

زانكوى سه لاجه دين - ههولير

كوليرى پهروه دهى جهستهيى و زانسته وهرز شيه كان

تويى باله - قوناغى دووهم

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة كارامه ييه بنه ره تيبه كان له تويى باله

م.د. ديار خليل مصطفى



المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

كارامه ييه بنه ره تييه كانى تويى باله

- (1) الإعداد (نامه ده كردن).
- (2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پيشوازی (بهرگری كردن له ناردن).
- (3) الإرسال (ناردن).
- (4) الضرب الساحق (لييدانى - كه بس)
- (5) حائط الصد (ديوارى گه پاندنه وه) - بلوك
- (6) الدفاع عن الملعب (بهرگری كردن له ياريگا).



اولاً- انواع المهارات في الكرة الطائرة حسب التعلم
جوّره كاني كارامه يي له توپي باله به پيى فير كردن :-

- (1) الإعداد (نامه ده كردن).
- (2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پيشوازي (بهرگري كردن له ناردن).
- (3) الإرسال (ناردن).
- (4) الضرب الساحق (ليّداني - كه بس)
- (5) حائط الصد (ديوارى گه راندنه وه) - بلوك
- (6) الدفاع عن الملعب (بهرگري كردن له ياريگا).



ثانياً- تقسيم المهارات على أساس المهارات الدفاعية و الهجومية :

دابہ شکردنی کارامہ پیکان لہ سہر بنہ مای کارامہ پیکانی بہرگری کردن و ہیڑش بردن :-

أ- الدفاعية (بہرگری کردن) :-

(1) إستقبال الإرسال (پیشوازی لہ ناردن).

(2) حائط الصد (دیواری گہراندنہوہ) - بلوڪ.

(3) الدفاع عن الملعب (بہرگری کردن لہ یاریگا).

ب- الهجومية (ہیڑش بردن) :-

(1) الإعداد (نامہدہ کردن).

(2) الإرسال (ناردن).

(3) الضرب الساحق (لیڈانی - کہبس)

(4) حائط الصد (دیواری گہراندنہوہ) - بلوڪ

(بهرگری کردن)



(هیرش بردن)



ثالثاً – مهارات تؤدى بيد و مهارات تؤدى بكتا اليدين
كارامه پيه كاني كه بهيهك دهست نهنجام دهريين و به دوو دهست
نهنجام دهريين :-

أ- مهارات تؤدى بيد واحدة (بهيهك دهست نهنجام دهريين) :-

1- الإرسال (ناردن).

2- الضرب الساحق (لييداني - كه بس)

3- الدفاع عن الملعب بيد واحدة من السقوط (بهرگري كردن له ياريگا

بهيهك دهست له بهريونه ووه).

4- الإعداد بيد واحدة (نامه ده كردن بهيهك دهست).



ب- مهارات توّدى بکلتا الیدین

(به دوو دهست نهنجام دهدرین) :

- 1) الإعداد (نامه دهکردن).
- 2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پیشوازی (بهرگری کردن نه ناردن).
- 3) حائط الصد (دیواری گه پاندنه وه) - بلوک
- 4) الدفاع عن الملعب من الوقوف (بهرگری کردن نه یاریگا نه وهستان).



ج . مهارت توڈی من الثبات

کارامہ بیہ کانی کہ بہ وہستان (جیگیر) نہ نجام دہدرین :-

- (1) الإعداد (نامہ دہ کردن).
- (2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پیشوازی (بہرگری کردن نہ ناردن).
- (3) الإرسال (ناردن).
- (4) الدفاع عن الملعب (بہرگری کردن نہ یاریگا).



د . مهارت توڊى من الحركة

كارامه بيه كانى كه به جوله نه نجام ده درين :-

(1) الإعداد من القفز (نامه ده كردن به ههستان).

(2) الإرسال الساحق (ناردنى به هيژ).

(3) الضرب الساحق (ليڊانى - كه بس)

(4) حائط الصد (ديوارى گه پانده وه) - بلوك

(5) الدفاع عن الملعب من الدرجة الجانبية أو الغطس

(بهرگرى كردن له ياريگا بؤ لايه كان يان خو هه لدان).



رابعاً- مهارات توّدى حسب مكان تنفيذها من الملعب داخل الملعب وخارجه
كارامه بيه كان به پيى شويى نه نجامدانى نه ناوهوووى ياريگا و دهرهوى ياريگا :-

أ. مهارات توّدى من داخل الملعب (كارامه بيه كانى كه نه ناوهوووى ياريگا نه نجام دهرين) :-

(1) الإعداد (نامه ده كردن).

(2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پيشوازى (بهرگرى كردن نه ناردن).

(3) الضرب الساحق (ليّدانى - كه بس)

(4) حائط الصد (ديوارى گه پانده وه) - بلوك

(5) الدفاع عن الملعب (بهرگرى كردن نه ياريگا).



ب. مهارت تودی من خارج الملعب

(کارامه پیه کانی که نه دهره ووهی یاریگا نه نجام دهرین) :-

(1) الإعداد – التمرير (نامه ده کردن).

(2) الإرسال (ناردن).

(3) الضرب الساحق (ئیدانی - که بس)

(4) الدفاع عن الملعب (بهرگری کردن نه یاریگا).



خامساً- مهارات تؤدي حسب قربها وبعدها عن الشبكة

(كارامه ييه كان به پي نزيكى و دوورى له تورئه نجام دهمرين) :-

أ . المهارات القريبه من الشبكة (كارامه ييه كانى كه له نزيكى تورئه نجام دهمرين) :-

(1) الإعداد (نامه ده كردن) .

(2) الضرب الساحق (ئيدانى - كه بس)

(3) حائط الصد (ديوارى گه پانندنه وه) - بلوك



ب . المهارات البعيدة عن الشبكة

(كارامه بيه كاني كه له دووري تورئه نجام ددهرين) :-

- (1) الإعداد (نامه ده کردن) .
- (2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) پیشوازی (بهرگری کردن له ناردن) .
- (3) الإرسال (ناردن) .
- (4) الضرب الساحق (لیّدانی - كه بس)





الكرة
القطر: 21 سنتم
الوزن: 280 غرام

اللعبة: يفوز الفريق بالنقاط عندما تلامس الكرة أرض الفريق الخصم. يستطيع كل فريق لمس الكرة ثلاث مرات قبل إعادتها إلى جهة منطقة الفريق الخصم

Spike
الرمية الهجومية

منطقة حرة

Set
تمريرة فوق الرأس

9 أمتار

الاعتراض
اللاعبون يحاولون اعتراض وتشتيت الرمية الهجومية

Dig

ارتفاع الشبكة
2.24 متر (سيدات)
2.43 متر (رجال)

Libero
ليبرو: لاعب مدافع حر

منطقة الهجوم

9 أمتار

