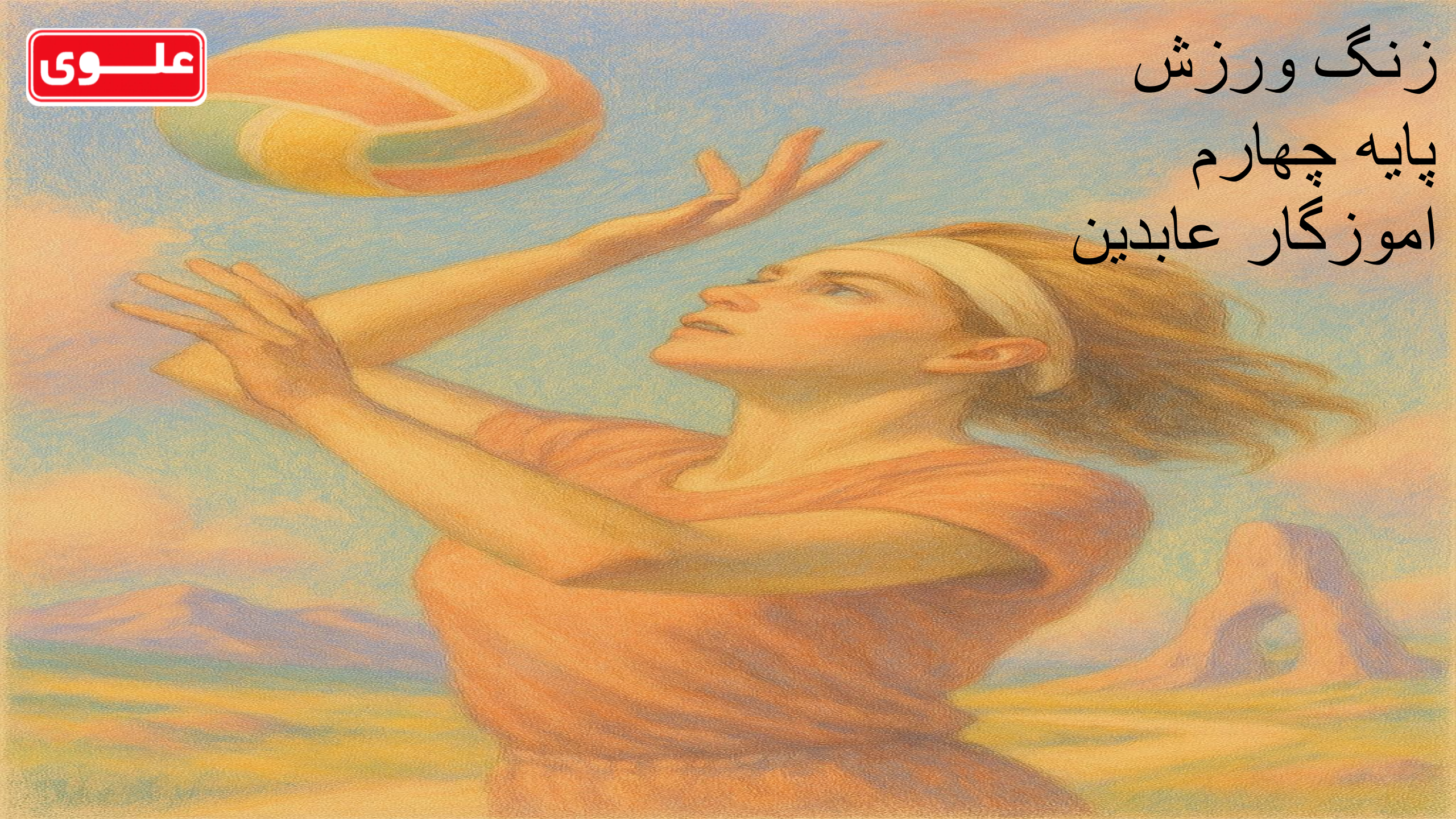


علوی

زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار عابدین



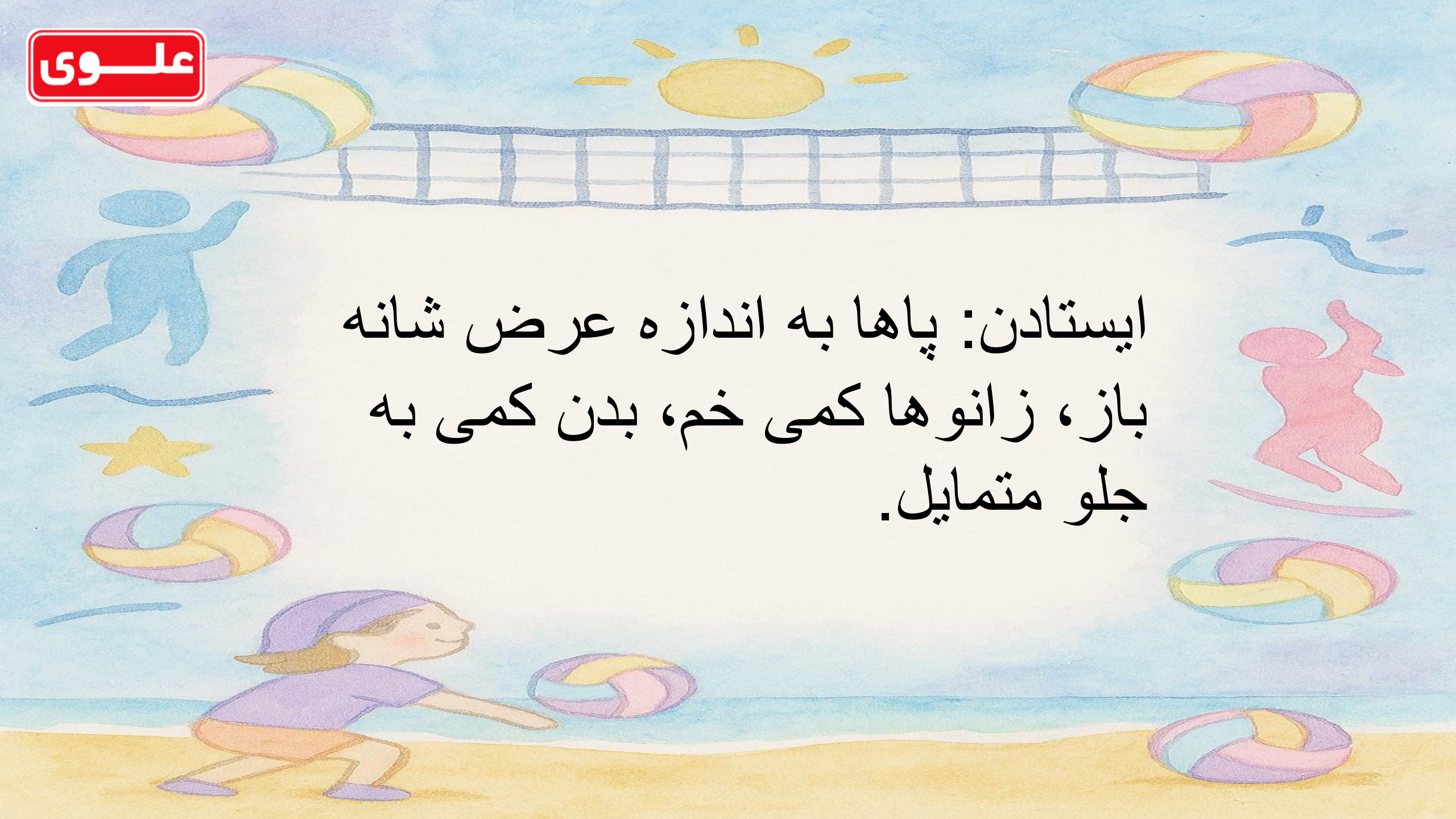
آموزش ساعد زدن در والیبال



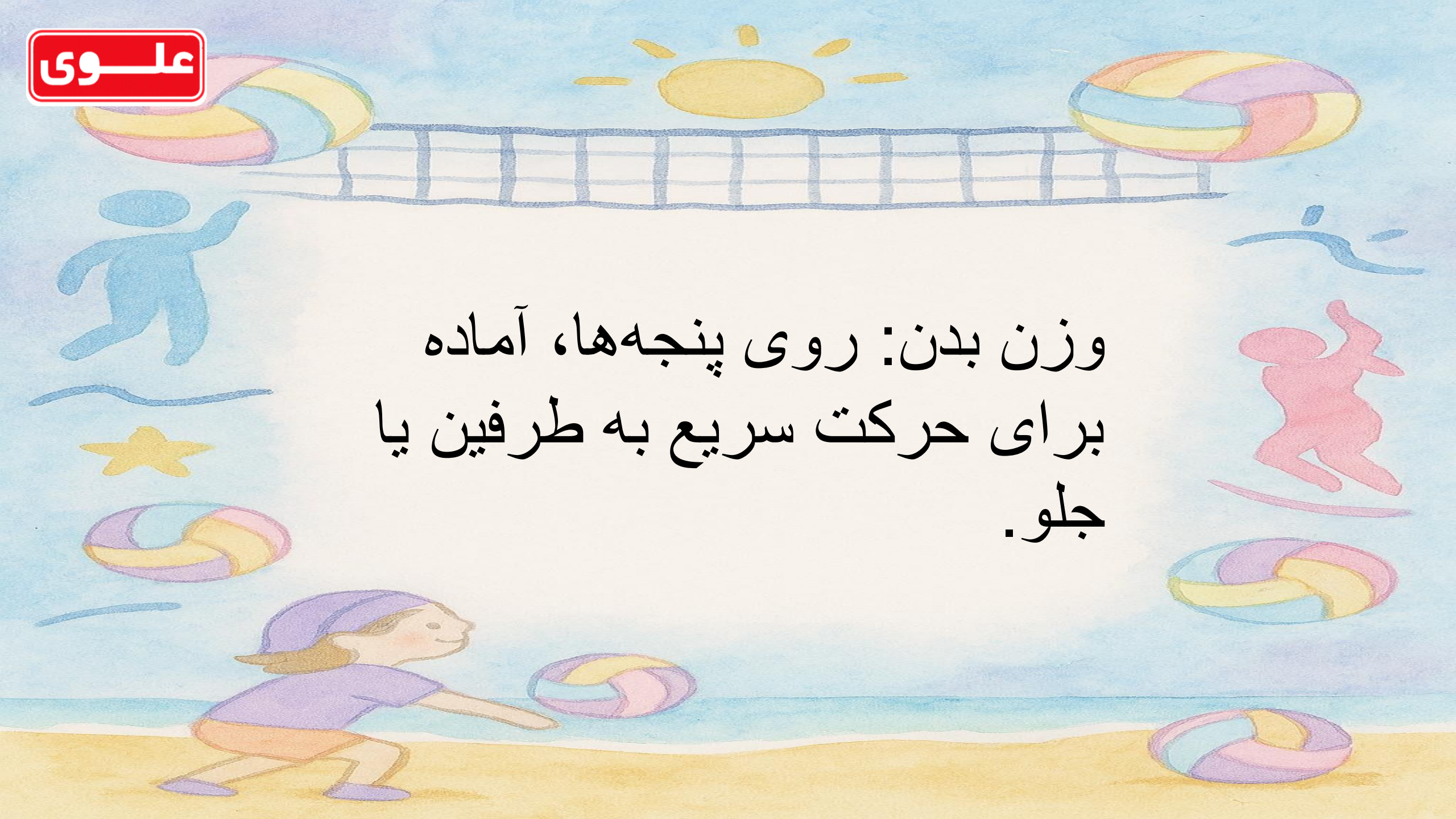
وضعیّت بدن و آماده‌سازی



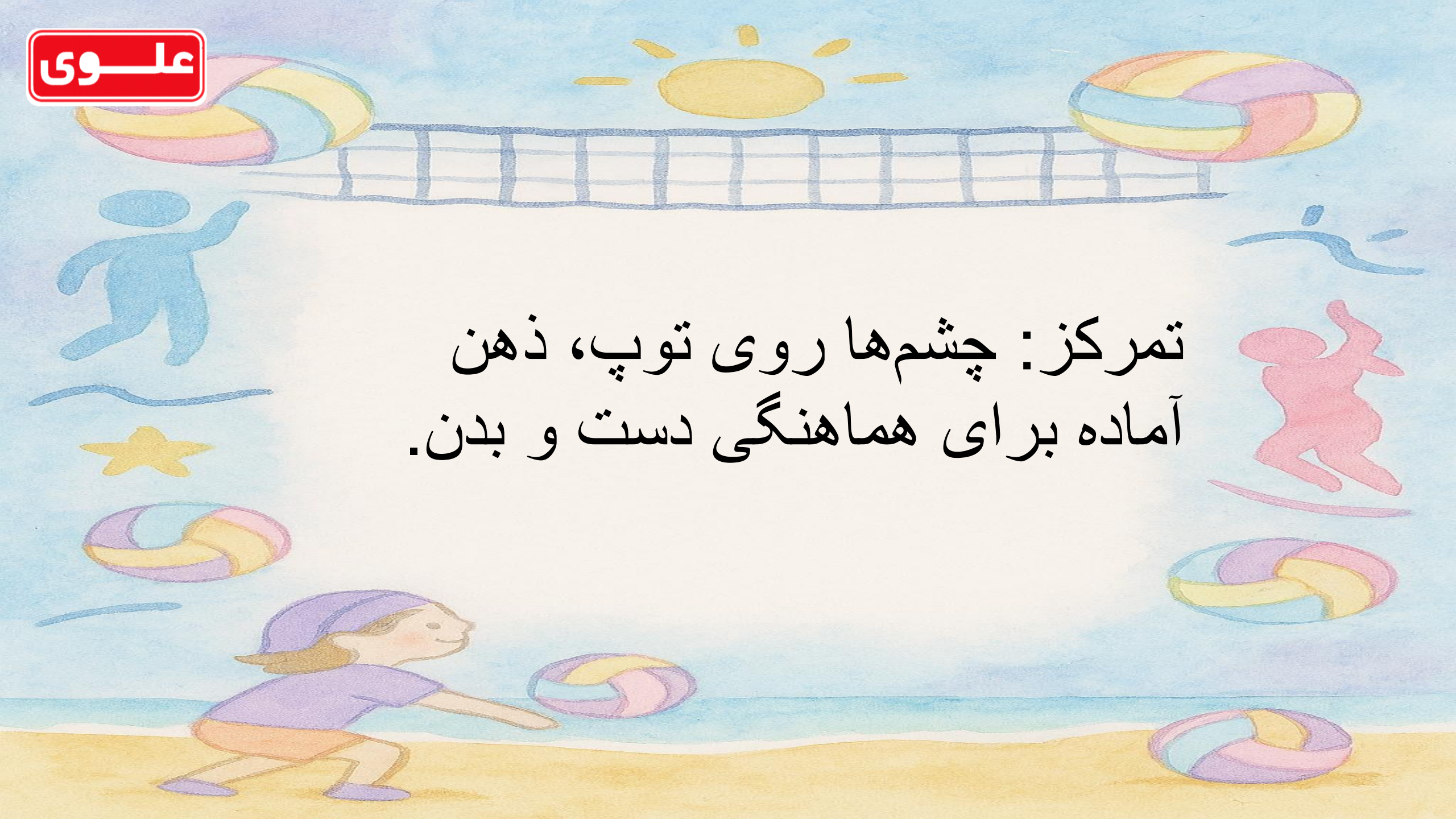
ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه
باز، زانوها کمی خم، بدن کمی به
جلو متمایل.



وزن بدن: روی پنجه‌ها، آماده
برای حرکت سریع به طرفین یا
جلو.



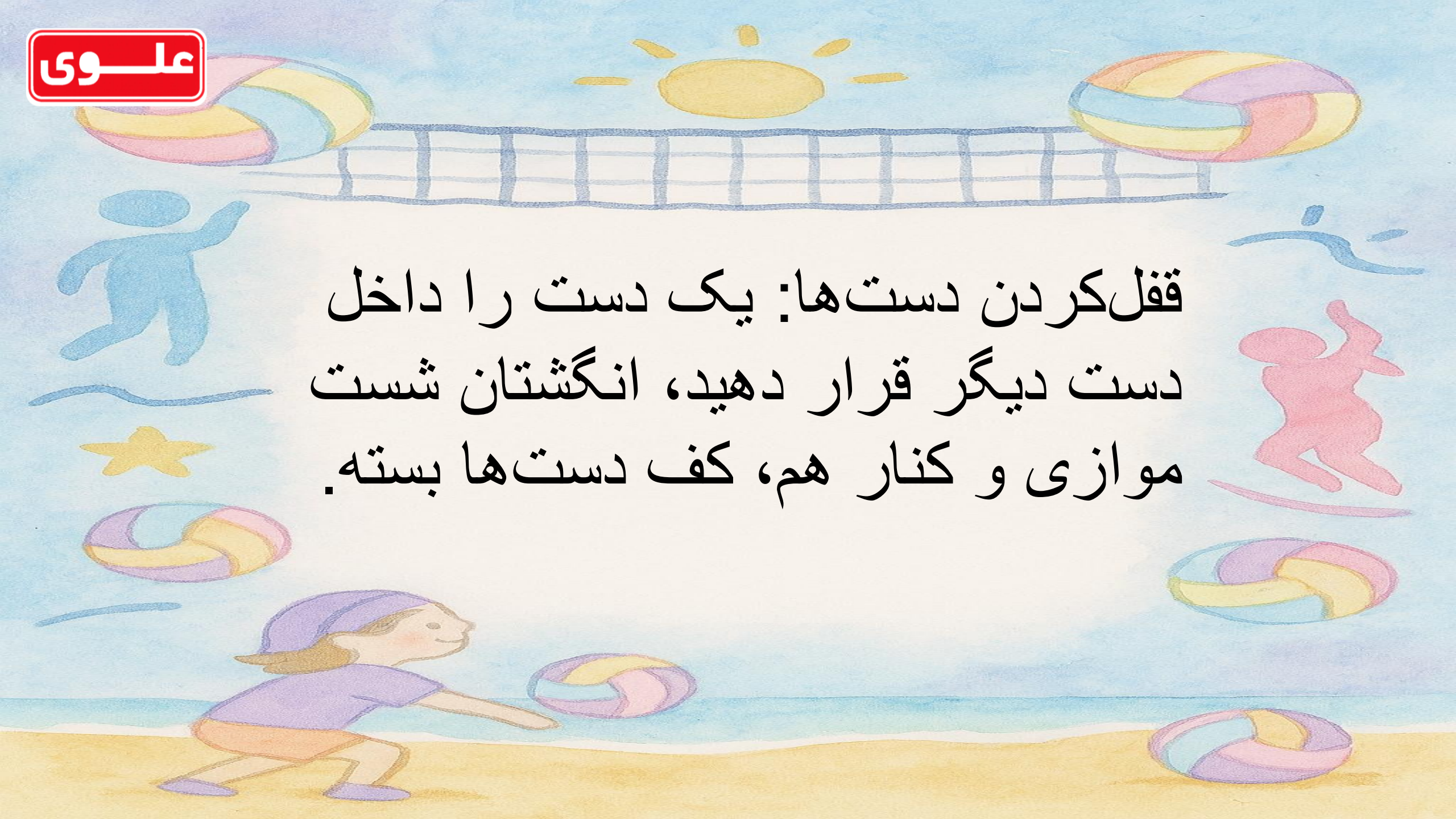
تمرکز: چشم‌ها روی توپ، ذهن
آماده برای هماهنگی دست و بدن.



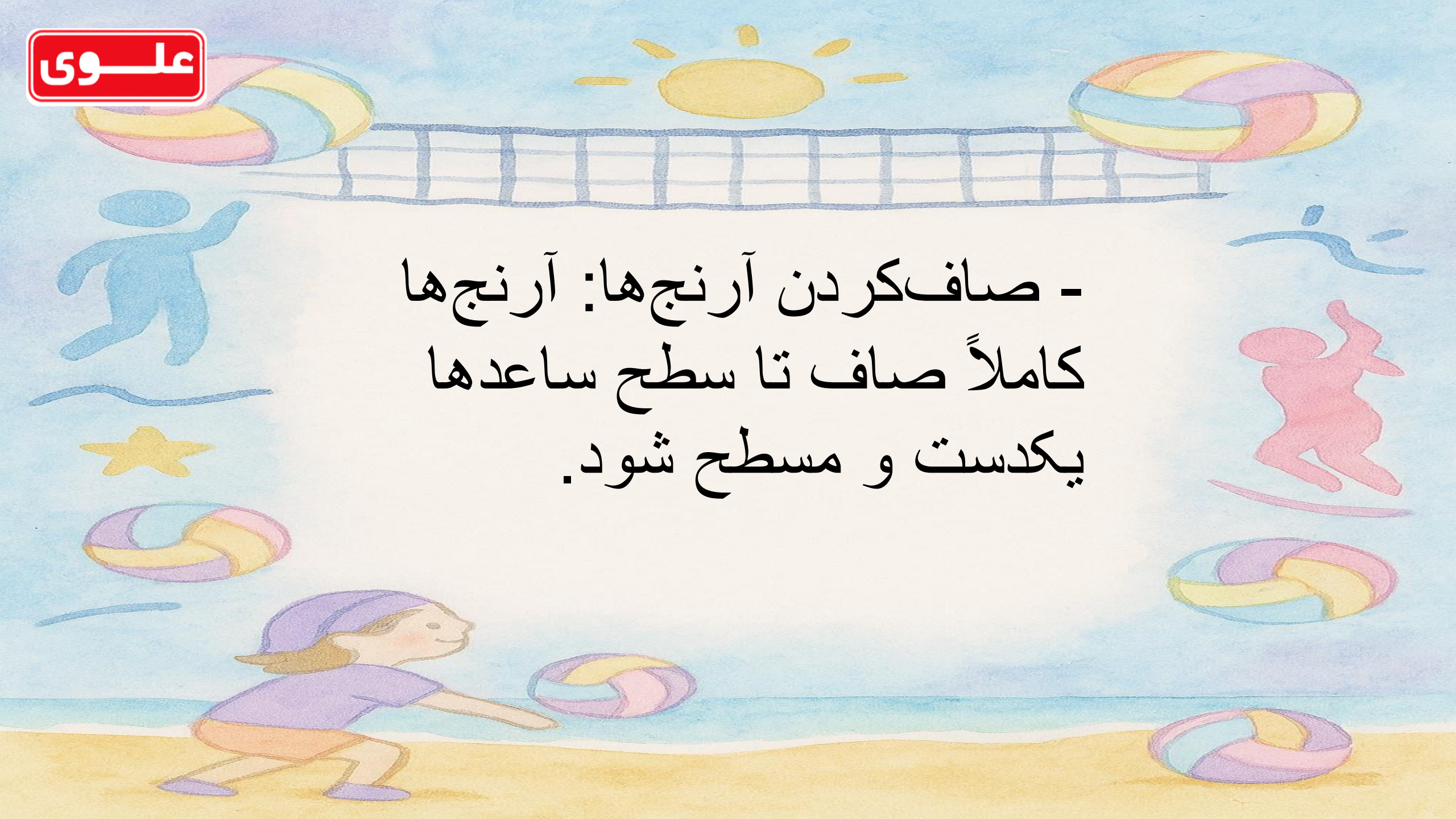
فرم دست‌ها و ساعدها



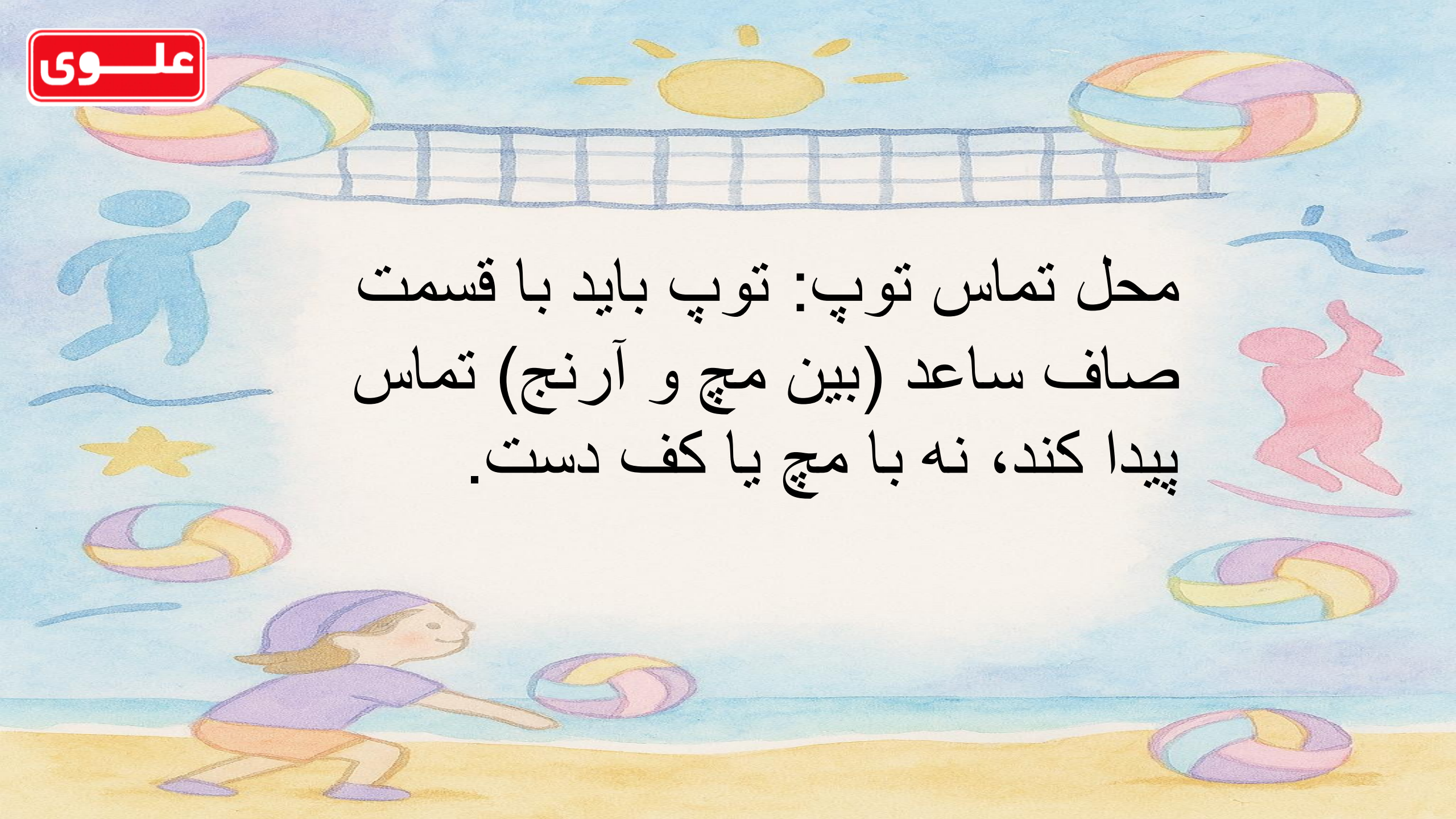
قفل کردن دست‌ها: یک دست را داخل
دست دیگر قرار دهید، انگشتان شست
موازی و کنار هم، کف دست‌ها بسته.



- صاف کردن آرنج‌ها: آرنج‌ها
کاملاً صاف تا سطح ساعدها
یکدست و مسطح شود.



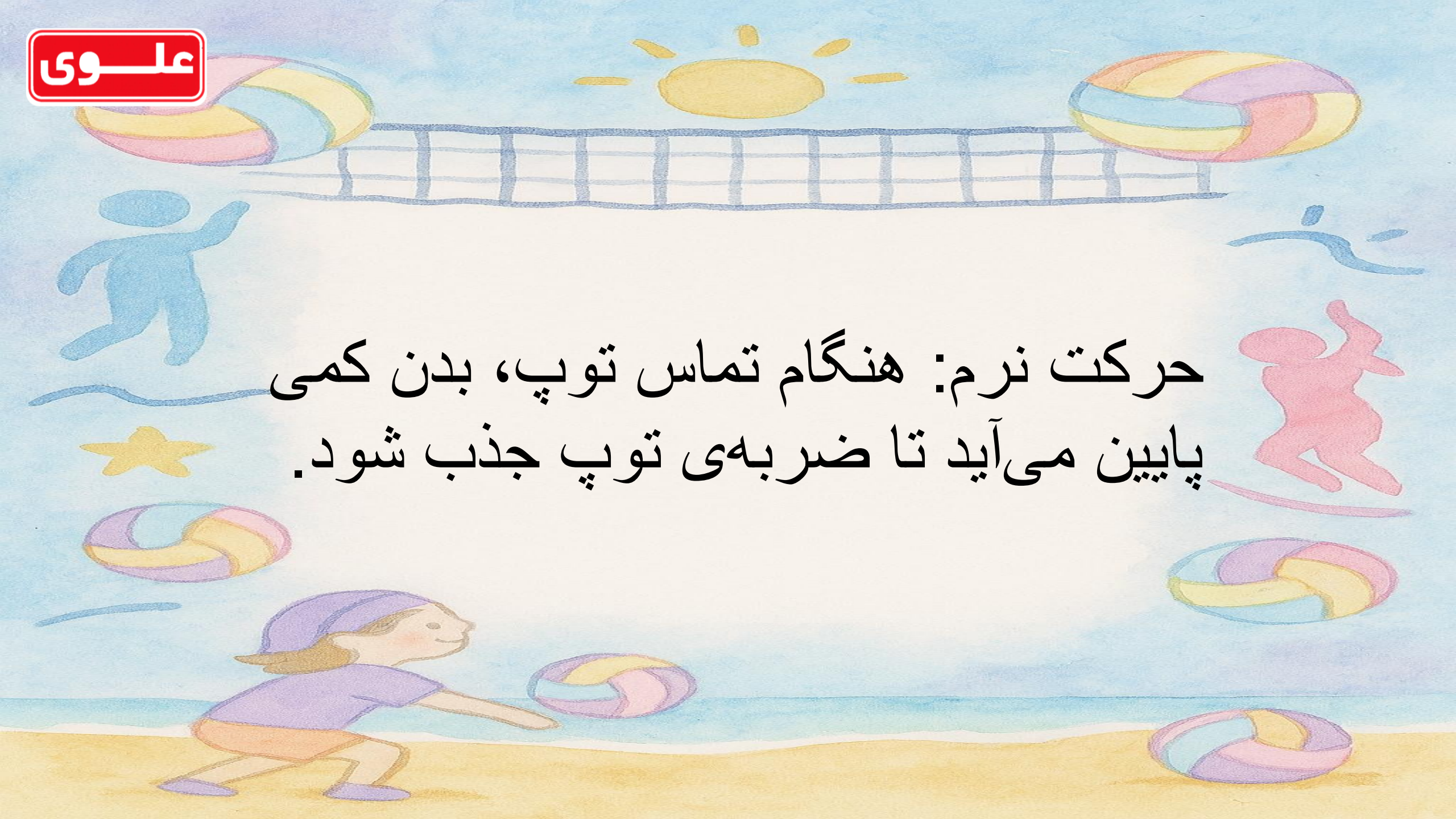
محل تماس توپ: توپ باید با قسمت
صاف ساعد (بین مچ و آرنج) تماس
پیدا کند، نه با مچ یا کف دست.



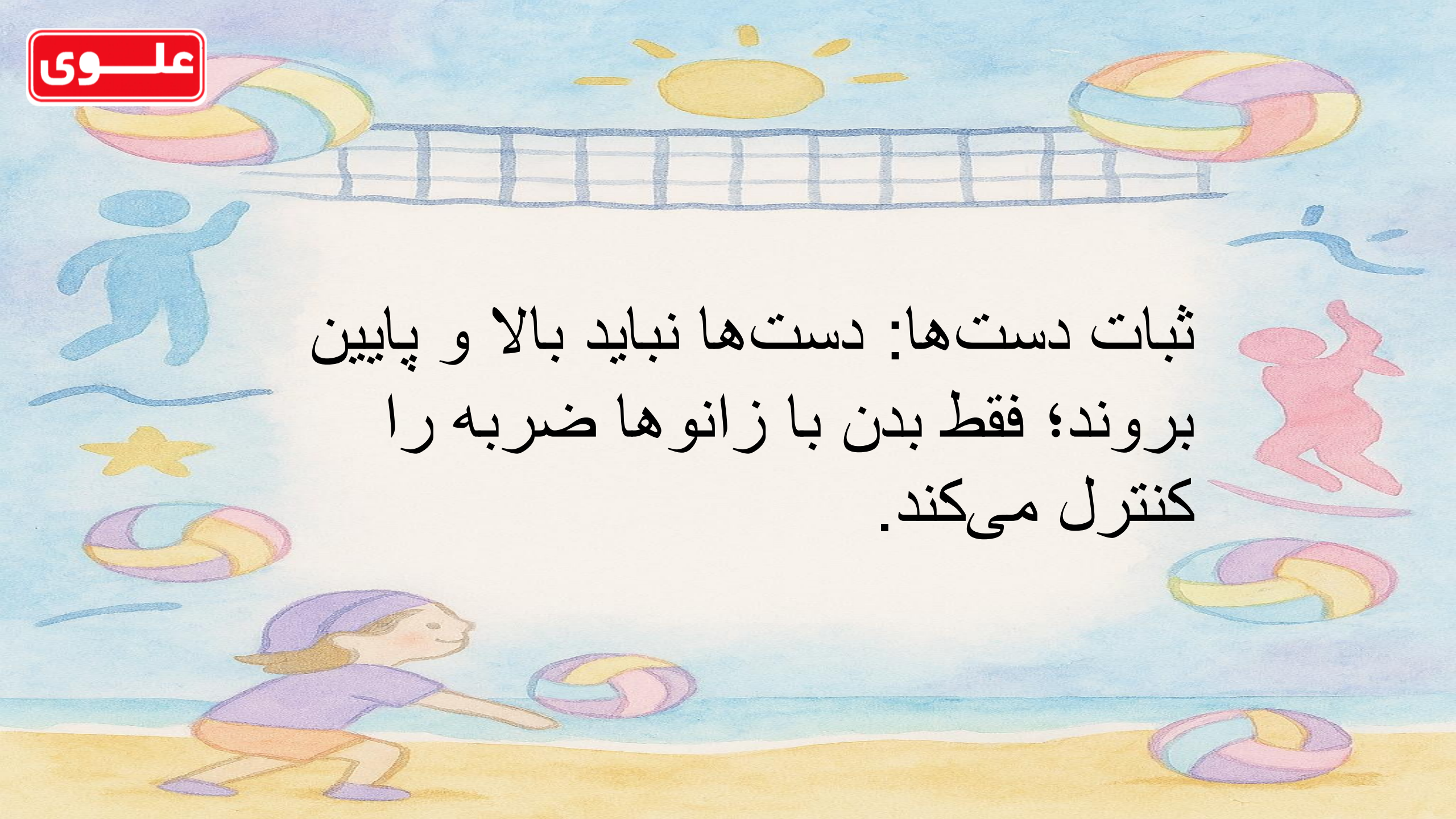
لحظه دریافت توپ



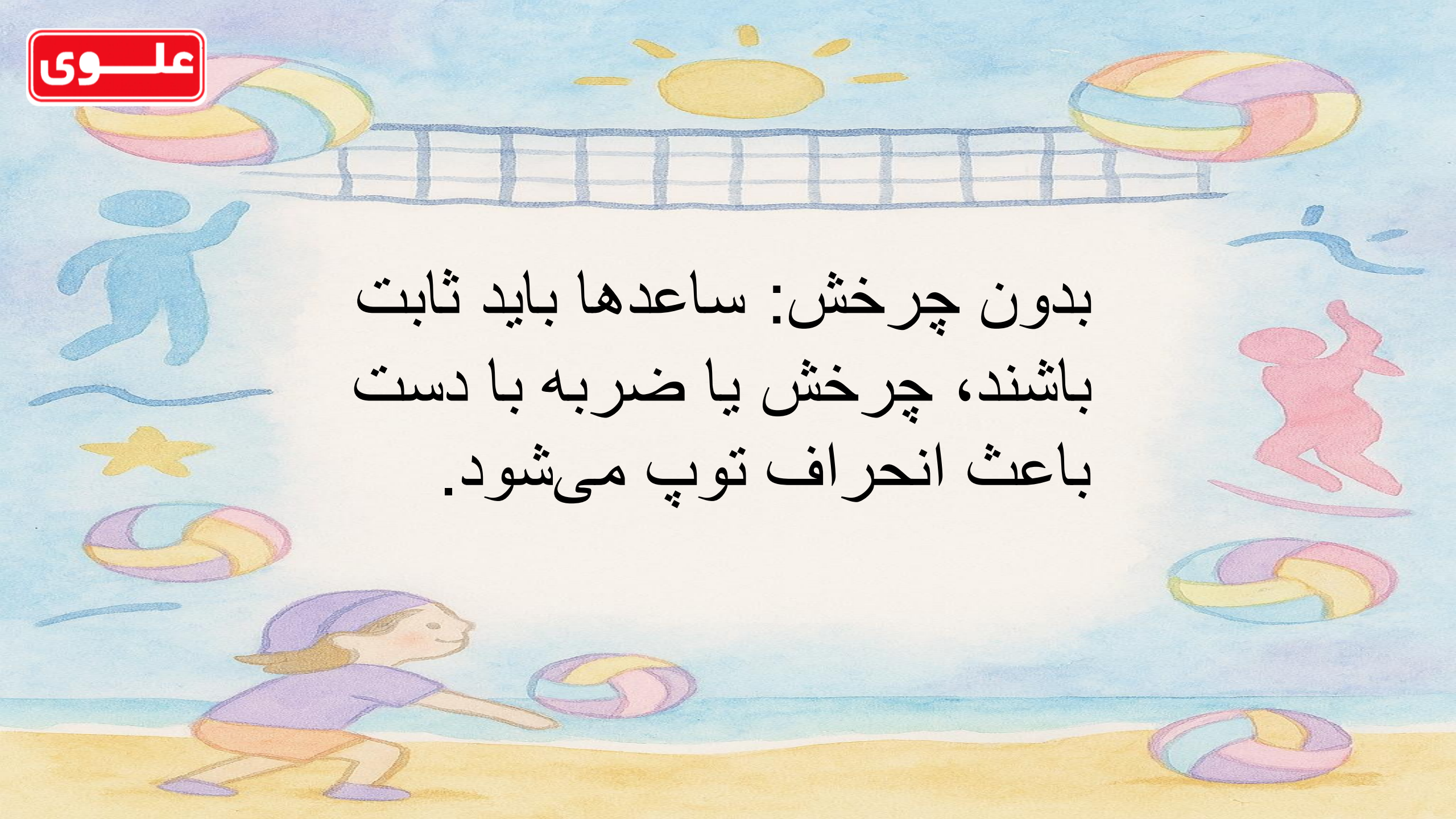
حرکت نرم: هنگام تماس توپ، بدن کمی پایین می‌آید تا ضربه‌ی توپ جذب شود.



ثبات دست‌ها: دست‌ها نباید بالا و پایین
بروند؛ فقط بدن با زانو‌ها ضربه را
کنترل می‌کند.



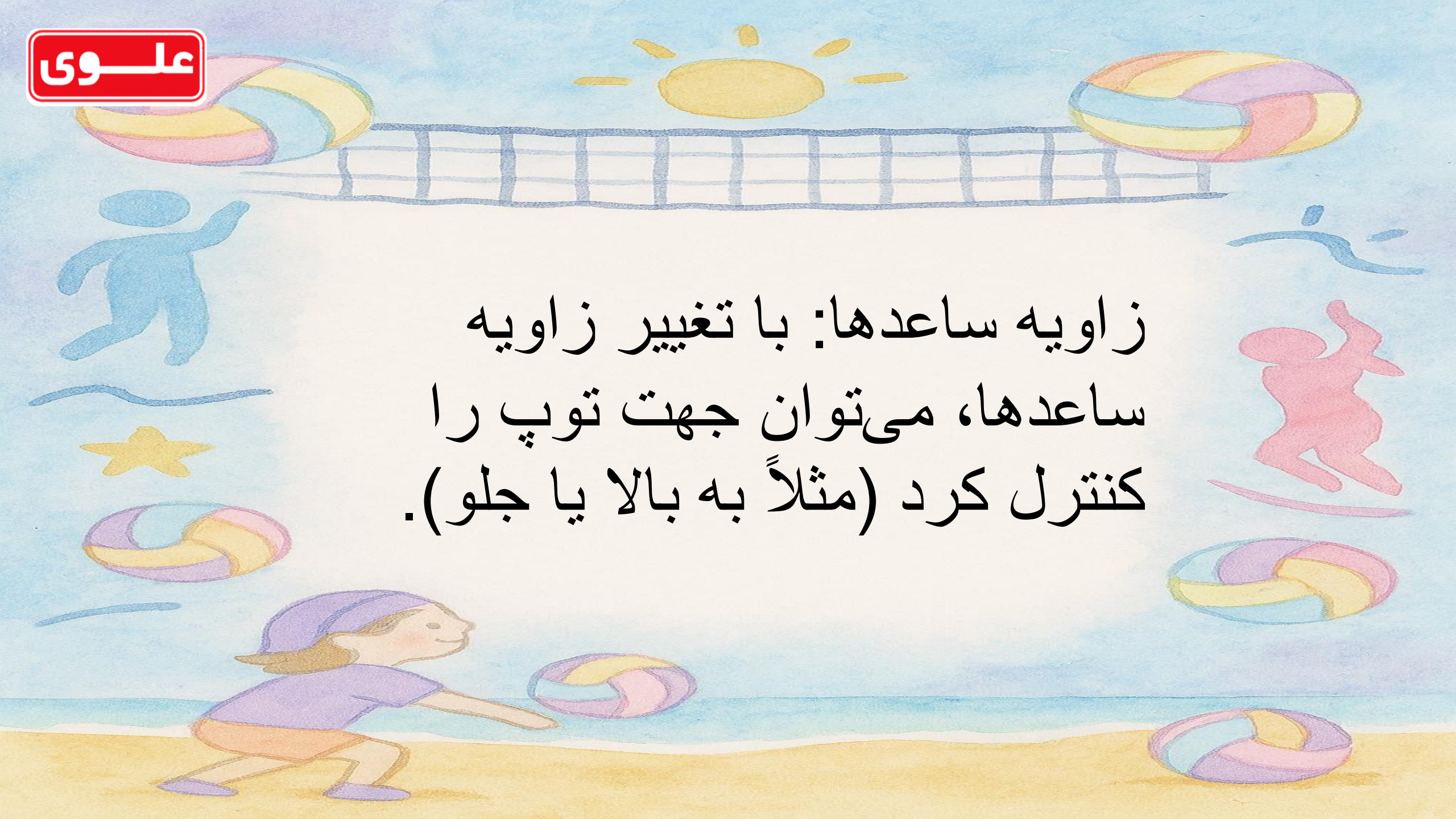
بدون چرخش: ساعدها باید ثابت
باشند، چرخش یا ضربه با دست
باعث انحراف توپ می‌شود.



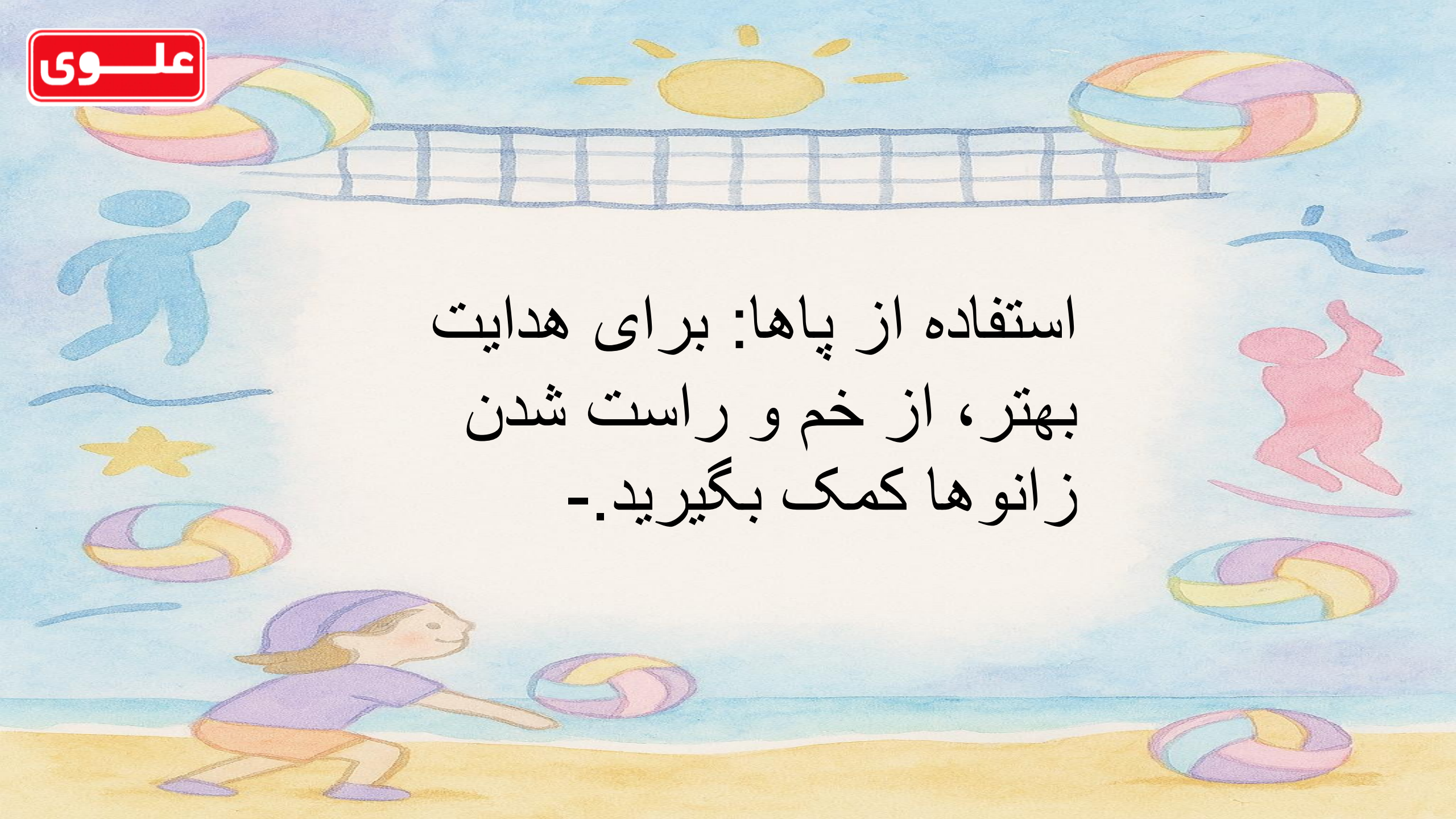
هدایت و کنترل توپ



زاویه ساعدها: با تغییر زاویه
ساعدها، می‌توان جهت توپ را
کنترل کرد (مثلاً به بالا یا جلو).



استفاده از پاها: برای هدایت
بهتر، از خم و راست شدن
زانوها کمک بگیرید.



تمرکز چشمی: چشم‌ها تا
لحظه‌ی تماس و بعد از آن
توپ را دنبال کنند.

