

المحاضرة 1 : مهارة إستقبال الارسال :

تعريف : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الرّميل في الملعب ، و ذلك لامتنصاص سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين ، أو من الأعلى باليدين وذلك حسب قوة الكرة و سرعتها و مسارها.

أهميتها : تحتل هذه المهارة المرتبة الاولى من حيث الاهمية ، فهي الوسيلة الاولى لتأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الارسال و تغطية جميع مناطق الملعب ، فالهجوم الناجح يتوقف على جودة الاستقبال ، فالاستقبال السيئ للكرة الاولى يؤدي الى عدم اتقان الاعداد و بالتالي ضياع فرصة اداء هجوم مؤثر و فعال ضد المنافس

مميزاتها :

- كلما كان الاستقبال جيدا كلما زادت فرص أداء هجومات ناجحة.
- الاستقبال الجيد يزيد من الثقة لدى لاعبي الفريق.
- في المستوى العالي التحكم بهذه المهارة يعطي حضورا كبيرة للفوز بالمبارات .

خطط مهارة الاستقبال :

- الاستقبال بكرة سهلة و عالية .
- استقبال الكرة باتجاه المركز ما بين 3 و 2
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الاستقبال 10% أي خطأ واحد من بين عشرة محاولات .
- استقبال الارسال الصعب القادم من المنافس يجب أن يكون عالياً و الى منتصف الملعب .
- اعلام الزملاء القريبين منك باداء الاستقبال
- معرفة مميزات ارسال لاعبي الخصم ومكان ارسالهم للكرة.

طريقة استقبال الإرسال :

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام ، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض و الركبتان مشنيتان قليلا ، و تشكّان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل. يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ليأخذ وضع استلام الكرة و يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها ، ثم تمد الذراعان وتلتصقان ، و تلعب الكرة بأكبر سطح ممكن من الداخل للساعدين .

أنواع الإستقبال :

1- الإستقبال من الأسفل : هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع باستخدام السطح الداخلي للذراعين .

2- الإستقبال من الأعلى : هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس" .

3- الإستقبال الجانبي : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، و هذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم .

4- الإستقبال مع الإنبطاح : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما ، و للأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .

- وضع الذراعين بمستوى عال جدا ، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .

- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

المبادئ التعليمية لاستقبال الإرسال :

- شرح المهارة وعرضها.

- تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الاستعداد الصحيحة.

- تأدية المهارة و ذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل له.

- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدة مرات من وقفة الاستعداد و يقوم بعملية الاستقبال.

- يقف لاعبان احدهما على الخط الجانبي للملعب و الاخر على الخط المقابل و يقوم احدهما بإرسال التنس

و يقوم الاخر بالاستقبال مع التدرج في زيادة المسافة بينهما.

- أداء الارسال من منطقة الارسال الى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة و توجيهها الى لاعب معين مع الزيادة التدريجية في قوة الارسال.
- توجيه الارسال الى أى مكان في الملعب و على اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الارسال باستقبال الكرة بشكل صحيح و توجيهها الى نقطة معينة.
- أداء أنواع مختلفة و متباينة القوة و على المدافع الدفاع عنها بتوجيهها الى لاعب معين أو نقطة معينة في الملعب.
- الدفاع عن الارسال باستقبال الكرة و توجيهها الى اللاعب المعد بدقة.
- الدفاع عن الارسال باستقبال الكرة و توجيهها الى المعد في مراكز مختلفة من أجل اشراك اللاعب الضارب.
- الدفاع عن الارسال بلاعبين أو ثلاثة باستقبال الكرة و توجيهها الى اللاعب المعد.
- ربط عملية الدفاع عن الارسال مع خطط الفريق و بناء عملية الهجوم.