



مثال



هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها، وذلك بالوثب إلى أعلى مع مدّ الذراع لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة.

### ١ - مرحلة وقفة الاستعداد:

وفيها يقف اللاعب الذي سيقوم بعملية الصدّ بتنفيذ الحركة على بُعد مناسب من الشبكة فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم.

### ٢ - مرحلة الوثب:

يتم الوثب بالرجلين معاً بعد ثني الركبتين ثنيًا عميقاً ، مع مرجحة الذراعين جانباً من أسفل إلى أعلى مع حفظهما قريبتين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



### ٣- مرحلة الصد:

- وفيها تكون اليدان قريبتين من بعضهما والأصابع مفردة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصدّ الدفاعي، أما في حالة الصدّ الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف ثم يُثنى الرسغان خلفاً أماماً في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.
- تكون الأيدي متجاورة ومكونة سطحاً مجوفاً ويُثنى الجسم ويميل إلى الأمام مع مدّ مفصل الفخذ .

### ٤- مرحلة الهبوط:

بعد الانتهاء من صدّ الكرة فوق الشبكة على اللاعب سحب الذراعين إلى الخلف وإلى الأعلى على جانبي الرأس، وتُثنى الركبتان، لامتنصاص صدمة الهبوط.

أنواع حائط الصد:





مثال



ورقة عمل



مراجعة



### ١- الصد الهجومي:

عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء إلى الأمام وإلى الأسفل نحو ملعب المنافس، لمحاولة ضرب الكرة في ملعبهم.

### ٢- الصد الدفاعي:

وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون ضعفت قوتها وفقدت خطورتها، وتتم هذه الطريقة أن تثبت الذراعان واليدان ويثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف تجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها للكرة أثناء الصد.

### أشكال حائط الصد:

- ١- الصد بلاعب واحد.
- ٢- الصد بلاعبين.
- ٣- الصد بثلاثة لاعبين.

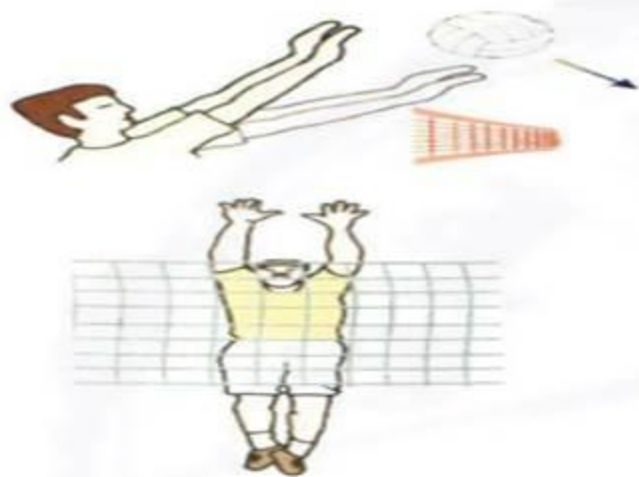
مثال



ورقة عمل



مراجعة



### المراحل الفنية لحائط الصد الفردي:

- يتحرك المدافع باتجاه المهاجم الضارب ويقوم المدافع بالدفع والصمود في نفس الوقت الذي يقوم فيه الضارب بتنفيذ الضربة الساحقة.
- عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم المدافع بدفع القدمين واستغلال جميع أجزاء الجسم وتحريك الذراعين جانباً من أسفل إلى الأعلى، والأصابع مفرودة ومشدودة ومجوفة بحيث تكون الذراعان واليدان إلى الأعلى في مستوى الحافة العليا للشبكة ويقوم الدافع لحظة لمس الكرة بأداء حركة كبيرة إلى الأمام من مفصل الرسغ، لصد هجوم المنافس كما في الشكل رقم (٥ - ٧).

