



حائط الصد في كرة الطائرة

اعداد الطالبة: هيام الهنائية

كرة الطائرة

- تنتمي الصفات البدنية مثل: السرعة والمرونة و الرشاقة
- تعد من الالعاب الجماعية
- تفرس العديد من القيم النبيلة
- مثل: التعاون بين اللاعبين

-حائط الصد:

تعد من المهارات الاساسية في لعبة كرة الطائرة وكذلك هي مهارة دفاعية و هجومية في نفس الوقت وكذلك تعتبر من اهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة.



-اهمية حائط الصد:

1. يعتبر خط الدفاع الاول.
2. قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة.
3. يسمح لباقي لاعبي الفريق باخذ اماكنهم الدفاعية المريحة.
4. تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد.

انواع حائط الصد

تكون الايدي مائله للخلف هي اتجاه الفريق نفسه بغرض بناء هجمة جديدة

تكون الايدي متوازية تعرييا مع الشبكة او متخية تجاه اللاعب الاخر

حائط صد دفاعي

حائط صد هجومي

تقسيمات حائط المد

الشكل

عدد
اللاعبين

حائط صد مفتوح :
تختلف الزوايا بين ايدي لاعبي
حائط المد

حائط صد زوجي :
يتم تنفيذه بلاعبين في الخط
الامامي

حائط صد مغلق :
تكون ايدي لاعبي حائط المد
بجانبا بعضها

حائط صد فردي :
يتم تنفيذه بلاعب واحد فقط

حائط صد نصف مغلق :
تختلف الزوايا بين ايدي لاعبي
حائط المد

حائط صد ثلاثي :
يتم تنفيذه بثلاثة لاعبين في
الخط الامامي

#المراحل الفنية لمهارة حائط الصد:

- 1.التهيؤ (الاستعداد) 2.حركة القدمين 3.الوثب (الطيران)
- 4.التنفيذ (الاداء) 5.الهبوط و التغطية

1.التهيؤ (الاستعداد):

-الوقوف قريب من الشبكة و القدمان متباعدتان و الركبتان مثنيتان و الذراعين مثنيتان على ارتفاع الصدر و النظر باتجاه الكرة.

2.حركة القدمين:

-يمكن التحرك بطريقة الوقوف او النقل او تقاطع القدمين او الركن السريع .يتوقف اختيار الطريقة المناسبة على المسافة التي سيقطعها ونوع هجوم الفريق الاخر.

3.الوثب (الطيران):

-يكون ثقل الجسم على الامشاط. ثني الركبتين بزاوية مناسبة . ارجحة الذراعين الى الاسفل و الى الخلف ومن ثم مرجحتها بالعكس اسفل عاليا فوق الشبكة لمساعدة الجسم على الطيران وعمل حائط صد.

4.التنفيذ (الاداء):(من اهم مراحل حائط الصد)

يجب التركيز على النقاط التالية: 1-الذراعان ممدودتان فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس والكفان متجهان الى ملعب الفريق الاخر.
2-الكفان متقاربان واصابع اليد منتشرة و متباعدة بحيث لاتسمحان بمرور الكرة بينهما و تتحركان باتجاه سير طيران الكرة.

5.الهبوط والتغطية:

-سحب الذراع عاليا فوق مستوى الجسم حتى لايرتكب خطأ لمس الشبكة او عبور خط المنتصف. الهبوط على امشاط القدمين مع مراعاة ثني الركبتين بزاوية مناسبة لامتصاص صدمة الهبوط. يكون اتجاه سير الجسم باتجاه سير الكرة المرتدة وذلك استعداد للقيام بعملية الهجوم المضاد.

#عند اداء حائط الصد يجب مراعاة الاتي:

- عدم ارتخاء الجسم اثناء التهيؤ و الاستعداد للوثب.
- عدم الوثب باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة .
- عدم المبالغة في رفع الذراعين عاليا مع استقامة الجسم .
- القيام بنشر الاصابع بصورة مفتوحة و ممدودة بشكل حجم الكرة.
- ضرورة ضبط التوقيت المناسب و ضبط المسافة بين الايدي و الشبكة.

-تم بحمد الله-



اعداد الطالبة: هيام الهنائية