



ن القيم الحديد من القيم النبيلة ﴿ مثل:التعاون بين اللاعبين



### -حائط الصد:

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

## -اهميةحائط الصد:

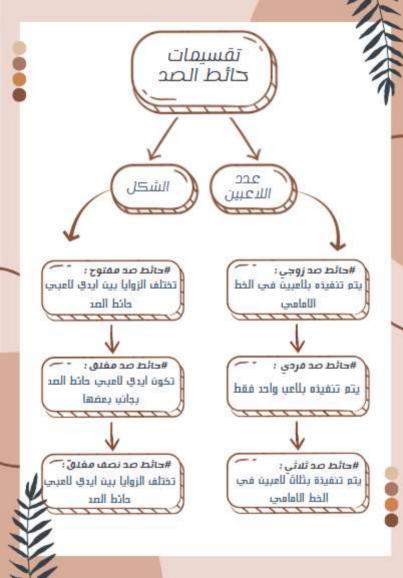
- 1. يعتب خط الدفاء الأول.
- 2. قدرته على امتمام قوة الضربة الساحقة.
- 3. يسمح لباقي لاعبي الفريق باخذ اماكنهم الدفاعية المحيحة.
  - 4. تاثيره النفسي على الفارب في دالة نجاح دائط المد.

انواع حائط الصد

تخون الايدي مائلة للخلفة مُحِي اتجاه المُريِّف نفسة رغرض بناء هجمة جديدة تخون الآيدي متوازية تقريبا مع الشبخة أو منتخية تجاه الملعب الآخر

حائط صد هجومي

حائط صد دفاعي



#### #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 منثنيتان و الذراعين منثنيتان علم ارتفاع الصدر و النظر باتجاه الكرة.

#### 2.حركة القدمين:

-يمكن التحرك بطريقة <mark>الوقوف او النقل</mark> او <mark>تقاطع القدمين او الركف</mark> <mark>السريع</mark> .يتوقف اختيار الطريقة المناسبة عل*ت* المسافة التب سيقطعها ونوع هجوم الفريق الاخر.

#### 3.الوثب (الطيران):

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

٨.التنفيذ (الاداء):(من أهم مراحل حائط المد)

يجب التركيز علم النقاط التالية:1-الذراعان ممدودتان فوق حافة الشبكة وعلم شكل قوس والكفان متجهان الم ملعب الفريق الآخر.

2-الكفان متقاربان واصابع اليد منتشرة و متباعدة بحيث لاتسمحان بمرور الكرة بينهما و تتحركان باتجاه سير طيران الكرة.

#### 5.الهبوط والتعطية:

-سحب الذراع عاليا فوق مستوى الجسم حتح لايرتكب خطأ لمس الشبكة او عبور خط المنتصف. الهبوط علح امشاط القدمين مع مراعاة ثنحي 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 باتجاة منحرف عن اتجاة سير طيران الكرة .

-عدم المبالغة في رقع الذراعين عالياً مع استقامة الجسم .

-القيام بنشر اللصابع بصورة مفتوحة و ممدودة بشك<mark>ل</mark> حجم الكرة. -ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين الايدي و الشبكة.

-تم يحمد الله-



اعداد الطالبة: هيام الهنائية

