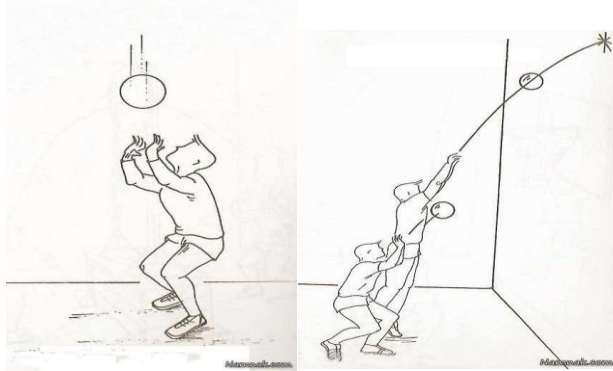


طرح درس جلسه اول تدریس والیبال تربیت بدنی

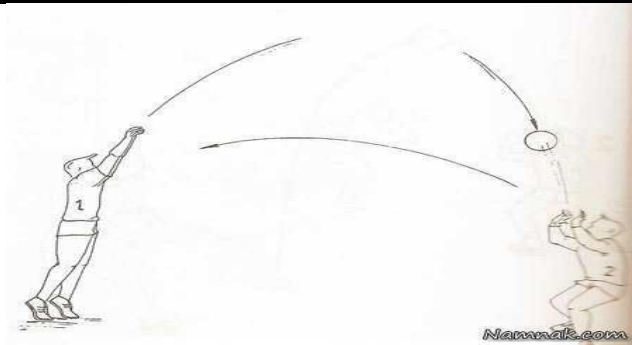
نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: تکنیک پنجه	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
حیطه عاطفی	
آموزش انواع پنجه	تاریخچه والیبال خطاهای موجود در پنجه مثل خطاهای حمل و دوزرب
	قبول مسئولیت فردی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازیابی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت
15 دقیقه	نرمش عمومی نرمش اختصاصی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	مطلوب مرور
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید 1 دانشجویان توپ را در کنار بدن به صورت یک دست به زمین می کوبند و راه برونند 2 زدن پنجه بالای سر خود و زدن پنجه با دیوار 3 دانشجویان در دو صف رو به روی هم ایستاده و هر کدام که پنجه زدن به آخر صف می روند 4 دانشجویان دو به دو پشت تور پنجه میزنند
15 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد بر حسب علاقه بعضا انجام و مرور تمرینات
5 دقیقه	دویدن آرام کششی



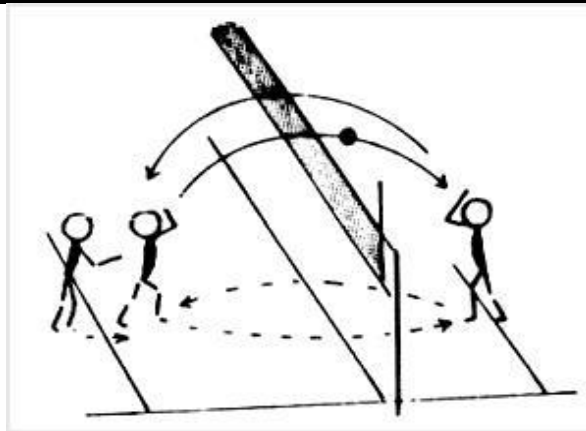
بعد از تمرین اول که آشنایی با توپ بوده در تمرین دوم، تمرین صحیح پنجه به صورت بالای سر و زدن پنجه با دیوار است.

وسایل مورد نیاز : توپ
محدوده مکانی : ندارد



در تمرین سوم که به صورت دو به دو رو به روی هم دانشجویان فقط پنجه می زنند.

وسایل مورد نیاز : توپ
محدوده : برای جلسات اول و یادگیری حدود 2 تا 3 متر فاصله از یک دیگر کافی است.



در تمرین چهارم که دانشجویان دو به دو پشت تور خط $1/3$ ام می ایستند و پنجه می زنند.

وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : $1/3$ ام 9 متر زمین برای هر طرف

طرح درس جلسه دوم والیبال تربیت بدنی

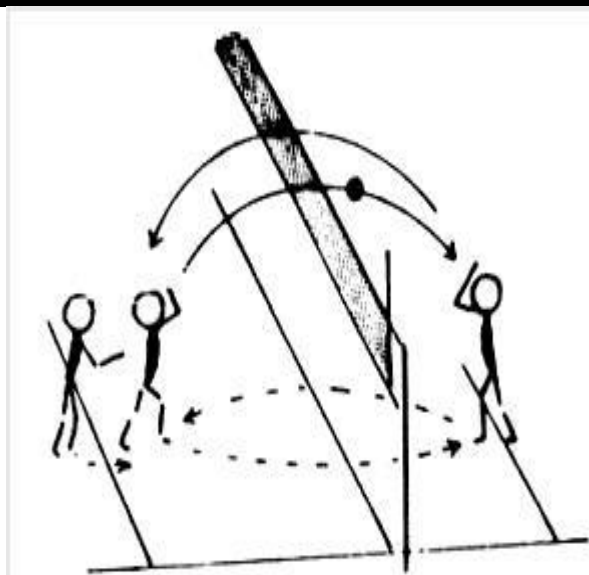
نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: تکنیک ساعد	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
آموزش انواع ساعد و گرفتن نوع ساعد	آشنایی با دانشی مربوط به مهارت ساعد
	حیطه عاطفی
	گرایش و توسعه مهارت ساعد و قبول مسئولیت در دریافت

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت
15 دقیقه	نرمش عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	نرمش اختصاصی نرمش دادن مفاصل کمر بند شانه ای مچ بست و پا و فیله های کمر
20 دقیقه	تمرین های پنجه به صورت دو به دو روبه روی هم
15 دقیقه	انواع تمرین دانشجویان بالای سر خود ساعد می زنند. (ثابت و در حال حرکت)
5 دقیقه	آموزش مهارت جدید 1 آموزش ضربه زدن به توپ در ساعد: نمایش بهترین منطقه زدن ساعد با یک سوم ساق دست نزدیک به مچ 2 زدن ساعد با دیوار 3 دانشجویان در دو صف رو به روی هم ایستاده و هر کدام که ساعد زدن به آخر صف می روند 4 سه نفر از دانشجویان به طرف زمین و سه طرف دیگر زمین با ساعد توپ رو برای پاسور ارسال میکنند پاسور با ساعد به پشت توپ رو به سمت دیگر زمین میفرستد دوباره دریافت برای پاسور انجام میشه و به همین منوال ادامه دارد...
15 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد بر حسب علاقه بعضا انجام و مرور تمرینات
5 دقیقه	دوبیدن آرام کششی



در تمرینات 1 تا 3 نحوه ی صحیح ساعد و چگونگی حرکت دست و پا آموزش داده می شود و نیاز به تمرین دارد حداقل 8 هفته تکرار تا زدن صحیح ساعد آموخته شود

وسایل مورد نیاز: توپ و تور
محدوده: داخل زمین 9x9 والیبال



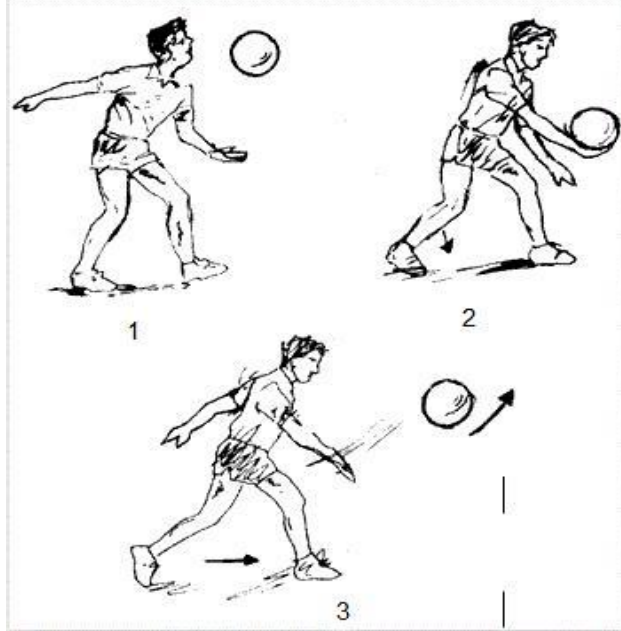
در تمرین چهارم همانطور که گفته شده و در تصویر مشخص است تمرینات ترکیبی و گروهی ساعد است

وسایل مورد نیاز: توپ و تور
محدوده: زمین قانونی با خط 1/3 و 9x9

طرح درس جلسه سوم والیبال تربیت بدنی

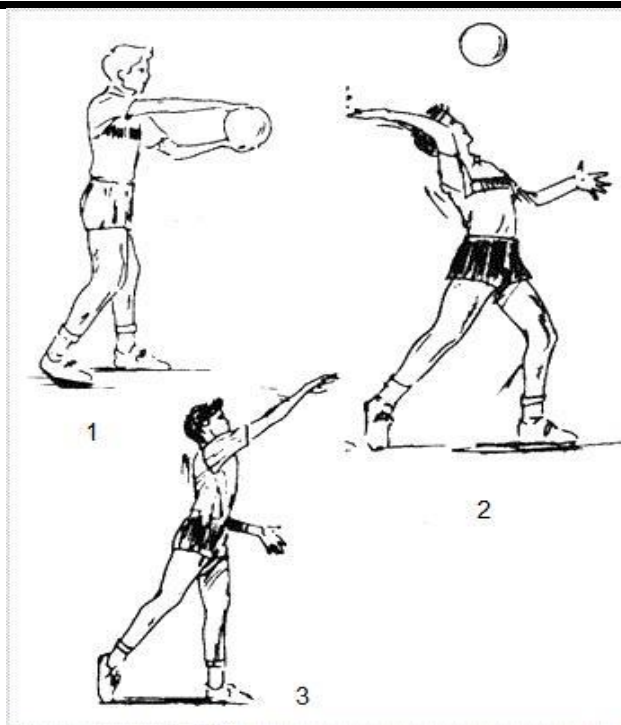
نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: تکنیک سرویس چکشی	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
آموزش انواع سرویس و نوع زدن سرویس چکشی	شناخت خطاهای مربوط به سرویس خطای پا و خط و خطای 8 ثانیه
حیطه عاطفی	گرایش و توسعه مهارت زدن سرویس منجر به گرفتن امتیاز-قبول مهم بودن سرویس در بازی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت
15 دقیقه	گرم کردن نرمش عمومی نرمش اختصاصی نرمش دادن مفاصل کمر بند شانه و مچ دست و پا و گرم کردن فیله های کمر
10 دقیقه	تمرین های پنجه و ساعد به صورت دو به دو روبه روی هم
20 دقیقه	آموزش مهارت جدید 1 آموزش ضربه زدن به توپ در سرویس: زدن توپ و نقاطی که باید ضربه زد - با مچ و نرمی مچ ضربه زده شود- آموزش حرکت پای دانشجویان در هنگام زدن سرویس - زدن سرویس از بالای سر و پهلوی است
15 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد بر حسب علاقه بعضا انجام و مرور سرویس زدن در جریان بازی
5 دقیقه	دوبیدن نرم کششی



در تمرینات سرویس (رد کردن توپ برای شروع بازی از روی تور به زمین حریف) برای دانشجویان مبتدی در جلسه اول سرویسی ساده که با مشت زده می شود را آموزش داده و همانطور که در تصویر مشخص است.

وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : زمین 18 در 9 والیبال در تمرینات سرویس
تنیسی (چکشی)



به صورت ثابت روی زمین اول آشنایی دانشجویان با چگونگی زدن توپ و تمرینات مچ تکه ای با دیوار و سپس تمرین دوو به دوی دانشجویان و رد کردن از روی تور و تمرین گروهی و تلفیقی (دریافت با ساعد و زدن سرویس چکشی) تا در نهایت به صورت صحیح این تکنیک یاد گرفته شود

وسایل مورد نیاز : توپ و تور - دیوار
محدوده : زمین 18×9 والیبال

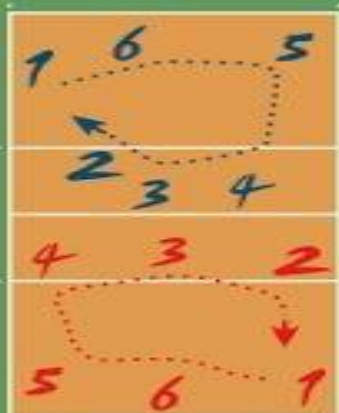
طرح درس جلسه چهارم والیبال تربیت بدنی

نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: آشنایی با مناطق شش گانه زمین و نحوه چرخش	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
آموزش نحوه صحیح چرخش و مناطق زمین	آشنایی با خطاهای آرنج
	گرایش و توسعه قوانین والیبال و نحوه صحیح بازی

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت
15 دقیقه	نرمش عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	نرمش اختصاصی نرمش دادن مفاصل کمر بند شانه و مچ دست و پا و گرم کردن فیله های کمر
20 دقیقه	تمرین های پنجه و ساعد به صورت دو به دو برای گرم کردن کامل و مرور جلسات و تمرینات سرویس
15 دقیقه	انواع تمرین شش نفر را در مناطق بر حسب پست هایی که مربی برایشان به صورت پیش فرض انتخاب کرده میچینیم تا جایگاه های مناطق را یاد بگیرند
5 دقیقه	اول از هر چیز مشخص کردن مناطق شش گانه برای دانشجویان و تصویرسازی برایشان و بعد گفتن قطر های موجود و معنی قطر و پست های موجود
15 دقیقه	نحوه ساعتگرد چرخش بعد از عوض شدن سرویس و آمدن سرویس برای ما و تیم
5 دقیقه	قطر های موجود دریافت قدرت ها مثلا بازیکن منطقه یک با چهار قطر است
5 دقیقه	در نهایت اجرای یک دور چرخشی
15 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد و مرور مناطق زمین حین بازی
5 دقیقه	دوبیدن نرم کششی

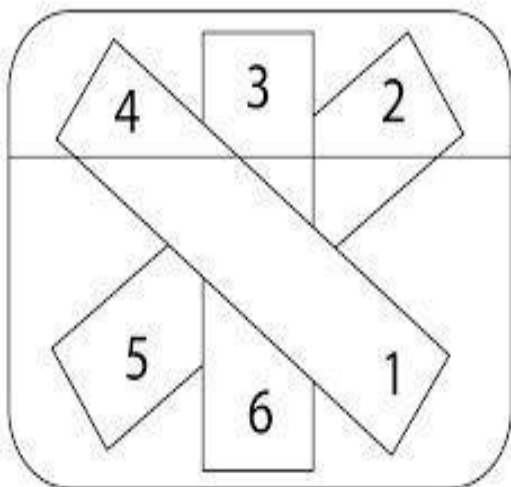
در تمرینات چرخشی و قوانین به صورت عملی باید بحث شود ولی حالا همانطور که در تصویر اول مشخص است نحوه گردش را توضیح میدهد و همین طور محدوده ی مناطق شش گانه.

وسایل مورد نیاز : زمین والیبال – توپ و تور
محدوده : 9×18 زمین والیبال



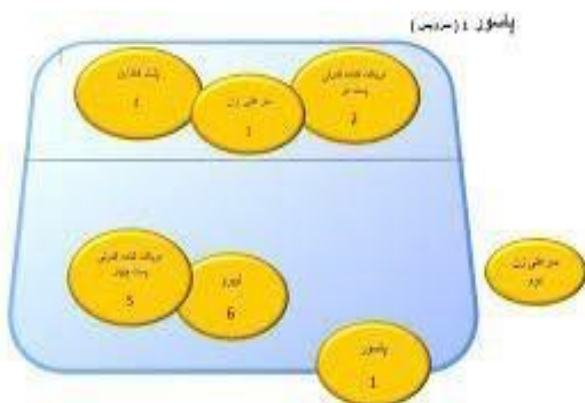
در این تصویر آموزش قطر ها نمایش داده شده که همانطور که مشخص است مناطق 1 با 4، 2 با 5 و 3 با 6 قطر محسوب می شوند که در قوانینی که موجود است موقع سرویس زدن حریف بازیکنان باید قطر های خودشان را بشناسند و آنها را قطع نکنند در غیر این صورت مرتکب خطای ارنج میشوند

وسایل مورد نیاز : توپ و تور – زمین
محدوده : 9×18 زمین والیبال



در تصویر و تمرین آخر یک نمونه جای گیری صحیح که پاسور در منطقه یک در حال زدن سرویس است و نحوه صحیح جای گیری که با تمرین و تکرار یادگیری صورت می گیرد

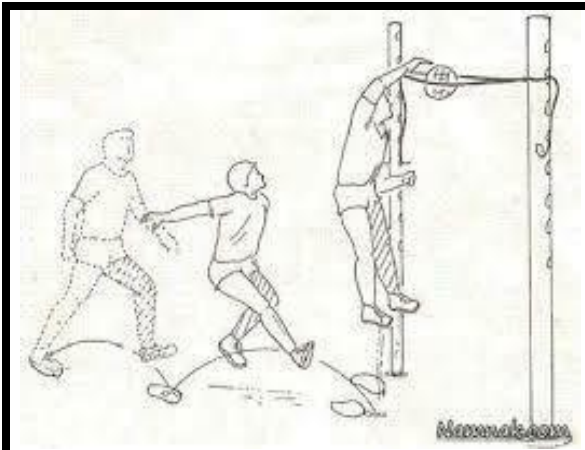
وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : زمین والیبال



طرح درس جلسه پنجم والیبال تربیت بدنی

نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: آموزش سه گام و آبشار	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
آموزش نحوه صحیح سه گام و پرشی والیبال و آموزش ضربه به توپ	آشنایی با خطاهای آبشار
حیطه عاطفی	گرایش و توسعه زیباترین و شیرین ترین تکنیک در والیبال (آبشار (اسپک)

فعالیت		زمان
سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت	سازماندهی	10 دقیقه
نرمش عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی	گرم کردن	15 دقیقه
نرمش اختصاصی نرمش دادن مفاصل کمر بند شانه ای و لگنی و تمام مفاصل بدن	مطلوبه مرور	10 دقیقه
انواع تمرین	آموزش مهارت جدید	20 دقیقه
1 دانشجویان همانطور که مربی اجرا کرده به صورت تصویرسازی رو به تور و بدون هدف در چگونگی گرفتن سه گام تمرین کنند	نحوه صحیح و اجرا توسط مربی پرش سه گام در والیبال و طریقه قرارگیری دست و پاها موقع پرش و زدن ضربه به توپ، اگر بازیکن عقب زمین باشد باید از پشت خط 1/3 سه گام بردارند و ضربه بزنند سه گام در اصل دو گام است و در آخر جفت کردن پاها و پرش است	
2 تقریباً روی خط 1/3 بایستند و شروع به سه گام گرفتن سمت تور بدون توپ کنند		
3 توپ را به صورت تقه ای به دیواره زده و تمرین کنند برای ضربه زدن به توپ و فر دادن توپ		
4 با دستگاه اسپک شروع به گرفتن سه گام و زدن آبشار کنند		
وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد برحسب علاقه بعضاً انجام و مرور تمرینات	بازی	15 دقیقه
دوبیدن آرام کششی	بازگشت	5 دقیقه

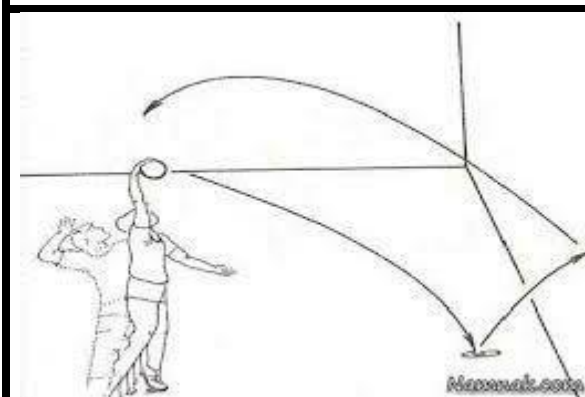


در تمرینات آبشار و سه گام باید موارد مهم حرکت دست و پا و برای دانشجوین ساده سازی کنیم و با اجرای تمرینات مکرر و تمرین ها به صورت فرضی و بدون توپ و تور

وسایل مورد نیاز : ندارد
محدوده : هر جای زمین شروع به پرش کرده به صورت سه گام

در تمرین دوم دانشجوین روی خط یک سوم ایستاده و به صورت فرضی حمله میکنند و سه گام را اجرا می کنند (بدون توپ برای یادگیری)

وسایل مورد نیاز : تور
محدوده : محدوده 1/3 زمین والیبال



در تمرین سوم آشنایی دست با چگونگی زدن ضربه با توپ به کمک دیوار و چگونگی شکستن مچ بر روی توپ با تمرین تقه با دیوار به صورت مکرر

وسایل مورد نیاز : توپ
محدوده : دیوارهای سالن



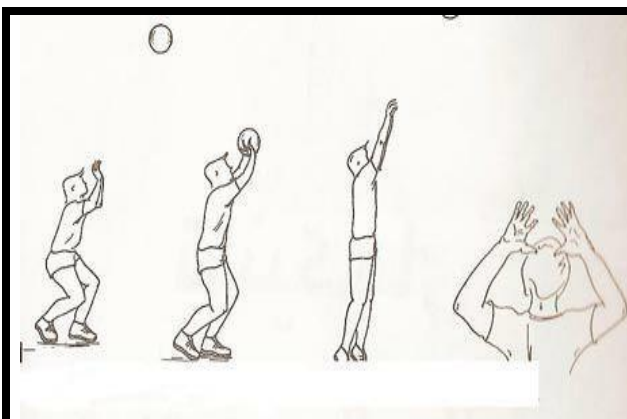
در تمرین آخر برای یادگیری اسپک (آبشار) وسایل پیشرفته ای آمدن از جمله آنها دستگاه اسپک که در تصویر میبینید. دانشجوین برای تمرین حمله کرده و سه گام میگیرند

وسایل مورد نیاز : دستگاه اسپک و توپ
محدوده : زمین والیبال محدوده تور

طرح درس جلسه ششم والیبال تربیت بدنی

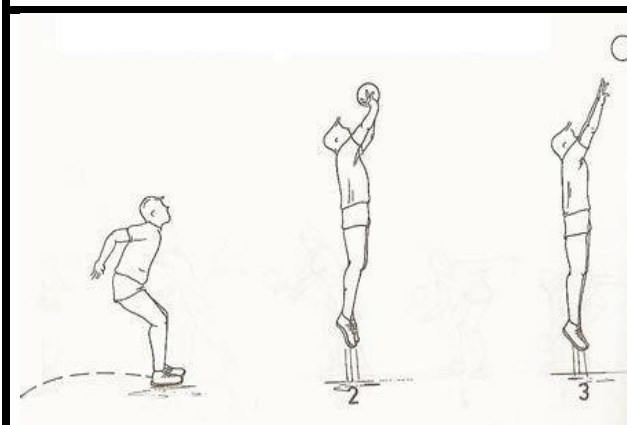
نام مربی: علوی	تعداد وسایل موجود: 12
زمان تدریس: 75	مقطع سنی: نوجوانان
موضوع آموزش: آموزش انواع پاس روی تور و تمرینات آن	تعداد اعضای تیم: 12 نفر
وسایل مورد نیاز: توپ	جنس: مذکر
اهداف آموزشی	
حیطه روانی-حرکتی	حیطه شناختی
آموزش پاس و تکنیک های ابتدایی پاسوری	آشنایی با خطاهای پاسور و شناخت بهتر این پست
حیطه عاطفی	گرایش و توسعه مهم ترین و تاثیرگذارترین تکنیک یعنی پاسوری

زمان	فعالیت
10 دقیقه	سلام حضور و غیاب بازبینی بهداشت بررسی تجهیزات و وسایل بیان نکات بهداشتی و سلامت
15 دقیقه	گرم کردن نرمش عمومی راه رفتن انواع دویدن حرکات کششی
10 دقیقه	نرمش اختصاصی نرمش دادن مفاصل کمر بند شانه و مچ دست و پا
20 دقیقه	گرم کردن با توپ به صورت دو به دو رو به روی هم با زدن پنجه و ساعد انواع تمرین 1 دانشجویان دو به دو رو به روی هم در مجاورت تور پنجه به صورت ایستاده و متحرک 2 تمرین پاس بلند به صورت جهشی به طوری که یک عده از دانشجویان سرویس می زنند و عده دیگر دریافت با ساعد و پاسور تمرین پاس میکند 3 تمرین پاس پشت به همان صورت 4 تمرین پاسور باحلقه پاسوری برای تمرکز و دقت بیشتر در پاس دادن
15 دقیقه	آموزش نحوه صحیح پاس دادن مناسب برای ابشار که نحوه پاس دادن ایستاده و پرشی و پاس پشت و کوتاه و در کل مهم بودن پست پاسوری
5 دقیقه	وقت آزاد و پرداختن به بازی آزاد برحسب علاقه و مرور تمرینات جلسات قبل و این جلسه در حین بازی
5 دقیقه	دوبیدن آرام کششی



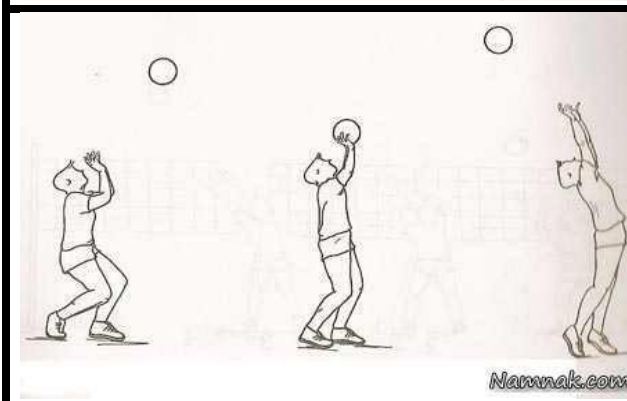
در تمرینات ابتدایی نحوه صحیح حرکات بدن از جمله دست و پا و زدن پنجه در مجاورت تور دو به دو برای تمرکز بیشتر و دقت بالاتر

وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : 9 متر کنار تور



در تمرین بعدی پاس بلند به صورت پرشی و تمرکز بیشتر به صورتی که توپ را در بالاترین نقطه، نسبت به توپ پنجه بزنند و تمرین ترکیبی و گروهی هم می شود با مرور جلسات اجرا کرد

وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : زمین کامل والیبال



در این تمرین همان مثل تمرین قبل ولی پاس به صورت پاس پشت سر باشد

وسایل مورد نیاز : توپ و تور
محدوده : زمین کامل والیبال 9x18



تمرین با حلقه پاسوری برای دقت بیشتر و بالا رفتن تمرکز بازیکن و تمرین با حلقه بسکتبال به صورت مسابقه ای و جا افتادن پنجه نرم برای پاسور تا بتواند انواع پاس را بدهد به عنوان مهره ی بسیار مهم

وسایل مورد نیاز : حلقه پاسوری و بسکتبال و توپ و تور
محدوده : خط 9 متر زیر تور

موفقیت قبل از آنکه تقدیر تو باشد
وابسته به *تصمیم* توست

موفق و پیروز باشید