

علوی

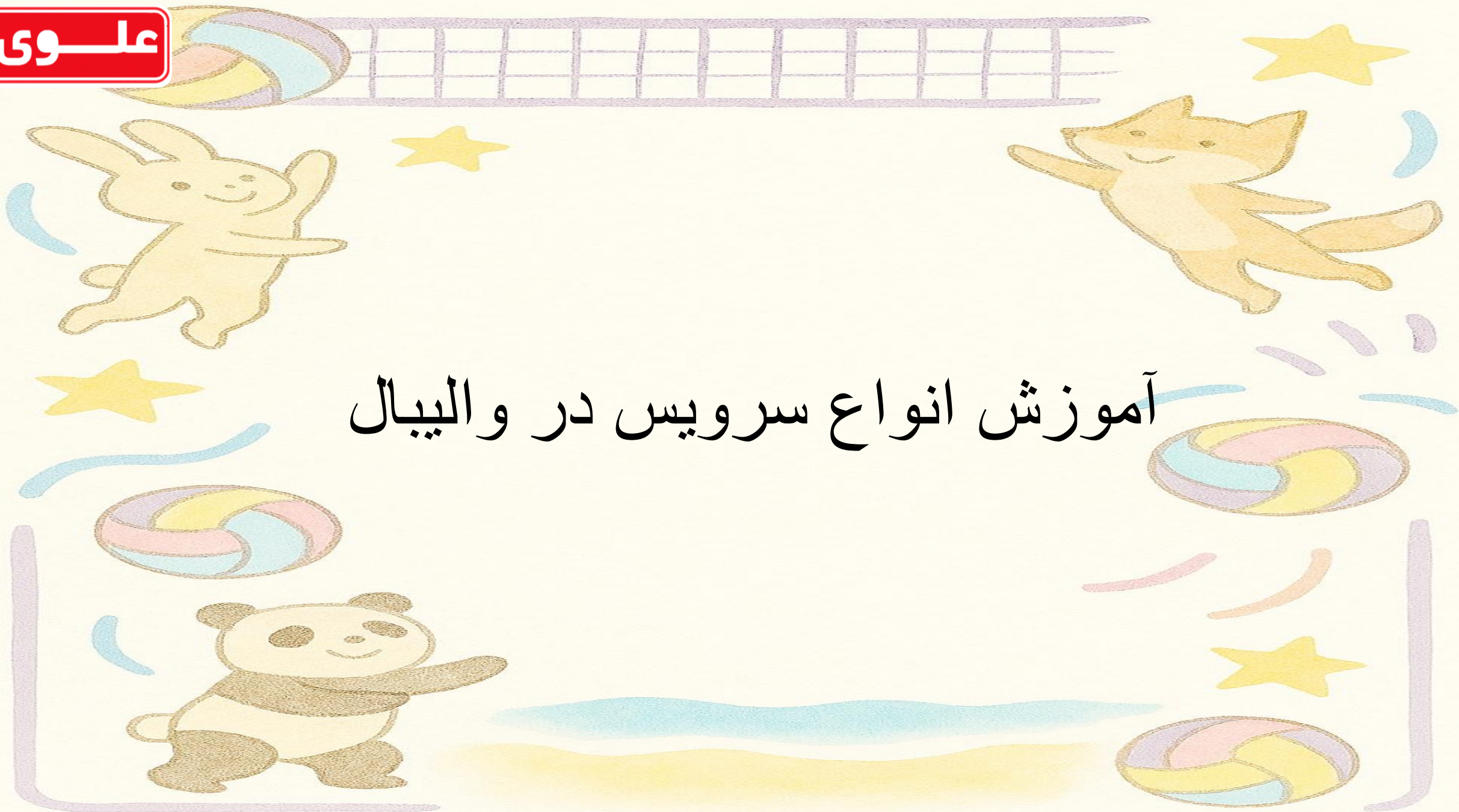
زنگ ورزش  
پایه چهارم  
آموزگار عابدین

VOLLEYBALL

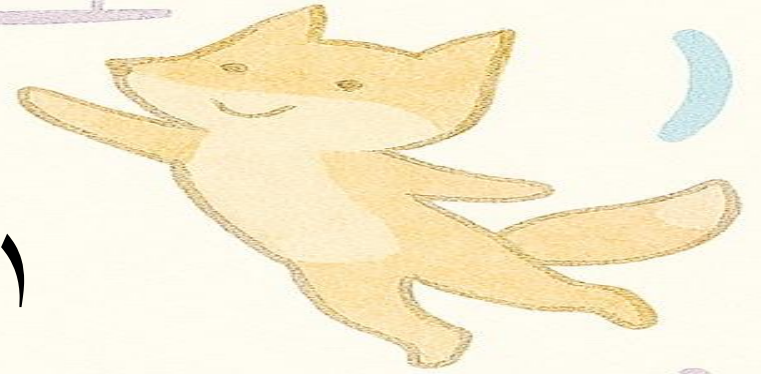
# آموزش سرویس زدن



# آموزش انواع سرویس والیبال



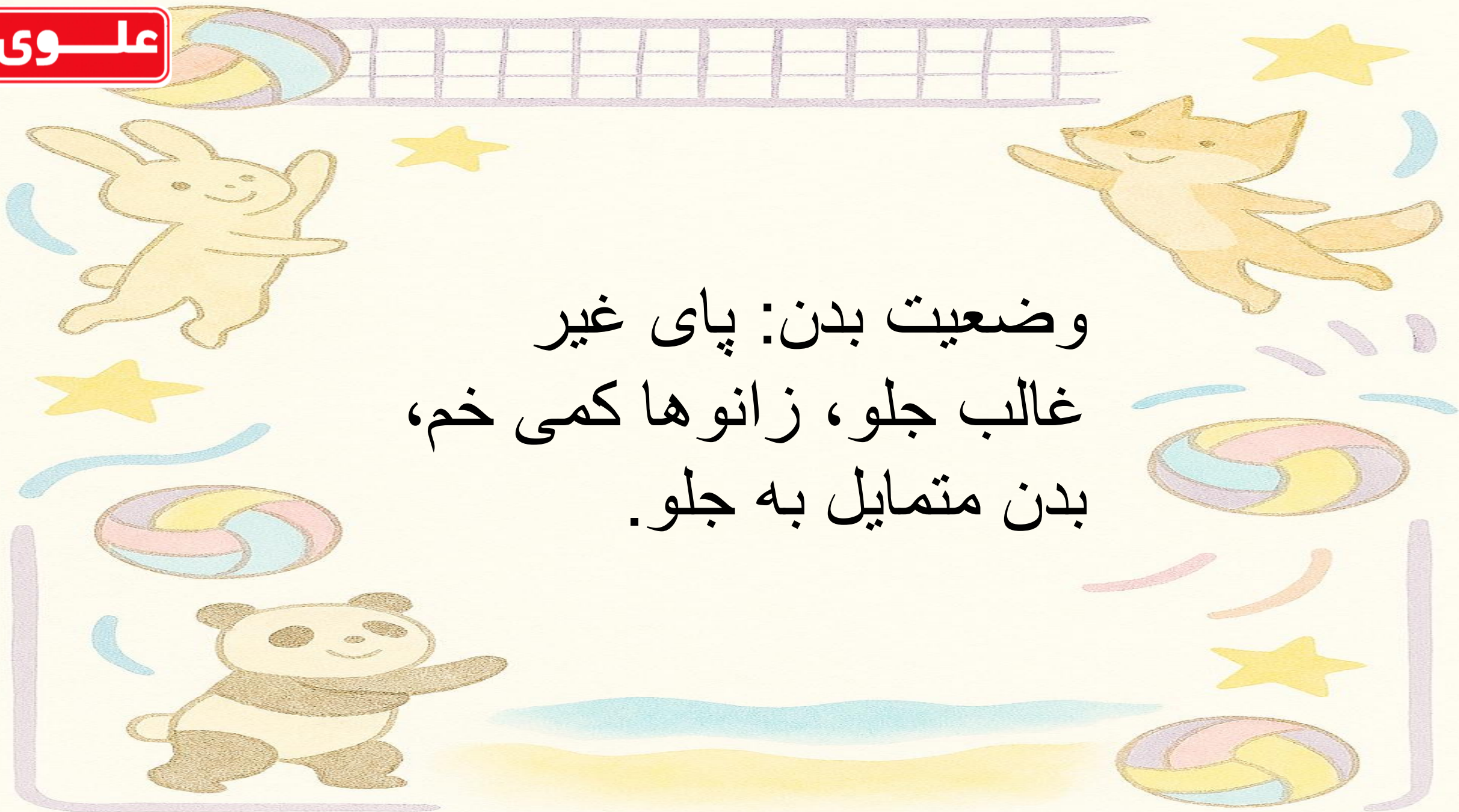
۱. سرویس ساده از پایین
۲. سرویس بلند از بالا
۳. سرویس پرشی
۴. سرویس چرخشی  
پرشی



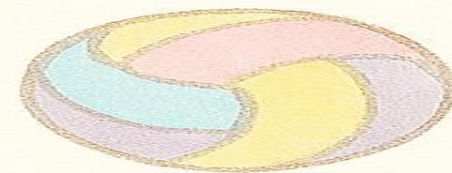
# سرویس ساده از پایین



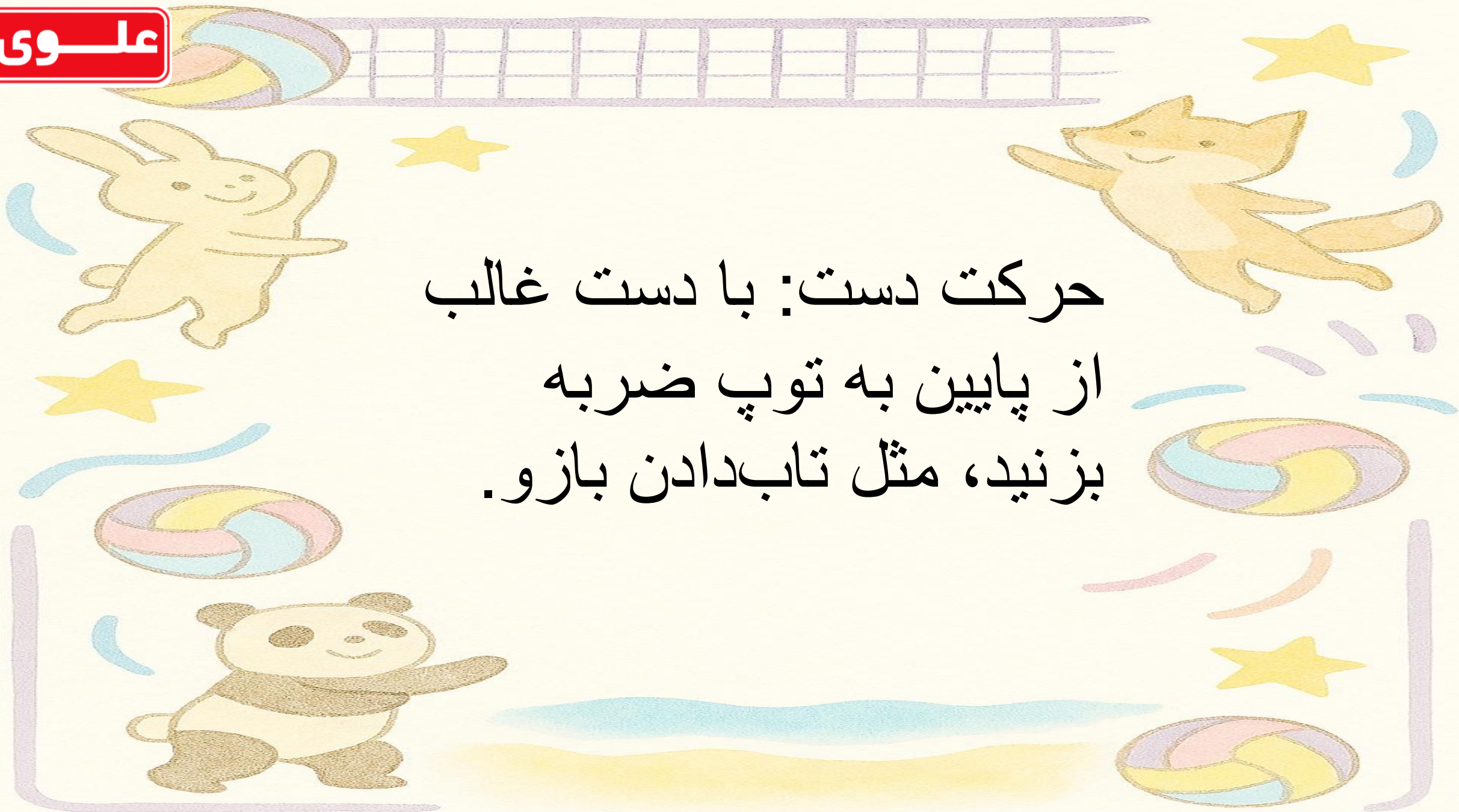
وضعت بدن: پای غیر  
غالب جلو، زانو ها کمی خم،  
بدن متمایل به جلو.



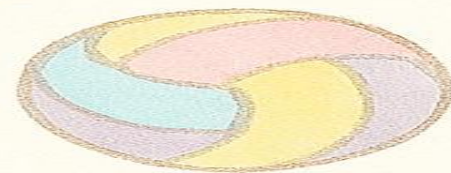
توپ در دست: توپ را با  
دست غیر غالب جلوی بدن  
نگه دارید، کمی پایین‌تر از  
کمر.



حرکت دست: با دست غالب  
از پایین به توپ ضربه  
بزنید، مثل تاب دادن بازو.



تماس با توپ: کف دست به  
مرکز پایین توپ برخورد  
کند. - هدف: توپ باید به  
آرامی و مستقیم به سمت  
زمین حریف برود.



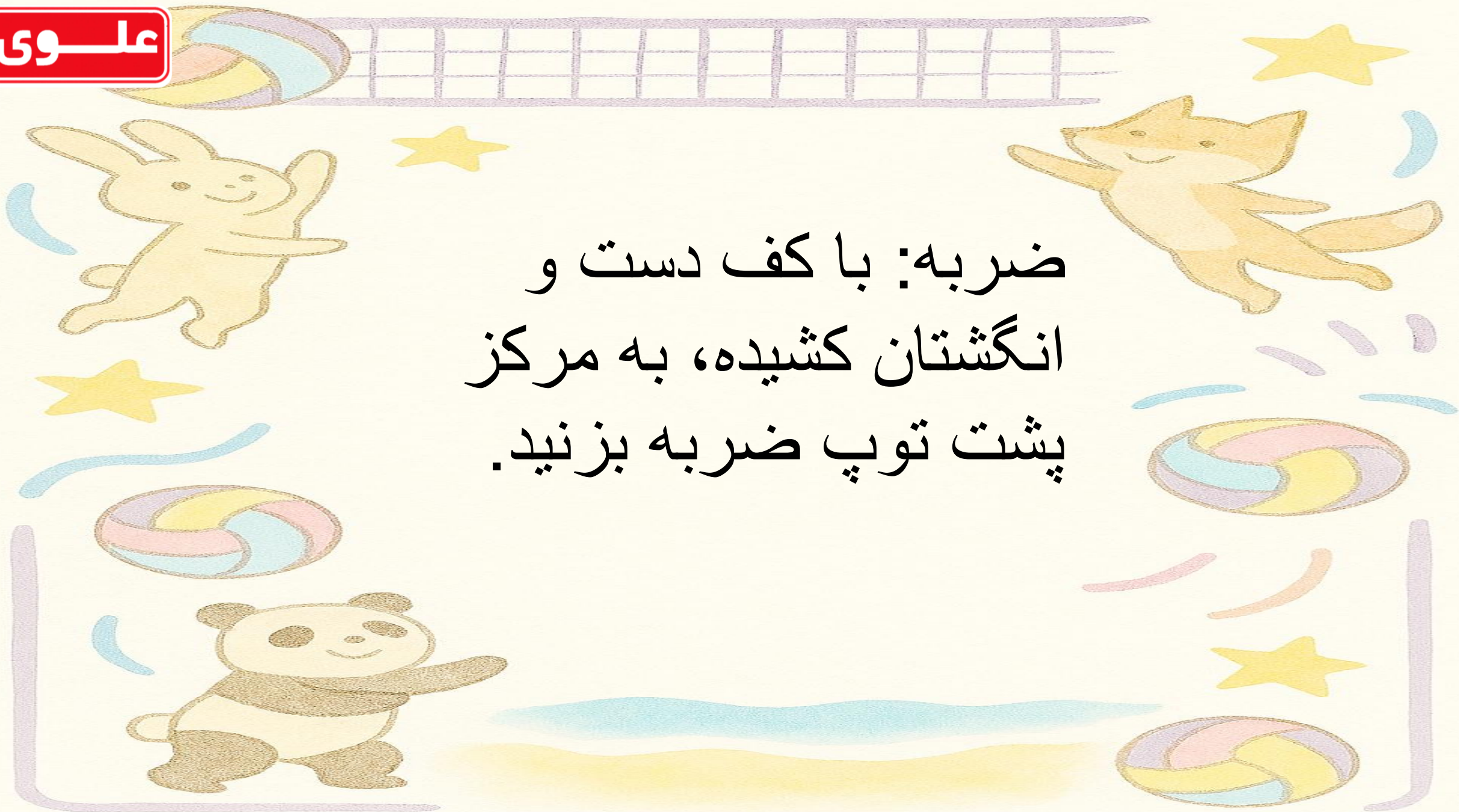
# سرویس بلند از بالا



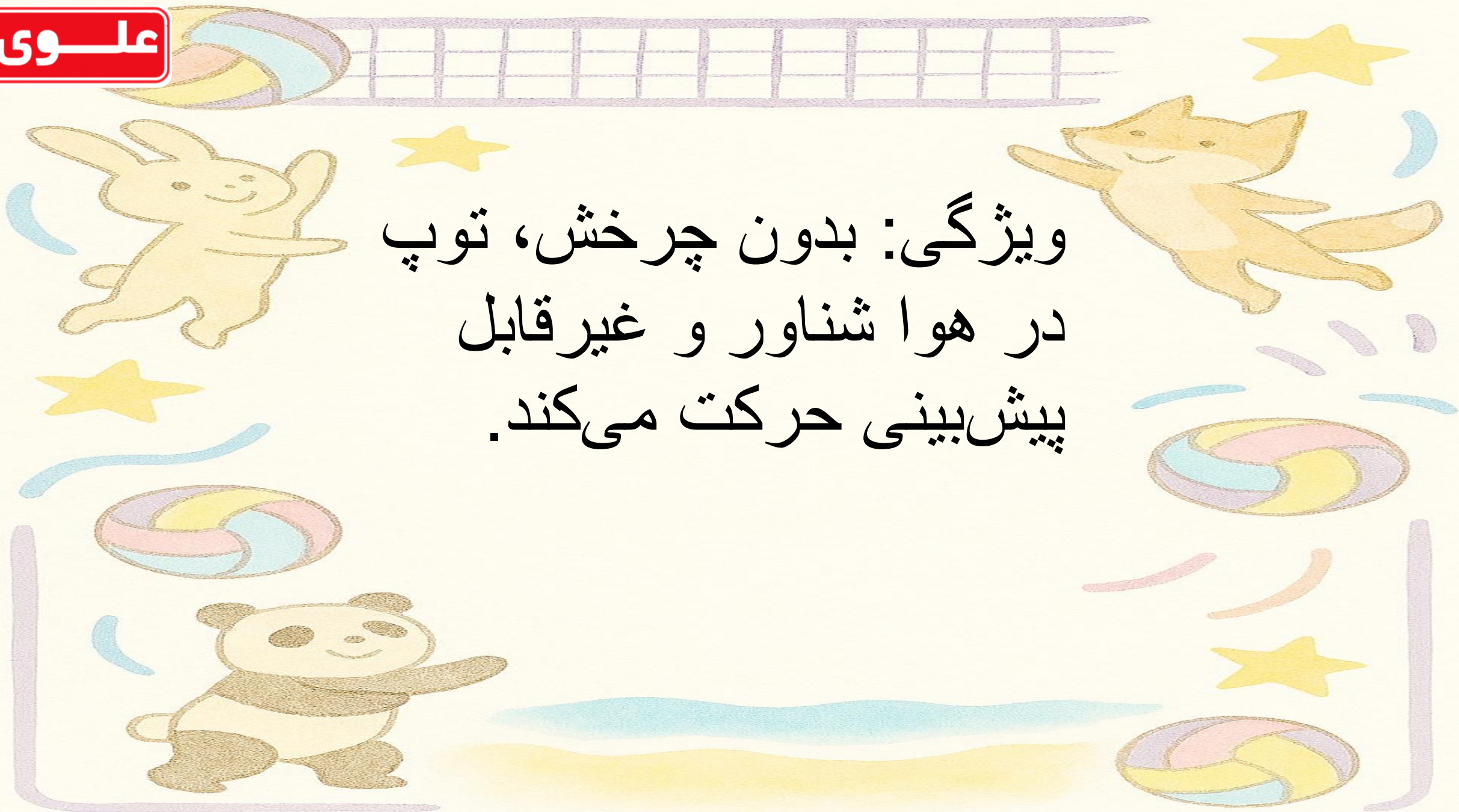
وضعیت بدن: پای غیر  
غالب جلو، بدن آماده  
پرتاب. - پرتاب توپ: با یک  
دست توپ را حدود ۳۰-۴۰  
سانتی متر بالای سر پرتاب  
کنید.



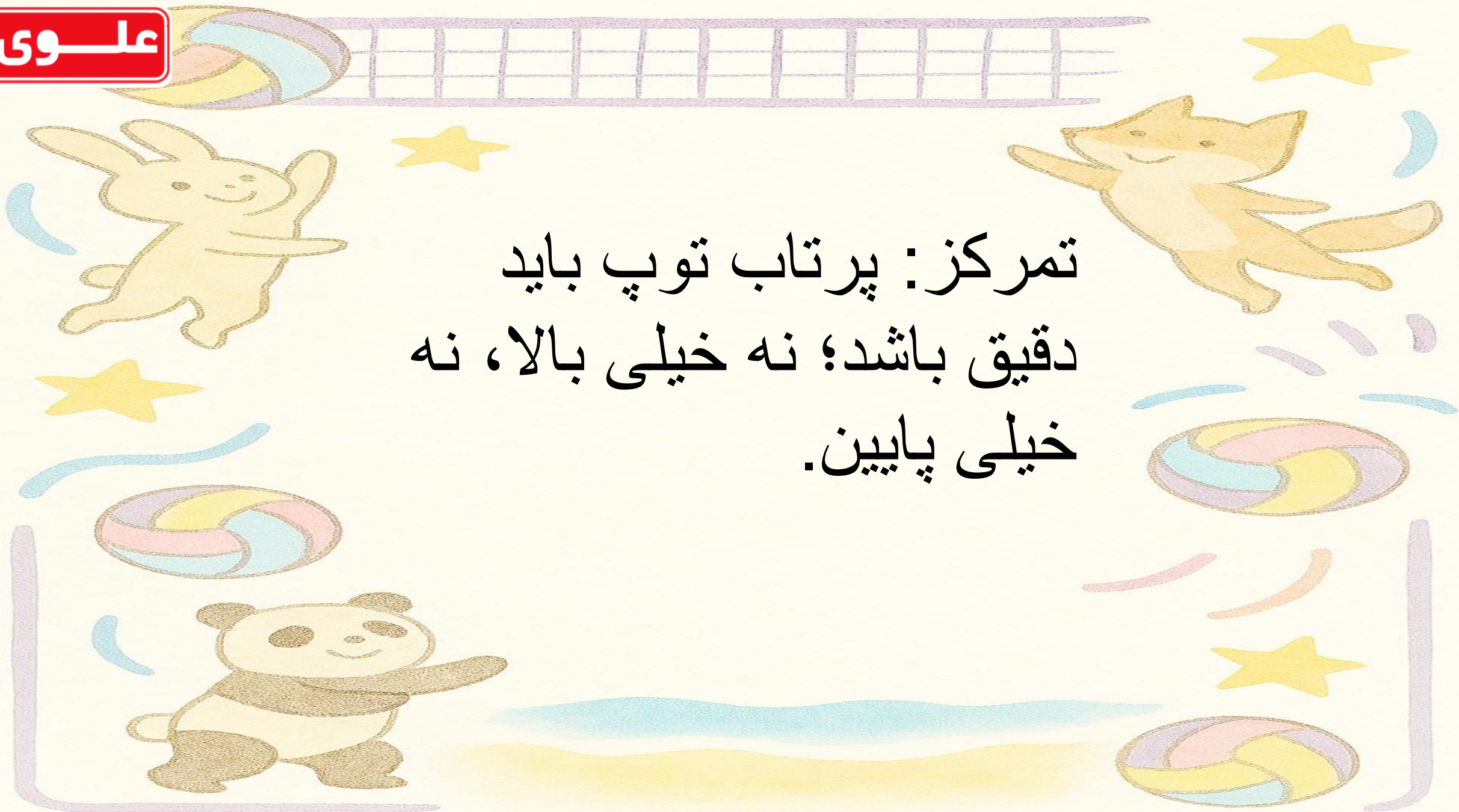
ضربه: با کف دست و  
انگشتان کشیده، به مرکز  
پشت توپ ضربه بزنید.



ویژگی: بدون چرخش، توپ  
در هوا شناور و غیرقابل  
پیش‌بینی حرکت می‌کند.



تمرکز: پرتاب توپ باید  
دقیق باشد؛ نه خیلی بالا، نه  
خیلی پایین.



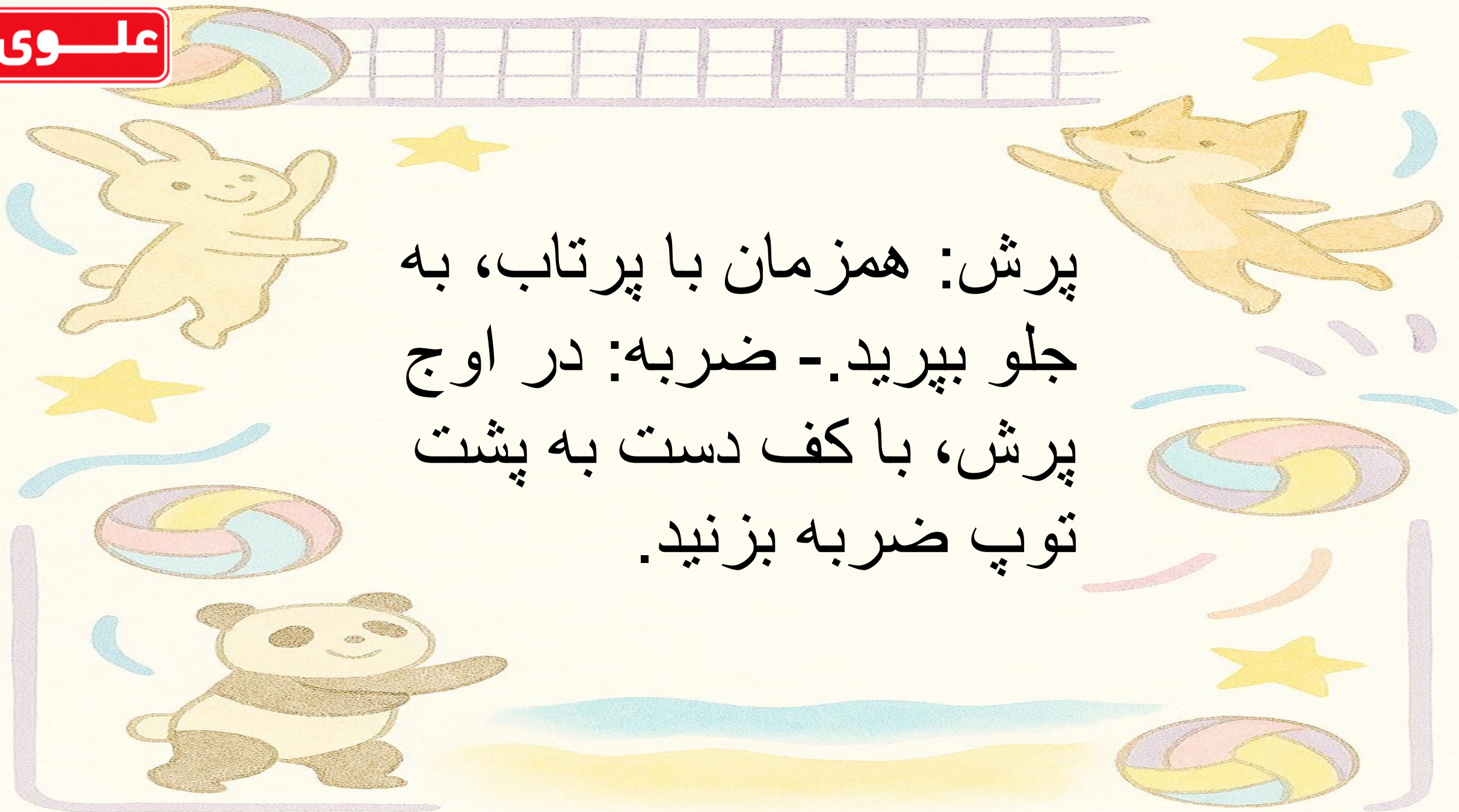
# سرویس پرشی



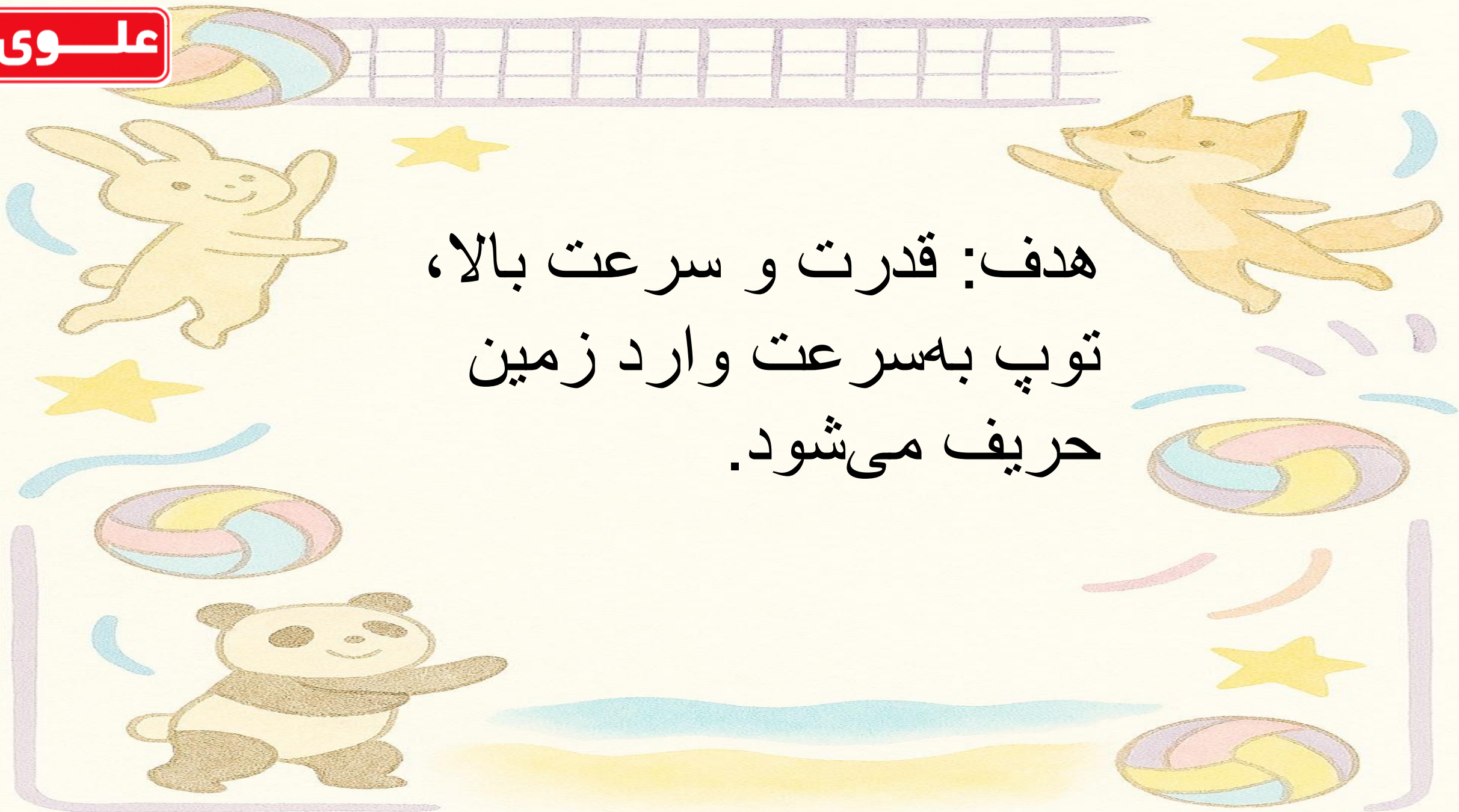
آماده‌سازی: چند قدم فاصله  
برای دویدن، پاها آماده  
پرش. - پرتاب توپ: توپ را  
با دو دست بالا پرتاب کنید  
(حدود ۲ متر بالای سر).



پرش: همزمان با پرتاب، به  
جلو بپرید. - ضربه: در اوج  
پرش، با کف دست به پشت  
توپ ضربه بزنید.



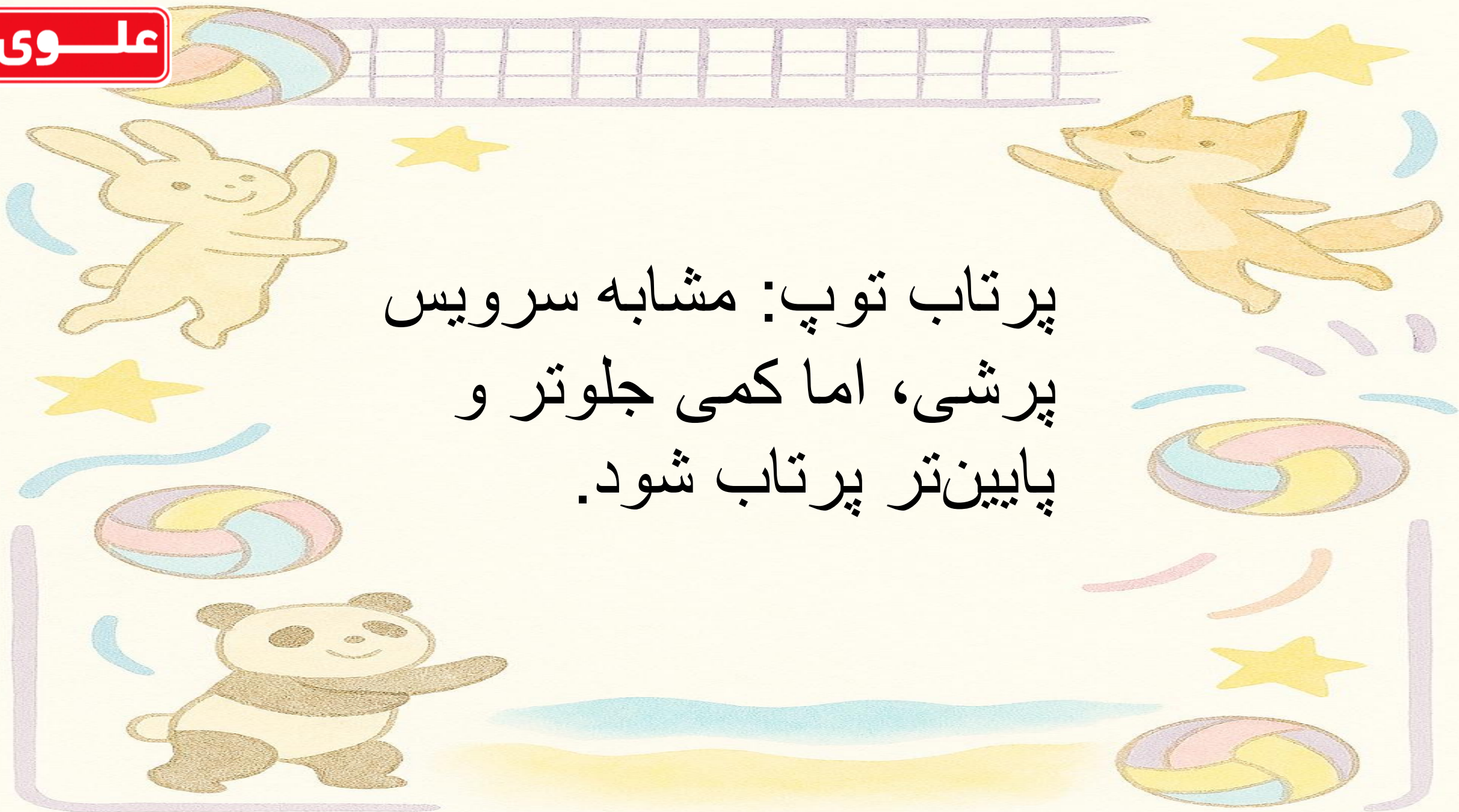
هدف: قدرت و سرعت بالا،  
توپ به سرعت وارد زمین  
حریف می‌شود.



# سرویس چرخشی پرشی



پرتاب توپ: مشابه سرویس  
پرشی، اما کمی جلوتر و  
پایین‌تر پرتاب شود.



پرش: با هماهنگی کامل، به  
جلو بپرید. - ضربه: با کف  
دست و حرکت مچ، به بالای  
پشت توپ ضربه بزنید تا  
چرخش شدید ایجاد شود.



ویژگی: توپ با چرخش  
شدید وارد زمین می‌شود،  
سقوط سریع و کنترل سخت  
برای حریف.

