

زنگ ورزش  
پایه چهارم  
مربی عابدین



# آموزش پنجه زدن در والیبال



# وضعت بدن و آماده سازی



ایستادن: پاها به اندازه عرض  
شانه باز، زانوها کمی خم،  
وزن بدن روی پنجه‌ها.



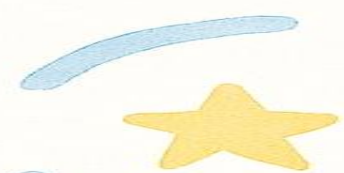
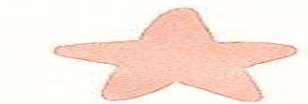
دست‌ها: آرنج‌ها کمی خم،  
دست‌ها جلوی صورت، آماده  
برای دریافت توپ.



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



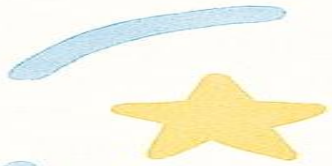
# فرم دست‌ها و انگشتان



شکل دست‌ها: انگشتان شست و  
اشاره هر دست مثل مثلث یا  
قلب کوچک روبه‌روی پیشانی  
قرار می‌گیرند.



فاصله انگشتان: نه خیلی باز،  
نه خیلی بسته؛ انگشتان باید  
حالت فنری داشته باشند.



تماس با توپ: توپ باید با نوک  
انگشتان (نه کف دست) تماس  
پیدا کند.



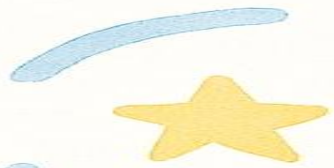
# لحظه دریافت توپ



نرم‌گیری: هنگام تماس توپ با  
انگشتان، دست‌ها کمی عقب  
می‌روند تا ضربه‌ی توپ جذب  
شود.



هماهنگی چشم و دست: چشم‌ها  
توپ را دنبال می‌کنند تا  
لحظه‌ی تماس.



بدون صدا: پنجه زدن خوب  
صدای برخورد ندارد؛ اگر  
صدای "تق" شنیده شود، یعنی  
با کف دست زده شده.



# پرتاب و هدایت توپ



حرکت دست‌ها: پس از جذب  
توپ، دست‌ها با فشار ملایم و  
هماهنگ به سمت بالا و جلو  
حرکت می‌کنند.



- استفاده از پاها: با فشار ملایم  
از پاها، بدن کمی بالا می‌آید تا  
انرژی به توپ منتقل شود.



جهت‌دهی: سر و شانه‌ها باید به  
سمت هدف باشند تا توپ دقیق  
هدایت شود.



# تمرینات پیشنهادی



تمرین دیوار: پنجه زدن به دیوار با فاصله کم،  
 تمرکز روی فرم دست و بی صدا بودن. - تمرین با  
 بادکنک: برای کودکان، پنجه زدن با بادکنک باعث  
 تقویت کنترل و فرم صحیح می شود. - تمرین  
 دونفره: یکی توپ را آرام می اندازد، دیگری پنجه  
 می زند و توپ را به سمت هدف می فرستد.

