دنیای پرهیجان والیبال





چرا والیبال؟ (اهمیت برای دانش‌آموزان)

کار تیمی	یاد می‌گیریم چطور با هم همکاری کنیم و به هم پاس بدهیم.
تناسب اندام	پرش‌ها و حرکت‌های سریع باعث تقویت عضلات و قد می‌شود.
تمرکز بالا	همیشه حواسمان به توپ باشد؛ این یعنی تقویت هوش و دقت!
شادی و نشاط	والیبال یک ورزش پرانرژی است که استرس را از بین می‌برد.

آشنایی با دوست گرد ما: توپ والیبال!



وزن: سبک و نرم (بین ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم).
جنس: چرم نرم یا مصنوعی که دست را اذیت نمی‌کند.
رنگ‌ها: معمولاً ترکیب زرد و آبی برای دید بهتر در چرخش.
قانون طلایی: توپ نباید به زمین بخورد! همیشه آن را در پرواز نگه دارید.

تمرینات مدرسه (چالش‌های دانش‌آموزی)

تمرین ۱: پرتاب و دست‌زدن
1. توپ را مستقیم به بالا پرتاب کن.
2. تا وقتی توپ پایین می‌آید، یک بار دست بزن.
3. توپ را بگیر.

چالش: حالا سعی کن ۲ یا ۳ بار دست بزنی!

تمرین ۲: پنجه دیواری
1. روبروی دیوار بایست (فاصله ۱ متر).
2. با پنجه (نوک انگشتان) توپ را به دیوار بزن و بگیر.
3. دست‌ها باید بالای پیشانی باشند و شکل مثلث بسازند.

تمرین ۳: مارپیمای توپی
1. توپ را با دو دست بگیر.
2. با سرعت از بین موانع (قیف‌ها) به صورت زیگزاگ بدو.
3. توپ نباید از دستت بیفتد.

شعار ما: "والیبال یعنی: پرواز، هیجان، و یک تیم قهرمان!"

تسلط بر زمین: وضعیت پایه و حرکت در والیبال!

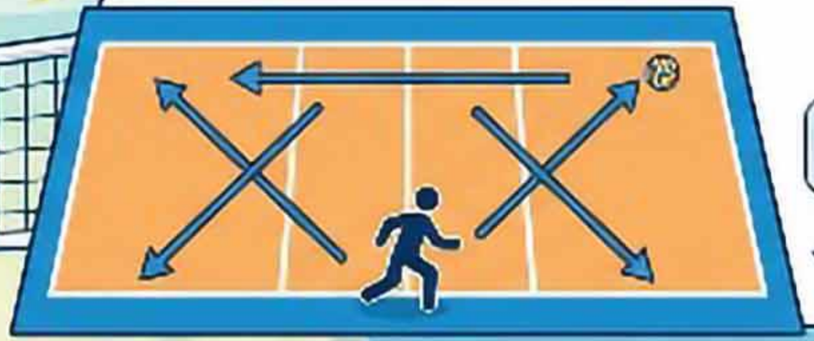


وضعیت پایه (آمادگی برای پرواز!)



چرا مهمه؟
برای واکنش سریع به هر توپی ضروریه!
مثل یک فنر فشرده باش!

حرکت در زمین (چابک مثل یوزپلنگ!)



- حرکت جانبی (پهلو به پهلو) برای توپ‌های نزدیک
- حرکت ضربدری (کراس اور) برای مسافت‌های دورتر
- حرکت رو به جلو/عقب برای توپ‌های کوتاه و بلند

هدف: رسیدن به توپ در بهترین زمان و مکان!

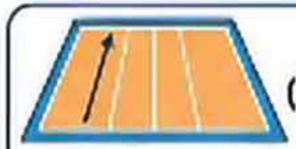
تمرینات مدرسه (چالش‌های سرعتی)





◆ **تمرین ۱: مارپیچ توپی (چابکی)**

1. با توپ بین موانع (قیف‌ها) زیگزاگ بدو.
2. توپ نباید از دستت بیفتد.
3. سرعت رو زیاد کن!



◆ **تمرین ۲: شاتل‌ران (سرعت و تغییر جهت)**

1. از خط شروع تا خط حمله بدو و برگرد.
2. بعد تا خط وسط و برگرد.
3. در هر برگشت زمین رو لمس کن!

شعار ما: "با حرکت درست، هیچ توپی از دست نمی‌ره!"

پاس پنجه والیبال: کلید حمله‌های طلایی!

تکنیک صحیح (چگونه؟)



چرا پاس پنجه مهم است؟ (اهمیت)

🎯 کنترل و دقت بالا	برای ارسال دقیق توپ به مهاجم
💥 آماده‌سازی حمله	شروع یک حمله قدرتمند
⚡ سرعت بازی	افزایش سرعت و غافلگیری حریف

تمرینات مدرسه (قابل اجرا در زنگ ورزش)

تمرین ۱: پنجه دیواری



1. فاصله ۱ متری از دیوار.
2. با پنجه توپ را به دیوار بزن و بگیر.
3. تمرکز بر شکل مثلث دست‌ها.

تمرین ۲: پاس به خود (در حرکت)



1. در حال راه رفتن، توپ را با پنجه بالای سر نگه دار.
2. سعی کن توپ نیفتد.
3. سرعت را کم‌کم زیاد کن.

تمرین ۳: پاس دو نفره



1. دو نفر روبروی هم.
2. پاس‌های کوتاه و بلند با پنجه.
3. هدف: توپ ۱۰ بار رد و بدل شود.

شعار ما: "با پاس پنجه، تیمت رو به اوج ببر!" 🏆

آشنایی با توپ والیبال

ایجاد انگیزه و فراگیری آسان برای شروع آموزش والیبال

رهنمود های تمرینی



دانش آموزان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.



از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.



در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.



از خلاقیت، نو آوری و شیرین کاری های دانش آموزان در تمرینات استفاده کنید.



تمرینات را به دور از هر گونه تقلید از تکنیک های والیبال اجرا کنید.



تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.



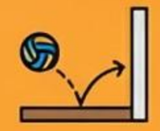
در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی و دو نفره استفاده کنید.



تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.



از انواع بازی های گروهی و رقابتی استفاده کنید.



در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

نکات آموزشی آشنایی با توپ



- نگاه کردن به توپ



- نگه داشتن توپ نزدیک بدن



- گرفتن و پرتاب توپ به روش های متفاوت



- استفاده از روش های متعدد و متنوع در کار با توپ



آشنایی با توپ، اولین گام برای لذت بردن و یادگیری والیبال است.

مهارت پایه والیبال: پاس پنجه (The Set)

توصیف: یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های والیبال که با استفاده از ۱۰ انگشت انجام می‌شود و دقت و کنترل بالایی دارد.
کاربرد: قدیم (مختص پاسور) ← مدرن (همه بازیکنان: دریافت، پاس، حمله)

1 اصول پایه و تکنیک (Basics)

۱	آمادگی	دست‌ها آماده، زانوها کمی خم
۲	تمرکز	چشم‌ها به توپ و مسیر حرکت دوخته شود
۳	محل تماس	دریافت توپ دقیقاً در مقابل و بالای پیشانی
۴	اجرا	ارسال توپ با قدرت و هدفمند

2 نکات بیومکانیکی (Biomechanics)



شکل دست‌ها
انگشتان باز و به شکل توپ (مثل یک سبد 🧺) در بالای پیشانی



نیروی محرک
باز شدن هم‌زمان مچ، آرنج و زانوها (عملکرد فنری)

امتداد
پس از پاس، دست‌ها به دنبال توپ کشیده شوند

3 نکات کلیدی آموزش (Teaching Points)



حرکت سریع: سریع زیر توپ بروید

دید: توپ را بالای پیشانی بگیرید تا بتوانید ربتوانید زمین حریف را از زیر توپ ببینید



حرکت سریع: سریع یر توپ زیر بروید

دید: توپ را بالای پیشانی بگیرید تا حریف را از زیر توپ ببینید



مثلث طلایی: شست و انگشت اشاره نقش اصلی کنترل را دارند



زنجیره حرکتی: انتقال نیرو از قوزک پا ← زانو ← کمر ← دست‌ها

4 خطاهای رایج (Common Mistakes)



⚠ برخورد کف دست با توپ (خطای حمل)



⚠ عدم هماهنگی دست‌ها (خطای دوضرب)



⚠ دریافت توپ پایین‌تر از پیشانی (جلو صورت)



⚠ بدن کاملاً پشت توپ قرار نگرفته باشد

5 رهنمودهای تمرینی (Drills)



شروع: تمرینات سایه (بدون توپ)

ابزار: استفاده از توپ‌های سبک (مینی والیبال)



پیشرفت:
1. ساده به مشکل (ثابت ← متحرک)
2. انفرادی ← دو نفره ← گروهی

خلاقیت: استفاده از بازی‌ها و شیرین‌کاری‌ها برای جذابیت

پاس ساعد والیبال: اصول، تکنیک و تمرینات

اصول پایه (Basic Principles)

- اتخاذ وضعیت پایه.
- توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ.
- حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب.
- اتخاذ وضعیت دریافت با ساعد.
- دریافت و ارسال توپ به سمت هدف.

نکته‌های بیومکانیکی (Biomechanical Notes)



آماده جابه‌جایی: وزن بدن رو به جلو، پاها به عرض شانه، زانوها خم، سینه پایین (مانند کشتی‌گیر).



دست‌ها و انگشتان متقارن و متصل. شست‌ها موازی، دست‌ها کاملاً کشیده.





خطاهای رایج (Common Mistakes)

- ✗ در پایان، هدایت توپ به سمت هدف.
- ✗ با تأخیر آماده شدن (توپ خیلی نزدیک). شست‌ها.
- ✗ حرکت اضافی دست‌ها و بدن.
- ✗ آرنج‌ها خم هستند.





نکات آموزشی و رهنمودهای تمرینی (Educational Tips & Practice Guidelines)

نکات آموزشی:

- دست‌ها متصل، آرنج‌ها کشیده، شست‌ها موازی، مچ‌ها خم به پایین.
- وضعیت اولیه باز، وزن روی پنجه‌ها، آماده حرکت.
- تماس در ارتفاع پایین، نزدیک کمر، بین پاها.
- خم کردن زانو و کمر، انتقال وزن از عقب به جلو.
- تماس هم‌زمان هر دو دست.
- هدایت شانه مخالف برای ارسال به یک سمت (مانند سکان).



- ✗ خیلی راست ایستادن.
- ✗ با تأخیر آماده شدن (توپ خیلی نزدیک).
- ✗ تماس با مچ یا بالای آرنج، قطع شدن شست‌ها.
- ✗ حرکت اضافی دست‌ها و بدن.
- ✗ آرنج‌ها خم هستند.





خطاهای رایج (Common Mistakes)

رهنمودهای تمرینی:

- استفاده از توپ والیبال و مینی، تمرین بدون توپ (سایه زدن)، بازی‌های مشابه.
- استفاده از زمین و تور، تأکید بر قوانین، تغییر اندازه زمین و ارتفاع تور متناسب با توانایی.
- تمرینات گام به گام ساعد یک دست، ترتیب از ساده به مشکل (ثابت تا متحرک، انفرادی تا گروهی).
- استفاده از تمرینات ترکیبی، خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان، یادآوری خطاها.

حمله مقدماتی در والیبال

ضربه هوایی: جایگزین آبشار برای نوآموزان

برای بازی مفرح، مهارت حمله جذاب است. در سطح مقدماتی، به جای آبشار قدرتی، "ضربه هوایی" آموزش داده می‌شود که نه سخت است و نه فقط رد کردن آسان.



اصول پایه

- آماده بودن (ایستادن)
- دور خیز و قرارگیری زیر توپ (دویدن)
- تمرکز روی مسیر توپ (چشم)
- پریدن با هر دو پا (پرش)
- حرکت سریع دست و ضربه (دست)
- فرود متعادل (پایین آمدن)

خطاهای رایج

- ✗ پریدن با یک پا
- ✗ کف دست باز نیست
- ✗ پرش خیلی زود یا دیر
- ✗ خم شدن نامناسب زانوها در پرش/فرود

نکات آموزشی و نکته مهم

- ☑ دور خیز به موقع
- ☑ تاب دست و قوس کمر
- ☑ حداقل قوس ضربه
- ☑ پرش عمودی حداکثری
- ☑ ضربه در نقطه اوج
- ☑ دقت ضربه

نکته

برای دانش‌آموزان دشوار، استفاده از "حمله با پاس پنجه" تأکید می‌شود.

نکته های بیومکانیکی



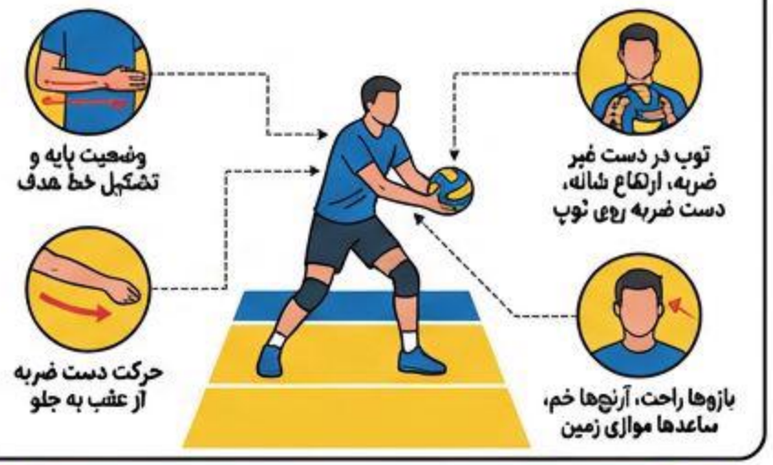
- آمادگی ذهنی و جسمی
- جهش با دو/سه گام (فلش)
- تاب دست‌ها و قوس کمر (منحنی)
- بازو بالای شانه و پشت سر (دست بالا)
- ضربه با پاشنه، کف، و پوشش انگشتان (دست روی توپ)

رهنمود های تمرینی



راهنمای کامل سرویس چکشی در والیبال: تسلط بر ضربه و تکنیک

اصول پایه (شروع قدرتمند)



نکات آموزشی و رهنمودهای تمرین (مسیر پیشرفت)

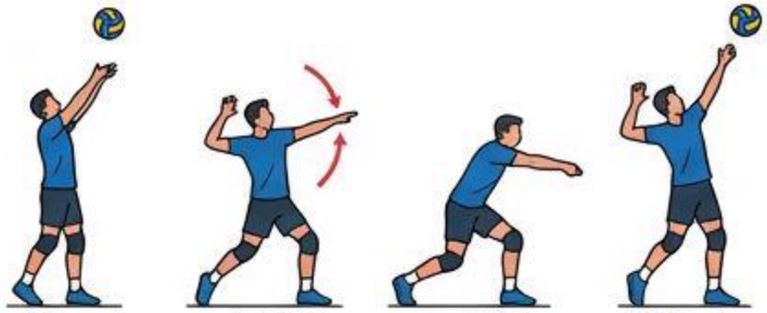
نکات آموزشی:

- دست ضربه را شبیه تیر و کمان به بالا و عقب ببرید.
- پاها در یک خط و به عرض شانه.
- پرتاب توپ ۱ متر بالا، ۳۰ سانت جلوی شانه.
- با نگاه کردن، روی توپ تمرکز کنید.
- ضربه با تمام سطح دست در ارتفاع بالای شانه.
- در لحظه ضربه به جلو حرکت کنید.
- استفاده از تمام نیروی بدن و خم کردن زانوها.

رهنمودهای تمرین:

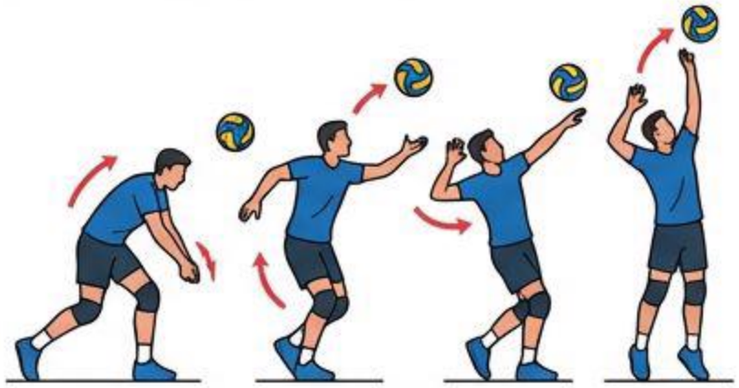
- تمرین بدون توپ (سایه زدن).
- سرویس در مقابل دیوار.
- افزایش تدریجی فاصله با دیوار با حفظ کنترل.
- تمرین سرویس از روی تور.
- سرویس به نقاط تعیین شده در زمین مقابل.
- سرویس به هم‌بازی برای دریافت.
- تمرینات چند نفره و بازی

نکته‌های بیومکانیکی (قدرت و دقت)



سنگینی بالاتنه منمایل به عقب قبل از ضربه، سپس حرکت به بالا و جلو.

محل برخورد: پشت و زیر توپ، پوشش با انگشتان.



خطاهای رایج (اجتناب کنید!)

- ضربه فقط با انگشتان.
- پرتاب نامناسب توپ.
- محل ضربه نامناسب.
- گام خیلی بلند هنگام ضربه.
- قدرت بدنی ناکافی.
- ترتیب نادرست حرکت اندام‌ها.
- پای موافق ضربه جلو است.
- پاها بیش از حد باز.
- عدم خمیدگی زانوها.
- بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب.
- چرخش بالاتنه به راست و چپ.
- عدم تمرکز به هدف.

نکات آموزشی (اجتناب کنید!! (مسیر پیشرفت)

- تمرین بدون توپ (سایه زدن).
- سرویس در مقابل دیوار.
- سرویس به نقاط تعیین شده در زمین مقابل.
- سرویس به هم‌بازی برای دریافت.
- ضربه فقط با انگشتان- پرتاب ناکنشان.
- محل ضربه نامناسب.
- گام خیلی بلند هنگام ضربه.
- قدرت بدنی ناکافی.
- ترتیب نادرست حرکت اندام‌ها.

با تمرین مداوم، سرویس چکشی خود را به سلاحی قدرتمند تبدیل کنید!

نکات مهم و کلیدی آموزش سرویس ساده والیبال

اهمیت سرویس

- سرویس آغازگر بازی است و به‌هم‌ریختن دریافت حریف دارد.
- سرویس مطمئن، زمینه‌ساز دفاع بهتر تیم زننده سرویس می‌شود.
- آموزش صحیح سرویس پایه، اساس پیشرفت مهارت‌های پیشرفته‌تر است.

وضعیت صحیح بدن (اصول پایه)

- تمرکز کامل روی توپ، تور و هدف
- قرار گرفتن پشت خط ارتفاع مناسب مقابل قفسه سینه
- اول نگاه به هدف، سپس به توپ
- حرکت پاندولی دست از عقب به جلو
- حرکت پاندولی دست ضربه از عقب به جلو
- ادامه حرکت دست ضربه در راستای هدف

نکات آموزشی کلیدی برای دانش‌آموزان

- توپ را نه خیلی بالا و نه خیلی جلو رها کن
- قبل از ضربه به هدف نگاه کن
- با انتقال وزن بدن قدرت ضربه را افزایش بده
- بعد از ضربه، دستت را در مسیر هدف ادامه بده
- ضربه را با حرکت پاندولی دست اجرا کن
- ضربه با تحرک با ضربه کن
- می‌توانی از دست باز، نیمه‌بسته یا مشت‌شده استفاده کنی
- دست از دست باز، یا مشت‌شده استفاده کنی

نکات بیومکانیکی مهم

- پای مخالف دست ضربه جلوتر قرار گیرد
- زانوها کمی خم و پای جلو روی پاشنه
- انتقال وزن بدن از عقب به جلو
- بالاتنه کمی متمایل به عقب در لحظه ضربه
- محل برخورد دست با توپ: زیر و پشت توپ
- ادامه حرکت دست ضربه تا سطح شانه

خطاهای رایج که باید اصلاح شوند

- جلو بودن پای موافق دست ضربه
- باز بودن بیش از حد پاها
- صاف بودن زانوها
- خم شدن زیاد بالاتنه به جلو یا عقب
- چرخش بالاتنه به چپ چپ و راست
- ضربه با انگشتان به‌جای کف دست

رهنمودهای تمرینی مؤثر

- تمرین سرویس به مشت توپ
- شروع با تمرینات بدون توپ (سایه‌زنی)
- افزایش تدریجی فاصله تا حد قانونی
- ضربه به توپ ثابت
- تغییر تمرینات از انفرادی به گروهی
- تمرین هماهنگی رها کردن توپ و ضربه
- ترکیب سرویس با مهارت‌های پنجه و ساعد
- تمرین سرویس به دیوار از فاصله کم تا زیاد

خطاهای رایج که باید اصلاح شوند

- پرتاب نامناسب توپ هنگام ضربه
- تمرکز نداشتن روی هدف
- تغییر تمرین مچ یا هنگام دست
- تمرین سرویس همراه با دریافت توپ
- تغییر تمرینات از آرنج هنگام ضربه
- تغییر تمرینات از انفرادی به گروهی
- یادآوری مستمر خطاهای رایج حین تمرین
- تغییر تمرین، توجه دریافت ساعد

وضعیت پایه و حرکت در زمین والیبال

شعار کلیدی: تسلط بر مهارت‌های بدون توپ = کلید موفقیت در والیبال

۱. وضعیت‌های آماده (Ready Positions)

منطقه جلو (دفاع روی تور)



- زانوها: کمی خمیده
- دست‌ها: بالا و جلوی سر
- تمرکز: زیر نظر گرفتن دقیق یار مقابل

منطقه عقب (دریافت و توپ‌گیری)

- زانوها: خم (نه جلوتر از انگشتان پا)
- وزن بدن: روی پنجه پاها
- پاها: موازی یا یکی جلوتر از دیگری



۲. انواع حرکت در زمین (Movement Patterns)

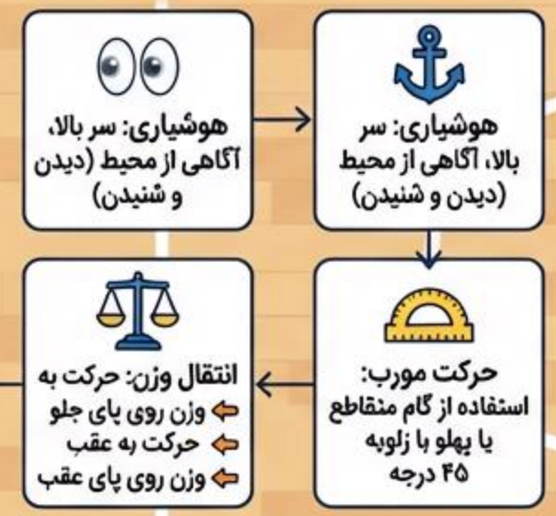
تعداد گام‌ها: ۲ گام، ۳ گام، ۴ گام یا بیشتر





۱. گام پهلو (Slide)
۲. گام متقاطع (Cross)
۳. ترکیبی (Combined)
۴. دویدن معمولی (Running)

۳. اصول طلایی حرکت و (Movement & Stop)



۴. رهنمودهای تمرینی (Drills & Training)



۱. شروع ساده: تمرین وضعیت‌ها ابتدا بدون توپ

۲. تمرکز تکنیکی: اصلاح اشکالات و توجه به "پای راهنما"

۳. روند پیشرفت: ساکن ← منحرک
بدون توپ ← با توپ (پرتاب و دریافت)
سرعت کم ← سرعت و مسافت زیاد

۴. تنوع: استفاده از بازی‌های رقابتی و تمرینات عکس‌العملی در گرم کردن

نکته پایانی: برای آموزش والیبال، ابتدا باید دانش‌آموزان در مهارت‌های بدون توپ (جابه‌جایی و گارد) به صلاحیت برسند، سپس سراغ تکنیک‌های با توپ بروید.