

الفصل الثانى

استراتيجية الأداء الخططى الفردى فى الكرة الطائرة

ماهية الأداء الفنى الفردى فى الكرة الطائرة

أولاً: الخطط الفردية للمهارات الهجومية

- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة الإرسال
- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة الإعداد
- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة الضرب الهجومي

ثانياً: الخطط الفردية للمهارات الدفاعية

- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة استقبال الإرسال
- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة حائط الصد
- الأساس الفنى والاستخدام الخططى لمهارة الدفاع والتغطية

obeikandi.com

استراتيجیة الأداء الخططی الفردي فی الكرة الطائرة

ماهية الأداء الفني الفردي فی الكرة الطائرة:

مع أن الكرة الطائرة لعبة فريق، إلا أن هناك لحظات كثيرة لمدة قصيرة يكون فيها اللاعب على حرية مطلقة سواء في الأداء الدفاعي أو الهجومي ويجب أن يختار بسرعة أى سلاح في جعبته يمكن أن يكون صالحاً للاستعمال إن هذه الحرية في استعمال إحساسه الخططی الفردي بالاشتراك مع توقعه لمواقف المباراة بصورة عامة والموقف الكائن في اللحظة ذاتها هي التي يمكنها إثراء اللعبة للاعب، فلا يجب على اللاعب أبداً أن يكون كالدمية المتحركة وخلفه المدرب يتناول خيوطها، بل يجب أن تعطى الفرصة له كي يرخي العنان لأسلوبه وشخصيته، وخلاصة القول فإن أفراد الفريق هم الذين يجذبون الجماهير، وبعد أن يتقن اللاعب جزئياً صعوبات الأداء الحقيقي لمهارة ما، فإنه يواجه صعوبة أخرى وهي تطبيق هذه المهارة في المباراة كي يستنبط منها أعظم خبرة خططية.. فليس كافياً أن يكون قادراً على الضرب الهجومي بقوة، ولكن الأهم هو اختيار المكان الذي يجب أن توجه إليه هذه الضربة الهجومية، لذا فإنه من الأهمية بمكان استخدام المهارة كخطة فردية في المباريات التنافسية حيث ينقسم الأداء الفردي الخططی في الكرة الطائرة إلى :

أولاً- الخطط الفردية للمهارات الهجومية:

أ - الأساس الفني لمهارة الإرسال:

مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز في فرق القمة العالمية، لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، إضافة إلى أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم .

وبالرغم من أن الإرسال بعد مفتاح لعب الكرة الطائرة حيث يبدأ به اللعب في أول المباراة، وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم إلا

أنه قد حدث تقدم ملموس فى مفهوم الإرسال فتطور من مجرد وسيلة تستخدم بصورة رئيسية لبدء اللعب إلى وسيلة هجوم يشكل تهديداً للفريق المنافس لتمييزه عن بقية المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي إلى الحصول على نقطة، أى أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا فى المباراة عند إجاده لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطة مباشرة دون تداول الكرة أو على الأقل يصعب من مهمة الفريق الآخر فى عملية استقباله للإرسال وبالتالي تقل فرص النجاح للهجوم المبني على هذا الاستقبال فتعاد الكرة سهلة للفريق المرسل بما يوفر له فرصة بناء هجوم مضاد قوى ومؤثر يحصل منه الفريق على نقطة، وبذلك يستمر التصاعد الإيجابي فى نتيجة المباراة لصالح الفريق المرسل.

لقد حظى الإرسال بقدر كبير من التطور على فترات زمنية مختلفة متعاقبة فى محاولة جادة لمتابعة ومسايرة التطور فى باقى المهارات فبدأ سهلاً " الإرسال من أسفل - والإرسال بالأصابع من أعلى " وكان الغرض منه مجرد نقل الكرة إلى ملعب المنافس بصورة قانونية، ثم تطور عن طريق القوة والسرعة والدقة فى التوجيه " الإرسال الخطافى - الإرسال التموجى - الإرسال بالوثب " الأمر الذى صعب معه من دور اللاعب المستقبل وبالتالي من مهمة الدور الهجومي المترتب على هذا الاستقبال، وبالتالي فإن القدرة على التحكم فى أداء إرسال صحيحاً عملية هامة خاصة وأن اللاعب يكون فى أدائه مستقلاً وغير مرتبط بزملائه أو بالفريق المنافس.. فالإرسال الصحيح هو الذى يكون فى اللحظة التى لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث أنه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط، لذا يجب عليه من خلال مهارته الشخصية ونظامه الفنى أن يختار لحظة الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء إما من الثبات أو بالوثب فلكل أسلوب مميزاته المختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند استخدامه وعليه أن يقرر أى من الأسلوبين سيؤديه فى المباراة .

وبغض النظر عن أسلوب الإرسال المستخدم يجب على المرسل متابعة الكرة وأداء واجبات مركزه فى خط دفاع فريقه بسرعة، وأن يحدد ويقرر أين سيوجه إرساله والذى يستطيع أن يحرز من خلاله نقطة مباشرة، حيث إن اختيار المكان الذى سترسل إليه الكرة بدقة وسرعة الكرة المرسله وقوتها من العوامل المهمة لأداء إرسال مؤثر، فالهدف من الإرسال ليس مجرد مرور الكرة عبر الشبكة فقط وإنما وصولها إلى مكان مناسب فى ملعب المنافس يستطيع منه اللاعب إحراز نقطة لفريقه، ومن هنا يتضح مدى ما يلعبه الإرسال من دور هام وفعال فى سير المباراة ونتيجتها خاصة عند الإتقان والإجادة فى أدائه، حيث تبرز أهميته من خلال النقاط التالية :

- يؤدى واللاعب منفرداً لا يتطلب التقيد بتكوين هجومى مع لاعبى الفريق.
- مهارة لا يجابهها سوى خط دفاعى واحد هو خط الاستقبال.
- إتقانه يؤدى إلى إحراز نقطة سريعة ومباشرة أو يصعب عملية الاستقبال للفريق المنافس مما يؤثر على دقة إعداد الكرة ومن ثم يصعب تشكيل هجوم مؤثر وناجح .

وهناك عاملين لابد من مراعاتهما عند تصميم تدريبات الإرسال:

- حتمية أدائه لجميع اللاعبين المشاركين فى المباراة، فلا بد من أن يأخذ كل لاعب فى الفريق دوره فى ضربات الإرسال .
- التأكيد على كل مرسل أن يؤدى إرسالاً جيداً ومؤثراً من بداية التدريب إلى نهايته .

ويتضح من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعبى الفريق، حيث إن قانون دوران اللاعبين يفرض على كل لاعب أن يؤدى فى جميع مراكز اللعب الأمامية والخلفية، وبالتالي يتعين عليه أداء الإرسال، أما

العامل الثانى فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم فى بداية وأثناء ونهاية التدريب، فعند بداية اللعب لابد وأن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي، وعند منتصف أشواط المباراة تقريباً يكون الاعتماد على شدة الأداء والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى زيادة حدة التوتر وأنه فى نهاية اللعب يبدأ التعب المؤثر يأخذ من نصيب اللاعب، وهنا لابد من العمل على وصول اللاعب إلى الحد الخارجى لقدرته التى تحدث فى المباريات التنافسية .

لهذه العوامل الفريدة ، فإن أداء إرسال مؤثر وفاعل إنما يتوقف على :

- القدرة الفنية للمرسل .
- العوامل الخارجية .
- استغلال نقاط الضعف .
- التعرف على قوة الفريق المنافس .

فلا بد لكل لاعب أن يتقن وبدرجة مميزة شكلين من الإرسال أحدهما قوى والآخر موجه حتى يتمكن من استخدام النوع المناسب لمواجهة الفريق المنافس وكثيراً ما تتوقف نتيجة المباراة على مدى استغلال الفريق المرسل للعوامل الخارجية المحيطة مثل الشمس والرياح كما فى حالة الملاعب المكشوفة وكذلك درجة ونوعية الإضاءة فى الملاعب المغلقة.. ففى حالتى الشمس أو الإضاءة يستخدم إرسال ذى قوس طيران مرتفع نسبياً ضماناً لسقوط الكرة المرسلة فى مركز الضوء أو شعاع الشمس، أما فى حالة قوة الرياح فيستخدم الإرسال القوى إذا كان فى نفس اتجاه مسار الرياح، وإذا لم يكن معروفاً قوة الفريق المنافس ونواح الضعف الفردية لديه فإنه يمكن استخدام الإرسال للتعرف على مستوى اللاعبين ومدى قدراتهم خاصة فى الشوط الأول من المباراة، حيث:

- توجيه الإرسال إلى جميع لاعبي الفريق المنافس وتسجيل الفروق الفردية لقدرة كل منهم فى استقبال الإرسال ليسهل بذلك اكتشاف ضعف

اللاعبين المستقبلين للإرسال، فالأساس الفنى الخططى فى توجيه الإرسال يكون إلى لاعب لا يجيد استقبال الإرسال أو إلى المكان الخالى من الملعب.. واستمرار ذلك التوجيه طوال المباراة لا يمكن أن يكون إيجابياً لاكتشاف قدرات الفريق المستقبل للإرسال، وهنا يلزم تغيير توجيه الإرسال إلى لاعب أو مكان آخر .

- التنوع فى استخدام الإرسال وتسجيل نتيجة كل نوع لمعرفة مدى تأثيره فمثلاً تعد ضربة الإرسال المواجه من أسفل أسهل وأأمن أنواع ضربات الإرسال، ويكثر استخدامها بين فرق المبتدئين والسيدات نظراً لسهولة تعلمه وإمكانية تحقيق الغرض منه وهو انتقال الكرة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية، وفى بعض الحالات يستخدم اللاعبون الممتازون هذا النوع من الإرسال عندما لا يرغبون فى ضياع نقطة كما فى حالة اضطراب المرسل، ومع ظهور الاستقبال باليدين من أسفل أصبح استقبال مثل هذا النوع من الإرسال أمراً ميسوراً مما قلل من فرص تحقيق النقاط بصورة مباشرة وسريعة من ضربات الإرسال.. لذا ظهر الإرسال الهجومى "بالوثب" والذي يعد من أحدث ضربات الإرسال المبتكرة، حيث يتميز أداؤه بالسرعة والقوة أكثر من دقة توجيهه بغرض استخدامه فى مواقف المباراة المتعددة أو تلك التى يكثر فيها أخطاء المنافس الدفاعية أثناء الاستقبال، وحينما يكون قوياً وصعباً وسريعاً فإنه يشعل من حماس الفريق أكثر من مهارة الصد والضرب الهجومى .

لقد لوحظ أن هذا النوع من الإرسال لم يكن يمكن السيطرة عليه حتى تم ابتكار التخصصية فى استقبال الإرسال، ومع إلغاء التعديل الخاص بصد ضربات الإرسال ازدادت درجة أهمية الإرسال بالوثب حيث أصبح لا يجابه سوى خط دفاعى واحد وهو خط الاستقبال، ورغم أن العديد من اللاعبين

لديهم القدرة على إكساب ضربة الإرسال قدرًا من الدوران أو المسار الحلزوني باستخدام عدة أنماط للإرسال إلا أن الإرسال من أعلى بالوثب هو الأكثر فاعلية من بين هذه الأنماط خاصة في المستويات العليا حيث أن أفضل شكل من ضربات الإرسال يحدث عندما تتحرك الكرة لتعبر الشبكة بأقل ارتفاع وأقصى سرعة ممكنة وهو ما يجبر مستقبل الإرسال على القيام برد فعل في أقصر فترة زمنية ممكنة، فنتيجة لقانون الجاذبية الذي يذهب إلى أن كل الأشياء تسقط بنفس المعدل في اتجاهها لمركز الثقل - فإن الإرسال من أعلى بالوثب يتمتع بأقصر فترة زمنية في الهواء وهو ما يجعل مستقبل ضربة الإرسال مجبراً على القيام باتخاذ قرارات والتحرك بسرعة أكبر مما لو تم استخدام أي من الأنماط الأخرى إضافة إلى ذلك فإن العضلات العاملة ونظام الروافع المستخدم في جسم الإنسان أثناء الإرسال من أعلى بالوثب يكون لديهم القدرة على استغلال أكبر سرعة أفقية ممكنة، وبذلك فإن الكرة ستتهبط بمعدل سريع للغاية وفي زاوية أقرب إلى المحور الأفقي منها إلى المحور الرأسي وهو الأمر الذي يجعل من الصعوبة على مستقبل ضربة الإرسال التصرف مما لو كانت ضربة الإرسال قد وجهت بأي من الأنماط الأخرى، فعلى سبيل المثال فإنه إذا كانت الكرة التي أرسلت تهبط بزاوية مقدارها ٣٠° فإن أيدي مستقبل الإرسال سوف تحتاج إلى وضع رأسي أكثر من الوضع الأفقي، ومن ناحية الإدراك ورد الفعل فإن هذا الوضع يكون أكثر صعوبة حيث يتطلب تحريك الذراعين في نفس الاتجاه الذي توجد فيه الكرة وهو الأمر الذي يشوبه صعوبة كبيرة أيضاً .

ب - الاستخدام الخططی للإرسال:

- كن مستعداً دائماً لمتابعة اللعب عقب إتمام أداء الإرسال .
- الإرسال المؤثر هو الذي يمهد الطريق لكسب نقطة .
- فقد الإرسال يفقد الفرصة لكسب نقطة .

- يؤدى الإرسال إلى تصعيب عملية استقبال وإعداد وهجوم للفريق المنافس
- لا تخطئ فى أداء أكثر من إرسال واحد من بين عشر ضربات إرسال تؤديها "نسبة خطأ ١٠ ٪".

(١) ارسل الكرة إلى المكان الخالى فى ملعب الفريق المنافس:

- فى الأركان الخلفية والجانبية .
 - قريب من الشبكة .
 - بين لاعبين "نظام اتكال اللاعبين على بعضهما فيتركان الكرة".
- (٢) ارسل الكرة إلى المعد فى الملعب المقابل الذى سوف يركز انتباهه على استقبال الإرسال فقط دون الإعداد وبالتالى سيقوم لاعب آخر بإعداد الكرة إعداداً غير جيد ويفقد الفريق هجوم ناجح .

(٣) ارسل الكرة إلى أكثر اللاعبين أخطاءً فى الفريق المنافس .

(٤) ارسل الكرة إلى لاعب نزل الملعب حديثاً فى المباراة .

(٥) ارسل الكرة إرسالاً هجومياً "بالوثب" .

(٦) ارسل الكرة إلى أحسن اللاعبين باستمرار لإجهاذه ومنعه من التركيز .

(٧) ارسل الكرة إلى لاعب لا يجيد الاستقبال حيث أن الفريق المنافس سيحتاج إلى نقطتين وبالطبع يؤدى ذلك إلى فتح ثغرات أكثر فى كل مكان ويفقد الفريق توازنه فى الملعب الأمر الذى يؤدى إلى إحراز نقاط .

(٨) غير من اتجاه الإرسال أو طريقة أدائه "إرسال متنوع" .

- قصير أو طويل .

- للجانب الأيمن أو الأيسر .

- على أو منخفض "خط مرور الإرسال" .

- صعب أو سهل .

- قوى أو ضعيف .

جـ - الأساس الفني لمهارة الإعداد:

الإعداد - كإحدى صور التمرير من أعلى بالأصابع - هو أساس الانطلاق في الكرة الطائرة لأن نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه في التحكم في توجيه الكرة إلى كافة الاتجاهات كما يعتمد نجاح الضرب الهجومي على ضبط إيقاع الإعداد، وبالتالي يكون من الأهمية بمكان ارتفاع الكرة، ولهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين المهاجمين وصانعي اللعب حتى تزداد معرفة المعدين للفروق الفردية بين المهاجمين.. فهناك مهاجم يناسبه الإعداد المرتفع، وآخر يأخذ خطوات اقتراب أقل حيث احتياجه للإعداد المنخفض، وهنا تقع على المعد مهمة إعداد الكرة بدقة وتوجيهها للمهاجم في المكان المناسب والارتفاع المطلوب، وبالتوقيت الصحيح الذي يتلاءم مع نوع الهجوم المستخدم والمتفق عليه بينهما، وإذا ما تم إتقان ذلك، فإن مهمة المنافس القائم بالصد تكون صعبة حيث إنه لا يعلم كيف وأين يتم إعداد الكرة للمهاجم.

وينطوي الإعداد الجيد على معرفة كيف ومتى وأين يوجه الكرة فالدقة والحماس والتوقيت تكون العوامل الثلاثة لمهارة الإعداد، حيث أن دقة الإعداد إنما يشير إلى تحكم صانع اللعب في توجيه الكرة نحو الاتجاه المناسب بقوس مضبوط وبحيث تصل إلى المهاجم في توقيت سليم ليس هذا فحسب، بل إن الإعداد بدون دقة قد يتيح الفرصة لحصول الفريق المنافس على نقطة، كما أن التوقيت الصحيح عامل مهم يأتي مع التدريب.. حيث إن ضبط التوقيت خلال الإعداد يؤثر وبشكل حاسم في نجاح الضرب الهجومي، فهو يضمن وصول الكرة إلى المهاجم في الوقت المناسب المتوافق معه بحيث لا يضطر إلى تأخير تقدمه بما يضمن انسجام اللعب والحفاظ على سرعة تقدم الفريق، وبالتالي فإن العوامل الفنية للإعداد والمؤثرة خططياً إنما تعتمد على قوس طيران الكرة عند تنفيذ الإعداد، التوقيت، الدقة والفروق الفردية فنياً للمهاجمين.

وهناك العديد من الصفات الفنية التي يجب أن يتصف بها المعد :

- ١- يتقن العمل المركب .
- ٢- يقوم بالإعداد استناداً إلى عمل الفريق المنافس .
- ٣- يكون قادراً على توجيه اللعب، فهو الذي يحدد إيقاع الأداء .
- ٤- يكون قادراً على تحمل المسؤولية لأنه المقرر لنوع العمل المركب .
- ٥- يكون متعاوناً مع الزميل المهاجم .
- ٦- يتحلّى بالقدرات الذهنية وذكاء الموقف .
- ٧- يتحلّى باللعب المتنوع والقدرة المثالية على تحليل حالات اللعب في اللحظة الحاسمة .
- ٨- يكون قادراً على أداء أنواع الإعداد بشكل آلي "وهو مغمض العينين" .
- ٩- يتصف بالقدرات البدنية حيث يشارك في كل عمل مركب والإعداد بالوثب .
- ١٠- يتحلّى بأداء الصد والدفاع عن الملعب وبعض أعمال الهجوم .
- ١١- أن تخدم تحركاته مصلحة الفريق بمعنى أن يفهم أن الجمهور دائماً يصفق لعمل المهاجم ولا يصفق لعمل المعد لإعداده هذا العمل الهجومي وبالتالي يجب أن يتحلّى ببعض الصفات الشخصية التي تخدم الفريق .
- ١٢- أن يكون ديكتاتورياً بناءً على طلب المدرب .
- ١٣- يتحلّى بطول القامة وقوة الوثب إذا كان قصيراً نسبياً .
- ١٤- يفضل أن يكون المعد "أعسر" أى يستخدم يده اليسرى .
- ١٥- أن تكون لديه حساسية عالية في الأصابع "السلاميات الذهبية" .

بعض اعتبارات اللاعب المعد:

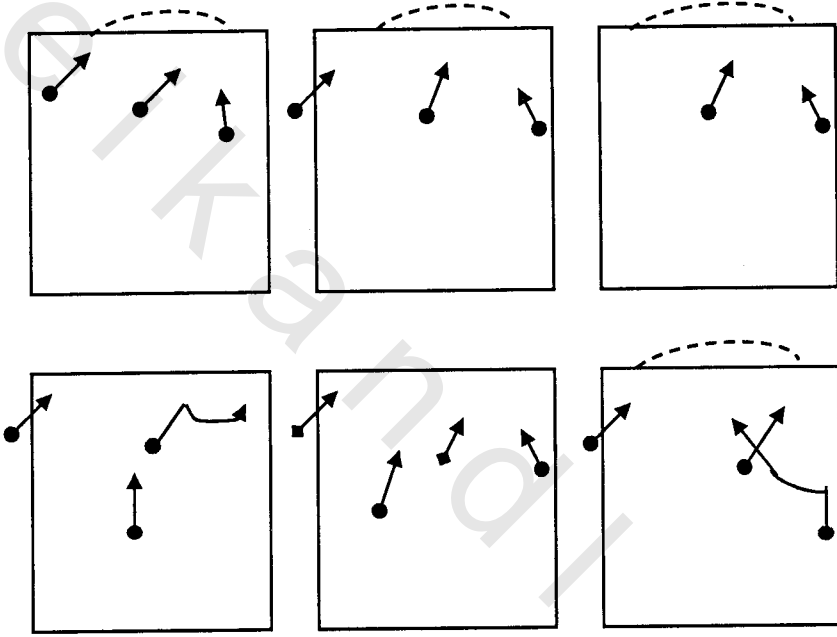
- النظر .
- مركز الثقل .
- التحركات الآلية .
- الإيقاع .
- السرعة .
- التكيف مع الكرة .
- تحركات اللاعبين الآخرين .

الفرق بين التمرير من أعلى والإعداد:

- الإعداد يقوم به لاعب متخصص، أما التمرير يمكن أن يقوم به جميع اللاعبين.
- الإعداد يكون موجهاً من حيث البعد والاتجاه والارتفاع وفقاً لمميزات وأنواع المهاجمين، أما التمرير فيمكن أن يوجه إلى مكان خال بالملعب .
- عندما يذكر كلمة إعداد فهي دوماً تحضير لعمل هجومي ويكون من خلال المعد إلى المهاجم أما التمرير فيمكن أن يتم من اللاعب إلى المعد .
- على الأغلب يتم الإعداد من أمام الشبكة وموازيًا لها بينما التمرير يتم من نهاية الملعب إلى اتجاه الشبكة وهنا تختلف طرق التدريب .
- يلعب التدريب على الإعداد دوراً مهماً عند الأطفال يختلف كلية عن الرجال لأن الثلاثة لمسات لديهم تتم من التمرير من أعلى وبالتالي فإن العمل الهجومي لديهم يمكن أن يكون تمرير من أعلى وفي مجال الكبار يتم الربط بين الأداء الخططي الفردي والجماعي وهنا يلغى القيام بالتمرير كعمل هجومي، وفي الأطفال ومن خلال الثلاث لمسات ينتقى اللاعب الذي سيقوم بدور المعد، أما في مجال الكبار فالمعد محدد ومعروف .
- يمكن التدريب على الإعداد العالي والمنخفض الطويل على مركز ٤ بشكل منفصل للمعد بمعنى أنه يمكن وضع علامة أو هدف للإعداد عليه في عدم وجود المهاجم " للتمرير " - أما إعداد الهجمات المركبة فيلزم وجود

المهاجمين "صاعدة - منخفضة قصيرة في مركز ٣ - التقاطع - القصيرة لمت واحد خلفي".

* هناك ستة مركبات هجومية يقوم بتنفيذها المعد "نماذج توضيحية":



د - الاستخدام الخططی لمهارة الإعداد:

- استخدم كل فرصة ممكنة لإعطاء إعداد جيد وبدون أخطاء .
- الإعداد الجيد يمهد الطريق إلى كسب نقطة .
- بدون إعداد جيد لن يكون هناك هجوم ناجح .
- لا تسمح بأن تتجاوز أكثر من مرة إعداد واحدة خطأ من بين عشر مرات للإعداد تؤديها "نسبة خطأ ١٠ ٪" .

- (١) قم بإعداد الكرة سهلة وعالية وبالدرجة الكافية فى اتجاه المهاجم وأمامه "بالأسلوب الذى يسمح للمهاجم بالاقتراب وفى الوقت والمكان المناسب له".
- (٢) أدر وجهك وجسمك دائماً إلى المكان الذى ستعد له الكرة .
- (٣) كل تمريرة إلى الفريق المنافس لا بد وأن تكون هجمة :
 - مرر الكرة حادة منخفضة فى المكان الخالى .
 - مرر الكرة إلى الركن الخلفى من الملعب .
 - مرر الكرة أمام أو بجانب اللاعب الذى يفتقر إلى مهارة التغطية .
- (٤) اجعل المنافس أثناء الإعداد لا يعرف اتجاه الكرة المعدة .
- (٥) الإعداد من ارتفاعات مختلفة ومتنوعة لخلخلة حائط الصد من المنافس .
- (٦) الإعداد بالوثب دائماً عندما تكون الكرة قريبة من حافة الشبكة .
- (٧) أعد الكرة بحيث تناسب الضرب الساحق من حيث :
 - الإعداد بزوايا مختلفة .
 - تجنب حائط صد الفريق المنافس .
 - الإعداد حسب نوع دفاع الفريق المنافس .
- (٨) التحكم فى الإعداد السريع فى حالة الاستقبال الجيد .
- (٩) غالباً لا يمكن أن يكون هناك إعداد جيد من خلال الساعدين من أسفل .
- (١٠) يفضل أن يكون الإعداد من استقبال الإرسال مواز للشبكة ، ومن الدفاع يكون قطرى على الشبكة .

هـ - الأساس الفنى لمهارة الضرب الهجومي:

الضربات الهجومية هى أحد الوسائل الرئيسية المهمة لإحراز النقاط فى الكرة الطائرة واستخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة، ويؤثر فيها عاملين هما القوة والتوجيه، وعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه فى أكثر

الضربات ولا خطورة فى التركيز على ذلك خاصة إذا كان الفريق المنافس لا يقوم بأداء حائط صد بطريقة فعالة، وإنما تكمن الخطورة فى التصميم على التركيز على عامل القوة فى الضربات أمام فرق تحيد استخدام حائط الصد فتكون النتيجة لذلك ارتداد الكرة بقوة للمعب الفريق المهاجم، ولذلك يجب أن يتميز المهاجم بقوة الملاحظة، حسن التصرف، سرعة البديهة والثقة بالنفس وأن يتمتع بطول القامة الكلى، قوة عضلات الرجلين واليدين وسرعة الحركة والرشاقة فى التوقيت المناسب وبالطريقة المطلوبة، فقد أظهرت الضربات الهجومية بأنواعها المختلفة والمتعددة قيمة عنصرى القوة والتوجيه فى الهجوم ومن أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربات مايلى:

- اشتراك أكبر مجموعة من العضلات .
- سرعة أداء الضربة .
- إمكانية الوثب عالياً لأبعد مسافة رأسية .
- قوة رد الفعل .
- أما أهم العوامل التى تساعد على دقة التوجيه فهى :
- استخدام الأصابع ورسغ اليد .
- دوران الجسم فى الهواء .
- مكان ضرب الكرة .
- المساحة المضروبة من الكرة .
- وهناك ثلاث اعتبارات مهمة عند استخدام الضربات الهجومية كخطة فردية:
- ١- خطوة الفرملة .. التى تتم على القدم اليمنى للاعب الأيسر والعكس وتكون أطول خطوة لأن خلالها يتم تحويل المسافة الأفقية إلى مسافة رأسية وفى هذه الحالة يجب تنظيم حركة اقتراب المهاجم بمراعاة مايلى:
- مراقبة مسار الكرة .
- تتابع خطوات الاقتراب .
- سرعة ومسافة وارتفاع الكرة .

كما أنه وعند الهبوط يتم أداء عدة وثبات لتفادى الإصابة فى مفصلى الركبة والحوض على أن تكون نقطة الارتقاء هى نقطة الهبوط، وبعد الهبوط يجب الاستعداد للأداء التالى للأسباب التالية:

- تأمين الحماية الدفاعية للأداء الهجومى .
 - أداء نفس العمل الهجومى مرة أخرى عند ارتداد الكرة من حائط الصد.
 - المشاركة فى تشكيل حائط الصد مع تغطية حائط صد فريقه أيضاً .
- وهنا يجب على اللاعب المهاجم أن يكون لديه قدر كاف من التوافق العصبى العضلى .. ففيها يقترب المهاجم من الكرة بمسافة معينة ويثب فى الهواء ثم يضرب الكرة من أعلى نقطة لتسقط فى المكان الخالى للمعب المنافس متفادياً فى ذلك حائط الصد، ثم الهبوط مراعيأ عدم تخطى خط المنتصف أو لمس الشبكة .. كل هذا يحتاج إلى توافق وضبط اتزان ورشاقة كما يجب عليه أن يتحلى بالذكاء ويتميز برد فعله السريع .

- ٢- مرجحة الذراعين .. فكلما زاد مدى المرجحة، ازدادت معه إمكانية الارتفاع لمسافة أكبر، فهى تزيد الارتفاع لأعلى من ٢٠ - ٢٥ سم تقريباً .
- ٣- حركة الذراع الضاربة .. حيث يكون بعد اللاعب عن الشبكة بمسافة طول ذراعه، وتكون ممدودة على أن تلمس الكرة من أعلى نقطة عند الارتقاء.

و- الاستخدام الخططى لمهارة الضرب الهجومى:

- الهجوم الجيد من الأهمية بمكان للعب الناجح، لكن الهجوم الجيد ليس هو الضرب القوى، تعلم أولاً كيف تتحكم فى سرعة ودقة واتجاه الهجوم.
- ضرب ساحق جيد يمهد إلى كسب نقطة مباشرة واستحواذ على المبادرة الهجومية .

- اختار الاتجاه ونوع وسرعة الضربة حتى يمكنك أن تحقق الهجوم الناجح وبدون أخطاء .
- لا تسمح بأكثر من خطأين من بين كل عشر ضربات تؤديها (نسبة خطأ ٢٠٪) .
- ضرب ساحق جيد يعمل على تصعيب عملية الدفاع والقيام بالهجوم المضاد من الفريق المنافس .
- ضرب هجومي غير جيد يجعل إمكانية القيام بأداء هجومي ناجح أكثر صعوبة .
- التحكم الفني في الضرب الهجومي من جميع اللمسات ومن مختلف المراكز بالملعب .
- تحديد نوع وأسلوب الضرب الهجومي وفقاً لطريقة إعداد الكرة .
- الاهتمام بعامل التوجيه وعدم الاقتصار على عامل القوة .
- استخدام الخداع أثناء الضرب الهجومي وبكلتا اليدين قدر الإمكان .
- تجنب حائط الصد بالضرب من خلال ثغراته أو من فوقه .
- استغلال حائط الصد نفسه بالضرب في أيدي القائمين به حتى ترتد الكرة بين اللاعبين والشبكة أو ترتد خارج الملعب .
- (١) راقب المنافس جيداً وحاول جاهداً أن تعرف نقاط ضعفه واستخدمها ضده .
- (٢) اضرب الكرة في التوقيت المناسب .
- (٣) اضرب الكرة باستخدام عقلك وليس بالقوة فقط حيث ستكون كرتك أكثر تأثيراً إذا ما ضربت بدقة وأمان عما إذا ضربت بقوة مع كثير من الأخطاء .

- (٤) ضرب الكرة إلى الفراغات " المكان الخالى " فى ملعب الفريق المنافس .
- (٥) اضرب الكرة إلى أكثر المدافعين أخطاءً أو ضعفاً .
- (٦) اضرب الكرة من أعلى نقطة فى الهواء .
- (٧) استخدم رسغ اليد فى الضرب .
- (٨) غير زوايا الضرب .
- (٩) اضرب الكرة فى اتجاه المعد فى الخط الخلفى أو من فوق المعد على الشبكة .
- (١٠) اضرب الكرة من ارتفاعات مختلفة .
- (١١) الضرب من المنطقة الخلفية .
- (١٢) الضرب فى حائط الصد للخارج .
- (١٣) اجبر حائط الصد للفريق المنافس على الصد للداخل ثم فاجئه بالضرب من الأطراف .
- (١٤) افصل بين حائط الصد بواسطة الإسقاط .
- (١٥) يجب صنع هجوم خاص بنظام معين مع التدريب عليه بصفة مستمرة .
- (١٦) غير من أسلوب واتجاه وسرعة الضرب :
 - ضرب قوى أو سهل " إسقاط " .
 - ضرب إلى الجانب الأيمن أو الأيسر .
 - الضرب فى المنطقة الخلفية .
 - إسقاط الكرة خلف الشبكة .

ثانياً - الخطط الفردية للمهارات الدفاعية :

ز- الأساس الفنى لمهارة استقبال الإرسال :

نظراً لقانون حتمية أداء كل لاعب لضربة الإرسال فهناك ستة أوضاع يأخذها الفريق، وكل وضع - خاصة عند استقبال الإرسال - له مهمتان:

١ - تأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الإرسال فى مناطق الملعب .

٢ - ضمان عملية الانتقال من الوضع الدفاعى إلى العمل الهجومى .

وكمبدأ أساسى تعطى المرتبة الأولى فى الأهمية إلى المهمة الأولى لاستقبال الإرسال وهى تأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الإرسال وتغطية جميع مناطق الملعب، ثم تأتى بعدها المهمة الثانية وهى ضمان الانتقال إلى العمل الهجومى، لأنه إذا لم يكن هناك استقبال جيد فكيف نضمن الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.. فالهجوم الناجح إنما يتوقف على جودة استقبال الإرسال حيث إنه إذا كان استقبال الإرسال غير جيد نتج عنه عدم إتقان الإعداد، وبالتالي ضاعت فرصة القيام بهجوم فعال ومؤثر فتذهب الكرة سهلة إلى الفريق المنافس بما تتاح معه فرصة قيامه بهجوم مضاد ناجح .

ويعكس استقبال الإرسال قدرة المبادرة الهجومية نتيجة وقوع المنافس فى الخطأ - وبمعنى آخر يعد محافظة على المبادرة الهجومية من حيث:

- يقوم الفريق المرسل بأداء إرسال.. فهو فى حالة مبادرة هجومية، وبعدها يؤدي حائط صد ثم تغطية دفاعية لحائط الصد باستخدام الساعدين من أسفل، وبالتالي فهو يسعى فنياً إلى المحافظة على مبادرته الهجومية .

- يحاول الفريق المستقبل للإرسال استخلاص المبادرة الهجومية أولاً من الفريق المرسل من خلال استقبال الإرسال مستخدماً فى ذلك الساعدين من أسفل،

ثم يقوم بعدها بالهجوم مع تغطية هذا الهجوم مستخدماً أيضاً الساعدين من أسفل.. فهو يعمل على المحافظة على استخلاصه المبادرة الهجومية.

ومن ناحية العمل الخططى للفريق عند استقبال الإرسال كان يتم تشكيل خماسى لاستقبال الإرسال "خمس لاعبين" أما الآن فيتم على المستوى العالى استخدام التشكيل الثنائى، معنى هذا أن الأهمية هنا تعطى للانتقال إلى العمل الهجومى أولاً قبل تأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الإرسال وفى مناطق الملعب كلها لأنه بهذا التشكيل يتم تجنب ثلاثة أو أربعة لاعبين من الاستقبال للقيام بالمهام الهجومية مما يترتب عليه وجود مساحات كبيرة خالية بالملعب مع قلة عدد المستقبلين للإرسال، وبالتالي لا يتم العمل الهجومى بفاعلية إلا إذا كان الاستقبال دقيقاً، وهذا ما يجب أن يعتمد إليه المدرب فلا يفكر أولاً إلا فى دقة الاستقبال حيث إن الخطأ منه ينتج عنه نقطة .

وفى الوقت الحالى فإن منحى عمل الاستقبال من الوجهة الخططية يتجه إلى تناقص عدد المستقبلين سواء فى الرجال أو السيدات لكنه يظهر جلياً فى فرق الرجال ذات المستوى العالى عن السيدات، وبعض الفرق تلجأ إلى استخدام التشكيل الثلاثى "ثلاثة مستقبلين للإرسال" للتغلب على صعوبة الإرسال الساحق "بالوثب" ولكن ما زال التشكيل الثنائى قائماً فى البطولات الدولية والعالمية والدورات الأولمبية .

وفى فرق السيدات صاحبات الامتياز مازال العمل قائماً لديهم فى محاولات جادة لاستخدام التشكيل الثنائى عند استقبال الإرسال إلا أن هذه المحاولات لا تنجح حتى الآن لعدة أسباب منها :

- من الناحية الموضوعية أن فرق السيدات لا تتميز بقدرات بدنية عالية كما فى فرق الرجال ولكن مستوى الأداء أجمل عند النساء عنه عند الرجال .

- لأن ارتفاع الشبكة عند النساء أقل ٢٠ سم عنه عند الرجال مما يزيد من خطورة وصعوبة الإرسال ولذلك ما زالت فرق السيدات تعتمد إلى استخدام التشكيل الثلاثى والرابعى لضمان جودة الاستقبال .

وبالنسبة لفرق الرجال إذا استخدم المدرب التشكيل الخماسى فمن الطبيعى أن يكون هناك لاعبان أو ثلاثة يجيدون الاستقبال كما أن هناك من لا يتمتع بجودة الاستقبال وبالتالي سوف يوجه المنافس إرساله إلى هذا اللاعب ولضمان النجاح فى الاستقبال يتم الاعتماد على لاعبين فقط يتمتعان بجودة الاستقبال وتجنب باقى اللاعبين لأنه إذا عمد المدرب إلى رجوع لاعب آخر للتغطية على اللاعب الضعيف فى الاستقبال ومساعدته، فسوف يفقد هذا اللاعب المساعدة فى عمله الهجومى أو تقل فاعليته وبالتالي يفضل تجنب اللاعب الضعيف إلى آخر الملعب خاصة إذا كان يتميز بالضرب الخلفى المؤثر.

ومن الناحية التخصصية فإن استخدام التشكيل الثنائى يؤدى إلى وضوح الوظائف التخصصية لباقى اللاعبين ولكن يجب أن يتحلى الفريق بوجود لاعبين على مستوى عال من الدقة والامتياز فى استقبال الإرسال .

ح - الاستخدام الخططى لمهارة الاستقبال:

- الاستقبال الجيد والدقيق يزيد من الثقة لدى فريقك .
- الاستقبال الجيد يمهد الطريق لإعداد جيد وضرب جيد وبالتالي كسب نقطة .
- استقبال غير جيد يجعل إمكانية القيام بالهجوم الناجح أكثر صعوبة .
- الخطأ فى الاستقبال هو نقطة مباشرة لصالح الفريق المنافس .

- لا تسمح أن تتجاوز أكثر من استقبال واحد خطأ من بين عشر مرات استقبال تؤديها " نسبة خطأ ١٠٪ " .

(١) استقبال التمريرة الأولى سهلة وعالية .

(٢) استقبال الكرة في اتجاه المعد، أمامه، وأقرب ما يكون إلى الشبكة .

(٣) لا تستقبل الكرة أبداً للملعب الفريق المنافس مباشرة .

(٤) الإرسال الصعب القادم من المنافس يجب أن يستقبل عالياً وإلى منتصف الملعب بالدرجة التي تسمح بوصول أى من اللاعبين زملائك إليها وبالتالي إعدادها .

(٥) إذا كنت تنوى استقبال الكرة فقم بإعلان ذلك إلى زملائك وقم أيضاً بتغطية أجزاء الملعب .

(٦) اعرف مميزات كل لاعب منافس في أدائه للإرسال ومكان إرساله للكرة .

ط- الأساس الفني لمهارة حائط صد:

تتضح الأهمية الفنية لحائط الصد في كونه يمتص قوة الضربات الهجومية القوية ويساهم في الحصول على النقاط.. فهو يعمل على تشتيت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه بل وإرباكه، وعليه فإن حائط الصد عملية دفاعية مهمة جداً بغرض محاولة إيقاف هجوم المنافس على الشبكة، لذلك فإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة مرتبطاً بظهور الضرب الهجومي القوي .

ويعد حائط الصد خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك تسجيل النقاط، فالفريق الذي يجيد تغطية أكبر

مساحة ممكنة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة، من السهل عليه أن يفوز ويتفوق على منافسه .

إن تشكيل وإقامة حائط صد إنما يعطى الوقت الكافى لباقي اللاعبين الزملاء لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة، وكذلك فإن له تأثيره النفسى على المهاجمين.. فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له على الشبكة تفقده حرية التصرف فى توجيه الكرة ويشتت انتباهه، لذلك يعد القائم بالصد فى منافسة فنية خاصة جداً تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس .

إن حائط الصد إجراء دفاعى مخطط لصد وإيقاف هجوم المنافس.. فبعد أن كان المهاجم طليقاً حراً فى توجيه ضربات الهجومية القوية والمؤثرة إلى أى مكان يرغب فيه، أصبح نفس المهاجم - بعد ظهور حائط الصد - يفكر ويخادع ويغير من اتجاهات ضرباته الهجومية لكى يتغلب على حائط الصد، وأصبح الأداء الفنى الخططى يتأثر بهذه المهارة الفنية تأثيراً مباشراً .

وهناك بعض الاعتبارات أو المبادئ حول حائط الصد خططياً:

- يعد الوضع الأساسى لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملاً مع بسط المرفقين، وإذا تم الاستقبال والإعداد بشكل جيد فيجب البدء فى أخذ الوضع المناسب لتشكيل حائط الصد بحيث يقف اللاعب على مشط القدم والركبتين مفرودين، أما إذا تم التمرير بشكل غير جيد هنا تنثنى الركبتين قليلاً .

- يجب وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن الفريق المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب على الشبكة وإن هذا الأسلوب يحد من هجوم الفريق المهاجم .

- یمتد الجسم مع أداء وثبات خفیفة متتالیة علی المشطین تمهیداً لأداء حائط الصد حیث تؤدي هذه الوثبات إلى توتر عضلی یمهد لإعطاء قوة الوثب .
- التحركات المناسبة لتشکیل حائط الصد وهنا یجب أن نمیز بین نوعین من التحركات هما: الحركة الانزلاقیة المتتالیة الجانیة، والحركة المتقاطعة ویفضل فی هذا الصدد أن تتم الخطوة الأولى بشكل جانبی والثانیة بشكل متقاطع، فإذا تم أداء حائط الصد علی مرکز ٢ یقوم لاعب الوسط بالتحرك جانباً بالقدم الیمنی أولاً ثم تتعدی القدم الیسری القدم الیمنی والعکس فی مرکز ٤، ولكن لیس من المهم أن نركز ونوجه العمل التدریجی علی تحدید نوع التحرك بقدر ما نركز علی ألا یقوم القائم بالصد بالتحرك فی الاتجاه الخاطئ حیث أنها تعد رکیزة أساسیة لتطویر عمل حائط الصد فعند التحرك إلى الاتجاه الصحیح لتشکیل حائط الصد فإن هذا یسهل مهمة المدافعیین خلف هذا الحائط، وطول قامة اللاعب إضافة إلى التحرك فی الاتجاه الصحیح والوقت المناسب یحد من فعالیة العمل الهجومی من الفریق المنافس .
- إیجابیة عمل الکفین والأصابع بأن یكون حائط الصد مغلق ومحاولة تصغیر زاویة العمل الهجومی للفریق المنافس .
- استقراء القائم بالصد لنوع العمل الهجومی ومكانه ونوعیة المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد المنافس، فالقائم بالصد یمکن أن یستقرئ من وضعیة المعد المنافس نوع الإعداد وإلى أی مكان یتم هذا الإعداد، وبعده هذا الاستقراء من أهم العوامل التی تؤدي إلى نجاح القیام بحائط صد فعال فکلما استطاع القائم بالصد من المعرفة المسبقة لمكان الإعداد کلما زادت فعالیة عمله الدفاعی علی الشبکة .

ى - الاستخدام الخططى لمهارة حائط الصد:

- ١- ضرورة حسن اختيار مكان تشكيل حائط صد مناسب وصحيح من خلال مراقبة المنافس جيداً ومرافقة الكرة وتنفيذ الأداء من خلال تتالى الخطوات بشكل صحيح .
- ٢- دقة التوقيت السليم للارتقاء والوثب الصحيح .
- ٣- وضع الذراعين " ممدودتين " والكفين لأسفل والأصابع مفتوحة ومشدودة واليد الخارجية أعلى من الداخلية حسب اتجاه قدوم الكرة .
- ٤- فتح العينين أثناء التنفيذ .
- ٥- السقوط أو الهبوط مكان الارتقاء على القدمين معاً .
- ٦- حائط صد جيد يعمل على تنظيم صفوف الفريق وتقليل الجهد الدفاعى .
- ٧- حائط الصد للصغار ليس له أهمية قصوى .
- ٨- اللعب بدون حائط صد أفضل من اللعب بحائط صد غير ناجح .
- ٩- إذا قررت عمل حائط صد فعليك الكفاح من أجل النجاح بواسطة حائط الصد .
- ١٠- حائط صد جيد يمهد لكسب نقطة أو إعداد للهجوم المضاد الناجح .
- ١١- حائط صد غير ناجح يجعل إمكانية القيام بمخطط هجومى جيد أكثر صعوبة .
- ١٢- أهمية تكوين حائط صد بأكثر من لاعب لزيادة السطح الذى تشغله أيدي القائمين بالصد فتكون فرصة الصد أكبر، ولكن فى المقابل فإن ذلك يؤدى إلى تقليل عدد المدافعين خلف القائمين بالصد ومن ثم زيادة المساحات الخالية فى الملعب المطلوب تغطيتها .

- ١٣- الاهتمام بزاوية رسغ اليدين واتجاه الأصابع حيث إمكانية التفريق بين حائط الصد الدفاعى والهجومى .
 - ١٤- فى محاولاتك وأثناء أدائك لمهارة حائط الصد تجنب ألا يزيد عدد أخطائك عن خطأين من بين عشر محاولات لحائط الصد تؤديها "نسبة خطأ ٢٠٪".
 - ١٥- راقب المنافس الضارب بالقدمين والعينين واليدين وأيضاً راقب الكرة .
 - ١٦- قرر إذا كان الموقف يحتاج إلى حائط صد أم لا، فحائط الصد غير ضرورى إذا كان المنافس لن يضرب أو إذا ضرب من المنطقة الخلفية.
 - ١٧- اقفز عالياً قدر الإمكان وارفع يديك أعلى الشبكة واحتفظ برأسك لأعلى ولا تغلق عينيك أثناء الأداء .
 - ١٨- اتقن توقيت وثبات المهارة واجبر المنافس على الهجوم فى مكان معين .
 - ١٩- يجب اختيار اللاعب ذى الطول المناسب لأداء هذه المهارة .
 - ٢٠- الوثب بعد الضارب للإعداد القريب من الشبكة .
 - ٢١- التأخير للإعداد البعيد عن الشبكة تأخيراً قليلاً .
 - ٢٢- الوثب قبل الضارب للإعداد السريع .
 - ٢٣- التأخير كثيراً للإعداد العالى .
 - ٢٤- عدم القيام بالصد للإعداد العالى البعيد "يفضل" .
- ك- الأساس الفنى لمهارة الدفاع عن الملعب والتغطية:

يحتاج اللاعب كى يصبح مدافعاً ممتازاً فى الكرة الطائرة إلى العديد من الصفات التى تشمل السرعة والتوازن والتوافق بين اليد والعين وكذا التوقع المسبق، فاللاعب الذى يتابع حركة سير الكرة فى الملعب وفى نفس الوقت يتابع

حركة وتحركات اللاعب المنافس، فإنه يتوقع أداء معين من الفريق المنافس ومن ثم يتخذ الموقف الدفاعى المناسب، فالقدرة على التوقع الجيد لأداء دفاع منخفض مؤثر إنما يعتمد على عدة معلومات يجب إلمام المدافع بها قبل قيامه بالدفاع تتمثل فى:

- الكرات المرتدة من الشبكة .
- الكرة من حيث اتجاهها وارتفاعها الناتج عن نوع الإعداد .
- حركة المهاجم واتجاه هجومه .
- يد القائم بالصد .
- حائط الصد .

ولكن ربما تكون الصفة الأكثر أهمية تلك التى تأخذ أكبر العناية والاهتمام فى التدريب ألا وهى القدرة على البقاء فى الوضع المنخفض "نصف القرفصاء" والحركة بسرعة فائقة من هذا الوضع .

ومن الأهمية بمكان أن تتوافر لدى المدافع صفة السرعة الانتقالية وذلك حتى يتمكن من اللحاق بالكرة إذا ارتطمت بأيدي القائمين بالصد وغيرت من اتجاهها إلى مكان بعيد عن متناول يد المدافع، أو إذا خرجت الكرة من يد زميل مدافع إلى مكان أبعد، وأخيراً عندما يخادع المهاجم حائط الصد ويقوم بإسقاط الكرة خلف أيدي القائمين به.. كل هذه الحالات الدفاعية تتطلب من المدافع أن يكون على درجة كبيرة ومميزة من سرعة الانتقال .

وهناك شرط أساسى عند تدريب اللاعبين على العمل الدفاعى وهو أن يتم التدريب الدفاعى فى ظروف مشابهة لحالات ومواقف اللعب الفعلية فى المنافسات الرسمية.. ففى ضوء حركة القائمين بالصد ووضع المهاجم المنافس

بعد تحركه، فإن المدافع يستطيع تحديد خط سير الكرة ويتحرك بسرعة إلى المنطقة التي يتوقع سقوط الكرة فيها، وإذا ذهبت الكرة بعيداً عن أيدي القائمين بالصد فإنه ليس ضرورياً أن تأتي إلى المنطقة التي ينتظر فيها المدافع، فهي أحياناً ما تذهب إلى الاتجاه المعاكس، وللمقابلة ذلك فإن المدافعين يجب أن يتوفر لديهم ميزة زمن الرجوع الجيد .

إن نجاح لاعبي الدفاع في حماية المنطقة المكلف بها والوصول إلى الكرة في الوقت المناسب، يسهم بقدر كبير في رفع الروح المعنوية للفريق حيث إن إنقاذ الكرة قبل وصولها إلى الأرض يعد إنجازاً يساعد في تغيير شكل الأداء والمباراة فيتحول الفريق من مدافع إلى مهاجم، هذا بالإضافة إلى أن مهارة الدفاع من السقوط سواء بالدرجة جانباً أو أماماً بالطيران تعطى صورة مشوقة للمشاهد حيث تظهر قوة الفريق ودرجة تماسكه .

لقد تعددت وجهات النظر حول طريقة وقوف اللاعبين وتوضعاتهم الدفاعية خلال هجوم الفريق المنافس من حيث التطبيق انطلاقاً من أنه ليس هناك قاعدة ثابتة لاستعداد الفريق للدفاع، إذ يتوقف ذلك على تحركات المنافسين وطريقة هجومهم، وأيضاً على كيفية إقامة وتنفيذ حائط الصد، وهنا يجب العمل على ضرورة توافر الانسجام والتآزر في مستويات الدفاع بين حائط الصد والدفاع المنخفض حيث يتطلب ذلك مراعاة الاهتمام ببعض الأسس الفنية والتي تؤثر بشكل واضح في سير المباراة منها زاوية رسغ يد القائمين بالصد واتجاه أصابعهم إلى جانب الاهتمام بعدد القائمين بالصد، أسلوب تحرك القائمين بالصد مع تحديد مكان الثغرات الناشئة عن تلك التحركات ونوعها .

وهناك أشكال كثيرة من التوضعات الدفاعية كما يمكن أن يتخذ الفريق شكلاً دفاعياً واحداً بطرق متعددة مثل الوضع الدفاعي " ١ - ٢ - ٣ " فيمكن

أن يتقدم لاعب مركز ٦ خلف حائط الصد ويمكن أن يتقدم لاعب مركز ٥ أو لاعب مركز ١ ومردود ذلك فنياً هو دوران اللاعبين والفروق الدفاعية الفردية بين اللاعبين حسب كل مركز من مراكز اللعب .

وتعد الاستجابة "رد الفعل السريع" والحركة المسبقة "التوقع" والوصول إلى مكان الكرة شرطاً أساسياً "مبدئياً" لإنجاز العمل الدفاعي مع مراعاة أن يتم ذلك قبل قيام المنافس بالهجوم. إلى جانب مراعاة الوضعية الدفاعية المنخفضة حيث تكون اليدين ممدودتين أمام الجسم وبزاوية مناسبة مع الجذع وأن يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض ما أمكن، فضلاً عن مراقبة خط سير طيران الكرة مع مراقبة المهاجم قبل قيامه بالهجوم .

ل - الاستخدام الخططی لمهارة الدفاع عن الملعب والتغطية:

- للياقة البدنية لازمة لنجاح الدفاع وأن اللاعب الخبرة أفضل في الدفاع .
- دفاع جيد يمهد لهجوم مضاد ناجح يتبع ذلك كسب نقطة .
- ليس هناك دفاع سهل في الكرة الطائرة .
- يجب الاعتراف بأن مسؤولية الدفاع تقع على حائط الصد .
- يتوقف الدفاع على اتجاه ونوع الهجوم .
- حاول أن تنقذ أكثر من ست كرات من بين عشر كرات تلعب ضحك .
- الدفاع الجيد في الملعب " قلب روح الكفاح للفريق " لذلك ينبغي على اللاعبين أن يناضلوا من أجل الدفاع عن ملعبهم .
- (١) راقب المنافس والكرة وكن دائماً على استعداد للكفاح .
- (٢) اختر المكان المناسب وتوقع مكان نزول الكرة .

- (٣) استخدم الخطط الدفاعية المناسبة .
- (٤) نظم واجبات الهجوم والدفاع .
- (٥) اعمل جاهداً على نجاح التحركات لإنقاذ الكرات المضروبة .
- (٦) ليس هناك دفاع بدون حائط صد جيد .
- (٧) أحسن مكان للمدافع الجيد هو الذى يتم فيه الهجوم باستمرار .
- (٨) لاعب معين يكون المسئول عن تحركات وانتشار اللاعبين .
- (٩) اللاعب الأيمن يضرب دائماً قطرياً .
- (١٠) فى حالة الهجوم من الجهة اليسرى يجب وضع أحسن مدافع فى مركز (٦).