

استقبال الارسال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهديتها للاعب المعد او الزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين او بالتمرير من اعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ، ووضع اللاعب المستقبل .

طريقة الاداء

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة باخذ وضع الاستعداد، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان والركبتان مثنيتان قليلا والخذان مع الساقان يشكلان زاوية قائمة والراس عمودى على الكتفين والذراعان ممدودتان للامام وضم الساعدين لبعضهما ويزداد انثناء الركبتين لاسفل لحظة التاهب لاستلام الكرة .
عند ملامسة الكرة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد اجزاء الجسم المثنية لاعلى، فيبدأ بفرد القدمين ثم الساقين (مفصل الركبة) ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوى من الجسم للامام ولاعلى مفرودين دون اشتراكهم الفعلى وذلك اثناء فرد الجذع .
وكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان لاعلى والعكس .
يستمر اللاعب فى فرد جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الى الوقوف على الاصابع والاستعداد لمتابعة اللعب من جديد .

يقصد باستقبال الارسال هو دفاع ضد ارسال المنافس ويطلق عليه التمرير من اسفل وايضا عرف استقبال الارسال بانه عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس ،لتهديتها للاعب المعد او الزميل فى الملعب وذلك لامتصاص سرعة وقوة الكرة لتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين ويعد اتفاق الاداء الفنى من اهم عناصر هذه المهارة اذ يتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها لكي يستطيع اللاعب الوصول الى المنطقة المستهدفة ليحصل على احسن موقع للتمرير

انواع الاستقبال

- 1/ استقبال الارسال من الوقوف
- 2/ استقبال الارسال من الجانب
- 3/ استقبال الارسال من السقوط

القواعد الأساسية لنجاح استقبال الارسال لكلا مما ياتي :

ا/جميع الاعبين .

1. يجب ان يقرروا من الذى سوف يستلم الارسال بعد لعبه مباشرة
2. ناد على الكرة قبل عبورها الشبكة .
3. توضيح مسار الكرة للاعب الذى سيستلم الارسال .
4. يجب ان نوضح بالنداء ان الكرة خارج اللعب اذا كانت فعلا وبالتاكيد ستخرج .

ب/المعدين.

1. لا يستلم الارسال.
2. يجب التنبيه بالارسال اذا كان الارسال قصيرا .
3. المعد يطلب التمريرة (استقبال الارسال) ويمد يده لمستقبل الارسال .
4. الوقوف مواجهة الخط الجانبى الايسر والقدم اليمنى للامام فى وضع الاستعداد.

ج/لاعبى الخط الامامى .

1. الكرات التى فوق مستوى الصدر اترك الخط الخلفى يلعبها .
2. لا تتحرك اكثر من حركة واحدة للخلف كى تلعب الكرة .
3. قل ان الكرة فى الخارج اذا كانت ستخرج عند الخط الجانبى للاعب الخط الخلفى الذى علي نفس الخط .
4. يجب الاستعداد للتحرك للامام بسرعة اذا كان الارسال قصيرا.

د/لاعبى الخط الخلفى .

1. اسمحوا للكرة التى اعلى من الصدر ان تخرج خارج الملعب .
2. قل ان الكرة فى الخارج اذا كانت ستخرج عند الخط الجانبى للاعب الامامى علي نفس الخط .
3. تصبح اكثر حركة من ناحية مركز (5) فى استقبال الكرة بين مركزي (4،5).
4. فلتنك مراكزهم بين لاعبي الخط الامامى .

الاطء الشائعة فى الاستقبال (استقبال الارسال)

1. المرجحة الزائدة للذراعين للامام ولاعلى للعب الكرة ،مما يؤدى الى زيادة قوة طيران الكرة خارج حدود الملعب .
2. مرجحة زراعية لاعلى عند لعب الكرة ، مما يؤدى الى طيران الكرة عاليا فوق الراس .
3. ميل الذراعين بزاوية حادة مع الجسم ، مع انحناء الجذع بعيدا ولللامام ، مما يؤدى الى طيران الكرة بمستوى منخفض .
4. عدم فرد الرجلين والجسم لاعلى فردا كاملا ،مما يؤدى الى طيران الكرة مسافة قصيره .
5. زيادة اتساع المسافة بين الذراعين قبل او عند او بعد تعب الكرة .
6. وضع الذراعين بمستوى عالى جدا، ممايجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة .
7. عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا ، مما يؤدى الى طيرانها خلفا .
9. ميل الجسم للخلف اثناء لعب الكرة بسبب قرب الالع للاعب للكرة ، مما يؤدى الى طيرانها خلفا .
10. ضرب الالع الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين وذلك بسبب وقوفه بعيدا جدا عن الكرة ،مما يؤدى الى طيرانها لاحد الجانبين .
11. فى حالة لعب الكرة بجانب الجسم وعدم تحريك الالع رجله المواجهة للجانب للوصول الي وضع ثابت اثناء اللعب لمواجهة الكرة ،مما يؤدى الى طيرانها للجانب ولا يستطيع السيطرة عليها .
12. عدم تساوى السطح الداخلى للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدى الى طيرانها جانبا .
13. عدم تحريك الرجلين للاتجاه الصحيح .

بعض الاخطاء مع التصحيح :

الخطأ :

الذراعان مرتفعان عند ملامسة الكرة فهي ترتفع عن مستوى الكتف .

التصحيح :

دع الكرة تسقط حتى مستوى الوسط ، حاول وقف ذراعيك عن الارتفاع عن طريق دفع الذراعين بشدة عند لمس الكرة .

الخطأ :

ميل الجذع لاسفل مع فرد الركبتين .

التصحيح :

ثنى الركبتين مع الاحتفاظ بالظهر مفرد .

الخطأ :

عدم نقل ثقل الجسم فى اتجاه الهدف المراد وبالتالي لاتندفع الكرة .

التصحيح :

الوزن ينتهى عند قدمك الامامية وجسمك مائل للامام .

الخطأ :

اليدان متباعدتان قبل او عند او بعد لعب الكرة .

التصحيح :

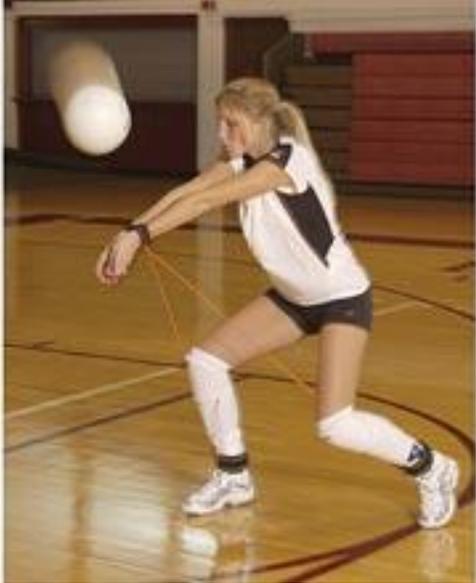
اليدان متشابكة بتشابك الاصابع او بوضع يد فى الاخرى بحيث يكون اصبعها الابهام متوازيين .

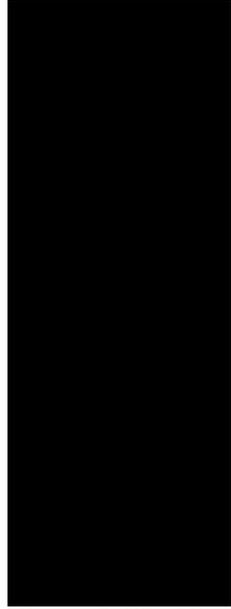
الخطأ :

تنزل الكرة على او بعد الكوع فتلمس الجسم .

التصحيح :

الذراعان متوازيان للفخذين ولمس الكرة بعيدا عن الجسم





الإرسال من أعلى



الأداء الفني

- 1/ الوقوف فتحا والركبتان منثنيتان قليلا.
- 2/ تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.
- 3/ تقذف الكرة فوق الرأس.
- 4/ تضرب الكرة عند أعلى الرأس.

الخطوات التعليمية

- 1/ أداء نموذج مع شرح الغرض.
- 2/ أداء المهارة بدون كرة.
- 3/ ترمى الكرة وتضرب بصورة خيالية.
- 4/ تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

=====

التمرير من أعلى



الأداء الفني

- 1/ القدمان متباعدتان مسافة مناسبة.
- 2/ الركبتان منثنيتان قليلا.
- 3/ الجذع مائل قليلا للإمام.
- 4/ المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.

الخطوات التعليمية

- 1/ يتخذ التلميذ وضع الاستعداد بعد شرحها من قبل المعلم.
- 2/ يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين.
- 3/ تأدية مهارة التمرير بدون كرة.
- 4/ تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة.

=====

الضربة الساحقة



الأداء الفني

- 1/ القدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- 2/ مسافة الاقتراب تكون من (2- 2م) تقريبا.
- 3/ وقوف الضارب في حالة استعداد.
- 4/ يبدأ الضارب الحركة مع خروج الكرة من يد المعد.
- 5/ يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي.

الخطوات التعليمية

- 1/ وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى.
- 2/ لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح.
- 3/ محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.
- 4/ تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء.
- 5/ يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة لأعلى.

=====

حائط الصد

الأداء الفني



- 1/ تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريبا منها
- 2/ الركبتان منثيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- 3/ الذراعان منثيتان واليدان باتساع الصدر.
- 4/ ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة
- 5/ مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق الآخر بإعدادها.

الخطوات التعليمية

- 1/ تجزئة حركة الصد إلى جزئين الاقتراب والارتقاء.
- 2/ تؤدي عملية الصد أمام الشبكة وبارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجيا.
- 3/ تؤدي عملية الصد أمام زميله أمام الشبكة



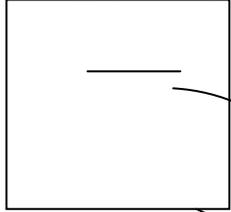
اختبار الامتحان التطبيقي

اولا التدريب المركب:

يتضمن التدريب مهارة الارسال من اسفل، مهارة التمرير من اسفل ، مهارة التمرير من اعلي.

الغرض من الاختبار :

قياس الاداء المهاري للطالبة .



الاعبة × 1,50 سم

ادوات الاختبار:

كرة طائرة-حائط مرسوم بخط محدد تصل اليه الكرة علي ارتفاع 3م

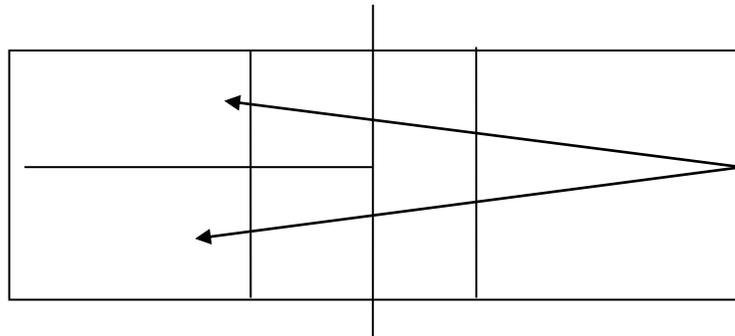
وصف الاختبار:

تقف الطالبة امام الحائط علي مسافة 1,50 سم تقوم بعمل الارسال، ثم تستقبل الارسال بتمرير من اسفل (الدفاع عن الارسال) علي الحائط ، عندما ترتد اليها الكرة تقوم بعمل تمرير علي الحائط لمدة (1) ق .

التسجيل:

تقسم الدرجة علي الاداء الفني لكل مهارة داخل التدريب، استمرارية الاداء.

اختبار الارسال من اعلي



الاعبة ×

الغرض من الاختبار:

تقف الطالبة في منطقة الارسال تؤدي الارسال من اعلي مواجه بالتوجيه لمنطقة 1، منطقة 2.

قياس القدرة علي اداء الارسال ،دقة اداء الارسال.

ادوات الاختبار:

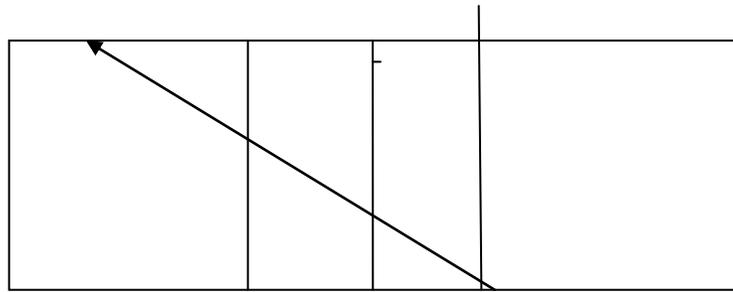
كرة طائرة-ملعب كرة طائرة.

وصف الاختبار:

التسجيل:

-تحدد درجةلتوجيه الارسال-درجة علي الاداء الفني للارسال

اختبار الضربة الساحقة:



× الالعة

الغرض من الاختبار:

قياس دقة اداء الضربة الساحقة القطرية.

ادوات الاختبار:

كرة طائرة-ملعب كرة طائرة.

وصف الاختبار:

تقف الطالبة في مركز (4) تؤدي الضربة الساحقة القطرية وتقوم طالبة بالاعداد لها

من مركز (3).

التسجيل:

-تحدد درجةلتوجيه الضربة الساحقة- درجة علي الاداء الفني للضرب.