

الفصل الثالث

العاب صغيرة وتدريبات

لتنمية المهارات الأساسية للكرة الطائرة

obeikandi.com

١ - مسك الكرة وقذفها ،

الملعب : ملعب كرة طائرة .

الأدوات : كرة طائرة .

اللاعبون : أى عدد من اللاعبين مقسم إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة فى نصف ملعب .

* تمسك الكرة وتقذف إلى الناحية الأخرى من الشبكة .

طريقة احتساب النقاط : تحتسب النقاط عندما تسقط الكرة على الأرض أو تخرج خارج حدود الملعب . تعطى هذه اللعبة إلى التلاميذ الصغار والسيدات الكبار اللاتى لا تسمح لهن لياقتهن ببذل مجهود كبير .

* يمكن تقييد اللعب ببعض القوانين كعدم تناقل قذف الكرة فى نصف الملعب الواحد أكثر من ثلاث مرات . والجلوس على أرض الملعب عند استلام الارسل مثلا .

٢ - الكرات المتعدده ،

الملعب : ملعب كرة طائرة .

الأدوات : عدد (٢٠) كرة طائرة .

* تؤدى هذه اللعبة إذا وجد عدد كبير من اللاعبين وكان الوقت محددا .

ويقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين ، كل مجموعة فى نصف ملعب ومعها كرة .

* عند اعطاء اشارة البدء ترسل كل مجموعة كرتها إلى القسم الآخر وتحاول كل مجموعة منع وقوع الكرات على الأرض فى نصف ملعبها وتميرها إلى النصف الآخر من الملعب .

* يعين حكم لكل نصف ملعب لاحتساب عدد مرات وقوع الكرات على الأرض .

* يمكن تحديد وقت للمباراة ويقسم إلى فترتين متساويتين ثم يغير اللاعبون أماكنهم بعد نصف الوقت .

* يمنع الضرب الساحق ويسمح فقط بتمرير الكرة وإرسالها إلى نصف الملعب الآخر .

* كل مجموعة لها الحق فى تمرير الكرة ثلاث مرات فى نصف ملعبها تنتقل مباشرة إلى النصف الآخر .

٣ - الكرة الطائرة البسطة :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة .

الأدوات : كرة طائرة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق يقف فى نصف ملعبه .

* شروط اللعب كالكرة الطائرة تماماً إلا أنه فى هذه اللعبة يسمح للكرة بأن تلمس الأرض مرة ولا تحتسب خطأ وعند ارتدادها من الأرض يمررها اللاعب لزميله أو للنصف الآخر من الملعب .

* هذه اللعبة ملائمة جداً للأولاد والبنات والسيدات متوسطات السن .

* تستخدم هذه اللعبة لتفادى كثرة وقف اللعب بسبب احتساب نقطة أو خطأ .

* وفى عملية الارسال يمكن للفريق المستقبل استقبال الكرة مباشرة واعدادها أو تركها تضرب الأرض مرة وعند ارتدادها تمرر إما لزميل أو للنصف الآخر من الملعب .

يمكن التغيير فى ارتفاع الشبكة من « ١٨٠ سم إلى ٢٤٣ سم » حسب سن اللاعبين ونوعهم .

٤ - اللعب الزوجى :

الملعب : ملعب كملعب الكرة الطائرة ولكن أبعاده « ٧ر٥ × ١٥ متر » وإذا كان اللعب للسيدات فيصبح « ٤ر٥ × ١٢ م » .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى أزواج كل اثنين فى نصف ملعب .
* تطبيق قوانين اللعبة العادية للكرة الطائرة .

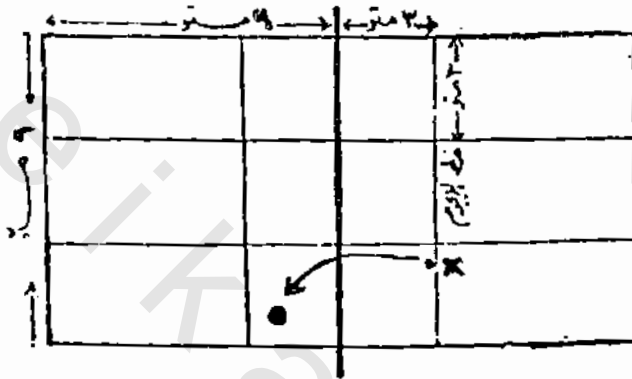
* يمكن للزوجى أن يكون مختلطاً (لاعب ولاعبة) يكونان فريقاً واحداً . ويمكن كذلك للشخص وزوجته أن يشتركان كفريق فى دورى داخلى أو فى رحلة أو إذا كانا فى رحلة ترفيهية .

٥ - اللعب الفردى ، (شكل ٤٤)

الملعب : ملعب الكرة الطائرة مع وضع علامات على الشبكة تقسمها إلى « ٣ » أقسام متساوية .

* تقسم منطقة الهجوم إلى ثلاث أقسام متساوية بالعرض (المسافة بين خط المنتصف وخط الهجوم) .

ويقسم كذلك الملعب فى المنطقة بين خط الهجوم وخط النهاية إلى قسمين متساويين .



شكل (٤٤)

* يقف لاعبان فى كل قسم من الملعب أمام بعضهما بحيث تكون الشبكة بينهما .

* يبدأ أحدهما فى ارسال الكرة من خلف خط النهاية بحيث تمر من فوق الشبكة إلى ملعب زميله الذى أمامه .

* مساحة الملعب أولا تكون « ٣ م × ٣ م » .

* يرد اللاعب الآخر الكرة من فوق الشبكة ويسمح فى هذه اللعبة للاعب برفع الكرة مرتين متتاليتين واعادتها إلى القسم الآخر .

* إذا خرجت الكرة عن حدود الملعب أو خارج منطقة الشبكة

المعينة لكل لاعبين تعتبر خطأ ويحول الارسال وهكذا يستمر الشوط من
(١٥ نقطة) .

* ثم تزداد حدود الملعب فيصبح (٣ × ٦ م) ويبدأ فى لعب شوط
آخر .

* ثم تزداد حدود الملعب فيصبح (٣ × ٩ م) أى بطول الملعب كله
وعرض (٣ م) فقط كما هو واضح بالرسم . وفى هذه اللعبة يمكن للاعب
أن يعد الكرة لنفسه ثم يضربها .

* يعتبر هذا النوع من أقوى التدريبات على سرعة الحركة والتحكم فى
اعداد الكرة وتوجيهها إلى الملعب الصغير الحجم وكذلك ركنها فى المكان
الخالى .

* تساعد كذلك هذه اللعبة على التحكم فى توجيه الارسال لصغر حجم
الملعب .

٦ - الكرة الطائرة المائية ،

* فى حمامات السباحة وفى الصيف على الشواطىء الرملية يمكن أن
تقام شبكة مرتفعة عن سطح الماء بمسافة (١٥ ر) تقريباً .

* يحدد الملعب بحبال تمتد فوق سطح الماء أو بأفراد يقفون فى أركان
الملعب .

* تؤدى اللعبة كما هى على الأرض ولكن يراعى أن تكون أبعاد الملعب
صغيرة نسبياً مراعاة لصعوبة الحركة فى الماء .

* يمكن تركيب شبكة على الرمال بدلا من داخل الماء وإجراء مباراة

وهذا طبعاً أصعب بسبب صعوبة الحركة على الأرض الرملية .

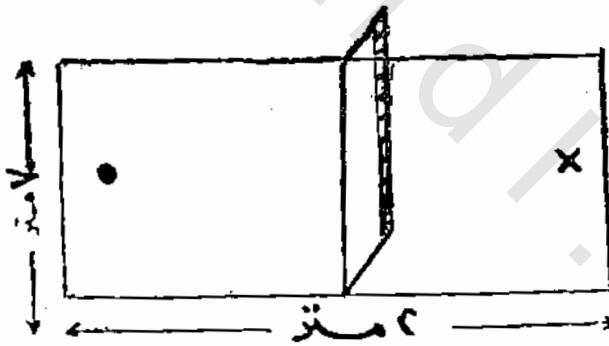
٧ - (شكل ٤٥) .

يرسم ملعب على الأرض في حدود حاجز العاب القوى بالجير - ولتكن أبعاده ٢ م × ١ م ، ويوضع على خط المنتصف حاجز العاب قوى ويجلس لاعبان كل في نصف ملعبه كما هو واضح بالرسم .

* تبدأ المباراة بإرسال عادى من اللاعب بحيث تمر الكرة من فوق الحاجز إلى نصف الملعب الآخر .

* يمكن للاعب أن يمرر الكرة مرتين متتاليتين قبل تعديتها إلى الملعب الآخر .

* يمكن عمل مباراة ويجرى الشوط من ١٥ نقطة .

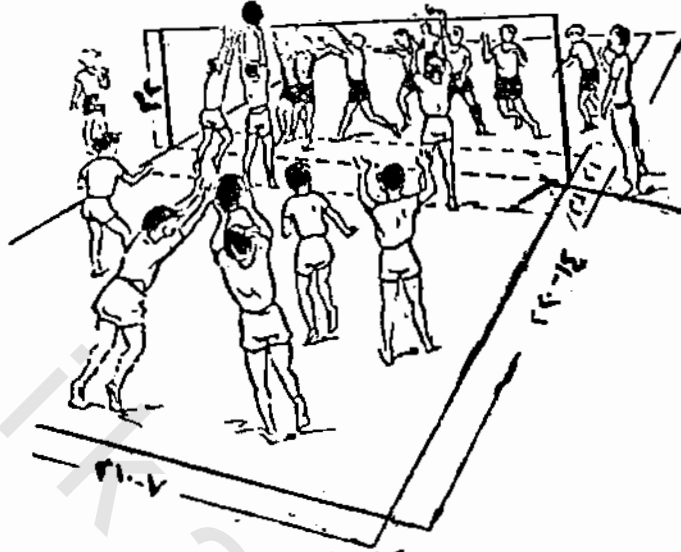


شكل (٤٥)

٨ - (شكل ٤٦) .

الملعب : يرسم ملعب عرضه ٧ م ، وطوله ١٤ م ، أو ملعب الكرة الطائرة يوضع في منتصف الملعب شبكة على ارتفاع ٢ م ، تقريبا وتحدد

منطقة محرمة بخطين يبعدان عن الشبكة من نصفى الملعب بمتر واحد .



شكل (٤٦)

اللاعبون : فريقين من اللاعبين كل فريق مكون من (٦ إلى ٨) لاعبين ، يقف كل فريق فى نصف ملعب يبدأ اللعب بإرسال الكرة بواسطة لاعب من الفريق يقف خلف الركن الخلفى الأيمن لنصف ملعبه باليد بأى طريقة من طرق الإرسال المختلفة ، لتعدية الكرة من فوق الشبكة وداخل الملعب .
* يحاول الفريق المنافس إرجاع الكرة بعد لقفها والجرى بها إلى خط المنطقة المحرمة ثم دفعها لتمر من فوق الشبكة .

* يمكن عمل مباراة ويجرى الشوط بعدد معين من النقاط أو يحدد وقت لذلك .

* ويفقد الفريق الإرسال أو نقطة فى الحالات الآتية :

١ - إذا لم يتمكن الفريق من إرجاع الكرة لنصف الملعب الآخر قبل ملامستها

١ - إذا لم يتمكن الفريق من ارجاع الكرة لنصف الملعب الآخر قبل ملامستها للأرض .

٢ - إذا تخطى أى لاعب المنطقة المحرمة أثناء تمرير الكرة أو استقبله لها .

٣ - إذا مرت الكرة لنصف الملعب الآخر من أسفل الشبكة أو خارجها .

٤ - إذا جرى اللاعب بالكرة أكثر من خطوتين .

٥ - إذا سقطت الكرة خارج حدود نصف ملعب الفريق المنافس .

ويمكن تصعيب هذه اللعبة باتباع الآتى :

* استعمال كرة طبية بدلا من كرة السلة ويجرى الارسال بقذف الكرة باليدين معا لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر .

* يمكن استعمال كرتين طائرتين أو طبيتين وفى هذه الحالة يخصص لكل نصف ملعب حكم .

* يسمح بثلاث لمسات للكرة للفريق على الأكثر لارجاع الكرة للملعب الآخر .

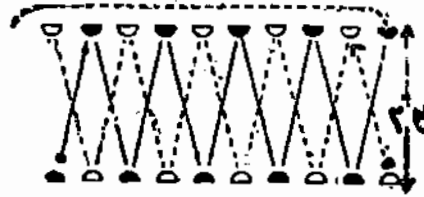
يمكن خفض ارتفاع الشبكة إلى علو متر واحد فقط ويجلس اللاعبون منتشرين فى الملعب باستخدام الكرة الطبية .

٦ - (شكل ٤٧) ،

الأدوات : ١ عدد ٢ كرة طبية .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين كل فريق له لون معين ويقفان فى صفين مواجهين بحيث يقف لاعب من الفريق الأبيض وجواره

لاعب من الفريق الأسود المسافة بينهما حوالى ٣ أمتار ، كما هو مبين بالرسم
شكل (٤٧) .



شكل (٤٧)

* مع اللاعب رقم ١ ، من كل فريق كرة ، ويبدأ اللعب بدفع الكرة
للاعب الذى أمامه من فريقه وفى نفس الوقت يدفع اللاعب رقم ١ ، من
الفريق المواجه الكرة إلى زميله اللاعب الثانى وهكذا يستمر دفع الكرة ولقفها
حتى نهاية الصفين .

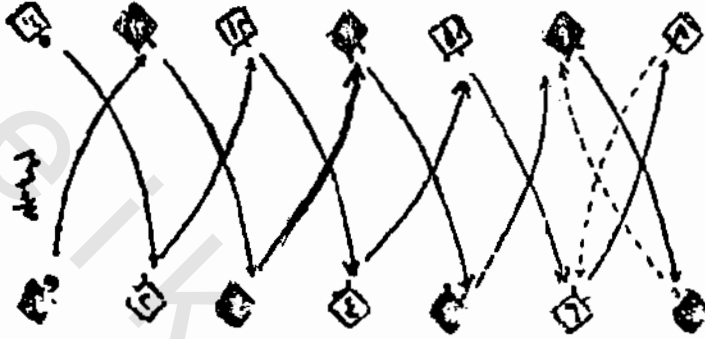
* ثم يحمل آخر لاعب من كل فريق الكرة ويجرى هو واللاعب
الأخير من الفريق المواجه من خارج الصف إلى أول الفريقين ويبدأن التمرين
وهكذا .

* يمكن تمرير الكرة الطيبة بيد واحدة وباليدين معا من فوق الرأس مع
الوقوف فتحا .

* يمكن استخدام كرة طائرة ويستخدم التمرير باليدين بدلا من دفع
الكرة .

* يمكن وضع جبل فى منتصف المسافة بين الفريقين بحيث يكون
التمرير من فوق هذا الجبل .

* يقف اللاعبون في صفين المسافة بينهما من ٥ - ٦ م ، والمسافة بين كل لاعب وآخر متر واحد ..



شكل (٤٨)

* تكون الأرقام الفردية فريق وتكون الأرقام الزوجية فريق آخر .

* مع كل فريق كرة خاصة .

* يبدأ اللاعبان ١ ، ١٤ ، اللعب بتمرير الكرة كما واضح بالرسم

شكل (٤٨) .

* يمرر اللاعب (١) الكرة إلى (١٣) ثم يمررها إلى (٣) وهذا يمررها إلى (١١) وهكذا ثم عكسيا .

* يمرر اللاعب (١٤) الكرة إلى (٢) ثم يمررها (٢) إلى (١٢) وهذا يمررها إلى (٤) وهكذا ثم عكسيا .

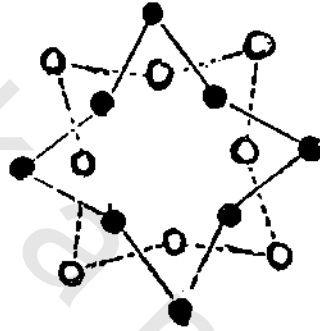
* يحاول كل فريق أن تعود كرتة إلى نقطة البداية قبل الآخر مع ملاحظة تمرير الكرة تمريرا صحيحا .

يمكن وضع حبل على ارتفاع من ٢ م - ٣ م ، بين الصفين .

يمكن وضع حبل على ارتفاع من ٢ م - ٣ م بين الصفيين .

١١ - (شكل ٤٩) .

يقف اللاعبون في دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية على أن يكون اللاعبون فريقين كل فريق له لون خاص الفريق الأسود والفريق الأبيض .



شكل (٤٩)

* يقف أفراد الفريق بالتبادل أى كل دائرة يقف فيها اللاعبون لاعب أبيض وآخر أسود كما هو واضح فى الرسم (شكل ٤٩) .

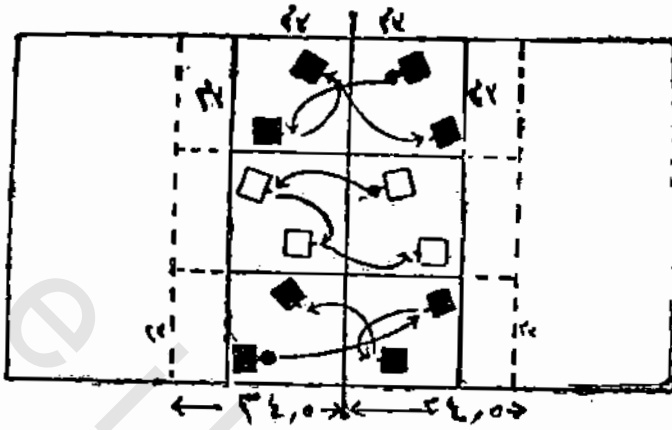
* يقوم أفراد كل فريق بتبادل تمرير الكرة فيما بينهم بكرتهم الخاصة .

* يمكن استعمال أنواع التمرير المختلفة مرة أمامى من أعلى - ثم خلفا فوق الرأس ثم للأمام بعد أخذ خطوة طعن وهكذا .

١٢ - (شكل ٥٠) .

الملعب : ملعب الكرة الطائرة ويقسم الملعب إلى مستطيلات قريبة من

الشبكة ٣ × ٤,٥ م .



شكل (٥٠)

اللاعبون : ١٢ لاعب « يقف في كل مستطيل لاعبان يواجههما لاعبان آخران في الناحية الأخرى من الشبكة .

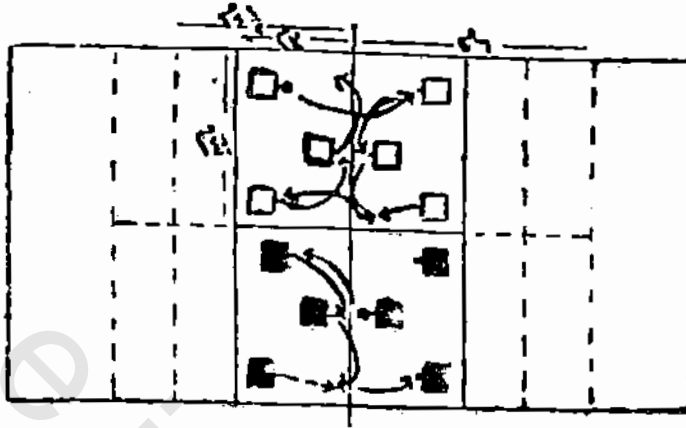
* لا يسمح للاعب بنقل الكرة إلى الملعب الآخر فوق الشبكة إلا في اللمسة الثانية .

* تعمل مسابقة بين كل مجموعة (تتكون المجموعة من لاعبين ضد لاعبين مقابلين لهما في الجهة الأخرى) .

* يمكن تحديد المجموعة الفائزة بتحديد عدد المرات التي يخطئها الفريق وهكذا .

١٣ - (شكل ٥١) .

الملعب : يقسم الملعب إلى قسمين كل قسم (٣ × ٤٥ م) ثم ٤٥ × ٤٥ م ، ثم ٤٥ × ٦ م ، وذلك أثناء التقدم بالتمرين .



شكل (٥١)

اللاعبون : يقسم اللاعبون كل ثلاثة يكونون فريق ويقفون في أحد المربعات كما هو مبين بالرسم (شكل ٥١) .

* يتبارى كل ثلاثة لاعبين مع الثلاثة الآخرين .

* لا يسمح بإرسال الكرة إلى نصف الملعب الآخر إلا في اللمسة الثالثة وباستعمال التمريرة العالية .

* تجرى عملية الإرسال بواسطة التغير مع اتجاه عقرب الساعة .

١٤ - (شكل ٥٢) التدريب على التحكم في توجيه التمرير،

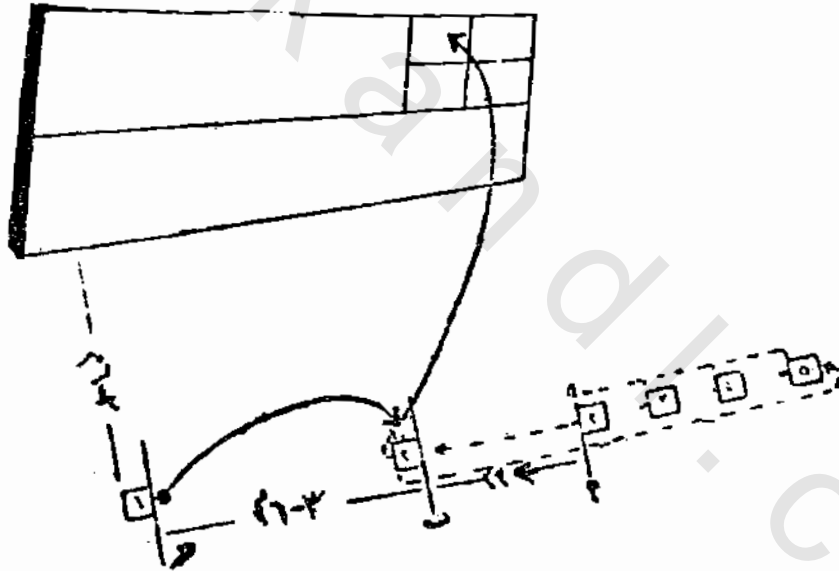
الملعب : حائط مرسوم عليه مربعات في مساحة ٢×١ م ، على ارتفاع ٣ م ، من الحائط .

* يرسم خطين عموديين على الحائط على بعد من $٣ - ٦$ م ، والمسافة بينهما من $٢ - ٣$ أمتار . الخط « أ ، ب » .

* يقف اللاعب (١) بجانب الحائط على بعد من (٣ - ٦ م) منها على النقطة «ب» .

* يقف اللاعب (١) بجانب الحائط على بعد من (٣ - ٦ م) منها على النقطة «ح» .

* يمرر اللاعب (١) الكرة إلى مستوى النقطة «ب» حيث يتقدم إلى المربع المرسوم اللاعب (٢) حيث يستقبل الكرة ويدور ويغير اتجاهه ناحية الحائط ليمرر الكرة إلى أحد المربعات المرسومة على الحائط كما هو في الرسم .



شكل (٥٢)

* بعد أن ينتهي اللاعب (٢) من تمرير الكرة ليقف خلف مجموعته وهكذا يستمر التمرين .

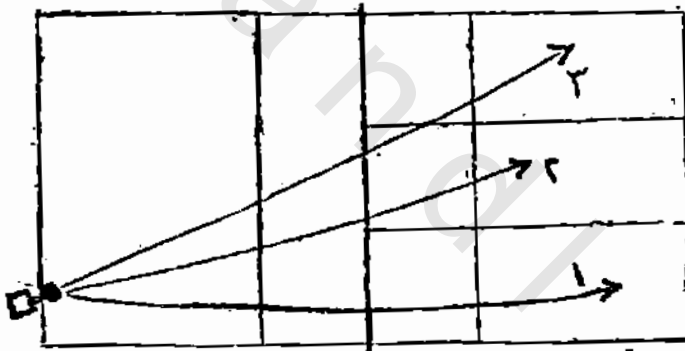
* يمكن للاعب قبل توجيه التمريرة إلى الحائط أن يعد لنفسه الكرة فوق الرأس مرة ثم يمررها إلى الحائط .

* الغرض من هذا التمرين هو التدريب على توجيه الكرة إلى مكان معين بعد التحرك وتغيير الاتجاه .

١٥ - (شكل ٥٣) التدريب على التحكم في الإرسال وتوجيهه :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة يقسم إلى ثلاثة مناطق بطول ٩ م ، عرض ٣ م .

* يرسل اللاعب الكرة من منطقة الإرسال إلى أحد هذه المناطق .



شكل (٥٣)

* ثم يعطى لكل لاعب الفرصة في إرسال ١٠ كرات إلى المستطيل رقم ١ ثم ١٠ أخرى للمستطيل رقم ٢ ثم ١٠ ثالثة للمستطيل رقم ٣ .

* يحصل اللاعب على نقطة لكل إرسال صحيح الأداء وموجه توجيهها صحيحا إلى المستطيل المعين له بواسطة المدرب .

* يمكن التدريب على أنواع الارسال المختلفة فى هذا التمرين .

* يمكن وضع صولجانات فى كل مستطيل ويحاول اللاعب اصابة الصولجانات الموجودة فى كل مستطيل بوجه الارسال اليه كما يمكن وضعها على أبعاد مختلفة من المرسل .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى العدد ويقفان مواجهين الحائط على مسافة تبعد حوالى « ٤ م » ومع اللاعب رقم « ١ » من كل فريق كرة طائرة .

عند اعطاء اشارة البدء يبدأ اللاعب رقم « ١ » من كل فريق فى ارسال الكرة باستخدام أى نوع من أنواع الارسال إلى الحائط ويجرى تجاه الحائط لاستقبال الكرة بعد ارتدادها ليرفعها فوق رأسه لمسافة عالية ويجرى ليقف خلف فريقه فى حين يتقدم زميله رقم « ٢ » لالتقاط الكرة وتكرار نفس العمل .

* يحصل كل فريق على نقطة رذا ينجح أحد لاعبيه فى ارسال الكرة ارسالا صحيحا إلى الحائط ورفعها بعد ارتدادها من الحائط فوق الرأس .

١٦ - (شتّى ٥٤) الكرة المرتدة .

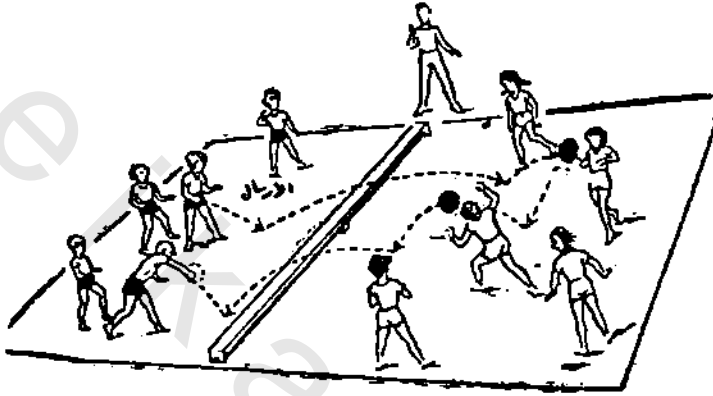
الملعب : ملعب صغير من « ٦ إلى ١٢ م » وإذا لم يتوافر الوقت للتخطيط يمكن استعمال ملعب الكرة الطائرة أو ملعب التنس أو ملعب السلة - توضع الشبكة فى منتصف الملعب ومثبتة على قائمين فى ارتفاع من « ٣٠ - ٥٠ سم » وإذا لم تتوافر الشبكة فيمكن وضع مقعدين سويديين .

* والفريق الفائز هو الذى يحرز أكبر عدد من النقاط .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من

٤ - ٨ : لاعبين ويزعون في الملعب كما هو مبين بالرسم .

الأدوات : كرة طائرة أو كرة يد أو كرة قلم .



شكل (٥٤)

بداية اللعب يبدأ اللعب أى لاعب من الفريق الحائز على الإرسال فى أى مكان من نصف ملعبه وذلك بضرب الكرة باليد وهى مقعرة والأصابع مضمومة أو بقبضة اليد ويجب أن تلمس الكرة الأرض فى نصف ملعبه ثم ترتد لنصف ملعب الفريق الآخر من فوق الشبكة .

* يقوم الفريق الآخر بإرجاع الكرة بضربها بقبضة اليد وإرجاعها إلى نصف ملعب الفريق المنافس مع السماح لكل فريق بأن تلمس الكرة أرض ملعبه ثلاث مرات .

طريقة اللعب :

أ - يمكن لعب الكرة ثلاث مرات بين أفراد الفريق الواحد على أن تمر إلى النصف الآخر بعد التمريرة الثالثة .

ب - يجب أن تلمس الكرة الأرض الخاصة بالفريق قبل مرورها من فوق الشبكة أو المقعد السويدي .

ج - يجب ضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض أثر تمريرة من زميل أو من النصف الآخر من الملعب .

د - أثناء التمرير بين فريق في نصف ملعبه يمكن للاعب ضرب الكرة ١٠ لمسها للأرض مرتين ، أما إذا كانت الكرة ستمرر إلى نصف الملعب الآخر فيجب عليه ضربها بعد لمس الأرض مرة واحدة فقط .

هـ - إذا لمست الكرة الأرض خارج الحدود فتحسب نقطة على الفريق المتسبب في اخراجها أو يفقد عملية ارسال .

و - يمكن للاعب التحرك خارج حدود الملعب ولعب الكرة طالما أنها لم تلمس الأرض خارج الحدود .

ز - لا يجوز ضرب الكرة مباشرة إلى ملعب الفريق المنافس دون أن ترتد في ملعبه أولاً .

ح - إذا لمس أحد اللاعبين الشبكة تحتسب نقطة ضده .

ت - إذا مرت الكرة إلى نصف الملعب الآخر من تحت الشبكة تحتسب نقطة على الفريق المتسبب في مرورها .

عدد الأشواط : تجرى المباراة من ثلاث أشواط ، كل شوط من ١٥ نقطة ، ويفوز الفريق الذى يحرز شوطين من ثلاثة .

١٨ - الكرة الطائرة المرتدة ،

كاللعبة السابقة من حيث السماح للكرة بأن تلمس الأرض وترتد منها

حيث يمكن لعبها . وكثيرون ممن يمارسونها يفضلونها على الكرة الطائرة .

الملعب : ملعب الكرة الطائرة ولكن ارتفاع الشبكة « ١٢٠ سم »

الارسال : نفس ارسال الكرة الطائرة العادية .

اللاعبون : فريقان متساويان فى العدد كل فريق مكون من « ٣ - ٦

لاعبين » .

طريقة لعب الكرة إما وهى طائرة أو بعد ارتدادها مرة واحدة .

* ويمكن للاعب ضرب الكرة باليد وهى مفتوحة أو بأى جزء من جسمه أعلى الفخذين .

* إذا لمست الكرة اللاعب فى أى جزء أسفل الفخذين تحتسب نقطة ضد فريقه أو يفقد الارسال .

* بما أن الشبكة منخفضة فيجب ضرب الكرة بكل قوة .

* كثير من اللعب يشتمل على محاولة اصابة اللاعبين فى أرجلهم حتى يفوزوا بالارسال أو نقطة .

* عندما تلمس الكرة الأرض فإنها ما تزال فى الملعب ويصح بعد ذلك أن تعاد إلى النصف الآخر بعد ارتدادها .

طريقة سير المباراة : كما هو فى الكرة الطائرة من حيث عدد النقاط والأشواط .

١٩ - (شكل ٥٥) ،

الملعب : ملعب الكرة الطائرة

* يمرر (١٢) الكرة إلى اللاعب (٢) الذى يدور ويعدها للضرب الساحق فى المنطقة (٣) .

* يتحرك اللاعب رقم (٣) صوب الشبكة ويقوم بحركة ضرب الكرة ثم يجرى ليقف خلف المجموعة الأخرى .

* يقذف (١) الكرة إلى اللاعب (١١) إلى (٢) الذى يدور ويعدها خلفا من فوق الرأس للضربة الهجومية من المنطقة (٤) .

* يتقدم (٤) صوب الشبكة ويقوم بحركة ضرب الكرة ضربة ساحقة ثم يجرى ليقف خلف المجموعة الأخرى . ثم يتحرك اللاعب (١) بخطوات خلفية بالتدريج إلى أن يصل إلى منطقة ارسال ويرسل الكرة بأنواع الارسال المختلفة بدلا من قذفها .

- يمكن وضع لاعبين فى نصف الملعب الآخر للقيام بعملية الصد أثناء الضربات الساحقة .