علـــوی

زنگ ورزش

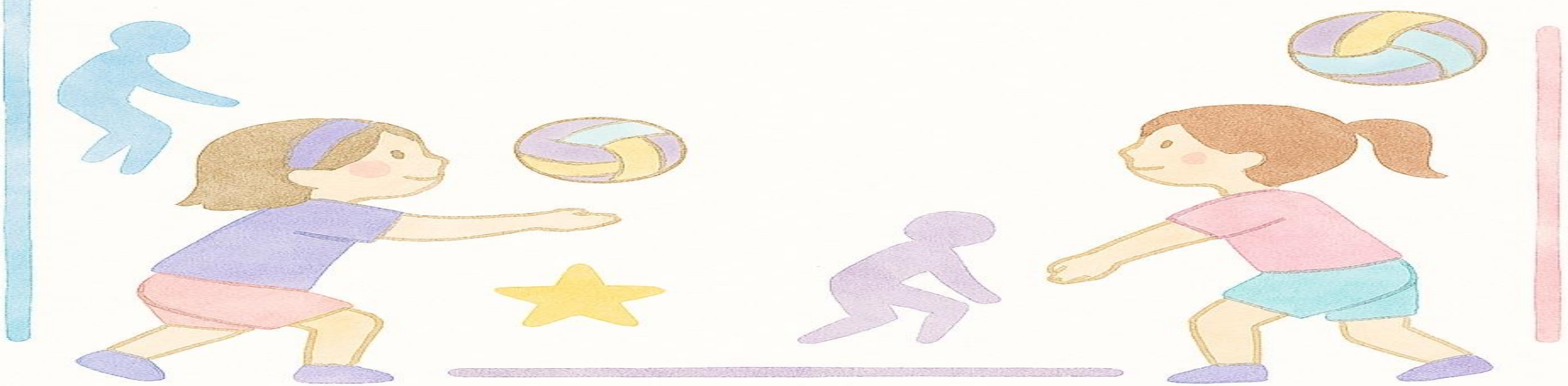
پایه چهارم

آموزگار عابدین



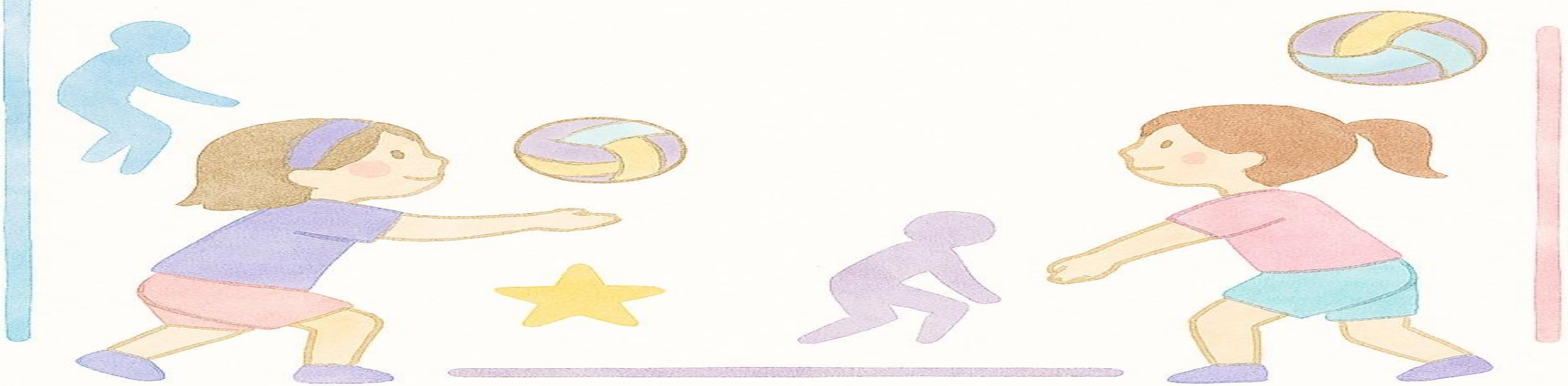
علـــوی

آموزش پنجه زدن در والیبال



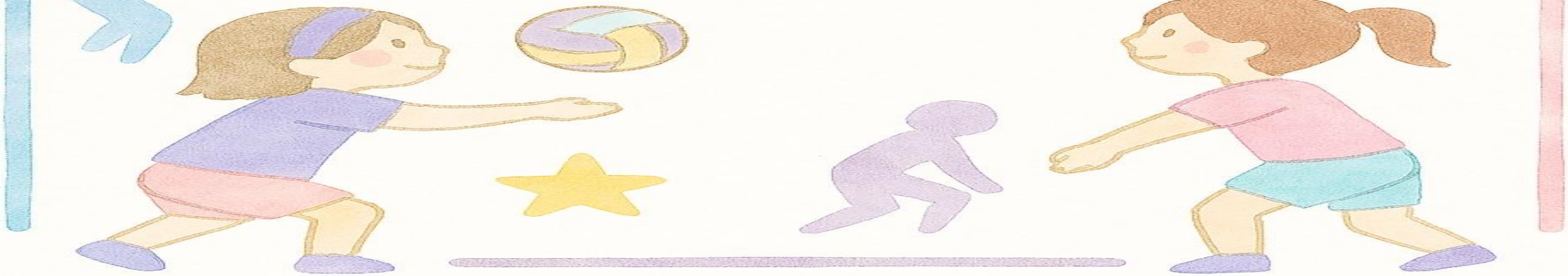
علـــوی

وضعیت بدن و آماده‌سازی



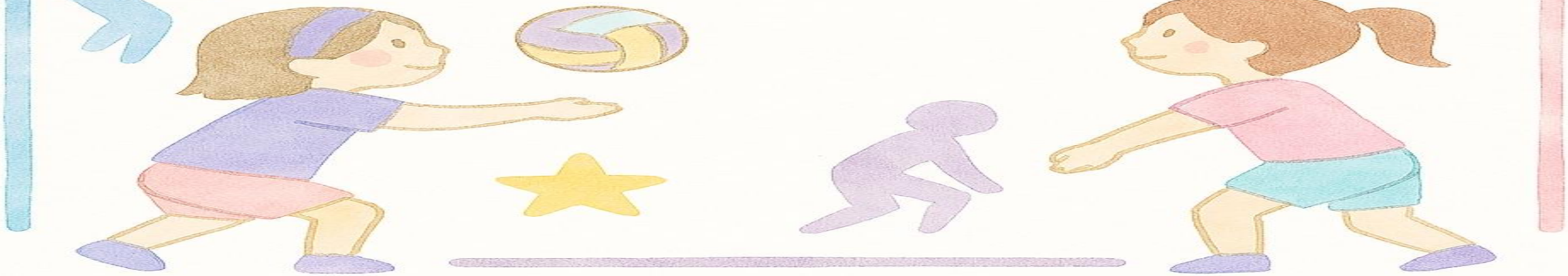
علـــوی

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



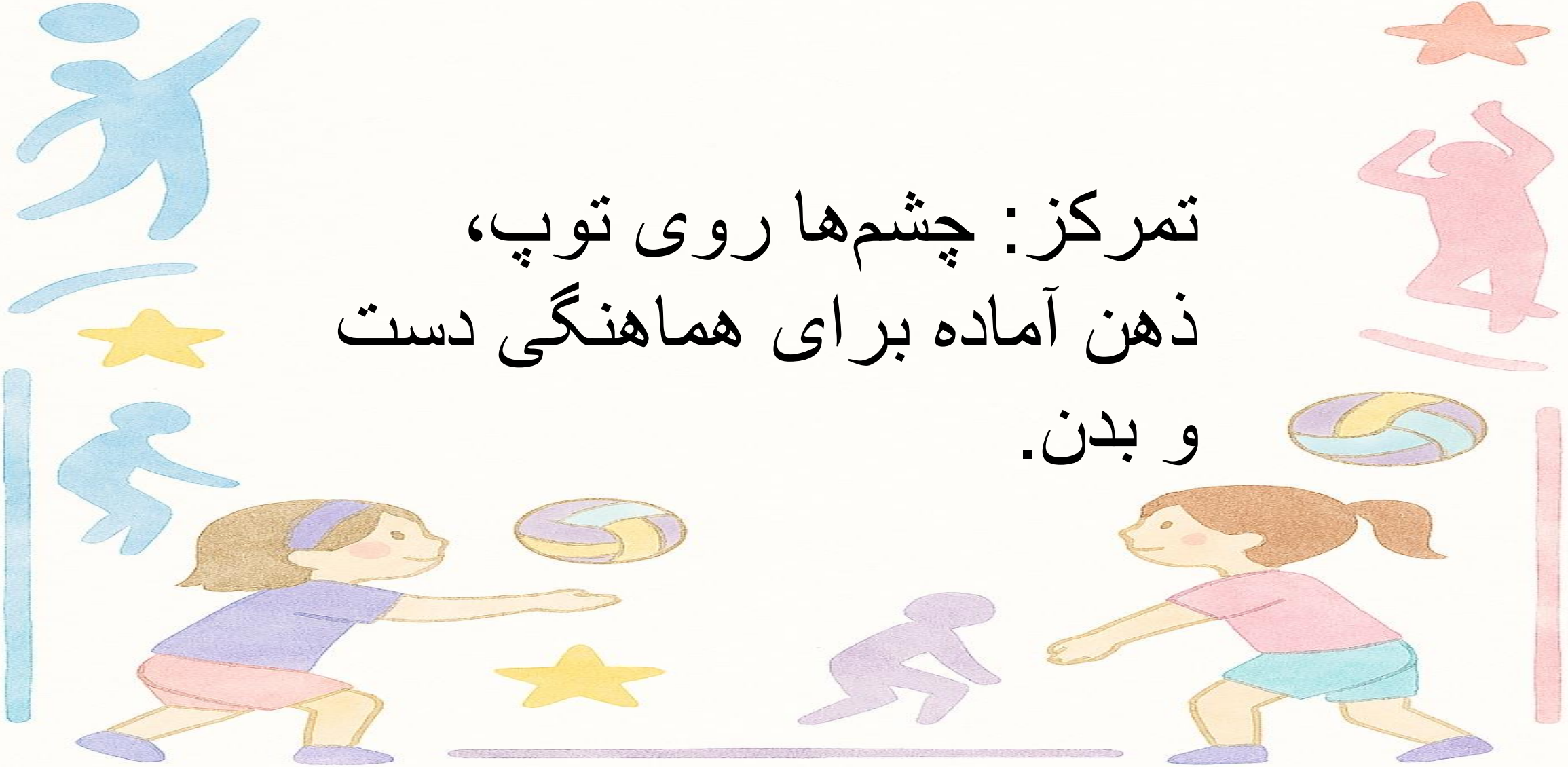
علـــوی

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



علـــوی

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



علـــوی

فرم دست‌ها و انگشتان

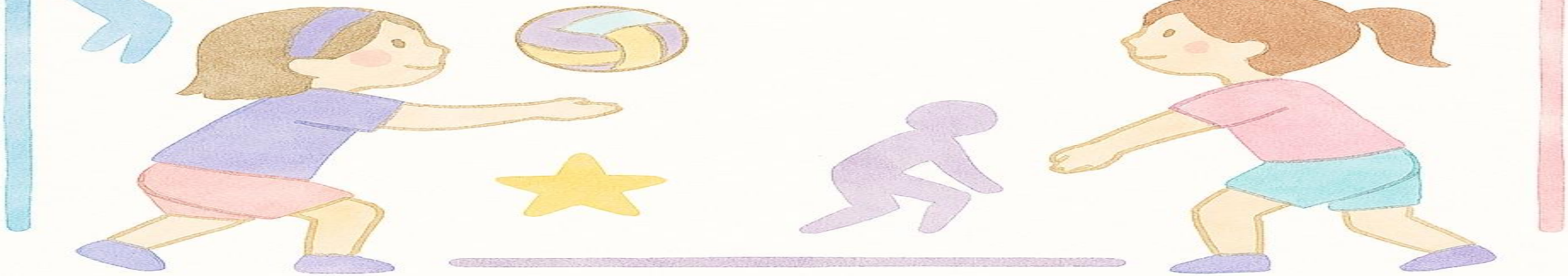


علـــوی

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

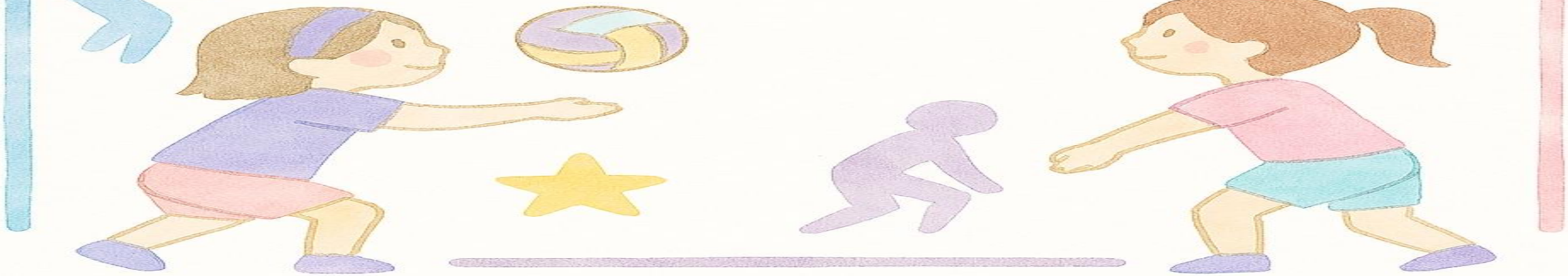
علـــوی

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



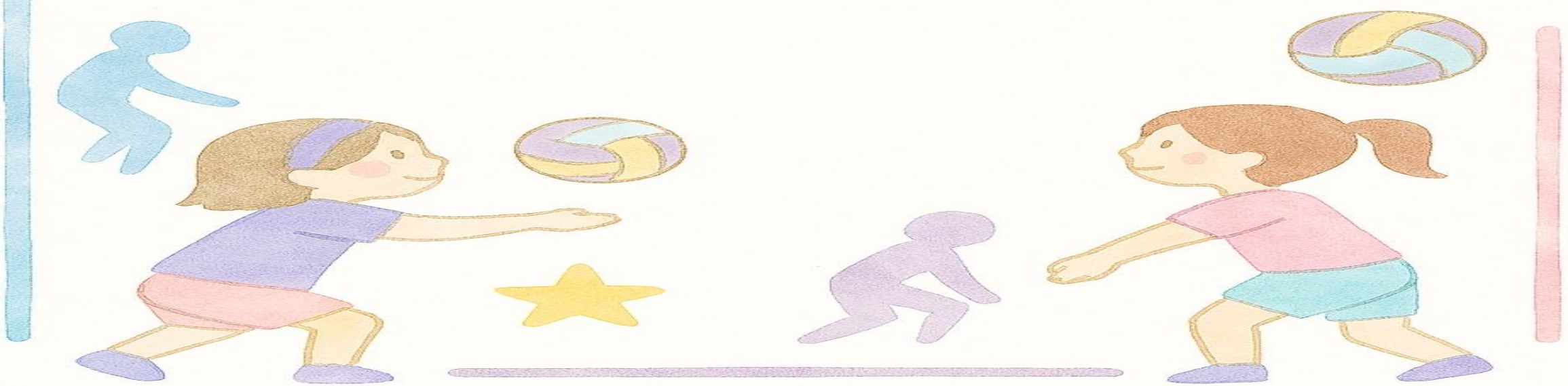
علـــوی

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



علـــوی

لحظه دریافت توپ



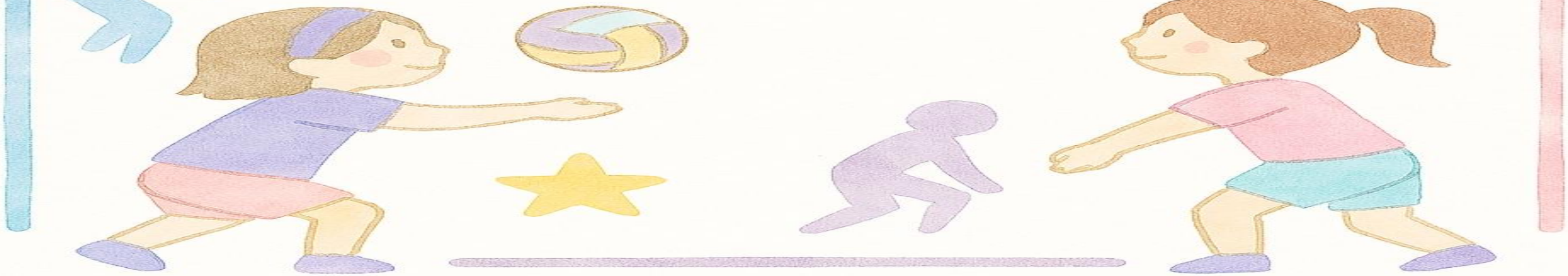
علـــوی

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



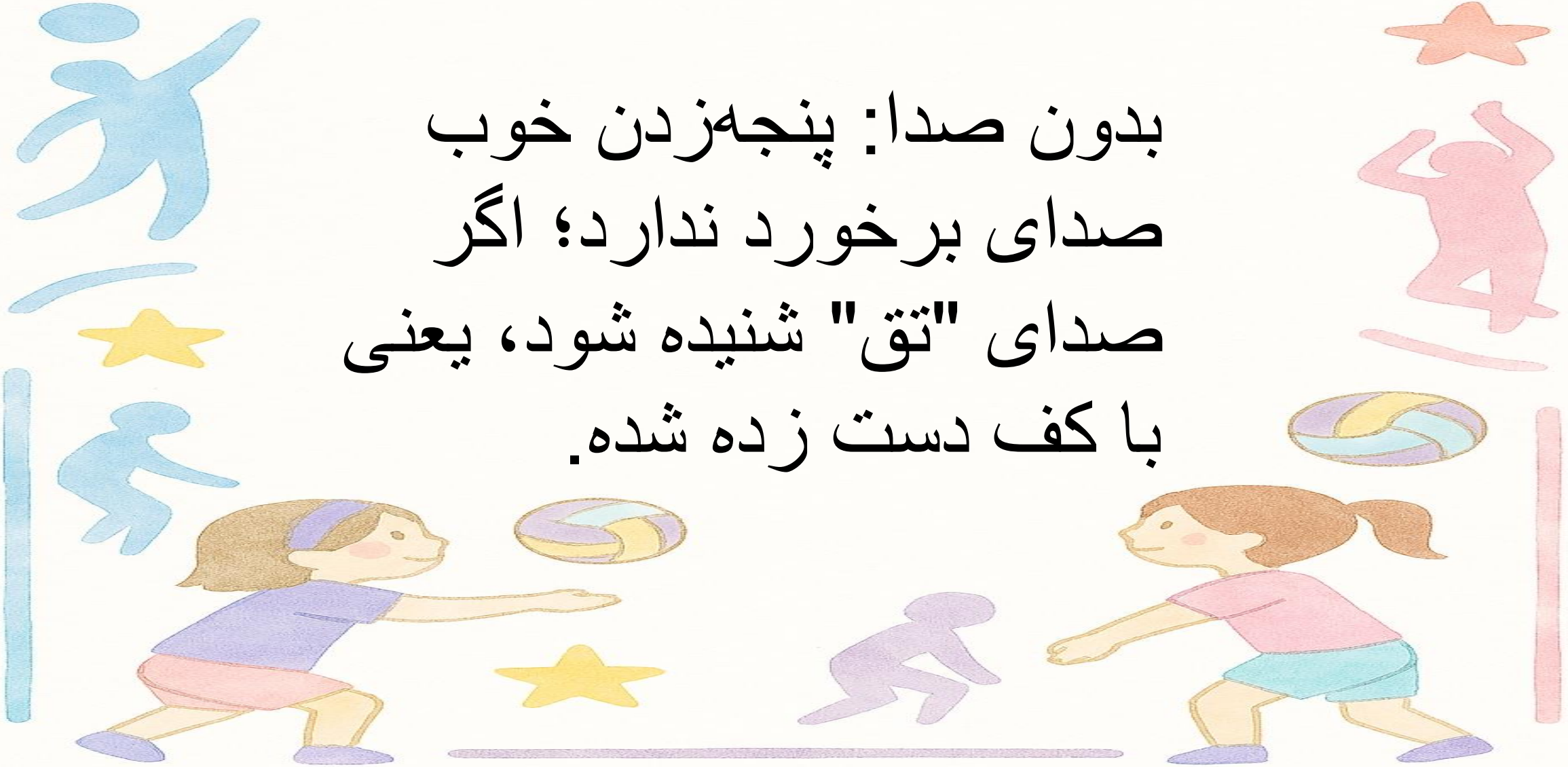
علـــوی

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



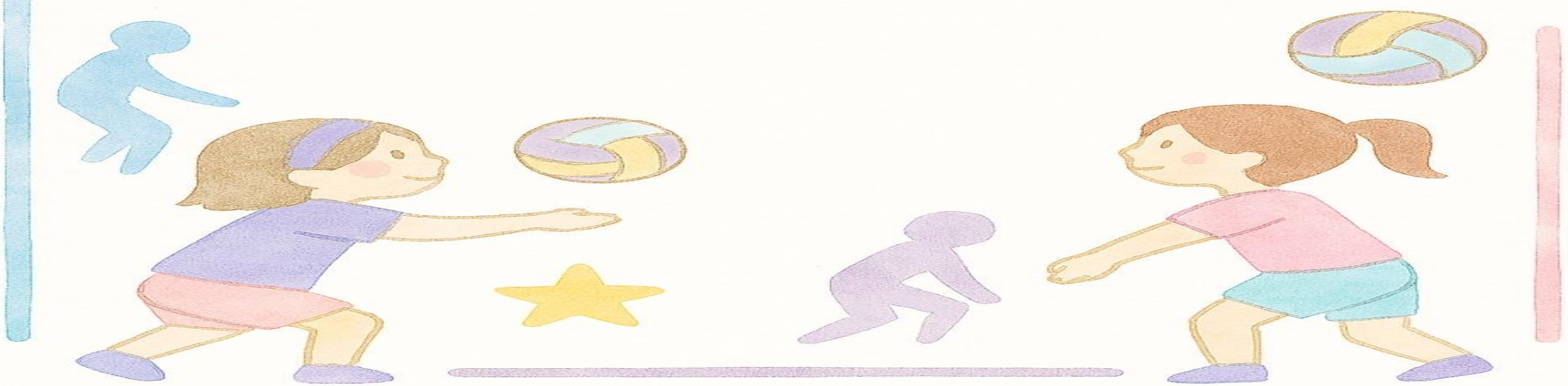
علـــوی

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



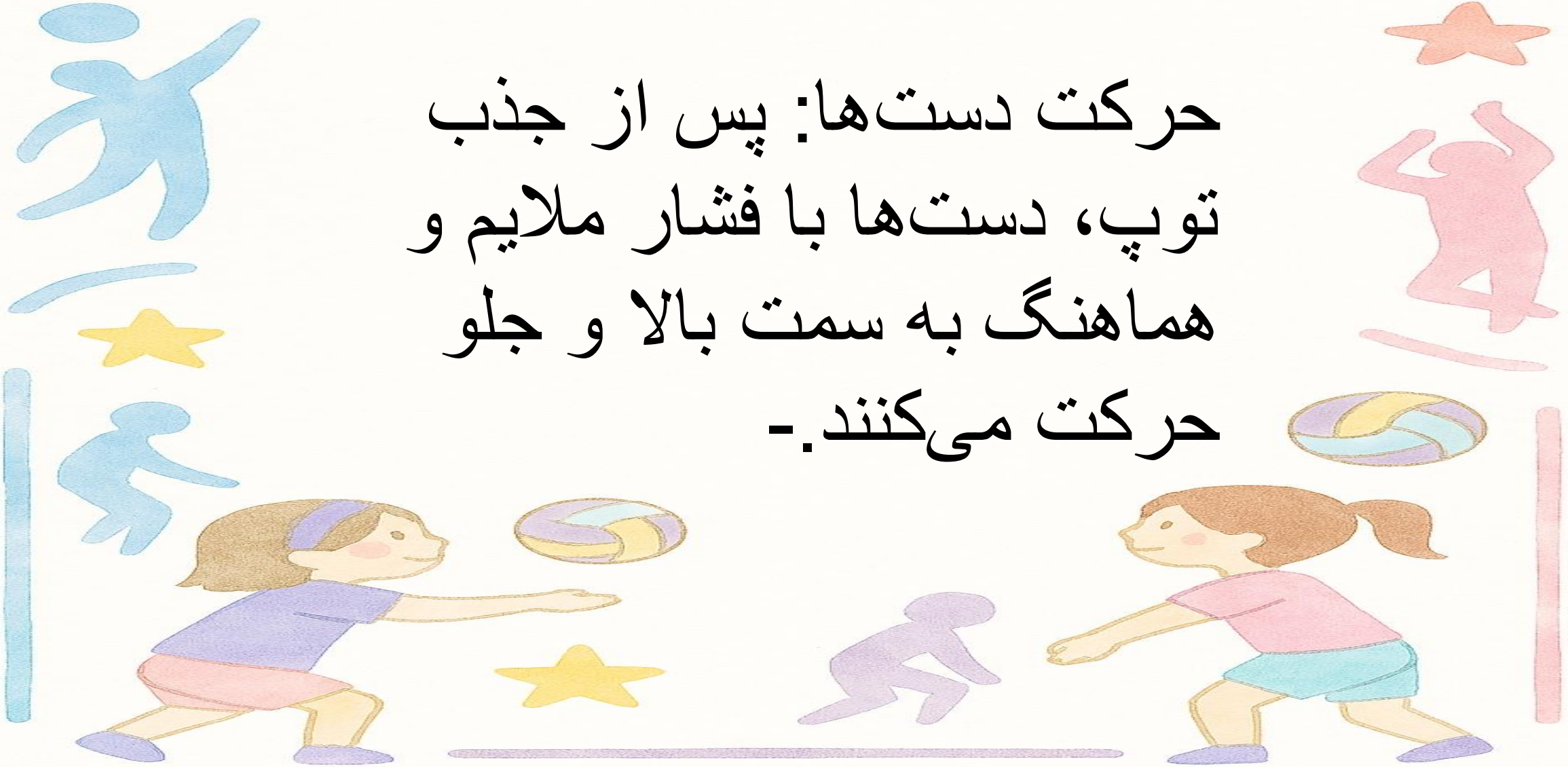
علـــوی

پرتاب و هدایت توپ



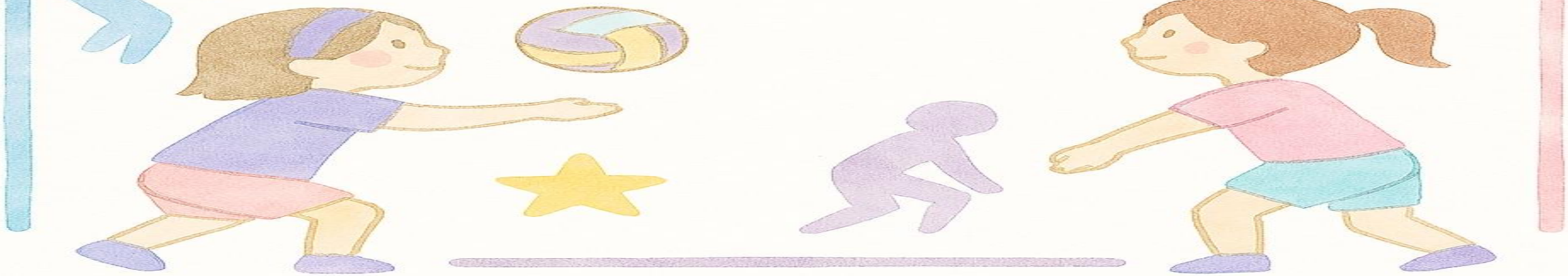
علـــوی

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



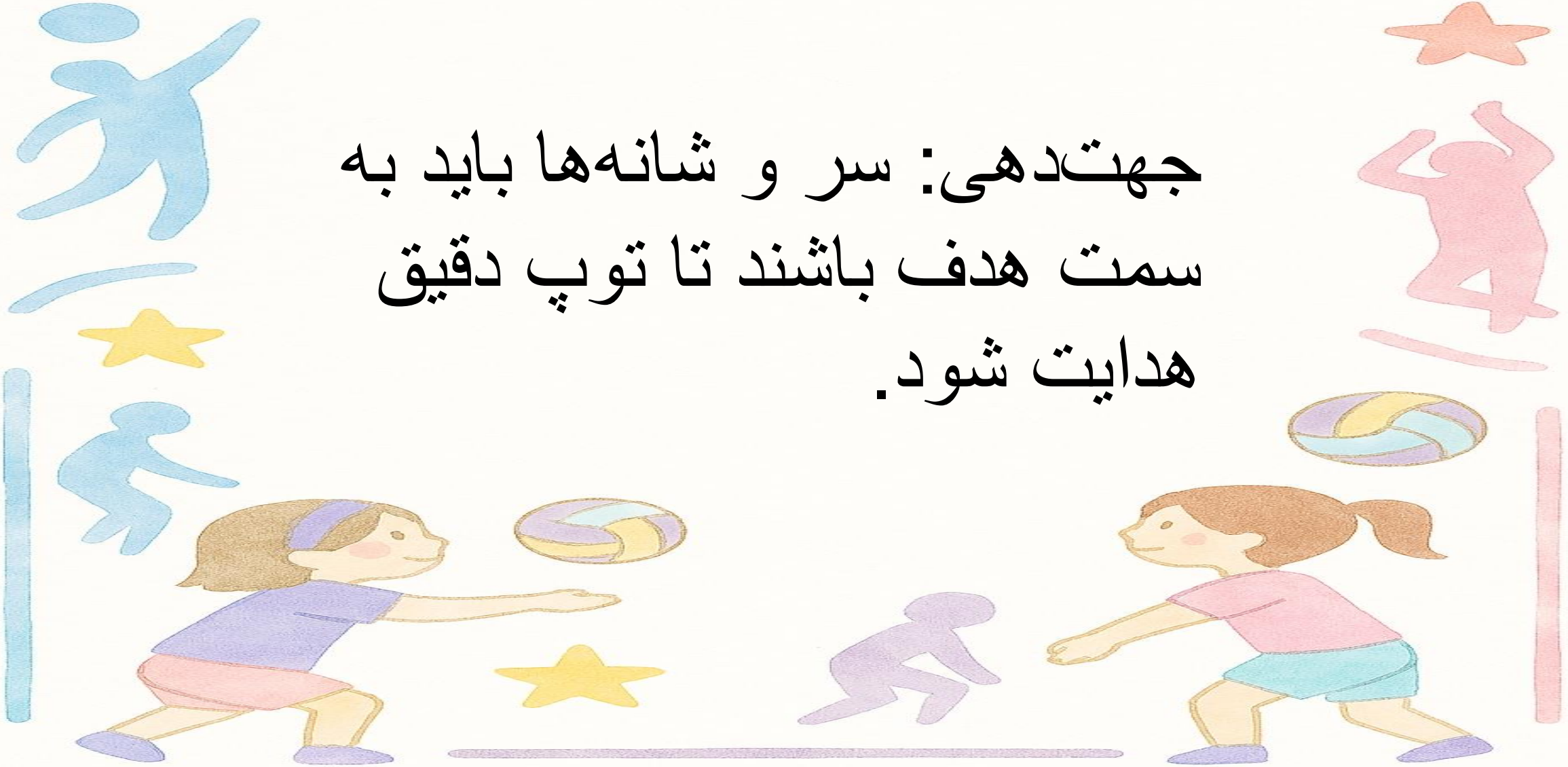
علـــوی

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



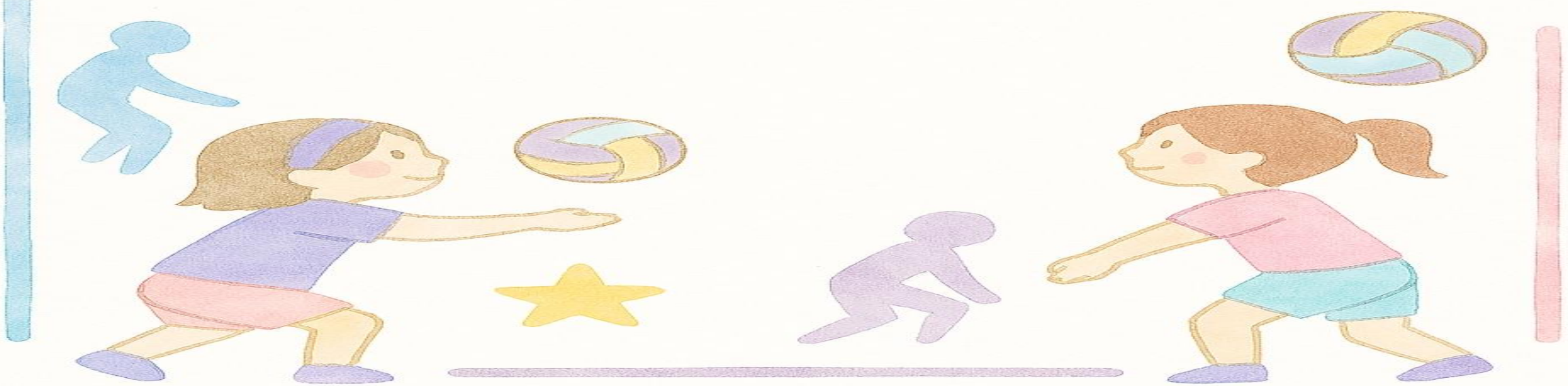
علـــوی

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



علـــوی

تمرینات پیشنهادی



علـــوی

تمرین دیوار: پنجه‌زدن به دیوار با فاصله کم، تمرکز روی فرم دست و بی‌صدا بودن.- تمرین با بادکنک: برای کودکان، پنجه‌زدن با بادکنک باعث تقویت کنترل و فرم صحیح می‌شود.- تمرین دونفره: یکی توپ را آرام می‌اندازد، دیگری پنجه می‌زند و توپ را به سمت هدف می‌فرستد.

