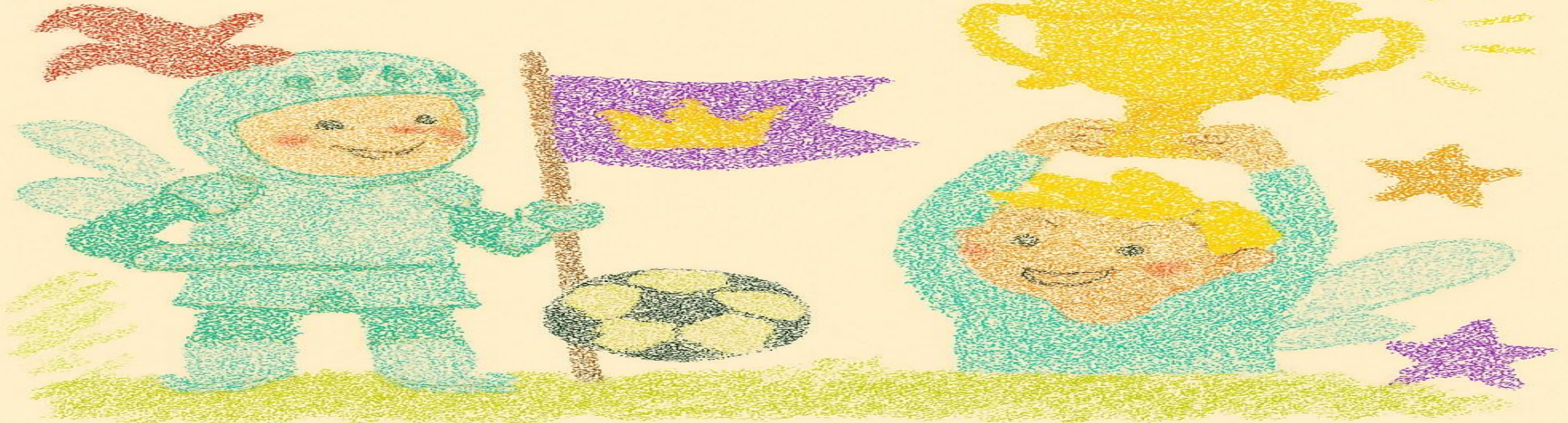




زنگ ورزش
پایه پنجم
آموزگار عابدین

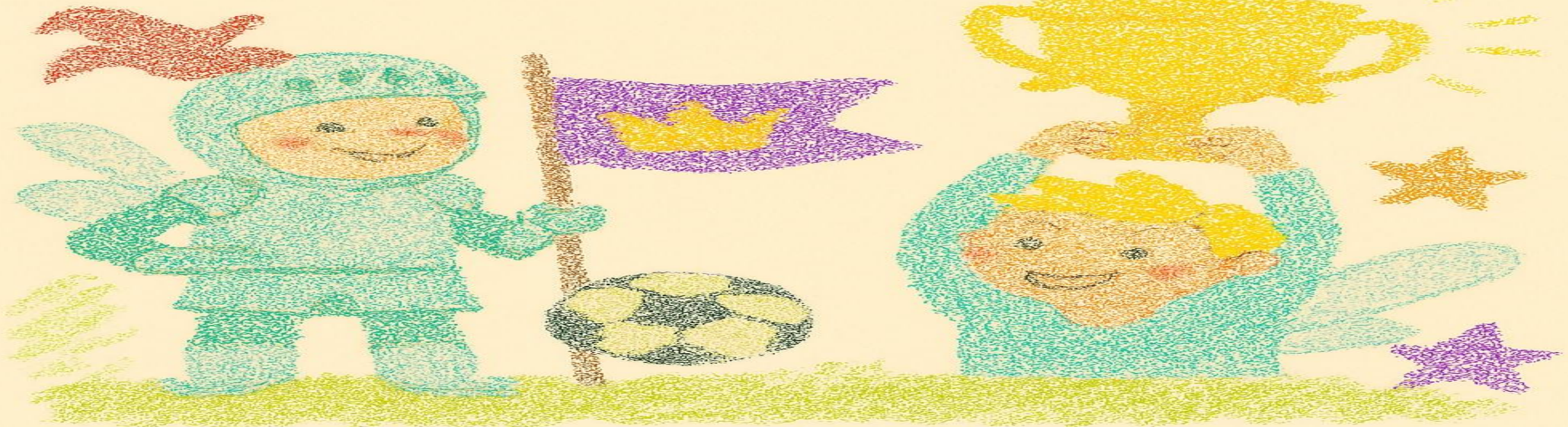
مراحل آموزش کنترل توپ



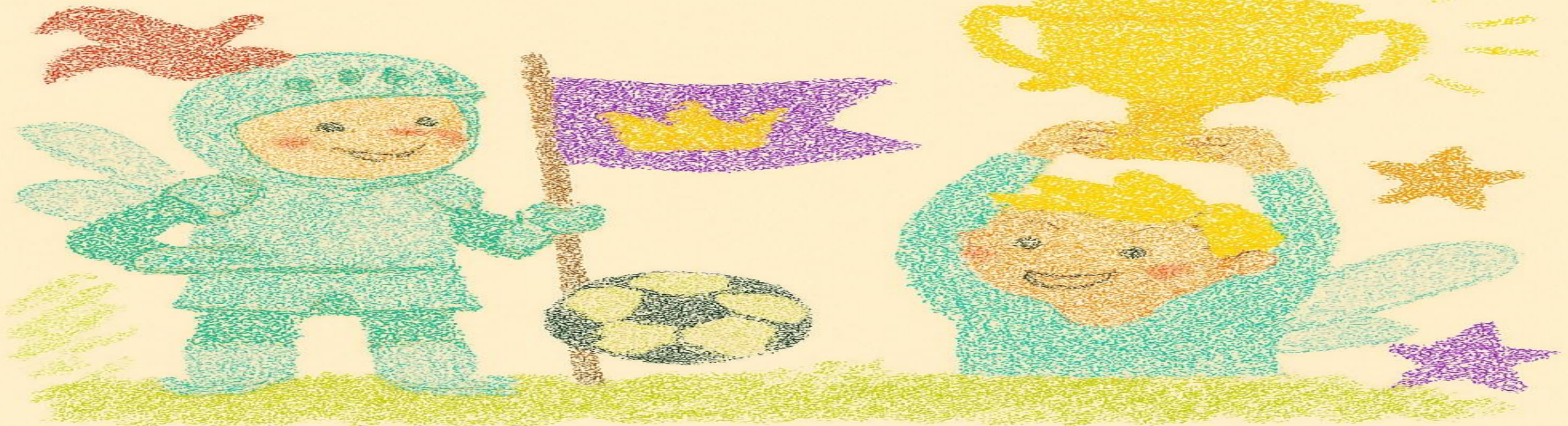
آمادگی بدن و ذهن



زانوها کمی خم، بدن متمایل به جلو



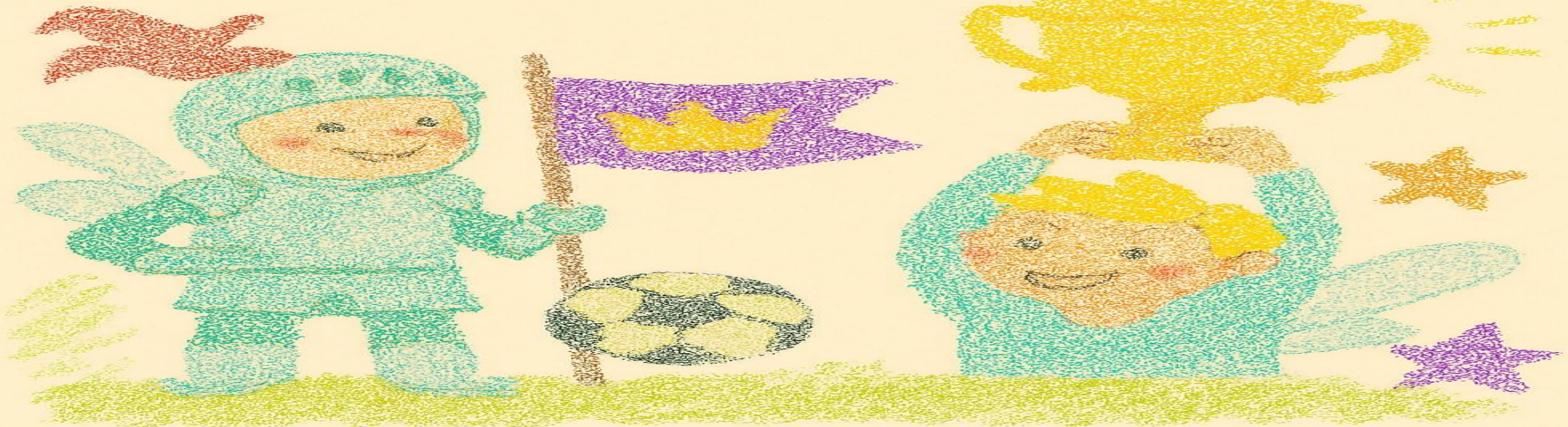
چشم‌ها روی توپ، ذهن آماده واکنش



تشخیص نوع توپ ورودی



توپ زمینی، هوایی،
چرخشی یا با سرعت بالا



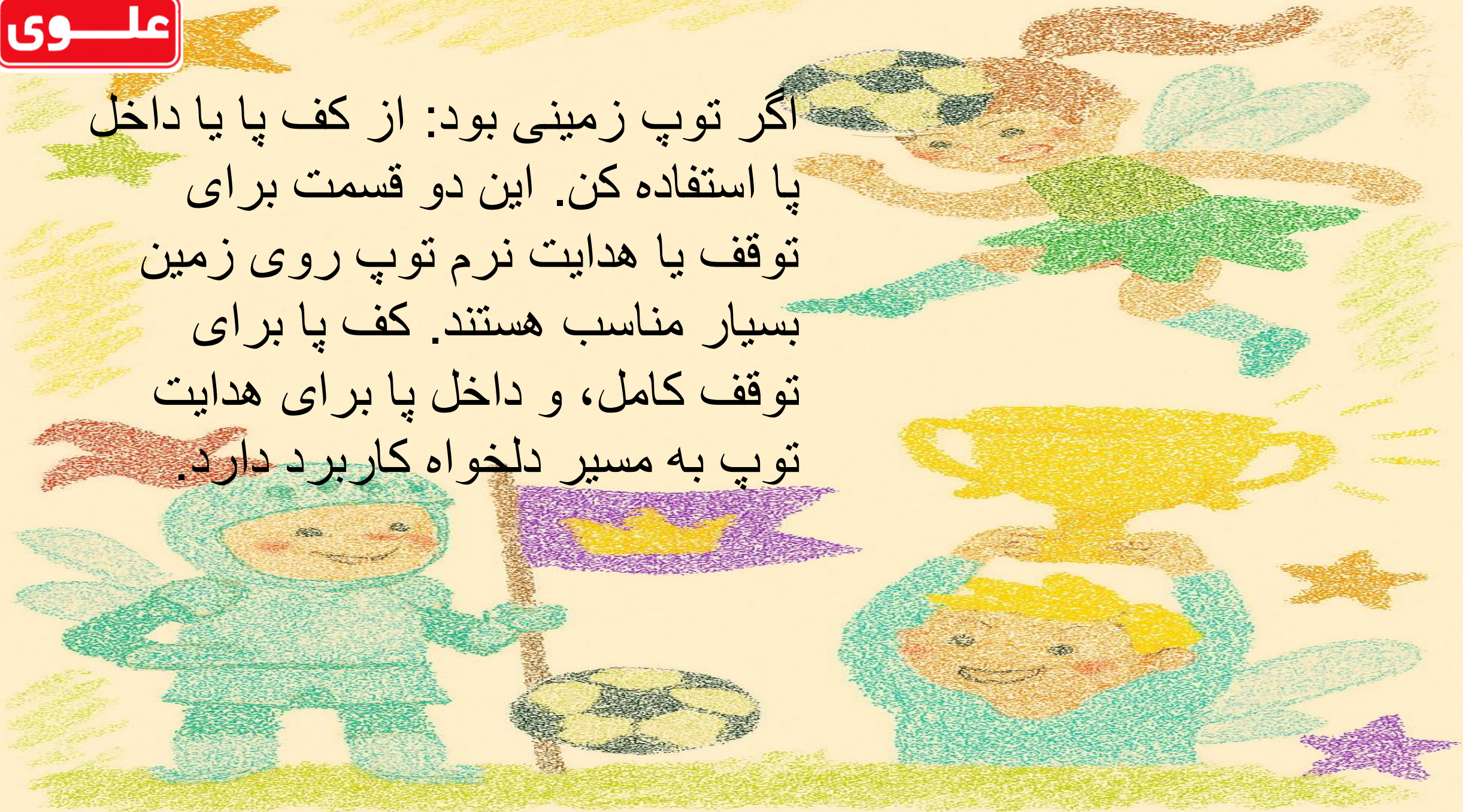
نوع کنترول بسته به مسیر و سرعت توپ تغییر می‌کند



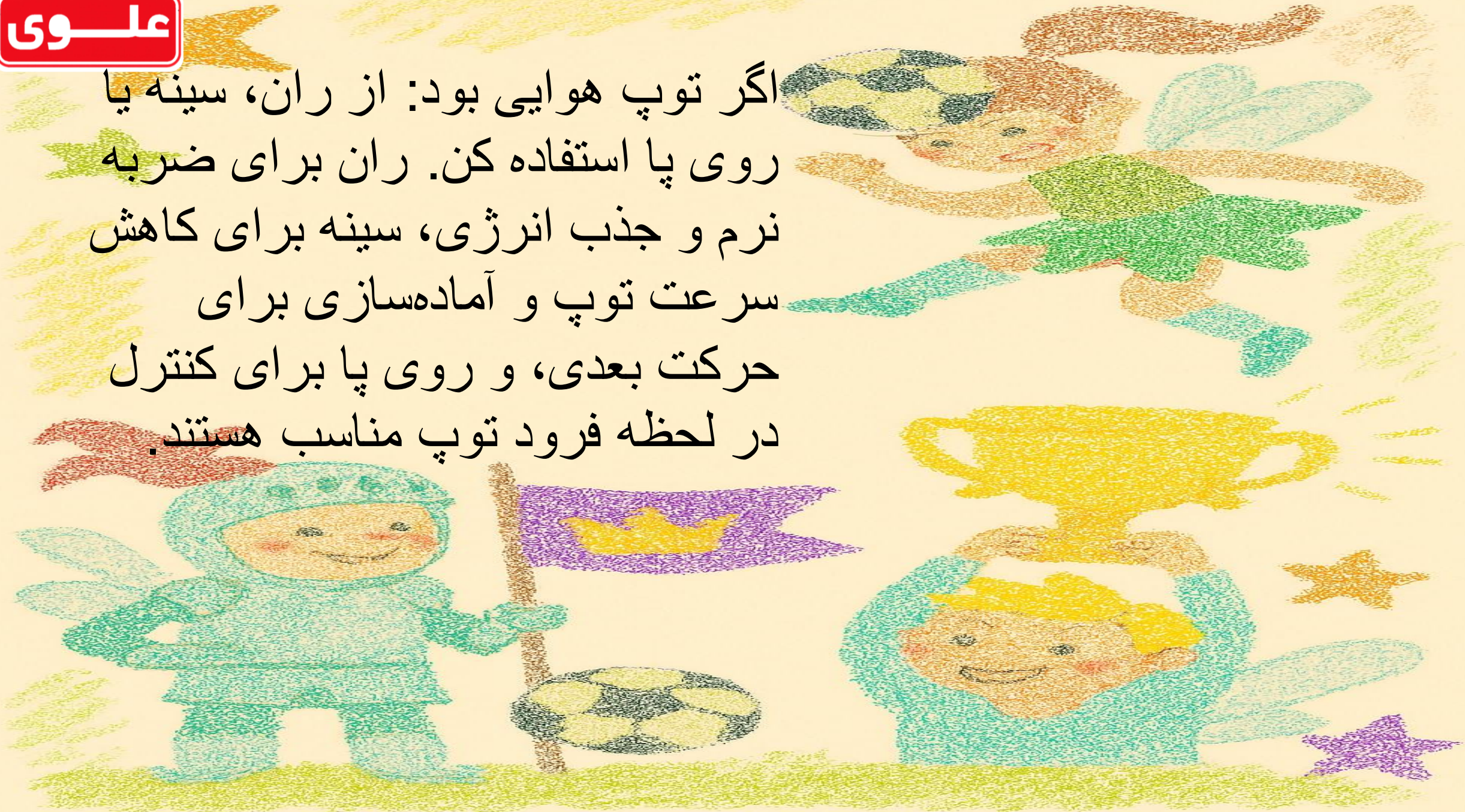
انتخاب عضو مناسب برای کنترل



اگر توپ زمینی بود: از کف پا یا داخل
پا استفاده کن. این دو قسمت برای
توقف یا هدایت نرم توپ روی زمین
بسیار مناسب هستند. کف پا برای
توقف کامل، و داخل پا برای هدایت
توپ به مسیر دلخواه کاربرد دارد.



اگر توپ هوایی بود: از ران، سینه یا
روی پا استفاده کن. ران برای ضربه
نرم و جذب انرژی، سینه برای کاهش
سرعت توپ و آماده‌سازی برای
حرکت بعدی، و روی پا برای کنترل
در لحظه فرود توپ مناسب هستند.



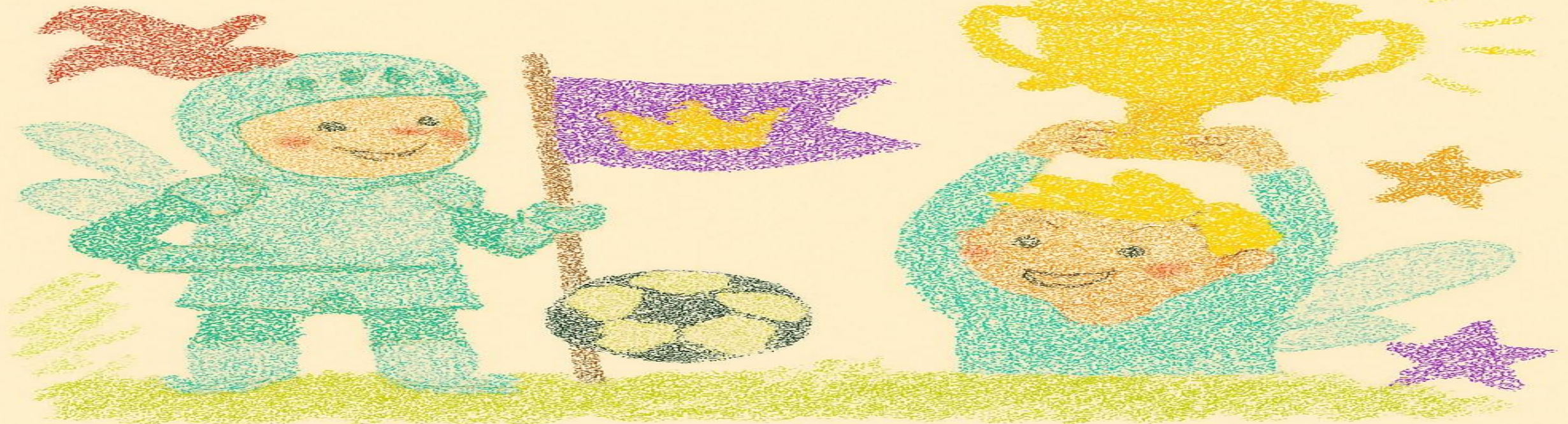
اگر توپ چرخشی بود: باز هم کف پا
یا داخل پا بهترین گزینه‌اند. چون این
نوع توپ‌ها نیاز به ضربه‌ای نرم و
دقیق دارند تا چرخش‌شون مهار بشه و
توپ از کنترل خارج نشه.



اگر توپ با سرعت بالا می‌اومد: از
سینه یا ران استفاده کن. این دو قسمت
کمک می‌کنن انرژی توپ جذب بشه و
سرعتش کاهش پیدا کنه، تا بتونی
راحت‌تر تصمیم‌گیری کنی.



ضربه نرم و جذب انرژی توپ



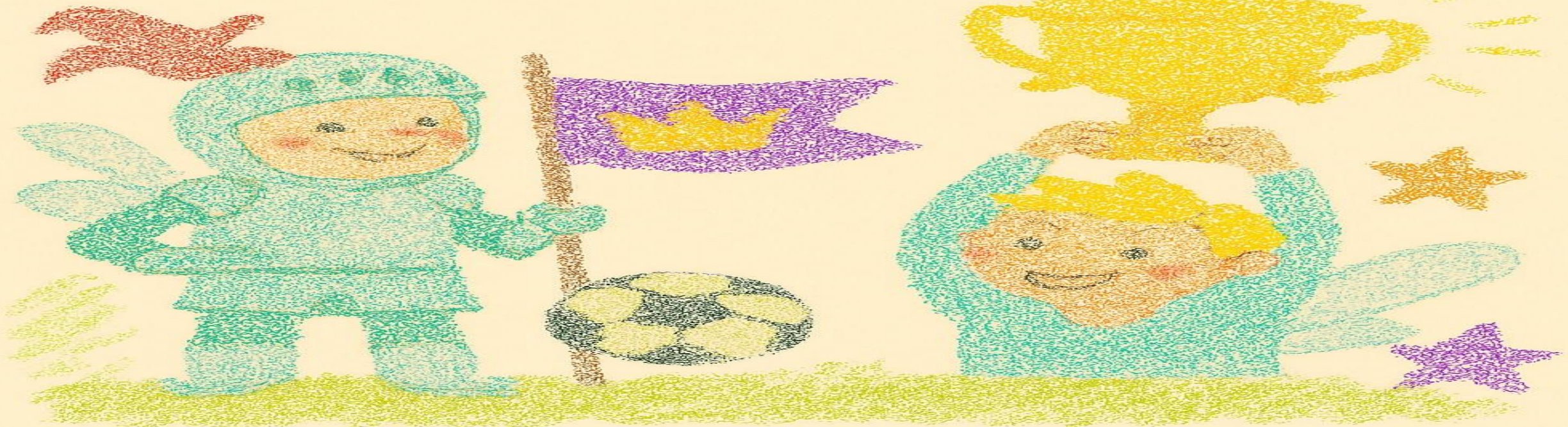
ضربه نباید توپ را پرتاب
کند؛ باید انرژی اش را جذب
کند



هدایت توپ پس از کنترل



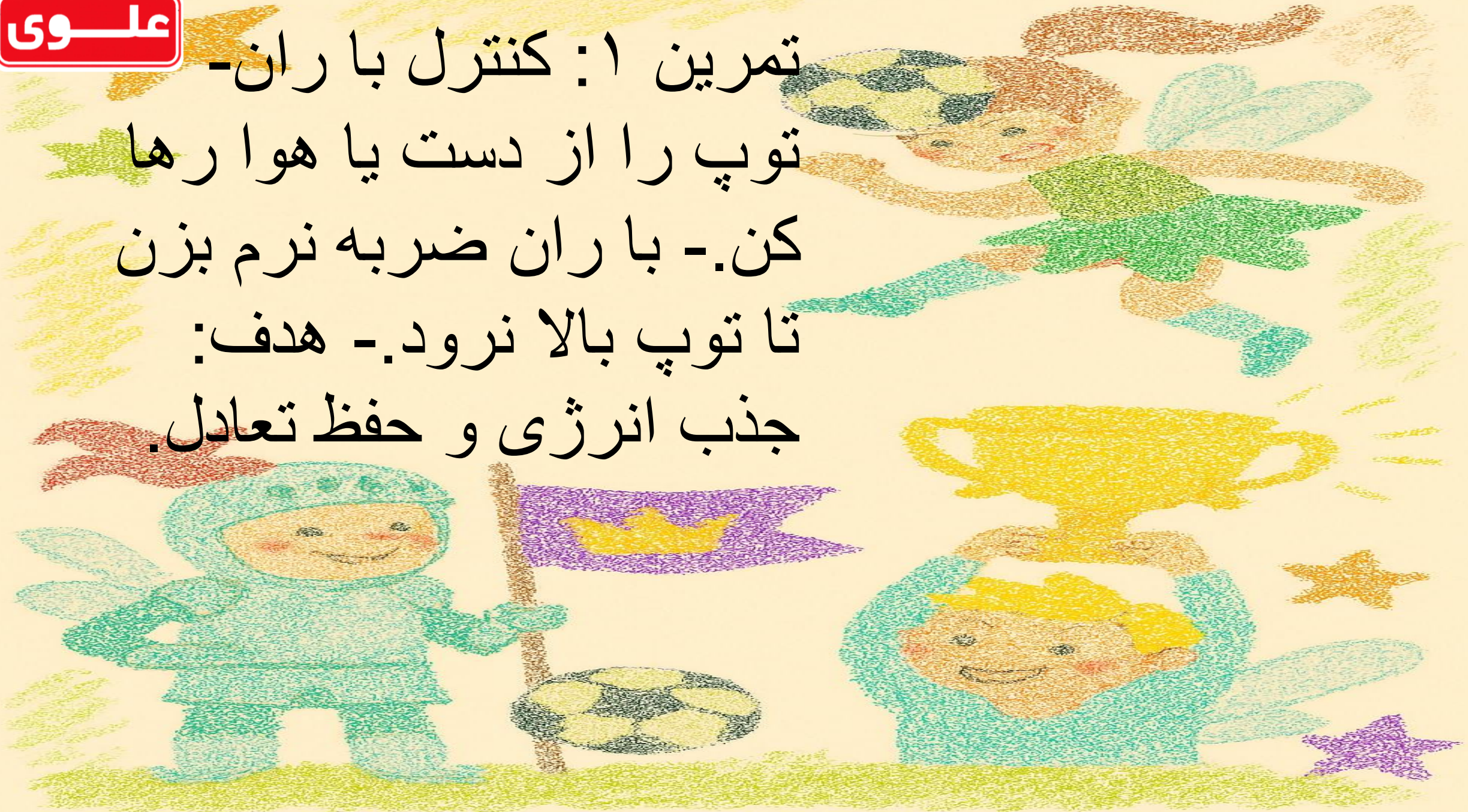
بعد از مهار، توپ را به
سمت مناسب هدایت کن.-



تمرین‌های پیشنهادی برای کنترل توپ



تمرین ۱: کنترل با ران-
توپ را از دست یا هوا رها
کن.- با ران ضربه نرم بزن
تا توپ بالا نرود.- هدف:
جذب انرژی و حفظ تعادل.



تمرین ۲: کنترل با سینه-

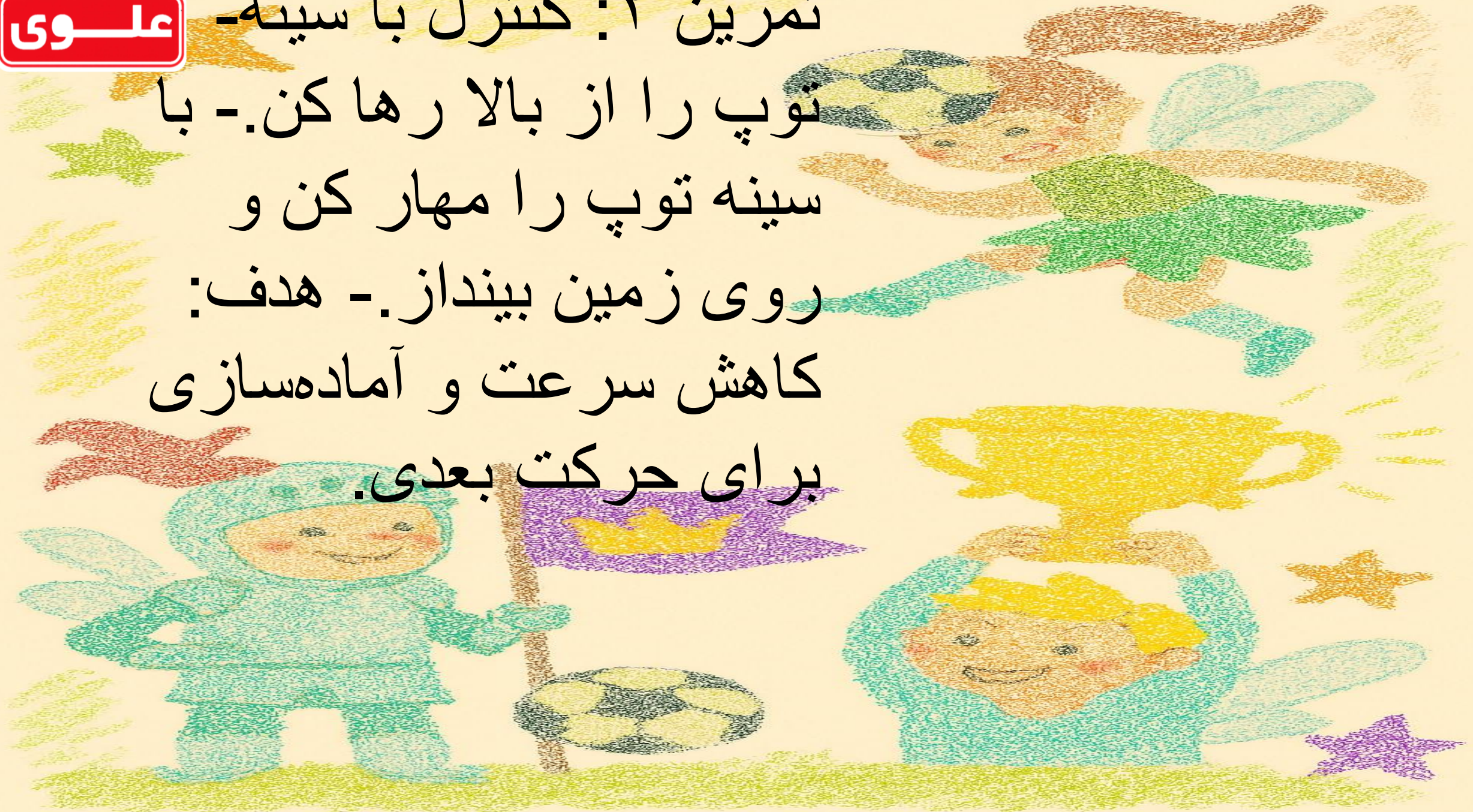
توپ را از بالا رها کن.- با

سینه توپ را مهار کن و

روی زمین بینداز.- هدف:

کاهش سرعت و آماده‌سازی

برای حرکت بعدی.



تمرین ۳: کنترل در حرکت- توپ را
از فاصله‌ای پاس بده.- در حال حرکت
آن را با داخل پا یا کف پا کنترل کن.-
هدف: هماهنگی چشم، پا و بدن در
شرایط واقعی

