محاضرة :4

خطط الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة:

تتميز خطط اللعب بأنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية بما يتفق وقانون اللعبة، والفريق الجيد الذي يتمتع بقدرة عالية في التغيير والتنويع في خطط اللعب حسب قوة وإمكانيات الفريق المنافس تكون له السيطرة أكثر أوقات المباريات.

ويتطلب الأداء الخططي إجادة كاملة للمهارات الأساسية للعبة وكذلك لياقة بدنية عالية وهناك من خطط وطرق اللعب في الكرة الطائرة ما هو كثير ومتنوع حيث أصبحت طرق اللعب تعتمد على متغيرات ثلاث هي - المواصفات الجسمانية -العناصر البدنية- . الاستعداد الذهني-

كما يجب أن يكون كل لاعب ملما إلماما كاملا بالواجبات المخصصة له، وكذلك الواجبات المخصصة لباقي اللاعبين.

طرق اللعب الهجومي في الكرة الطائرة:

يقصد بطرق اللعب التطبيق الملائم للمهارات بواسطة اللاعبين كأفراد، ويجب تعليم طرق اللعب الهجومية والدفاعية بعد تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية ولا يمكن الفصل بين طرق اللعب والأعداد المهارى والبدني لما لهم من ارتباط وثيق بعضهم بالبعض الأخر، لذلك يجب على المدرب عدم تطبيق الجانب الخططي المرتبط بطرق اللعب إلا بعد الانتهاء من إتقان وتثبيت الأداء المهارى كي يتمكن اللاعبين من تنفيذ طرق اللعب وخطط الهجوم.

وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الاتي:

-طريقة اللعب بدون ضرب هجومي.
-الطريقة الزوجية في الهجوم.
-طريقة العداء.

أولا: طريقة اللعب بدون ضرب هجومي:

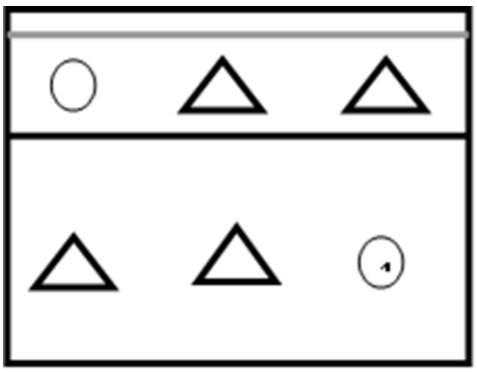
تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق استخداما وخاصة مع الفرق المبتدئة، كما تستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستوى الفني الضعيف في المهارات الأساسية وذلك لتنفيذها بدون الضرب الهجومي أو حائط الصد، وغالبا ما

يستخدم اللاعبين الإرسال من أسفل مع الاعتماد على الاستقبال والتمرير لتوجيه الكرة إلى الأماكن الخالية من الملعب لاستغلال أخطاء الفريق الأخر لكسب نقطة وهنا يجب إن يقوم كل لاعب بتنفيذ الواجبات الخاصة بالمركز المتواجد فيه.

ثانيا: الطريقة الزوجية للهجوم في الكرة الطائرة:

طريقة اللعب (2-4):

هذه الطريقة تستخدم عند وجود أربعة ضارين ومعدين أثنين لكي يتسنى لكل معد الوجود في المنطقة الأمامية لأداء مهارة الإعداد للضاربين مع أنها سهلة في الأداء ولا تتطلب تشكيلات خاصة كثيرة ومعقدة



طريقة (2-4)

طريقة العــداء (1-5):

هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة باستغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الأعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال يقوم اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء .

في حالة المعد من المنطقة الخلفية يستلزم ذلك وقوف اللاعب المعد خلف زميله اللاعب الأمامي (مع مراعاة القانون) بحيث يصل لمكانه في الإعداد من أقصر الطرق بدون إرباك باقي أفراد الفريق في الاستقبال وإذا كان الإرسال موجهاً إليه

فأما أن يؤدى هو الاستقبال (وغالبا لا يستقبل المعد الإرسال) ليأخذ مكانه سريعاً على الشبكة حتى يسهل لزملائه عملية الاستقبال. لا يقوم العداء بالاشتراك في استقبال كرات الإرسال من الفريق الآخر حيث يبدأ الجري بمجرد انتهاء إرسال اللاعب المنافس بصرف النظر عن مكان وصول الكرة ومن الطبيعي في هذه الحالة أن يقوم باقي زملائه بتغطية جميع أجزاء الملعب بما فيها منطقته وعليه عدم إرباك زملائه في الدفاع خلال جريه في اتجاه الشبكة.

ويكون تسلسل عمل العداء كالتالي: -

-الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر.

-تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت المناسب.

-الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في علمية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية.

المعد في مركز (3)