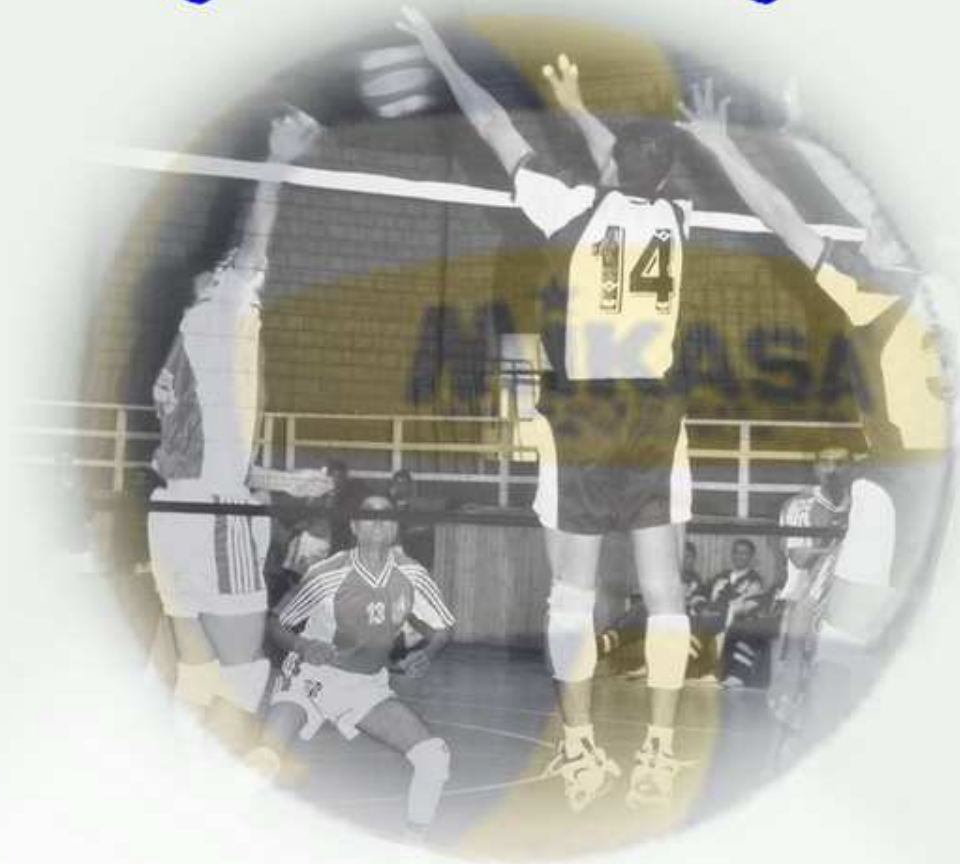


# كرة الطائرة



## تدريبات عملية للكرة الطائرة المدرسية

مدرس التربية الرياضية  
بمدرسة ذكور صلاح الدين الإعدادية

إعداد المدرس  
خالد أسعد العرقان

مراجعة الاستاذ  
موجه التربية الرياضية لمنطقة غزة  
محمد النـفـار

## كرة الطائرة

أخي – أختي مدرسي التربية الرياضية هذه مهارات الكرة الطائرة و طرق تدريبها الخاصة بطلاب المدارس لكلا المرحلتين الابتدائية و الإعدادية بنين و بنات كما وجدتها مفيدة بعد تجربة تدريبات مدرسية استمرت ثلاث سنوات في تدريب طلاب المدارس أضعها بين أيديكم علني أكون قد وفقت من الله في إيجاد مادة متواضعة تمكنكم من تدريب أبناءنا الطلاب في الكرة الطائرة مما يؤدي إن شاء الله إلى الاستنهاض بهذه اللعبة الشعبية التي يعشقها الكثير من عشاق الرياضة لما فيها من إثارة للجمهور خاصة عند استخدام الضربات الساحقة بإتقان و قوة .

كما أنني قد اخترت مجموعة من التدريبات المجربة و التي أثبتت نجاحها مع طلاب المرحلة الإعدادية في مدرستي و التي بدورها ستساعدكم إن شاء الله في تدريب الطلاب على المهارات المختلفة في الكرة الطائرة و ابتكار تمارين تساعد الطلاب في إتقان المهارات بشكل جيد .

كما و أسأل الله تعالى أن يوفقنا جميعاً في خدمة أبناءنا الطلاب و النهوض بهذه اللعبة .

و بارك الله فيكم

## تاريخ اللعبة :-

يعود الفضل في اكتشاف لعبة كرة الطائرة إلى السيد (وليم مرجان) مدير الرياضة بجامعة (هوليوك) الأمريكية وذلك سنة ١٨٩٤ م حيث كان هدف السيد وليم هو ممارسة نشاط بديل عن لعبة كرة السلة في الفترة الانتقالية للموسم الرياضي .

كانت اللعبة ممزوجة بشكل كبير مع كرة السلة حيث يسمح بسقوط الكرة على الأرض و لكن يجب أن تدخل ملعب المنافس من فوق حبل وضع على ارتفاع من الأرض .

بعد ذلك عدل (الفريد هالستيل) طريقة اللعب وجعل الكرة تلعب في الهواء دون أن تلمس الأرض فسميت باسمها الحالي (كرة الطائرة) .

و أخذت جمعية الشبان المسيحية على عاتقها هذه اللعبة و أدرجتها ضمن برامجها في جميع أنحاء أمريكا الشمالية و عممتها على فروعها في جميع أنحاء العالم .

ثم تطورت هذه القوانين خلال الأعوام " ١٩١٢ - ١٩١٧ " حيث أصبح عدد اللاعبين في الملعب الواحد (٦) و الشبكة بارتفاع (١,٤٣م) وهو الارتفاع الحالي للشبكة .

انتقلت اللعبة بواسطة الجيوش الأمريكية إلى كندا و دول أمريكا الوسطى و أوروبا الغربية

تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة عام " ١٩٤٧ " ووضع القانون الدولي للعبة حتى يومنا هذا مع تعديل حديث في العام " ٢٠٠١ " .

\*\* أول بطولة أوروبية لكرة الطائرة أقيمت سنة " ١٩٤٨ " .

\* أول بطولة للعالم في كرة الطائرة جرت عام " ١٩٤٩ " في البرتغال .

و أقيمت على ملعب تنس أرضي بعد تجهيزه



**First World Championship in Prague, 1949**

صنفت كرة الطائرة ضمن مناهج الألعاب الأولمبية الصيفية في دورة طوكيو سنة " ١٩٦٤ " و فاز بالعبء في الدورة الأولى الاتحاد السوفيتي و في دورة عام " ١٩٦٨ " فاز بها أيضاً الاتحاد السوفيتي.



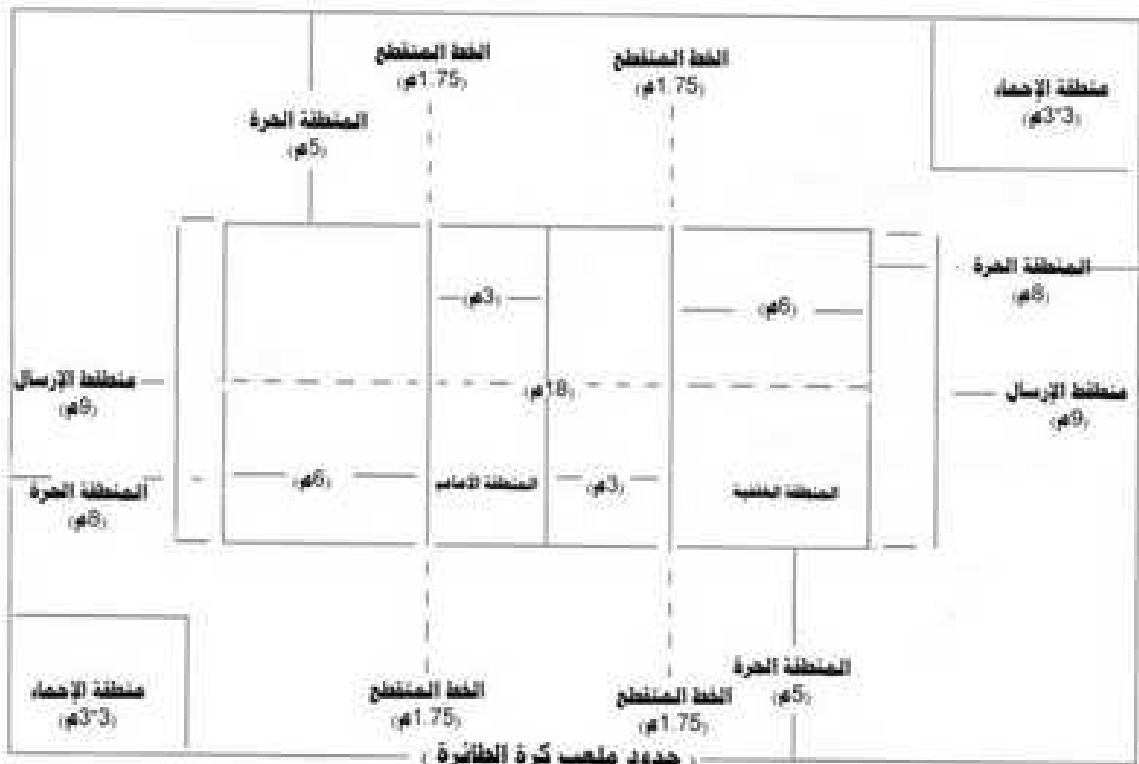
Tokyo, Japan, ١٩٦٤

وفي دورة عام " ١٩٧٢ " فازت بها اليابان و في دورة عام " ١٩٧٦ " فازت بها بولونيا .  
أما الميداليات الذهبية و الفضية للسيدات فتقاسمها الاتحاد السوفيتي و اليابان .

### قانون كرة الطائرة

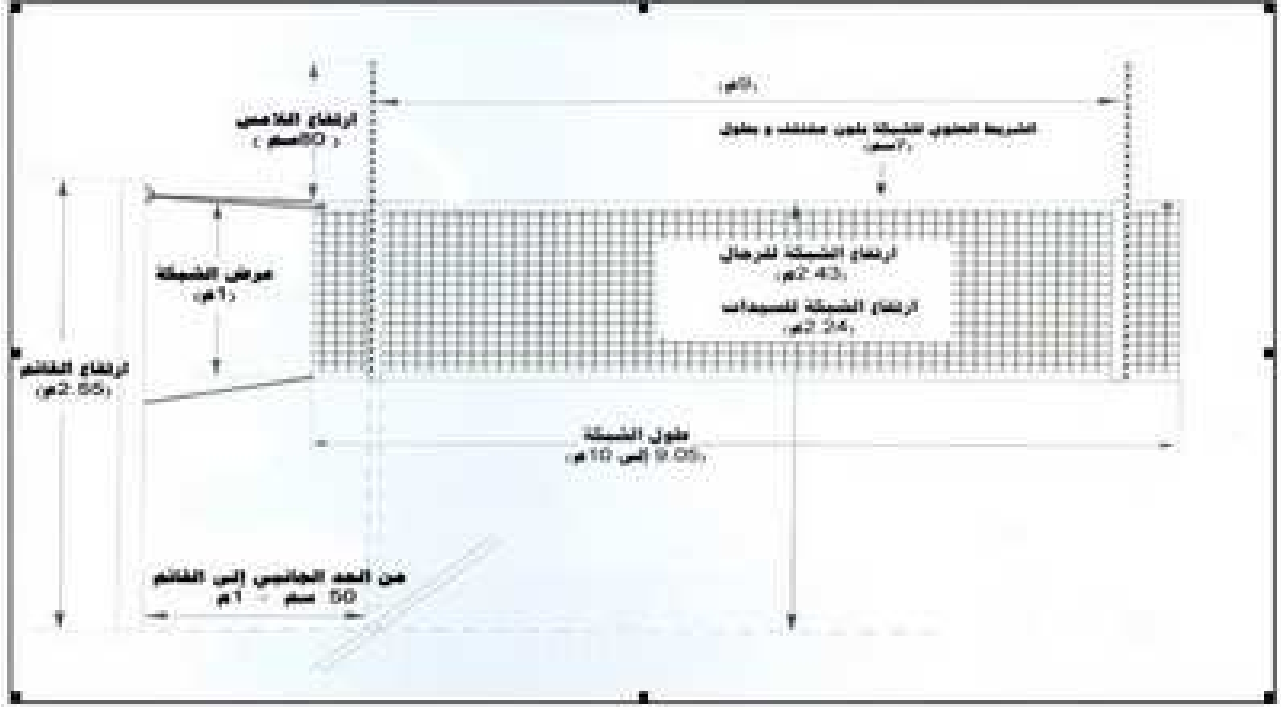
#### - الملعب :

الملعب بشكل مستطيل ( ٩ × ١٨ ) م يقسم إلى قسمين كل ملعب ( ٩ × ٩ ) م و يقسم كل ملعب إلى قسمين المنطقة أمامية ( ٣ ) م والمنطقة الخلفية ( ٦ ) م  
تكون جميع الخطوط باللون الأبيض و بعرض ( ٥ ) سم ويتم رسم خط متقطع كامتداد لخط الثلاثة بطول ( ١,٧٥ م ) طول القطعة ( ١٥ سم ) و الفارغ ( ٢٠ سم ) و بعرض ( ٥ سم ).



## ٢- القوائم .

تصنع القوائم من الحديد أو من أى معدن قوي و يتم كسوتها بالفلين لمراعاة الأمن و السلامة للاعبين تثبت القوائم خارج جانبي الملعب على امتداد خط المنتصف وتبعد عن حد الملعب الجانبي من (٥٠ سم) إلى (١م) ارتفاع القائم (٢,٥٥) م



## ٣- الشبكة .

طول الشبكة من (٩,٥٠م) إلى (١٠م) وعرض الشبكة (١) متر تحدد من الأعلى بشريط فاتح اللون عرضة (٧) سم . تكون الثقوب بشكل مربع أو سداسي يخرج من الشبكة مجموعة من الحبال لتثبيت الشبكة بالقوائم

## ٤- اللامس ( العصا الهوائية ) .

يصنع من الفبير جلاس أو أي مادة مرنة طوله (١٨٠) سم يثبت على جوانب الشبكة كحد علوي للملعب تقسم العصا إلى ألوان (١٠سم) لكل لون و غالباً ما يكون الأبيض و الأحمر.

## ٥- الكرة .

تصنع الكرة من الجلد أو أي مادة أخرى على أن تتوافق مع القوانين الدولية للكرة يكون لون الكرة من الألوان الفاتحة و يمكن تعدد الألوان في الكرة يبلغ وزن الكرة (من ٢٦٠ - ٢٨٠) جرام و محيطها (من ٦٥ - ٦٧) سم ضغط الهواء (من ٢٩٤,٣ - ٣١٨,٨٢) مليبار

## ٦- اللاعبين .

يسمح بتسجيل (١٢) لاعباً (٦) أساسي و (٦) احتياط مع اللاعب الحر و مدرب ومساعد مدرب و ممرن وطبيب .

## ٧- اللاعب الحر ( الليبرو ) .

وضع هذا اللاعب لموازنة الدفاع بالهجوم داخل الملعب و تعتبر المهمة الرئيسية له هي الدفاع و يلعب في المنطقة الخلفية في المراكز ( ١ بعد فقدان الإرسال و ٦ و ٥ ) .  
و يسجل اللاعب الحر ضمن اللاعبين ويكون زيه مختلف عن باقي الفريق لا يحق له أن يكون رئيس فريق أو شوط .  
و لا يحق للاعب الحر الإرسال أو الصد أو محاولة الصد ولا يحق له بالضرب الساحق أو الإعداد من المنطقة الأمامية للضاربين تتم عملية التبديل للاعب الحر دون إذن من الحكام ولكن يجب عليه مغادرة الملعب قبل دخول بديله الملعب و عدم الدخول قبل خروج بديله الملعب .  
لا يجوز تبديل اللاعب الحر إلا عند الإصابة بإذن من الحكم الأول .

## ٨- تداول الكرة :

تكون الكرة في اللعب عند إشارة الحكم بأداء الإرسال و تعتبر خارج اللعب عند إشارته لخطأ و يسمح لكل فريق بتداول الكرة بثلاث لمسات دون لمسة حائط الصد .

## ٩- الفوز بالشوط:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (٢٥) نقطة و في حالة التعادل يستمر اللعب حتى يحصل الفريق على نقطتين كفارق عن الفريق الآخر  
الشوط الفاصل يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (١٥) نقطة و في حالة التعادل تستمر المباراة حتى العدد (١٧) مع مراعاة تبديل اللاعب في منتصف الشوط ( عند الوصول إلى النقطة ٨ ) .

## ١٠- الفوز بالمباراة :

يفوز بالمباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط من (٥) أشواط .

## ١١- احتساب النقاط:

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح بلامسة الكرة لأرض المنافس أو منع المنافس من ملامسة الكرة لأرضه أو ارتكاب المنافس خطأ مهاريًا أو قانوني و عند كسب الإرسال أي بنظام ( التنس ) .

## ١٢- التبديل :

يسمح لكل فريق ( بست تبديلات ) في الشوط الواحد + تبديل اللاعب الحر  
يحق للاعب الواحد الخروج و الدخول لمرة واحدة فقط .  
يطلب المدرب التبديل من الحكم الثاني و يبلغ الحكم الثاني الحكم الأول لإعطاء الإذن بالتغيير .  
يسمح للمدرب تبديل أي عدد من اللاعبين داخل الملعب و يجب على المدرب إعطاء الحكم الثاني عدد لاعبي التبديل و أرقامهم إن وجد .

## ١٣- الوقت المستقطع :

وقت مستقطع فني للفريقين عند النقطة رقم (٨) و النقطة رقم (١٦) و مدته (٦٠) ثانية في الأشواط الأربعة الأولى يعطيها الحكم الأول.  
و هناك وقت مستقطع واحد لكل فريق يحق للمدرب أخذه أو عدم أخذه و مدته (٣٠) ثانيه  
وفي الشوط الفاصل وقت مستقطع واحد لكل فريق مدته ( ٣٠ ) ثانية

## مقدمة :-

تعتبر لعبة كرة الطائرة من الألعاب الصعبة نسبياً عند الأطفال و ذلك لـ :-

١. تحديد عدد لمسات الكرة أثناء اللعب بثلاث لمسات .
  ٢. صغر الملعب و تقسيمه و عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي
  ٣. صعوبة التحكم في عضلات الذراعين و صغر العضلات المستخدمة في اللعبة .
  ٤. عدم تمكن الطلاب من جميع المهارات .
  ٥. احتياج اللعبة لصفات بدنية خاصة غالباً لا تكون متاحة للجميع .
- كرة الطائرة من الألعاب الرئيسية الجماعية و يتوقف علينا نحن كمدرسين للتربية الرياضية العمل على تطوير هذه اللعبة بكل الوسائل و الإمكانيات المتاحة لدينا فعلياً .

## خطوات تطوير لعبة كرة الطائرة :-

### أولاً : اختيار اللاعبين .

أن عملية اختيار اللاعبين عملية صعبة و معقدة وذلك لأنها الأساس الذي سيقوم عليه البناء . يجب أن يتم اختيار اللاعب على أساس علمي . ففي بعض الدول المتقدمة يتم اخذ عينات من العضلات و العظام و يتم فحصها و التعرف على إمكانيات الطول لدى هذا الطفل . وذلك بعد إتمام جميع الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامة الأجهزة الداخلية . في بلادنا نكتفي بالفحوصات الطبية العادية و اختيار الطلاب الأطول و الأصغر الذين يتميزون بطول القامة و طول الأصابع .

### ثانياً : ترغيب الطلاب في اللعبة .

ليس شرطاً أن يكون الطالب لديه المهارات أو انه يحب أو لا يحب اللعبة فإن الطلاب يمكن أن يتأثروا و نغير من اهتماماتهم فمثلاً لا تجد في المدرسة إلا العدد اليسير الذين يفضلون كرة الطائرة عن كرة القدم هذا إن وجد أصلاً فما العمل لترغيب الطلاب في لعبة كرة الطائرة يمكنك كمدرس استخدام الطرق و الوسائل التالية :-

١. عمل دوري بين الفصل .
٢. زيادة عدد الحصص الخاصة بكرة الطائرة .
٣. تعريف الطالب باللعبة عن طريق الملصقات و الرسومات و اللوحات الجدارية .
٤. عرض مباريات كرة طائرة على أشرطة الفيديو .
٥. متابعة أخبار اللعبة و توصيلها للمدرسة ليعرفها الطلاب .
٦. اصطحاب مجموعة من الطلاب على مباراة كرة طائرة لمشاهدتها.

٧. تجهيز ملعب كرة الطائرة بشكل دائم في المدرسة .
٨. عدم تطبيق القانون الدولي في المباريات الداخلية .
٩. تشجيع الطلاب المتميزين في البطولات الداخلية .
١٠. استضافة مباريات سواء من مدارس كانت أو من أندية ( فرق ناشئة ) .
١١. اهتمامك الزائد بكرة الطائرة من حيث وقوفك مراقبا أو لاعبا لكرة الطائرة في الحصص
١٢. استضافة بعض الأبطال في اللعبة و التحدث إلى الطلاب و إفادتهم بما يخص اللعبة .

### ثالثاً : التدريب .

كعبارة أولى يجب عليك أن تتذكر أن كل ما نريده منك في المرحلة الابتدائية ( نريد أطفالاً لا نريد أبطالاً ) و إن مجرد توصيل حب اللعبة للطفل و بعض المهارات الأساسية يكفي .  
في المرحلة الابتدائية : عليك كمدرس تربية رياضية أو مشرف رياضي أنــــ .

١. ترغيب الطفل باللعبة .

٢. إتقان الطفل لبعض المهارات الأساسية مثل ( تحركات الملعب بدون كرة ، الإرسال ، الاستقبال من أسفل ، الاستقبال من أعلى ) .

٣. زيادة اللياقة البدنية بتمارين تناسب أعمارهم و أجسامهم .

٤. التركيز بشكل أكبر على العضلات الكبيرة للرجلين و محاولة تقويتها .

٥. اختيار ألعاب صغيرة تخدم اللعبة مستقبلاً مثل ألعاب المسك و الرمي و الضرب .

و بذلك ينتقل الطفل إلى المرحلة الإعدادية وهو مشبع بحب اللعبة و أصبح جسمه قويا و يتحمل ما سيقدمه المعلم في المرحلة الإعدادية له فعلى مدرس التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية أنــــ .

١. الاستمرار في ترغيب الطالب باللعبة بالطرق السابقة .

٢. التركيز على اللياقة البدنية العامة و الخاصة باللعبة عن طريق التمرينات الرياضية .

٣. تعريف الطالب على جميع مهارات اللعبة .

٤. إتقان الطالب لمهارات الإرسال من أعلى مع مهارات اللعبة تحضيراً للضرب الساحق .

٥. تعريف الطالب على القوانين الدولية لكرة الطائرة .

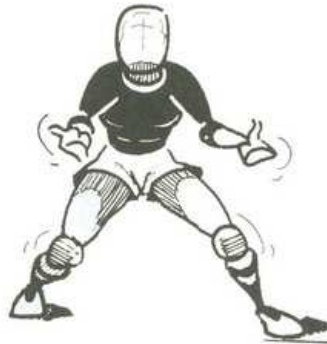
### رابعاً : توجيه المتميزين لطريق البطولة .

اختيار الطلاب المتميزين و الذين يمتلكون الصفات البدنية المؤهلة للعبة و توجيههم لأندية مهمة باللعبة .



## تدريب كرة الطائرة .

- سوف نتناول تدريب كرة الطائرة بالتفصيل و التسلسل المهاري .
- ١ . تحركات الملعب .

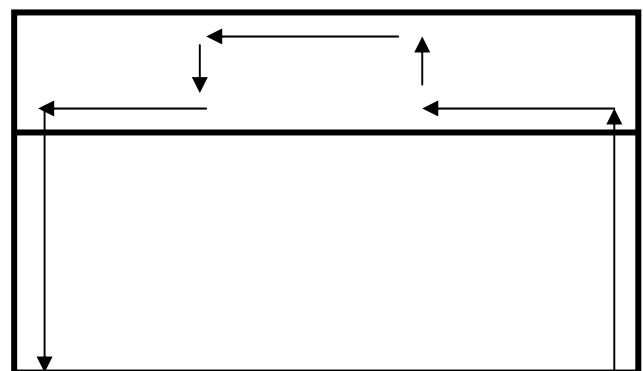
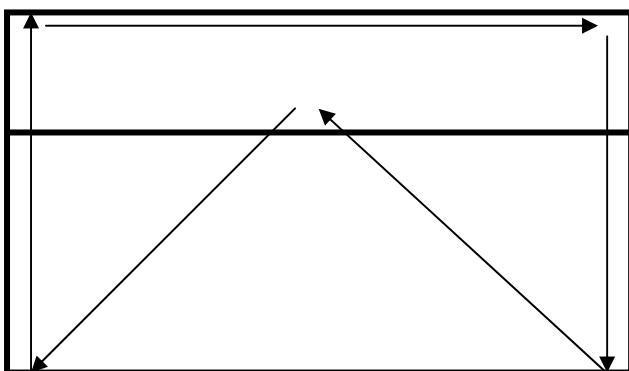
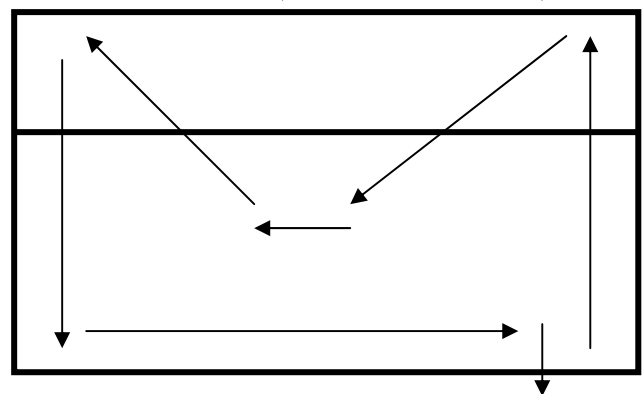
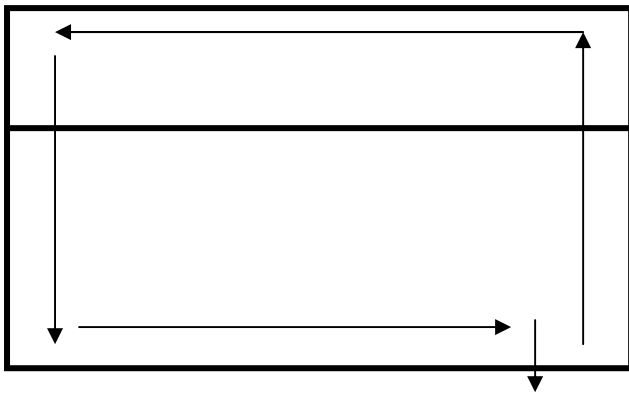


على الطالب أن يتعرف على أبعاد الملعب و الاتجاهات الخاصة بالملعب ووقفة الاستعداد الخاصة بكل مهارات من المهارات التي على المدرس توصيلها للطالب .

### أولاً : وقفة الاستعداد للاستقبال من أسفل .

- ١ . القدمين متباعدتين باتساع الحوض و الوقوف على الأمشاط .
- ٢ . الركب مثنية بزاوية منفرجة .
- ٣ . الذراعين مفرودة أمام الجسم موازية للركبتين .
- ٤ . الظهر مائل للأمام .
- ٥ . النظر للإمام و على الملعب المقابل .

من وقفة الاستعداد هذه يمكن للطالب التحرك في اتجاهات الملعب كاملة فهناك تدريبات للتعرف على أبعاد الملعب و إتقان التحركات الجانبية و الأمامية و الخلفية مع مراعاة الجري و المحافظة على وقفة الاستعداد ( الجري المنخفض ) .



## الأهداف المرجوة من هذه التدريبات .

١. إتقان الطالب لوقفه الاستعداد و التعود على أدائها في الملعب .
٢. تعرف الطالب على إبعاد الملعب بشكل جيد و التعرف على مراكز الملعب .
٣. إتقان الطالب للتحركات في مختلف الاتجاهات .
٤. تقوية عضلات الرجلين .
٥. حفظ التوازن من الجري المنخفض .

## ثانياً : الإرسال .

الإرسال هو : وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة اللاعب صاحب المركز رقم ( ١ ) ( الصف الخلفي ) لتعبر الشبكة لملاعب المنافس .

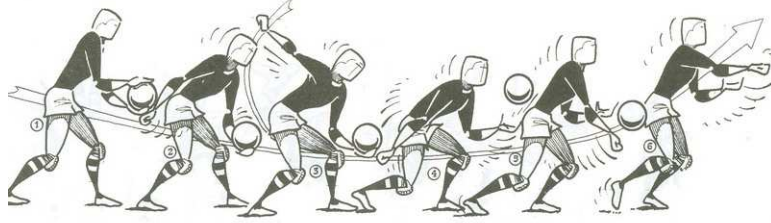
### أهداف يمكن تحقيقها من الإرسال : —

١. كسب نقطة مباشرة .
٢. إفشال خطط المنافس .
٣. إرهاق اللاعب الأفضل بلعب الإرسال عليه .
٤. محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف .

### ينقسم الإرسال إلى : —

- ١ . الإرسال من أسفل مستوى الكتف و ينقسم إلى .
  - أ . الإرسال من أسفل مواجهه ب . الإرسال من أسفل جانبي .
- ٢ . الإرسال من أعلى مستوى الكتف و ينقسم إلى .
  - أ . الإرسال من أعلى مواجهه ( تنس ) ب . الإرسال المواجه من أعلى ( المتموج ) ج . الإرسال بالوثب .

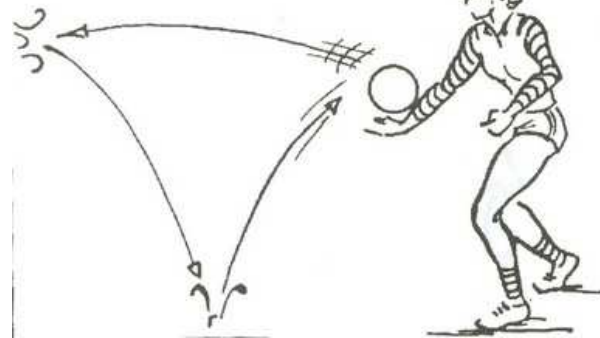
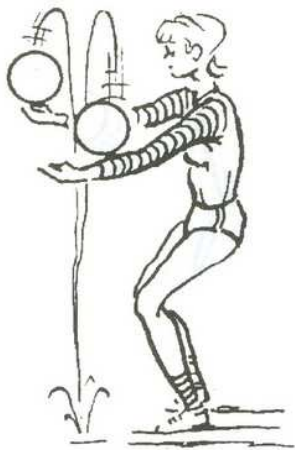
## ١. الإرسال من أسفل مواجهه :



### الخطوات الفنية للمهارة .

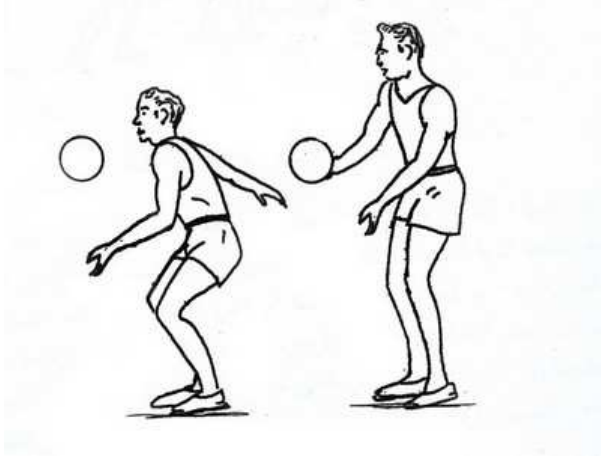
الإرسال من أسفل المواجهه ، و فيه يقف الطالب مواجهاً للشبكة ، و القدم عكس اليد الضاربة و تكون الركبتان مثنيتان قليلاً و الجذع مائلاً للأمام و الكرة محمولة على راحة اليد المماثلة للقدم و تكون الذراع الضاربة بمحاذاة الفخذ ، و ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي .  
ولضرب الكرة نقوم بمرجحة الذراع الضاربة خلفاً مع فرد ركبة الرجل الأمامية و نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ، وفي الوقت نفسه ترمي الكرة عالياً بمحاذاة مستوى الرأس تقريباً ثم تعود مرجحة الذراع الضاربة للأمام ، و ينتقل معها ثقل الجسم على القدم الأمامية ، فتلقى كف اليد الضاربة بمحاذاة الوسط تقريباً فتضربها و تستمر اليد في الحركة ( مرجحتها ) للأمام في حركة تكميلية مع فرد جميع مفاصل الجسم و متابعة الكرة و الدخول بسرعة إلى الملعب لمتابعة اللعب .

### تدريبات للتعود على الكرة و لعب الإرسال :-



## ٢. الإرسال من أسفل جانبي :

و فيه يقف اللاعب و جانبه المعاكس للذراع الضاربة مواجهاً للشبكة ، و يتم أداء الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه تقريباً مع مراعاة توجيه الكرة و متابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس و ليس للأمام .

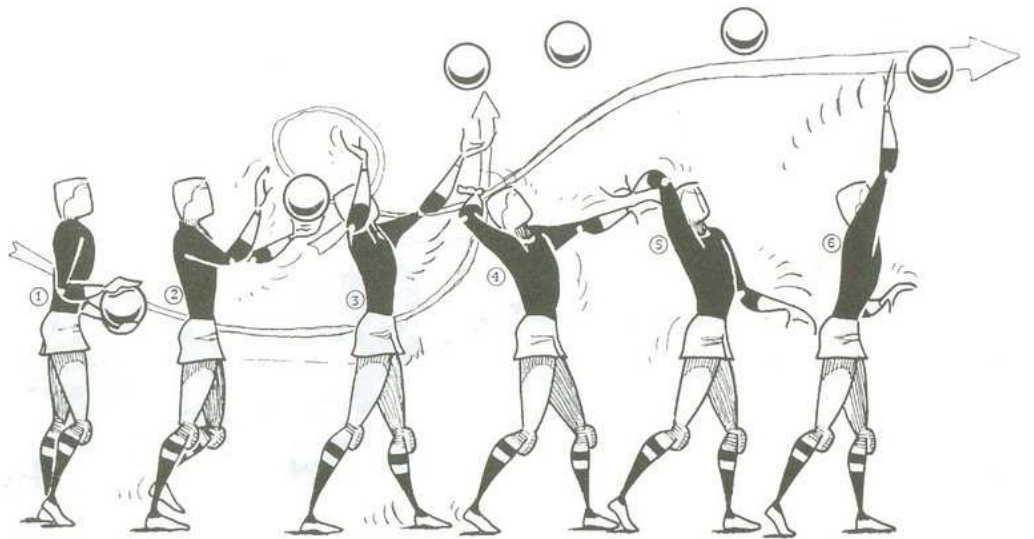


## الإرسال من أعلى مستوى الكتف :

و يؤدي بالطرق التالية :

### ١. الإرسال من أعلى مواجه ( إرسال تنس ) .

و فيه يقف اللاعب مواجهاً للشبكة و القدم عكس اليد الضاربة للكرة ، و تكون أماماً و الكرة محمولة على اليد غير الضاربة ، أو ممسوكة باليدين معاً أمام الجانب المائل لليد الضاربة ، ثم تقذف الكرة عالياً بحيث تسقط فوق و أمام كتف الذراع الضاربة . وفي نفس الوقت يتقوس جذع اللاعب خلفاً و مرجحة الذراع الضاربة أماماً عالياً مع ثني مفصل المرفق خلف الرأس ، ثم تمتد الرجل الخلفية و الجسم عالياً لمقابلة الكرة أثناء هبوطها عند أقصى ارتفاع لليد الضاربة ، وتضرب الكرة من نصفها الخلفي و متابعة الحركة لتوجيه الكرة .



## ٢. الإرسال المواجه من أعلى ( المتموج )

نفس طريقة إرسال التنس و لكن اليد تكون مرفوعة بجانب و خلف الرأس و لا يتم تقوس الظهر و لا تتم متابعة الحركة و تضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة .



## ٣. الإرسال المواجه مع الوثب .

نفس طريقة الإرسال المواجه ولكن يكون الطالب بعيد عن خط نهاية الملعب من ( ٣ - ١ ) م و يقوم برمي الكرة في الهواء عالياً من ( ٣ - ٢ ) م و يقوم بعمل خطوات الاقتراب و الوثب و ضرب الكرة بنفس طريقة الإرسال من أعلى مواجه ( تنس ) .



في البداية يجب أن نقوم بتدريب الطالب على الإرسال من أسفل فقط بدون التركيز على القانون الخاص بالإرسال من أسفل و هو أن تكون الكرة مرفوعة عن اليد الضاربة أثناء عملية ضرب الكرة .

## الخطوات التي يتبعها المدرب أثناء تدريب الإرسال : -

مع العلم بأنه يمكن أن تكون هذه المرة الأولى للطالب التي يشاهد أو يلمس الكرة فعليك كمدرس أن تعرف الطالب على الكرة بشكل جيد من حيث تحسس الطالب للمس الكرة و التعرف على وزن الكرة و ارتداد الكرة من الأرض أو من الذراع و ذلك بالتالي : -

١. تبادل مسك الكرة بين الطلاب و تحسس جلدها .

٢. دحرجة الكرة على الأرض من الجري المنخفض .

٣. تنطيط الكرة على الأرض .

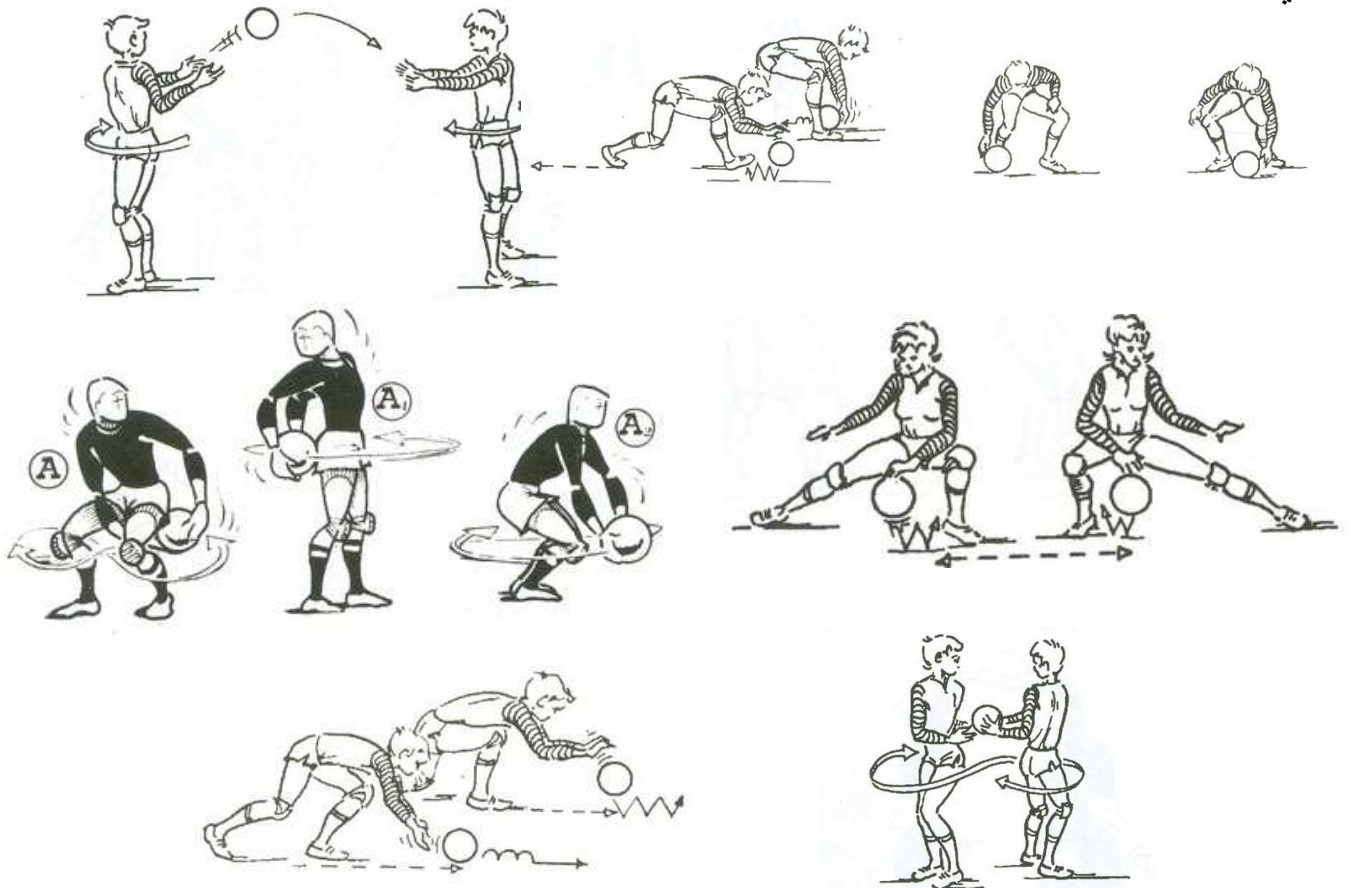
٤. أداء لعبة صغيرة بكرة الطائرة مثل ( صياد السمك ، إسقاط الأقماع ، كرة الطائرة بالمسك

، إلخ ..... ) .

٥. تنطيط الكرة على الذراع الواحدة من التبديل .

بذلك يكون الطالب قد تعرف على وزن و حجم الكرة و مقدار القوة التي سيبدلها لرفع الكرة لنقطة

معينة



## تدريبات مقترحة للمهارة .

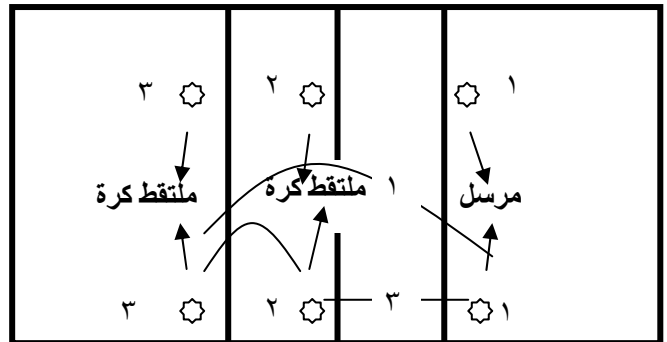
١. يقوم المدرس بالتوضيح للطلاب عن مكان ضرب الكرة أثناء عملية الإرسال .
٢. يقوم الطالب بضرب كرة ممسوكة أو مربوطة بنفس طريقة ضرب الإرسال .
٣. يقوم الطالب بضرب إرسال من مسافة صغيرة للزميل مع زيادة المسافة بشكل متدرج .
٤. يقوم الطالب بضرب الإرسال من وقوفه على خط الثلاثة أمتار إلى الملعب المقابل مع زيادة المسافة حتى الوصول إلى خط نهاية الملعب .
٥. يقوم الطالب بتركيز ضرب الإرسال لنقطة معينة في الملعب المقابل و يمكن أداء هذه الجزئية عن طريق مسابقة ترفيهية بين المجموعات أو الطلاب .
٦. يقوم المدرس بشرح القانون الخاص بالإرسال وهو رفع الكرة عن الذراع قبل عملية الضرب و ضرب الإرسال من خلف خط نهاية الملعب .

## الأخطاء التي تواجه الطالب أثناء أداء المهارة .

١. الآلام أثناء ضرب الكرة في الذراع .
  - يمكن التغلب عليه عن طريق التكرار يزول الألم بعد تمرين أو اثنين .
  ٢. عدم تركيز الطالب في منطقة ضرب الكرة على الذراع .
  - يمكن التغلب عليها عن طريق استخدام بالونه صغيرة و تكرار تنطيطها على الذراع في المكان المراد ضرب الكرة به ، ضرب الكرة في نفس المنطقة لنفسه عالية فوق الرأس و معاودة التمرين
  ٣. عدم قدرة الطالب على تحديد مقدار القوة التي سيبدلها في ضرب الكرة .
- العلاج : تكرار الخطوات الفنية الأولى وهي : ضرب الكرة من مسافة قريبة و زيادة المسافة تدريجياً .

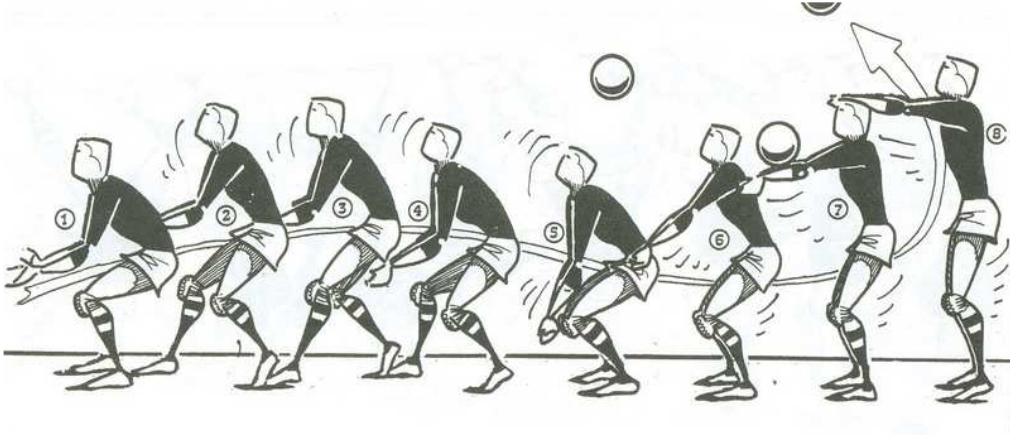
## تدريبات مركبة يمكن استخدامها :

يقوم اللاعب رقم ( ١ ) بضرب الإرسال من فوق الشبكة إلى اللاعب رقم ( ٣ ) يقوم اللاعب رقم ( ٣ ) بمسك الكرة و إرجاع الكرة للاعب رقم ( ٢ ) و يقوم ( ٢ ) بدورة إرجاع الكرة للطلاب رقم ( ١ ) يكرر الطالب رقم ( ١ ) التمرين تكرارات معينة يقوم المدرس بتحديددها و يقوم الطلاب بتبديل مراكزهم حتى إنهاء جميع الطلاب أداء المهارة .  
يمكن استخدام التمرين ل ( ١٢ ) طالب بـ ( ٤ ) كرات في نفس الملعب .



### ثالثاً : استقبال الكرة من أسفل و ينقسم إلى قسمين .

- ١ . استقبال الإرسال .
- ٢ . دفاع الملعب .



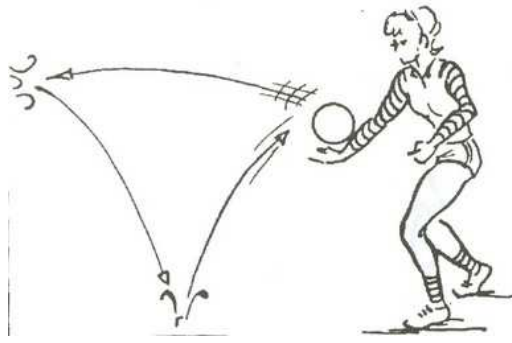
تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات في كرة الطائرة و ذلك لـ .

- ١ . تحتاج هذه المهارة توافق عضلي عصبي حيث أن مكان ضرب الكرة صغير و لا يستطيع الطالب النظر إلى مكان سقوط الكرة على اليدين .
- ٢ . صعوبة توجيه الكرات للمكان المناسب .
- ٣ . عدم قدرة الطالب على تحديد مكان ضرب الكرة .
- ٤ . صعوبة ضرب الكرة بعد حركة يبذلها الطالب و التي تحتاج إلى حفظ التوازن عنده .
- ٥ . شعور الطلاب بألم في مكان ضرب الكرة .

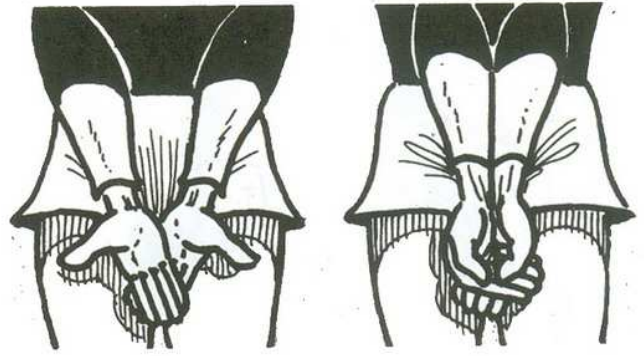
إذا كانت عملية الاستقبال جيدة كانت المهارات التالية لها أسهل على لاعبيها فكما نعرف فإن مهارات كرة الطائرة مركبة على بعضها ( إرسال ، استقبال ، إعداد ، ضرب ، حائط صد ، تغطية ملعب ) . والاستقبال هو من المهارات الدفاعية و التحضيرية للهجوم الجيد فكلما كانت الكرة موجه للمكان المناسب كانت عملية الإعداد أسهل و تلتها عملية الضرب بكل راحة .  
**للتدريب على هذه المهارة يجب علينا أن**

- ١ . زيادة إحساس الطالب للكرة باليدين عن طريق بعض الألعاب .
- ٢ . تذكير الطلاب دائماً بوضع الاستعداد و التحركات بدون كرة .
- ٣ . تحديد مكان ضرب الكرة على ذراعي الطالب .
- ٤ . تحديد كيفية تشبيك اليدين و استخدام الطريقة المناسبة للطالب .
- ٥ . إذا كان التشكيل العظمي للطالب يحول دون إصاق الساعدين تقترب الكتفين من بعضهما .
- ٦ . معرفة الطالب لكيفية توجيه الكرة المستقبلية .
- ٧ . يميز الطالب دوران الكرة و زاوية ضرب الكرة .

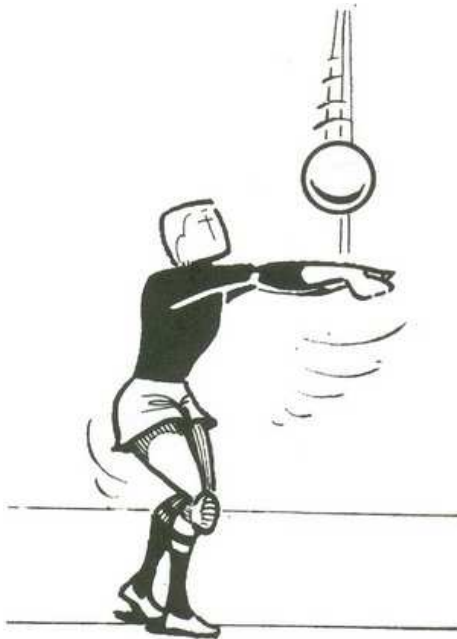




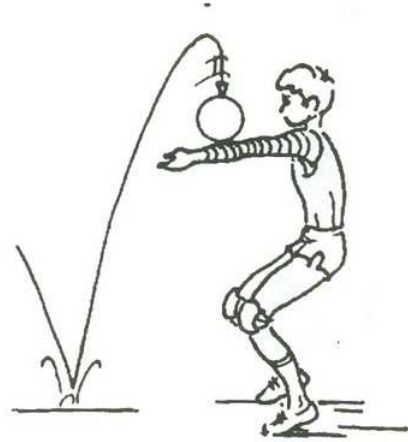
لزيادة الإحساس بمكان ضرب الكرة



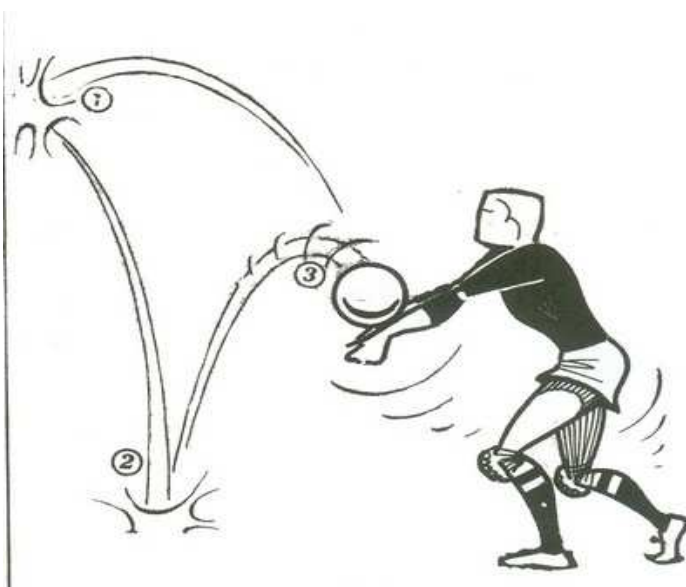
كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من أسفل



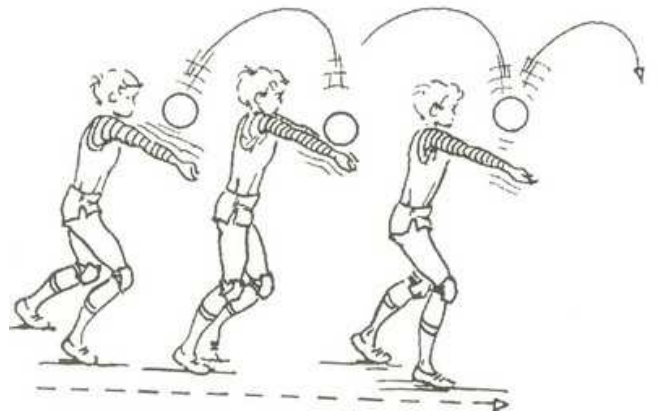
تكرار استقبال الكرة لأعلى



استقبال الكرة مرة واحدة مرتدة من الأرض



استقبال كرة مرتدة من الأرض للحائط



تكرار استقبال الكرة من التحرك الأمامي

## التدريب التسلسلي للمهارة .

**أولاً :** على الطلاب تنطيط الكرة بالساعد لأعلى و الحرص على عدم سقوط الكرة و تبديل الذراع الضاربة للكرة مع مراعاة أن تكون الذراع مفرودة و رسغ اليد متجه للأسفل لإبراز المنطقة العضلية للساعد و النظر يكون على الكرة و للتقدم بالمرحلة يمكن للطالب ضرب كرة مرتفعة و أخرى غير مرتفعة أو التبديل السريع بين الذراعين .

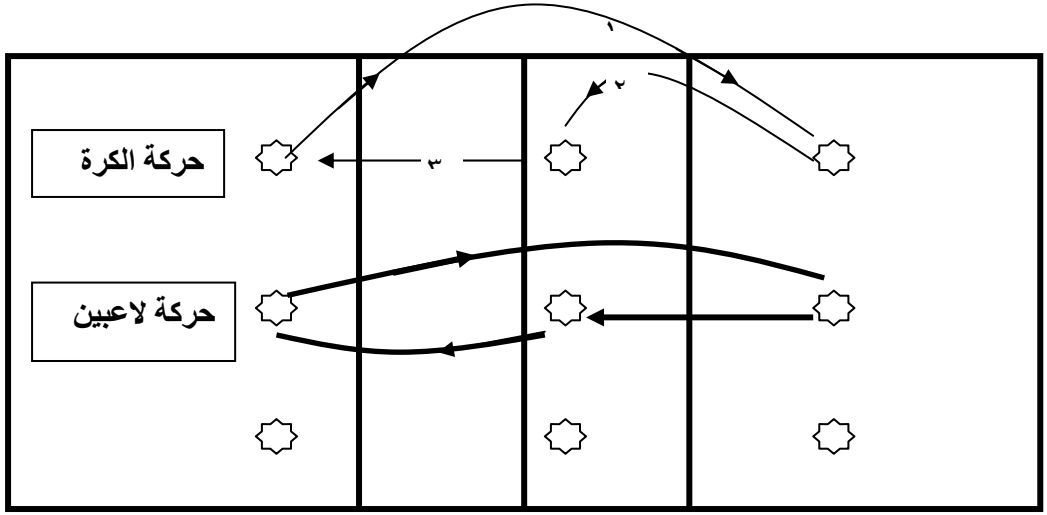
**ثانياً :** تنطيط الكرة بالساعدين معاً للأعلى ارتفاع منخفض مع مراعاة وضع الاستعداد و فرد الذراعين و النظر على الكرة و للتقدم بالمرحلة ، ضرب كرة مرتفعة و أخرى غير مرتفعة ، يقوم الطالب برمي الكرة عالياً في الهواء بمقدار ( ٣ - ٥ ) م و يقوم باستقبالها على الذراعين لمسافة منخفضة ، و لزيادة التقدم بالمرحلة بتدريب مركب جزئي يقف كل طالبين مواجهين لبعضهما و يقوم طالب منهم برمي الكرة عالياً في الهواء و يقوم الآخر باستقبال الكرة بالساعدين لنفسه و يقوم برمي الكرة مرة أخرى لزميله و على الزميل أداء ما قام به الأول .

**ثالثاً :** و كعملية تكميلية للتقدم بالمرحلة و بنفس الوضع السابق بين الطالبين يقوم الطالب الأول برمي الكرة عالياً أماماً في الهواء و التقدم لنصف الملعب و يقوم الطالب الآخر باستقبال الكرة و ليس لنفسه كما في السابق بل يستقبل الكرة لزميلة في منتصف المسافة التي بينهما و يقوم الأول بإرجاع الكرة المستقبلية من زميلة إليه مرة أخرى و يقوم الآخر برمي كرة عالياً أماماً و تكرار السابق و يمكن استخدام عدد كبير من الفريق في هذا التمرين كما و يمكن استخدام هذا التمرين بثلاثة لاعبين أو أربعة لاعبين .

**رابعاً :** بمجموعة مكونة من ثلاثة طلاب في ملعب كرة الطائرة اثنان في ملعب واحد في منتصف الملعب و الآخر بجانب الشبكة في نفس الملعب و الآخر في الجهة المقابلة لهم في ملعب المنافس . يقوم اللاعب الموجود في ملعب المنافس برمي الكرة على الطالب الموجود في منتصف الملعب و يقوم بدوره ( اللاعب الموجود في منتصف الملعب ) باستقبال الكرة من أسفل للطالب الموجود بجانب الشبكة نقوم بتكرار التمرين عدة تكرارات لكل لاعب .

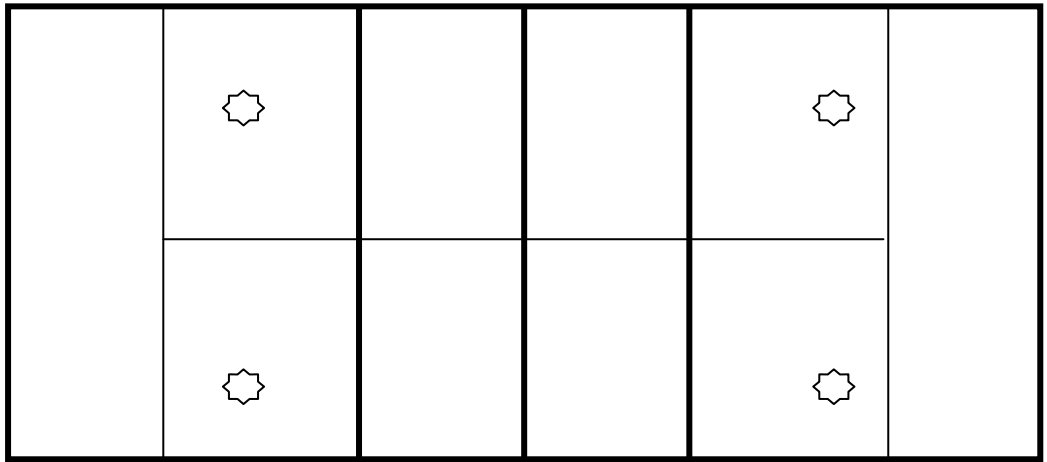
**كما ويمكن التقدم بهذه المرحلة — :**

- استخدام الإرسال بدل من رمي الكرة .
- تبديل الطلاب بعد خمسة ثم ثلاثة ثم كل مرة يقوم الطلاب بتبديل مراكزهم
- يمكن استخدام هذا التمرين لأربع مجموعات في الملعب الواحد .
- تقليص عدد المجموعات حتى الوصول لمجموعة واحد لكل الملعب بنفس عدد الطلاب .
- زيادة المسافة للطالب الضارب للإرسال حتى الوصول لنهاية الملعب .



### خامساً : لعب مباريات صغيرة .

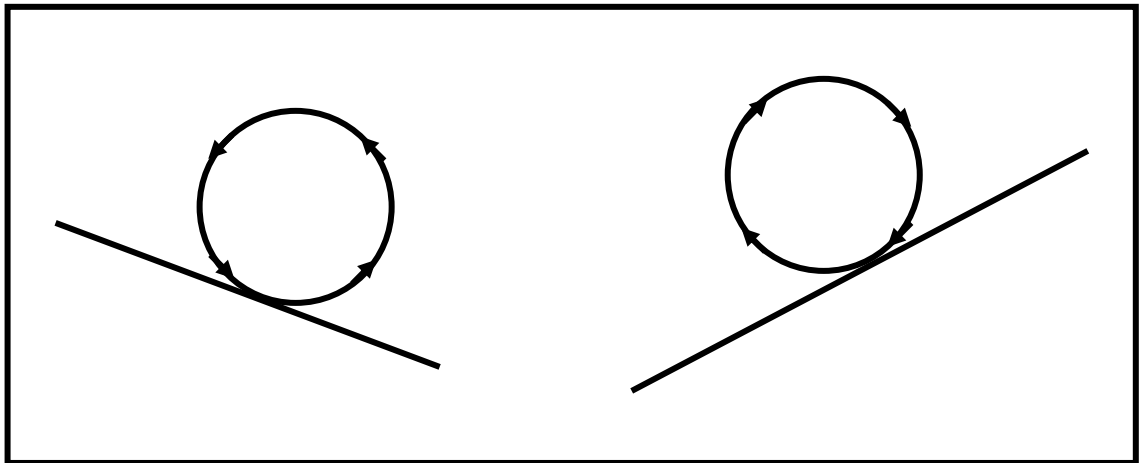
يقوم المدرس بتقسيم الملعب إلى قسمين يضع كل لاعبين في نصف من الملعب و تجري بينهم مباراة باستقبال الكرة من أسفل فقط و يمكن رمي الكرة أو أداء إرسال من أسفل و يمكن لعب هذه المباراة من شوط واحد أو اثنين أو أكثر و يترك للمدرس تحديد عدد نقاط كل شوط و يمكن للمدرس زيادة أو تقليص مساحة الملعب أو بعد إتقان الطلاب يمكن تقسيمه إلى ثلاثة ملاعب .



كما يمكن التقدم بهذه المرحلة من خلال وضع لاعب ثاني في كل ملعب ليقوم المستقبل باستقبال الكرة له و يقوم بإرجاع الكرة للاعب المستقبل ليقوم بدوره باستقبال الكرة للملعب الآخر و تكرار نفس العمل السابق .

## صعوبات تواجه الطالب في تعلم المهارة :

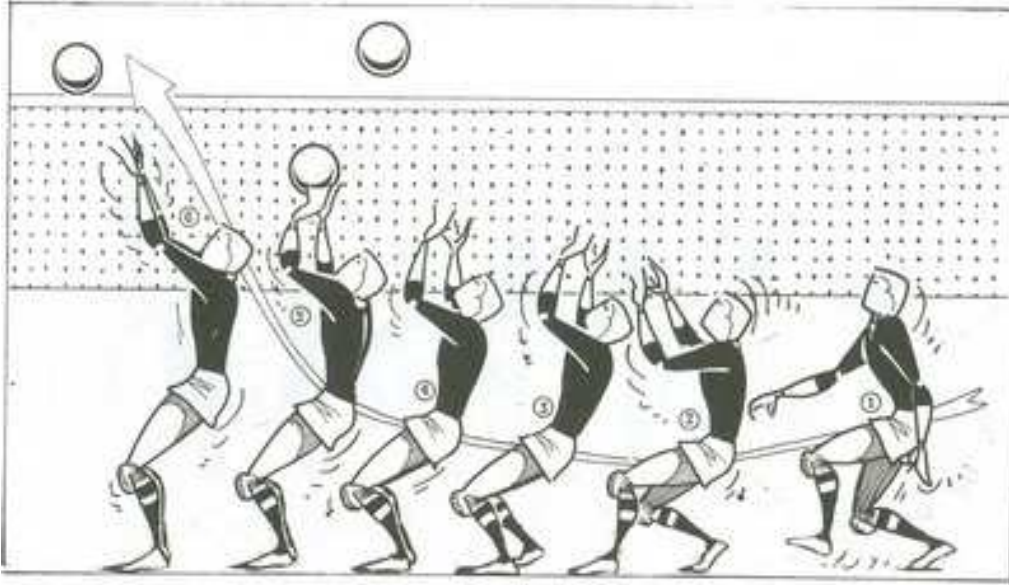
- فقدان التوازن أثناء استقبال الكرات المنخفضة .
- العلاج : من وضع الانبطاح باتجاه عكس الزميل يقوم الزميل بالإشارة بالصوت إلى الطالب و يقوم برمي الكرة له و الآخر بدورة يقوم بالوقوف و الاستدارة و محاولة لعب الكرة .
- عدم قدرة الطالب على التحكم في فرد الذراعين لحظة ضرب الكرة .
- العلاج : يمكن استخدام وسيلة تعليمية عبارة عن ماسورة بلاستيكية يتراوح طولها من ( ٣٠ - ٥٠ ) سم و يوضع بداخلها حبل من ( ٨٠ - ١٠٠ ) سم و توضع حول عنق الطالب مثل العقد و يقوم الطالب بوضع الذراعين فوق الماسورة و بذلك تجبر الطالب على فرد ذراعيه أثناء ضرب الكرة .
- عدم قدرة الطالب على تحديد مكان ضرب الكرة على الذراعين مثل ضرب الكرة على يد واحدة .
- العلاج : يمكن استخدام وسيلة تعليمية بسيطة عبارة عن ماسورة تتسع لكرة تنس طاولة بطول ١٠ سم تربط بها شبكة كرة قدم صغيرة و يمسك الطالب الماسورة بالساعدين كما في استقبال الكرة من أسفل و يقوم زميل له برمي الكرات عليه و يحاول الطالب إدخال الكرة في الماسورة .
- عدم قدرة الطالب على توصيل الكرة لضعف ما في الذراعين .
- العلاج : يقوم الطالب برمي كرة سلة أو كرة طيبة أو أي ثقل آخر بنفس طريقة الاستقبال .
- عدم قدرة الطالب على تحديد زاوية الذراعين أثناء استقبال كرات مختلفة اتجاه الدوران للكرة
- العلاج : رمي المدرس للكرة بشكل دوران سريع للأمام و يقوم الطالب بضرب الكرة فوق رأسه و بدون توجيه الطالب مع تغيير اتجاه دوران الكرة كما في الصورة توضيح لزاوية الذراعين أثناء استقبال كرات بدوران معين .



## ملاحظات : -

- في كل تدريب عليك كمدرس التركيز على تكرار ما تم انجازه في التمرين السابق مع محاولة علاج المشاكل الموجودة عند بعض الطلاب .
- هذه المهارة تحتاج للكثير و الكثير من التكرار و عليه فإن علاج المشاكل السابقة سوف تطور من أداء الطلاب الجيدين أيضاً .
- دع الطالب يكتشف الصحيح و يحاول الثبات عليه .
- أحرص دائماً على عبارات المدح للطلاب و تشجيعهم بالعبارات الرياضية .
- حاول الحصول على بعض الصور الموضحة لكيفية الاستقبال الصحيحة .
- أحرص على أن يؤدي الطالب المهارة من مختلف مراكز الملعب .
- مواجهة الطالب لمنتصف الملعب من كل المراكز ( تبديل وضع القدمين ) .
- متابعة الطالب للكرة بعد ضربها و عدم قطع حركة الاستقبال .
- أثناء عملية دفاع الملعب يكون وضع الاستعداد أكثر انخفاضاً من استقبال الإرسال .
- في عملية دفاع الملعب تكون القوة المبذولة لضرب الكرة أقل من استقبال الإرسال .
- لا تتم عملية متابعة الكرة أثناء دفاع الملعب .
- أحرص على عدم دوام تشبيك الطالب لذراعيه بعد أداء المهارة ( وضع الاستعداد ) .
- يجب على الطالب متابعة الكرة بالنظر في جميع الأحيان حتى لو كانت لزميل آخر وأن يحرص على بقاءه في وضع الاستعداد .
- فرد جسم الطالب بعد أداء عملية الاستقبال من أسفل .

## رابعاً : الاستقبال من أعلى أو الإعداد .



تعتبر هذه المهارة مهارة مكملة لمهارة الاستقبال من أسفل حيث أن القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من أعلى من إرسال أو أي كرة أخرى كما و أن القانون الجديد حذف الكثير من محددات المهارة و تم إلغاء ( Rest ) أي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من أعلى كما و كانت هذه المهارة في السابق يقوم بأدائها لاعب واحد أو اثنين في الفريق و هم المعدين فقط لصعوبة أدائها .

و تعتبر هذه المهارة من أصعب المهارات تدريباً و ذلك لـ :-

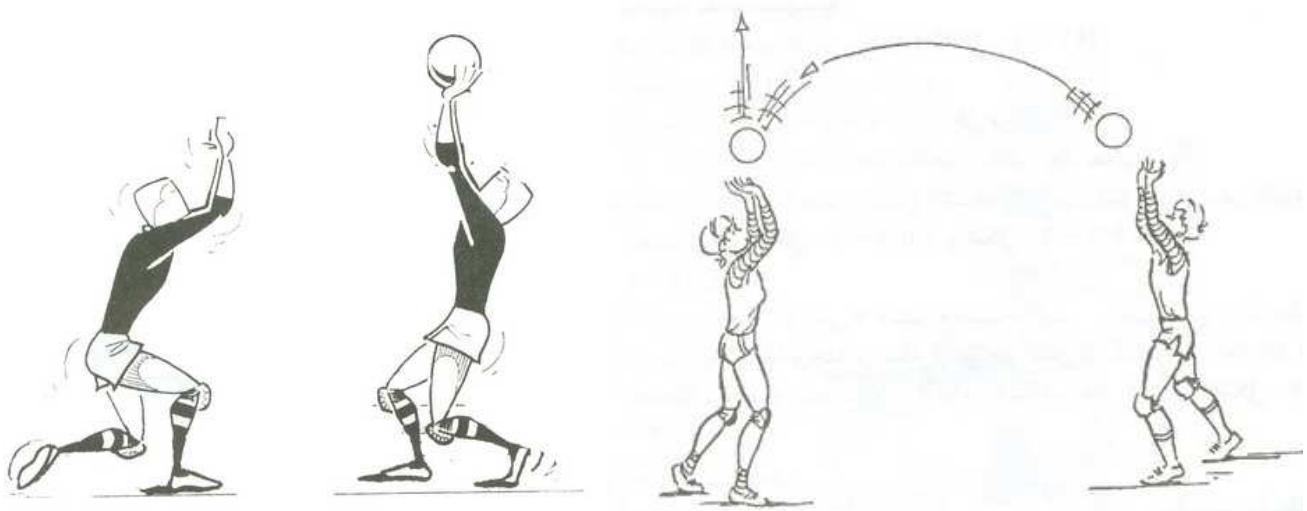
1. الضعف الشديد في أصابع الطلاب .
2. خشية الطلاب من الإصابة في أصابع اليد .
3. تحتاج هذه المهارة توافق عضلي عصبي بصورة كبيرة جدة .
4. عدم قدرة الطالب على أداء المهارة إلا وهي فوقه مباشرة و ذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول للكرة وهي في مستوى أعلى من الرأس .
5. عدم قدرة الطالب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة .
6. تحتاج هذه المهارة عمل جميع مفاصل الجسم أثناء أدائها .

و تعتبر هذه المهارة من المهارات التي تعطي الفريق راحة في الأداء حيث أن استقبال الكرة من أعلى ( بالأصابع ) يكون أكثر دقة بعد تعلم المهارة و خاصة الكرات العالية و تستخدم هذه المهارة بصورة رئيسية في عملية الإعداد للضرب و غالباً ما يقوم بهذه المهارة بشكل أساسي لاعب واحد

و هو المعد و يجب على المعد أن يتمتع بصفة القيادة و الرشاقة العالية و السرعة الفائقة للوصول إلى الكرات قبل وصولها إلى أقل من مستوى الرأس .

### للتدريب على هذه المهارة يجب علينا أن :

١. تقوية أصابع الطلاب ببعض التمرينات أو الألعاب الصغيرة .
٢. تقوية راسغ اليد .
٣. تعليم الطالب وضع الاستعداد لأداء هذه المهارة .
٤. فرد الجسم من وضع الاستعداد بدون كرة .
٥. تنمية السرعة عند اللاعبين ليتمكن الطلاب من الوصول للكرات قبل السقوط .
٦. تنمية الرشاقة بتدريبات تمكن الطالب من التحركات السريعة الصغيرة في مختلف الاتجاهات .
٧. إحساس الطالب بالكرة و وزنها على الأصابع .
٨. استخدام ثقل اكبر من كرة الطائرة لزيادة قوة مفاصل الذراعين .



## التدريب التسلسلي للمهارة

**أولاً:** يقوم المدرس بمحاولة توفير أكبر عدد من الكرات للطلاب يقوم كل طالب بتنطيط الكرة على الأرض من وضع الجلوس على كرسي أو الوقوف مع نتي الركبتين بكلتا اليدين ( رسغ اليد ) مع توجيهات خاصة من المدرس تقتضي بأن يقوم الطالب بـ

- فرد الأصابع و تفرقهما عن بعضهما .
- الحرص على أن يكون الأصبع الإبهام بزاوية قائمة مع السبابة .
- أن تكون الحركة منطلقة أساسا من رسغ اليد .
- نتي خفيف في مفصل المرفق ( الكوع ) .

يمكن أداء هذا التمرين بواسطة كرة السلة أو كرة القدم لزيادة القوة و يمكن الاستعانة بكرات اخف وزن لتنمية التوافق العضلي العصبي بين الأصابع و الكرة .  
تكرار هذا التمرين و التأكد من أن جميع الطلاب قد أصبح إحساسهم بالكرة مقبول يمكننا أن نتقدم بالمرحلة بواسطة .

محاولة الطالب المشي على خط على الأرض مع تنطيط الكرة بنفس الطريقة السابقة أو من وضع الجلوس نفسه رسم دائرة و محاولة الطالب لتنطيط الكرة على خط الدائرة من عكس اتجاه دوران الكرة على الدائرة .

**ثانياً:** من وضع الوقوف أمام الحائط تنطيط الكرة على الحائط بمستوى الكتفين من مسافة لا تتعدى النصف متر ( ٥٠ ) سم مع البدء من مسافة ( ١٠ ) سم و زيادة المسافة بالتدرج مع التركيز على ما تم إنجازه في التدريبات الأولى .

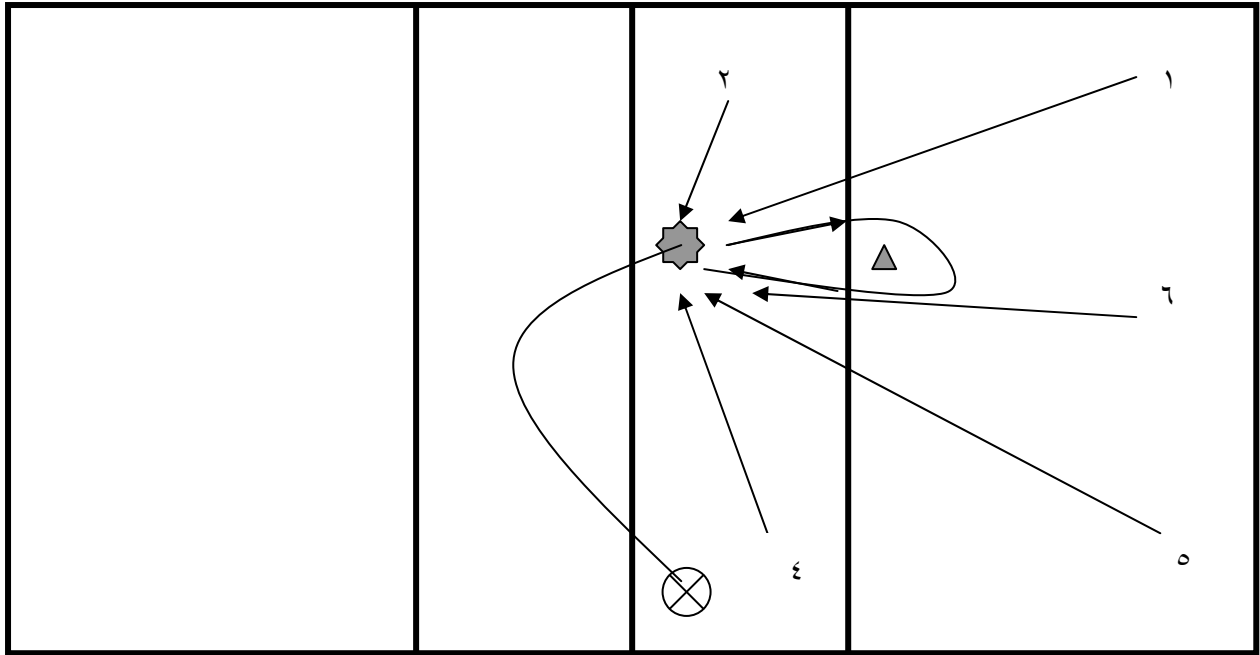
و نتقدم بالمرحلة يقوم الطالب بزيادة ارتفاع الكرة من مستوى الكتفين حتى تصل إلى ما فوق الرأس أو أكثر من ذلك و يمكن أيضاً زيادة المسافة بين الطالب و الحائط .

**ثالثاً:** رمي الكرة من زميل للطلاب أما في حال عدم توفر كرات فيمكنك تقسيم الطلاب لمجموعات حسب عدد الكرات الموجودة لديك و تضع أفضل طالب في المهارة في مقدمة القاطرة و يقوم برمي الكرة لزملائه و يقوم كل لاعب بأداء المهارة و الجري السريع من خلف القائد و العودة لنهاية القاطرة و يمكن للطلاب تتابع لعب الكرة أو لقف الكرة و لعبها مرة أخرى أو من نفس الوضع يقوم كل طالب بالاستدارة و توجيه ظهره للقائد و يقوم القائد بإعطاء الإشارة الصوتية و رمي الكرة و يقوم الآخر بالاستدارة مرة أخرى و لعب الكرة و يمكن للقائد رمي الكرة على كلا الاتجاهين مع مراعاة الارتفاع في الكرة لتمكين الطالب من اللحاق بالكرة .



#### رابعاً : تدريبات خاصة بالمعد .

- يقف المعد في منتصف الملعب بالقرب من الشبكة و يقوم المدرس برمي الكرة له ويقوم المعد بإعداد الكرة بالقرب من الشبكة لتسقط فوق المدرس .
- من نفس الوضع السابق و نفس الطريقة يقوم المعد بعد كل إعداد بالالتفاف حول قمع يوضع على خط الثلاثة أمتار .
- من نفس المكان ( منتصف الملعب ) يقوم المعد بالجري السريع من مختلف مراكز الملعب و إعداد كرة للمدرب .



## خامساً : الضرب الساحق .

هو عملية إدخال الكرة إلى ملعب المنافس من أعلى مستوى الشبكة للحصول على نقطة مباشرة .  
وتعتبر مهارة الضرب الساحق أكثر المهارات تشويقاً للاعبين و المتفرجين و تبرز القوة  
و السرعة و الرشاقة العالية عند اللاعبين و هي المهارة الهجومية الفعالة التي من خلالها يستمتع  
الكثير منا بهذه اللعبة .

و عملية الضرب الساحق هي المحصلة النهائية لثلاث لمسات للكرة بعد الاستقبال و الإعداد .  
تحتاج هذه المهارة للكثير و الكثير من الصفات البدنية الجيدة مثل القوة التي تمكن اللاعب من  
الارتقاء في الهواء لأداء عملية الضرب من فوق مستوى الشبكة .

و تتطلب أيضاً صفة سرعة رد الفعل حيث يكون اللاعب في الهواء و يكون حائط الصد مواجه له  
و عليه اتخاذ القرار السليم السريع الذي يعطي فريقه نقطة .

تحتاج هذه المهارة صفات نفسية مثل الثقة بالنفس و الشجاعة و الثقة بالزملاء .

كما أنه يحق لجميع لاعبين الفريق أداء عملية الضرب الساحق سواء من المنطقة الأمامية أو  
الخلفية دون ( اللاعب الليبرو الحر ) و على لاعبي الصف الخلفي عدم الوثب لأداء المهارة من  
المنطقة الأمامية بل عليه الوثب من خلف خط الثلاثة أمتار و ضرب الكرة كما هو موضح في  
القانون .

### للتدريب على المهارة علينا أنـــــــ :—

١. تركزنا بشكل كبير على الإرسال من أعلى في تدريب الإرسال و الإعادة عليه دائماً فإتقان  
الطالب لعملية الإرسال من أعلى ( تنس ) يوفر علينا جزءاً كبيراً من تعليم هذه المهارة .
٢. التعود على خطوات الاقتراب ممكن الوثب بخطوة واحدة ثم زيادة الخطوات .
٣. يقوم الطالب بالتعود على الكرة بضربها بالمكان المراد ضرب الكرة به و هو كف اليد بضرب  
الكرة و تنطيطها بالأرض بالكف المفتوح و الأصابع المتباعدة .
٤. يقوم الطالب بضرب الكرة لزميل أو للحائط فوق خط يرسم على الحائط أو نقوم بوضع علامة  
على الحائط و على الطالب محاولة إصابة هذه العلامة .
٥. من الثبات الوثب لضرب كرة معلقة .
٦. من الثبات الوثب لضرب كرة مرمية من زميل أو من المدرس .

## شرح المهارة :-

تنقسم هذه المهارة إلى ( أربعة أقسام ) هي :-

١. الاقتراب لضرب الكرة .

٢. الوثب عالياً .

٣. ضرب الكرة .

٤. الهبوط و تكملة اللعب .

و سوف نتناول كل خطوه من الخطوات الفنية بالشرح .

### أولاً : - عملية الاقتراب لضرب الكرة .

تبدأ عملية الاقتراب من وقفة الاستعداد التي تكون بترقب اللاعب للكرة و نوعية الإعداد و ارتفاع الكرة عن مستوى الشبكة .

و بذلك يحدد اللاعب حجم كل خطوة من الخطوات التي سيقرب فيها للكرة و سرعة تحركه و بعده عن الشبكة .

عملية الاقتراب : تحدد بثلاث خطوات بعد وضع الاستعداد .

- يكون اللاعب باليد اليمنى قدمه اليمنى في المقدمة .
- ثم يقوم اللاعب بالتقدم بخطوه صغيرة بالقدم اليسرى مع مراعاة وضع الذراعين أماماً و الجسم في حالة انثناء و الركب مثنية .
- ثم يقوم اللاعب بأخذ خطوه بالقدم اليمنى تكون كبيرة نسبياً و مصطحبة بوثة خفيفة للأمام و في هذه الأثناء تكون الذراعان في طريقهما للخلف كوضع مرجحة للذراعين .
- يقوم اللاعب بأخذ الخطوة الأخيرة و هي تجميع القدمين بجانب بعضهما استعداد لعملية الوثب و هذا الوضع هو بمثابة الاستعداد لعملية الوثب ( الركب مثنية . الجسم مائل للأمام . الذراعين في مستوى شبه عمودي للخلف . النظر على الكرة ) .

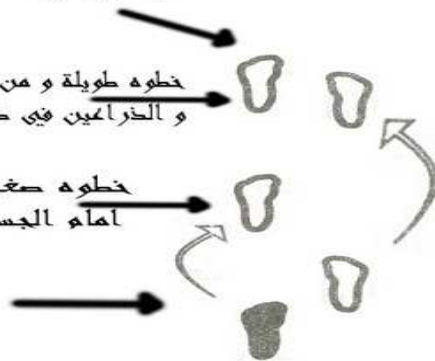
خطوة صغيرة بالقدم اليسرى لتجميع القدمين بجانب بعضهما  
و تكون مرجحة الذراعين قد احتملت للخلف و الركب مثنية

خطوه طويلة و من المستحسن ان تكون بوته خفيفة  
و الذراعين في طريقهما للخلف مع انثناء في الركب و الجسم

خطوه صغيرة بالقدم اليسرى و الذراعين  
أمام الجسم مع انثناء الجسم للأمام

وضع الاستعداد للاعب باليد اليمنى

ملاحظة : اللاعب الأيسر  
يقوم بتبديل وضع القدمين



## ثانياً : – الوثب عالياً .

هذه الخطوة تحتاج إلى الكثير من القوة البدنية لتمكن اللاعب من الارتقاء في الهواء عالياً و تتوقف على مدى قوة الرجلين و سرعة حركة المرجحة في الذراعين .  
من نهاية مرحلة الاقتراب يكون اللاعب قد وضع نفسه في وضع الاستعداد للوثب باتخاذ  
الأوضاع التالية : – ( الركب مثنية زاوية قائمة . الجسم مائل للأمام . الذراعين خلفاً ) .  
لأداء الخطوة يقوم اللاعب بفرد الورك بشكل قوي و سريع مع مرجحة الذراعين بسرعة كبيرة  
و فرد الجسم كما في الصورة التالية .



يجب توجيه الطالب إلى :-

أن عمليه الوثب تكون أسفل و خلف الكرة أي أن الكرة يجب أن تكون أمام الطالب وهو في  
الهواء .

أن يلاقي الكرة و يده في مستوى أعلى من الشبكة ليتسنى له ضربها .

### ثالثاً :ـ ضرب الكرة .

هذه المرحلة تحتاج للكثير من التوافق العضلي العصبي و التحكم في رسغ اليد و قوة خاصة في الذراعين و الكتف و عضلات الوسط .

بنهاية عمليه الوثب يكون جسم الطالب في الهواء كالتالي :ـ

- الجسم في حالة تقوس للخلف .
- الذراع اليمنى الضاربة تكون خلفاً في وضع يمكن اللاعب كحركة تحضيرية للضرب .
- رسغ اليد الضاربة يكون مشيراً للأعلى و الأصابع مفرودة و متباعدة .
- اليد اليسرى غير الضاربة تكون مشيرة للأمام .
- النظر يكون موزع على ثلاثة مواقع أساسية ( الكرة . حائط الصد . ملعب المنافس ) .



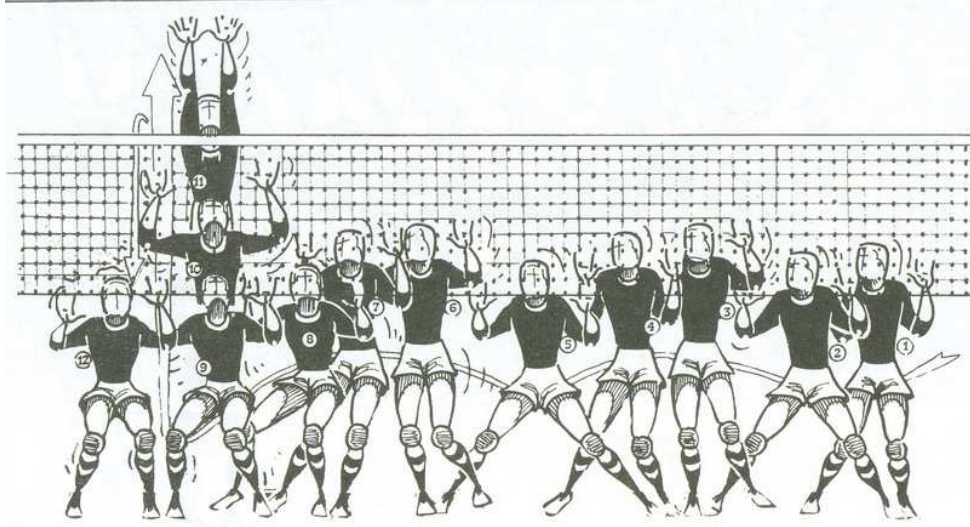
كما نلاحظ في الصورة يجب أن تكون الذراع الضاربة مفرودة لتمكن الطالب من ضرب الكرة من أعلى نقطة ارتفاع يصل لها الطالب .

لحظة ضرب الكرة يقوم الطالب بفرد جسمه من وضع التقوس الذي كان يتخذه و يقوم بخفض اليد غير الضاربة لتساعد في زيادة سرعة الحركة و زيادة القوة للذراع .

#### رابعاً :- الهبوط و تكملة اللعب .

عملية الهبوط يجب أن تتم على كلا القدمين تقادياً للإصابات و أكثر حفظاً للتوازن و يجب على الطالب عدم تعدي خط المنتصف ( الدخول إلى ملعب المنافس ) أثناء عملية الهبوط .  
و على الطالب استمرار متابعة الكرة بالنظر بعد أداء العملية لاحتمال صد المنافس الكرة و إرجاعها إلى الملعب ليكون عليه الرجوع و الاستعداد مره أخرى لعملية الضرب .  
يمكن التدريب على هذه المرحلة بـ .

- وقوف اللاعب بجانب الشبكة و عند سماع إشارة المدرس يقوم بالرجوع للخلف و التقدم مره أخرى لضرب كرة .
- الوثب لعمل حائط صد و الرجوع مرة أخرى لضرب كرة .
- ضرب ثلاث كرات بشكل مستمر .
- ضرب كرة و يقوم المدرس برمي كرة بعيدة ليقوم الطالب بلعبها و إلى المعد و ضرب كرة أخرى .



حائط الصد عملية دفاعية هجومية و هي المهارة التي من خلالها يتم كسب النقاط و التأثير على نفسية المنافس وهي : عبارة عن تشكيل يتخذه لاعب أو أكثر على الشبكة و لمنع المنافس من ضرب الكرة أو إدخالها للملعب بوضع الذراعين لكل لاعب فوق مستوى الشبكة .

حائط الصد يؤديه أي لاعب من لاعبين الخط الأمامي الثلاثة و تؤدي هذه المهارة بثلاث صور .  
( حائط صد فردي لأي لاعب . حائط صد زوجي . حائط صد ثلاثي ) .

عند ملامسة الكرة لحائط الصد و دخولها للملعب لا تحتسب ضربه و يمكن للفريق إكمال اللعب بثلاث لمسات و عليه يجب أن يكون اللاعب أصلاً في وضع حائط صد أي يجب أن لا يكون بعيد عن الشبكة و لا يلمس الكرة وهو على الأرض .

و لا يحق للاعب الخط الخلفي أداء هذه المهارة و لا المحاولة بأدائها حتى لو لم تلمسه الكرة فإنه

بذلك يشكل عائق على لاعب الفريق المنافس

و تنقسم هذه المهارة إلى ثلاث أقسام رئيسية هي :-

( ١ . وضع الاستعداد ٢ . الوثب للصد و وضع الذراعين ٣ . الهبوط و تكملة اللعب ) .

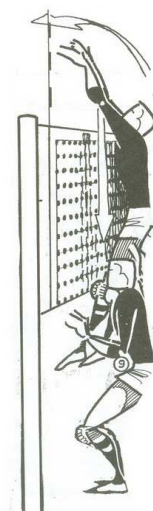
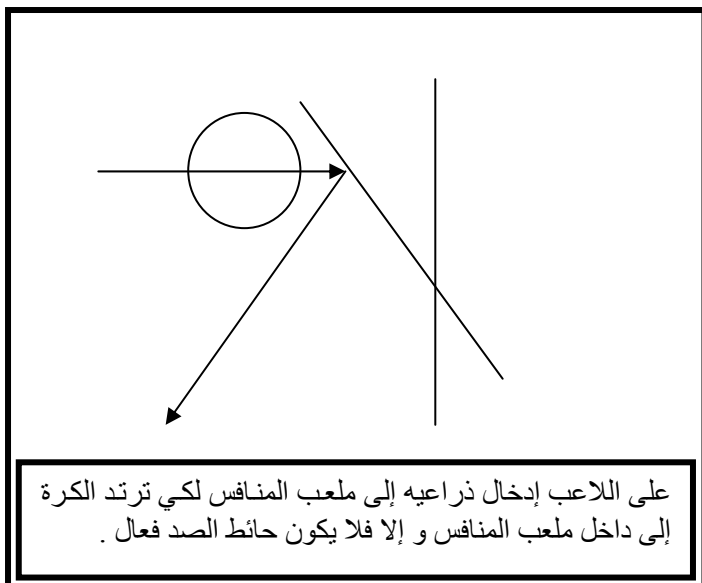
### ١ . وضع الاستعداد للمهارة :-

- يكون اللاعب خلف الشبكة و يبعد عنها مسافة من ( ٣٠ - ٥٠ ) سم
- لتمكنه من التحرك إذا احتاج الأمر .
- الركب مثنية قليلاً و الذراعين مثنية أمام الجسم .



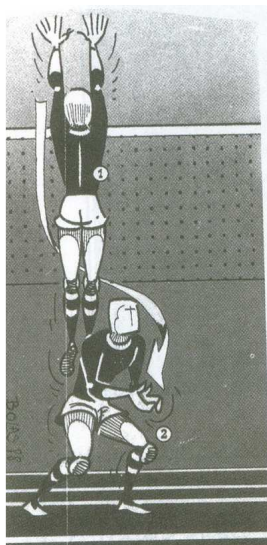
## ٢ . الوثب للصد ووضع الذراعين :-

تؤدي عملية الوثب بثني الركبتين بشكل زاوية قائمة و الوثب و نراعي أثناء عملية الوثب مرجحة الذراعين أن لا تكون الذراعين مفرودة للمرجحة لكي لا تصطدم الذراعين بالشبكة .  
و يقوم اللاعب برفع ذراعيه عالياً بشكل مفرد و الأصابع مفرودة و متباعدة و كف اليدين متباعد عن بعضه بشكل يمنع الكرة من الدخول و متجهة للأسفل .  
يقوم اللاعب بالمزامنة مع عملية الضرب بتوجيه كامل الذراعان للأسفل ليوجه الكرة للأسفل في حال ارتطامها بذراعيه .



## ٣ . الهبوط و تكملة اللعب :-

تتطلب هذه الجزئية الكثير من الرشاقة و السرعة لوجود خيار للاعب الضارب بإسقاط الكرة خلف حائط الصد أو بجانبه و عليه ممكن للاعب حائط الصد محاولة إنقاذ مثل هذه الكرات و منعها من السقوط داخل الملعب فيجب عليه في جميع الأحوال من الهبوط الاستدارة و الدخول في اللعب و متابعة مجريات الأداء .





## سابعاً : دفاع الملعب .

تعتبر هذه المهارة الأخيرة في مهارات كرة الطائرة و التي تحتاج إلى سرعة عالية و شجاعة و يشترك جميع اللاعبين في أداء هذه المهارة و بتشكيلاتهم في الملعب .

تهتم هذه المهارة بمنع سقوط الكرة داخل الملعب بأي شكل من الأشكال من أي لاعب و تكون هذه المهارة غير مرتبطة بترتيب المهارات فيمكن أن تكون للدفاع عن الملعب بكرة مسقطة من الكرة الثانية أو الثالثة .

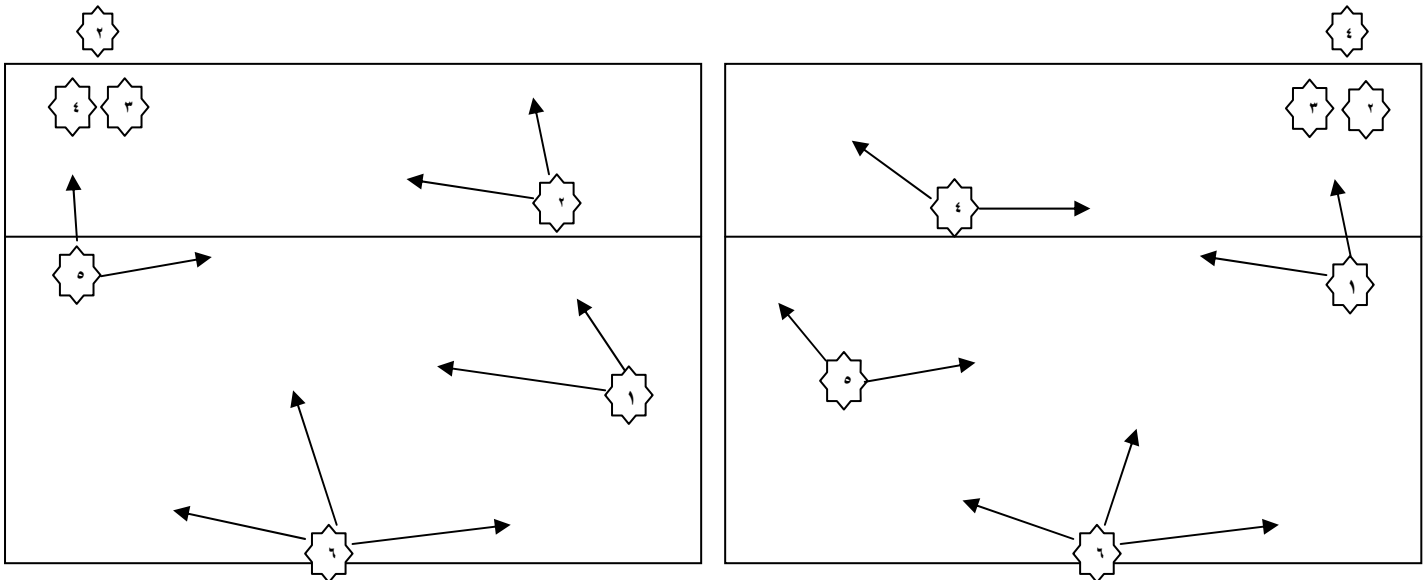
يدافع اللاعب في هذه المهارة عن كرة سوف تسقط على الأرض و غالباً ما تكون من ضرب ساحق فيجب عليه أن يكون قريب من الأرض أثناء أداء هذا المهارة .

### وقفه الاستعداد :-

وقفه الاستعداد تكون مشابهة لوقفه الاستعداد الخاصة باستقبال الإرسال من أسفل و لكن يكون جسم الطالب أقرب من الأرض أي أن زاوية الركبتين تكون أكثر ليتسنى للطالب استقبال كرة قريبة من الأرض كما يريد الفريق المنافس ( ملامسة الكرة لأرض الملعب ) .

يكون اللاعب مترقباً لتحركات الفريق المنافس و معرفة الضارب الذي سوف يقوم بعملية الضرب و يقدر الكرة هل بالنظر سوف يقوم الضارب بضربها أو إسقاطها و هناك تشكيلات خاصة يتخذها الفريق في دفاع الملعب لمنع الكرة من ملامسة أرض الملعب .

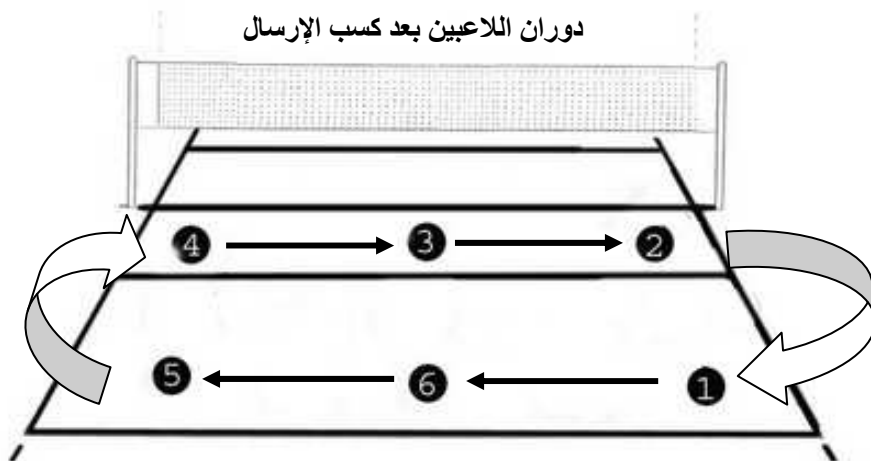
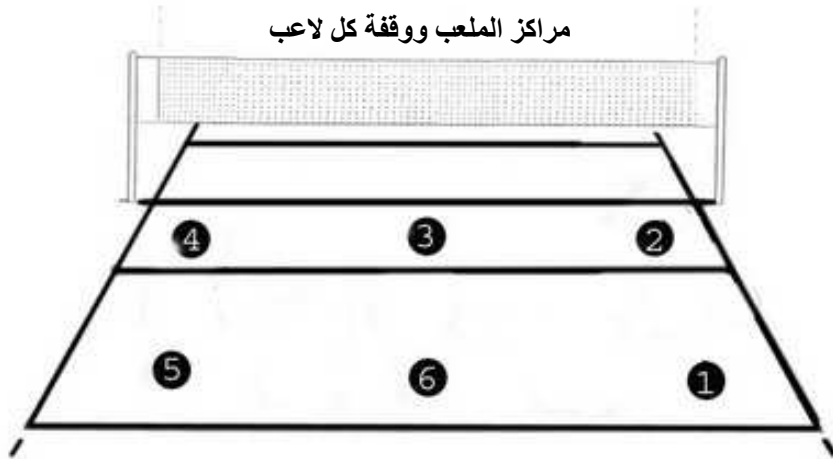
أولاً حائط الصد هو التشكيل الأول لدفاع الملعب و ما يتبقى من الملعب سواء كان خلف حائط الصد أو بقية أرض الملعب فيتقاسمه كل الفريق مع القليل من التحركات في مختلف الاتجاهات .



## مراكز الملعب :-

كما نعرف فإن لاعبي كرة الطائرة ( ٦ لاعبين ) داخل الملعب الواحد يجب عليهم الوقوف في المراكز التالية و عدم الدخول على المراكز الأخرى أو الخروج خارج الملعب أثناء عملية الإرسال و تتم عملية دورانهم مع عقارب الساعة .

مثال : على مركز ( ٦ ) أن يكون خلف مركز ( ٣ ) و أن لا يتعدى جانباً على جهة اليمين عن مركز ( ١ ) و يساراً عن مركز ( ٥ ) و أن لا يكون خارج الملعب .  
بعد أداء الإرسال و الكرة في اللعب يحق لكل لاعب شغل أي مركز داخل الملعب و حتى خارجة .

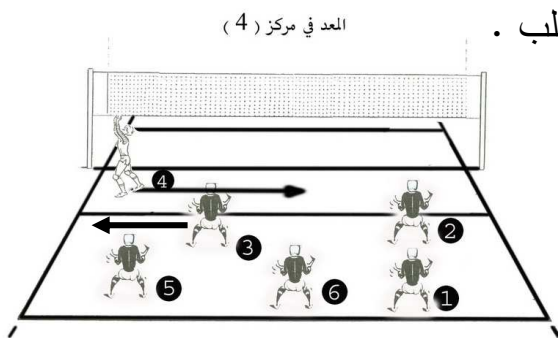
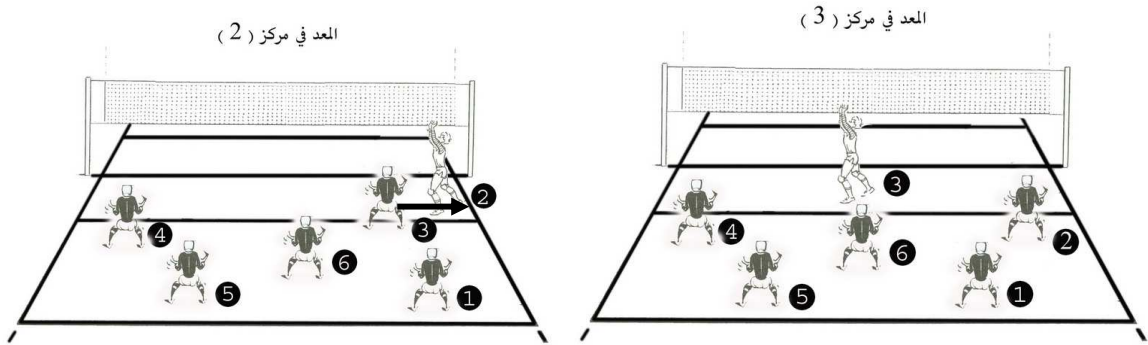


## اختيار اللاعبين في مراكزهم .

يتم اختيار اللاعبين حسب إمكانياتهم البدنية و لإتقانهم للمهارات الفنية المتعلقة باللعبة .  
في حال وجود ضارب واحد في الفريق يتم وضعه في مركز ( ٤ ) مع مراعاة وجود معد أمامه  
في مركز ( ٣ ) .

في حال وجود ضاربين يتم وضع واحد منهم في مركز ( ٤ ) و الآخر في مركز ( ١ ) لكي  
يكون في دوران واحد منهم في الخط الأمامي . فعند رجوع اللاعب الذي شغل مركز ( ٤ ) على  
الإرسال في الخط الخلفي يكون اللاعب الذي شغل مركز ( ١ ) في المنطقة الأمامية .  
و أيضا نستخدم نفس الطريقة في حال وجود مستقبليين جيدين في الفريق أو حائط صد أيضاً .  
اللعبة بطريقة ( ٤ - ٢ ) .

هذه الطريقة تستخدم عند وجود معدّين اثنين لكي يتسنى لكل معد الوجود في المنطقة الأمامية  
لأداء مهارة الإعداد للضاربين مع أنها سهلة في الأداء ولا تتطلب تشكيلات خاصة كثيرة و معقدة  
فإن وجود معد واحد في الفريق يعطيه مجال أداء أوسع .



هذه دورانات للاعب المعد في المراكز الأمامية للملعب .

و عند انتقاله للمنطقة الخلفية يكون المعد الآخر قد

شغل نفس المكان الأول و تستمر هذه العملية .

و من مميزاتها سهولة الأداء ووجود ضاربين

دائماً في المنطقة الأمامية على أطراف الشبكة

و سهولة تحرك المعد لمكان الإعداد و اتخاذ وضع خاص لاستقبال الإرسال .

و توجد لها عيوب بالنسبة للفرق المتقدمة ، فقدان لاعب ضارب في المنطقة الأمامية فيكون

لاعبان بدل ثلاثة لاعبين ، عدم وجود معد متخصص يعرف تحركات اللاعبين و مميزات كل

ضارب و الخطط التي سوف يتخذها في الملعب .

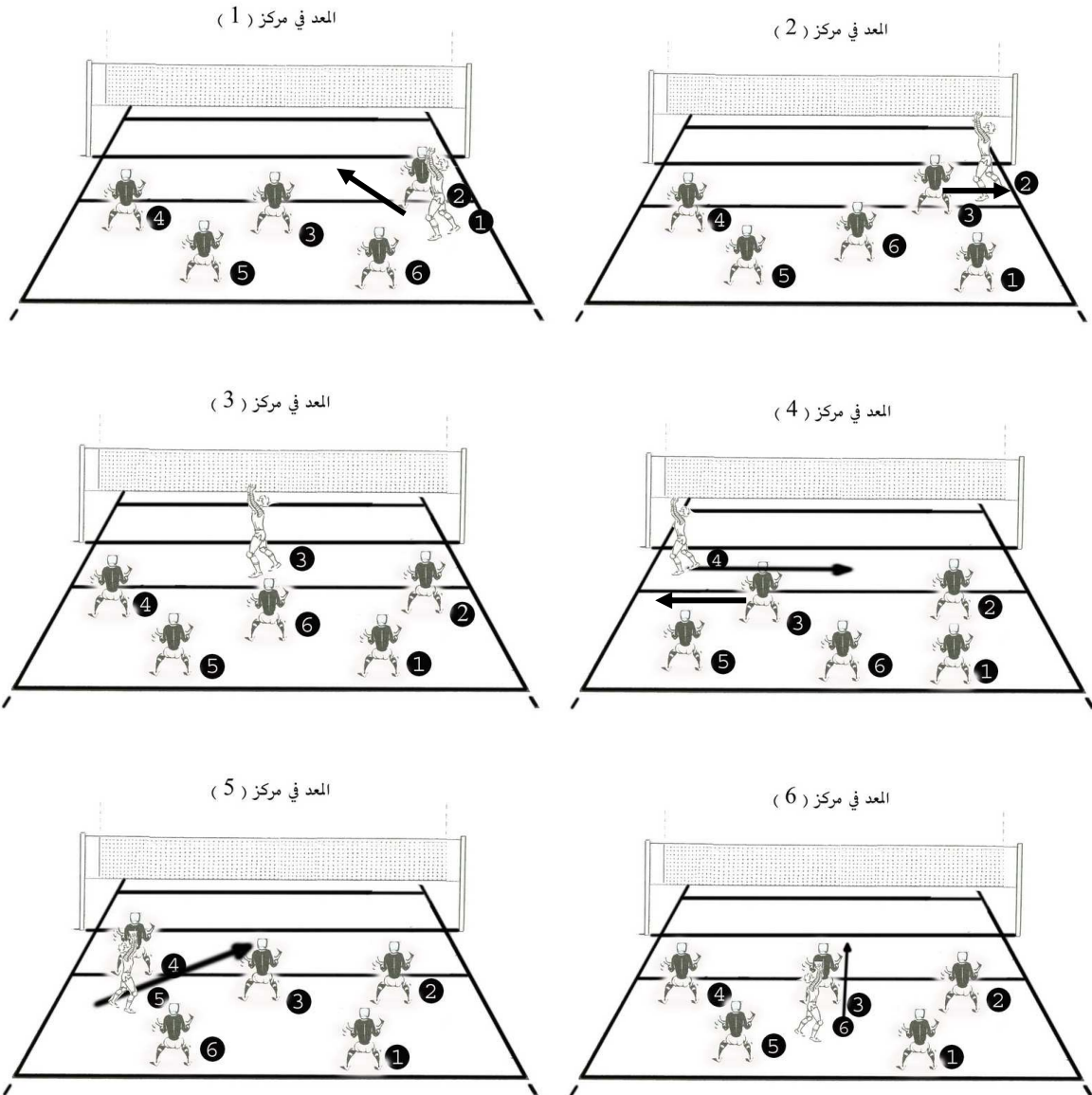
## اللعب بطريقة ( ١ \_ ٥ ) : -

يقصد بهذه الطريقة خمسة لاعبين ضاربيين و لاعب و احد معد و تعد هذه الطريقة هي انجح الطرق المستخدمة و أكثرها فاعلية و هي الطريقة التي يستخدمها معظم الفرق .  
و تسمى هذه الطريقة أيضا بطريقة العداء أي المعد العداء الذي يقوم بعملية الإعداد لجميع اللاعبين .

يتم اختيار اللاعب المعد و تدريبيه بشكل مكثف لأداء عملية الإعداد و عليه أن يعرف كل لاعب من لاعبيه و مستوى الإعداد المناسب له .

عند استخدامنا لهذه الطريقة علينا أن نعمل على تقريب اللاعب المعد من مركز الإعداد وهو منطقة المناورة بين مركزي ( ٢ ، ٣ ) مع مراعاة عدم وقوف اللاعبين في مراكز خاطئة .

و تكون كما في الصور التالية : -



كما ترون فإن هذه العملية عملية تحتاج للكثير و الكثير السرعة و الرشاقة و الذكاء و تحتاج أيضاً للكثير من التفاهم بين اللاعبين و تكرار التدريبات للفريق و غالباً هذه الطريقة لا تستخدم في المدارس و ذلك لعدم قدرة الطلاب على استيعاب هذه التحركات مع العلم بأن هذه التحركات لا تتم إلا بعد أداء الفريق المنافس للإرسال و ليس لصفارة البدء بالإرسال .

**كما و يمكنك كمدرس تدريب المعد على أداء هذه الطريقة ب :-**

- يقف المعد في كل مركز كما في الصورة و يقوم المدرس بالإشارة لينطلق المعد لمكان الإعداد لإعداد كرة لمقابلة من المدرس أو من زميل .
- نفس الطريقة السابقة ولكن يقوم احد الزملاء بأداء عملية الإرسال مع تكرار التدريب للمعد من مختلف مراكز الملعب .

هناك بعض الفرق تستخدم معد آخر في الملعب و خاصة عند دخول المعد الرئيسي للمنطقة الأمامية فإن الفريق يكون قد خسر لاعب ضارب و عليه يقوم المدرب بإجراء تبديل بين معد و ضارب فيدخل المعد الثانوي في المنطقة الخلفية و لاعب ضارب بدل المعد الرئيسي و ذلك لضرورة كسب نقاط في أوقات حرجة للفريق و عند دوران اللاعبين دورة كاملة يقوم بإجراء نفس التبديل بخروج من دخل مؤخراً و رجوع الفريق كما كان عليه و لا يجوز تكرار هذه العملية إلا مرة واحد لمنع القانون من خروج و دخول اللاعب أكثر من مرة واحدة .

## تدريبات لياقة بدنية مقترحة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :-

كما أسلفنا سابقاً إننا نريد أطفالاً لا نريد أبطالاً كما ويجب عليك أن تعرف أننا نريد منك طفل خالي من التشوهات الخلقية و قوي البنية بالنظر إلى العمر الزمني للطلاب كما و نريد منك مدرس / ة التربية الرياضية طفل قادر على تلقى نشاط رياضي و الاستفادة منه في مناحي الحياة اليومية و عليك تنمية عناصر اللياقة البدنية بطريقة غير مباشرة مثلاً على ذلك :-  
نريد تنمية السرعة عند الطالب .

التدريبات التي يمكن تنمية السرعة من خلالها هي أولاً تقوية العضلات العاملة في الجري السريع الجري السريع لمسافات متفاوتة مع حساب الزمن و تكرار التمارين لتقليل الزمن الأول و محاولة كسرة في كل مرة .

هذه تمرينات تصلح لتدريب بطل العالم ولكن بطل المدرسة يشعر بالملل الشديد من هذه التمرينات ولكن عليك تنمية هذه المهارة بطرق تشعر الطلاب بالمرح و المتعة كالألعاب الصغيرة و المسابقات بين مجموعات الطلاب التي بدورها تدفع الطالب لبذل قصارى جهده في النشاط الرياضي .

## الألعاب الصغيرة و دورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية :-

إن عملية إكساب عناصر اللياقة البدنية للطلاب كالقوة و السرعة و المرنة و التحمل ... إلخ لا تتم إلا بالتدريب العملي الخاص بالتربية الرياضية و كما نتدرج في تعليم الأطفال المواد العلمية و النظرية من السهل إلى الصعب و من القليل إلى الكثير كذلك فإننا نتدرج في إكساب الطالب عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية بالطريقة نفسها و ما الألعاب الصغيرة هنا إلا إحدى هذه الدرجات التي يمر بها الطالب .

و تمتاز الألعاب الصغيرة بأنها يمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض بأدوات بسيطة قليلة التكاليف و يمكن للمدرس تصنيعها بسهولة و يسر أو يمكن أن تمارس بدون أدوات ، كما أنها سهلة التعلم ، كثيرة الحركة بما يناسب مراحل النمو المختلفة و يمكن التغيير و التبديل فيها بما يناسب اللاعبين ( الطلاب ) في كل مكان و هي مشوقة ، يقبل عليها الطلاب بحماس و يتلهفون على ممارستها ، كما أنها متنفس للانفعالات الداخلية من جراء الجلوس ساعات متواصلة ، وهي تضيفي المرح و البهجة على الطلاب ، كما أنها منطلق لخيال الطفل ليعبر عما يراه و يبتكر من الألعاب ما يحلو له .

## إرشادات عامة حول استخدام الألعاب الصغيرة :-

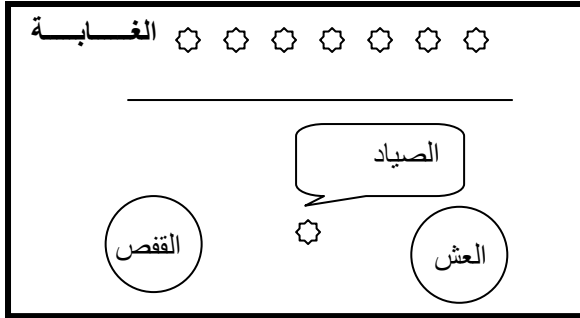
- على المدرس أن يختار منها ما يناسب لاعبيه .
- على المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب الهدف منها للعبة أو مهارة أو لتنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية .
- للمدرس مطلق الحرية في تعديل أو تبديل ما يراه مناسباً بما يوافق : البيئة ، الملعب ، الأدوات ، عدد التلاميذ ، الجو ، ..... إلخ .
- على المدرس إعداد و تخطيط الملعب قبل اللعب لجذب انتباه الطلاب .
- على المدرس تدريب التلاميذ على كيفية إعداد الملاعب و الأدوات و حسن استخدامها و المحافظة عليه .
- يستحسن عمل نموذج للعبة قبل البدء بها بالإضافة إلى شرحها .
- يستحسن أن يشارك المدرس مع التلاميذ كلما كان ذلك ممكناً .

## أمثلة لبعض الألعاب الصغيرة :-

### ١. صياد الطيور .

#### الهدف من اللعبة :-

- تنشيط الطلاب ، سرعة رد الفعل ، تنمية السرعة و الرشاقة ، التعرف على أسماء الطيور .  
عدد اللاعبين :- يمكن أن يشترك في هذه اللعبة أي عدد من الطلاب فوق ال ( ١٠ ) طلاب .  
أ . يقف التلاميذ في اللعبة خلف خط يرسم على الأرض .



- ب. يختار كل طفل لنفسه اسماً من أسماء الطيور أو يقوم  
المدرس بتسمية الطلاب ويمكن أن يحمل أكثر من طالب  
نفس الاسم للطير .

- ج. يقف الصياد بين دائرتين ترسمان على بعد معين من  
خط البداية الذي يسمى بالغابة و تسمى الدائرتان بالعش

- و الأخرى بالقفص ثم ينادي الصياد على أحد الطيور و عليه  
أن يخرج من الغابة للوصول على العش و يقوم الصياد بمطاردته .  
د. من يمسك من الطيور يوضع في القفص .

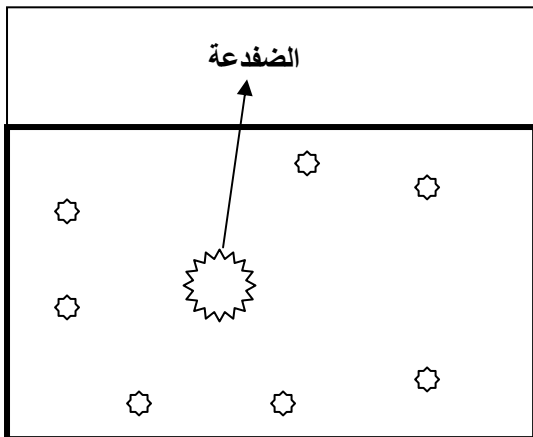
- يمكن أن ينادي الصياد على كل الطيور بقوله الطيور تطير فتطير كل الطيور إلى العش و من  
يمسك يوضع في القفص تستمر هذه العبه حتى وصول الجميع إلى العش أو إلى القفص .

### ٢. الضفدعة :-

#### الهدف من اللعبة :-

تنشيط الطلاب ، تقوية عضلات الرجلين ، التعاون تنمية الرشاقة في المراوغة

١. يمكن أداء هذه اللعبة داخل دائرة أو داخل النصف الخلفي من ملعب كرة الطائرة .  
٢. يتم اختيار طالب ليمثل الضفدعة و يجلس في وسط الدائرة و عليه التحرك كالضفدع .



٣. يجري الطلاب داخل الملعب لمحاولة لمس الضفدع .  
٤. تقوم الضفدعة بالوثب للأمام لمحاولة لمس أحد الطلاب  
من يمسك من الطلاب يتحول إلى ضفدع و يقوم بمطاردة  
باقي اللاعبين داخل الملعب .

٥. يمكن للمدرس وضع توقيت معين أو عدد معين لمن  
يمسك من الطلاب .



### ٣. كرة الهواء .

#### الهدف من اللعبة :-

تنمية الإحساس بالكرة تنشيط الجسم تقوية عضلات الذراعين الترفيه عن الطلاب .

١. يمكن أداء هذه اللعبة داخل دائرة كبيرة أو نصف الملعب الخلفي لكل ملعب ( كرة طائرة ) .
٢. يقسم الطلاب إلى فرق متساوية و يعطى كل فريق كرة طائرة .
٣. عند الإشارة " ابتدئ " يقوم أفراد الفريق بضرب الكرة عالياً في الهواء و يحاول اللاعبون الاحتفاظ بالكرة في الهواء بكلتا اليدين دون المسك و الفريق الذي ينجح في الاحتفاظ بالكرة أطول زمن ممكن هو الفريق الفائز .

#### ٤. سباق الوثب بالحبل :-

#### الهدف من اللعبة :-

تقوية عضلات الرجلين ، تنشيط الجسم ، الترفيه ، الشعور بالمسئولية تجاه العمل الجماعي .

١. يقف اللاعبون في قاطرات على خط البداية و يرسم خط للنهاية على بعد يحدده المدرس .
٢. يمسك اللاعب الأول بحبل و ثب و عند الإشارة يقوم الطلاب بالجري و الوثب بالحبل للوصول إلى خط النهاية و العودة بنفس الطريقة لتسليم الحبل للطالب الثاني و هكذا حتى ينتهي الجميع
٣. الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه قبل الفريق الآخر .

#### ٥. لعبة الأعداد :-

#### الهدف من اللعبة :-

تقوية عضلات الجسم بشكل عام ، سرعة رد الفعل ، الترفيه .

تصلح هذه اللعبة لعملية الإحماء فهي نشاط أولي يهدف أيضاً إلى التعارف و العمل الجماعي بين الطلاب .

يقوم المدرس بوضع جميع الطلاب أمامه في تشكيل حر و يعطي إشارة لهم بالتجمع في مجموعات حسب ما يشير إليه بيده ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) .

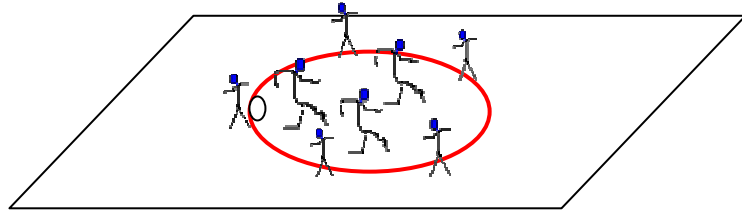
تقوم كل مجموعة بأداء التمرينات التي يطلبها منهم المدرس بعد التجمع .

المجموعة الفائزة هي من تتجمع أولاً و تنتهي ما يطلبه المدرس سواء كان الوثب في المكان أو الجلوس من الرقود أو ثني الذراعين من الانبطاح المائل أو غيره من التمرينات التي من شأنها إحماء جسم الطالب و تقوية بعض العضلات الأساسية .

\*\*\* / مجموعة ألعاب يمكن الاستفادة منها و الترويج عن الطلاب و توصيل عناصر اللياقة البدنية لهم دون الشعور بالتعب أو الملل .

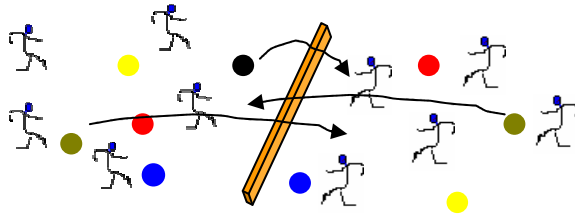
### ١. صيد الحمام: -

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .



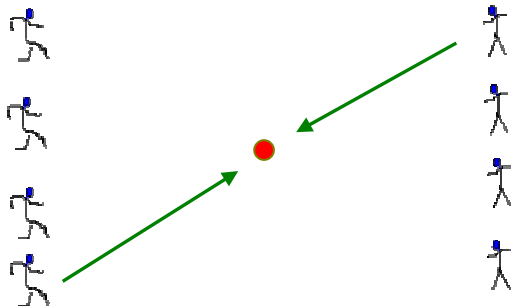
### ٢. لعبة التخلص من الكرة :-

يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز .



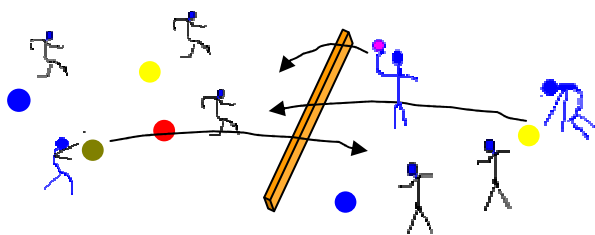
### ٣. سباق الحصول على الكنز :-

يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة ( الكنز ) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطة .



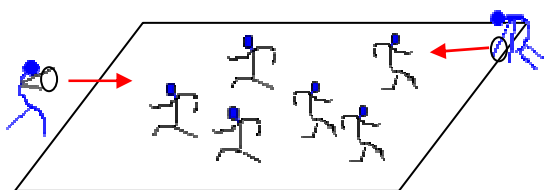
#### ٤. لعبة التخلص من الكرة باليدين :-

يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.



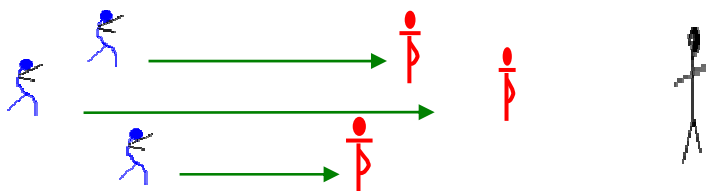
#### ٥. لعبة الصيد والحيوانات :

يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة ( صيادون ) وباقي الطلاب منتشرين داخل المربع ( حيوانات ) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصبحون هم الفائزون ويصبحون الصيادون .



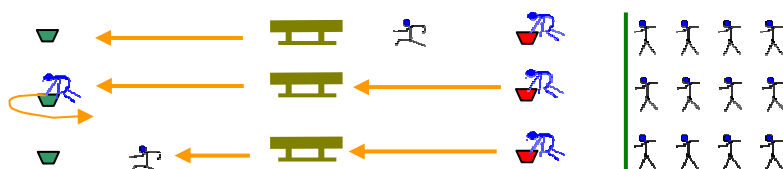
#### ٦. أحسن توازن:-

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.



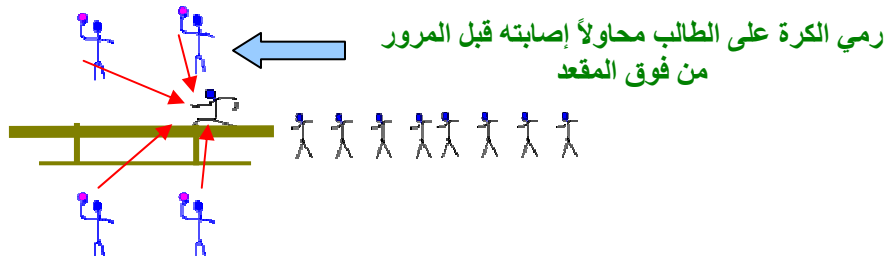
## ٧. سباق نقل الكرات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة .... وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



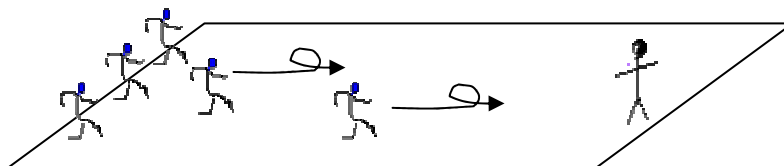
## ٨. لعبة المرور من فوق المقعد السويدي :-

يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف الطلاب على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلو الآخر محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على جانبي المقعد محاولين إصابة الطلاب الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، والطلاب التي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى طالب يصبح هو الفائز .



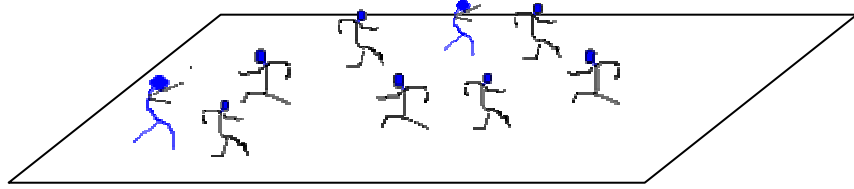
## ٩. العقدة :

الجري بطول الملعب وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.



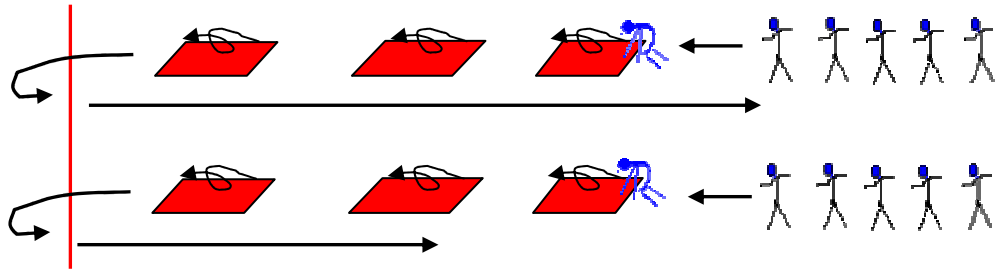
## ١٠. لعبة مسافة الذيل :-

يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .



## ١١. سباق الدرجات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جميز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .



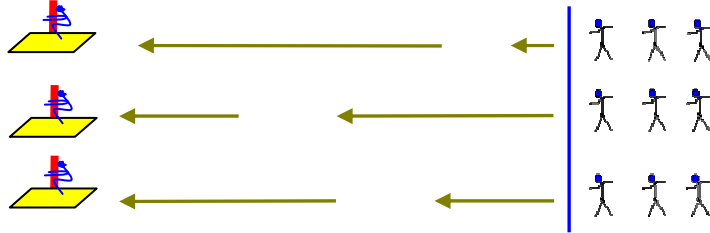
## ١٢. فوق وتحت :-

يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .



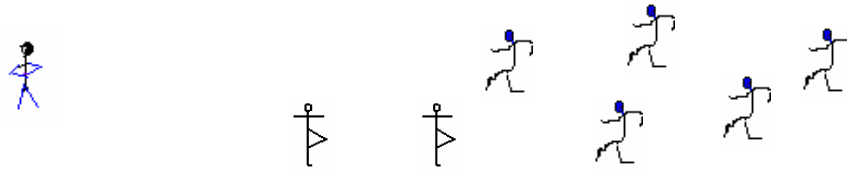
### ١٣. سباق تسلق العامود :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة عاموداً ويحدد خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري أول طالب من كل قاطرة للأمام وتسلق على العامود إلى نقطة معينة محددة في العامود ومن يصل إلى هذه النقطة أولاً يصبح هو الفائز..... وهكذا



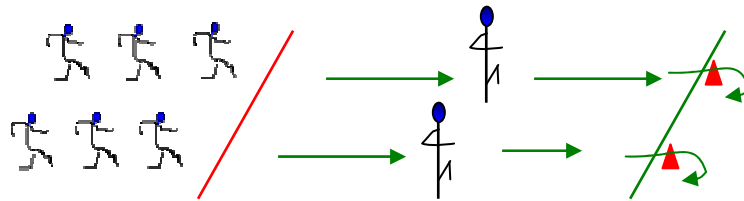
### ١٤. الجري الحر :-

يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة .



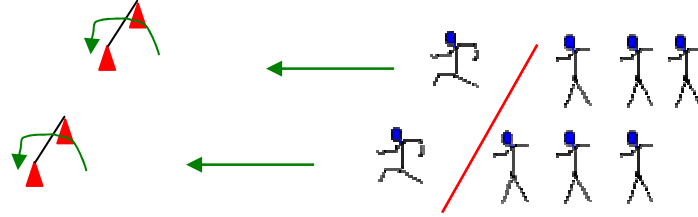
### ١٥. تتابع الحجل :-

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .



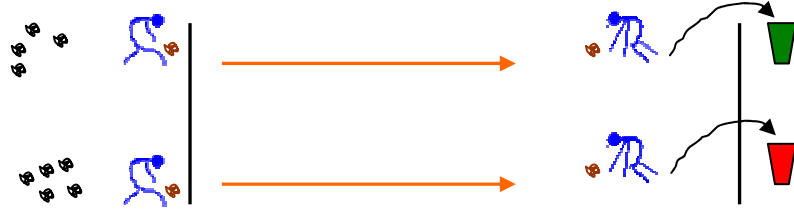
### ١٦. سباق تتابع الوثب فوق العصا:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.



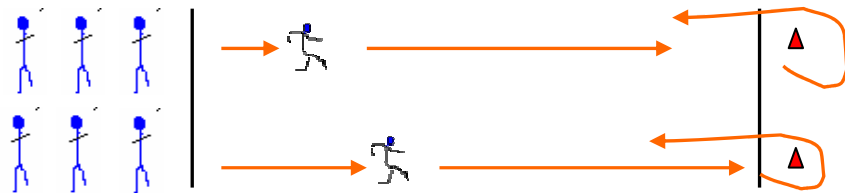
### ١٧. لعبة نقل البيض داخل السلة :-

يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ،... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .



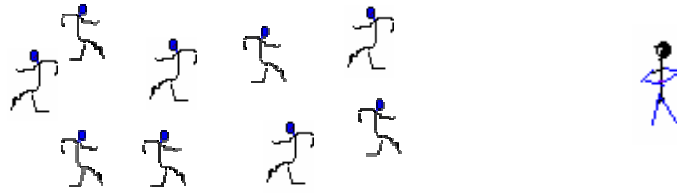
### ١٨. سباق دحرجة الكرة :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طيبة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلي زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .



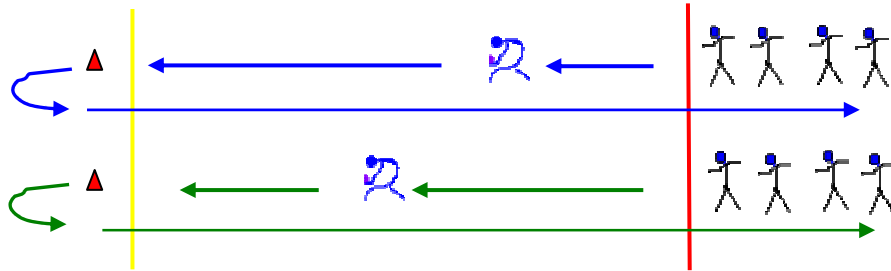
## ١٩. السائق الماهر:

يجري التلاميذ في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه فجأة وينجح كل تلميذ ( سائق ) يوقف سيارته أسرع.



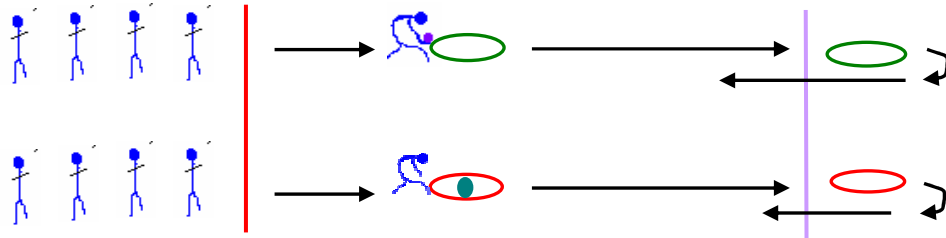
## ٢٠. سباق حمل المصابين :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.



## ٢١. سباق نقل الكرات الطبية :-

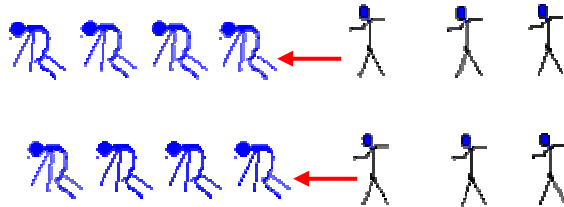
يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان أحدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة .... وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .





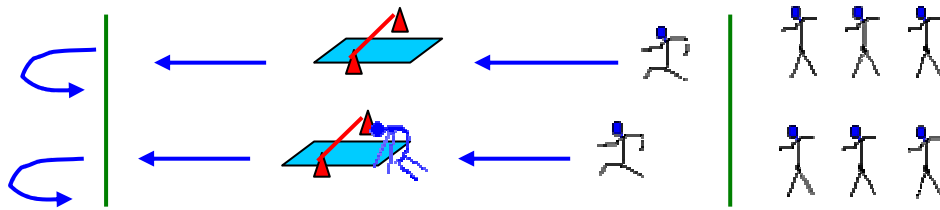
## ٢٢. سباق الثعابين :-

يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولى والثانية تؤدي انبطاح مائل المجموعة الثالثة والرابعة تقوم بالزحف من تحت المجموعة الأولى والثانية المجموعة التي تنتهي أول تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات .



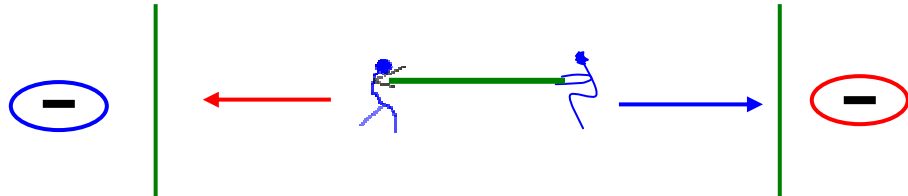
## ٢٣. سباق الزحف تحت الحبل :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصى، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠ سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله .... وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .



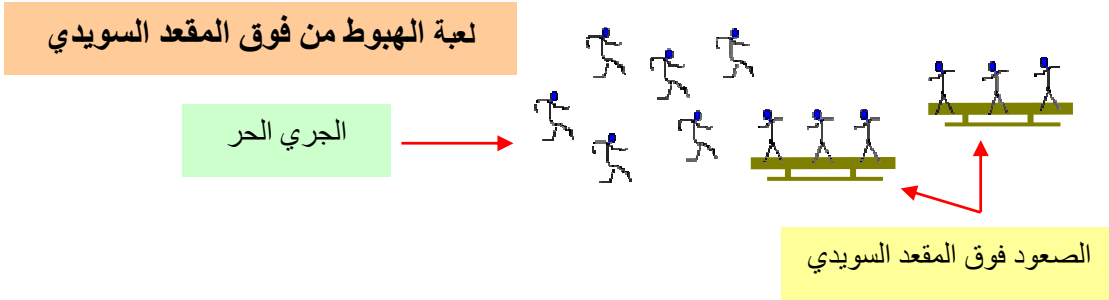
## ٢٤. لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان :-

يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما ١٠ متر ويرسم دائرة بالمنتصف يقف بداخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب شد زميله في اتجاه الطوق القريب لدية للحصول على الصولجان ومن يستطيع مسك الصولجان أولا يعتبر هم الفائز .



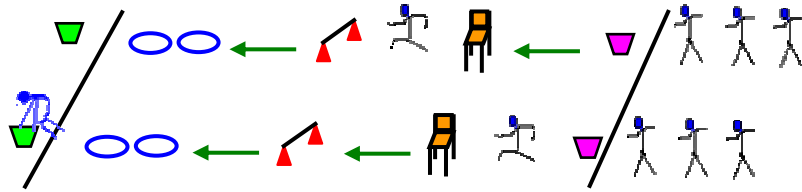
## ٢٥. لعبة الهبوط من فوق مقعد سويدي :-

ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر وعند سماع الصافرة ، الوقوف على مقعد سويدي ، وعند الصافرة الأخرى الهبوط، يشجع المعلم الطالب الذي يتزن بعد الهبوط .



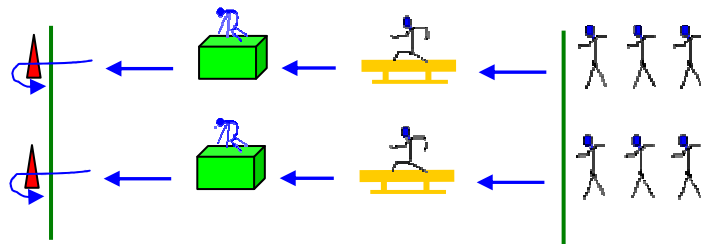
## ٢٦. لعبة نقل الكرات :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكربي وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سله توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم القفز بين الأطواق حتى يصل الى السله ويضع الكره ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة



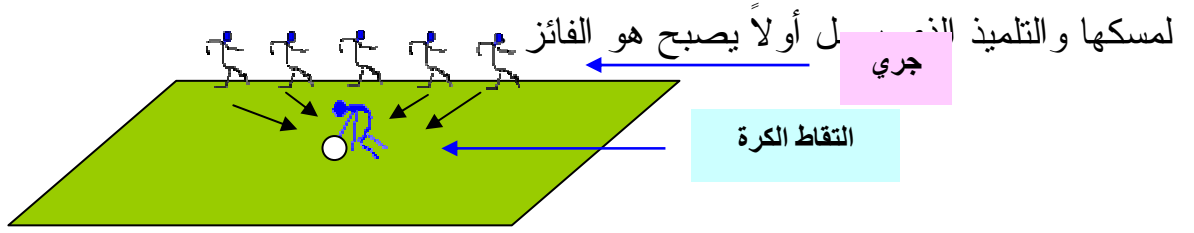
## ٢٧. لعبة تعدية الحواجز :-

يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم ، وعلي نهاية الملعب أقماع ، ويقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين ، وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلى المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين ، والدوران حول القمع ، وتفوز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل والأسرع .



### ٢٨. سباق مسك الكرة :-

يجري التلاميذ حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ نحو الكرة



### ٢٩. سباق حمل المصابين :-

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يجري أول تلميذ من كل قاطرة حاملا الكرة ذهاباً وإياباً ثم يسلمها للذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



### ٣٠. تكوين دوائر بالعدد

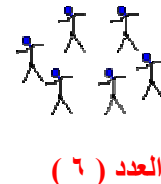
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد ( ٤ )



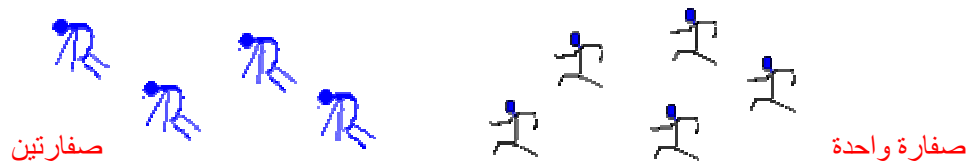
العدد ( ٥ )



العدد ( ٦ )

### ٣١. صفارة صفارتين :-

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.



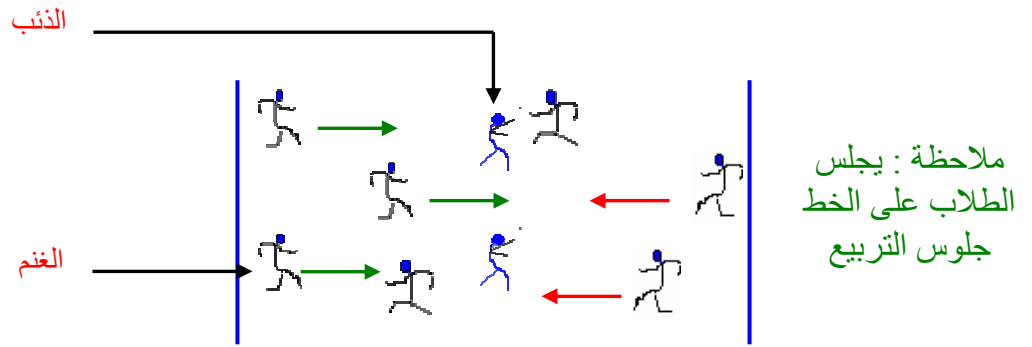
### ٣٢. سباق نقل الكرات من وضع الجلوس التربيع :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة .... وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



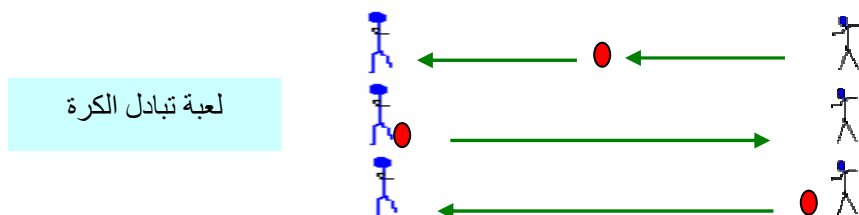
### ٣٣. لعبة الغنم والذئب :-

يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليها ( الغنم ) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلان ( الذئب ) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتان أماكنهما ويحاول كل من الطالبين ( الذئب ) اصطياد أكبر عدد ممكن من ( الغنم ) حتى يبقى طالبان يصبحان هما ( الذئب ) .



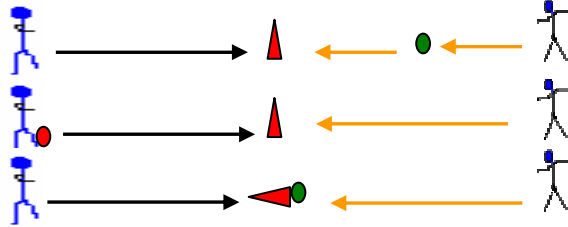
### ٣٤. لعبة تبادل الكرة :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .



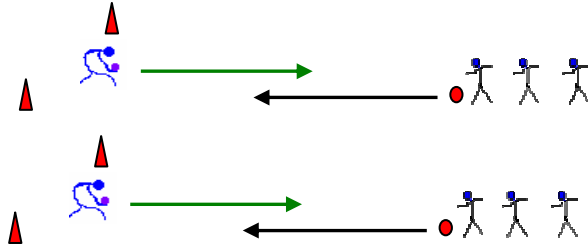
### ٣٥. لعبة إسقاط الصولجانات :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا ..... المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات



### ٣٦. لعبة سجل هدفك :-

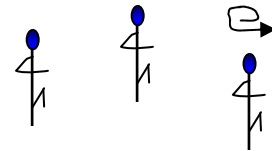
يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل ( حارس مرمى ) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .



### ٣٧. المروحة:-

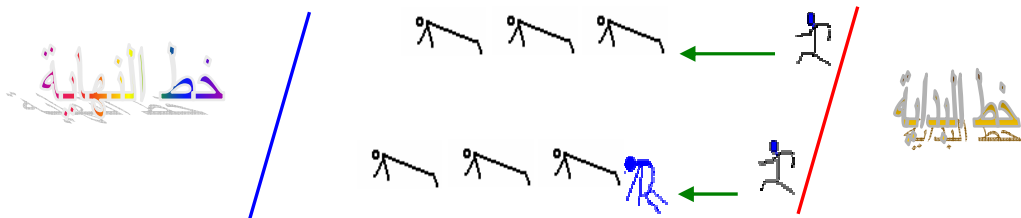
يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجة المدرس.

يكرر الأداء مرة لفة جهة اليمين  
والأخرى جهة اليسار



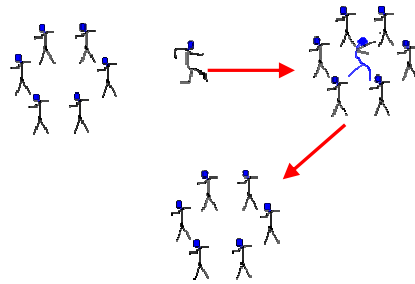
### ٣٨. لعبة النفق :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين متقابلتين ، يحدد خط البداية وخط النهاية وفي المنتصف يؤدون الطلاب انبطاح مائل ( نفق ) ، ويقف طالبان على خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري الطالبان للدخول في النفق والخروج منه ثم الجري للوقوف على خط النهاية ، من يصل أولاً يعتبر هو الفائز .



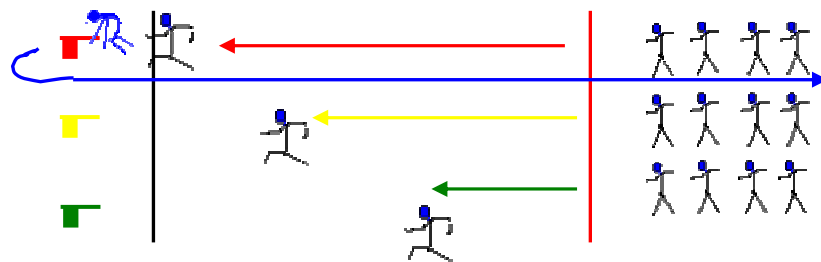
### ٣٩. لعبة الثعلب والدجاج :-

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من ٥ - ٦ أفراد ويقف داخل كل دائرة تلميذ يمثل الديك ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة ( بيت الدجاج ) فيجري التلميذ ( الديك ) إلى دائرة أخرى ويحاول تلاميذ الدوائر الأخرى تسهيل مهمته.



### ٤٠. الحصول على العلم :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠ - ١٥م وعند سماع الصافرة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.



لعبة الحصول على العلم

#### ٤١. لعبة شعبية ( ايش تاكلون ) :-

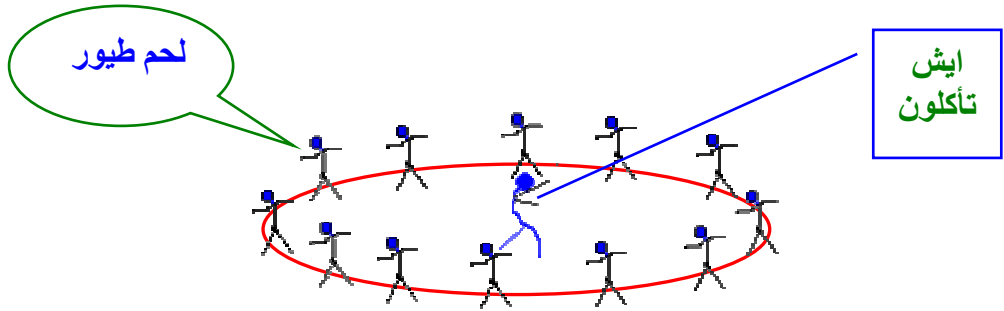
يجري التلاميذ على محيط الدائرة ويقف الدليل في مركزها ويجري الحوار التالي

الدليل : ايش تاكلون ويردون التلاميذ : لحم طيور

الدليل : ايش تشربون ويردون التلاميذ : نقط عسل

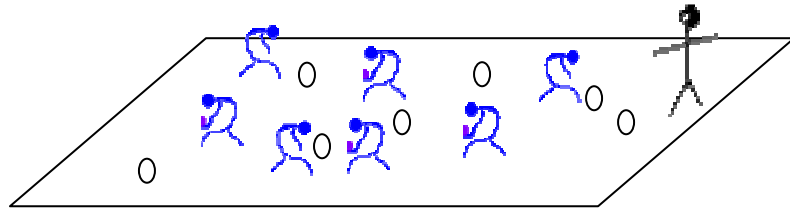
الدليل : أنا جاي

ثم يجري الدليل محاولاً مسك أحد اللاعبين بينما يجري اللاعبون للوقوف فوق أي شي مرتفع عن الأرض .



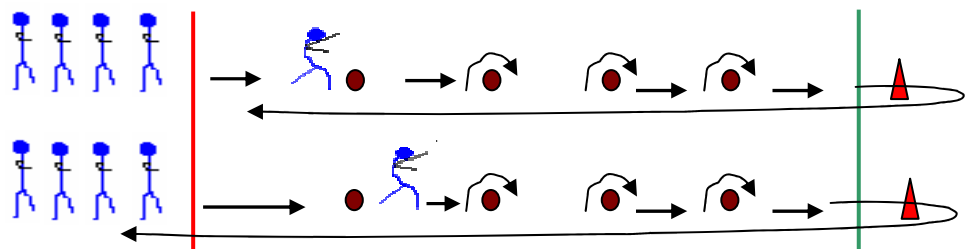
#### ٤٢. جمع المحصول :-

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزاً.



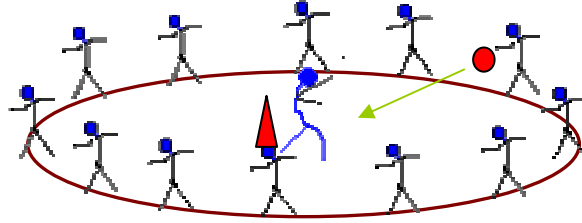
#### ٤٣. سباق الوثب فوق الكرات الطيبة :-

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطيبة المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطيبة حتى خط النهاية ثم العودة .... وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .



#### ٤٤. حماية الحصن:-

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان ( الحصن ) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.



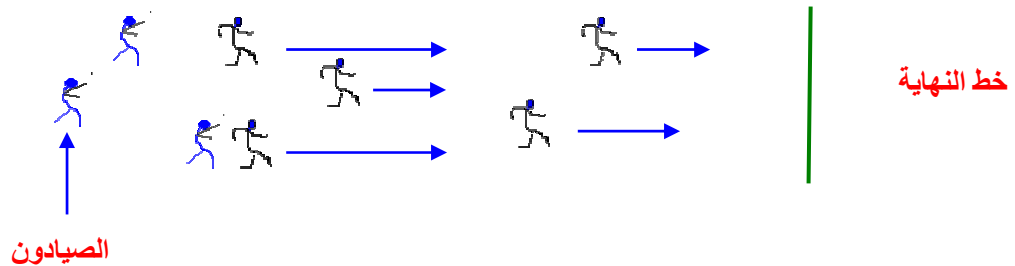
#### ٤٥. عكس الإشارة:

ينتشر التلاميذ في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه.



#### ٤٦. الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين:-

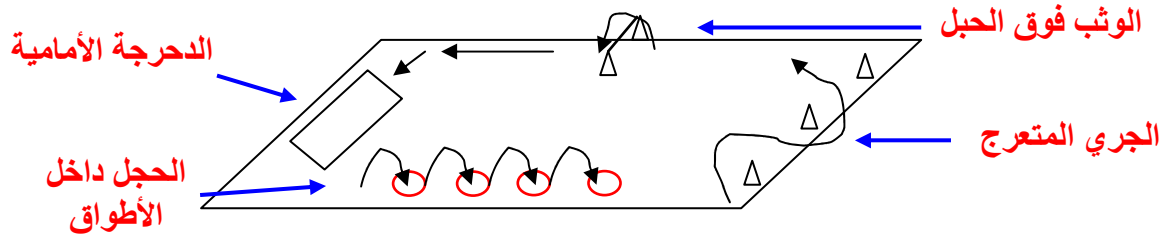
يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ - ٦ أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.





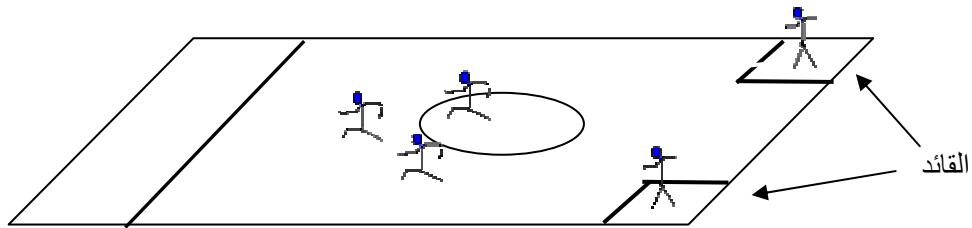
## ٤٧. لعبة المحطات:

- المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .
- المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.
- المحطة الثالثة: الحبل داخل الدوائر .
- المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .



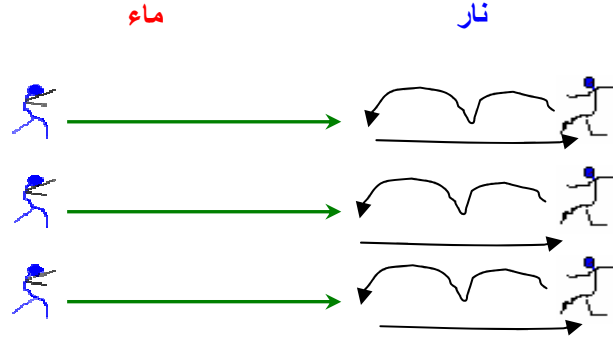
## ٤٨. لعبة قائد القلعة :-

في ملعب كرة اليد يرسم في الأركان مربع صغير  $3 \times 3$  يسع عشرة طلاب يتجمع الطلاب داخل دائرة في منتصف الملعب ويقف كل قائد داخل مربع صغير ، تبدأ اللعبة عند سماع الصافرة بأن يتحرك الطلاب داخل الدائرة بالجري إلى خارج الدائرة للوصول إلى خط الأمان على بعد ١٠ أمتار وأثناء ذلك يحاول كل قائد لمس أكبر عدد منهم والذي يلمسه يعود إلى مربعه الصغير ( القلعة ) ، تكرر اللعبة والقائد الذي يجمع أكبر عدد يكون هو الفائز .



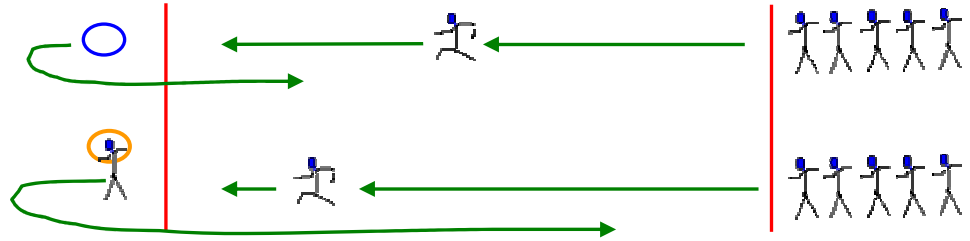
#### ٤٩. لعبة النار والماء :-

يقسم الفصل إلى قسمين أحدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب ( النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي المعلم الطلاب ( الماء) يستدير الطلاب ( النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب ( الماء ) بالجري خلف ( النار) لإطفائها ( مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب ) وهكذا تكرر اللعبة .



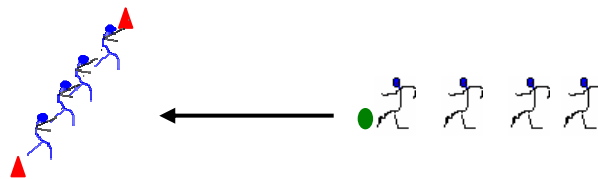
#### ٥٠. سباق الأطواق :-

يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز.



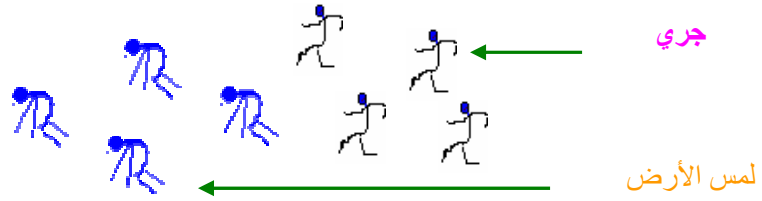
#### ٥١. إصابة الهدف :-

يقسم الفصل إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقف في المرمى ( حراس مرمى ) والأخرى تقف بشكل قاطرة للتصويب الكرة إلى المرمى ، وتحسب النتيجة بالأهداف نصف الوقت ثم يبدل بين المجموعتين .



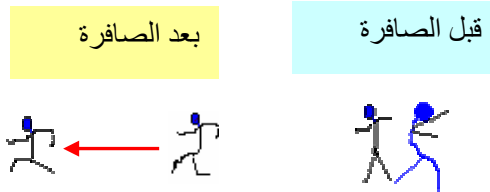
## ٥٢. الجري :-

يجري الطلاب حول الملعب وعند الإشارة يلمس الطالب الأرض بيده .



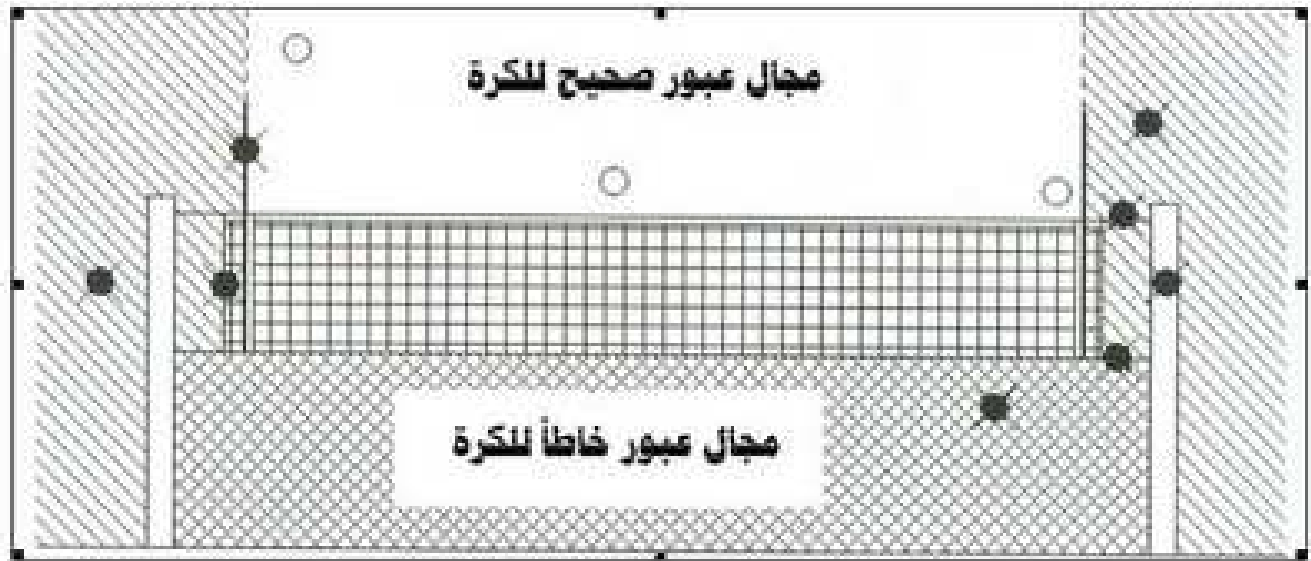
## ٥٣. سباق المطاردة :-

يقف كل تلميذ مع زميلة ( وقوف - الظهر مواجهه ) ، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب الخلفي بالجري لمسك الطالب الأمامي، وعند اللحاق به يتم التبديل بينهم و من الممكن تبديل الإشارة من سمعية إلى بصرية بإمساك المدرب علمين بألوان مختلفة و يعطي لكل لاعب لون و عند رؤية العلم و اللون يقوم اللاعب بالجري .

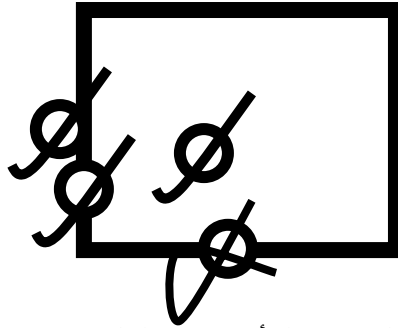


## ملاحظات في القانون /

- قرار الحكم نهائي بعد مشاوره مساعديه
- يعطي الحكم الأول مهلة لعملية الإحماء تقدر بـ ( ٦ إلى ١٠ ) دقيقة بعد إجراء القرعة .
- للحكم الأول الحق في عدم الأخذ بقرار أي حكم من المساعدين
- يحق لرئيس الفريق دون غيره مراجعة الحكم و الاستفسار عن نقطة غير واضحة .
- لا يحق للمدرب مناقشة إي من الحكام بخصوص نقطة معينة .
- في حالة خطأ الدوران يتم تبديل الإرسال و إضافة نقطة لفريق المنافس و يتم خصم كل الإصابات التي حصل عليها الفريق بعد خطأ الدوران و يتم تصحيح الدوران.
- يحق للاعب المرسل تنطيط الكرة على الأرض أو بين يديه بعد الصفارة ولكن يجب عليه لعب الإرسال خلال (٨) ثواني .
- يحق للاعب لعب أي كرة بطريقة الاستقبال من أعلى بأي شكل مع مراعاة عدم حمل الكرة بشكل ملحوظ ( تم إلغاء مادة **Rest** ) .
- لا يحق للاعب الإرسال من خارج الحدود الجانبية للملعب .
- مجرد ملامسة قدم المرسل لخط النهاية (خطاً) إرسال .
- ملامسة الكرة للشبكة أثناء الإرسال (صحيح) على أن تسقط في ملعب المنافس.
- يحق للاعب الدخول إلى المنطقة الحرة لفريق المنافس و إرجاع الكرة لملاعبه دون أن يلمس خطوط ملعب المنافس و على أن ترجع الكرة من خارج مجال الملعب دون أن يتعرض لعملية إعاقة من المنافس .
- يجوز أداء ضرب ساحق للاعبين الصف الخلفي على أن لا يلامس خط الثلاثة أو امتداده ( الخط المتقطع ) حتى نهاية المنطقة الحرة .
- يرقم جميع اللاعبين بأرقام واضحة على الصدر و الظهر و الأرقام تكون من (١) حتى (١٨)
- تعتبر الكرة خارج الملعب إذا دخلت من خارج اللامس أو لامسته كما هو موضح في الشكل الآتي .



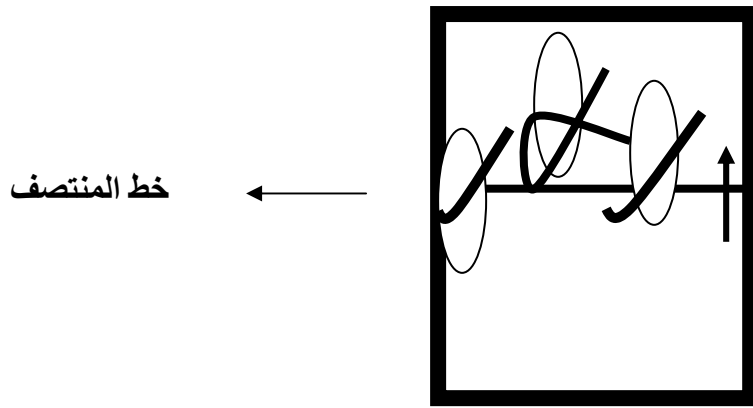
- ملامسة الكرة لأي جزء من جسم اللاعب صحيح على أن تتم بعملية ضرب و ليس حمل .
- إذا استقبل اللاعب إرسال أو ضرب ساحق بيديه و لمست صدره أو أي جزء آخر تعتبر صحيحة على أن تكون بحركة واحدة .
- تم حذف مادة الكرة المشتركة بين لاعبين على أن لا يأخذ اللاعب الضارب للكرة مساعدة ملحوظة من زميله و أن يلمسها لاعب واحد .
- في حالة الكرة المشتركة بين لاعبين متنافسين فوق الشبكة تعاد الكرة على أن لا يكون هناك لاعباً متعدياً على ملعب المنافس .
- في حالة وجود خطأ مزدوج ولم يستطع الحكم ملاحظة الخطأ الأول يتم إعادة الكرة .
- لاعب حائط صد لمس الشبكة و اللاعب الضارب ضرب الكرة خارج الملعب ( يتم احتساب الخطأ الأول) .
- الراحة بين الشوطين (٣) دقائق والراحة للشوطين الفاصل (٥) دقائق.
- في الشوطين الفاصل تتم القرعة بين الفريقين على الاستقبال و الملعب بواسطة الحكم الأول.
- يحق للاعبين أداء صيحات داخل الملعب بعد انتهاء الإصابة و عدم توجيه الصيحات للمنافس.
- إذا توقفت المباراة لأمر طارئ فتكون هناك (٤) ساعات كمهلة لتكملة المباراة مع الاحتفاظ بالتسجيل وفي حال زيادة المهلة فيجب إعادة المباراة من جديد.
- تبديل اللاعبين يجب أن يتم من المنطقة من خط المنتصف إلى خط الثلاثة بإشراف الحكم الثاني.
- تعتبر جميع الخطوط الخارجية ضمن الملعب فتحسب الكرة التي تلامس أحد الخطوط داخل الملعب كما هو في الشكل التالي.



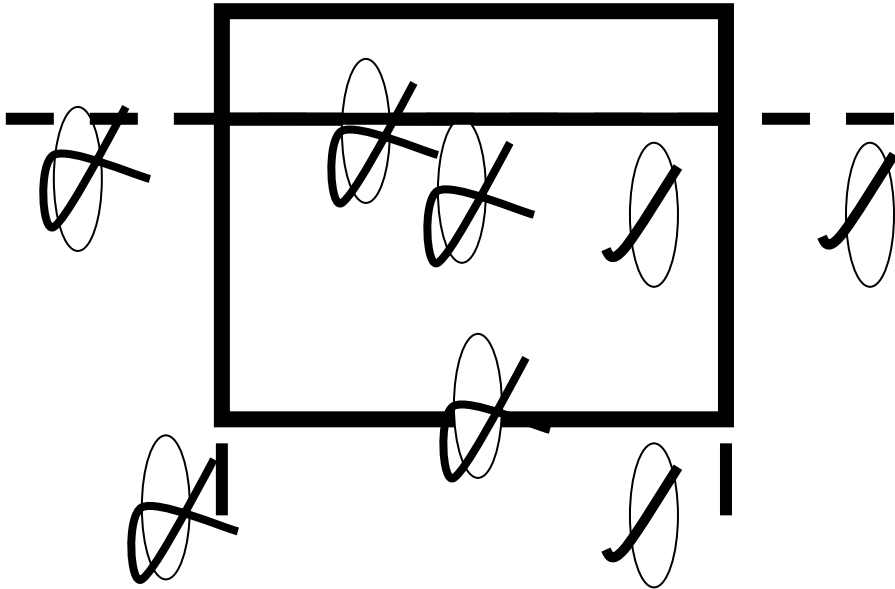
الكرة داخل أو خارج الملعب

- على الحكم الأول التحديد والإشارة إلى جهة الفريق الذي حصل على النقطة ثم تحديد نوع الخطأ و كيفية الإصابة.
- يحدد رئيس الفريق بواسطة خطين أسفل الرقم الذي يحمله على الصدر بطول (٨) سم و عرض (٢) سم وفي حالة تبديل القائد يسأل الحكم عن القائد البديل أو يقوم بديلة يرفع يده للحكم الأول.
- في نهاية المباراة يؤخذ توقيع رئيس الفريق على ورقة التسجيل ثم تعطى نسخة لكل فريق و نسخة للجنة المنظمة.
- الكرة المشتركة بين لاعبين أعلى الشبكة لبرهة من الوقت تحتسب كرة معادة ( خطأ مزدوج ).
- لا يسمح للاعب بإدخال يديه لملعب المنافس فوق الشبكة لضرب كرة أو أداء عملية إسقاط و الكرة داخل ملعب المنافس .
- يقف الحكم الثاني بجانب الملعب عكس الفريق المرسل لمراقبة الفريق المستقبل .

- يحق للمدرب توجيه لاعبيه جالساً أو واقفاً أو ماشياً أمام ملعبه من امتداد خط الثلاثة حتى منطقة التبديل .
- يحق للاعب منع زميله بالمسك أو الشد من ارتكاب خطأ مثل لمس الشبكة أو التعدي على ملعب المنافس .
- في حالة مغادرة المدرب للملعب لأمر ما يحق للمساعد تولي مهام المدرب بإذن من رئيس الفريق و الحكم الأول .
- تم حذف قاعدة محاولة الإرسال أي على اللاعب أداء الإرسال بعد سماع الصفارة و لمدة (٨) ثواني.
- مجرد ملامسة قدم اللاعب لخط المنتصف لا يعتبر تعدياً ولكن يجب أن تدخل كامل قدمه ملعب المنافس ليصبح متعدياً .



كيفية تعدي قدم اللاعب لخط المنتصف



كيفية تعدي قدم اللاعب لخط الثلاثة و امتداده وخط النهاية أثناء الإرسال