندارد، دست‌ها را برای دریافت به موازات یکدیگر و نسبتاً نزدیک به هم (تقریباً حدود قطر توپ از هم فاصله دارند) قرار دهید. انگشتان باز و راحت و شست‌ها نزدیک یکدیگر باشند.
- ✓ در دریافت تمام توجه خود را به مسیر پرواز توپ معطوف کنید.
- ✓ توپ را با انگشتان، میچ و دست‌ها بقبایید و با کل بدن آن را حمایت کنید.
- ✓ در تمام دریافت‌ها، باید به استقبال توپ بروید (به جای آنکه منتظر رسیدن توپ باشید).
- ✓ هم‌زمان با دریافت توپ، به سمت حلقه بپروید و اقدام به اجرای تکنیک سه تپدید کنید.

نکته



بازیکنان مبتدی غالباً در هنگام دریافت، از توپ وحشت دارند و با بستن چشم‌ها یا انقباض و پس زدن توپ، به درستی عمل نمی‌کنند، بنابراین استفاده از توپ‌های کوچک‌تر و نرم‌تر و پاس‌های آرام پرتابی مؤثر خواهد بود.

همان‌گونه که اشاره شد دریافت پاس در دو حالت کلی انجام می‌شود:

۱- روش «ایجاد قیف دریافت»^۱ (دریافت با دودست هم‌زمان)

در این حالت مهاجم بدون توپ بدون نگرانی از وجود مدافع و یا با جا گذاشتن مدافع، و ایجاد فضای باز، امکان دریافت توپ را در محدوده سینه و با ایجاد قیف دریافت، فراهم می‌کند (شکل ۲۵).



(۲)

(۱)

شکل ۲۵- دریافت در محدوده سینه مهاجم (دو دست هم‌زمان)

توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست هم‌زمان عبارت‌اند از:
 ✓ در حالت تعادلی و آمادگی قرار بگیرید، هر دو دست کنار هم، انگشتان باز و راحت، و انگشتان شست نزدیک یکدیگر باشند.
 ✓ دریافت توپ را با دو دست به طور هم‌زمان و قاطعانه انجام داده و با کنترل انگشتان دست، محکم درون بدن حمایت کنید.

۲- روش «ایجاد بلاک و تله دریافت»^۱ (دو دست غیر هم‌زمان)

در این حالت مهاجم به دلیل وجود مدافع امکان دریافت در محوطه سینه و با دو دست هم‌زمان را ندارد، و دریافت در محوطه خارج از استوانه فرضی بدن و معمولاً دور از دسترس مدافع صورت می‌گیرد (شکل ۲۶).



شکل ۲۶- دریافت در موقعیت وجود سد دفاعی (دو دست غیر هم‌زمان)

- توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست غیر هم‌زمان عبارت‌اند از:
- ✓ بدن خود را به عنوان مهاجم به حالت عمود بر بدن مدافع و به سمت توپ قرار دهید.
 - ✓ دست دور از مدافع را به عنوان هدف/ نشانه به پاس‌دهنده نشان دهید، دست دیگر نشان‌دهنده موقعیت قرارگیری مدافع شما به پاس‌دهنده می‌باشد.
 - ✓ با نزدیک شدن توپ ارسالی، قبل از هر کاری، با دست نشانه، مسیر توپ را بلاک/ سد کنید.
 - ✓ به محض سد کردن مسیر توپ، آن را درون سینه کشیده و با دست دیگر توپ را به تله بیندازید.

نکته


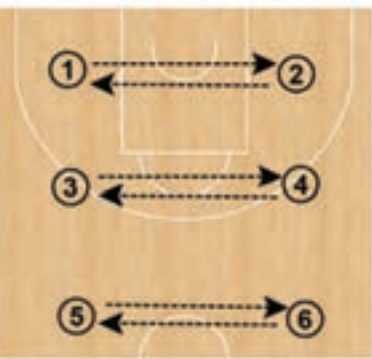







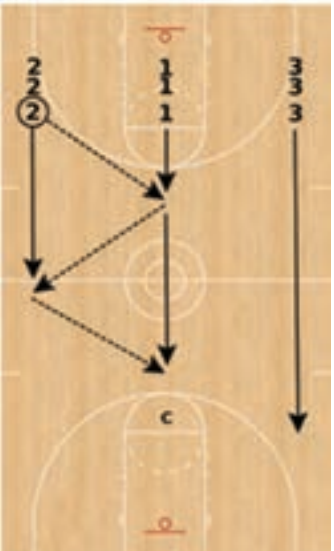
بعد از دریافت، بلافاصله به سمت حلقه چرخش کرده تا در موقعیت آمادگی حمله قرار بگیرید.

ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده را در یک ارتباط دوطرفه مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص هر یک از انواع پاس‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع پاس، دو توصیه مهم را معرفی کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکنان روبه‌روی هم قرار گرفته و با یک توپ به یکدیگر پاس می‌دهند، انواع پاس (دو دست از سینه، بالای سر، یک دست و ...)</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ توپ با سه بند انگشتان دست کنترل می‌شود نه کف دست ۳ دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند. ۴ پاس قوسی نباشد.
	<p>لوازم و تجهیزات: یک عدد توپ برای هر گروه</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان روبه‌روی هم قرار گرفته و با دو توپ (هر بازیکن یک توپ) به یکدیگر پاس می‌دهند، انواع پاس (دو دست از سینه، بالای سر، یک دست و ...) یک بازیکن از یک نوع پاس و دیگری از یک نوع دیگر.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ توپ با سه بند انگشتان دست کنترل می‌شود نه کف دست. ۳ دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند. ۴ پاس قوسی نباشد.
	<p>لوازم و تجهیزات: ۲ عدد توپ برای هر گروه</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو صف روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، بازیکن توپ دار به نفر روبه‌رو پاس داده و بلافاصله به سمت صف مقابل دویده و در انتهای صف قرار می‌گیرد.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ پس از هر پاس حرکت کنید. ۳ دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند. ۴ پاس قوسی نباشد.
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکن ۴ (بازیکن محوری) و دو مربی اقدام به پاس از بالای سر می کنند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> دستها بالای خط شانه و آماده دریافت توپ باشند. پاس سریع و با قدرت
	<p>لوازم و تجهیزات: ۲ عدد توپ</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان به صورت مثلث استقرار می یابند، یک بازیکن متحرک و دو بازیکنان دیگر ثابت هستند، بعد از هر پاس بازیکن تغییر موقعیت داده به پهلو حرکت می کند و مقابل بازیکن دیگر قرار گرفته و پاس را از نفری که پاس داده بود دریافت و به بازیکن مقابل پاس می دهد (۳۰ ثانیه کار و سپس چرخش بازیکنان).</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. تغییر موقعیت با سرعت پس از دریافت بلافاصله پاس، پاس مستقیم، تیز و بدون قوس می باشد.
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان در سه صف قرار گرفته و نفرکنار توپ دارد، هر سه به سمت جلو دویده و به یکدیگر پاس می دهند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> مستقیم و رو به جلو بدوید. برای دریافت پاس و انتقال پاس از کمر بچرخید. دستها آماده دریافت توپ با یکدیگر ارتباط کلامی داشته باشید.
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>

شوت کردن^۱

تاکنون شاهد تیراندازی با کمان سوارکاران خبره و نشانه‌گیری دقیق آنها در دوران ایران باستان بوده‌اید؟ شاید هم داستان قهرمانی را که برای نجات جان هم‌رزمش، سیبی را که روی سر او قرار داشت، با یک هدف‌گیری دقیق، نشانه گرفت و جان او را نجات داد شنیده باشید.

آیا قهرمان فوتبال را دیده‌اید که با یک ضربه دقیق و مناسب، ضربه کاشته را از فاصله ۳۰ متری به گل تبدیل می‌کند؟

در بسکتبال هم بازیکنان با نشانه‌گیری دقیق از پشت خط سه امتیازی (فاصله‌ای حدود ۶/۲۵ متر از حلقه) توپی با قطر حدود ۲۴ سانتی‌متر را وارد حلقه‌ای به قطر حدود ۴۵ سانتی‌متر می‌کند.

برخی بازیکنان چنان این کار را به زیبایی و دقت انجام می‌دهند که به نظر می‌رسد تمام محاسبات آنها با گونیا و خط‌کش انجام شده است.

به نظر شما توانایی هدف‌گیری در ورزش‌های مختلف ویژگی ارثی است یا در اثر آموزش کسب می‌شود؟ شوت یک مهارت کلیدی در بسکتبال است و تمامی بازیکنان، بدون توجه به پست بازی‌شان، باید قادر به اجرای ماهرانه این تکنیک باشند. شوت‌ها براساس شرایط و وضعیت مدافعان انواع مختلفی دارند.

انواع شوت

- شوت ثابت یک دست
- شوت سه گام معمولی

نکته



- هر بازیکنی نمی‌تواند شوتیست ماهر شود، اما به کارگیری تکنیک خوب و تمرین زیاد از هر بازیکنی یک شوتیست خوب می‌سازد.

- آگاهی از تفاوت‌های فردی بازیکنان در آموزش شوت مهم است. همه قدرت و هماهنگی لازم برای اجرای یکسان تکنیک شوت را ندارند، اما دو بازیکن ضمن رعایت اصول شوت کردن، می‌توانند با دو سبک متفاوت و درست شوت کنند.

- تغییر سبک بازیکنانی که تکنیک شوت را غلط آموخته‌اند، بسیار مشکل است، بنابراین آموزش صحیح و دقیق از ابتدای آموزش و عادات رفتاری صحیح در طول تمرینات، مهم‌ترین نکته آموزشی در شوت بسکتبال است.

اصول کلی آموزش شوت

اصول کلی شوت کردن، فارغ از نوع شوت، بسیار مهم است و توصیه می‌شود که بازیکنان قبل از کسب مهارت در هر مرحله، وارد مرحله بعدی و همچنین وارد فرایند آموزش انواع شوت‌ها نشوند.



- برای حصول اطمینان از یادگیری اصول کلی شوت کردن توسط بازیکنان، آنها را از جهات مختلف (روبه‌رو، پهلو و پشت) مورد مشاهده دقیق قرار دهید تا به راحتی اشتباهات آنها را تشخیص و رفع کنید. اصول کلی آموزش شوت عبارت‌اند از:

- آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن
- آموزش اجرای حرکت شوت با یک دست
- آموزش تکنیک «سه تهدید»

آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن

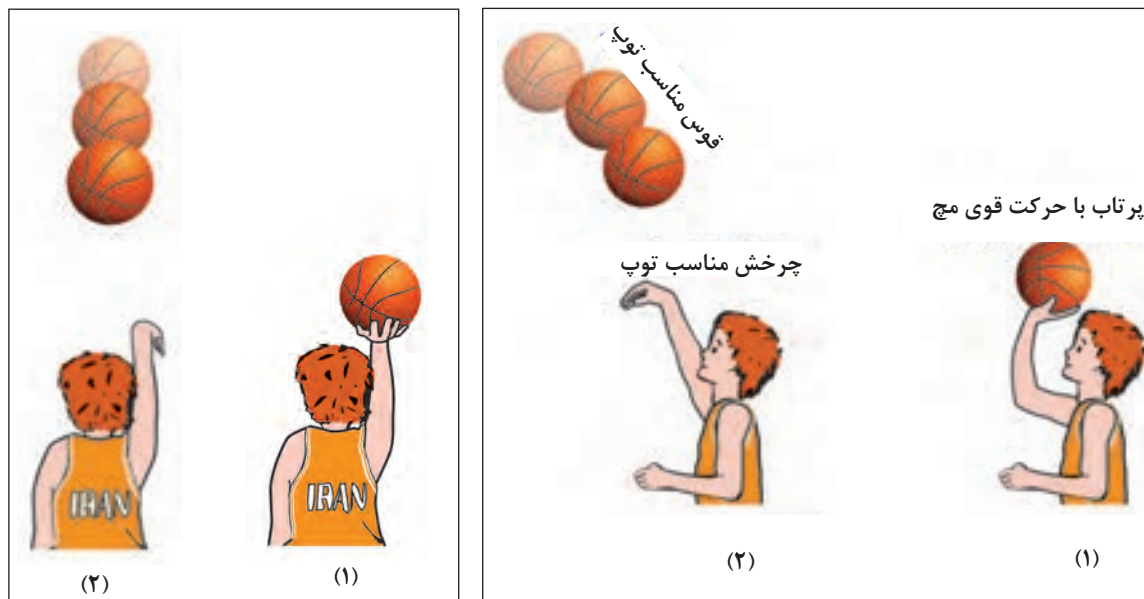
- ابتدا توپ را روی یک دست بگیرید. توپ را با انگشتان باز و راحت روی دست قرار دهید.
- توپ را با چرخش مچ به سمت خارج، به طرف بالای سر ببرید.
- با خم کردن مچ (زاویه ۹۰ درجه) به سمت عقب، ساعد را عمود بر زمین و بازو را به موازات زمین قرار دهید.
- دست دیگر (غیرپرتاب) را در کنار توپ قرار دهید، به طوری که انگشتان به سمت سقف باشند (شکل ۲۷).



شکل ۲۷- شیوه گرفتن توپ

آموزش اجرای حرکت شوت با یک دست

- با قرارگیری نزدیک دیوار، توپ را با حرکت قوی مچ، به سمت نقطه‌ای در بالای دیوار پرتاب کنید. مطمئن شوید، توپ چرخش خوبی به سمت عقب دارد، قوس مناسبی در پرتاب دارد و حرکت فقط با مچ انجام شده است (شکل ۲۸).



شکل ۲۸- حرکت مچ در شوت با یک دست



- پس از کسب مهارت لازم، توپ را در حالت زوایای ۹۰ درجه بگیرید، و این بار عمل شوت را با باز کردن زاویه آرنج و کشیده شدن دست انجام دهید و پس از باز شدن کامل دست، با حرکت مچ، شوت را کامل کنید (شکل ۲۹).

شکل ۲۹- حرکت دست و بازو در اجرای حرکت شوت با یک دست

آموزش تکنیک «سه تهدید»^۱

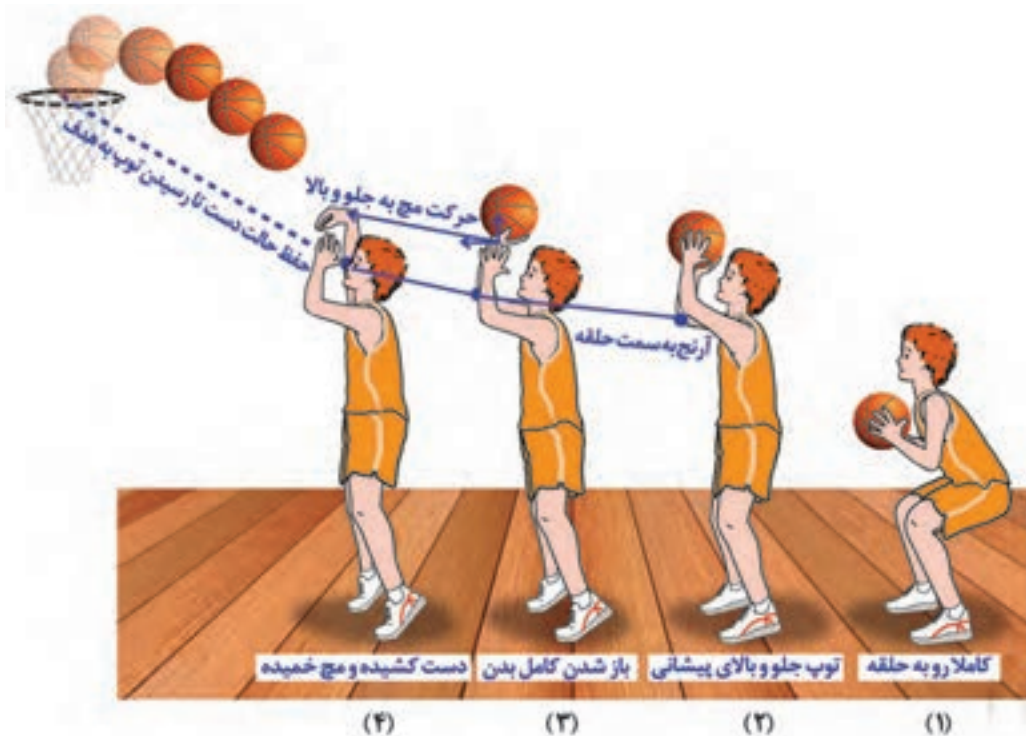
- قرارگیری در حالت آمادگی و تعادل
- قرار دادن توپ کنار بدن، به نشانه اقدام برای دریبل، نفوذ و
- قرار دادن توپ در بالا و جلوی پیشانی، نشانه اقدام برای شوت (شکل ۳۰).



شکل ۳۰- تکنیک «سه تهدید» با تأکید بر گول شوت

«شوت ثابت یک دست»^۱

این شوت که یکی از متداول ترین و پرکاربردترین شوت های بسکتبال است با توجه به اینکه شوت ثابت یک دست، پایه همه شوت هاست، توصیه اکید می شود که قبل از همه شوت ها آموزش داده شود (شکل ۳۱).



شکل ۳۱- مراحل اجرای شوت ثابت یک دست

توصیه های آموزشی شوت ثابت یک دست عبارت اند از:

- ✓ کاملاً رو به سمت حلقه قرار بگیرید.
- ✓ توپ را روی دست پرتاب، جلو و بالای پیشانی ببرید و همزمان زانوها را کمی خم کنید. در این موقعیت آرنج تان باید به سمت حلقه باشد.
- ✓ همزمان با باز شدن بدن، آرنج تان را هم باز کنید.
- ✓ با باز شدن کامل بدن و رسیدن دست به نقطه اوج، توپ را با حرکت قوی میج به سمت جلو و بالا شوت کنید.
- ✓ دست غیر پرتاب که در کنار توپ قرار داشته، در همان حالت باقی می ماند و توپ آن را ترک می کند.
- دست پرتاب را تا رسیدن توپ به هدف (سبد)، به همان حالت کشیده، با میج خمیده به جلو نگه دارید.

در «دنباله حرکت»^۲ بازیکن تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) به حالت کشیده و با میج خمیده به جلو باقی می ماند.
 - مطمئن شوید که شوت با قوس مناسب (زاویه حدود ۴۵ درجه) و چرخش به سمت عقب پرتاب شود.

نکته



^۱ - The One - Handed Set Shot

^۲ - The Follow - through

کاربرد شوت ثابت یک دست

- پرتاب‌های آزاد (پرتاب پناستی)
 - سایر شوت‌ها، نظیر شوت جفت، شوت سه گام معمولی
 - شوت‌های دو امتیازی و سه امتیازی توسط بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی)
 - شوت‌های زیر حلقه و پس از ریباوند توسط بازیکنان سانتر (بازیکنان محوری)
- به کارگیری موارد زیر می‌تواند سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت بازیکنان داشته باشد.

♦ هدف‌گذاری بر روی حلقه بسکتبال (حلقه به جای تخته)

- حلقه بسکتبال بهترین مرجع نشانه‌گذاری برای شوت‌های بسکتبال می‌باشد.
- در هنگام هدف‌گذاری روی حلقه، باید به نکات زیر توجه کنید: (شکل ۳۲)
- همیشه برای شوت از یک هدف ثابت استفاده کنید.
 - ترجیحاً تا کسب مهارت کافی در شوت کردن، از حلقه برای شوت استفاده کنید (به جز برای شوت سه گام)
 - تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) تمرکز خود را روی توپ حفظ کنید.



شکل ۳۲- هدف‌گذاری بر روی حلقه در هنگام شوت

♦ انتخاب زاویه مناسب در پرتاب توپ (زوایای ۹۰ و ۴۵ و بی‌زاویه)

زاویه مناسب برای یک پرتاب دقیق، بسیار حائز اهمیت است. از طرفی ارتفاع قوس پرتاب نیز، بر اندازه مفید ورودی توپ به حلقه مؤثر است (شکل ۳۳). به هر حال می‌دانیم که پرتاب با قوس بیشتر، موجب پرواز بلندتر توپ، نسبت به پرتاب با قوس کمتر خواهد شد، و هرگونه اشتباهی در هدف‌گیری در حالت قوس کمتر، بارزتر خواهد بود.



شکل ۳۳- تأثیر زاویه پرتاب در اندازه مفید ورودی توپ به حلقه

♦ به‌کارگیری تمام مفاصلی که در شوت کردن نقش دارند.

نیرویی که توپ را به حلقه می‌رساند، حاصل جمع تمام نیروهایی است که از پاها، دست‌ها و مچ دست پرتاب کسب می‌کنید. اگر تمام این نیروها، هماهنگ با هم و با تلاشی حداکثر جمع شوند، منجر به یک پرتاب خوب خواهند شد.

یک مثال درخصوص سلسله‌مراتب حرکت بدن و حرکت شوت در شوت ثابت، مؤثر خواهد بود. (شکل ۳۴)



مرحله (۱) مرحله (۲) مرحله (۳)

شکل ۳۴- نمودار سلسله‌مراتب ورود مفاصل در اجرای شوت

◆ آغاز شوت از حالت آمادگی و تعادل (رعایت اصول تعادل بسکتبال)

باید قبل از اقدام به شوت در حالت آمادگی و تعادل باشید، در غیر این صورت، نه تنها در پرتابی دقیق، ناموفق خواهید بود، بلکه به یک عادت رفتاری غلط تبدیل خواهد شد (شکل ۳۵)



شکل ۳۵- حالت آمادگی و تعادل برای شوت

به عنوان یک اصل کلی، باید قبل از اجرای شوت، از تکنیک «سه تهدید» استفاده نمایید.

نکته



◆ تمرینات کافی و مفید (تکرار شوت در زوایا و با وجود مدافع و در شرایط مسابقه)

شوت، یک مهارت حرکتی ظریف است، و نیاز به ساعت‌ها تمرین دارد، تا یک بازیکن تبدیل به یک شوتیست خوب شود.

◆ مهم شمردن عوامل روان‌شناختی (تمرکز، اعتماد به نفس)

شوت یک مهارت حرکتی پیچیده بوده و بنابراین تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی بسیار زیادی می‌باشد، مانند، تمرکز روی شوت، مسئله انتخاب بهترین شوت، و اعتماد به کسب نتیجه. توجه به این عوامل در هنگام آموزش شوت بسیار اهمیت دارد.

◆ تمرکز روی شوت

- آموزش تمرکز کامل بر روی هدف، در هنگام شوت
- تمرین حفظ تمرکز در شرایط مختلف نظیر سروصدا، خستگی، وجود فشار دفاعی و...

◆ مسئله انتخاب بهترین شوت

- باید توانایی انتخاب بهترین شوت به حلقه را داشته باشید و در شرایط زیر شوت نکنید:
- وقتی هم تیمی شما در شرایط بهتری برای شوت کردن قرار دارد.

- وقتی ریباند کننده‌ای برای شوت ناموفق شما وجود ندارد.
- وقتی در شرایط آماده و متعادل قرار ندارید.
- وقتی دارای درصد شوت موفق نیستید و تیم در شرایط حساسی نظیر پایان ۲۴ ثانیه، یا پایان کوارتر قرار دارد.

نکته



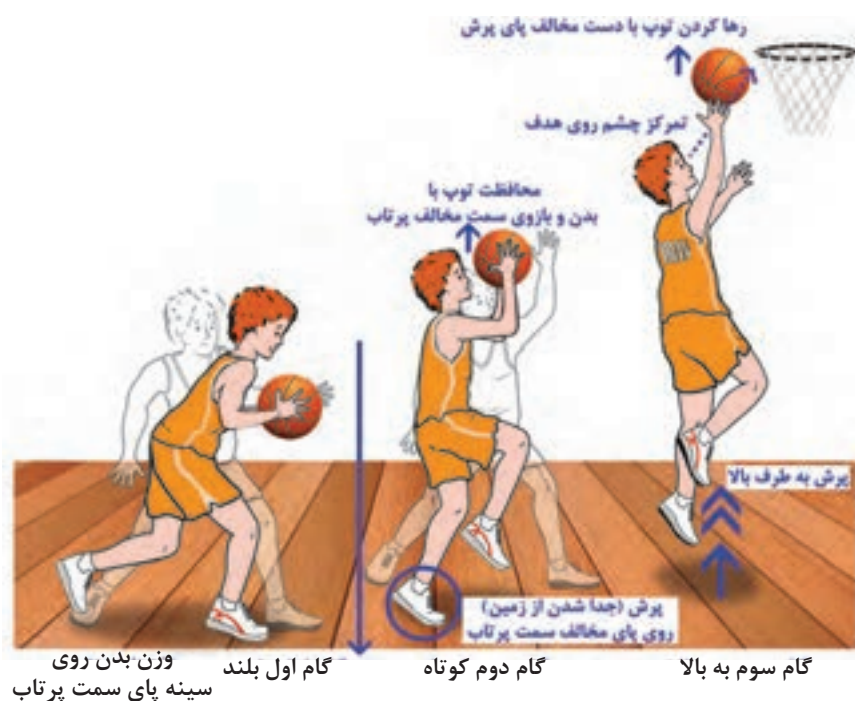
- برای آنکه از نظر روانی در شرایط انتخاب بهترین شوت، شانس بیشتری داشته باشید، انجام تمرینات بیشتر و کسب درصد شوت بالاتر، بسیار مؤثر خواهد بود.

◆ اعتماد به کسب نتیجه

شوت سه گام معمولی^۱

- وجود اعتماد کامل به گل شدن توپ توسط شوت کننده در هنگام اقدام به شوت
- تمرین تجسم گل شدن شوت (ورود توپ به درون سبد)
- افزایش درصد شوت موفق با تمرینات بیشتر و یا از نزدیک حلقه
- عدم تأسف خوردن بیش از حد برای توپ‌های گل نشده
- آگاهی از اندازه توپ، حلقه و قوس پرتابی مناسب

متداول‌ترین و پرمشهورترین شوت‌ها، معمولاً شوت سه گام معمولی است و به‌خصوص در سطح بازیکنان مبتدی محبوبیت زیادی دارد. شوت سه گام یک شوت متحرک است که معمولاً در پی دریبل یا پس از دریافت یک پاس صورت می‌گیرد. این تکنیک از یک شوت و دو گام تشکیل شده و منتهی به اجرای یک شوت کوتاه و نزدیک، به حلقه (با دست سمت پای اولین گام) می‌شود (شکل ۳۶).



شکل ۳۶- مراحل اجرای مهارت شوت سه گام معمولی



- از هر سمت که به حلقه نزدیک می‌شوید، با دست همان سمت شوت کنید.
- بهتر است به عنوان هدف شوت به جای حلقه از تخته استفاده کنید. این امر موجب افزایش دقت و نتیجه‌گیری می‌شود.

با مشاهده تصاویر آموزشی شوت سه گام معمولی چه تشابهات و چه تفاوت‌هایی با شوت ثابت یک دست ملاحظه می‌کنید؟
آیا می‌توانید در یک جدول، با ابتکار خودتان این دو شوت را مقایسه کنید؟

جدول ۵- تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت سه گام معمولی

نوع شوت	شوت ثابت یک دست	شوت سه گام معمولی
تشابهات		
تفاوت‌ها		

هنرجویان می‌توانند بر اساس نظرات خود تعداد ردیف‌های جدول را افزایش یا کاهش دهند.

توصیه‌های آموزشی شوت سه گام معمولی عبارت‌اند از:

- ✓ در هنگام شوت از سمت راست، با دست راست و شوت از سمت چپ، با دست چپ، استفاده کنید.
- ✓ در هنگام حمل توپ در اجرای گام‌ها با بدن و دست مخالف شوت از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.
- ✓ برای کسب حداکثر ارتفاع جهت رسیدن به حلقه، باید بر روی پای مخالف دست پرتاب با قدرت به زمین نیرو وارد کنید.
- ✓ گرفتن توپ با دو دست درون بدن در حین گام برداری، نه تنها موجب حمایت کامل توپ می‌شود، بلکه امکان انتقال به موقع توپ به بالای سر را فراهم می‌کند.
- ✓ تنظیم گام‌ها اصل مهمی در اجرای شوت سه گام است. مانند یک پرش کننده طول یا ارتفاع باید با تمرین زیاد این تنظیم را فرا بگیرید.

ریباند کردن^۱

آیا تاکنون به اهمیت نقش ریباند کردن فکر کرده‌اید؟ توپ‌گیری مجدد توپ از حلقه و تخته چقدر در برد یا باخت یک تیم اثر دارد؟

نکته



- ریباند یک مهارت کلیدی مشارکتی در موفقیت تیم مهاجمان و مدافعان است و تنها تکنیکی است که مشترکاً (در دفاع و حمله) آموزش داده می‌شود.
- در شوت، به شما آموزش دادیم، که هر شوت را با این تجسم ذهنی انجام دهید که گل می‌شود، اما
- در ریباند، به شما آموزش می‌دهیم، که هر مورد شوت، این تجسم را در ذهن داشته باشید که گل نمی‌شود.
این رمز یک ریباند موفق است.

در این بخش، اصول کلی ریباند کردن آموزش داده می‌شود و سپس به نکات ویژه ریباند تهاجمی و ریباند تدافعی می‌پردازیم.

اصول کلی آموزش ریباند عبارت‌اند از:

اصول آموزشی ریباند، فارغ از نوع ریباند، بسیار اهمیت دارد و در دو شکل کلی دنبال می‌شود:

■ آموزش تکنیک پایه برای پریدن

■ آموزش تکنیک پایه برای گرفتن توپ

■ آموزش تکنیک پایه برای پریدن: پریدن

رکن اصلی ریباند است.

- در حالت آمادگی و تعادل، با زانوهای کمی خمیده و آرنج‌های باز و دست‌های به سمت بالا قرار بگیرید.

- عضلات پا برای پرش آماده باشند (در حالت نیمه انقباض، مانند پاهای آماده دوندۀ روی تخته استارت).
- با حرکت انفجاری پاها و کشیدن دست‌ها به سمت بالا نیرو وارد کنید (شکل ۳۷).



شکل ۳۷- وضعیت آمادگی برای پرش در ریباند

- آموزش تکنیک پایه گرفتن توپ با دو دست: گرفتن توپ، مکمل پریدن خوب در ریباند است
- با تنظیم پرش، توپ را در حداکثر ارتفاع ممکن بقاپید.
- دست‌ها باید کاملاً کشیده در جلو و بالای بدن، و در زاویه‌ای حدود ۶۰ درجه با زمین باشند، زیرا گرفتن توپ در این زاویه، نسبت به گرفتن توپ در بالای سر، توپ را از دسترس ریباندکننده بلندتر که در پشت سر شما قرار دارد، دور می‌کند.
- در وضعیت متعادل، با پاهای باز به اندازه عرض شانه‌ها، باسن پائین و زانوهای خمیده فرود آیید.
- براساس قرارگیری در موقعیت تهاجمی یا تدافعی بلافاصله اقدام به اجرای حرکت بعدی کنید (شکل ۳۸).



شکل ۳۸- گرفتن توپ با دودست در ریباند

- علی‌رغم رعایت کلیه اصول ریباند، توپ‌گیری بستگی زیادی به ارتفاع توپ و زاویه برگشت توپ از تخته یا حلقه دارد.
- عامل مهم دیگر در ریباند، ویژگی‌های جسمانی نظیر قد بلند، دست‌های بلند، کف دست‌های بزرگ برای قاپیدن و کنترل بهتر توپ، جثه بزرگ برای اشغال فضای بیشتر و عضلات قوی و انفجاری ساق پا و ران می‌باشد.

نکته



ریباند تهاجمی^۱

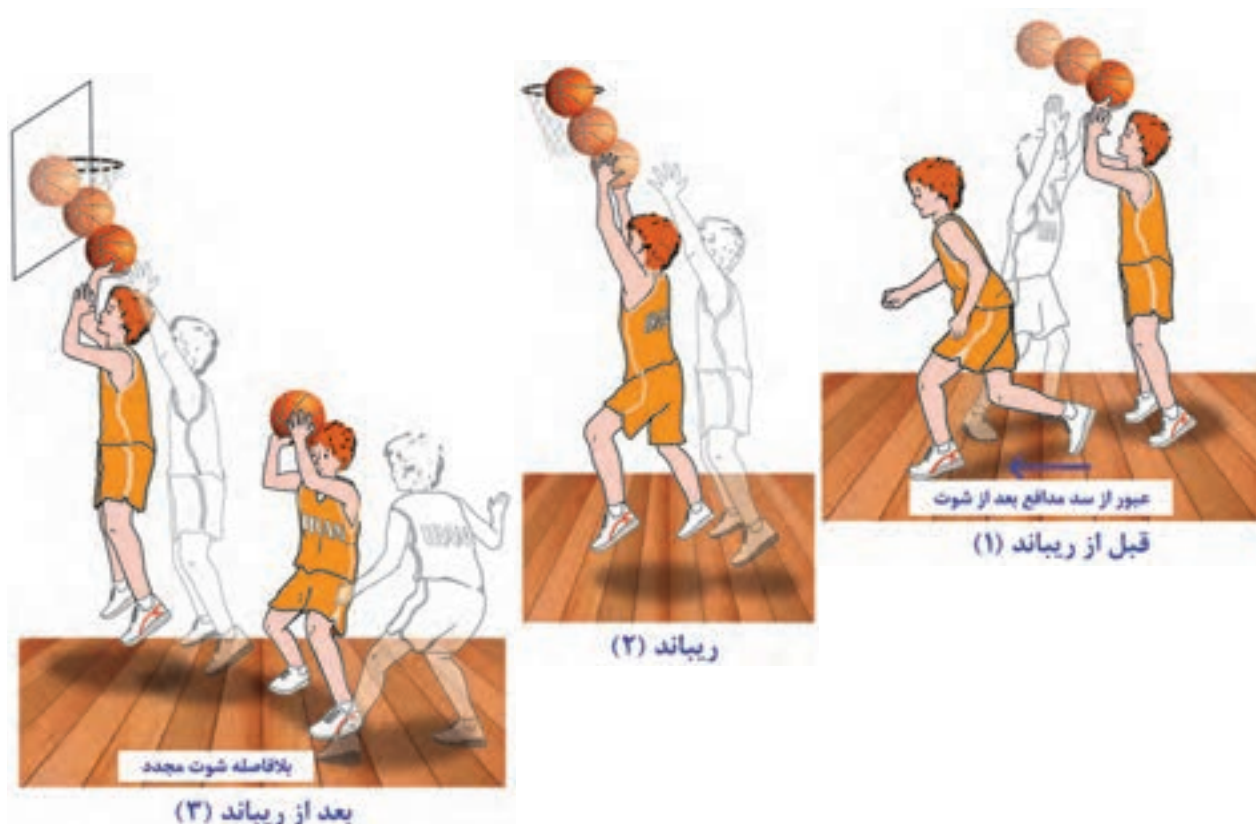
در ریباند تهاجمی، شما به عنوان مهاجم معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مدافعان شرایط کاملاً متفاوتی دارید، که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

■ با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، رو به حلقه قرار دارید، نیازی به چرخش به سمت حلقه و در نتیجه تأخیر زمانی ندارید.

■ شما براساس شناخت تکنیک شوت خود یا هم‌تیمی‌هایتان، قادر به پیش‌بینی زاویه برگشت توپ از حلقه و ارتفاع تقریبی توپ گل نشده می‌باشید و این پیش‌بینی بر روی سرعت واکنش شما مؤثر است.

■ شما می‌توانید بعد از ریباند، بدون آوردن توپ به سمت پائین و محوطه شلوغ سه ثانیه، در همان نقطه قاپیدن توپ، مجدداً اقدام به شوت والیبالی^۲ نمایید (شکل ۳۹-۵) و نیازی به فرود کامل ندارید.

■ از نظر روان‌شناختی نیز چون شما به عنوان مهاجم در فاز حمله کردن هستید، انگیزه بیشتری برای ریباند و حمله مجدد دارید.



شکل ۳۹- مراحل ریباند تهاجمی

۱- Offensive Rebound

۲- Tip in

توصیه‌های تکنیکی ریباند تهاجمی عبارت‌اند از:

✓ قبل از اقدام به ریباند، با حرکات گول‌زننده از سد مسیر مدافع مستقیم خود عبور کرده به حلقه نزدیک شوید.

✓ پس از انجام ریباند، سرعت اقدام به شوت مجدد را سرلوحه کار خود قرار دهید. این یک امتیاز است، آن را از دست ندهید ("شوت والیبالی" بر همین اساس به‌وجود آمده است).

ریباند تدافعی^۱

در ریباند تدافعی، شما به‌عنوان مدافع معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مهاجمان شرایط کاملاً متفاوتی دارید که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، نسبت به مهاجمان، به حلقه دفاعی خود نزدیک‌تر هستید، بنابراین می‌توانید با سد کردن مسیر مهاجمان^۲ به سمت حلقه، با هماهنگی با یکدیگر یک محوطه خالی از مهاجمان، در زیر حلقه دفاعی خود ایجاد کنید (شکل ۴۰).

■ شما بعد از ریباند، باید توپ را از حلقه دفاعی با پاس یا دربیبل دور کرده و به سمت حلقه مقابل حرکت کنید و با توجه به اینکه پاس و دربیبل نسبت به شوت پیچیدگی و دقت کمتری نیاز دارند، میزان موفقیتتان بیشتر از مهاجمان خواهد بود.



شکل ۴۰- مراحل ریباند تدافعی

۱- Deffensive Rebound

۲- Box - Out

■ با توجه به فرود کامل شما با پاهایی با فاصله تقریباً بیش از عرض شانه‌ها، امکان اشغال فضای بیشتر، و در نتیجه مالکیت کامل تری نسبت به وضعیت مهاجمان دارید.


توصیه‌های تکنیکی ریباند تدافعی عبارت‌اند از:

- قبل از اقدام به ریباند با چرخش مناسب، مسیر حرکت مهاجم به سمت حلقه دفاعی را سد کنید.
- جهت اجرای موفق "سد کردن مسیر حرکت مهاجم"، کاملاً به موقعیت قرارگیری مهاجم نسبت به حلقه و شناسایی پای برتر وی برای حرکت به سمت حلقه توجه کنید.
- براساس دوری و نزدیکی شوت‌کننده و نوع شوت (به سمت حلقه یا به سمت تخته) مسیرهای برگشت توپ گل نشده را تشخیص داده و سپس اقدام به ریباند کنید.

ارزشیابی بازخوردی



- موارد ۹ گانه شوت که سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت دارد را بیان کنید.
- تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت سه گام معمولی را مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص شوت‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- توصیه‌های ریباند تدافعی و تهاجمی را معرفی کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو صف قرار گرفته و به جلو می‌دوند؛ در هنگام رسیدن به هر مانع توقف (یک زمانه) کرده و حالت سه تهدیده می‌گیرند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید. ۲ ترجیحاً از توقف یک زمانه استفاده کنید. ۳ در حالت سه تهدیده تا ۲ ثانیه باقی بمانید و بعد حرکت کنید.
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ توپ برای هر گروه ۲ مخروطی پلاستیکی ۴ عدد

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو گروه با توپ مقابل هم و در امتداد خط پرتاب آزاد قرار می گیرند سپس به طرف مانع دویده و با توقف یک زمانه و چرخش به سمت حلقه حالت سه تهدیده می گیرند.</p>
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن از فاصله نزدیک به حلقه شروع و فاصله خود را دورتر می کند (هر نقطه ۵ شوت).</p> <p>تأکیدات:</p> <p>۱ توپ کف دست را لمس نمی کند. ۲ بعد از شوت دست خود را دنبال توپ بکشید. ۳ توپ را با چشم تعقیب نکنید، نگاهتان همواره به هدف (حلقه) باشد.</p>
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو گروه روبه روی هم در امتداد خط پرتاب آزاد قرار می گیرند. یک گروه با توپ و گروه دیگر بدون توپ می باشند. بازیکن توپ دار پس از پاس به نفر مقابل حرکت کرده و در روی خط پرتاب آزاد پاس را دریافت و اقدام به شوت می کند. و پس از ریباند جای خود را در صف ها عوض می کنند.</p> <p>تأکیدات:</p> <p>۱ دست ها جلو و آماده دریافت توپ باشد. ۲ Follow through</p> <p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ برای یک گروه</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو گروه پس از دربیبل اقدام به شوت سه گام می کنند.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ کنترل توپ در هنگام سه گام</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: ۱ توپ به تعداد نفرات ۲ مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن پس از تغییر مسیر با دربیبل اقدام به سه گام می کند.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ کنترل توپ در هنگام سه گام</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: لوازم و تجهیزات: ۱ توپ ۲ مخروطی پلاستیکی</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکنان در سه صف قرار می گیرند و نفر وسط توپ دارد، هر سه حرکت کرده و پاس اول از وسط به یکی از بازیکنان کناری داده می شود و بازیکن دیگر که در مخالف می باشد با سرعت به سمت سبد حرکت کرده و پس از دریافت توپ اقدام به سه گام می نماید. نفر وسط توپ را از سبد دریافت کرده و مجدداً بازی را از سبد با بازیکنی که توپ را به ثمر رسانده آغاز می نماید.</p>
	<p>تأکیدات: ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید ۲ پاس ها کشیده و با قدرت ۳ سرعت در انتقال توپ و انتقال نفرات</p>
	<p>لوازم و تجهیزات: توپ</p>

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در یک صف قرار می‌گیرند، هر بازیکن توپ را به سمت تخته بسکتبال پرتاب کرده و سپس اقدام به ریباند می‌کند. پس از ریباند توپ را به مربی پاس و مجدداً در صف قرار می‌گیرند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> دست‌ها بالا و آماده ریباند دریافت توپ از سبد و تخته در بالاترین ارتفاع ممکن پس از ریباند توپ را دو دستی و در زیر چانه خود نگه دارید.
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> توپ مخروطی پلاستیکی
	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکنان در دو صف قرار می‌گیرند، هر بازیکن توپ را به سمت تخته بسکتبال پرتاب کرده و سپس اقدام به ریباند می‌کند. پس از ریباند توپ را به هم تیمی خود که در بیرون دالان قرار دارد پاس داده و آن بازیکن با سرعت توپ را در بیل زده و به مانع می‌رساند و جای خود را با ریباند کننده عوض می‌کند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> دست‌ها بالا و آماده ریباند دریافت توپ از سبد و تخته در بالاترین ارتفاع ممکن پس از ریباند توپ را دو دستی و در زیر چانه خود نگه دارید. پاس Out Let
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> توپ مخروطی پلاستیکی

گول‌ها^۱

گول، یک حرکت فریب‌کارانه مهاجم است که باید چنان طراحی شود که مدافع در مقابل وی منجمد^۲ شود، یا مدافع را وادار به حرکت در جهت مخالف حرکت خود نماید. در بسیاری از مسابقات بسکتبال، موفقیت تیم بستگی به توانایی گاردراست (آورنده توپ) در اجرای حرکات گول‌زننده مؤثر دارد.

گول‌ها در بسکتبال می‌توانند به دلایل زیر مورد استفاده قرار گیرند:

- افزایش احتمال موفقیت در ارسال پاس‌ها
 - ایجاد فضای باز برای نفوذ دریبل‌کننده به سمت حلقه
 - ایجاد موقعیت‌های بیشتر و بهتر برای شوت کردن
 - کاهش امکان همکاری بین مدافعان
- به نظر شما، چه دلایل دیگری برای استفاده از گول‌های بسکتبال می‌توان ارائه نمود؟

نکته



– توجه داشته باشید که از گول‌ها به درستی و به موقع استفاده کنید، بدون شناخت کافی از مدافع مستقیم و در شرایطی که اصلاً نیازی به گول زدن نیست، استفاده از گول، صرفاً یک عادت رفتاری کورکورانه است.

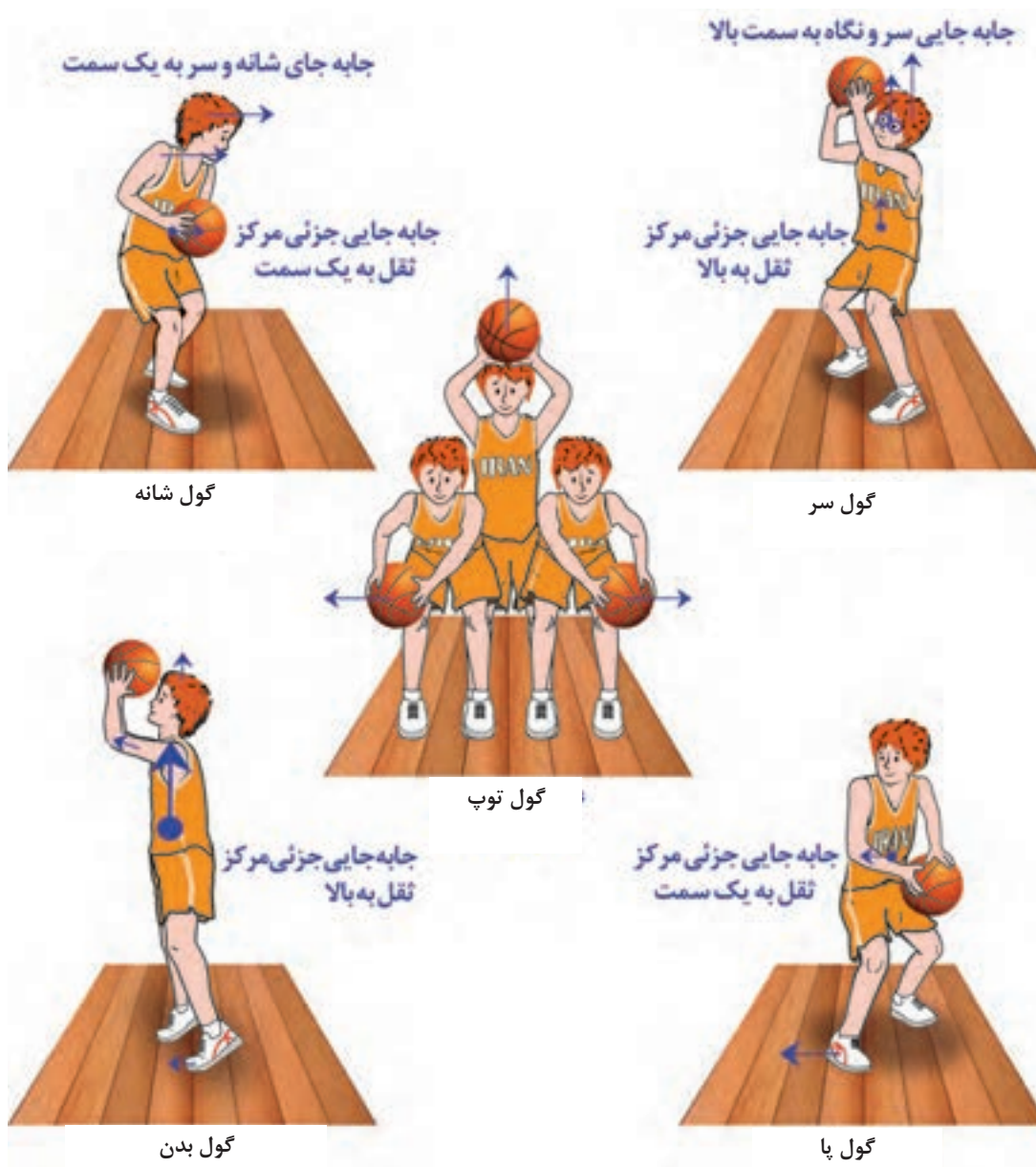
– در کسب مالکیت توپ در محدوده سه امتیازی بلافاصله، با انجام «تکنیک سه تهدید» (گول شوت، گول پاس و گول نفوذ)، با تحت فشار قرار دادن مدافع، موجب برهم زدن تعادل ذهنی و جسمی وی شوید. این عادت رفتاری مؤثری در بسکتبال است.

اصول کلی اجرای گول:

- حرکت گول را کوتاه و تیز انجام دهید.
 - در حین اجرای گول، تعادل خود را به خوبی حفظ کنید.
 - در اجرای گول از یک منطق خاص پیروی کنید (مثلاً اجرای گول برای ایجاد امکان پاس به یک دریافت‌کننده در موقعیت بسیار خوب، یا اجرای گول برای ایجاد امکان یک نفوذ اثر بخش به سمت حلقه)
 - گول را بسیار واقعی اجرا کنید. یک گول شوت خوب، باید دقیقاً منطبق بر فرایند اجرای مراحل اولیه شوت باشد، یا یک گول پاس خوب، باید دقیقاً مطابق با حرکات اولیه پاس دادن باشد.
 - گول خوب باید مدافع را از جهت اصلی حرکت گمراه کند. برای مثال اجرای گول در یک جهت، فریب خوردن مدافع، و ارسال پاس به جهت دیگر.
 - اجرای حرکت اصلی مورد نظرتان بلافاصله بعد از گول.
- به نظر شما نقش مرکز ثقل بدن در اجرای یک گول خوب چیست؟ چگونه آن را تفسیر می‌کنید؟
- آیا با انواع گول‌های متداول بسکتبال آشنایی دارید؟
- گول‌های متداول در بسکتبال ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد (شکل ۴۱)

۱- Faking

۲- Freeze



شکل ۴۱- انواع گول‌های رایج در بسکتبال

- "گول سر": از طریق جابه‌جایی سر با نگاه به سمت بالا، مدافع را مطمئن کنید که قصد بلند شدن از زمین و اقدام به شوت را دارید.
- "گول شانه": با حرکت شانه به یک سمت و همراهی سر، مدافع را از حرکت خود در آن جهت مطمئن کنید و نشان دهید که قصد عبور یا نفوذ از آن سمت را دارید.

برای آنکه گول واقعی به نظر برسد، باید این حرکت همراه با جابه‌جایی مرکز ثقل به آن سمت و با حفظ تعادل باشد.

■ **"گول پا"¹:** با جابه‌جایی یکی از پاها به یک سمت، به مدافع نشان دهید که قصد حرکت در آن سمت را دارید. توجه داشته باشید، این گول هنگامی واقعی به نظر می‌رسد که جابه‌جایی مرکز ثقل بدن همراه با جابه‌جایی پا، انجام شود. باقی ماندن بدن در مقابل مدافع و صرف حرکت پا به یک سمت، به هیچ وجه مؤثر نخواهد بود.

■ **"گول بدن"²:** با جابه‌جایی مرکز ثقل (حدود ناف) احتمال گول خوردن مدافع مستقیم خود را افزایش دهید.

بهتر است گول بدن را همراه با سایر گول‌ها به کار برید تا مدافع از قصد حرکت شما مطمئن شود. اگر چنانچه مدافع به حرکت گول شما واکنش نشان ندهد، به شما این فرصت را می‌دهد که در همان سمت گول، ادامه مسیر داده و از مدافع عبور کنید.

■ **"گول توپ"³:** اگرچه مدافعان با تجربه کمتر در مقابل گول توپ واکنش نشان می‌دهند، اما باید به‌خاطر داشته باشید که عدم حرکت توپ در هنگام گول سر (حرکت توپ به بالا)، گول شانه (حرکت توپ به یک سمت)، گول پا (حرکت توپ به یک سمت) و حرکت بدن (حرکت توپ همراه با بالاتنه) چندان توجه مدافع را جلب نمی‌کند این گول به ویژه در «سه تهدید» بسیار رایج است. برای فروختن موفقیت‌آمیز گول باید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

همیشه باید طوری حرکات گول زننده را انجام دهید که اصطلاحاً گول را به مدافع «بفروشید»⁴.

نکته



توصیه‌های تکنیکی گول‌ها عبارت‌اند از:

- ✓ گول باید کاملاً نشان دهنده قصد شما از حرکت در جهت مورد نظرتان باشد.
- ✓ چنان گول بزنید که اگر مدافع نسبت به گول شما واکنش نشان نداد (خود را بسیار هوشمند نشان داد) با جابه‌جایی صحیح و متعادل مرکز ثقل، از همان سمت و با همان حرکت از وی عبور کنید.
- ✓ در هنگام گول زدن از همه امکانات برای واقعی‌تر شدن حرکت استفاده کنید، برای مثال حتی چشم‌ها و نگاه شما در گول مؤثر است.

الگوهایی برای اجرای بهتر گول زدن‌ها

– سعی کنید هیچ‌گاه به عنوان یک رفتار عادی گول نزنید. به الگوی‌های حرکتی زیر توجه کنید:

- ۱ گول پاس، بعد اقدام به شوت یا گول شوت، بعد اقدام به پاس یا گول نفوذ، بعد اقدام به نفوذ
 - ۲ گول پاس، بعد اقدام به نفوذ یا گول شوت، بعد اقدام به شوت یا گول نفوذ، بعد اقدام به شوت
 - ۳ گول پاس، بعد اقدام به پاس یا گول شوت، بعد اقدام به نفوذ یا گول نفوذ، بعد اقدام به پاس
- همان‌طور که می‌بینید، در هنگام گول زدن از هیچ قاعده‌ای برای حرکات بعدی استفاده نمی‌شود.

■ علاوه بر اجرای آزادانه حرکات گول زننده، تکنیک‌های مشخصی در بسکتبال وجود دارد که با اجرای آنها می‌توان برای عبور از مدافع مستقیم در هنگام نفوذ، در هنگام دریبل، برای ایجاد فضای باز و... استفاده کرد. این حرکات نه تنها مورد استفاده مهاجم با توپ، بلکه مورد استفاده مهاجم بدون توپ نیز قرار می‌گیرند. این حرکات عبارت‌اند از:

- تغییر مسیرها
- چرخش‌ها
- تغییر مسیر مهاجم با توپ: در واقع یک نوع «گول پا» است که در دو حالت انجام می‌شود (شکل ۴۲)



تغییر مسیر با توپ، قبل از دریبل (راست - راست - چپ)



تغییر مسیر با توپ، در حین دریبل (راست - چپ - راست)

شکل ۴۲- حرکت پاها در تغییر مسیر با توپ

- ۱ مهاجم با توپ در حال دریبل، که حرکت پاها به صورت راست، چپ راست و یا بالعکس انجام می‌شود.
 - ۲ مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل که حرکت پاها به صورت راست، راست، چپ و یا بالعکس است، و تمرکز مشخص مهاجم بر عدم اجرای تخلف رانینگ است.
 - **تغییر مسیر مهاجم بدون توپ:** این هم یک نوع گول پاست که در بحث مهارت‌های مهاجم بدون توپ تحت عنوان تغییر جهت در دویدن ارائه شد و حرکت پاها در آن از الگوی حرکت مهاجم در حال دریبل تبعیت می‌کند. شرح این حرکت در حرکات مهاجم بدون توپ آمده است (شکل ۸)
- با مشاهده تصویر تغییر مسیر با توپ و بدون توپ، آیا می‌توانید جدول ۶ را کامل کنید. تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۶- جدول تفاوت‌ها و تشابهات تغییر مسیر با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	تغییر مسیر با توپ	تغییر مسیر بدون توپ
ریتم حرکت پاها		
جابه‌جایی مرکز ثقل		
تخلفات بسکتبال ...		
سایر موارد		

چرخش مهاجم با توپ: در واقع یک نوع حرکت «گول بدن» است که تمرکز مشخص بر عدم اجرای تخلف رانینگ است (شکل ۴۳).



شکل ۴۳- حرکت بدن و پاها در چرخش با توپ

با مشاهده تصاویر چرخش با توپ و بدون توپ آیا می‌توانید جدول ۵-۷ را کامل کنید؟ تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۵-۷ جدول تفاوت‌ها و تشابهات چرخش با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	چرخش با توپ	چرخش بدون توپ
جهت چرخش		
ارتفاع بدن در چرخش		
وضعیت دست‌ها		
اقدامات قبل از چرخش		
اقدامات بعد از چرخش		

ارزشیابی بازخوردی

- انواع گول‌ها را با ذکر یک مشخصه برای هریک بیان کنید.
- دو نوع تغییر مسیر با توپ و بدون توپ را در حرکت پاها با هم مقایسه کنید.
- تفاوت‌ها و تشابهات چرخش بدون توپ و با توپ را با هم مقایسه کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن‌ها در دو گروه قرار می‌گیرند، بازیکن توپ‌دار ابتدا گول زده و سپس به سمت حلقه دریبل می‌کند. پس از توقف توپ را به بازیکن صف دیگر پاس داده و جابه‌جا می‌شود و نفر بعدی نیز به همین صورت عمل می‌کند.</p>
	<p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مرکز ثقل در حالت استارت پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد. ۲ برای گول زدن، پاها از یکدیگر نباید زیاد باز شود. ۳ توقف ترجیحاً یک زمانه
	<p>لوازم و تجهیزات:</p> <p>توپ</p> <p>شرح تمرین:</p> <p>بازیکن‌ها در سه صف قرار گرفته و بازیکن توپ‌دار از بالا شروع می‌کند، ابتدا گول زده و به سمت حلقه نفوذ کرده و پس از توقف توپ را به یک سمت پاس داده و به سمت دیگر حرکت می‌کند. بازیکن بدون توپ جای خالی را پر کرده و سپس بازیکن توپ‌دار شروع می‌کند.</p> <p>تأکیدات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مرکز ثقل در حالت استارت پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد. ۲ برای گول زدن، پاها از یکدیگر نباید زیاد باز شود. ۳ توقف ترجیحاً یک زمانه <p>لوازم و تجهیزات:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱ مخروط پلاستیکی ۲ توپ

دفاع فردی^۱

اجرای موفقیت‌آمیز استراتژی دفاع در بسکتبال، به یادگیری اجرای مهارت‌های پایه دفاع فردی بازیکنان بستگی دارد.

آیا تاکنون شنیده‌اید که برای حمله به یک نقطه سوق‌الجیشی (نقطه حساس و استراتژیک) در جنگ به ازای هر سرباز مدافع، نیاز به حداقل سه سرباز مهاجم است؟ حتی در حمله حیوانات برای شکار نیز معمولاً شاهد حضور چند مهاجم در مقابل یک مدافع حفظ‌جانش هستیم. این امر در بازی‌های محله‌ای و کودکانه نیز محقق است.

بنابراین در ابتدای این مبحث بدانید که به‌عنوان یک مدافع حلقه بسکتبال، مهاجمان باید با نیرویی سه برابر نیروی شما، تکنیک‌هایی سه برابر تکنیک‌های شما، مهارت‌هایی سه برابر مهارت‌های شما و یا تعداد سه برابر تعداد شما به حلقه دفاعی تان حمله کنند. این یک امتیاز با ارزش است. ضمن یادگیری مهارت‌های دفاع فردی، با اعتماد به نفس کافی در مقابل مهاجمان قرار بگیرید.

نکته



- باتوجه به‌اینکه در حرکات پایه در دفاع، توپ حضور ندارد، کسب مهارت کافی توسط مدافعان در حرکات پایه بسکتبال، نسبت به حرکات مهاجمان ساده تر خواهد بود.
- از طرف دیگر مشکل عدم انگیزه بازیکنان در توسعه و ارتقای مهارت‌های تدافعی، کار را مشکل می‌کند.
- یکی از استراتژی‌های مهم مربیان باید به‌کارگیری روش‌های تشویق‌کننده و تقویت‌کننده جذاب برای تمرینات مهارت‌های دفاعی بازیکنان باشد.

موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی عبارت‌اند از:

- ۱ حالت آمادگی مدافع
- ۲ کارپا/ جابه‌جایی پاهای مدافع
- ۳ اصول دفاع از مهاجم با توپ
- ۴ اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

۱- حالت آمادگی مدافع

آیا می‌دانید تیمی آماده دفاع است که تک‌تک بازیکنانش آماده دفاع باشند؟ این امر ممکن نمی‌شود، مگر با حفظ تعادل عملکردی، موقعیتی، ذهنی و از همه مهم‌تر جسمی.
آیا می‌توانید تجسم کنید، هر یک از موارد گفته شده چگونه در بسکتبال نقش دارند؟



شکل ۴۴- حالت آمادگی مدافع

هنرآموز نظرات هنجاریان را در قالب جدول ۸ جمع‌بندی می‌کند.

جدول ۸- ابعاد مهم در حفظ تعادل مدافع

ابعاد	مثال در بسکتبال
عملکردی	واکنش مناسب و به موقع مدافع در پاسخ به کنش مهاجم
موقعیتی	قرارگیری مدافع بین مهاجم و حلقه در اکثر مواقع غیراستثناها
ذهنی	به خواندن مهاجم بر اساس تجربه و شناخت مهاجم
جسمی	در این فصل آموزش داده خواهد شد

توصیه‌های مهم در حالت آمادگی مدافع عبارت‌اند از: (شکل ۴۴)

زانوها را خم کنید → تا ← مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر شده و چابک‌تر شوید.
سر را بالا نگه دارید → تا ← حفظ تعادل بهتر، مهاجم خود و زمین و سایر بازیکنان را ببینید.
پشت اندکی خمیده به جلو باشد → تا ← به حفظ تعادل در حرکت و دید بهتر شما کمک کند.
دست‌ها را کمی باز و بالاتر از زانوها نگه دارید → تا ← فضای دفاعی بیشتری را اشغال کنید.
کف دست‌ها رو به جلو و انگشتان را باز نگه دارید → تا ← امکان دفاع از توپ در هر لحظه فراهم باشد.
فاصله پاها و آرنج‌ها از یکدیگر حدود عرض شانه‌ها باشد → تا ← مرتکب خطا نشوید.
توزیع وزن بدن روی سینه پاهایتان باشد → تا ← ضمن حفظ تعادل، با اصطکاک کمتر جابه‌جا شوید.
آیا تاکنون به نقش خطوط و علائم در زندگی روزمره خود توجه کرده‌اید؟ برای مثال خطوط راهنمایی و رانندگی:

- خط کشی خیابان که موقعیت شما را نسبت به اتومبیل مقابل مشخص می‌کند و شما را در یک راستای صحیح قرار می‌دهد.

- خطوط عابر پیاده که موقعیت شما را در عبور از چهارراه ایمن و قابل قبول می‌کند.

- علائمی که به نوعی دستورالعمل رفتاری خاص به شما می‌دهد، مانند علامت محل عبور دانش‌آموزان، که یادآور کاهش سرعت برای رانندگان است.

عدم وجود خطوط و علائم، افراد را در محیط زندگی سردرگم کرده و موجب بی‌نظمی می‌شود.
در ورزش بسکتبال و اکثر ورزش‌ها نیز زمین خط کشی شده، به بازیکنان، مربیان و داوران نشان می‌دهد که در چه موقعیتی هستند، و از چه دستورالعمل‌هایی باید پیروی کنند.
اما همیشه این خطوط مرئی نیستند، برخی از خطوط نامرئی نیز وجود دارند که نقش بسیار مهمی در ورزش‌ها دارند.

در بسکتبال نیز برای حفظ نظم و تعادل جسمی و تعادل ذهنی مدافعان و مهاجمان، علاوه بر خطوط استاندارد و قانونی که توسط داوران و قانونگذاران طراحی شده، خطوط نامرئی نیز توسط مربیان پیش‌بینی شده است که در تمام لحظات هدایتگر رفتار مناسب و فنی بازیکنان می‌باشد.
این خطوط نامرئی عبارت‌اند از:

■ **خط فرضی حلقه به حلقه:** که زمین بسکتبال را به دو قسمت طولی مساوی تقسیم می کند (شکل ۴۵-۵). مهم ترین ویژگی این خط، تعیین سمت قوی حمله (سمت توپ) که توصیه به دفاع نزدیک تر از مهاجمان و سمت ضعیف حمله که توصیه به دفاع بازتر از مدافعان دارد.



شکل ۴۵- خط فرضی حلقه به حلقه

■ **خط فرضی توپ:** که از محل قرارگیری توپ و به موازات خط عرضی زمین بسکتبال رسم می شود (شکل ۴۶-۴). مهم ترین ویژگی این خط، تعیین فشردگی و میزان دوری و نزدیکی مدافعان نسبت به حلقه دفاعی شان است.



شکل ۴۶- خط فرضی توپ

■ **خط فرضی مهاجم:** که بین مهاجم و حلقه رسم می‌شود (شکل ۴۷)
مهم‌ترین ویژگی این خط، تعیین محل استقرار مدافعان نسبت به مهاجم مستقیم خود در موقعیت‌های مختلف است.



شکل ۴۷- خط فرضی مهاجم

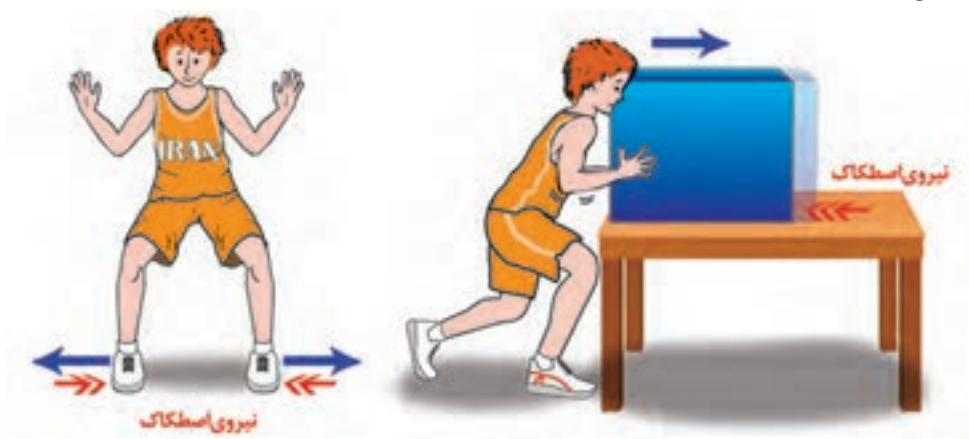
کلیه حرکات مدافعان، در دفاع از مهاجم با توپ و بدون توپ، که منجر به به کارگیری انواع دفاع‌ها می‌شود براساس شناخت این خطوط شکل می‌گیرد.

نکته



۲- کار پای مدافع

به نظر می‌رسد در درس فیزیک با واژه اصطکاک^۱ به خوبی آشنا شده‌اید و کاربردهای فراوان آن را در زندگی روزمره به خوبی فرا گرفته‌اید، آیا می‌توانید برای مدافعان بسکتبال کاربرد نیروی اصطکاک را تشریح کنید (شکل ۴۸).



شکل ۴۸- نیروی اصطکاک - اصطکاک در بسکتبال

نکته



اصطکاک نیرویی است که در مقابل حرکت اجسام مقاومت می‌کند؛ یعنی وقتی دو جسم با هم در تماس هستند پستی و بلندی‌های سطوح آنها درهم گیر کرده و نیرویی ایجاد می‌کند که از حرکت جسم جلوگیری می‌کند و به دو عامل بستگی دارد:

۱ جنس دو سطح

۲ نیروی وزن جسم

در بسکتبال جنس کفش و کفپوش سالن و همچنین نیروی وزن مدافع بر نیروی اصطکاک اثر دارد. توجه به این مسئله اساس کار پای دفاعی است.

بازیکنان بسکتبال باید با مهارت‌های پایه "کار پای مدافع" آشنا شوند، که عبارت‌اند از:

- حرکت "پای دفاع"
- حرکت "پای دفاع به جلو"
- حرکت - دراپ استپ

نکته



- توجه داشته باشید که برخلاف عقاید بسیاری از مربیان، که بهترین مدافع با سریع‌ترین واکنش‌ها معرفی می‌کنند، مدافع خوب کسی است که با رعایت تمام اصول دفاع، یک مدافع تهاجمی و کنش‌گر باشد.

توصیه‌های کلی آموزشی در اجرای کار پای مدافع عبارت‌اند از:

✓ نیروی عمده در کار پای دفاع بر روی سینه دو پا با حفظ تماس جزئی پاشنه پا با زمین، و به صورت لغزیدن باشد.

✓ حفظ فاصله پاها در حین حرکت، به اندازه عرض شانه‌ها توصیه می‌شود. عدم رعایت این فاصله، موجب خروج شما از حالت تعادل می‌شود (خروج از حالت تعادلی مهاجم، امتیازی برای مدافع خواهد بود).

✓ پائین آوردن مرکز ثقل، موجب چابکی بیشتر و تعادل بهتر شما در اجرای حرکت به سمت عقب، جلو و تغییر مسیر می‌شود.

✓ قرار گرفتن پاها به صورت موازی، موجب آمادگی حرکت به هر دو جهت است.

✓ موقعیت قرارگیری در زمین، از طریق شناسایی خطوط مهم در دفاع (خط فرضی حلقه به حلقه، خط فرضی توپ و خط فرضی مهاجم به حلقه) حائز اهمیت است.

• **حرکت "پای دفاع"** اگر توجه کنید معادل واژه پای دفاع، کلمه "لغزش یا سرخوردن" به کار رفته است، و این همان ارتباط نیروی اصطکاک با بسکتبال است.

آیا می‌توانید این ارتباط را در بسکتبال تشریح کنید؟

حرکت پای دفاع، به مدافع امکان حرکت به طرفین با حفظ حالت آمادگی را می‌دهد، تا زمانی که مدافع غالب بر موقعیت مهاجم خود باشد، بهتر است از این حرکت استفاده کند، اما به محض عبور مهاجم از مدافع، وی باید با دویدن خود را به مهاجم رسانده و مجدداً در حالت آمادگی قرار گیرد (شکل ۴۹).

حرکت پای دفاع معمولاً با گام برداری به عقب صورت می‌گیرد.



شکل ۴۹- حرکت پای دفاع

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت "پای دفاع" عبارت‌اند از:

- ✓ در هیچ شرایطی اجازه ندهید پاهایتان به هم نزدیک شوند یا "از هم عبور" کنند.
- ✓ برای پیشگیری از حرکت به سمت بالا و پائین، تا حد امکان پاها نزدیک زمین باشند و به حالت لغزیدن حرکت کنید.
- ✓ انگشتان "پای راهنما" جهت حرکت را نشان می‌دهند (پای راهنما، پای است که هم راستای سمت مسیر حرکت مدافع قرار دارد).
- ✓ سعی کنید جهت اجتناب از حرکت عرضی، حرکت پای راهنما به سمت حلقه دفاعی باشد، نه به سمت خطوط کناری
- ✓ سعی کنید انگشت شست پای راهنما، حدوداً هم راستای پاشنه "پای دوم" مدافع باشد.

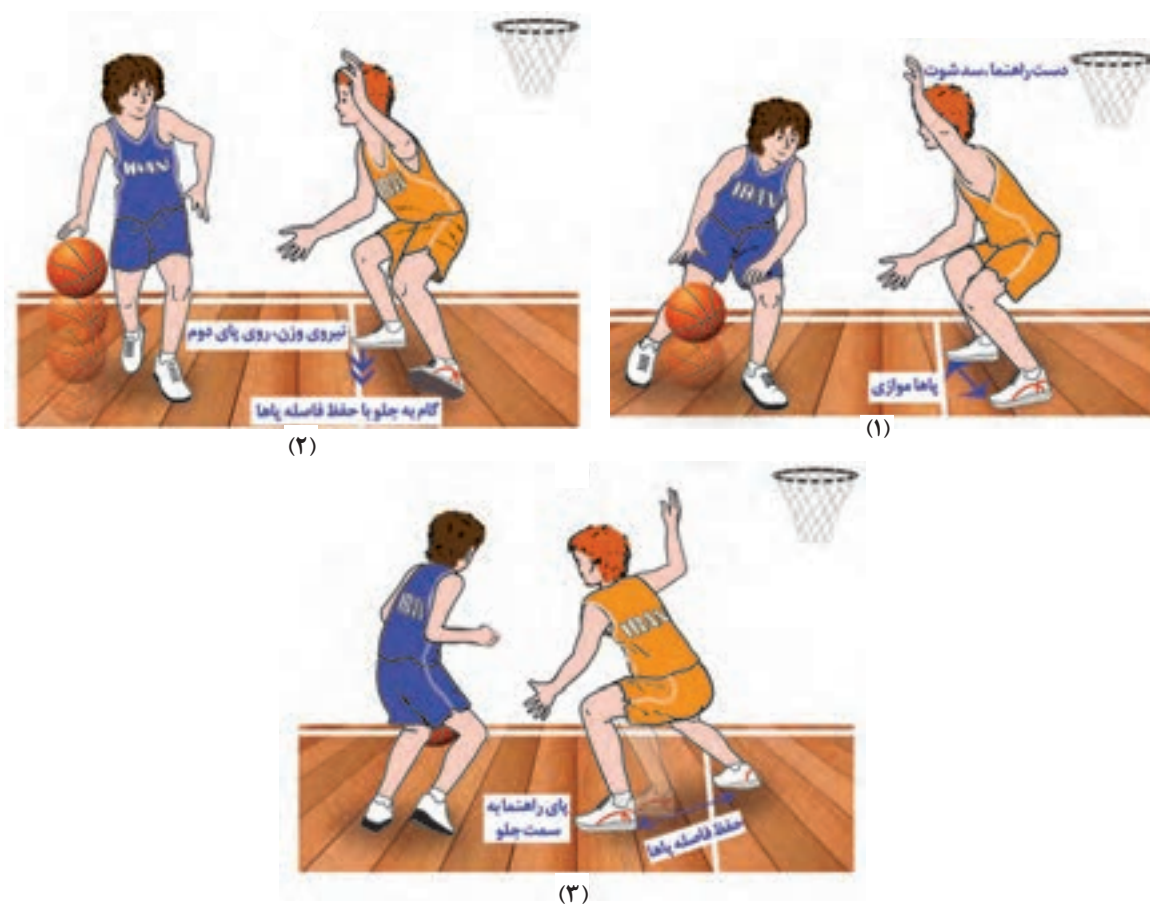
✓ با فشار قوی به بخش بیرونی پای دوم، بدن را به جهت مورد نظر سوق دهید، و در تمام لحظات حرکت، در حالت آمادگی باقی بمانید.

نکته



- در حرکت پای دفاع جهش نکنید ولی از طرفی هم در پای دفاع، پاها را روی زمین نکشید. هر دو روش نادرست است. متوجه باشید که حداقل نیروی اصطکاک در اثر لغزیدن یا سرخوردن پاها (کف کفش‌ها) روی کف پوش ایجاد می‌شود.

به نظر شما وزن بازیکن بسکتبال در اجرای پای دفاع چه نقشی دارد؟
 • حرکت "پای دفاع به جلو": این حرکت به مدافع امکان حرکت دفاعی به سمت جلو، برای پوشش دادن مهاجم با توپی که در حین دریبل کردن، به یکباره خود را عقب می‌کشد، فراهم می‌کند. علاوه بر این، حرکت پای دفاع به جلو، به ایجاد یک فضای تهاجمی به مدافعان کمک می‌کند (شکل ۵۰).



شکل ۵۰ - حرکت پای دفاع به جلو

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت «پای دفاع جلو» عبارت‌اند از:

- ✓ حین اجرای حرکت، با قرار دادن یک پا کمی جلوتر، حالت آمادگی بدن را حفظ کنید.
 - ✓ هر دو دست را بالا نگاه دارید، اما دست سمت پای راهنما، کمی بالاتر قرار می‌گیرد.
 - ✓ با استفاده از «دست راهنما»^۱، امکان اجرای شوت را از مهاجم سلب کنید.
 - ✓ با فشار وارد کردن بر روی «پای دوم»، با «پای راهنما» به جلو، گام کوتاهی به جلو بردارید.
 - ✓ حالت تعادل را به خوبی حفظ کنید، و به طرف توپ یورش نبرید.
- حرکت «دراپ استپ»^۲: این حرکت به مدافعان امکان می‌دهد تا در شرایط لازم، بتوانند با تغییر مسیر، در هنگام نیاز در حرکت به سمت عقب (عقب نشینی) به ویژه در دفاع از مهاجم زیر حلقه (غالباً بازیکنان سانتر پائین) امکان کسب نتیجه از وی را سلب کنند (شکل ۵۱).



شکل ۵۱- حرکت "دراپ استپ"

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت "دراپ استپ" عبارت‌اند از:

- ✓ حرکت را با حالت آمادگی دفاعی آغاز کنید.
 - ✓ با پای سمت حرکت مهاجم (سانتر پایین) یک گام سریع و کوتاه و در زاویه حدود ۴۵ درجه به عقب بردارید.
 - ✓ با انتقال وزن بدن و فشار روی پای دوم، مسیر مهاجم (سانتر پایین) به سمت حلقه را سد کنید.
- حال که با انواع حرکت پای دفاع تا حدودی آشنا شدید، لازم است تا در قالب دفاع از مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ با جزئیات بیشتری آشنا شوید.

۳- اصول دفاع از مهاجم با توپ

- آیا وقتی با مهاجم با توپ روبه‌رو می‌شوید، صرفاً باید به توپ توجه کنید؟
- آیا به نظر شما اصول دفاع از یک مهاجم با توپ در تمام شرایط بازی یکسان است؟
- چه اطلاعاتی در این ارتباط دارید؟
- گرچه دیدگاه‌های مختلفی در این رابطه وجود دارد، اما در یک دیدگاه کلی، دفاع از یک مهاجم با توپ را می‌توان در سه شرایط زیر خلاصه کرد:
- دفاع در شرایط «توپ زنده»
- دفاع از مهاجم در حال دریبل
- دفاع در شرایط «توپ مرده»، به معنی دفاع از مهاجمی که امتیاز دریبل کردن را از دست داده است.
- **دفاع در شرایط «توپ زنده»:** به معنی دفاع از مهاجمی است که هنوز از دریبل خود استفاده نکرده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند، که عبارت‌اند از:

- دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن ندارد) (شکل ۵۲).
- دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن دارد) (شکل ۵۳).



شکل ۵۲- دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)



شکل ۵۳- دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)

در اجرای این دفاع توصیه‌های مهمی وجود دارد که در قالب جدول ۹-۵، برای هر دو وضعیت (تشابهات و تفاوت‌ها) ارائه شده است.

جدول ۹- تفاوت‌ها و تشابهات دفاع در شرایط توپ زنده با خطر شوت و بدون خطر شوت

موقعیت	مهاجم خطر شوت دارد	مهاجم خطر شوت ندارد
بدن	مدافع در حالت آمادگی قرار دارد و حدوداً به اندازه یک دست از مهاجم فاصله می‌گیرد.	
وضعیت قرارگیری	مدافع کاملاً بین مهاجم (توپ) و حلقه و روی خط فرضی مهاجم قرار می‌گیرد.	
پاها	پاها حدوداً به موازات یکدیگر، اما پای سمت قوی مهاجم برای جلوگیری از نفوذ وی با دست برتر، کمی جلوتر باشد.	
دست‌ها	دست و پای جلویی، برای دفاع از شوت بالا باشد. دست دیگر، برای دفاع از نفوذ پایین باشد.	دست‌ها به حالت آماده، برای جلوگیری از ارسال پاس به هر طرف

نکته



- در صورت اقدام به شوت توسط مهاجم، تا زمانی که پای وی از زمین جدا نشده، مدافع نباید از زمین جدا شود.
 - هیچ گاه برای زدن توپ اقدام نکنید، زیرا حاصلی جز ارتکاب خطا نخواهد داشت.
 - در صورتی که مهاجم اقدام به دریبل کرد، ابتدا با حرکت «دراپ استپ» و به دنبال آن با حرکت "پای دفاع" در حالت دفاعی باقی بمانید.

باید بدانید که دفاع‌ها از بعد حالت بدن، فاصله تا مهاجم و...، انواع مختلفی دارند. در هر موقعیتی نوع دفاع مناسب با شرایط، ارائه خواهد شد. در شرایطی که توپ زنده باشد، معمولاً به مدافعان توصیه می‌شود که از

"دفاع نزدیک" استفاده شود. ویژگی‌های دفاع نزدیک در جدول ۷ (جدول صفحه قبل) به طور کامل ارائه شده است.

● **دفاع از مهاجم در حال دریبل:** مدافعان در اجرای این دفاع، باید توصیه‌های زیر را در نظر بگیرند (شکل ۵۴).

توصیه‌های مهم در دفاع مهاجم در حال دریبل عبارت‌اند از:

- ✓ باید در حالت آمادگی قرار بگیرید و با فاصله یک دست از دریبل کننده، از وی دفاع کنید.
- ✓ در اکثر شرایط بین دریبل کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید، مگر در شرایط استثنا که در باکس نکته اشاره شده است.
- ✓ در صورتی که دریبل کننده چرخش انجام دهد، ابتدا با استفاده از حرکت "دراپ استپ" تغییر مسیر داده، و سپس با حرکت "پای دفاعی" در مسیر حرکت جدید، از وی دفاع کنید.
- ✓ برای پیشگیری از انجام دریبل‌های "گراس اور"، "دست دوم"، "دست مخالف سمت حرکت دریبل کننده" را پائین، جلو و نزدیک زانوی دریبل کننده قرار دهید.
- ✓ تلاش کنید تا دریبل کننده را وادار به اجرای چرخش با دریبل و یا قطع دریبل کنید.
- ✓ در صورت فرار مهاجم، بلافاصله بچرخید، و با سرعت بدوید تا مجدداً در موقعیت بین دریبل کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید.



شکل ۵۴- دفاع از مهاجم در حال دریبل



- معمولاً مدافعان در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی قرار می‌گیرند، به جز در شرایط استثنا. یکی از شرایط استثنا در دفاع، زمانی است که مدافع قصد داشته باشد، مسیر دریبل‌کننده را بر اساس تاکتیک دفاعی تیم، یا ضعف دریبل‌کننده به یک سمت، تغییر دهد.

در این شرایط مدافع به جای قرارگیری در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی، در یک سمت مهاجم قرار گرفته و وی را وادار به حرکت در جهت مورد نظر می‌کند و به نوعی یک هدایت تکنیکی و فنی انجام می‌دهد. این دفاع را "پوش آپ" می‌گویند (شکل ۵۵).



شکل ۵۵ - دفاع پوش آپ (هدایت فنی دریبل‌کننده به وسیله مدافع)

● **دفاع در شرایط "توپ مرده"^۱:** به معنی دفاع از مهاجمی است که امتیاز دریبل کردن را از دست داده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند که عبارت‌اند از:

- دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت قرار دارد (خطر شوت کردن ندارد) (شکل ۵۶).
- دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن دارد) (شکل ۵۷).

۱- Push Up Defense

۲- Dead - Ball (توضیح دقیق توپ زنده و توپ مرده در کتاب قوانین و مقررات بسکتبال ارائه شده است)



شکل ۵۶- دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)



شکل ۵۷- دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)

نکته



- هدف اصلی در دفاع از مهاجمی که در شرایط توپ مرده، در خارج از دامنه شوت قرار دارد و ناچاراً فقط امکان پاس دادن برای وی وجود دارد، آن است که وی را به ستوه آورده و امکان ارسال پاس راحت و مؤثر را از وی بگیرید.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت کردن وجود نداشته باشد. عبارت‌اند از:

- ✓ بلافاصله در موقعیت «دفاع نزدیک» قرار بگیرید.
- ✓ بدن را در حالت تعادلی خوب حفظ کنید.
- ✓ تمام جابه‌جایی‌های توپ را با حرکات دست‌ها تعقیب و سد کنید، تا امکان هر نوع پاسی از بین برود.
- ✓ تلاشی برای گرفتن یا زدن یا قاپیدن توپ نکنید.
- ✓ با اعلام بلند «توپ مرده» به هم تیمی‌های خود اطلاع دهید که مهاجم امکان دریبل خود را از دست داده است.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت کردن وجود داشته باشد عبارت‌اند از:

- ✓ در حالت آمادگی دفاعی و با فاصله حدوداً کمتر از یک دست از مهاجم قرار بگیرید.
- ✓ پس از اطمینان از اقدام به شوت توسط مهاجم، هر دو دست را برای دفاع از شوت، بالا بگیرید.
- ✓ تا زمانی که مهاجم برای شوت از زمین جدا نشده (پرش نکرده) با هر دو پا روی زمین باقی بمانید.
- ✓ با حفظ تعادل کامل، در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی (خط فرضی مهاجم) قرار بگیرید.
- ✓ در صورت ارسال پاس توسط مهاجم، در مسیر توپ آماده حرکت باشید.

۴- اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

همان‌گونه که در بخش حمله هم اشاره شد، علی‌رغم اینکه در زمین بسکتبال ده بازیکن مهاجم و مدافع و فقط یک توپ وجود دارد، نقش بازیکنان بدون توپ، اعم از چهار مهاجم بدون توپ و چهار مدافع آنان بسیار حیاتی است، زیرا غفلت مدافعان می‌تواند موجب آزاد شدن مهاجمان بدون توپ زیرک و تکنیکی بشود. بنابراین توجه به اصول دفاع از مهاجم بدون توپ، بسیار حائز اهمیت است.

نکته



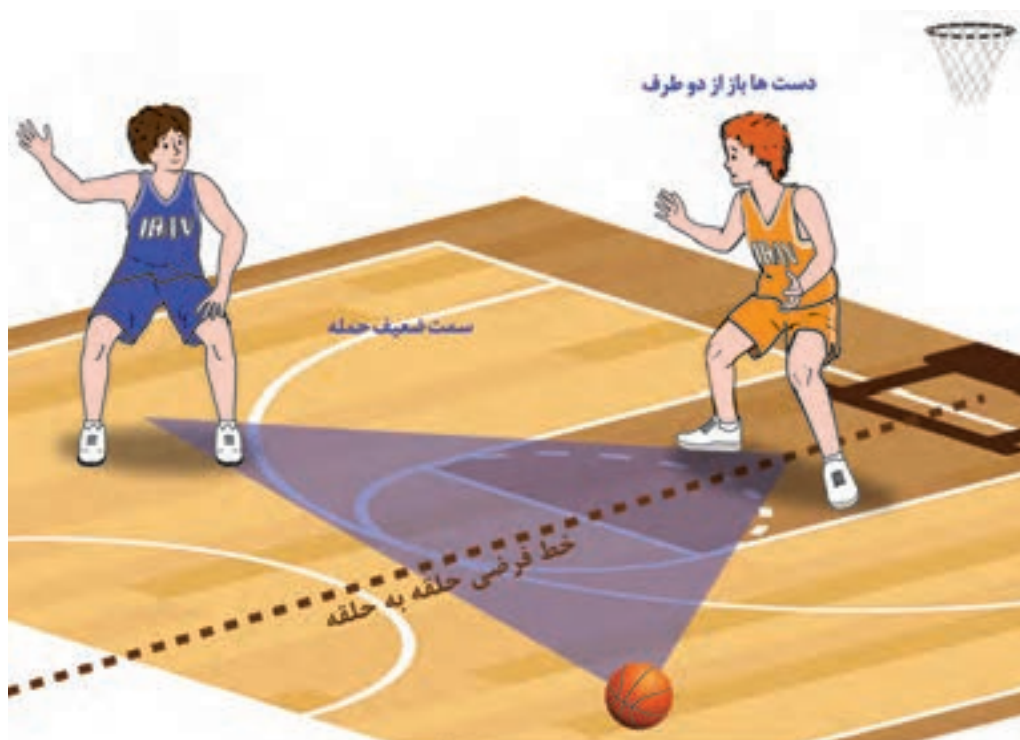
به‌طور کلی دفاع از مهاجمان بدون توپ بستگی به دو خط مهم، خط فرضی حلقه به حلقه و خط فرضی توپ دارد. براساس قرارگیری مدافع نسبت به خطوط فرضی، نوع دفاع وی متفاوت خواهد بود.

انواع دفاع از مهاجمان بدون توپ عبارت‌اند از:

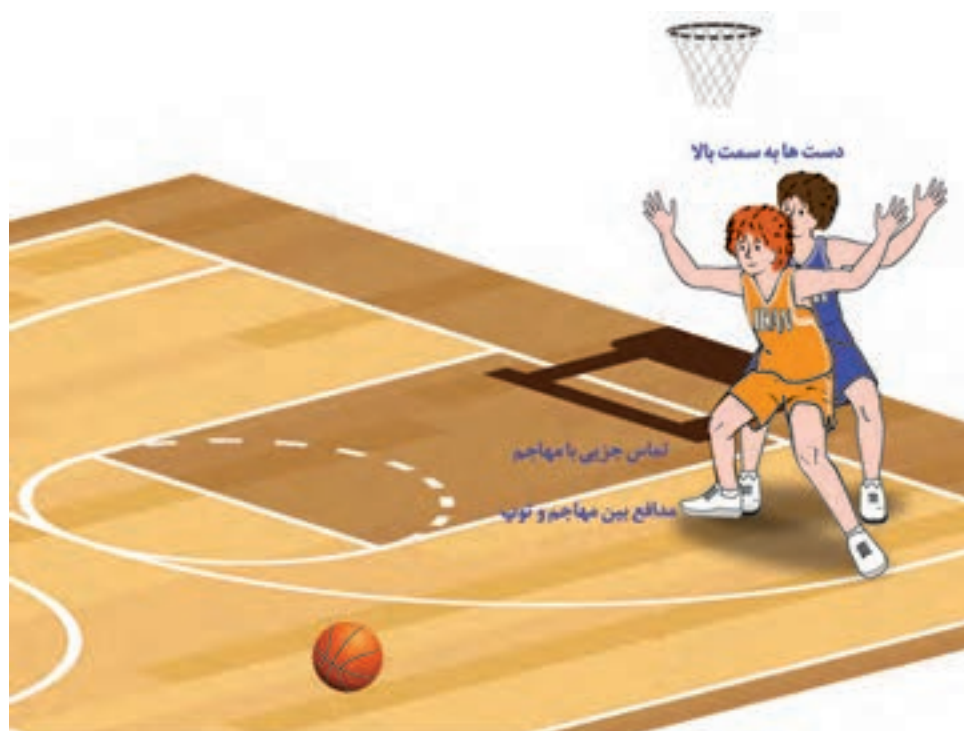
- دفاع "از مسیر پاس / دینای" (شکل ۵۸)؛
- دفاع "باز / اپن" (شکل ۵۹)؛
- دفاع "زیر حلقه / اورپلی" (شکل ۶۰).



شکل ۵۸- دفاع از مسیر پاس (دینای)



شکل ۵۹- دفاع باز (اپن)



شکل ۶۰ - دفاع زیر حلقه (اورپلی)

ویژگی‌های هر یک از دفاع‌های ذکر شده در جدول ۱۰ ارائه شده است:

جدول ۱۰- ویژگی‌های سه نوع دفاع از مسیر پاس، باز و زیر حلقه


نوع دفاع از مهاجم بدون توپ	موقعیت قرارگیری	وضعیت بدن	کاربرد
دفاع از مسیر پاس / دینای	- تقریباً روی خط مهاجم مستقیم و کمی متمایل به سمت توپ	- حالت آمادگی دفاع و پای سمت توپ کمی جلوتر - یک دست خمیده در مقابل سینه مهاجم - یک دست کشیده و در مسیر پاس	دفاع از اولین پاس‌گیرنده در سمت قوی حمله - دفاع از تمام مهاجمان، در شرایطی که توپ روی خط حلقه به حلقه باشد.
دفاع باز / اپن	- تقریباً روی خط حلقه به حلقه و کمی متمایل به سمت توپ - در رأس مثلی با توپ و مهاجم مستقیم خود	- حالت آمادگی دفاع و پاها کمی بازتر - دست‌ها باز از دو طرف	- دفاع از مهاجم دور از توپ - دفاع از بازیکنان سمت ضعیف حمله
دفاع زیر حلقه / اورپلی	- در حالت استشنا بین توپ و مهاجم مستقیم	- حالت آمادگی دفاع و با خمیدگی کمتر در زانوها - دست‌ها به سمت بالا - با بخشی از بدن، تماس با مهاجم در پشت سر	- دفاع از مهاجمان زیر حلقه - مدافعی که از مهاجم سانتر تیم مقابل کوتاه‌تر باشد.

ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی کدام‌اند؟
- برای هر مورد آموزشی مهم در مهارت دفاع، دو توصیه که به نظرتان مهم است بیان کنید.
- خطوط فرضی مهم که در دفاع به مدافع کمک می‌کند، با ذکر دلیل اهمیت، بیان کنید.
- انواع دفاع را با ذکر کاربرد هر یک بیان کنید.

تمرینات

	<p>شرح تمرین: بازیکن‌ها مقابل مربی قرار گرفته و با اشاره دست مربی پای دفاعی در جهت مختلف می‌روند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات:</p>
	<p>شرح تمرین: بازیکن‌ها در یک صف قرار گرفته و به جلو می‌دوند، در هنگام رسیدن به مانع حالت دفاعی گرفته و تا مانع بعدی با حالت دفاعی حرکت می‌کنند و سپس تا مانع بعدی از پشت می‌دوند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی ۴ عدد</p>

	<p>شرح تمرین: بازیکنان در دو گروه و با اعلام مربی با سرعت به سمت مانع‌ها دویده و پس از لمس مانع با پای دفاعی به عقب برمی‌گردند.</p> <p>تأکیدات: مرکز ثقل در حالت دفاعی پایین و وزن بدن روی سینه‌های پاها می‌باشد.</p> <p>لوازم و تجهیزات: مخروطی پلاستیکی ۲ عدد</p>
	<p>شرح تمرین: سه بازیکن در داخل زمین مستقر شده و با انتقال توپ توسط مربیان جابه‌جا می‌شوند.</p> <p>تأکیدات: ۱- همیشه روی توپ فشار بیاورید. ۲- Close Out</p> <p>لوازم و تجهیزات: توپ برای یک گروه</p>

اصول حرکات پایه تیمی بسکتبال

در همه ورزش‌ها یکسری حرکات و تکنیک‌هایی آموزش داده می‌شود، اما آنچه که ورزش‌های انفرادی و گروهی را از هم تفکیک می‌کند، توانایی بازیکنان در اجرای تکنیک‌ها، با هماهنگی سایر هم تیمی‌هاست. این امر نه تنها نیاز به تمرینات هماهنگی تکنیکی دارد، بلکه نیازمند توجه به رفتارهای روان‌شناختی افراد در ایجاد انسجام تیمی است.

فعالیت‌های تیمی در بسکتبال در دو قالب کلی شکل می‌گیرد:

□ حمله تیمی

□ دفاع تیمی

در هر دو مورد اعضای تیم شامل پنج بازیکن در زمین و هفت بازیکن ذخیره، باید با هم در تعامل باشند. اما برای ایجاد این تعامل دوازده نفری، یک فرایند در تمام تیم‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد. این مراحل شامل اجرای منظم حرکات به شرح زیر است:

■ بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱-on-۱)

■ بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع (۲-on-۲)

■ بازی سه مهاجم در مقابل سه مدافع (۳-on-۳)

■ بازی ترکیبی سه مورد فوق، در قالب حرکات پنج مهاجم در مقابل پنج مدافع (۵-on-۵)

نکته

- بازی‌های استثنایی مانند دو مهاجم در مقابل یک مدافع یا بالعکس و سه مهاجم در مقابل یک مدافع یا دو مدافع و بالعکس و حرکات تیمی ایستگاهی را نیز در تمرینات تیم‌ها مورد توجه قرار دهید.



بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱-on-۱)

بر اساس آنچه که به عنوان **مهارت‌های مهاجم با توپ** آموزش داده شد، به نظر شما کدام یک از این مهارت‌ها، می‌تواند در بازی یک مهاجم با توپ در مقابل یک مدافع، مورد استفاده قرار گیرد؟
نظر شما در مورد مهارت‌های **مهاجم بدون توپ** چیست؟ چه حرکاتی را می‌توانید به این مهاجم در بازی یک مهاجم بدون توپ، علیه یک مدافع، پیشنهاد کنید؟
تیمی از بسکتبال حمله و نیم دیگر آن دفاع است، نظر شما در مورد مهارت‌هایی که یک **مدافع** در مقابل یک مهاجم با توپ یا یک مهاجم بدون توپ، می‌تواند به کار گیرد چیست؟
مهارت‌های مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ و اصول دفاع فردی، با نظارت هنرآموز جمع‌بندی می‌شود تا از این طریق دانش هنرجویان مرور و بازخوانی شود.
مرور مهارت‌های یک مهاجم (با توپ و بدون توپ) و یک مدافع و رعایت اصول کلی در یک بازی ۱-on-۱ حائز اهمیت است.

توصیه‌های مهم در بازی ۱-on-۱، به مهاجم و مدافع عبارت‌اند از:

مدافع	مهاجم
<p>✓ در اجرای حرکات گول زننده مهاجم، تمرکز خود را به جای توپ یا دست و پاهای مهاجم، بر مرکز ثقل (حدود ناف) مهاجم قرار دهید.</p> <p>✓ با اجرای یک دفاع تهاجمی، امکان اجرای هر گونه حرکت راحتی را از مهاجم سلب کنید.</p> <p>✓ تلاش کنید تا مهاجم خود را «بخوانید» و در پاسخ به کنش واقعی او واکنش به موقع نشان دهید.</p> <p>✓ تمام تلاشتان، قرارگیری روی خط فرضی مهاجم و حلقه باشد.</p> <p>✓ بازی ۱-on-۱ عرصه به کارگیری مؤثر تمام اصول دفاع فردی و توجه به خطوط فرضی دفاعی است.</p>	<p>✓ قبل از هر اقدامی، تعادل ذهنی و جسمی مدافع مستقیم خود را به هم بزنید (اجرای سه تهدید و انواع گول‌ها)</p> <p>✓ در اجرای گول‌ها، چنان عمل کنید که اگر مدافع واکنش نشان نداد، همان گول را به حرکت تبدیل کنید.</p> <p>✓ تلاش کنید تا مدافع خود را «بخوانید»^۱، و براساس نقاط ضعف وی حمله کنید.</p> <p>✓ تمام تلاشتان، عبور از مدافع و قرارگیری در فضای باز به سمت حلقه باشد.</p> <p>✓ بازی ۱-on-۱ عرصه به کارگیری مؤثر تمام مهارت‌های مهاجم با توپ و بدون توپ است.</p>

■ **بازی مهاجم:** مهاجم باید با حرکات یک نفره به خوبی آشنا باشد و با تشخیص خود، یا با اعلام مربی، به سرعت حرکت مناسب را انجام دهد.

یکی از متداول‌ترین حرکات در بازی یک مهاجم علیه یک مدافع، انواع «برش‌ها»^۲ می‌باشد. انواع «برش‌های مقدماتی»^۳ عبارت‌اند از:

۱- «برش به سمت حلقه»^۴: مهاجم با اجرای یک گول، حریف را جا گذاشته و از نزدیک‌ترین مسیر به سمت حلقه نفوذ/ برش می‌کند (شکل ۶۱).



شکل ۶۱- برش به سمت حلقه



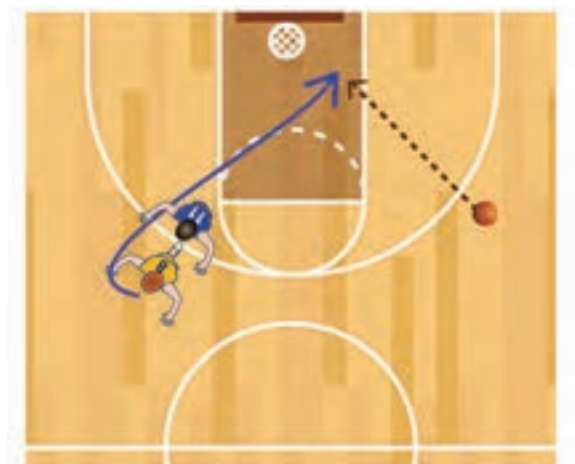
شکل ۶۲- برش عمقی

۲- «برش عمقی»^۱: مهاجم برش را به سمت گوشه‌های زمین حمله (از یک سمت به سمت دیگر حلقه) انجام می‌دهد (شکل ۶۲).



شکل ۶۳- برش V

۳- «برش V»^۲: مهاجم برشی به شکل "وی" انگلیسی انجام داده و خود را برای دریافت توپ، آزاد می‌کند (شکل ۶۳).



شکل ۶۴- برش سریع

۴- «برش سریع»^۳: مهاجم سانتر معمولاً برای حرکت از منطقه بالای دوزنقه به سمت پایین و یا بالعکس با حرکت برش سریع خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهند (شکل ۶۴).



- توجه داشته باشید که در حین بازی، مهاجم ممکن است از هر یک از این برش‌ها یا ترکیبی از چند برش ساده استفاده کند.

■ **بازی مدافع/«سبک دفاع»** مدافع هوشمند بر اساس «بازی خوانی» می‌تواند از یکی از سبک‌های بازی دفاعی استفاده کند. معرفی سبک دفاعی و ویژگی‌های هر سبک در جدول شماره ۱۱ ارائه شده است:

جدول ۱۱- معرفی و مقایسه سبک‌های دفاعی

«دفاع پویا» ^۲	«دفاع تهاجمی / رقابتی» ^۱
واکنش سریع و جهت‌دهی به عمل مهاجم	ویژگی عمل‌کننده غالب در ۱-on-۱
<ul style="list-style-type: none"> - پاهای متحرک و فعال - دست‌های متحرک و آماده - مرکز ثقل پایین - تمرکز روی مرکز ثقل مهاجم (حدود ناف) 	تکنیک اجرا <ul style="list-style-type: none"> - پاهای بسیار قوی و پویا - دست‌های آگاه و فعال - مرکز ثقل بسیار نزدیک به زمین - وزن روی سینه پاها
<ul style="list-style-type: none"> - مدافعان با تجربه - مدافعان با آمادگی جسمی نسبی - دفاع در مقابل مهاجم هم‌تراز - دفاع در مقابل دلیل مهاجمان ناشناخته 	مجریان <ul style="list-style-type: none"> - مدافعان بسیار مجرب، یا - مدافعان کاملاً آماده و تهاجمی، یا - دفاع در مقابل مهاجم ضعیف‌تر - دفاع در مقابل مهاجمان شناخته شده
دفاع close (نزدیک) فعال	مثال نوع دفاع دفاع Push-up (تعیین جهت مهاجم)

پیش از اجرای بازی‌های دو مهاجم علیه دو مدافع، بهتر است با تکنیک سد کردن آشنا شوید.

۱- Competitive/Aggressive Defense

۲- Active Defense

■ «سد کردن/پیک کردن»: سد کردن یک بازی دو نفره و سه نفره در بسکتبال است. در واقع بازی‌های دو نفره، الفبای بازی بسکتبال تیمی است.

مطمئناً حرکت سد کردن یک مهاجم توسط مهاجم دیگر را در بازی بسکتبال دیده‌اید. به نظر شما هدف این حرکت، آزاد شدن بازیکن سدکننده است، یا آزاد شدن بازیکن دیگر؟

اگر پاسخ شما هر دو است، پاسخ تان درست است. با توضیح فرایند اجرای آن، این مسئله روشن می‌شود. **فرایند اجرای سد کردن/پیک کردن:**

۱ مهاجم بدون توپ (معمولاً سانتر/ بازیکن محوری) به سمت مهاجم با توپ (معمولاً گارد یا فوروارد/ بازیکن پیرامونی) حرکت می‌کند.

۲ با ایجاد سد در یک سمت بدن مدافع، مسیر را برای مهاجم با توپ آزاد می‌کند.

۳ مهاجم با توپ با استفاده از سد ایجاد شده، به سمت حلقه نفوذ می‌کند.

۴ پس از عبور کامل مهاجم با توپ، سدکننده (سانتر) با چرخش خارجی به سمت حلقه نفوذ کرده و خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۶۵)



ایجاد سد

چرخش خارجی

شکل ۶۵- اجرای سد و چرخش در بسکتبال

توصیه‌های مهم در اجرای سد کردن عبارت‌اند از:

- ✓ پاهای سدکننده کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز و زانوها خمیده
- ✓ سینه سدکننده در مقابل شانه سد شونده، و متمایل به پشت (سه رخ)
- ✓ دست‌های سدکننده به صورت ضربدری در مقابل سینه‌ها باشد (دست‌های باز، موجب بروز خطا می‌شود).
- ✓ بدن سدکننده، با سدشونده، تماس نداشته باشد.

✓ چرخش بعد از عبور هم تیمی، روی پای پشتی، و یک چرخش خارجی است (با احساس بدن مدافع، اجازه هیچ گونه حرکتی به وی ندهید).

نکته



- هر چند اجرای صحیح سدکننده/پیک کننده مهم است، اما حرکت صحیح آزاد شونده نیز اهمیت بسیار دارد.
- یکی از مهم ترین مسایل در سد کردن و آزاد شدن، رعایت ترتیب زمانی عبور است. اول عبور کامل آزادشونده، سپس چرخش و نفوذ سدکننده
- در سد کردن، سدکننده نباید در «نقطه کور» دید مدافع، قرار گیرد، این عمل خطا محسوب می شود.
- وضعیت بدن سدکننده نسبت به مدافعی که سد می کند، سه رخ است (بیشتر سطح بدن سدکننده در پشت مدافع است).

بازی دو مهاجم علیه دو مدافع

بر اساس آنچه که به عنوان مهارت های مهاجم با توپ آموزش داده شد، به نظر شما کدام یک از این مهارت ها، می تواند در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، مورد استفاده مهاجمان قرار گیرد؟
با توجه به آنچه که به عنوان دفاع فردی، اعم از انواع و تکنیک دفاع گفته شد، به نظر شما چه مواردی و چه نوع دفاعی در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، می تواند مورد استفاده مدافعان قرار گیرد؟
هنرآموز به همراه هنرجویان به مرور مهارت های مهاجم با توپ و مدافعان پرداخته و نظرات آنها را یادداشت و با جمع بندی آنها، دانش آنها را به روز و کاربردی می کند.

نکته



- اگر چه بازی دو مهاجم، علیه دو مدافع، آغاز یک کار تیمی است، اما در بسکتبال توصیه می شود، که اگر یک مهاجم بتواند بر مدافع مستقیم خود غلبه کرده و امتیاز کسب کند، اجباری به اجرای بازی دوفره نیست.
- هر چند مهاجم با توپ در صورت امکان تفوق بر مدافع خود، نیازی به ارسال توپ به هم بازی خود ندارد، اما این بدان معنی نیست که همیشه وی مجوز اجرای یک بازی ۱-on-۱ را دارد.
- وجود سایر مدافعان در بازی، چیزی از مسئولیت های سنگین یک مدافع در مقابل مهاجم مستقیم خود کم نمی کند.

رعایت اصول اجرای مهارت های مهاجم (با توپ و بدون توپ) و اصول کلی دفاع، در یک بازی ۲-on-۲ حائز اهمیت است.

توصیه‌های مهم در بازی ۲-۲-۲، به مهاجمان، مدافعان عبارت‌اند از:

مدافعان	مهاجمان
<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت تمام اصول تدافعی و تقدم بازی ۱-۱-۱ توسط مدافع در مقابل مهاجم مالک توپ ضروری است. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، از هرگونه حرکت وی جهت دریافت یک پاس آسان جلوگیری کند. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، در صورت حرکت مهاجم مستقیم خود به سمت ضعیف حمله، روی خط حلقه به حلقه، آماده کمک دفاعی به هم تیمی خود بماند. ✓ مدافع مهاجم بدون توپ، آماده «باکس آوت» مهاجم مستقیم خود در ریباند باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رعایت تمام اصول تهاجمی و تقدم بازی ۱-۱-۱ توسط مهاجم یا مالک توپ ضروری است. ✓ مهاجم بدون توپ با استفاده از انواع نفوذها (برش‌ها) و گول‌ها خود را در موقعیت دریافت پاس قرار دهد. ✓ مهاجم بدون توپ با دور شدن از مهاجم مالک توپ، فضای کافی برای اجرای حرکات وی فراهم آورد، مگر در اجرای مهارت سد کردن. ✓ مهاجم بدون توپ، همیشه آماده اجرای ریباند شوت ناموفق هم تیمی خود باشد.

دو نمونه تاکتیک در بازی دو نفره بسکتبال در اینجا ارائه می‌شود.

■ «پاس برو»: ابتدایی‌ترین بازی دو نفره است که دارای انواع مختلفی می‌باشد. در اینجا به ساده‌ترین نوع آن اشاره می‌شود.

* حرکات مهاجمان در بازی «پاس برو»

- مهاجم با توپ اقدام به بازی «یک علیه یک» می‌کند، و در صورت عدم موفقیت وی آنگاه،
- مهاجم بدون توپ با اجرای گول اقدام به «برش به سمت حلقه» نموده و پس از دریافت توپ اقدام به شوت می‌کند (شکل ۶۶).

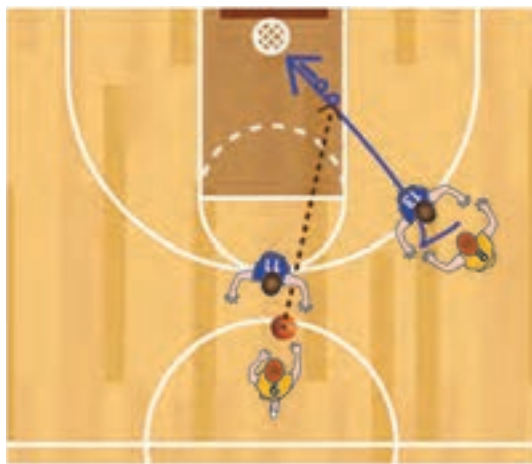
* حرکات مدافعان علیه بازی «پاس رو»

- دفاع از مهاجم با توپ، به صورت «دفاع نزدیک» است و مدافع باید امکان اجرای «سه تهدید» را از وی بگیرد.

- دفاع از مهاجم بدون توپ، به صورت «دفاع از مسیر پاس/ دینای» است و مدافع باید امکان دریافت پاس راحت و همچنین اجرای برش به سمت حلقه را از وی بگیرد.

- در صورت نفوذ مهاجم بدون توپ به سمت حلقه، مدافع وی باید در مسیری بین او و توپ و سایه‌سایه او، به سمت حلقه حرکت کند.

- در صورت ارسال پاس توسط مهاجم با توپ به هم تیمی، مدافع وی باید امکان نفوذ وی به حلقه و ریباند احتمالی را از او سلب کند.



شکل ۶۶ - تاکتیک پاس برو



- مهاجم بدون توپ، بر اساس:

۱ پست بازی (فوروارد / بازیکن پیرامونی و سانتر / بازیکن محوری)

۲ محل قرارگیری در زمین

۳ موقعیت مدافع، از هر یک از برش‌های مناسب استفاده می‌کند.

■ «سد و چرخش»^۱: یکی از متداول‌ترین بازی‌های دو نفره است که بین دو بازیکن در پست‌های مختلف انجام می‌شود.

در اینجا یک نمونه بسیار متداول بازی دو نفره سانتر (پست ۴ و ۵) و گارد راس (پست ۱) به عنوان بازیکن با توپ، اشاره می‌شود.

* حرکات مهاجمان در بازی «سد و چرخش»

- مهاجم با توپ (گارد راس / بازیکن پیرامونی) اقدام به ۱-on-۱ می‌کند، در صورت عدم موفقیت وی، آنگاه مهاجم بدون توپ (سانتر / بازیکن محوری) از زیر حلقه، با اجرای «برش سریع» مدافع مستقیم وی را سد می‌کند، و گارد راس با استفاده از سد هم تیمی خود، با انجام «برش به سمت حلقه» نفوذ می‌کند.

- سانتر پس از عبور کامل گارد راس، با انجام چرخش خارجی و نفوذ به سمت حلقه، خود را در مسیر دریافت پاس قرار می‌دهد.

- هر یک از دو بازیکن که آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۶۷).

* حرکات مدافعان در بازی «سد و چرخش»

- مدافع بازیکن بدون توپ با اقدام حرکت سد توسط وی، به هم تیمی خود اعلام «سوئیچ»^۲ کرده و مهاجم مستقیم خود را با وی تعویض می‌کند تا در هنگام سد، از دفاع وی جا نماند.



۲. حرکت چرخش و نفوذ سانتر پس از عبور گارد راس

۱. حرکت ایجاد سد سانتر و نفوذ گارد راس

شکل ۶۷- تاکتیک سد و چرخش

۱- Pick and Roll

۲- Switching (تعویض یار دفاعی توسط دو مدافع هم تیمی)

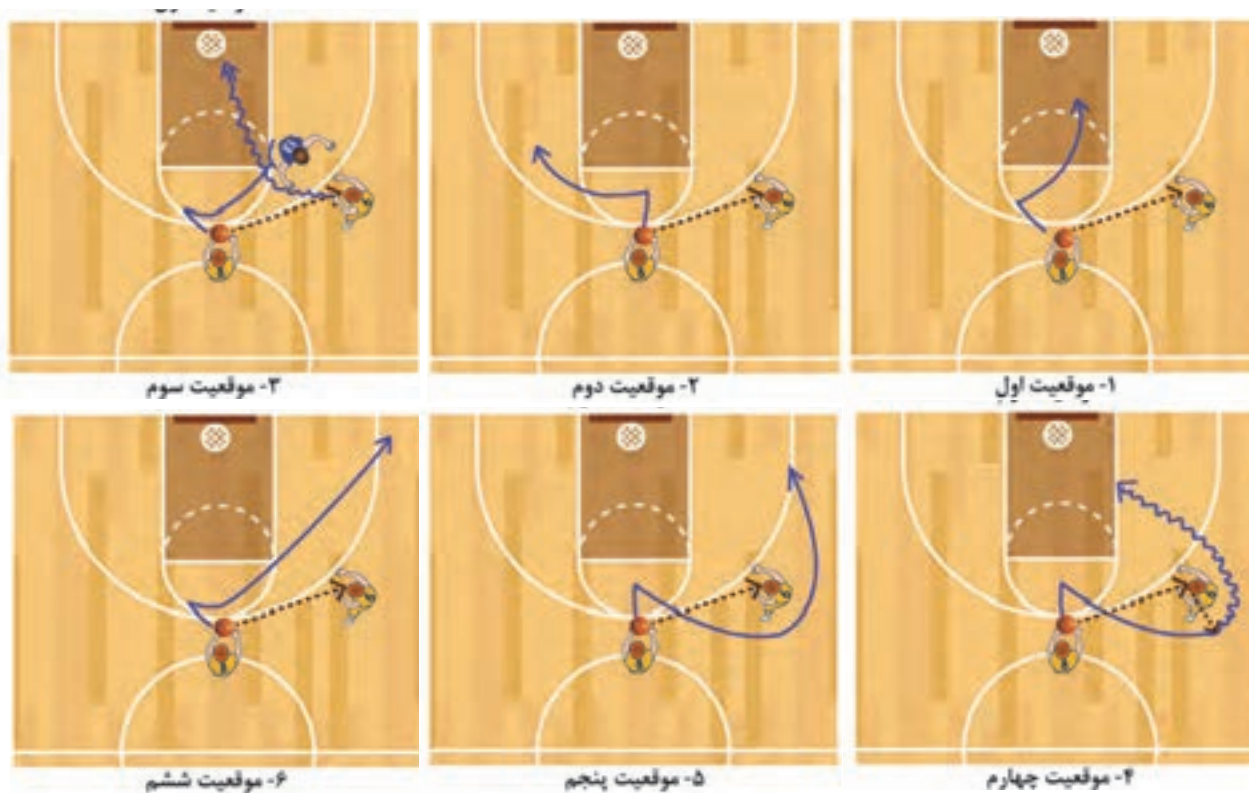
- در هر شرایطی که یکی از مدافعان در دفاع در مقابل حرکات دو نفره مهاجمان دچار اشکال شد با اعلام «هلیپ / کمک»^۱ از هم تیمی خود تقاضای کمک دفاعی کند.
- در صورتی که مربی به مدافعان مجوز سوئیچ کردن (تعویض یاران دفاعی) را نداده باشد، مدافع آزاد شونده باید با برداشتن یک گام بلند، از تله سد ایجاد شده خارج شود

نکته



حال که با دو نمونه تاکتیک دو علیه دو آشنا شدید، بهتر است بدانید که یک بازیکن پس از پاس دادن، چندین موقعیت برای خود می تواند به وجود آورد (شکل ۸۶).

- ۱ پاس دادن و «برش به سمت حلقه» (موقعیت اول)
- ۲ پاس دادن و دور شدن از توپ (موقعیت دوم)
- ۳ پاس دادن و ایجاد سد برای دریافت کننده (موقعیت سوم)
- ۴ پاس دادن و حرکت به سمت توپ و دریافت پاس «دست به دست»^۲ (موقعیت چهارم)
- ۵ پاس دادن و حرکت از پشت بازیکن دریافت کننده (موقعیت پنجم)
- ۶ پاس دادن و «برش عمقی» در سمت قوی حمله / سمت توپ (موقعیت ششم)



شکل ۸۶- موقعیت های دو علیه دو

هر یک از این موقعیت ها، امکان یک بازی دو مهاجم علیه دو مدافع را فراهم می کند.

۱- Help

۲- Flip/Hand off pass

ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم در بازی ۱- on ۱ را بنویسید.
- توصیه‌های مهم در بازی ۲- on ۲ را بنویسید.

بازی سه مهاجم علیه سه مدافع

با توجه به اینکه بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، الفبای بازی بسکتبال است، با اضافه شدن یک مهاجم و یک مدافع دیگر، می‌توان تاکتیک‌های جدیدتری ارائه نمود، اما اساس کار در بازی سه مهاجم، در حرکات دو مهاجم نیز ارائه شده است.

در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی سه نفره ارائه می‌شود.

■ «سد مخالف سمت توپ»^۱: این بازی معمولاً بین بازیکنان پیرامونی (گارد‌ها و فوروارد‌ها) رایج است:

* حرکات مهاجمان در بازی «سد مخالف سمت توپ»

- مهاجم با توپ (گارد راس/بازیکن پیرامونی) پس از ارسال پاس، به سمت مخالف پاس، حرکت می‌کند و برای مهاجم بدون توپ، ایجاد سد می‌کند.

- مهاجم بدون توپ، با استفاده از سد، به سمت حلقه نفوذ می‌کند و از مهاجم با توپ، یک پاس راحت دریافت می‌کند.

- مهاجم سدکننده، پس از عبور کامل هم تیمی خود، با یک چرخش، خود را در موقعیت جدیدی قرار می‌دهد

- هر کدام از مهاجمان آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۶۹).



شکل ۶۹- تاکتیک سد مخالف سمت توپ

۱- Pick away from the ball

* حرکات مدافعان علیه بازی «سد مخالف سمت توپ»

- کلیه اصول حرکات مدافعان علیه بازی «سد و چرخش» رعایت شود.

۲- بازی «برش قیچی / ضربدری»: این بازی متداول ترین و کاراترین بازی سه نفره است که معمولاً توسط دو بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (اکثراً سانتر بالا) انجام می شود.

* حرکات مهاجمان در بازی ضربدری

- سانتر (بازیکن محوری) با انجام یک برش سریع، از منطقه سانتر پایین به سانتر بالا می آید.

- مهاجم با توپ (بازیکن پیرامونی)، پس از ارسال پاس به وی، از کنار او، و از سمت مخالف، به طرف حلقه نفوذ می کند و در موقعیت دریافت پاس مجدد قرار می گیرد.

- با عبور مهاجم با توپ، مهاجم بدون توپ (پیرامونی) نیز از کنار سانتر، و از سمت مخالف، به طرف حلقه نفوذ می کند، و در موقعیت دریافت پاس قرار می گیرد.

- با عبور هر دو بازیکن پیرامونی، سانتر (بازیکن محوری) به سمت حلقه چرخش کرده و از یکی از سه موقعیت به دست آمده استفاده می کند (دو موقعیت پاس به هم تیمی ها، یک موقعیت شوت خودش)

- هر کدام از بازیکنان که آزاد باشند، شوت می کنند (شکل ۷۰).

* حرکات مدافعان علیه بازی ضربدری

- با توجه به حرکت ضربدری بازیکنان پیرامونی، به مدافعان این دو بازیکن توصیه می شود از تکنیک سوئیچ کردن استفاده نمایند.



شکل ۷۰- تاکتیک ضربدری / برش قیچی

بازی ترکیبی / حرکات پنج علیه پنج

حال که با اصول بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، و سه مهاجم علیه سه مدافع آشنا شدید، با اضافه شدن دو مهاجم و دو مدافع دیگر، می توان تاکتیک های کامل و پنج نفره بسکتبال را اجرا نمود. در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی پنج نفر علیه پنج نفر ارائه می شود.

5 ON 5

4 OUT 1 IN (1)
5on5



تاکتیک حمله و دفاع چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (شکل ۷۱)

- ۱ ابتدا بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد.
- ۲ مدافع ۲ با توجه به خط مهاجم دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافعان ۱ و ۵ با توجه به خط حلقه به حلقه و سمت قوی حمله از دفاع «از مسیر پاس/دینای» و مدافعان ۳ و ۴ با توجه به سمت ضعیف حمله از دفاع «باز/این» استفاده می‌کنند.
- ۳ بازیکن ۱ و بازیکن ۴ برش قیچی را با بازیکن پست بالا (شماره ۵) انجام می‌دهند (۱ اول عبور می‌کند).
- ۴ مدافعان ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوئیچ» مهاجمان خود را تعویض کنند. مدافع ۱ از بازیکن ۴ دفاع «دینای» و مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «این» می‌کند.
- ۵ بازیکن ۳ برای دفاع از ضد حمله تیم مقابل به بالای قوس می‌آید.
- ۶ مدافع ۳ از حالت دفاع «این» به حالت دفاع «دینای» تغییر می‌کند.

4 OUT 1 IN (1)
5on5



- ۱ بازیکن ۴ در پست پایین امکان دریافت پاس، Roll و شوت دارد.
- ۲ مدافع ۱ برای جلوگیری از نفوذ وی از او دفاع «Drop Step» می‌کند.
- ۳ بازیکن ۲ در صورت امکان توپ را به ۴ پاس و در غیر این صورت توپ را به بالای قوس (محوطه کلید) به بازیکن ۳ پاس می‌دهد.
- ۴ مدافع ۳ از مهاجم خود دفاع «نزدیک» را به کار می‌برد.
- ۵ اگر بازیکن ۵ (سانتر بالا) توپ را دریافت کند، بلافاصله شوت می‌کند.
- ۶ مدافع ۵ با دفاع «نزدیک» از او دفاع می‌کند.
- ۷ بازیکن ۱ در تمام شرایط در سمت ضعیف حمله، آماده دریافت پاس و اقدام به شوت یا نفوذ می‌باشد.
- ۸ مدافع ۴ از وی دفاع «این» می‌کند.

4 OUT 1 IN (1)
5on5



- در صورت انتقال توپ به بالای قوس
- ۱ بازیکن ۵ برای بازیکن ۳ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل بازیکن ۳ به سمت داخل Roll می‌کند، تا در یک «برش سریع» توپ را از ۳ دریافت کند.
 - ۲ با توجه به اختلاف قد بازیکنان ۳ و ۵ (سانتر) مدافعان نباید «سوئیچ» کنند. مدافع ۳ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.
 - ۳ بازیکن ۲ برای جلوگیری از ضد حمله تیم مقابل به بالای قوس می‌رود.
 - ۴ مدافع ۲ با توجه به خط توپ از او به حالت «دینای» دفاع می‌کند.
 - ۵ بازیکن ۴ برای ایجاد فضا به گوشه می‌رود.
 - ۶ مدافع ۱ از او دفاع «دینای» می‌کند.
 - ۷ بازیکن ۵ پس از Roll به سمت حلقه و در صورت پوشش دفاعی بازیکن ۳، توپ را دریافت و شوت می‌کند.
 - ۸ مدافع ۵ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.

شکل ۷۱- تاکتیک چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری

تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی (شکل ۷۲)

5 ON 5

5 out 5on5



۱ بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد و با اجرای یک گول «برش» به سمت حلقه» را انجام می‌دهد.

۲ مدافع ۱ با دفاع «از مسیر پاس/دینای» تا زیر حلقه با او حرکت می‌کند.

۳ بازیکن ۳ جایگزین بازیکن ۱ می‌شود و از ضد حمله احتمالی حریف ممانعت می‌کند.

۴ مدافع ۳ در حالت دفاع «از مسیر پاس/دینای» با وی حرکت می‌کند.

۵ بازیکن ۲ با دریافت توپ، آماده ارسال پاس به بهترین مهاجم خواهد بود.

۶ مدافع ۲ به محض دریافت توپ توسط مهاجم خود، از دفاع «از مسیر پاس/دینای» در حالت دفاع «نزدیک» قرار می‌گیرد.

۷ در این زمان بازیکنان ۴ و ۵ برای ایجاد فضا در جای خود ثابت هستند.

۸ مدافع بازیکن ۴ (سمت ضعیف حمله) با دفاع «باز/اپن» و مدافع بازیکن ۵ (سمت توپ) در حالت دفاع «از مسیر پاس/دینای» قرار دارند.

5 out 5on5



۱ بازیکن ۱ در صورت عدم دریافت پاس از بازیکن ۲ برای بازیکن ۴ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۴ از سد ایجاد شده به سمت بیرون می‌کند.

۲ مدافع ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوییچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «اپن» می‌کند.

۳ بازیکن ۴ با یک «برش عمقی» در موقعیت دریافت پاس از ۲ قرار می‌گیرد.

۴ مدافع ۱ می‌تواند در حین عبور وی در مسیر از وی دفاع «زیر حلقه» کند.

۵ بازیکن ۲ در حین اجرای حرکت بازیکنان ۱ و ۴ با بازیکنان ۳ و ۵ پاسکاری می‌کنند تا تمرکز مدافعان خود را برهم زنند.

۶ مدافعان ۲ و ۳ و ۵ بر اساس حرکت توپ مرتباً از دفاع مناسب در مقابل مهاجمان خود استفاده می‌کنند.

5 out 5on5



۱ بازیکن ۴ در صورت عدم دریافت پاس از یکی از هم تیمی‌ها برای بازیکن ۵ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۵ از سد ایجاد شده به سمت بیرون می‌کند.

۲ مدافع ۵ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوییچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ و ۵ از بازیکنان دفاع «دینای» می‌کنند.

تذکره: در صورت دریافت پاس توسط بازیکن ۵، مدافع وی برای ممانعت از نفوذ وی به حلقه از دفاع «Drop Step» استفاده می‌کند.

۳ بازیکن ۵ در صورت عدم نفوذ به حلقه، توپ را در حرکت «پاس برو» به بازیکن ۲ که به سمت حلقه نفوذ کرده پاس می‌دهد.

۴ در این زمان، مدافع ۲ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافع ۵ و ۳ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «اپن» استفاده می‌کنند.

شکل ۷۲- تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی

ارزشیابی شایستگی بسکتبال

شرح کار: کار با توپ، تکنیک پایه حمله، تکنیک‌های دفاع، تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)، تاکتیک‌های تیمی			
استاندارد عملکرد:			
کسب حداقل ۵۰٪ امتیاز کل آزمون‌های استاندارد بسکتبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر			
شاخص‌ها:			
سرعت، دقت، تمرکز، شتاب، هماهنگی، تعادل، چابکی، قدرت			
شرایط انجام کار:			
ابزار و تجهیزات:			
سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد - زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد - تجهیزات کمک آموزشی، لباس و کفش ورزشی			
معیار شایستگی			
شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
فنی	کار با توپ،	۲	
	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
	تکنیک‌های پیشرفته	۲	
	تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک‌های تیمی	۲	
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمرات			*
* حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.			

واحد یادگیری: ۵

درس: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته: تربیت بدنی

منابع و مآخذ

- ۱ جعفریان، نصرالله (۱۳۷۷)، مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان، انتشارات صدر*.
- ۲ سبکتکین، امیر. (۱۳۶۱)، مهارت‌های اساسی در بسکتبال، انتشارات سیرنگ، چاپ اول.
- ۳ سبکتکین، امیر، بازی‌های مینی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، چاپ اول.
- ۴ فراهانی جلالی، مجید (۱۳۷۱)، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول.
- ۵ نعمت‌پور، ناصر (۱۳۶۱)، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، انتشارات روزبهان، چاپ اول.
- ۶ نوربخش، حسن و جعفریان، نصرت‌الله (۱۳۷۵)، قوانین بین‌المللی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال.
- ۷ هادوی، فریده (۱۳۷۴)، اصول حمله در بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران.
- ۸ هادوی، فریده (۱۳۷۸)، بسکتبال ۱، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.
- 9 Dornhpff, Habil M. Programme International Course Basketball. 1989.
- 10 Rauchmaul, H. Programme International Coaching Course Basketball. 1989.
- 11 Wotten. Mogan. Caching Basketball Successfully. Leisure Press. 1992.
- 12 National Coaching Certification Program. Basketball canada. level 1 Technical 1987.
- 13 Bird. Larry. Bird on Basketball, Addison - Wesley Publishing Company, Inc. 1956.
- 14 Ebert. Frances H. : Cheatum, Billge Ann. Basketball. Second Edition, Saunders 1977.
- 15 Mondoni. M. Basketball For The Young FIBA. 1988.
- 16 Wooden, John R. Practical Modern Basketball. The Rounald Press Company. Newyork. 1966.
- 17 Wootten. Morgan. Coaching Basketbal Successfully. Leisure Press, Champaign Illinois. 1992.

* آخرین تغییرات قوانین بسکتبال که توسط FIBA اعلام شده در این کتاب اعمال شده است.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

کتاب توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - کد ۲۱۱۲۹۹

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۱	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۲	مجتبی صابر نژاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۳	منصور آران	هرمزگان
۴	نسرين چلونگریان	مرکزی	۱۴	زینب خضایی گنجی فر	شهر تهران
۵	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	میثم مردانی	قزوین
۶	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	حسن وادی خیل	البرز
۷	منصور کارنیا	گیلان	۱۷	محمدصادق زارع	یزد
۸	سارا قجر	کردستان	۱۸	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	فاطمه کریمی پور	کرمان	۱۹	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	علی اکبر آنجی	خراسان جنوبی	۲۰	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی