

فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران

چهل تمرین

تکنیکی و تاکتیکی والیبال

کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال

تألیف: علیرضا معمری

راهنمای تمرینات



مسیر توپ



مسیر حرکت بازیکن



بازیکن دفاع روی تور



پاسور



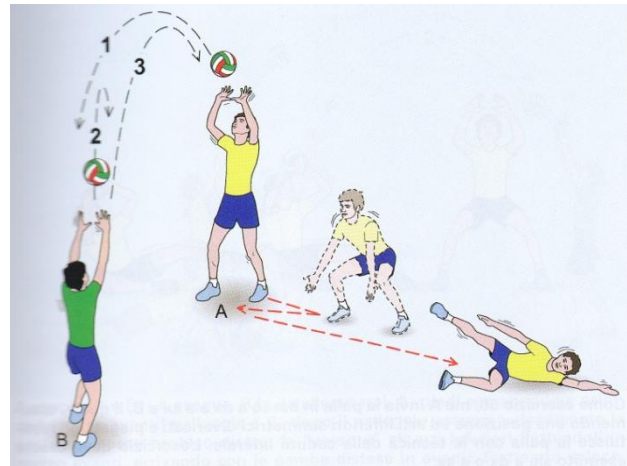
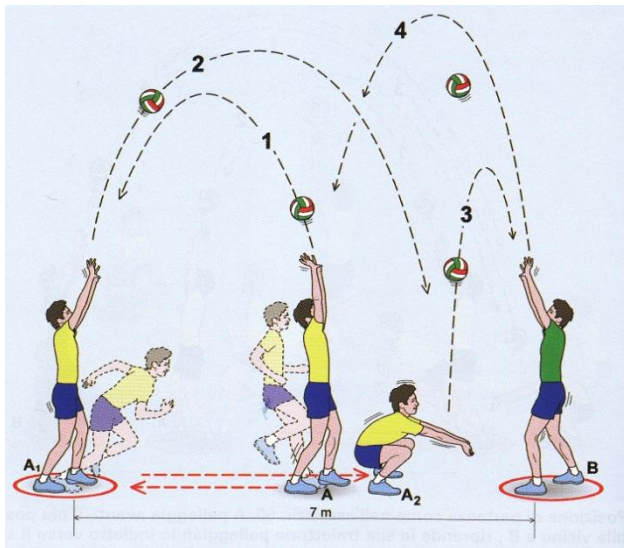
مربی



سبده توپ

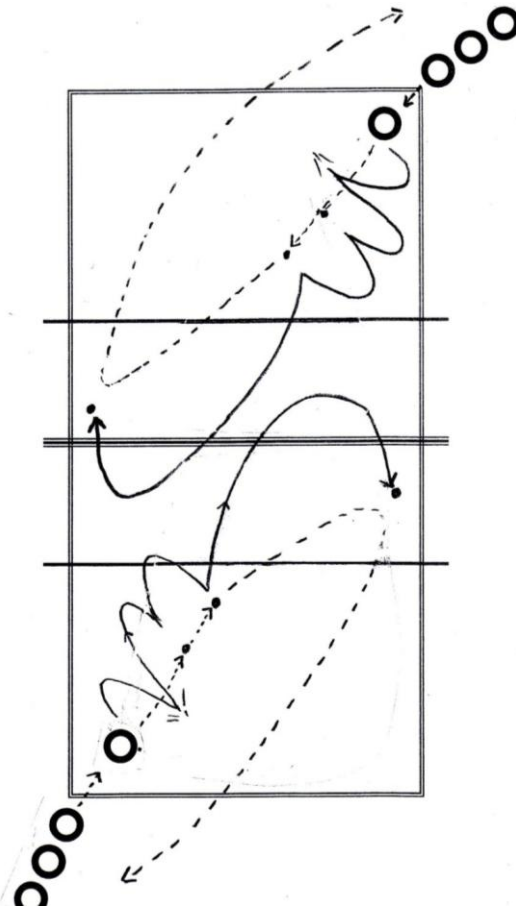
❖ ۱ - تمرینات پنجه وساعد

- تمرینات دو نفری - فاصله حدود ۵ متر
- تمرین انواع پنجه با گارد بلند: ۱- دو بازیکن ثابت ۲- یک بازیکن ثابت و بازیکن دیگر با انواع حرکت های کوتاه (حداکثر جابجائی یک متر) مختلف پا به طرفین ۳- یک بازیکن ثابت و بازیکن دیگر با پرش (هنگام پنجه زدن) ۴- یک بازیکن ثابت، هر بار دو پنجه ، پنجه اول کنترلی روی سر. همزمان بازیکن دیگر انواع مختلف حرکتها انواع افت ها، غلت ها، شیرجه، شنا، شکم و ... ۵- یک پنجه کنترلی روی سر و پنجه دوم از پهلو و یا پشت (بدون پرش - با پرش)
- توجه: تمام تمرینات بالا (تمرینات بدون پرش) را می توان با تکنیک ساعد نیز انجام داد (گارد متوسط و کوتاه)
- تذکرات مربی: اجرای صحیح تکنیک، گارد مناسب، توپگیری در خط میانی بدن، هنگام ارسال توپ سنگینی بدن روی پنجه های پا، خط شانه رو به هدف، ادامه حرکت دست بعد از ارسال و...
- به شکلهای زیر توجه کنید:



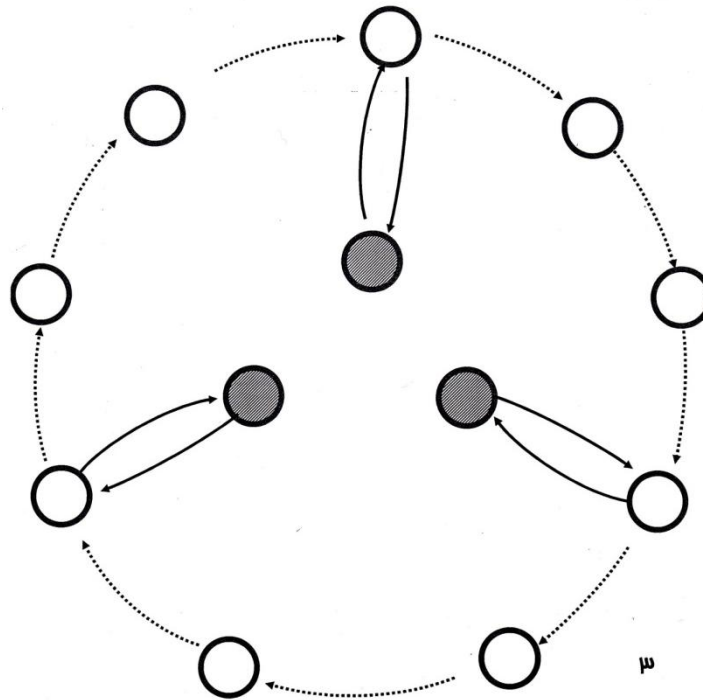
❖ 2- تمرین پنجه و ساعد هدفدار (ترکیب ساعد و پنجه)

- جاگیری مطابق شکل (هدف اصلی = پاس دادن برای آبشار از بیرون خط ۱/۳)
- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- بازیکنان از گوشه زمین با در دست داشتن توپ وارد زمین شده ، ابتدا توپ را به زمین زده ، یک پاس ۲ متری جلوی خود داده و سپس حرکت کرده و یک پاس بلند روی آنتن (برای آبشار زدن مناسب باشد) می دهند .
- بازیکنان می توانند چند سری با پنجه ، بعد با ساعد و سپس توپ اول را با ساعد و توپ دوم را با پنجه پاس دهند .
- منطقه ورود به زمین را می توان عوض کرد .
- بازیکنان می توانند بدون آنکه توپ را به زمین بزنند تمرین را انجام دهند .
- تذکرات مربی : هنگام اجای تکنیکها باید خط شانه رو به هدف باشد . پاس دادن مناسب برای آبشار مد نظر است



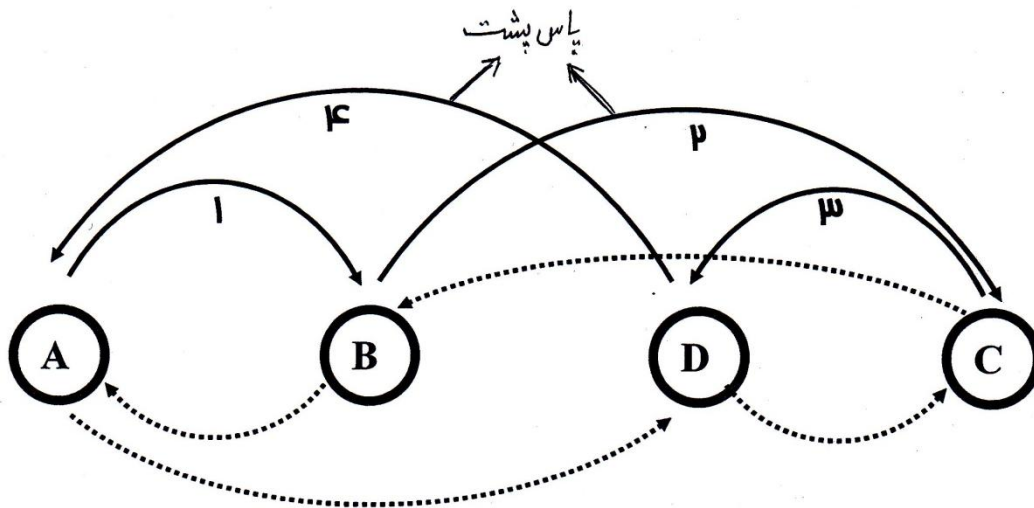
❖ 3 - تمرین پنجه و ساعد گروهی

- نحوه اجرا و جاگیری مطابق شکل - تمرین با سه توپ انجام می شود .
- سه بازیکن وسط دایره ثابت ، ۶ و یا ۸ بازیکن دور دایره با حرکت پای بغل می چرخند.
- بازیکنان وسطی با بازیکنان روبروی خود مطابق شکل پنجه می زنند .
- این تمرین را با تکنیک ساعد و یا یک گروه پنجه و گروه دیگر ساعد نیز می توان انجام داد .
- انواع و اقسام تغییرات را می توان در این تمرین لحاظ کرد .



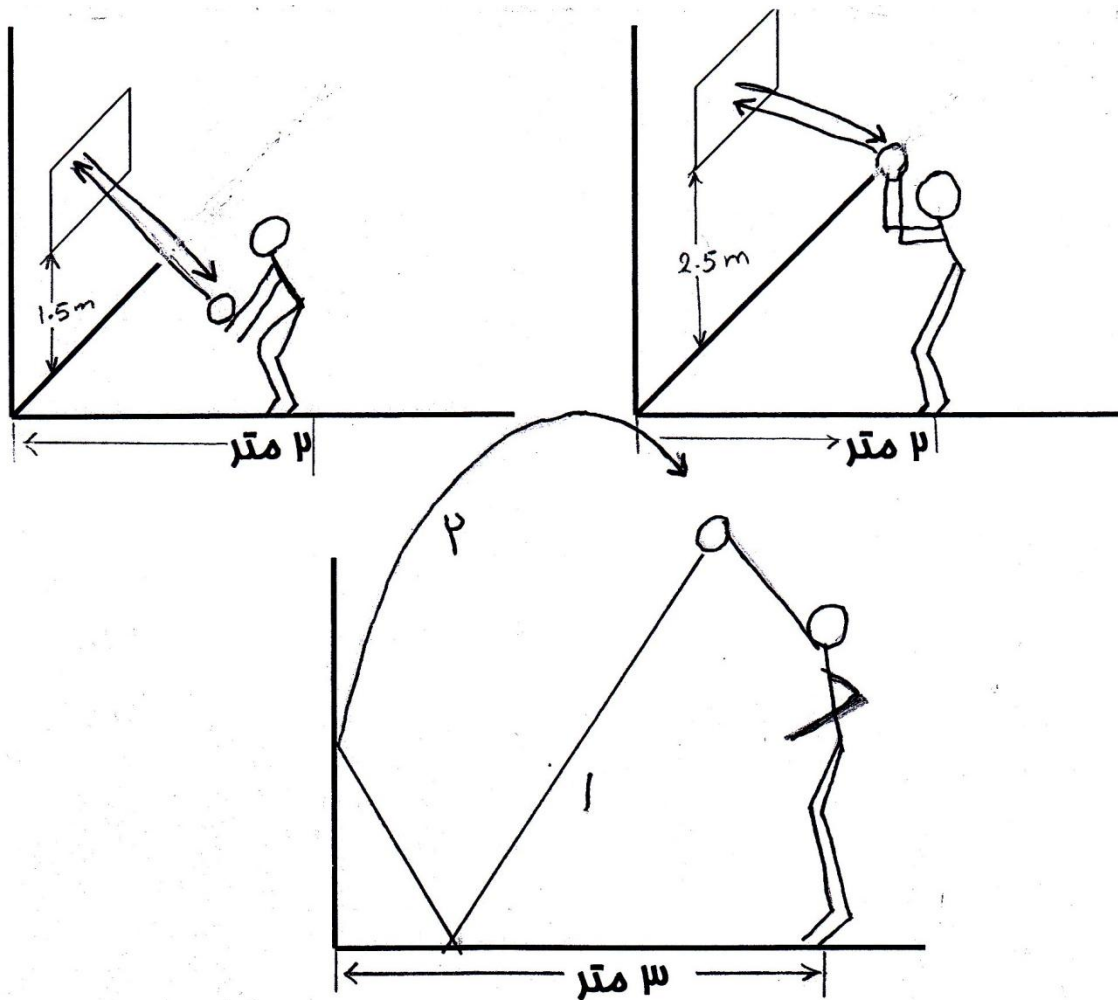
❖ 4 - تمرینات متنوع پنجه و ساعد

- تمرین سه نفره - جاگیری مطابق شکل
- بازیکنان A و B و C مطابق شکل جاگیری می کنند .
- به مسیر توپ و مسیر حرکت بازیکنان در این تمرین توجه کنید .
- قابل ذکر است که بازیکنان در نقاط B و D پاس پشت باید بدهند .
- این تمرین را می توان با تکنیک ساعد هم انجام داد .
- پیشنهاد می شود که این تمرین را ابتدا بدون توپ انجام دهید .
- مشابه این تمرین را در گروه های سه و یا چهار نفره می توان طراحی نمود .



❖ 5- تمرینات ثابت پنجه، ساعد و ضربه آبشار روبروی دیوار

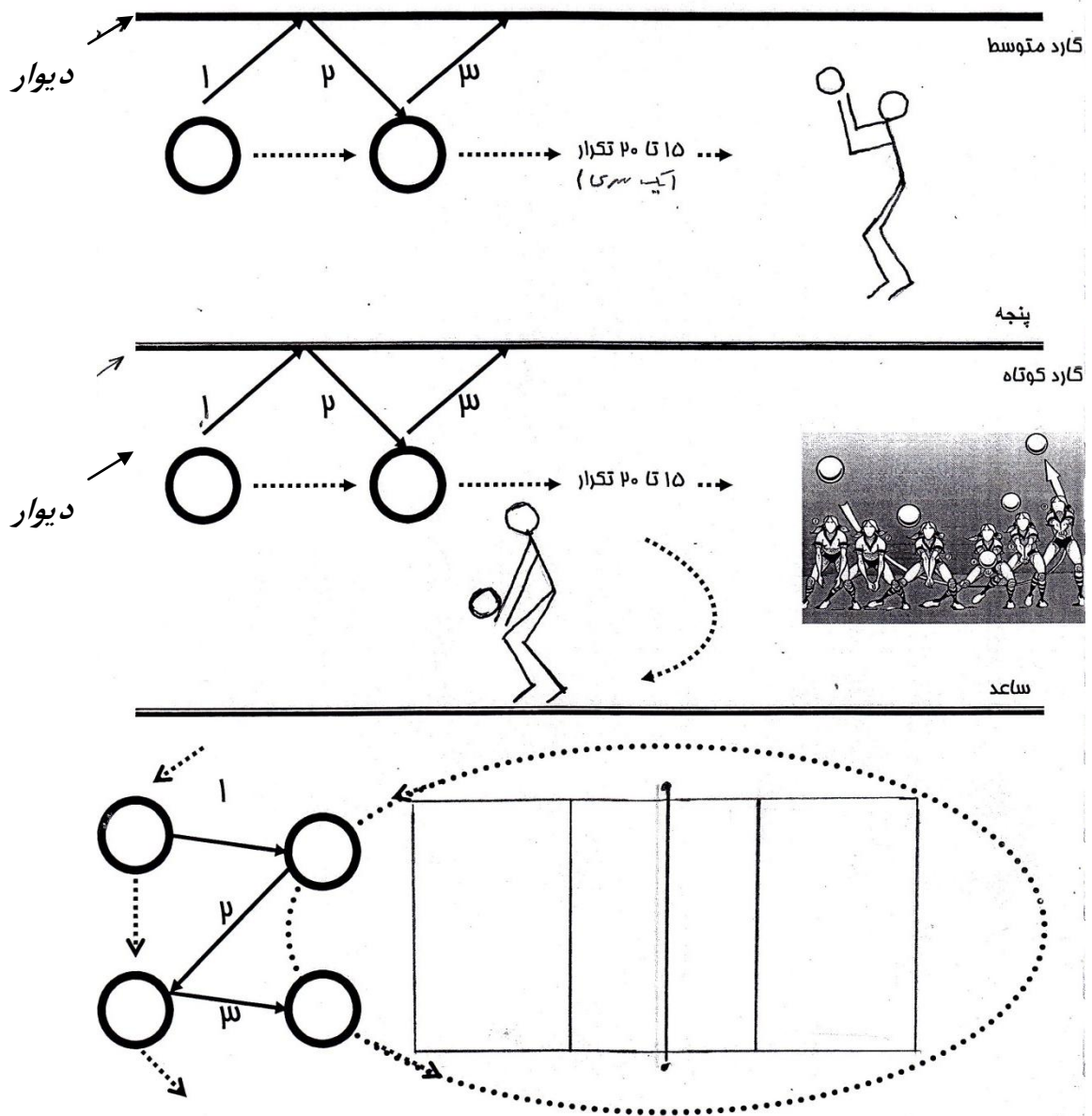
- تمرین پنجه و ساعد (ثابت) :
- دو مربع به ابعاد ۱ متر روی دیوار به ارتفاع حدود ۲.۵ متر برای پنجه و ۱.۵ متر برای ساعد مطابق شکل رسم می کنیم .
- بازیکن با فاصله حدود ۲ متر از دیوار جاگیری کرده و تکنیک پنجه و یا ساعد کنترلی به درون مربع ها را مطابق شکل تمرین می کنید .
- فاصله با دیوار ، اندازه مربع ها و همچنین ارتفاع مربع ها از زمین قابل تغییر است .



- تمرین ضربه آبشار :
- بازیکن با فاصله حدود ۳ متر از دیوار جاگیری کرده و مطابق شکل تمرین را انجام می دهد .
- لازم به ذکر است که هنگام ضربه زدن از چرخش کتف و کمر باید استفاده شود ، دست ضربه هنگام ضربه زدن کاملاً صاف باشد. در ضمن کنترل توپ شرط اصلی این تمرین است .

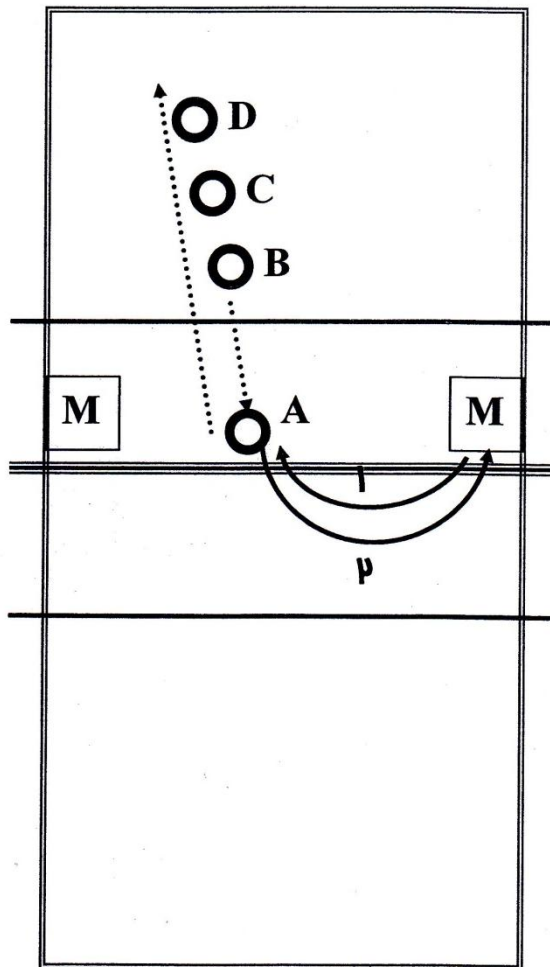
❖ 6 - تمرینات با حرکت پنجه و ساعد روبروی دیوار

- بازیکن با گارد متوسط و با فاصله حدود یک متر از دیوار مطابق شکل جاگیری کرده و هر بار بعد از ارسال توپ با پنجه یک گام با حرکت پای بغل برداشته و توپ را دریافت می کند . به همین ترتیب حرکت کرده و تمرین را با دیوار انجام می دهد .
- مشابه تمرین را با تکنیک هم می توان انجام داد .
- در این تمرین هماهنگی بین هر بار پنجه زدن به دیوار و حرکت پا شرط اصلی تمرین است . در ضمن بازیکن باید به زاویه ارسال و دریافت توپ به دیوار توجه کند .
- اگر دیوار در دسترس نباشد ، این تمرین را می توان دو نفره با چرخش به دور زمین بازی انجام داد .



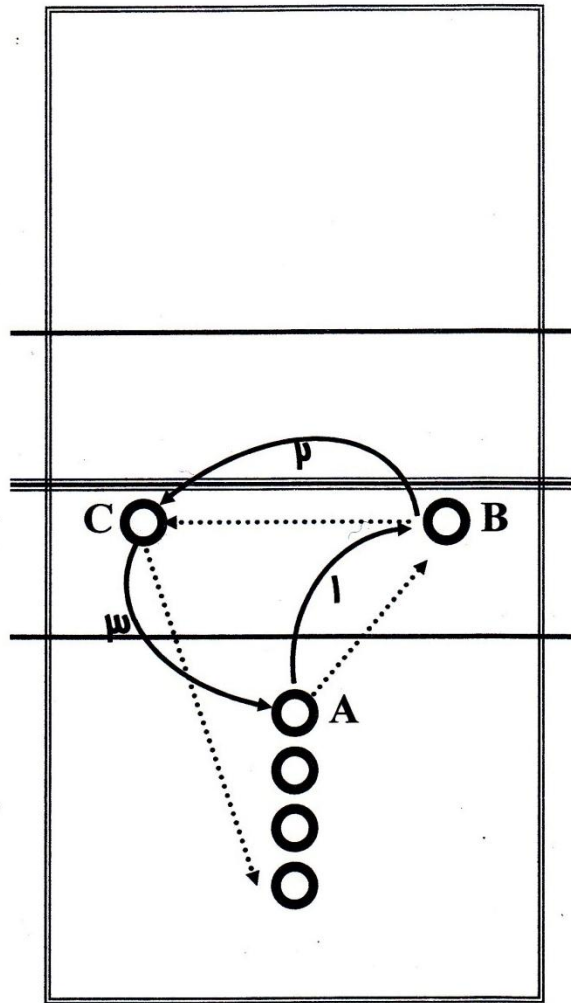
❖ ۷ - تمرینات پاسوری (یک)

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل زیر
- مربی از منطقه ۴ توپ را به منطقه ۳ پاس می دهد. بازیکنان A ، B ، C و D مطابق شکل حرکت کرده و یک پاس بلند به منطقه ۴ ارسال می کنند و سپس به آخر صف می روند.
- این تمرین را می توان با تغییر جای مربی (به مناطق ۲ ، ۵ ، ۶ ، و ۱) و تغییر محل ارسال پاس انجام داد.
- تذکرات مربی: در این تمرین کلیه پاس ها با پنجه ارسال شود ، سرعت عمل ، نحوه صحیح پاس دادن و محل ارسال پاس مورد نظر است .



❖ ۱ - تمرین پاسوری (دو)

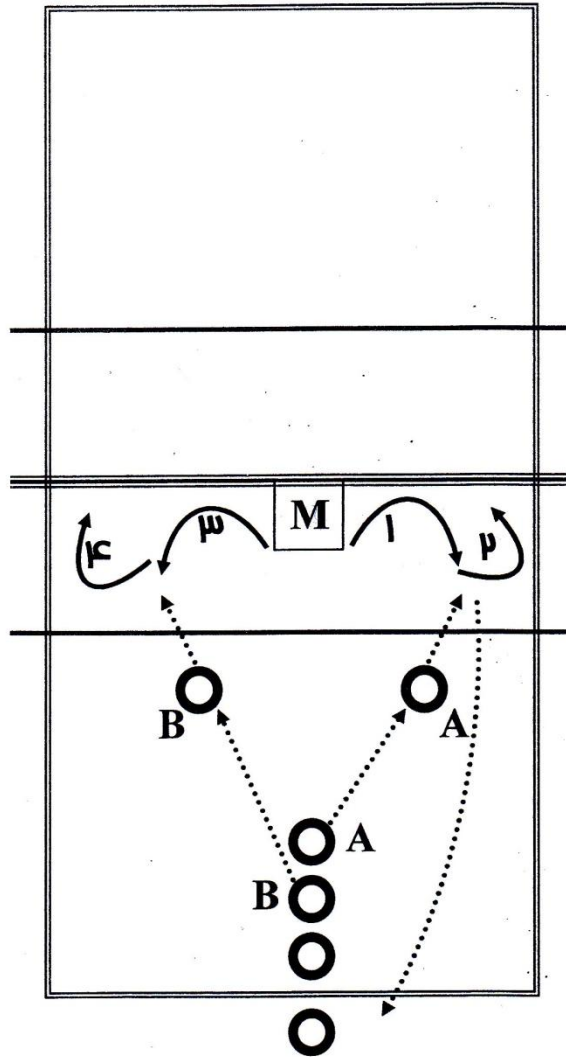
- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل - تمام پاس ها با تکنیک پنجه ارسال شود.
- A توپ را برای B ارسال کرده و بجای B می رود. B توپ را دریافت کرده و برای C ارسال میکند و خودش بجای C می رود. و C توپ را برای A ارسال کرده و خودش به آخر صف A می رود.
- تذکرات مربی: بازیکنان هنگام اجرای تکنیک پنجه باید سعی کنند که کاملاً به زیر توپ رفته و همه پاس ها را با هدف ارسال کنند. در ضمن موقع ارسال توپ خط شانه ها رو به هدف باشد. (به مسیر حرکت بازیکنان و توپ توجه کنید).



❖ ۹ - توپگیری یک دستی کنار و یا جلوی بدن (شروع تمرینات غلت و شیرجه)

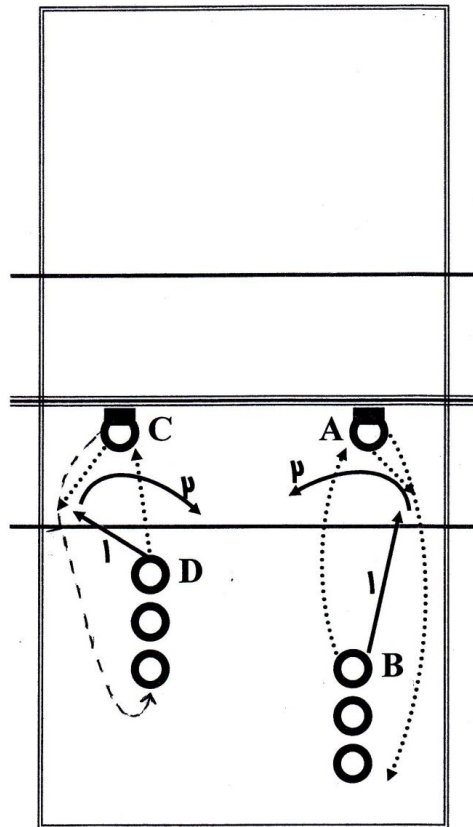
- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- از وسط و عقب زمین حرکت کرده و توپی را که مربی به روی خط یک سوم فرستاده ، بصورت یک دستی دریافت (شروع تمرین غلت) کرده و به آخر صف می رود. بلافاصله B در جهت مخالف حرکت نموده و تمرین را به همان صورت ادامه می دهد .

- تذکرات مربی: ابتدا باید بازیکنان غلت زدن بدون توپ را تمرین کرده باشند. رسیدن به توپ در این تمرین مورد نظر است. برای اجرای این تمرین بدن باید کاملاً گرم و آماده باشد.
- این تمرین را می توان با تکنیک شیرجه هم انجام داد.



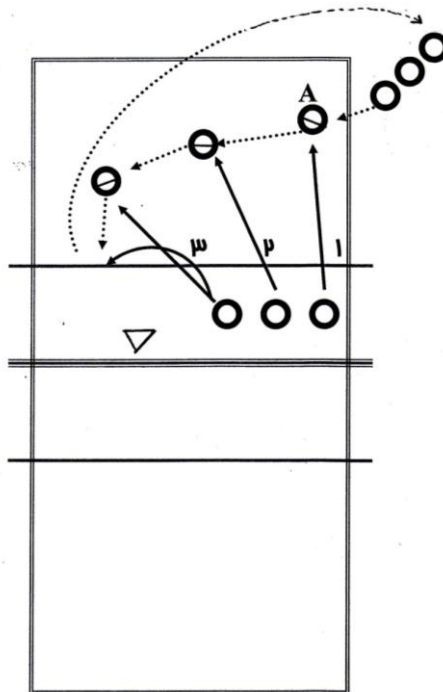
❖ ۱۰ - تمرین دفاع روی تور ، شیرجه و غلت (دفاع روی تور و برگشت به بازی)

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A ابتدا یک پرش دفاع انجام داده بلافاصله پس از فرود، از طرف چپ خود چرخش نموده و رو به زمین خودی جا گیری می کند. همزمان B یک توپ کوتاه روی خط یک سوم می فرستد. A آنرا با حرکت شیرجه و یا غلت توپگیری کرده و به آخر صف می رود. B برای ادامه تمرین جلوی تور می رود.
- تذکرات مربی : اجرای تکنیک دفاع روی تور باید با حداکثر پرش و کامل انجام شود . در ضمن برگشت به بازی بازیکن پس از اجرای تکنیک دفاع مورد نظر است. (پس از فرود ابتدا بازیکن باید پای داخل زمین را به طرف عقب بگذارد).
- این تمرین را می توان هم زمان در چند گروه انجام داد .



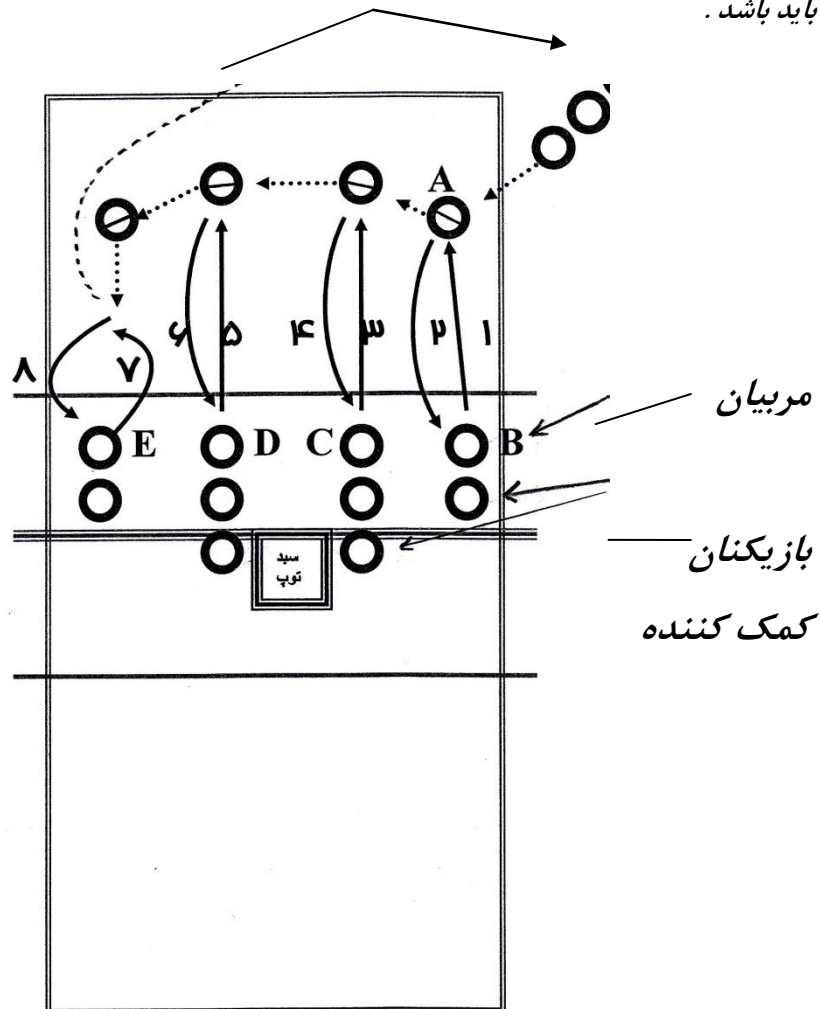
❖ ۱۱ - تمرین توپگیری داخل میدان

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A از منطقه ۵ وارد زمین شده و هر بار ۳ توپ را که توسط مربیان از زیر تور به مناطق ۵، ۶ و ۱ ضربه زده شده است را مطابق شکل دریافت کرده و به آخر صف می رود .
- مربی می تواند توپ آخر را بصورت جاخالی ارسال کند .
- در این تمرین بازیکنان از حرکت پای بغل استفاده می کنند .
- سرعت حرکت و توپگیری صحیح مورد نظر است .
- این تمرین را در دو طرف تور می توان انجام داد .
- منطقه ورود بازیکنان به زمین برای شروع تمرین را می توان عوض کرد .
- تذکرات مربی : هدف ارسال توپ به محل استقرار پاسور (منطقه ۳) در زمین است ، بنابراین خط شانسه بازیکن همیشه رو به هدف باید باشد .



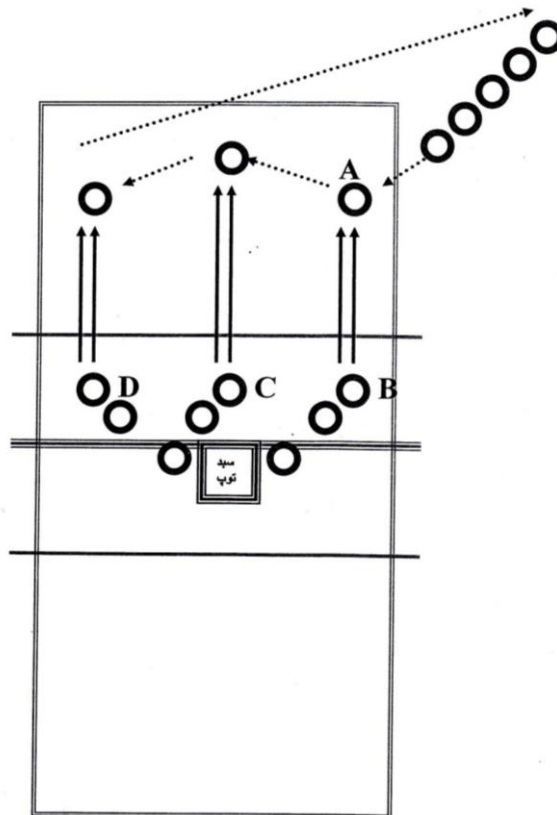
❖ ۱۲ - تمرین توپگیری

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A هر بار ۴ توپ که توسط مربیان از زیر تور به مناطق مختلف ضربه زده می شود را مطابق شکل دریافت کرده و به آخر صف می رود .
- توپ چهارم را مربیان کوتاه پرتاب کرده که بازیکنان باید بصورت شیرجه و یا غلت دریافت کنند .
- در این تمرین بازیکنان از حرکت پای بغل استفاده می کنند .
- سرعت حرکت و توپگیری صحیح مورد نظر است .
- این تمرین را در دو طرف تور می توان انجام داد .
- در این تمرین ۴ بازیکن بعنوان کمک کننده کنار مربیان قرار می گیرند .
- توپ چهارم را می توان بلند به عقب زمین نیز (توپهای سر دفاع) ارسال نمود .
- محل ورود بازیکنان به زمین برای شروع تمرین را می توان تغییر داد .
- تذکر : هدف ارسال توپ به محل استقرار پاسور (منطقه ۳) در زمین است ، بنابراین خط شانهِ بازیکن همیشه رو به هدف باید باشد .



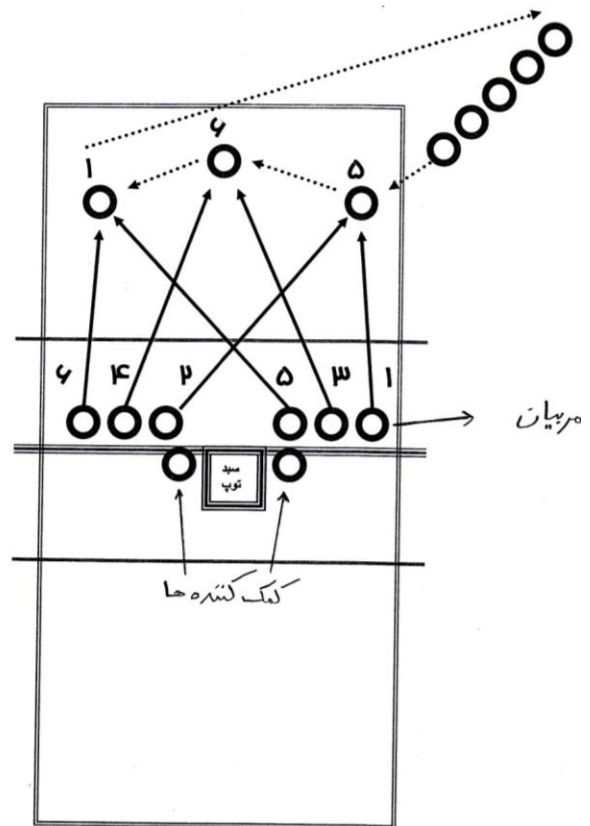
❖ ۱۳ - تمرین توپگیری داخل میدان

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل
- A هر بار ۶ توپ که توسط مربیان از زیر تور به مناطق ۵، ۶ و ۱ ضربه زده می شود را مطابق شکل دریافت کرده (هر مربی ۲ توپ) و به آخر صف می رود.
- توپ آخر را می توان بصورت جاخالی و یا بلند به انتهای زمین انداخت.
- در این تمرین بازیکنان از حرکت پای بغل استفاده می کنند.
- سرعت حرکت و توپگیری صحیح مورد نظر است.
- این تمرین را در دو طرف تور می توان انجام داد.
- تذکر: هدف ارسال توپ به محل استقرار پاسور در زمین است، بنابراین خط شانه بازیکن همیشه رو به هدف باید باشد. سرعت عمل بازیکنان برای توپگیری مد نظر است.



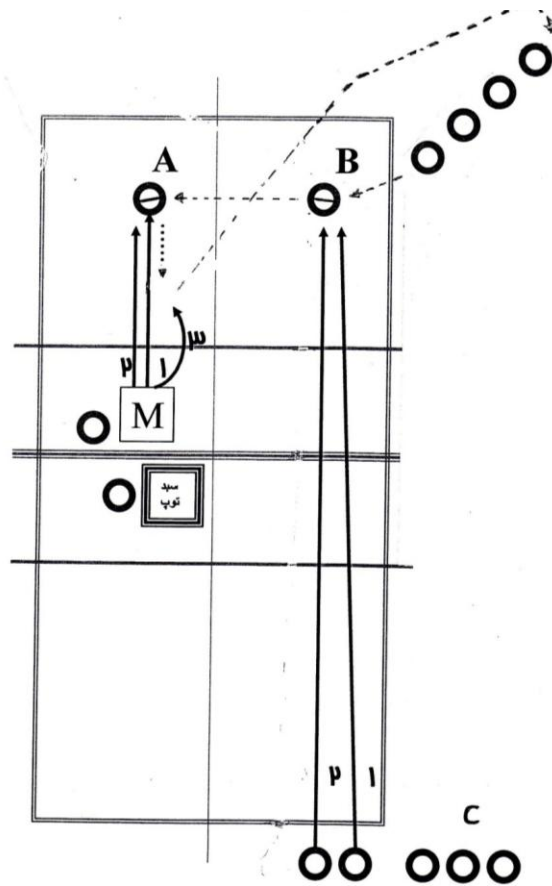
❖ ۱۴ - تمرین توپگیری در مناطق عقب زمین

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (به نحوه جاگیری مربیان توجه کنید).
- A هر بار ۶ توپگیری مطابق شکل (در هر منطقه ۲ توپگیری) انجام داده و به آخر صف می رود.
- در این تمرین چون جهت ضربه زدن متناوبا تغییر می کند، بازیکن هر بار باید هنگام توپگیری رو به ضربه زننده ایستاده و توپ را دریافت کند (شانه توپگیر رو به هدف)
- توجه به محل ضربه در این تمرین بسیار مهم است.
- تذکرات مربی: تمام نکات توپگیری تذکر داده شود.



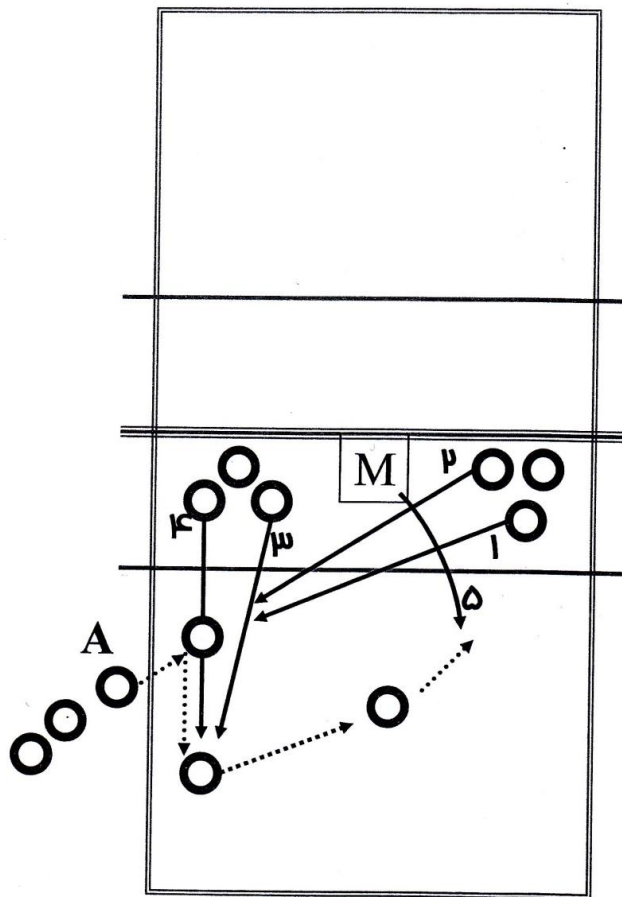
❖ ۱۵ - تمرین دریافت سرویس و توپ گیری داخل میدان

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- ابتدا بازیکن از منطقه ۵ وارد زمین شده و در نقطه B دو دریافت سرویس خوب انجام می دهد . سپس به نقطه A می آید ، در این نقطه ۳ توپ گرفته و به آخر صف می رود .
- برای توپگیری، مربیان می توانند توپ آخر را کوتاه ارسال کنند (برای شیرجه و یا غلت) .
- تمام نکات دریافت سرویس و توپگیری رعایت شود .
- مربی می تواند برای ضربه زدن به منطقه ۴ برود .
- بعد از ۱۰ بار چرخش ، بازیکنان جای خود را عوض می کنند .
- تذکرات مربی : دریافت خوب و سرعت عمل در هنگام توپگیری مد نظر است .



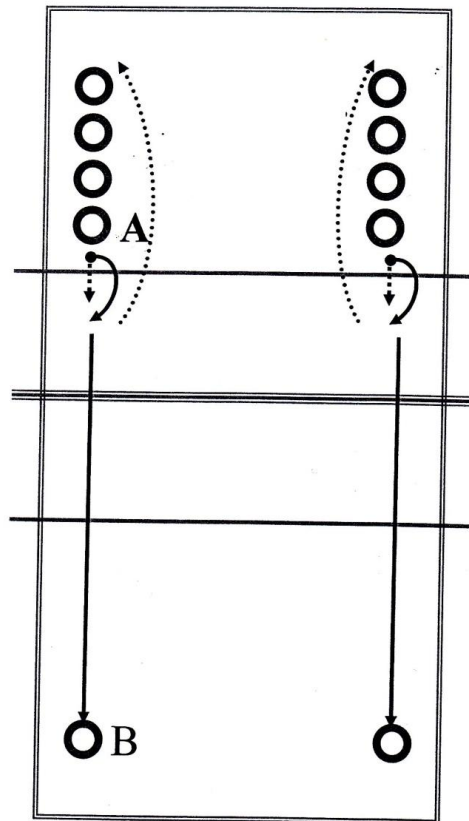
❖ ۱۶ - تمرین توپگیری داخل زمین ، غلت و شیرجه

- نحوه انجام تمرین : جاگیری مطابق شکل (به نحوه جاگیری ضربه زننده ها ونوبت ضربه زدن توجه کنید).
- بازیکن A مطابق شکل از منطقه ۵ وارد زمین شده و پشت خط ۱/۳ جاگیری می کند. سپس دو توپگیری در این محل انجام داده و بلافاصله به عقب منطقه ۵ می رود، در این محل هم دو توپگیری انجام داده و آماده توپگیری توپ پنجم می شود که مربی بصورت جاخالی خواهد انداخت . بازیکن توپ آخر را بصورت غلت و یا شیرجه گرفته و به اخر صف می رود .
- محل ورود بازیکنان به داخل زمین قابل تغییر است .
- این تمرین را همزمان در هر دو طرف زمین میتوان انجام داد .
- تذکرات مربی : تمام نکات توپگیری رعایت شود .



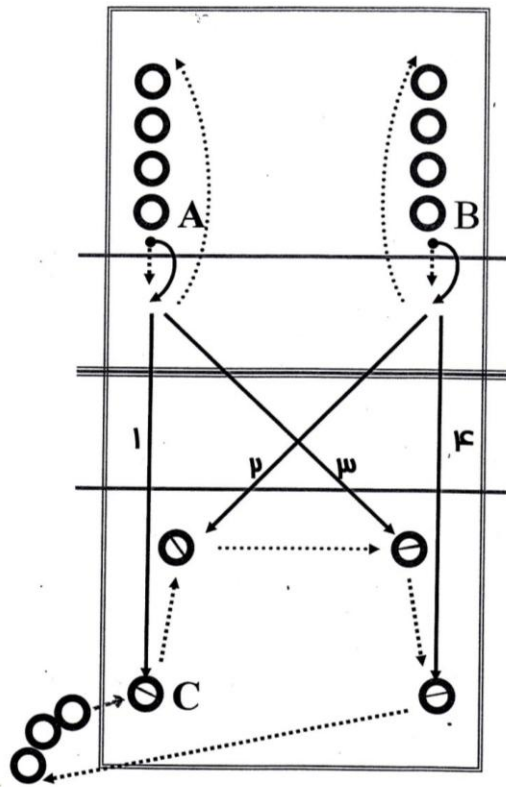
❖ ۱۷ - تمرین هماهنگی برای حرکت سه گام آبشار هدفدار و توپگیری

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (از یکطرف زمین آبشار هدفدار و در طرف مقابل توپگیری).
- بازیکنان زمین A از پشت خط ۱/۳ یک پاس ۲ متری که حدود یک متر از تور فاصله دارد را برای خودشان پرتاب می کنند. بعد از حرکت سه گام پرش نموده و آبشار مستقیم روبروی خود می زنند و به آخر صف می روند.
- بازیکنان زمین B توپگیری می کنند .
- بعد از ۱۰ توپگیری صحیح بازیکنان جای خود را عوض می کنند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- مسیر آبشار را می توان عوض کرد (آبشار به زاویه) .
- آبشار زنها می توانند جاخالی هم بیندازند .
- در این نوع تمرینات آبشار زنها ، پاس های نزدیکتر از یک متر به تور را باید گرفته و دوباره پاس دهند .
- تذکرات مربی : پاس مناسب ، سه گام درست ، حرکت دست صحیح ، آبشار هدفدار و فرود درست برای آبشار زننده ها و توجه به تمام نکات توپگیری برای توپگیر ها مد نظر است .



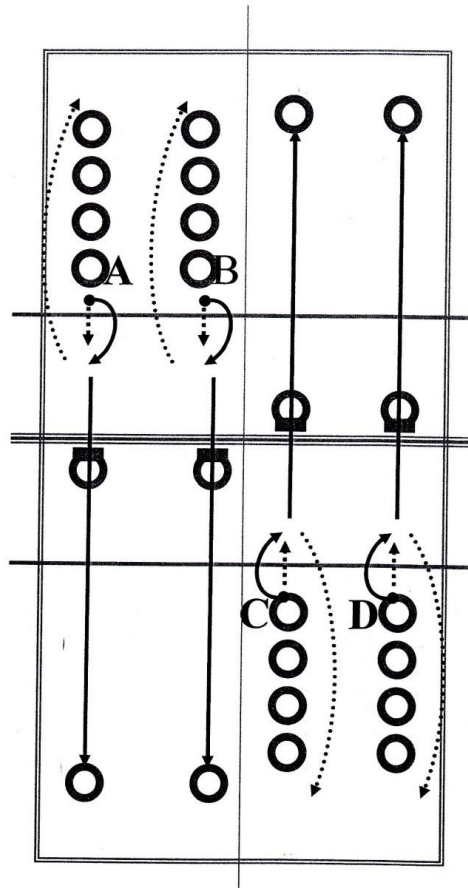
❖ ۱۸ - تمرین آبشار هدفدار و توپگیری داخل زمین (دفاع داخل میدان)

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل (از یکطرف زمین آبشار هدفدار و در طرف مقابل توپگیری).
- ابتدا بازیکن مستقر در نقطه A از پشت خط $1/3$ یک پاس ۲ متری به خودش داده و آبشار به منطقه ۵ می زند ، C همزمان وارد زمین شده و توپگیری می کند . بلا فاصله C به طرف جلو حرکت کرده و در پشت خط $1/3$ منطقه ۴ آبشار B را می گیرد . سپس با حرکت پای بغل به منطقه ۲ رفته و مجدداً آبشار A را گرفته و در خاتمه عقب عقب به منطقه ۱ می رود و آبشار بازیکن B را دریافت کرده و به آخر صف می رود . تمرین به همین صورت با آمدن بازیکن بعدی به داخل زمین ادامه می یابد .
- در این تمرین بازیکنان از یک طرف آبشار زده و در طرف دیگر ۴ توپگیری انجام داده و به آخر صف می روند .
- محل ورود بازیکنان به داخل زمین برای توپگیری قابل تغییر است .
- بعد از ۵ دقیقه جای بازیکنان عوض شود ، مدت زمان تمرین ۲۰ دقیقه .
- تذکرات مربی : اجرای تکنیک صحیح آبشار ، آبشار هدفدار ، نحوه جاگیری صحیح هنگام توپگیری ، گارد مناسب با منطقه ای که در آن توپگیری می کنند و سرعت عمل توپگیرها در جا بجائی مورد نظر است .



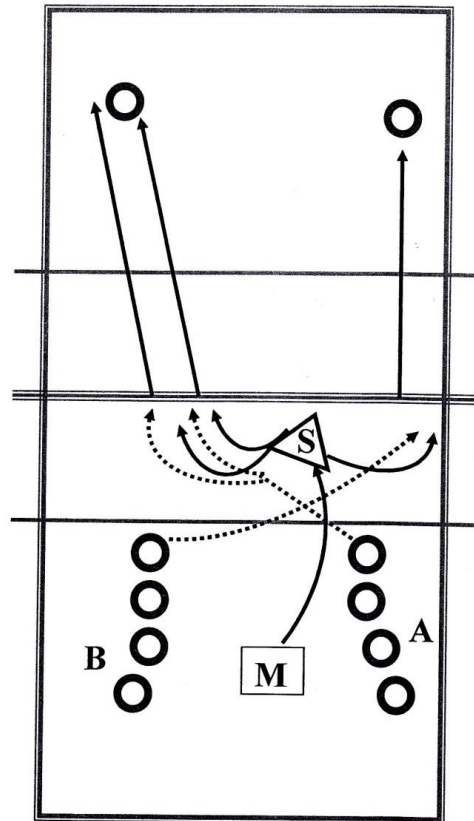
❖ ۱۹ - تمرین آبشار با یک دفاع و توپگیری

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (زمین بازی از طول به دو قسمت مساوی تقسیم شده و این تمرین را در ۲ گروه انجام دهید، از یکطرف زمین آبشار با یک دفاع، در طرف مقابل توپگیری).
- بازیکنان (A, B, C, D) یک پاس ۲ متری برای خود ساخته و سعی می کنند که از کنار دست دفاع کنان که زاویه را دفاع کرده اند در خط مستقیم آبشار بزنند.
- بعد از هر ۳ دقیقه جای بازیکنان عوض شود.
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه
- دفاع کنان می توانند خط مستقیم را دفاع کرده و آبشار زنها سعی کنند از روی دست آنها در خط مستقیم آبشار بزنند. در این حالت آبشار زنها باید حداکثر پرش خود را انجام دهند.
- تذکرات مربی: جاگیری و پرش مناسب برای دفاع روی تور، آبشار هدفدار و توپگیری صحیح مد نظر است.



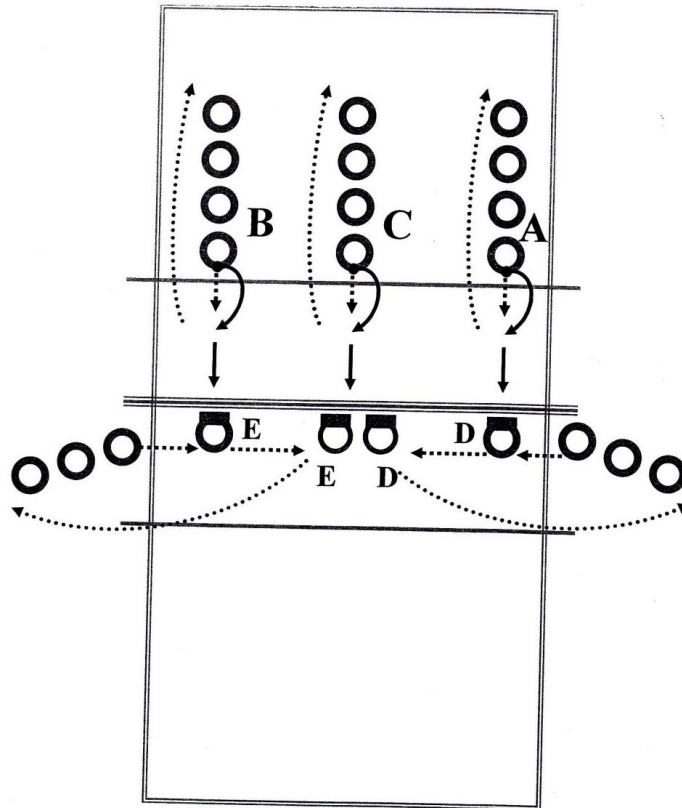
❖ ۲۰ - تمرین آبشار های ترکیبی با علامت

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- در این تمرین بازیکنان گروه A سرعتی جلوی پاسور حرکت کرده و گروه B کننده پشت (یک متری روی آنتن پشت سر پاسور) می زنند . مربی توپ را برای پاسور ارسال می کند . بازیکن سرعتی حرکت کرده و بلافاصله بازیکن کننده زن هم به طرف پشت پاسور شروع به حرکت می کند . پاسور با در نظر گرفتن شرایط هر دو بازیکن به یکی از آنها پاس می دهد . بعد از اجرای تکنیک هر دو بازیکن به آخر صف می روند .
- این تمرین را می توان با آبشار های ترکیبی : کوتاه روی سر و دوبله جلو - بریده جلو و یک متر روی سر - بریده جلو و کننده روی آنتن منطقه چهار - کوتاه جلوی پاسور و یک متر پشت سر پاسور - کوتاه پشت سر پاسور و دوبله پشت سر پاسور - کوتاه و یا بریده جلوی پاسور و دوبله از پشت خط ۱/۳ (پایپ) و ... نیز انجام داد .
- پاسور برای هر یک از این حرکات ترکیبی باید یک علامت مخصوص نشان دهد .
- تذکرات مربی : قبل از انجام دادن این تمرین باید بازیکنان آبشار زدن را بطور تخصصی آموزش دیده باشند . در ضمن در این نوع تمرینات حرکت صحیح ، هماهنگ و بموقع بازیکن سرعتی یک اصل محسوب می شود .



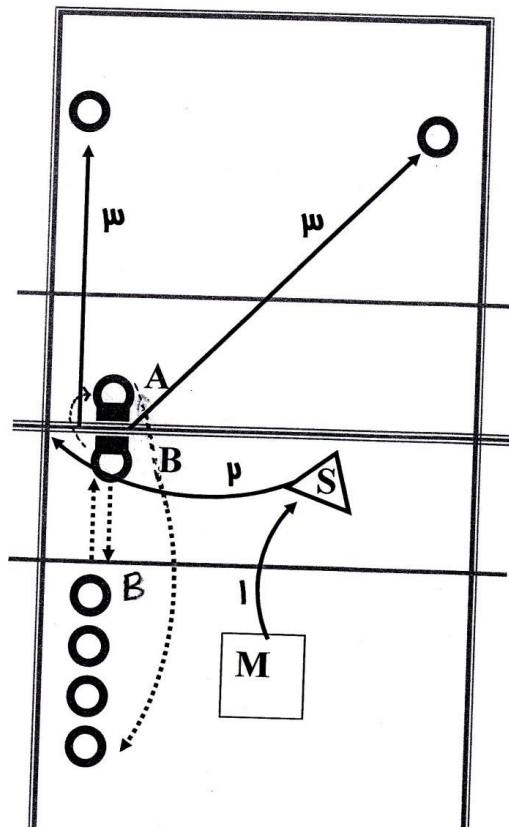
❖ ۲۱ - تمرین آبشار هدف دار و دفاع روی تور یک و دو نفره

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- بازیکنان A و B همزمان از پشت خط ۱/۳ هر کدام یک پاس بلند با فاصله یک متر از تور به خودشان داده و آبشار می زنند . بازیکنان E و D دفاع روی تور انفرادی انجام داده و بلافاصله بعد از فرود به وسط زمین رفته و آبشار بازیکن C را دو نفره دفاع می کنند و سپس به انتهای صف می روند .
- برای اجرای هر چه بهتر این تمرین باید بین آبشار زننده ها یک هماهنگی وجود داشته باشد .
- می توان ۳ توپگیر هم در انتهای زمین مقابل قرار داد .
- این تمرین را برعکس هم می توان انجام داد (ابتدا دفاع دو نفره بعد دفاع یک نفره)
- بعد از هر ۱۰ سری آبشار بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- تذکرات مربی : آبشار هدفدار و اجرای تکنیک صحیح دفاع مد نظر است .



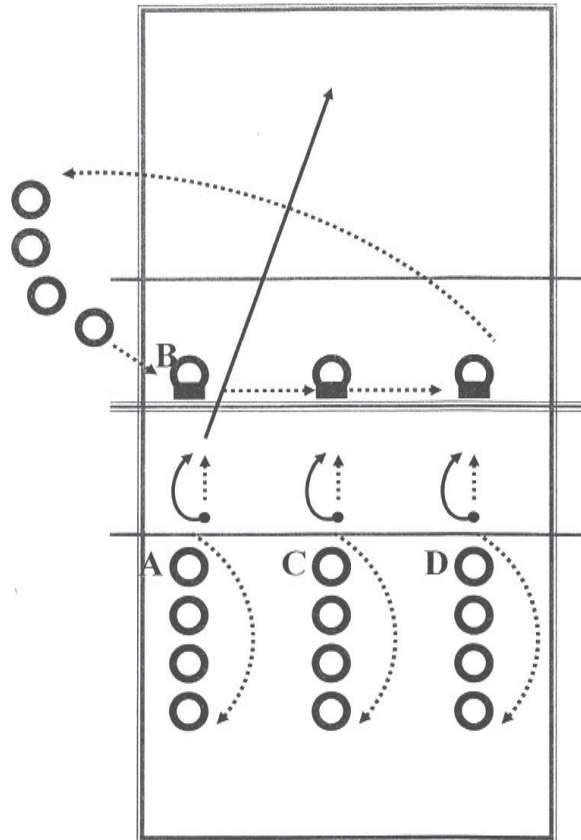
❖ ۲۲ - تمرین سرعت عمل بعد از دفاع روی تور و برگشت به بازی

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- ابتدا با علامت مربی دو بازیکن A و B یک پرش دفاع انجام می دهند ، سپس بازیکن زمین B بلافاصله پس از فرود در حالی که رو به تور است به روی خط $1/3$ می رود . همزمان مربی یک توپ را برای پاسور می فرستد ، پاسور پاس بلند به منطقه ۴ ارسال می کند ، B آبشار زده و بجای دفاع کن روبرو (A) می رود . A مجددا دفاع روی تور انجام داده و به آخر صف می رود . دو بازیکن هم در عقب زمین مقابل توپگیری می کنند .
- دفاع کن زمین A وسط را دفاع میکند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۰ دقیقه .
- تذکرات مربی : جاگیری و پرش صحیح برای دفاع روی تور - برگشت به بازی بعد از دفاع روی تور و توپگیری در ست در این تمرین مد نظر است .



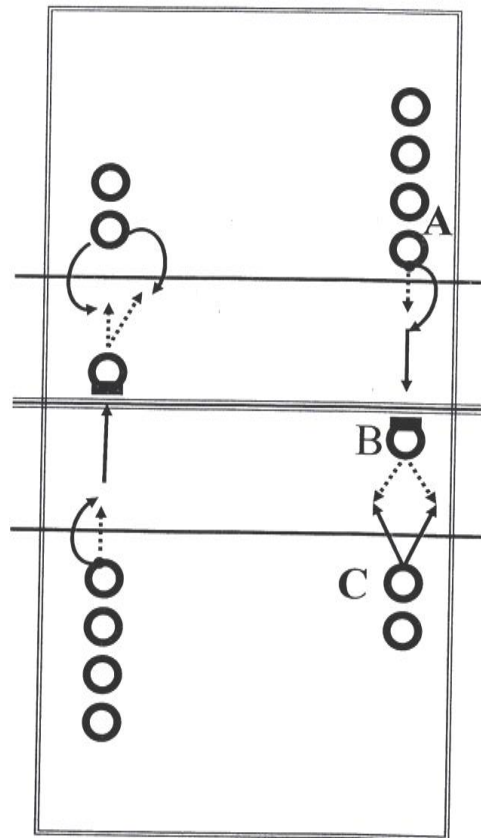
❖ ۲۳- تمرین حرکت پا جهت رسیدن به محل پرش برای دفاع روی تور

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل
- A مشابه تمرین قبلی یک پاس به خودش داده و آبشار می زند، B روبروی A جاگیری کرده و دفاع روی تور انجام می دهد. بلافاصله C یک پاس برای خودش ساخته و آبشار می زند. B پس از فرود از دفاع اول با حرکت پای بغل روبروی C رفته و دفاع دوم را انجام می دهد. B به همین ترتیب D را هم دفاع کرده و به آخر صف می رود
- در زمین مقابل دو بازیکن توپگیر هم می توان اضافه نمود.
- مسیر حرکت دفاع کنان را می توان عوض کرد (بازیکنان از منطقه ۴ وارد زمین شوند).
- B می تواند با حرکت پای ضربدر تکنیک دفاع را انجام دهد.
- بعد از ۱۰ سری دفاع، بازیکنان جای خود را عوض کنند.
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه.
- تذکرات مربی: آبشار درست و حرکت پای صحیح و تکنیک درست دفاع روی تور مد نظر است.



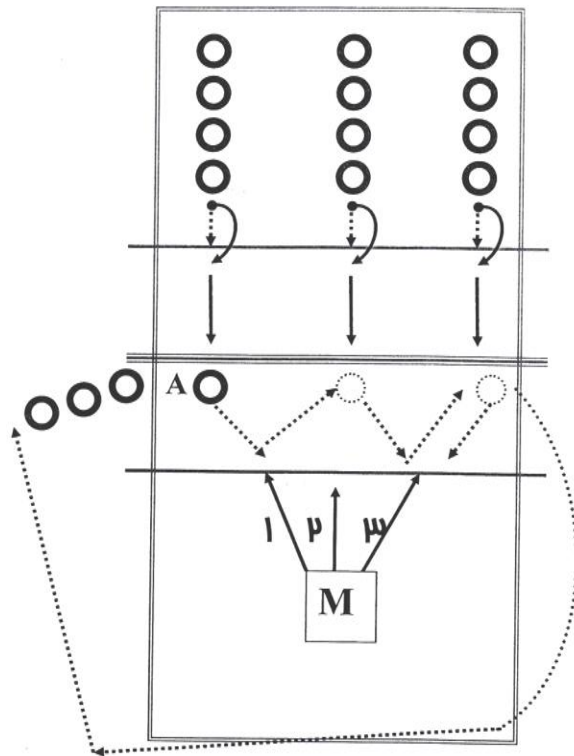
❖ ۲۴ - تمرین دفاع روی تور و برگشت صحیح به بازی

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل (این تمرین را می توان در هر دو طرف زمین انجام داد)
- A یک پاس ۲ متری برای خودش ساخته و آبشار مستقیم می زند . B دفاع کرده و بلافاصله پس از فرود از طرف چپ خود برگشته و توپی را که C برایش پرتاب کرده با تکنیک غلت و یا شیرجه توپگیری می کند . بلافاصله B آماده دفاع کردن می شود .
- این تمرین را می توان با دو دفاع انجام داد .
- بعد از هر ۵ پرش دفاع جای بازیکنان عوض شود .
- تذکرات مربی : آبشار مستقیم ، دفاع صحیح ، برگشت درست و توپگیری مناسب مد نظر است .



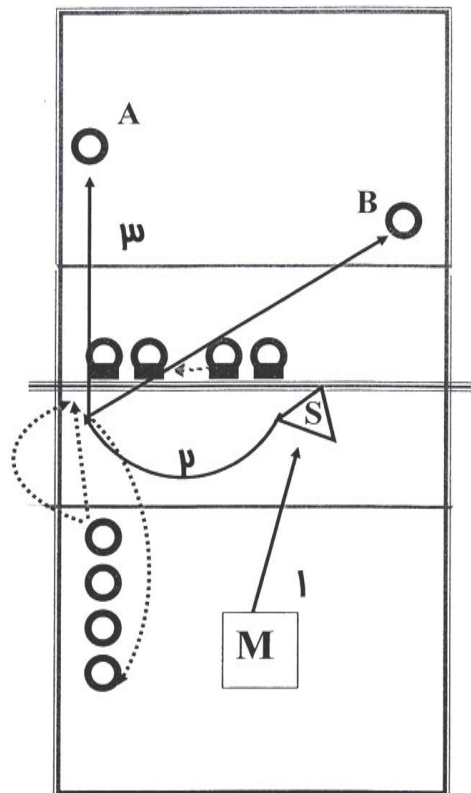
❖ ۲۵ - تمرین دفاع روی تور و برگشت به بازی

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری و تمرین مشابه تمرین ۲۳ ولی در این تمرین بازیکن دفاع کن روی تور بعد از هر پرش دفاع بلافاصله چرخش نموده و توپ پرتاب شده از طرف مربی را که در وسط زمین مقابل جاگیری کرده با پنجه ، ساعد ، غلت و یا شیرجه توپگیری می کند .
- بعد از هر ۱۰ سری پرش بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- باید توجه داشت که برای سرعت عمل و دید بهتر ، چرخش در منطقه ۴ از طرف راست و در منطقه ۲ از طرف چپ باشد .
- در این تمرین آبخار زنها باید با دفاع کنان روی تور هماهنگ باشند(فرصت توپگیری به آنها بدهند) .
- مدت تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- منطقه ورود بازیکنان برای دفاع را می توان تغییر داد .



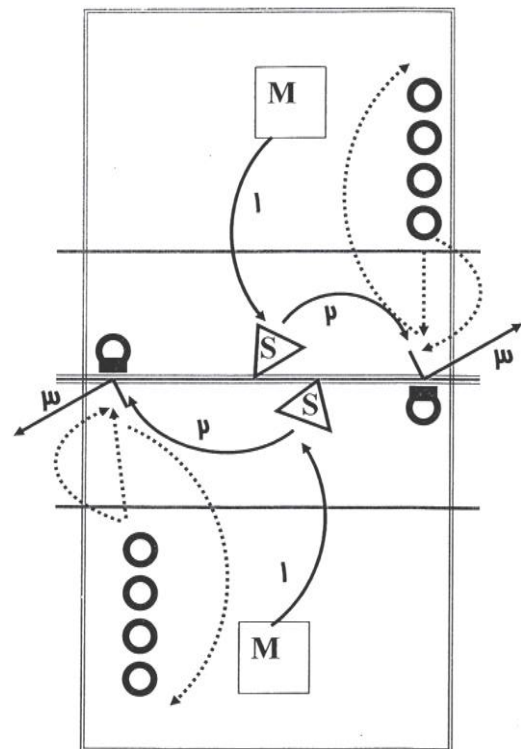
❖ ۲۶ - تمرین دفاع روی تور دونفره (با علامت) با حرکت پای متقاطع و توپگیری

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل (دو بازیکن دفاع کن ابتدا در منطقه ۳ جاگیری می کنند) .
- مربی توپ را برای پاسور ارسال می کند، پاسور پاس بلند به منطقه ۴ می دهد. دفاع کنان بعد از نشان دادن علامت با حرکت پای متقاطع و هماهنگ با هم حرکت کرده و دفاع دو نفره انجام می دهند (منطقه ۱ یا ۵ را بر مبنای علامت نشان داده شده دفاع می کنند) . همزمان در زمین مقابل بازیکنان توپگیر با توجه به علامت دفاع کنان و زاویه باز، حرکت کرده و توپگیری انجام می دهند .
- جهت پاس دادن را می توان عوض کرد .
- بعد از ۱۰ پرش دفاع ، بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- دفاع کن کناری می تواند ثابت روبروی آبخار زن جاگیری کرده و پس از پاس دادن دفاع کن وسط حرکت کرده و با هم دفاع دو نفره انجام دهند .
- در این نوع تمرینات با توجه به علامت ، دفاع کن کناری محل و زمان پرش را مشخص می کند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- تذکرات مربی : هماهنگی حرکت ، تکنیک دفاع روی تور و بستن کامل یک طرف بر مبنای علامت مد نظر است .



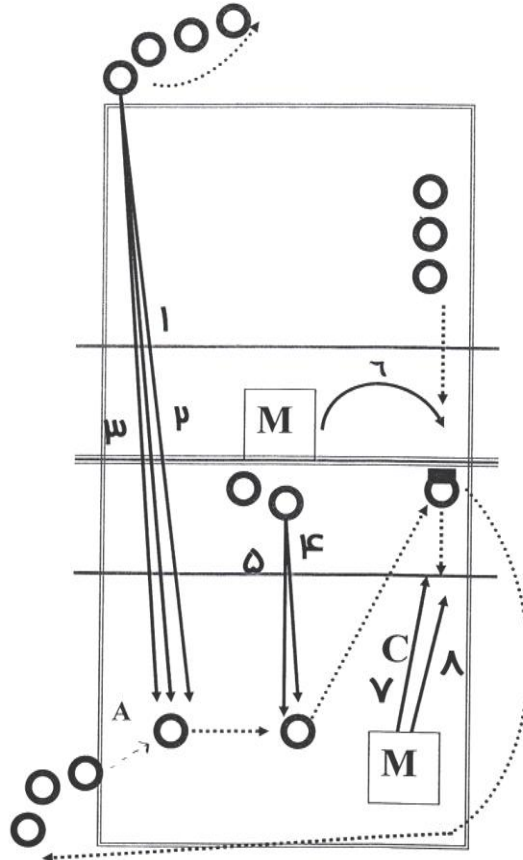
❖ ۲۷ - تمرین آبشار زدن به دست کناری دفاع کن و یا جاخالی

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- ابتدا مربی توپ را برای پاسور ارسال می کند . پاسور یک پاس بلند نزدیک آنتن منطقه ۴ می دهد و آبشار زن سعی می کند با چرخاندن میچ دست و بالا تنه خود توپ را به دست کناری و یا ساعد دفاع کن بزند و یا جا خالی هدفدار انداخته و به آخر صف برود.
- این تمرین را در هر دو طرف زمین می توان همزمان انجام داد .
- اگر بازیکن آبشار زن ، برای آبشار زدن مستقیم حرکت کند فقط میچ زدن کافی است ، ولی اگر با قوس بیرونی حرکت کرد چرخاندن بالاتنه نیز لازم است .
- این گونه پاس ها بهتر است که نزدیک آنتن باشد .
- بعد از ۱۰ پرش دفاع ، بازیکنان جای خود را عوض کنند . مدت زمان تمرین ۱۵ دقیقه .
- تذکرات مربی : پاس درست ، چرخاندن میچ و بالا تنه و جاخالی هدفدار در این تمرین مد نظر است .



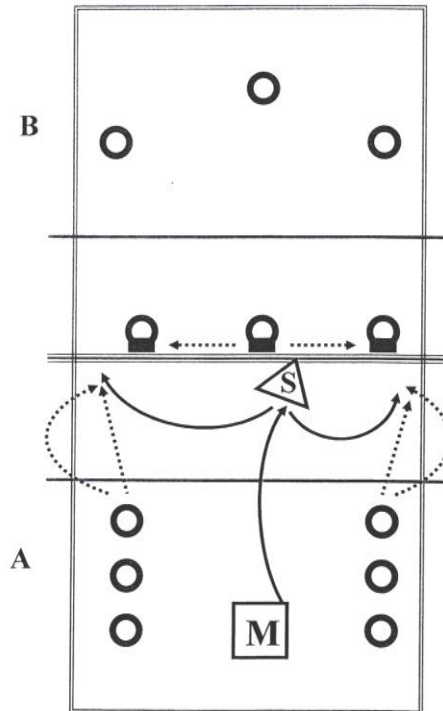
❖ ۲۸ - تمرین سرویس ، دریافت سرویس ، توپگیری ، دفاع روی تور و شیرجه

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل ، ورود بازیکنان برای شروع تمرین از منطقه ۵
- ابتدا بازیکن در منطقه پنج ۳ دریافت سرویس انجام می دهد . سپس در منطقه شش ۲ توپگیری کرده و بسرعت به منطقه ۲ می رود . در این منطقه دو دفاع روی تور انجام داده که بین هر دفاع توپ را که مربی برای او پرتاب می کند بصورت شیرجه توپگیری می کند . بازیکن بعد از بعد از شیرجه دوم به آخر صف می رود .
- برای ادامه تمرین بازیکن اول وقتی برای دفاع به منطقه ۲ حرکت کرد بازیکن بعدی می تواند وارد زمین شود .
- بعد از ۱۰ سری کار بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- در این نوع تمرینات زنجیره ای ، هماهنگی بین گروه یک اصل محسوب می شود .
- تذکرات تمرین : سرویس هدفدار ، دریافت سرویس خوب ، شیرجه درست و سرعت عمل مد نظر است .



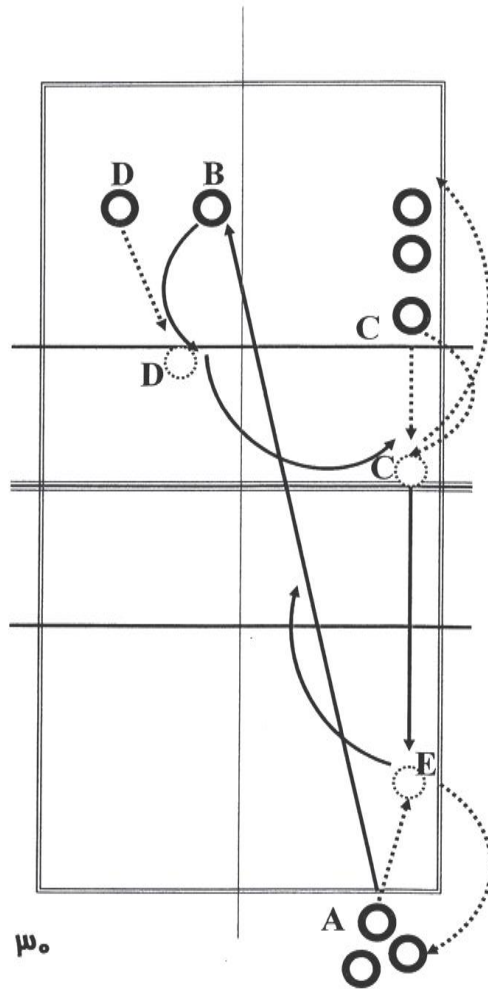
❖ ۲۹ - تمرین شبیه به بازی (دفاع روی تور دو نفره با علامت)

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- در این تمرین ابتدا دفاع کن وسطی علامت می دهد که کدام طرف را باید دفاع کنند (۱ یا ۵).
- مربی توپ را برای پاسور پرتاب می کند . پاسور پاس بلند روی آنتن ها می دهد . دفاع کن وسط با نگاه کردن به دست پاسور جهت حرکت را انتخاب کرده و با حرکت پای متقاطع به محل پرش (نزدیک دفاع کن کناری) رفته و با توجه به علامت داده شده ، دفاع دو نفره انجام می دهند . هم زمان دفاع کنی که دفاع نمی کند برای توپگیری طبق نظر مربی به عقب می رود . بلافاصله پس از فرود دفاع کن وسطی برای ادامه تمرین به منطقه ۳ بر می گردد.
- ۳ نفر عقب زمین بر اساس تاکتیک تیم جاگیری می کنند .
- در این تمرین ابتدا پاسور یک پاس به منطقه ۴ و پاس بعدی را به منطقه ۲ می دهد . در ادامه پاسور به دلخواه پاس می دهد (در این صورت کار تشخیص دفاع کن وسطی مشکل خواهد شد) .
- باید توجه داشت که با در نظر گرفتن علامت ها ، محل و زمان پرش را دفاع کنان کناری تایین می کنند .



❖ ۳۰ - تمرین شبیه به بازی (یک)

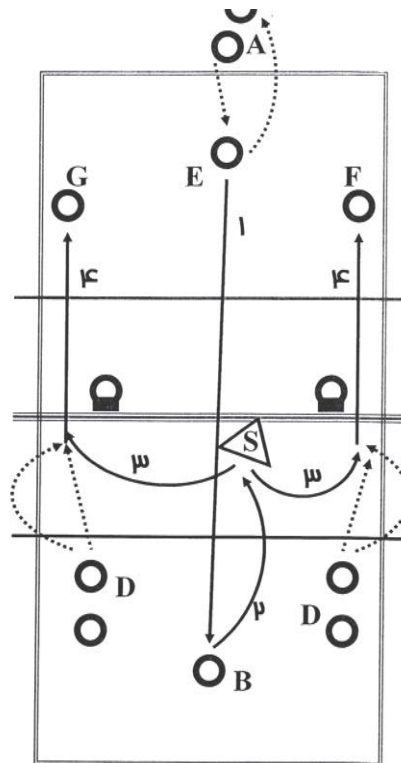
- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A سرویس هدفدار می زند . B و D هر کدام سرویس را دریافت کردند دیگری پاس بلند به منطقه C می دهد ، C آبخار هدفدار می زند و A بعد از سرویس داخل زمین آمده و توپگیری می کند .
- هر ۵ دقیقه جای بازیکنان عوض شود .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- این تمرین را می توان در هر دو طرف زمین انجام داد. برای این کار سرویس باید روبرو زده شود .
- تذکرات مربی : پاس دادن صحیح توسط بازیکنان که پاسور نیستند مد نظر است .



۳۰

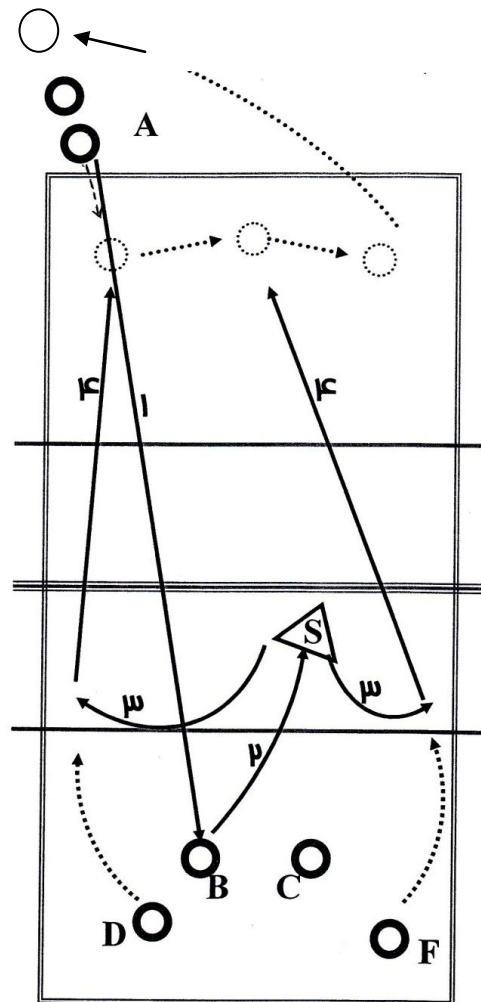
❖ ۳۱ - تمرین شبیه به بازی (دو)

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A سرویس می زند ، B دریافت می کند ، C یکبار به منطقه ۴ و بار دیگر به منطقه ۲ بلند پاس می دهد ، D آبشار می زند (کشیده به انتهای زمین) E ، F و G در زمین مقابل توپگیری می کنند.
- بعد از هر ۱۰ حرکت هماهنگ گروهی بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- این تمرین را با یک و یا دو دفاع روی تور نیز می توان انجام داد .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- این تمرین را با دو دریافت کننده نیز می توان انجام داد.
- تذکرات مربی : اجرای صحیح تمام تکنیک ها مد نظر است. در ضمن بازیکنان عقب زمین بر مبنای تاکتیک تیم و علامت دفاع کنان روی تور جاگیری می کنند . به وضعیت بدن و پای توپگیرهای کنار خط های طولی توجه شود (پای نزدیک به خط آنها جلو تر باشد تا شانه ها رو به هدف قرار گیرد) .



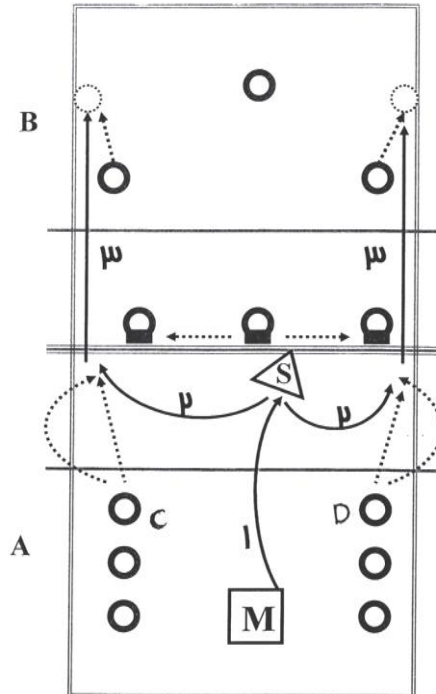
❖ ۳۲ - تمرین سرویس ، دریافت سرویس ، آبشار پشت خط و توپگیری

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- A سرویس می زند و برای توپگیری به منطقه یک می رود ، در طرف دیگر B و C دریافت می کنند و بازیکنان D و F آبشار پشت خط ۱/۳ می زنند . در طرف مقابل A پس از توپگیری در منطقه یک به مناطق ۶ و ۵ رفته و سپس برای سرویس زدن به آخر صف می رود .
- این تمرین را با ۱،۲ و ۳ دفاع روی تور نیز می توان انجام داد.
- هر ۵ دقیقه جا ها عوض شود .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- تذکرات مربی : تمام تکنیک ها درست انجام داده شود ، در این تمرین توپگیری مد نظر است .



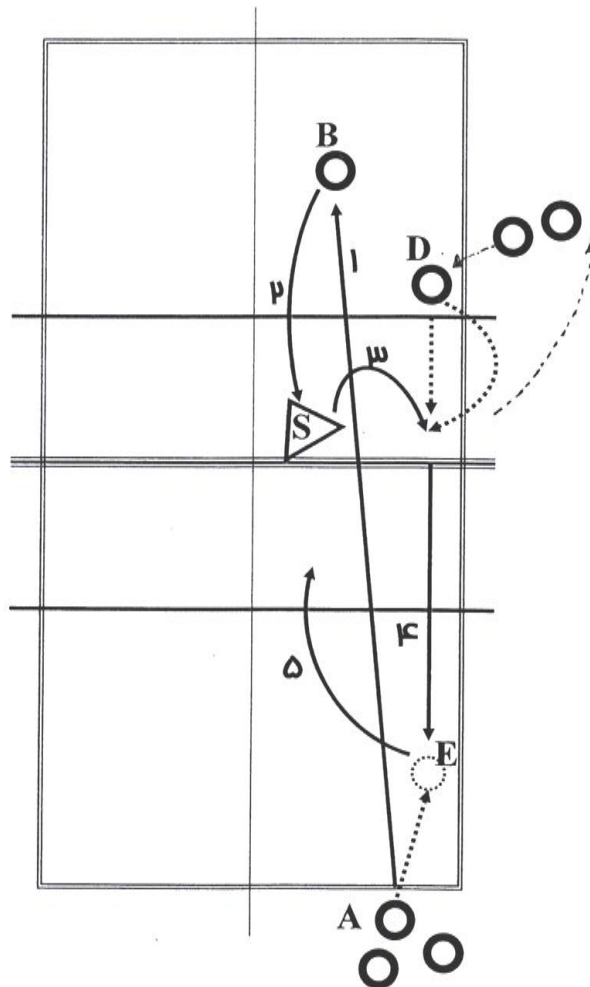
❖ ۳۳ - تمرین شبیه به بازی (دفاع روی تور دو و سه نفره)

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (جاگیری در زمین B بر مبنای تاکتیک تیم) .
- مربی توپ را برای پاسور ارسال می کند ، پاسور پاس بلند روی آنتن ها می دهد ، C و D آبشار می زنند ، دفاع کن وسطی پس از نشان دادن علامت با نگاه کردن به دست پاسور حرکت کرده وبا دفاع کن کناری پرش نموده و یک دفاع دونفره انجام می دهند. لازم به ذکر است که محل و زمان پرش را دفاع کن کناری تایین می کند . بازیکنان خط عقب با توجه به تاکتیک تیم و علامت دفاع کنان روی تور و محل آبشار زدن ، حرکت کرده و توپگیری می کنند .
- این تمرین را می توان با سه دفاع روی تور نیز انجام داد.
- جایجائی های سه نفر عقب زمین ، بستگی به تاکتیک تیم دارد (۶ جلو و یا ۶ عقب) .
- بعد از هر ۲ دفاع موفق بازیکنان زمین B یک دور می چرخند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه .
- تذکرات مربی: جاگیری درست ۶ نفر زمین B ، توجه دفاع کن وسطی به دست پاسور، کلیه نکات بازی گوش زد شود.



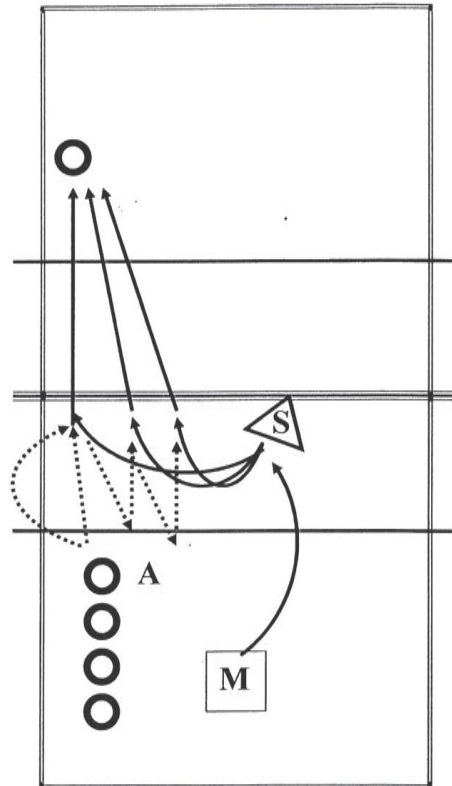
❖ ۳۴ - تمرین شبیه به بازی

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل
- A سرویس، B دریافت سرویس، C پاس، D آبشار هدفدار و E توپگیری انجام می دهند.
- A بعد از سرویس برای توپگیری بداخل زمین میاید.
- این تمرین را می توان همزمان در دو گروه انجام داد.
- بعد از ۵ دقیقه جای بازیکنان عوض شود.
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه.
- تذکرات مربی: دریافت سرویس و توپگیری مد نظر است.



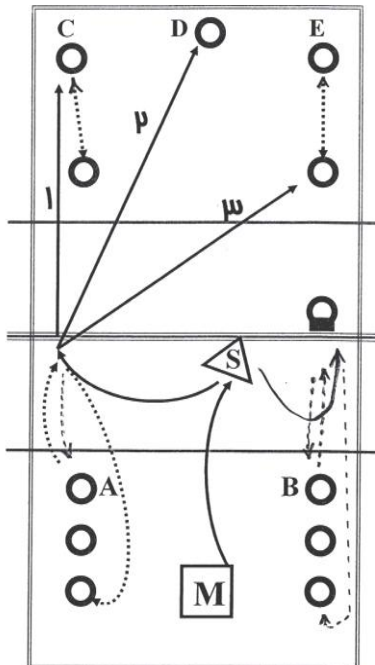
❖ ۳۵ - آبشار هدفدار با مچ

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل
- در این تمرین مربی برای هر بازیکن ۳ توپ پرتاب کرده و پاسور توپ اول را بلند روی آنتن، توپ دوم را بریده و توپ سوم را کوتاه پاس می دهد. بازیکن A آبشار زننده هر سه توپ را هدفدار به منطقه مشخص شده آبشار می زند. لازم به ذکر است که بعد از هر آبشار بازیکن باید خط ۱/۳ را لمس کرده و آماده آبشار بعدی شود.
- بعد از ۱۰ سری آبشار بازیکنان جای خود را عوض می کنند.
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه.
- آبشار زنها می توانند آبشار زدن را از کوتاه شروع کنند.
- محل آبشار زدن را می توان به منطقه ۲ برد.
- تذکرات مربی : سرعت عکس العمل آبشار زننده ها و ریتم تمرین مد نظر است.



❖ ۳۶ - آبشار هدفدار و جاگیری مناسب برای توپگیری

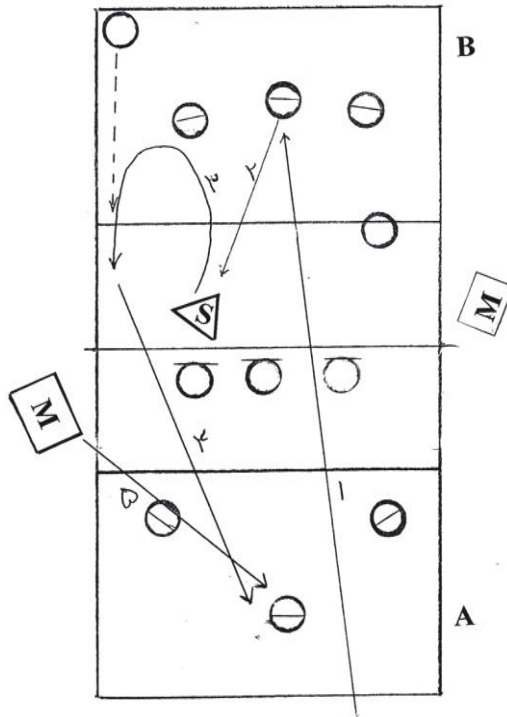
- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (جاگیری ابتدائی ۳ نفر عقب زمین بر مبنای تاکتیک تیم)
- پرتاب ۳ توپ از طرف مربی برای پاسور، او سه پاس بلند روی آنتن منطقه ۴ برای بازیکن A می دهد ، A پاس اول را به منطقه ۱ ، پاس دوم را به منطقه ۶ و پاس سوم را به منطقه ۵ آبشار می زند (آبشار زن بعد از اجرای هر آبشار عقب عقب تا روی خط ۱/۳ برمی گردد) . بلافاصله مربی ۳ توپ دیگر با همین شیوه برای آبشار زدن بازیکن B ارسال می کند . بازیکنان C، D و E بر مبنای محل آبشار زدن جاگیری کرده و توپگیری می کنند.
- این تمرین را می توان با یک و یا دو دفاع روی تور نیز انجام داد (دفاع کنان باید طرف مشخص شده را دفاع کنند).
- آبشار زننده ها بعد از زدن ۳ آبشار به انتهای صف می روند .
- بعد از ۱۰ سری آبشار زدن ، بازیکنان جای خود را عوض کنند .
- مدت زمان تمرین حدود ۱۵ دقیقه
- تذکرات مربی: آبشار هدفدار و جاگیری درست توپگیرها مد نظر است (توپگیرها قبل از ضربه آبشار باید جاگیری کرده باشند) .



37- تمرین شبیه به بازی (۶*۶)

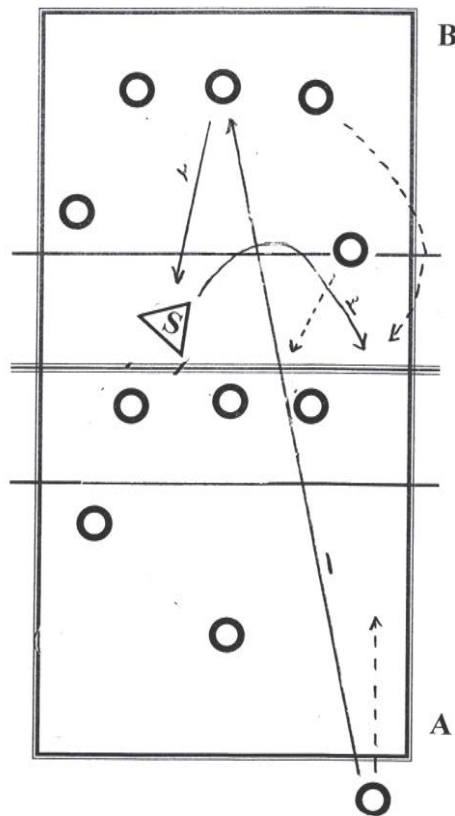
نحوی اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل

- تیم A سرویس زده و دفاع می کند. تیم B پس از دریافت سرویس و پاس، آبشار می زند. در این تمرین هر کجا که توپ خوابید، مربیان بلافاصله برای همان زمین دو ضربه خواهند زد (در همان جایی که توپ قبلی خوابیده است). در این تمرین هر تیمی که هر سه توپ را به پوئن تبدیل کرد، یک امتیاز می گیرد. سرویس بعدی را تیمی می زند که امتیاز گرفته باشد. اگر امتیازی گرفته نشده باشد، تیم قبلی سرویس خواهد زد.
- بازی از پوئن برابر ۲۰ شروع خواهد شد. بعد از هر امتیاز بازیکنان یک دور می چرخند.
- توجه: بازیکنان برای هر امتیاز سه توپ را باید بخوابانند.
- این تمرین برای آنالیز تیم خودی و پیدا کردن توانائی های بازیکنان طراحی شده است. مخصوصا در پوئن های بالا.
- در ضمن با اجرای این نوع تمرینات، تیم روی توپ های برگشتی هم (همان توپهایی که مربیان می زنند) تمرین خواهد کرد.



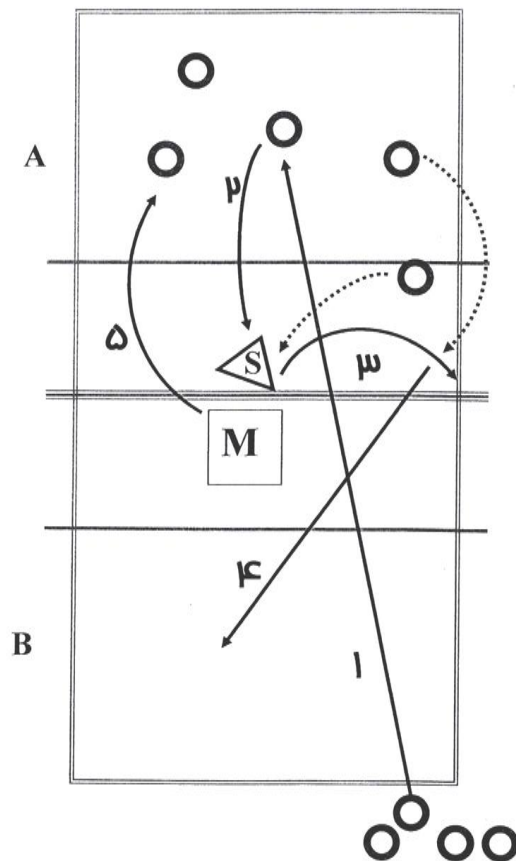
❖ ۳۸- تمرین شبیه به بازی (بازی ۶*۶) شکل باید رسم شود

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل (در هر طرف زمین ۶ بازیکن) تیم A سرویس می زند و تیم B دریافت می کند. تیم زننده سرویس اگر توپ را به هر طریق بخواباند ۲ پوئن و تیم دریافت کننده ۱ پوئن می گیرد. در ضمن بازی از پوئن برابر ۱۵ شروع می شود.
- در این تمرین برای یک ست تیم فقط به دریافت و آبشار فکر می کند و تیم دوم به دفاع روی تور و توپگیری.
- هماهنگی بین دفاع کنان روی تور و توپگیرها با توجه به علامتها بسیار مهم است.
- در زمین مقابل توجه به علامتهای پاسور و هماهنگی حرکت برای آبشار نقش مهمی دارند.
- تذکرات مربی: در این نوع تمرینات هدف اصلی فیلم گرفتن برای آنالیز و توجه به توان بازیکنان برای پیدا کردن آرنج اصلی تیم باید باشد. در ضمن می توان در حالت های استثنائی بازی را نگهداشته و توضیحات مناسب را بیان کرد.



❖ ۳۹ - تمرین شبیه به بازی (حمایت از مدافع)

- نحوه اجرای تمرین : جاگیری مطابق شکل (تمرین آبشار های مختلف در هر چرخش از بازی)
- با سرویس از زمین B تمرین شروع می شود . در زمین مقابل پس دریافت سرویس و پاس پاسور ، آبشار زده می شود و بازیکنان دیگر حمایت از مدافع را بر مبنای محل آبشار زدن بطور کامل و صحیح انجام می دهند . بلافاصله بعد از فرود آبشار زننده مربی یک توپ (مشابه توپی که به دفاع خورده و به زمین برگشت داده شده) پرتاب می کند ، بازیکنان توپگیری کرده و پاس می دهند و مجدداً آبشار می زنند . همزمان بازیکنان دیگر برای حمایت از مهاجم خود جاگیری می کنند . مربی توپ دوم را به همان شیوه در جای دیگر زمین پرتاب می کند . بعد از پرتاب دو و یا سه توپ از طرف مربی ، بازیکنان سرویس بعدی را می زنند .
- بعد از هر ۴ رالی بازیکنان دو دور می چرخند
- می توان در زمین توپگیر هم قرار داد . مدت زمان تمرین برای هر ۶ نفر ۱۰ دقیقه .
- مربی همیشه ۳ توپ در دست باید داشته باشد .
- تذکرات مربی: حمایت از مهاجم مد نظر است (گاهی با صدای صوت مربی بازیکنان باید هر کجا که باشند همانجا بایستند تا مربی جاگیری آنها را اصلاح کند) .



❖ ۴۰ - تمرین شبیه به بازی (بازی ۶*۶)

- نحوه اجرای تمرین: جاگیری مطابق شکل، در هر زمین ۶ نفر جاگیری می کنند. تا پایان ست تیم A سرویس خواهد زد و تیم B دریافت می کند. بعد از خوابیدن هر توپ مربی ۲ توپ را در جایی که توپ خوابیده (توپ اول را بصورت آبشار و توپ دوم را ساده) پرتاب می کند. در پایان هر رالی تیمی که دو توپ از سه توپ را به پوئن تبدیل کرده باشد ۱ پوئن می گیرد.
- تا پایان هر ست فقط یک تیم سرویس می زند.
- بازی از پوئن ۱۵-۱۵ شروع می شود.
- تذکرات مربی: حمایت ها و اجرای صحیح تکنیکها مد نظر است. در ضمن در این نوع تمرینات هدف ما مربیان فیلم گرفتن برای آنالیز و توجه به توان بازیکنان برای پیدا کردن آرنج اصلی باید باشد. در ضمن می توان در حالت های استثنائی بازی را نگهداشته و توضیحات مناسب را بیان کرد.

