

مقرر الكرة الطائرة

د/ إيهاب الغندور

المحاضرة الثانية

٢- مهارة التمرير من أعلى للخلف

• طريقة الأداء الفني

- التحرك في اتجاه الكرة متخذاً وضع الاستعداد بتوزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوى والركبتان مثنيتين مع تقدم الرجل اليسرى .
- أثنى الذراعان قليلاً أمام الجسم بحيث يشير المرفقان للخارج ولأسفل ويلف الساعدان لبعضهما وللأمام قليلاً .
- قابل الكرة باليدين فوق الرأس مباشرة مع مراعاة ثنى الذراعين والمرفقان امام لحظة ملامسة الكرة .
- مرر الكرة بالأصابع وهي مفرودة ومنتشرة للخلف وللأعلى بمد الرجلين والجذع لأعلى مع سحب الحوض للأمام وسقوط الرأس خلفاً.
- تابع حركة التمرير بمد الرجلين والجذع والذراعين لإكساب قوة التمرير .

٢- مهارة التمرير من أعلى للخلف



خطوات تعليم مهارة التمرير من أعلى للخلف :

شرح المهارة مع أداء نموذج .
التدريب على المهارة بدون استعمال الكرة .
وضع المدرب الكرة على كفى اللاعب أمام الوجه وذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة .
أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس نفسه ولتسقط على الأصابع مع الدفع بالركبتين للأعلى عدة مرات .
من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميلة من مسافة ٣ أمتار تقريباً ليؤدي عملية التمرير مع الدفع بالركبتين .
قذف اللاعب للكرة عالياً لنفسه في الهواء على ارتفاع ٣ أمتار تقريباً ثم يؤدي التمرير برءوس الأصابع .
أداء التمرير مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوه واحدة ثم التدرج في عدد الخطوات .

٢- مهارة التمرير من أعلى للخلف

- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة .
- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات وبدون كرة وبعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع .
- أداء التمرير للخلف إلى مسافة معينة مع مراعاة حركة التقوس .
- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة حركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء .
- أداء التمرير مع الدحرجة للخلف وإلى الجانب بدون استخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ، ثم بعد ذلك باستخدام الكرة .
- تمرير اللاعب الكرة عالياً فوق الرأس مرة وللزميل مره أخرى .
- تمرير اللاعب الكرة بتوجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب .

٣- التمرير أعلى مع الوثب

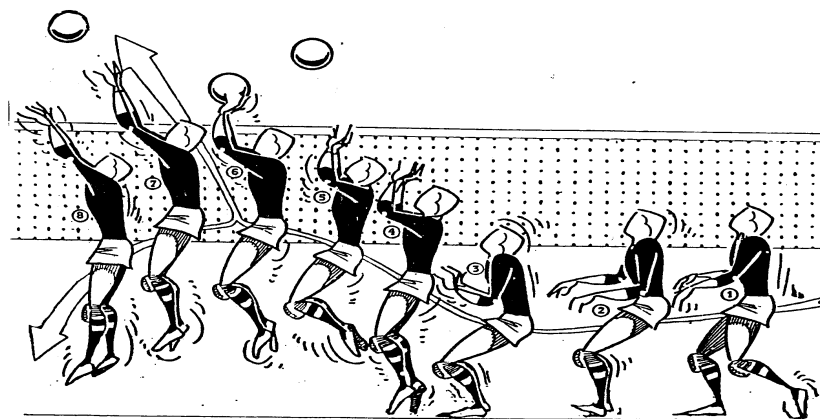
• طريقة الأداء :

• **المرحلة التمهيدية :** تبدأ بأن يقوم اللاعب بالوثب في اتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مستقيماً وبدون انثناء في مفاصل الجسم ، الذراعان والعضدان زاوية قائمة ، النظر في اتجاه خط سير الكرة والأصابع منتشرة وبشكل مقعر على شكل الكرة .

- **المرحلة الرئيسية :** عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وأثناء ارتفاع الكرة يقوم بأداء التمريرة بسلاميات الأصابع ويكون العبء في هذه التمريرة على الذراعين والأصابع وذلك لأداء اللاعب التمريرة وهو في الهواء ، ولذا يتطلب القدرة على إتقان التمريرات بدقة والتوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة والارتفاع والاتجاه للتمريره .

٣- التمرير أعلى مع الوثب

• **المرحلة الختامية:** بعد الانتهاء من التمريرة يهبط اللاعب على الأرض بأخذ وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمين باتساع الحوض متوازيين أو قدم تسبق الأخرى وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن والركبتين مثنيتين قليلاً والجذع مائل قليلاً للأمام استعداداً للعب من جديد .



٣- التمرير أعلى مع الوثب

- **خطوات تعليم مهارة التمرير من أعلى مع الوثب :**
- شرح المهارة مع أداء نموذج .
- التدريب على المهارة بدون استعمال الكرة .
- وضع المدرب الكرة على كفي اللاعب أمام الوجه وذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة .
- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس نفسه ولتسقط على الأصابع مع الدفع بالركبتين للأعلى عدة مرات .
- من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميلة من مسافة ٣ أمتار تقريباً ليؤدي عملية التمرير مع الدفع بالركبتين .
- قذف اللاعب للكرة عالياً لنفسه في الهواء على ارتفاع ٣ أمتار تقريباً ثم يؤدي التمرير برءوس الأصابع .
- أداء التمرير مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوه واحدة ثم التدرج في عدد الخطوات .

٣- التمرير أعلى مع الوثب

- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة .
- أداء وضع الطعن فى جميع الاتجاهات وبدون كرة وبعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع .
- أداء التمرير للخلف إلى مسافة معينة مع مراعاة حركة التقوس .
- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة حركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء .
- أداء التمرير مع الدحرجة للخلف وإلى الجانب بدون استخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ، ثم بعد ذلك باستخدام الكرة .
- تمرير اللاعب الكرة عاليا فوق الرأس مرة وللزميل مره أخرى .
- تمرير اللاعب الكرة بتوجيهها إلى نقطة أو علامة معينة فى الملعب .

تمريبات متدرجة للارتقاء بمهارة التمرير من أعلى

• تمرين رقم (١)

- لاعب واحد وكرة واحدة
- يقف اللاعب علي مسافة تبعد ستة أقدام من الحائط ويقوم برمي الكرة علي الحائط علي ارتفاع عشرة إلي خمسة عشر قدما من الأرض • يتحرك اللاعب تحت الكرة ويمسكها بعد ذلك ليتأكد من وضعيه يده وجسمه • مركز علي التكنيك السليم •

• تمرين رقم (٢)

- لاعب واحد وكرة واحدة
- يقف اللاعب قريبا من الحائط ويقوم بأجراء تمريرات علي الحائط مستخدما التمرير الموجه ويمكن للاعب استخدام كرة الطائرة أو السلة حيث ان كرة السلة ستساعد علي تقويم الكتف والأصابع كما انها تساعد كذلك في تطوير وضعيه اليد الصحيحة وكذا علي استرخاء الرسغين وكذلك علي استخدام لأصبع السبابة.

• تمرين رقم (٣)

- لاعب واحد وكرة واحدة
- يقف اللاعب علي مسافة خمسة أقدام تقريبا من الحائط ويرمي الكرة علي الحائط علي ارتفاع حوالي ثمانية أقدام من سطح الأرض يتحرك اللاعب ويجثو علي الأرض تحت الكرة يقوم اللاعب أو المدرب بفحص وضعيه اليدين للتأكد من كونها صحيحة.

شكرا
لمتابعتمكم

• انتهت المحاضرة الثانية