



# الكرة الطائرة

## وتدريباتها الميدانية لمهارة

### الهجوم الساحق - حائط الصد - الدفاع عن الملعب

الجزء الثاني

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes  
المكتبة الجامعية  
رقم الجرد: 0094.8250

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes  
المكتبة الجامعية  
رقم الجواب: 796.325/ب

تأليف

1٤٧٨

الدكتور / سعد حماد الجميلي

# المحتويات

| رقم الصفحة                               | الموضوع                                       |
|--|---|
| ٧  | الإهداء                                       |
| ٩  | المقدمة                                       |
| <b>الفصل الرابع: مهارة الهجوم الساحق</b> |   |
| ١٣                                       | المبحث الأول: فن الأداء الحركي للهجوم الساحق  |
| ١٩                                       | المحور الأول: المراحل الفنية                  |
| ١٩                                       | المحور الثاني: الاختلافات في أنواع الهجوم     |
| ٢٣                                       | المحور الثالث: التمارين الخاصة بالهجوم الساحق |
| ٢٣                                       | المبحث الثاني: خط الهجوم الساحق               |
| ١١٣                                      | المبحث الثالث: خط الهجوم الساحق               |
| ١١٥                                      | المحور الأول: الهجوم السريع الفردي            |
| ١١٥                                      | المحور الثاني: الهجوم السريع الجماعي          |
| ١١٦                                      | المحور الثالث: الهجوم من المراكز الأمامية     |
| ١١٧                                      | المبحث الرابع: عمليات الهجوم الساحق           |

| رقم الصفحة                           | الموضوع   |
|--------------------------------------|---|
| ١١٨                                  | المحور الأول: عملية الهجوم بإعداد من اللاعب الأمامي |
| ١١٨                                  | المحور الثاني: عملية الهجوم بإعداد من اللاعب العداء |
| ١١٨                                  | المحور الثالث: عملية الهجوم بعد التمريرة الأولى     |
| ١١٩                                  | المحور الرابع: عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية    |
| ١٢٠                                  | المبحث الخامس: التركيبات الهجومية                   |
| ١٢٣                                  | المبحث السادس: أنظمة الهجوم الساحق                  |
| ١٤٠                                  | المحور الأول: نظام (٠-٦)                            |
| ١٤٠                                  | المحور الثاني: نظام (٣-٣)                           |
| ١٤١                                  | المحور الثالث: نظام (٢-٤)                           |
| ١٤١                                  | المحور الرابع: نظام (١-٥)                           |
| ١٤٣                                  | المحور الخامس: نظام (٢-٢-٢)                         |
| ١٤٤                                  | المبحث السابع: صفات اللاعب المهاجم                  |
| <b>الفصل الخامس: مهارة حائط الصد</b> |   |
| ١٥٤                                  | المحور الأول: النوع الأول بلاعب واحد                |
| ١٥٤                                  | المحور الثاني: النوع الثاني بلاعبين اثنين           |

| رقم الصفحة | الموضوع  |
|------------|--|
| ١٥٤        | المحور الثالث: النوع الثالث بثلاثة لاعبين        |
| ١٥٥        | المحور الرابع: مراحل حائط الصد                   |
| ١٥٨        | المحور الخامس: التمارين الخاصة بجائط الصد        |
| ٢٢٢        | المبحث الأول: الأخطاء الشائعة لحائط الصد         |
| ٢٢٤        | المبحث الثاني: خطط حائط الصد                     |
| ٢٢٦        | المبحث الثالث: صفات لاعبي حائط الصد              |
| ٢٢٨        | المحور الأول: واجبات لاعبي الصد                  |
| ٢٢٩        | المحور الثاني: واجبات اللاعب الوسط في المركز (٣) |
| ٢٢٩        | المحور الثالث: المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم)   |
| ٢٣٠        | المحور الرابع: مواقع لاعبي حائط الصد             |
| ٢٣٢        | المحور الخامس: تعريف مراكز لاعبي حائط الصد       |
| ٢٣٣        | المبحث الرابع: مراكز لاعبي حائط الصد الفوري      |
| ٢٣٣        | المحور الأول: حائط الصد الفردي في مركز رقم (٢)   |
| ٢٣٥        | المحور الثاني: حائط الصد الفردي بمركز رقم (٣)    |
| ٢٣٧        | المحور الثالث: حائط الصد الفردي بمركز رقم (٤)    |

| رقم الصفحة          | الموضوع  |
|---------------------|--|
| ٢٣٩                 | المبحث الخامس: مراكز للاعب حائط الصد الزوجي        |
| ٢٤٠                 | المحور الأول: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٢)   |
| ٢٤١                 | المحور الثاني: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٣)  |
| ٢٤٤                 | المحور الثالث: حائط الصد الزوجي في المركز رقم (٤)  |
| ٢٤٧                 | المبحث السادس: مراكز لاعبين حائط الصد الثلاثي      |
| ٢٤٨                 | المحور الأول: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٢)  |
| ٢٥١                 | المحور الثاني: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٣) |
| ٢٥٣                 | المحور الثالث: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٤) |
| <b>الفصل السادس</b> |  |
| ٢٦٣                 | المبحث الأول: مهارة الدفاع عن الملعب               |
| ٢٦٣                 | المحور الأول: أنواع الدفاع عن الملعب               |
| ٢٦٤                 | المحور الثاني: الأداء الفني                        |
| ٢٦٨                 | المحور الثالث: التمارين الخاصة بالدفاع عن الملعب   |
| ٢٨٠                 | المحور الرابع: التمارين الخاصة بالسقوط الأمامي     |
| ٢٩٥                 | المحور الخامس: التمارين الخاصة بالدحرجة الجانبية   |

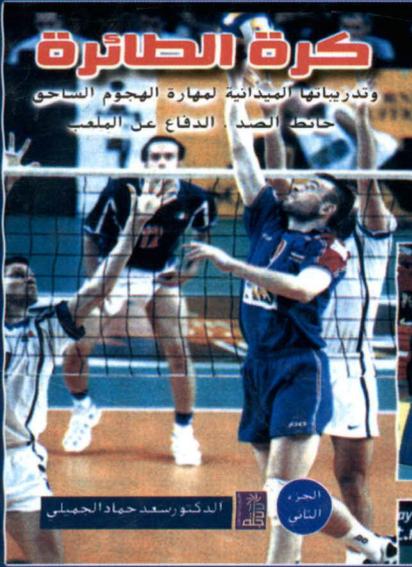
| رقم الصفحة | الموضوع  |
|------------|--|
| ٣٠٣        | المحور السادس: الاختلاف بين الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب             |
| ٣٥٣        | المبحث الثاني: طرائق الدفاع عن الملعب  |
| ٣٥٤        | المحور الأول: واجبات اللاعبين المدافعين                                      |
| ٣٥٥        | المحور الثاني: مميزات الدفاع عن الملعب                                       |
| ٣٥٦        | المحور الثالث: عيوب طريقة الدفاع عن الملعب                                   |
| ٣٥٦        | المبحث الثالث: خطط الدفاع عن استلام الإرسال                                  |
| ٣٥٦        | المبحث الرابع: خطط الدفاع عن الملعب خلف المهاجم                              |
| ٣٥٧        | المحور الأول: خطط الدفاع عن الملعب   |
| ٣٥٨        | المحور الثاني: الدفاع عن الملعب تقدم اللاعب في المركز رقم (١) و(٥)           |
| ٣٦٣        | المحور الثالث: خطط الدفاع عن الملعب باللاعب في المركز رقم (٢) و(٤)           |
| ٣٦٧        | المحور الرابع: خطط الدفاع عن الملعب بلاعبي خط الدفاع                         |
| ٣٦٩        | المحور الخامس: خطط الدفاع عن الملعب بلاعب الذي لا يشترك في حائط الصد والهجوم |
| ٣٧٤        | المبحث الخامس: خطط الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد                            |

| رقم الصفحة | الموضوع  |
|------------|--|
| ٣٩٨        | المبحث السابع: خطط تقديم العد من المنطقة الخلفية |
| ٤٠٥        | المصادر العربية                                  |
| ٤٠٦        | المصادر الأجنبية                                 |
| ٤٠٧        | السيرة الذاتية                                   |
| ٤١١        | المحتويات  |

# كرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق  
حائط الصد - الدفاع عن الملعب

## 2



دار دجلة  
ناشرون و موزعون

ناشرون و موزعون  
دار  
دجلة

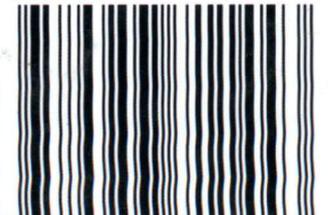
بغداد - شارع السعدون - عمارة فاطمة

تلفاكس: ٠٠٩٦٤ ١ ٨١٧٠٧٩٢ / ٠٠٩٦٤ ٧٧٠٢١٥٢٧٥٥

خليوي: ٠٠٩٦٤ ٧٧٠٥٨٥٥٦٠٣ / ٠٠٩٦٤ ٧٩٠٢٢٢٥٥٤٩

E-mail: dardjlah@yahoo.com

ISBN 9957-71-144-X



9 789957 711443 >