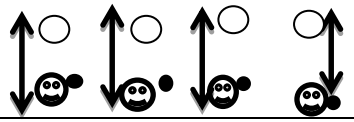
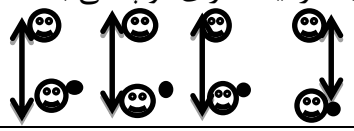
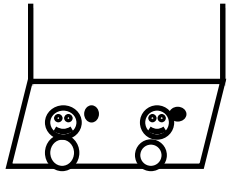
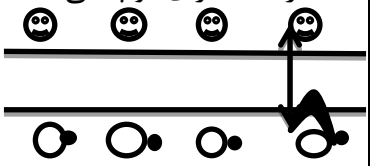
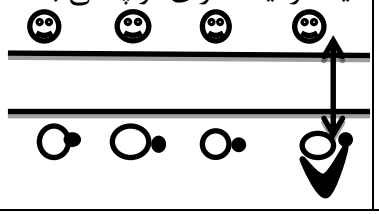
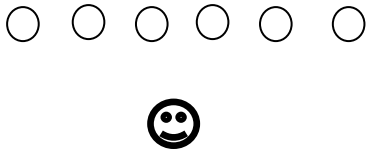
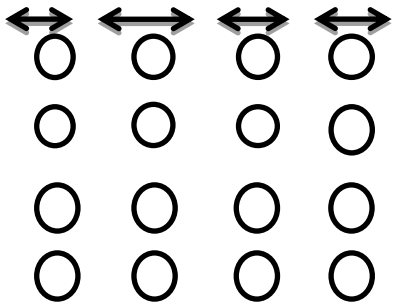
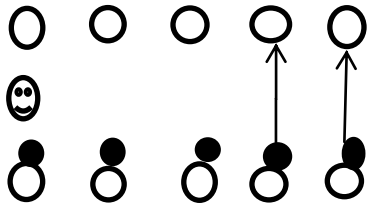
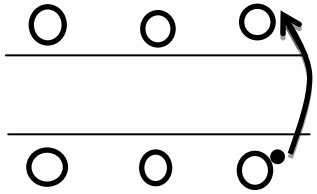
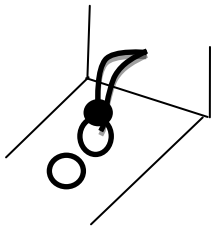
آموزش والیبال(سطح یک)–آشنایی باتوپ : جلسه اول

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان در دو ردیف ایستاده ،توپ را دست به دست کرده و پس از لمس آن توپ را به یار مقابل خود پاس می دهد.	یک ردیف دارای توپ می باشند. 	لمس توپ	۵ دقیقه	***زمان کل جهت کلیه تمرینات این جلسه۲۵دقیقه می باشد.** ***می توان تمرینات را برای گروههای چند نفری تنظیم نمود.**
توپ	پرتاب توپ با دو دست از بالای سر به نفر روبه رو	یک ردیف دارای توپ می باشند. 	آشنایی با توپ	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان در گروه های دو نفره رو به دیوار ایستاده و توپ را از بالای سر پرتاب کرده و دوباره می گیردو نفربعدی این کاررا انجام می دهد.		پرتاب و گرفتن توپ	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان در گروه های دو نفره می ایستند ویک نفر توپ را بادو دست به زمین زده وبعد دریافت می کند.بعد از ۵ تکرار آن را به یار مقابل می دهد.	یک ردیف دارای توپ می باشند. 	ضربه به توپ و دریافت	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان ۲ به ۲ رو به روی هم می ایستند و یک بازیکن توپ را به بالا پرتاب کرده و پس از گرفتن به یار مقابل پرتاب می کند این تمرین برعکس ادامه پیدا می کند.	یک ردیف دارای توپ می باشند. 	مهارت در پرتاب دو دستی به بالا ودریافت آن	۵ دقیقه	

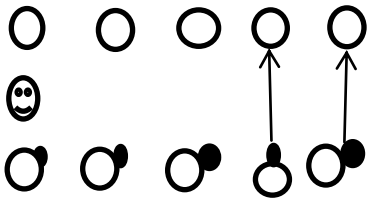
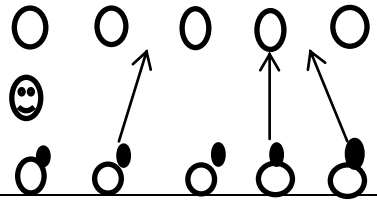
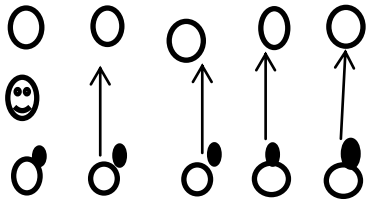
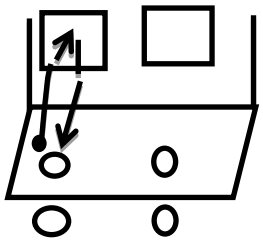
آموزش والیبال(سطح یک)–دریافت توپ : جلسه دوم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
-	دانش آموزان با فرمان معلم در انواع گاردها قرار می گیرند.(کوتاه-متوسط-ایستاده)		آشنایی با گارد	۵ دقیقه	***گارد کوتاه:برای توپ گیری های حمله ای** ***گارد متوسط:برای دریافت های سرویس** ***گاردایستاده:بیشتربرای پاسورها مورد استفاده قرار می گیرد.**
توپ	دانش آموزان به گروه های ۲ یا ۳ نفره تقسیم شده و پس از هر سوت معلم توپ را به سمت بالا پرتاب کرده وسپس در وضعیت گاردها توپ را دریافت می کنند.بعد نفر بعدی...	استقرارصف وستون	آشنایی باتوپ و گاردها	۱۰ دقیقه	
توپ	دانش آموزان به گروه های چند نفره تقسیم می شوند پس از علامت مربی توپ ها را بالا پرتاب وسپس با پرش توپ را در یافت می کنند. دوباره با علامت مربی در یکی از وضعیت های گارد قرار می گیرند.	استقرارصف وستون	آشنایی با توپ وتمرین وضعیت گارد	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان به گروه های چهار نفری تقسیم می شوند و با اشاره مربی در جهت های مختلف قرار می گیرند.		تمرین گارد	۵ دقیقه	

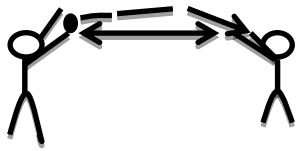
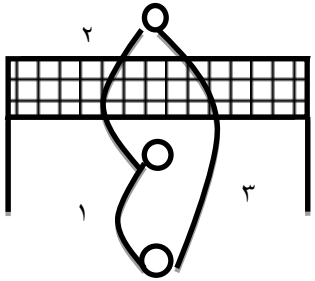
آموزش والیبال(سطح یک)-آشنایی با گاردوآموزش پنجه والیبال : جلسه سوم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
بدون وسیله	ابتدا دانش آموزان حالت دریافت و ارسال را نشان می دهندومعلم حالت های غلط را اصلاح می کند.	استقرار صف و ستون	آشنایی با دریافت و ارسال پنجه	۵ دقیقه	**آموزش پنجه:** **پاها به اندازه عرض شانه ها باز،زانوها کمی خمیده ودست هابا آرنج خم در مقابل صورت بالای ابروها به صورت مثلث یا عدد۵ قرار میگیرند(کف دستها رو به جلو قرار دارد).شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت میگیرد،** **تمام بدن تا نوک انگشتان پابه سمت بالا کشیده می شود.**
بدون وسیله	دانش آموزان با صدای سوت از حالت گارد به سمت جلو،عقب،راست وچپ حرکت کرده وحالت دریافت و ارسال را می گیرند.	استقرار صف و ستون	آشنایی با دریافت وارسال پنجه وتمرین گارد	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان در دوردیف رو به روی هم می ایستند بعد یک گروه توپ خود را با دو دست جلوی بدن نگه داشته ،سپس آن را به بالای سر پرتاب و با وضعیت دریافت پنجه میگیرد.این کار تا رسیدن گروهِ توپ دار به گروه بدون توپ ادامه می یابد.		تمرین پنجه	۵ دقیقه	
توپ	دانش آموزان دو به دو رو به روی یکدیگر قرار می گیرند و یک ردیف پرتاب کننده ی توپ هستند و ردیف دیگر دریافت کننده توپ و معلم به اصلاح وضعیت غلط می پردازد.		تمرین پنجه وگارد	۵ دقیقه	
توپ و دیوار	دانش آموزان در گروه های دو نفره رو به روی دیوار می ایستند،نفرجلویی توپ را بادست به دیوار پرتاب کرده بعد از برخورد توپ به دیوار در هنگام برگشت به پشت توپ رفته و حالت دریافت پاس پنجه را نشان می دهدوبعد توپ به نفر بعدی داده می شود.		تمرین دریافت پنجه	۵ دقیقه	

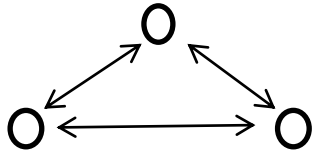
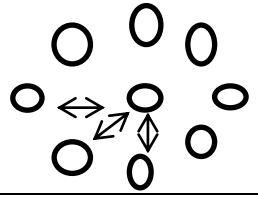
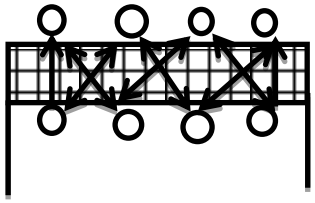
آموزش والیبال(سطح یک)–پنجه روبه رو و بالای سر: جلسه چهارم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان دو به دو روبه روی هم می ایستند ویک بازیکن توپ را به یار رو به رو پرتاب می کند و بازیکن مقابل دریافت و ارسال انجام می دهد.		تمرین دریافت و ارسال پنجه رو به رو	۶ دقیقه	***زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه می باشد.** ***درزمان اجرای تمرین ها اشکال گیری واصلاح وضعیت گارد ها توصیه می گردد.**
توپ	تمرین به صورت بالا انجام می شود با این تفاوت که توپ ها در جهات راست،چپ،جلو پرتاب می شود.		یادگیری پنجه رو به رو	۶ دقیقه	
توپ	دانش آموزان دو به دو روبه روی هم می ایستند و بازیکنی که توپ دارد ابتدا ۵ پنجه بالای سر(ثابت) زده وبعد راه می رود و پنجه ی بالای سر می زند. پس از رسیدن به یار مقابل توپ را به او میدهد و در جای او می ایستد.		اجرای پنجه بالای سر	۶ دقیقه	
توپ و دیوار	دانش آموزان درگروه های دو نفره رو به روی دیوار می ایستند،بعد به هدف مشخصی که معلم تعیین کرده به طور متوالی پنجه می زنند.		یادگیری پنجه رو به رو	۷ دقیقه	

آموزش والیبال(سطح یک)–آموزش پنجه رو به رو و پشت : جلسه پنجم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان دوبه دو روبه روی یگدیگر می ایستند وپاس پنجه متوالی رد و بدل می کنند.		تمرین پاس پنجه رو به رو	۸ دقیقه	***در تمامی مراحل آموزش اصلاح وضعیت ها فراموش نشود.** ***تمرین یک را می توان با حرکت به سمت راست و چپ نیز همراه نمود.**
توپ	دانش آموزان سه به سه ایستاده و نفر اول توپ را از بالای سر برای نفر وسط پرتاب می کند و نفر وسط توپ را در بالای سر دریافت کرده و به سمت عقب هل می دهد.		شروع آموزش مهارت پاس پنجه پشت	۵ دقیقه	
توپ	مانند تمرین قبل با این تفاوت که بازیکنان به یکدیگر پنجه میزنند و نفر وسط نیز با پنجه توپ را به یارِ پشت سر پاس می دهد.		آموزش پنجه روبرو و پنجه پشت	۵ دقیقه	
توپ	تمرین بالا را پشت تور انجام دهند به نحوی که دو نفر در یک طرف و نفر سوم درطرف دیگر.		ترکیب پاس پنجه روبه رو و پشت	۷ دقیقه	

آموزش والیبال(سطح یک)–آموزش پنجه رو به رو(تکمیلی): جلسه ششم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان به صورت مثلث می ایستند وپاس پنجه متوالی رد و بدل می کنند.		تمرین پنجه رو به رو	۵ دقیقه	***در تمامی مراحل آموزش اصلاح وضعیت ها فراموش نشود.** ***تمرین دو را می توان در دو یا چند دایره انجام داد.** ***طرز ایستادن در پشت تور و زمین والیبال به دانش آموزان یاد داده شود.**
توپ	دانش آموزان به صورت دایره می ایستند ویک نفر در وسط قرار می گیرد وبرای همه پنجه می زند. بعد جایش را عوض می کند .		شروع آموزش مهارت پاس پنجه پشت	۷ دقیقه	
توپ	دانش آموزان در دو ردیف در پشت تور ایستاده و به صورت زیکزاگ به یکدیگرپاس پنجه می دهند.		آموزش پاس پنجه پشت تور	۶ دقیقه	
توپ	بازی:دانش آموزان به گروه های شش نفره تقسیم شده و در پشت تور قرار می گیرندوبا ۳ پاس پنجه توپ را به سمت دیگر تور هدایت می کنند. هر تیم که خراب کند توپ به تیم مقابل داده می شود.		آموزش قرار گیری شش بازیکن درهرزمین و شروع یک بازی قانونمند	۷ دقیقه	