

تقنيات الكرة الطائرة

اعداد الأساتذة :

- معشوق أحمد
- قاسمي حسن
- بكري ناصر

مقدمة :

كرة الطائرة كغيرها من الرياضات الجماعية تتطلب مهارات و تقوم على مبادئ لا بد للاعب أن يتقنها و يداوم التدريب عليها حتى يمكن بواسطتها الدفاع عن الملعب و المشاركة الجدية في جميع ظروف المباراة دون إجهاد أو كلال و أهم هذه المبادئ و المهارات ما سوف نتطرق إليه في عرضنا.

1 - وقفة الاستعداد :

تعتبر الوقفة الصحيحة للاستعداد هي التي تتيح للاعب سرعة الحركة و سهولتها في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم و بالرغم من أهمية هذه الوقفة للاعب إلا أننا كثيراً ما نلاحظ عدم الدقة و التكاثر في اتخاذ هذه الوقفة طول سير المباراة ، و يرجع هذا إما إلى عدم معرفة المبتدئين لكيفية ادائها و إلى التكاثر و الإهمال.

و هناك ثلاث مستويات لوقفة الاستعداد تبعاً للمسافة بين القدمين و مدى انثناء مفاصل الجسم و هذه المستويات هي :

1 - وقفة الاستعداد المتوسطة :

هي التي تستعمل في أكثر الحالات حيث تبدأ في تعليمها للمبتدئين لسهولتها و فيها تكون المسافة بين القدمين من 30 إلى 40 سم تقريباً و الركبتان منشيتان قليلاً و يوزع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجذع للأمام.

ب - وقفة الاستعداد المرتفعة :

تختلف عن الوقفة المتوسطة من حيث اقتراب القدمين من بعضهما و يقل أيضاً انثناء الركبتين إلى درجة كبيرة حتى يكاد يكون الجسم عمودياً ، و هذا الوضع أكثر راحة و أقل إجهاداً من الوضع المتوسط و يستعمل في أكثر الحالات بالنسبة للاعب الذي يقوم باللمسة الثانية للكرة كذلك في بعض حالات التمرير مع الوثب.

ج - وقفة الاستعداد العميقة :

هي وقفة متعبة و يرجع ذلك إلى زيادة انثناء مفاصل الجسم خاصة الركبتين و ازدياد حدة ميل الجذع إلى الأمام و نقل الجسم على القدم الأمامية قريباً من الأرض و لعل من أهم نقاط الضعف في هذا الوضع أنه يحد من سهولة الحركة كما أن اتخاذه لوقت طويل يتسبب في تعب العضلات و ترجع أهمية اتخاذ هذا الوضع إلى فائدة في استقبال و صد الكرات القوية من الإرسال و الضربات الساحقة.

II - التحرك في الملعب :

يختلف التحرك في هذه اللعبة عن الألعاب الأخرى في أن اللاعب لا يحتاج للتحرك مسافات طويلة لانحصار و تحركاته في أغلب الحالات في حدود من 3 إلى 6 أمتار قد تزيد إلى 8 أمتار و نادراً ما تتعدى هذا الحد و على ذلك لا بد للاعب من التدريب على سرعة التلبية و رد الفعل حتى يمكنه أخذ المكان الصحيح في الوقت السليم و يحسن بلاعبه

مركزي 1 و 2 في أثناء الاستعداد لاستقبال الكرة أن تكون القدم اليمنى هي المتقدمة حتى يسهل عليها التحرك و توجيه الكرة لداخل الملعب و لنفس السبب يحسن أن تكون القدم اليسرى هي المتقدمة للاعب المركزيين 4 و 5 أما بالنسبة للاعبين 3 و 6 فلا مانع من وضع أي من القدمين أمام لأن ذلك يتوقف إلى حد كبير على طريقة وقوف الفريق وفقاً للخطوة التي يلعب بها و حسب الراحة الفردية لكل لاعب كما وقد تكون القدمان متوازيتين.

III - الوثب :

إن الغرض بالنسبة للاعب الكرة الطائرة هو الارتفاع بجسمه للوصول يديه إلى أقصى ارتفاع ممكن حتى يستفيد بذلك خلال أداء الضربات الساحقة أو إقامة حائط الصد. و كذلك الحال بالنسبة للهبوط ، فلاعب كرة الطائرة يجب أن يسترد توازنه في أقرب وقت ممكن ليتمكن من المشاركة فوراً في اللعب مرة أخرى. و لزيادة الإيضاح يجدر بنا تحليل حركة الوثب إلى العناصر التالية :

فبالنسبة للوثب لا بد للاعب أن يقدر جميع ظروف اللعب و أن يضبط التوقيت الصحيح لذلك أما بالنسبة للاقترب فإن جرى اللاعب يساعده على الارتفاع و لكن يجب أن يكون هذا الجري في اتجاه مائل بزاوية 45 درجة تقريباً و عادة لا يتعدى الاقترب من 3 إلى 4 خطوات ، بل و في كثير من الحالات يتم في خطوتين فقط، ثم يلي الاقترب عملية

الدفع و هي إما أن تكون بالقدمين معا أو بقدم واحدة فقط و يفضل أن يكون الدفع بالقدمين للأسباب التالية :

1 - يكون اللاعب أكثر تحكما في توقيت الدفع.

2 - سهولة تحويل اتجاه الجسم بعد الدفع للمستوى العمودي بطريقة تحفظ للجسم اتزانه.

3 - أتران الجسم خلال ارتفاعه في الهواء.

4 - امكان استخدام اليدين بدرجة متقاربة.

5 - عدم زيادة طول مسافة الاقتراب.

6 - سهولة القيام بحركات الذراع.

و الوثب من الثبات أسهل من الوثب بعد الاقتراب، إلا أن ارتفاع الجسم يكون أقل و بالرغم من ذلك لابد من التدريب على هذا النوع من الوثب لاضطرارنا إلى استعماله في بعض حالات الضربات الساحقة و خلال إقامة حائط الصد و بعض أنواع التميرير ... الخ و أخيرا تنتهي عملية الوثب بهبوط اللاعب في مكان الوثب.

IV - التميرير :

من أهم المهارات الأساسية و أكثرها استخداما خلال اللعب و هي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم و الدفاع. و يتوقف استخدام التميرير على مستوى الفريق لأنه كلما ارتفع مستوى الفريق كلما استغل التميرير مأخذ طرق الهجوم

المباشر أو غير المباشر في حين أن الفرق الضعيفة تستغل التميرير كوسيلة دفاعية في أغلب الحالات و يتم التميرير في اللمة الأولى و الثانية و الثالثة.

اللمة الأولى :

هي الأساس في بناء عملية الهجوم و لذا على الفريق العناية و التدريب على إستقبال الكرة بطريقة صحيحة. و بقدر الكفاءة الفريق في إتقان هذه اللمة تكون قدرته على بناء هجومه و تنفيذ خطته.

و يمكن تلخيص احتمالات استغلال هذه اللمة كما يلي :

1 - بطريقة دفاعية

2 - الهجوم غير المباشر

3 - طريقة الهجوم المباشر

1 - الطريقة الدفاعية :

عند اللمة الأولى يكون الغرض المباشر هو الحيلولة دون وقوع الكرة على الأرض داخل نفوس الفريق بصرف النظر عن توجيهها إلى لاعب أو مكان معين و في هذه الحالة تعتبر هذه اللمة دفاعية بحتة.

2 - الهجوم غير المباشر :

بالإضافة إلى الغرض السابق يكون هناك غرض آخر هو توجيه الكرة بإحدى الطريقتين الاتيتين :

أ - إما إلى لاعب آخر كما يحدث في طريقة الهجوم الزوجية مثلا.

ب - أو في مكان معين المفروض أن يصل إليه أحد اللاعبين كما يحدث في طريقة العداء.

أما إذا كان مستوى الفريق مرتفعا و يستعمل الهجوم بالضرب بعد اللمة الأولى فلا بد للاعب من أن يستغل اللمة الأولى كأعداد لأحد المهاجمين أي أن، اللمة الأولى تكون استقبالا و في نفس الوقت تكون إعدادا لإحدى ضربات الهجوم.

3 - الهجوم المباشر :

يكون الغرض أساسا أن تعود الكرة في هذه الحالة بأسرع ما يمكن إلى ملعب الفريق الآخر و ذلك لاستغلال بعض المواقف الخاطئة مثل :

1 - توجيه الكرة نحو المركز أ في حالة تأخر اللاعب المرسل عن الدخول إلى مكانه عقب الإرسال.

2 - توجيه الكرة إلى المساحة المكشوفة في الملعب كما في حالة تكتل اللاعبين بين الشبكة و منتصف الملعب فيكون التوجيه إذن إلى نهاية الملعب.

3 - توجيه الكرة إلى لاعب أو أكثر في حالة اضطراب.

4 - توجيه الكرة إلى لاعب سقط على الأرض.

5 - و في أبسط الحالات توجيه الكرة إلى اللاعب الضعيف الذي لا يجيد الإستقبال و الواقع أن مستوى الفريق يتضح بجلاء من كيفية إستقباله للكرة خلال اللمة الأولى

لأنها الأساس الذي يبنى عليه هجومه و هذا يظهر بوضوح في حالات الفرق ضعيفة المستوى أو المبتدئين الذين يوجدون هذه اللمة بطريقة دفاعية بعكس الطرق التي تستغل هذه اللمة بطريقة هجومية، و الإتجاد في طرق اللعب هو الإستعجال باليدين من أسفل كضمان لعدم ارتكاب أخطاء قانونية.

اللمسة الثانية : تستخدم هذه اللمسة في أكثر الحالات كوسيلة هجوم مباشر أو غير مباشر وهي تعتبر دفاعية إلا في بعض الحالات القليلة نتيجة لصعوبات وصول اللمسة الأولى من الزميل خطأ في التوقيت من اللاعب التالي.

الهجوم غير المباشر :

المعد يقوم بأدائها اللاعب المعقد سواء كان من لاعبي المنطقة الأمامية كما في الطريقة الزوجية أم أحد لاعبي المنطقة الخلفية، و من أهم العوامل التي يجب مراعاتها في الإعداد ما يلي :

1 - قوس التمريزة : هناك 3 مستويات لقوس الكرة الإعداد وهي :

أ - قوس مرتفع : و يستعمل في حالة الهجوم بعد اللمسة الأولى و في بعض حالات الهجوم بطريقة العداء.

ب - قوس متوسط : يستعمل في أكثر حالات اللعب.

ج - قوس منخفض : يستعمل في حالات خاصة مثل الإعداد للضارب السريع أو في حالة الضرب مع الدفع بقدم واحدة أو ضرب الكرة الصاعدة ... الخ و فيه يمكن القيام بعملية الإعداد بيد واحدة فقط.

2 - التوقيت : إن ضبط

التوقيت خلال اللعب يؤثر بشكل حاسم في نجاح ضربته الساحقة، و لهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين اللاعب المعد في الضاربين حتى تزداد معرفته للفروق الفردية بينهم.

3 - الدقة : يتطلب أن يتحكم المعد في توجيه الكرة في المكان المناسب بالقوس المضبوط، و بحيث تصل إلى الزميل الضارب دون تعقيد و بتوقيت مريح و بطريقة معرفته متوقعة لكل منهما حق يمن إستغلالها دون تسرع.

4 - الفروق الفردية :

إن الاختلافات الموجودة بين لاعبي الفريق الواحد لا يمكن تجاهلها خاصة بالنسبة لإعداد الكرة للمهاجم، فهناك ضارب يستريح إذا كان الإعداد عالياً، و آخر يناسبه الإعداد المنخفض، و ثالث يأخذ خطوات إقتراب من زملائه و غيرهم يقوم بالدفع بقدم واحدة ...

و هكذا، و لابد من معرفته هذه الفروق حتى يمكنه أداء عملياته الإعداد بالطريقة التي تناسب الكل. و لهذا كان من الأهمية بمكان ربط الإعداد بالضرب و ضرورة التدريب لزيادة التعاون بين المعد و الضارب حتى يمكن التغلب على وسائل دفاع الخصم.

5 - استخدام الخداع : تعتبر اللمسة الثانية من أنسب الأوقات للأداء حركات الخداع المختلفة فمثلاً :

1 - يقوم اللاعب المعد بإسقاط الكرة في ملعب الخصم بدلاً من عملية الإعداد.

2 - في حالة إتباع الفريق طريقة الهجوم بالضرب بعد اللمسة الأولى يقوم الضارب بالإعداد مع الوثب بدلاً من الضرب إلى ملعب الخصم مباشرة.

3 - الإعداد للزميل الخلفي من فوق الرأس بدلاً من الإعداد الضارب المواجه

الهجوم المباشر : يكون للاعب فرصة استخدام الطرق المختلفة للتمرير مثل التمرير مع الوثب و للخلف من فوق الرأس و التمرير الجافي.

أنواع التمرير :

أ - التمرير المستقر : يقوم اللاعب بتمرير الكرة و هو في وضعية ثابتة بحيث لا يغير موضعه.

ب - التمرير بالارتقاء : يكون هذا النوع من التمرير في حالة كرة عالية تتطلب من اللاعب إرتقاء الوضعية المناسبة للتمرير.

ج - التمرير بالتخرج : يمكن أن تكون الكرة عالية جداً فيضطر اللاعب للعودة إلى الخلف كي يتمكن من الكرة و هذا يتطلب منه درجة خلفية.

هـ - التوهيم في التمرير : يجب أن يكون الممر مخادعاً بحيث يوهم الخصم بالتمرير نحو الأمام و يمرر نحو الخلف أو يوهم بالتمرير نحو الشمال و يمرر نحو اليمين و تتطلب المخادعة تغيير في طريقته لمس الكرة.

الإرسال :

يعتبر الإرسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة و هو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة، و ظهرت منه أنواع جديدة و مازالت تظهر أنواع أخرى بين

الحين و الحين و كلها تهدف إلى
تحفيظ أحد الفرضين الأساسيين
من الإرسال و هما :

1 - إكتساب نقطة سريعة
مباشرة.

2 - تصعب عملية القيام بهجوم
من الفريق الآخر و لقد سبق لنا
القول بأن عملية إستقبال الكرة
هي الخطوة الأولى في تشكيل
الهجوم و لذلك فإن من أهم
أغراض الإرسال عدم إتاحة
الفرصة للفريق الآخر لإستقبال
الكرة أو على الأقل تصعب ذلك
عليه بحيث لا يتمكن من تكملة
الهجمة بطريقة منتجة و هناك
عدة عوامل يجب مراعاتها عند
أداء إرسال :

القدرة التقنية للمرسل : لا بد
لكل لاعب أن يتقن بدرجة عالية
نوعية مختلفة من الإرسال على
الأقل إحداهما قوي و الآخر
موجه، هذا بالإضافة إلى
ضرورة إجادة طريقة سهلة
للإرسال من أسفل تكون نسبة
محكمة في الكرة منها 100 على
أنه لا بد لكل فريق من إتقان
جميع أنواع الإرسال المعلاقة
بدرجة كبيرة حتى يتمكن من
إستخدام النوع المناسب لمواجهة
الفريق الآخر.

العوامل الخارجية : كثيرا ما
تتوقف نتيجة المباراة على مدى
إستغلال الفريق للعوامل
الخارجية المحيطة به، مثل
الشمس و الريح و المطر ... الخ
خاصة إذا أقيمت المباراة خارج
الصالات المغلقة.

فمثلا في حالة قوة الريح نستعمل
الإرسال القوي إذا كان المرسل
ضد إتجاه الريح و الإرسال

البطي إذا كان في نفس الإتجاه.
إستغلال نقط الضعف :

1 - نقط ضعف الفردية :

إذا ظهر ضعف أحد اللاعبين في
إستقبال نوع معين من الإرسال
فيجب أن يركز توجيه هذا النوع
من الإرسال إلى نفس اللاعب
الضعيف.

2 - نقط الضعف الخاصة

بالفريق :

مثل توجيه الكرة إلى أماكن
مكشوفة عند تكفل اللاعبين في
أحد المناطق الملعب ، أو توجيه
الكرة إلى بعض اللاعبين خلال
منافساتهم و عدم إستعدادهم
لإستقبال الإرسال.

3 - كس طريقة هجوم الفريق

المنافس :

يمكن كس طريقة هجوم الفريق
الآخر إذا أمكن التحكم في توجيه
الإرسال إلى اللاعب المعد سواء
في الطريقة الزوجية أو بالعداء و
بذلك لا يتمكن من تنفيذ الخطط
الموضوعة.

كذلك يمكن إستغلال بعض
المناطق الحساسة في الملعب لكسر
طريقة الهجوم المضاد أو تصويبها
كما في الحالات الأتية :

أ - التوجيه للجانب الأيسر من
الملعب قريبا من خط الطول
لصعوبة الإستقبال باليد اليسرى
بالنسبة لمعظم اللاعبين.

ب - الركن الخلفي الأيمن أمام
منطقة الإرسال و ذلك لكسر
طريقة العداء من المركز (1)

4 - التعرف على قوة الفريق

المنافس :

إذا لم يكن معروفا قوة الفريق
الآخر و نواحي الضعف الفردية

يمكن إستخدام الإرسال لكشف
مستوى اللاعبين و مدى قدراتهم
خاصة في الشوط الأول من المباراة
و لتحقيق ذلك نتبع الآتي :

أ - إستخدام جميع الإرسال الممكنة
و تسجيل كل نوع على حدى.
ب - توجيه الإرسال إلى جميع
لاعبى الفريق المنافس و تسجيل
الفروق الفردية لقدرة كل منهم على
الإستقبال ليسهل إكتشاف ضعف
المستقبلين منهم .

5 - إستخدام الذراع :

يتبعي إستخدام الطرق المختلفة
للخداع كعامل مساعد للإستفادة من
الإرسال و أهم هذه الطرق :

أ - تغيير قوة الضربة :

يستعمل في حالة سهولة صد نوع
معين من الإرسال فمن الواجب تغيير
هذا النوع كذلك يمكن مفاجأة
المستقبلين بتغيير قوة الإرسال.

ب - تغيير التوجيه :

إن الأساس في التوجيه يكون إلى
اللاعب الضعيف أو المكان
المكشوف و إستمرار التوجيه إلى
لاعب معين أو مكان محدد ذلك لأن
الفريق المدافع لابد من تغيير مواقفه
الدفاعية لتغطية هذا الضعف و هنا
تأتي فرصة تغيير توجيه الإرسال
إلى لاعب آخر أو مكان آخر.

أنواع الإرسال :

1 - إرسال باليد المنخفضة :

و هو أبسط أنواع الإرسال بحيث
يمكن أن يتقنه المبتدأون و ذلك لعدم
تطلبه لمهارات عالية و تنسيق كبير
و حتى فعاليته أصبحت قليلا نظرا
لتطور تقنيات الإستقبال.

2 - إرسال تينيس :

هذا النوع من الإرسال يعتبر أكثر شيوعا و إستعمالا خاصة في أوروبا و أمريكا الشمالية و الجنوبية و أخيرا يستعمل حتى في آسيا أين كان إرسال BALANCER هو الشائع .

3 - الإرسال الساحق :

هذا النوع من الإرسال يستعمل في المستوى العالي كونه يتطلب مهارة كبيرة و دقة و تنسيق و هذا النوع من الإرسال أكبر فعالية هجومية و هذا راجع لصعوبة إستقباله خاصة للفرق التي تستعمل أقل من ثلاثة مستقبليين .

و يعتبر هذا النوع من الإرسال أسرع إرسال و يتراوح وقت وصوله إلى منطقة الخصم حوالي 0.7 إلى 0.9 ثانية مع العلم أن سرعة الإستجابة عند الشخص العادي تكون 0.3 ثانية.

4 - إرسال متأرجح :

و يسمى بالإرسال الأسوي بحيث ظهر في آسيا و هو أكثر إستعمالا في هذه المنطقة في سنوات الستينات . و هذا لسببين الأول هو أن الكرة يمكن أن تقصف من أعلى إرتفاع ممكن .

5 - الإرسال المطلق :

هو الإرسال الذي له أكبر حظ لتسجيل نقطة و ذلك ضد فريق يحسن الإستقبال و ذلك بواسطة شروط تكمن في قصر المدة و طول الإرسال و سرعة كبيرة و زوايا قصف مقبولة .

و هذه بعض التوصيات لكي يكون الإرسال ناجحا :

أ - يجب أن يتعود اللاعب على المكان المناسب له لإرسال الكرة فهناك من يتقدم و هناك من يتأخر .
ب - يجب أن يركز اللاعب على الهدف المقصود .
ج - يجب أن يختار الوضعية القانونية دون التسرع في الإرسال .

الضربات الساحقة

إن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية بل إن أكثر ما تقاس قوة و مستوى الفريق في الهجوم بقوة الضربات الساحقة، و هي التي أعطت للعبة مظهرا جذابا و أضفت عليها قوة و جمالا و إثارة .

لكن المهتمون باللعبة ينصحون بتأخير البدء في تعليم هذه المهارة إلى أن يكون اللاعب قد تمكن من المهارات الأساسية الأخرى مثل التمرير و الإرسال ... إلخ إلى حد ما حتى لا يجذبه إغراء الضربة الساحقة فيهمل باقي المهارات أولا يعطيها الإهتمام الواجب .

إن إستخدام الضربات الساحقة غالبا ما يكون في اللمة الثالثة و في بعض الحالات تستعمل في اللمة الثانية خاصة إذا كان مستوى الفريق مرتفعا و لكن نادرا ما تتم هذه الضربات في اللمة الأولى إذ لا يحدث ذلك إلا في حالة سوء تقدير في توجيه الكرة من الفريق المنافس و يؤثر في هذه الضربات عاملان هما : القوة و التوجيه .

و عامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه في أكثر الضربات

و لا خطورة في التركيز عليه خاصة إذا كان الفريق الآخر لا يقيم حائط الصد بطريقة فعالة و إنما الخطورة تكون في التصميم على التركيز على عامل القوة ضد الفرق التي تجيد إستخدام حائط الصد فتكون النتيجة الحتمية لذلك إرتداد الكرة بقوة لملاعب الفريق المهاجم الذي يخسر النقطة بدلا من الفوز بها .

أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة

الضربة :

1 - اشتراك أكبر مجموعة من

العضلات :

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة فإذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع و الكتف و الذراع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة .

2 - سرعة الضربة :

المعروف أن سرعة ضرب اليد للكرة تختلف من لاعب لآخر و كلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة .

3 - الوثب العالي :

و هذا العامل يعتمد إلى حد كبير على القدرة على إشتراك المجموعات العصبية الكبيرة التي تساعد على زيادة إرتفاع اللاعب عند الوثب الأعلى و كلما زاد إرتفاع اللاعب قبل الضرب كلما سهل عليه الضرب بالطريقة الصحيحة و في المكان المطلوب كذلك كلما كان دوران الجسم للدخل زادت الضربة الناتجة .

4 - قوة رد الفعل :

يقصد بها القوة الناتجة من إصطدام اليد بالكرة لحظة ضربها فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل

فإن قوة رد الفعل في هذه الضربة تختلف عنها إذا كان إصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء و قبيل هبوطها، ففي الحالة الثانية تكون القوة الناتجة من الإصطدام أكبر مما في الحالة الأولى لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة في لحظة سكونها في الهواء و ليس بعد ذلك إلا في حالات الضرورة.

أهم العوامل التي تساعد على دقة التوجيه :

1 - استخدام الأصابع و رسع اليد :

إن حساسية أصابع اليد و مرونة مفصل الرسغ تعتبر من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على دقة توجيه الكرة إلى الزوايا المختلفة و المراكز الحساسة داخل الملعب.

2 - استخدام دوران الجسم في الهواء :

إن تحكم اللاعب في دوران و لف جسمه أثناء ارتفاعه في الهواء و قبل الضرب تساعد كثيرا في تغيير اتجاه الضرب و توجيه الكرة على المكان المطلوب.

3 - مكان ضرب الكرة :

من المعروف أن الكرة التي تضرب من الخلف تتجه للأمام و التي تضرب من الأعلى تتجه إلى الأسفل.

لذلك يجب أن يضرب اللاعب الكرة من أعلى منطقة فيها بقدر الإمكان إذا أراد أن تسقط قريبة من الشبكة ، في حين أنه يضربها من الخلف إذا أراد أن

يرسل الكرة مسطحة لتسقط في نهاية الملعب و إذا أراد أن يسقط الكرة من فوق جدار الصد فعليه ضربها من الأسفل.

4 - المساحة المضروبة من الكرة :

إن لمس الكرة في مساحة صغيرة لا يعطينا دقة التوجيه بعكس إذا زدنا مكان الضرب و لذلك فإن اشتراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة يوفر ضمانا أكبر في دقة التوجيه. و مما سبق يمكن تلخيص العوامل التي تساعد على إتقان ضربات الهجوم و تأثيرها كالتالي :

1 - التحكم الفني في الضرب من جميع المراكز خاصة الأمامية.

2 - التحكم في الضرب من جميع اللمسات (الأولى - الثانية - الثالثة).

3 - التحكم في الضرب تبعا للطريقة التي أعدت بها الكرة.

4 - العناية بعامل التوجيه و عدم الإقتصار على عامل القوة.

5 - استخدام الخداع أثناء الضرب

6 - استخدام كلتا اليدين بقدر الإمكان.

7 - تجنب حائط الصد بكل الطرق : كالضرب في الثغرات الموجودة بين اللاعبين المكونين لحائط الصد و الضرب من بين يدي اللاعب.

تأخير الضرب إلى ما بعد هبوط لاعبي حائط الصد.

8 - استخدام حائط الصد للفريق الآخر كالضرب بقوة و بزاوية مناسبة في حائط الصد بجانب الشبكة لترتد الكرة خارج الملعب.

9 - التركيز على الضرب من الجانبين أكثر من الضرب

من المنتصف.

10 - إتقان أداء الضربات المختلفة مع مراعاة التنوع في استخدامها في الهجوم.

حائط الصد :

هو أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية مقابلة هجوم الفريق الآخر بطريقة فعالة ، فأصبح تكتيك اللعبة كله يتأثر بهذه مهارة تأثيرا مباشرا في خط الهجوم و لذلك يعتبر حائط الصد أهم المهارات الأساسية في الدفاع. و هناك عدة عوامل تؤثر في نجاح حائط الصد أهمها :

1 - إن دقة التوقيت و الوثب الصحيح يؤديان للوضع الجديد لليدين أثناء إقامة حائط الصد.

2 - أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب هي زيادة المسطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصته صد الكرة أكبر.

3 - أن يقوم بعملية حائط الصد العدد المناسب لمهارة الضارب، و كذلك مستوى الفريق المدافع.

أغراض حائط الصد :

1 - الغرض الأساسي هو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها و تتعذر خطورتها.

2 - رد الضربة بسرعة للفريق

3 - تشتيت إنتباه الضارب

4 - التأثير النفسي على الضارب

5 - تقليل المساحة التي يمكن توجيه الضرب إليها.

و يراعى عند تكوين حائط الصد الإهتمام بزاوية رسع اليد و اتجاه الأصابع لأنها هي التي تفرق بين حائط الصد الدفاعي و حائط الصد الهجومي.

ففي حائط الصد الدفاعي يكون رسع اليد للأمام و كف اليد الأعلى

و الأصابع للخلف لتأخذ الكرة عند إصطدامها بالحائط قوسا عاليا.

أما الصد الهجومي و يكون الغرض منه أن ترتد الكرة مباشرة إلى الفريق المهاجم. حائط الصد المغلق تكون فيه الزاوية بين الأيدي أقل من 180 درجة و يكون ذلك عن طريق لف اليدين قليلا من جهة الأصبع الصغيرة إتجاه الشبكة.

و الحائط المفتوح هو الذي تكون فيه أيدي اللاعبين موازية للشبكة و على استقامة واحدة تقريبا أي تكون الزاوية حوالي 180 درجة و نقطة الضعف في هذا التكوين أنه يتيح للمهاجم ضرب الكرة إلى داخل و خارج الحائط.

للبحث مراجع