

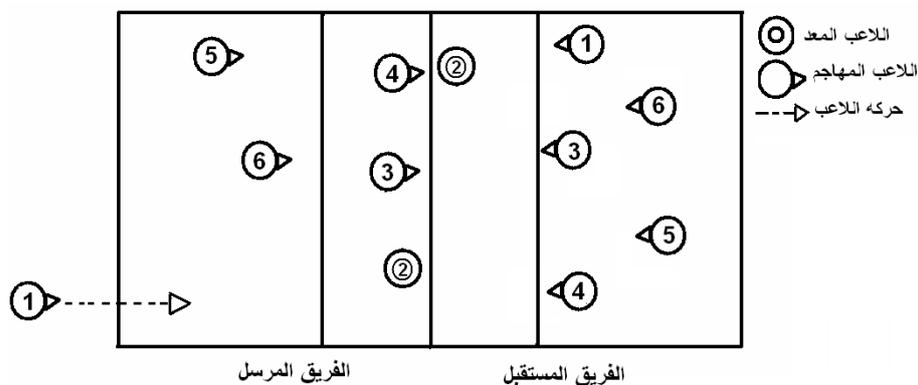
الأنظمة الهجومية:

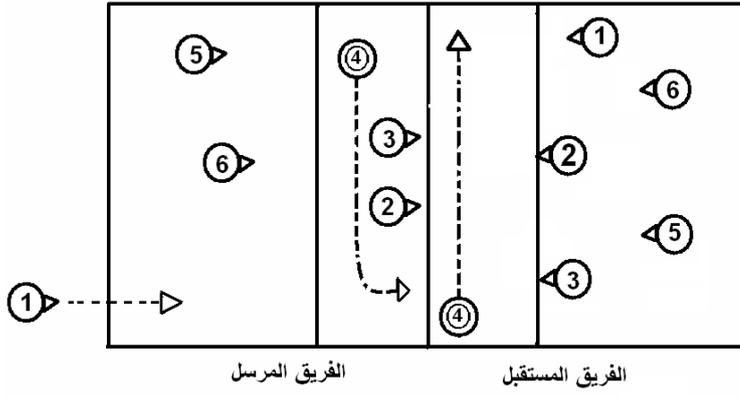
• نظام الهجوم (٥-١)

في هذا النظام يتم تعيين لاعب واحد كلاعب معد، ويكون مسؤولاً عن الأعداد في جميع الدورانات الستة في الملعب، أما اللاعبين الخمسة الباقين فلا تكون لديهم أي مسؤوليات في الأعداد باستثناء الكرات التي يقوم فيها المعد بالدفاع ضد الكرة الأولى أو لا يكون فيها قادراً على الأعداد بسبب استقبال ضعيف أو دفاع ضعيف، هؤلاء اللاعبين الخمسة جميعهم مهاجمون (**Hitters**)، ويمكنهم الهجوم أما من الصف الأمامي (**Front Row**) أو الصف الخلفي (**Back Row**)، من المعروف عن هذا النظام أنه يتضمن مهاجمين عالي ويتمركزون في مركز ١-٤، مهاجمين سريعين في الوسط يتمركزان في مركز ٣-٦، ومهاجم عام متعدد المواهب الهجومية يتمركز في مركز ٥ وعكس اللاعب المعد (ويطلق عليه بالمعكس **Opposite**)، ودائماً يلعب في الصف الأمامي مركز ٢، أن اللاعب المعد يعد الكرة من الجانب الأيمن للملعب دائماً ومن (مركز ٢) وبغض النظر عن مكانه يجب عليه التحرك الى هذا المركز سواء كان في الصف الخلفي أو الأمامي أو أنه موجود أصلاً هناك، وعندما يكون اللاعب المعد في الصف الأمامي فأن مهاجمي الصف الأمامي يكونون أمام المعد في الجهة اليسرى بالرغم من وجود تنوع في وقوف هؤلاء المهاجمين.

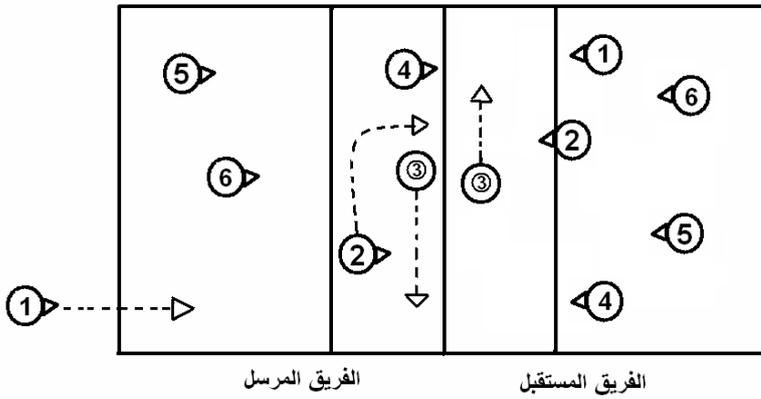
أن الشكل () يوضح الدورانات التقليدية لهذا النظام، لاحظ أن أفضل مهاجم عالي يكون في مركز ٤ وأفضل مهاجم سريع وسط يقفان مباشرة خلف أو أمام اللاعب المعد في الدوران، إن التركيز على قدرات أفضل ضارب عالي والوسط السريع مهم جداً، لأن في نظام (٥-١) هناك ثلاث دورانات والتي يكون فيها المعد في الصف الأمامي، تاركاً مهاجمين اثنين فقط في الصف الأمامي، وعند وضع أفضل مهاجم عالي وأفضل مهاجم وسط حول المعد سيضمن أن يبقى في الصف الأمامي مع المعد في دورتين من أصل ثلاثة، معطياً فرص أكبر لأحراز النقاط عن طريق استقبال الأرسال، خذ بنظر الاعتبار أنه مادام اللاعبون يأخذون نفس المكان عند نفس المركز، يمكنك بدء الفريق بأي دوران تريد بدلاً من التقيد بمكان اللاعب المعد في الصف الأمامي الأيمن مركز ٢ أو الأيسر مركز ٤ عند الدوران الأول، أن

- نظام (١_٥) يستخدم على مستويات عدة بدءاً من الناشئين وأنتهاءً بالمتقدمين والمستويات العالية على المستوى العالمي والأولمبي و يستخدم للأسباب الآتية:
- أن الفريق يمتلك لاعب معد ممتاز واحد فقط يمكنه إعطاء فرص أكبر الى المهاجمين للهجوم في معظم وقت المباراة.
 - لا يوجد لاعب آخر في الفريق يمتلك مهارات الأعداد بشكل جيد.
 - تعزيز النهج الهجومي للفريق والحصول على نقاط أكثر.
 - أن هذا النظام عالي الخصوصية لأن كل لاعب عليه الأداء على أفضل وجه طوال الوقت.
 - هو نظام مألوف يفهمه معظم المدربين أفضل من الأنظمة الأخرى.
 - أنه النظام الذي تستخدمه معظم الفرق لذا يجب تدريب اللاعبين عليه.
- في معظم الحالات يختار الفريق نظام (١_٥) للأسباب الاول والثاني والثالث، أن إختيار هذا النظام بسبب أن الفرق الأخرى تستخدمه قد لا يلائم المواصفات الشخصية لكل لاعب من لاعبي فريقك وهذه المواصفات يجب أن تكون أساس أختيار أي نظام وليس العكس.

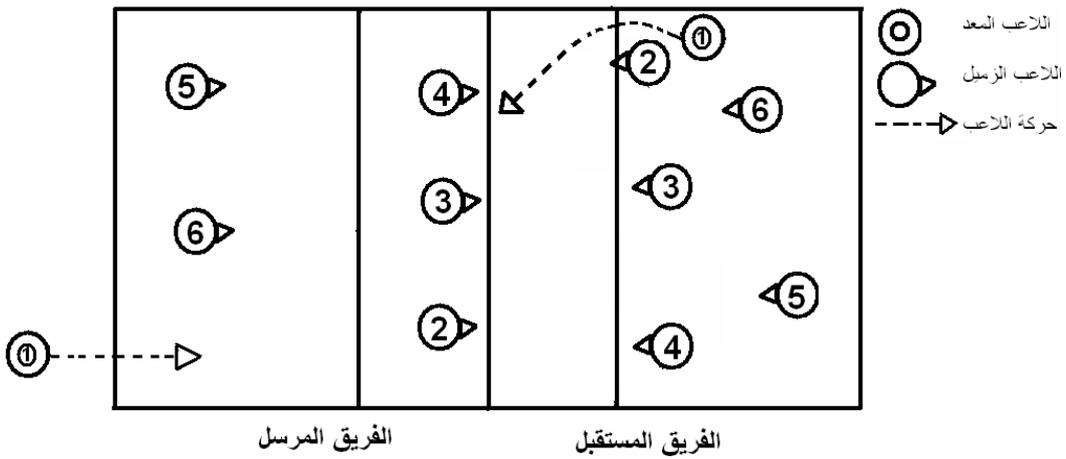




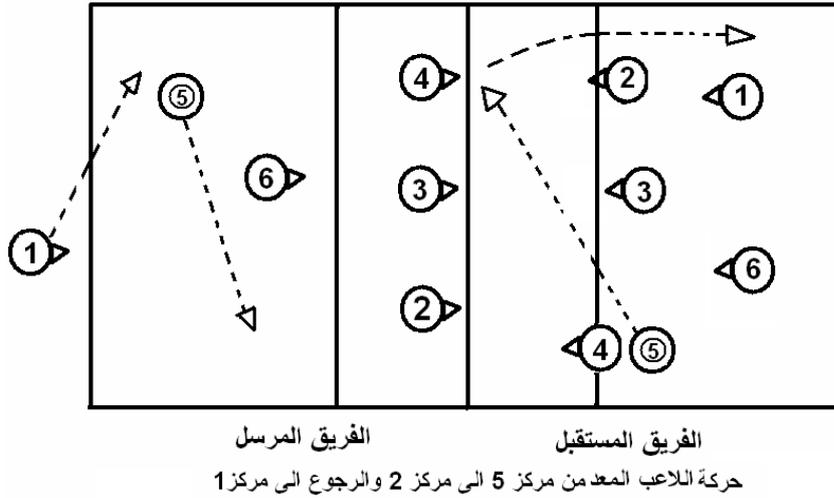
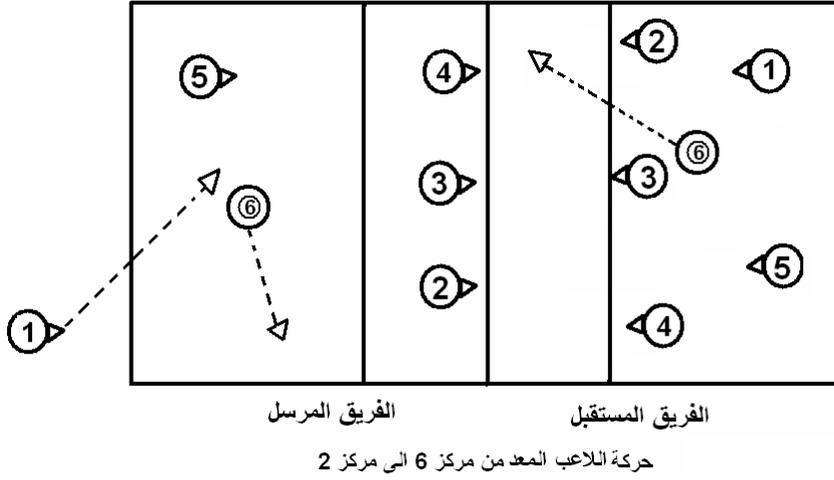
حركة اللاعب المعدمن مركز 4 الى مركز 2



حركة اللاعب المعد في مركز (3)



حركة اللاعب المعدمن مركز 2 الى مركز 1



• المتطلبات

الشخصية Personal Requirements

أذا كان عليك اختيار هذا النظام في الهجوم يجب عليك أن تحدد قدرات اللاعب المعد لديك، غالباً تملك الفرق المختلفة صفات مختلفة عن المعد الذي ينفذ نظام (٥_١)، ولكن بصورة عامة يجب أن يكون هذا اللاعب رشيقاً وذكياً ويمتلك روح التنافس وقوة ذهنية، كما يمكنه السيطرة على الكرة واللعب كحائط صد ويفضل أن يلعب باليد اليسرى، ونذكر الصفات التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد:

➤ أن يكون ذو لياقة بدنية عالية Athletic

يجب أن يقوم المعد بالأعداد طوال المباراة، وهذا يتطلب حركات عالية الجهد لذا نحتاج الى لاعب ذو مهارات حركية سريعة، وفعالة وفوق المعدل وتصل الى مستوى الممتاز، كما يجب أن يستطيع المعد التحرك الى كافة الأتجاهات وبكفاءة وله قدرة قفز جيدة بحيث أن هذه المقدرة تمكنه من الحصول على الكرات العالية، وبالتالي أعداد كرات للمهاجمين أكثر.

➤ أن يكون ذكياً Intelligent

يجب أن يكون المعد ذكياً كفاية بحيث يستطيع أن يفهم هذا النظام وينفذه ضمن خطة اللعب، أما إذا كانت الخطة تنفيذ العديد من الهجمات السريعة مع المهاجم الوسط، لأن الفريق المنافس لا يمتلك حائط صد ذو خبرة أو لأنك تمتلك مهاجم وسط مؤثر ومسيطر على الشبكة، والأمر يعود للمعد للتلاعب بالمواقف الهجومية لأقصى ما يمكن للأعداد الى الوسط، يجب على المعد أن يفهم كيفية استخدام نقاط قوة فريقه مع التقليل من نقاط ضعفهم، كما يمكن للمعد الذكي أن يدرك فشل خطة اللعب والقيام بالتعديل المناسب حسب الضرورة، وأن يكون قادراً على معرفة صفات ومميزات لاعبي فريقه في الخط الأمامي والمهاجمين في الخط الخلفي وكذلك معرفة لاعبي حائط الصد للفريق المنافس وفي جميع الدورانات خلال اللعب.

➤ أن يمتلك روح التنافس والقوة الذهنية Competitive & Mentally Taught

إن المعد الذي يمتلك روح التنافس يمكنه أن يعطي الروح التنافسية لكل اللاعبين في فريقه، أذ أن المهاجمين سيحاولون الأرتقاء الى مستوى جهد وطموح المعد لكي لا يخيبوا ظنه، كما يجب على اللاعب المعد أن يعرف كيفية التعامل مع زملاءه في الفريق مثل مساعدة مهاجم يعاني من الكرات صعبة أو إزالة الضغط الذي يعاني منه المهاجمين نتيجة لخسارة وفشل الهجوم والمحافظة على مستوى ثقتهم عالية، كما يجب على المعد أن يقوم بالأعداد الى اللاعب الذي يدرك أنه يستطيع أن ينفذ

الهجوم بنجاح ويحصل على النقطة وأن لا يوزع الكرات الى زملائه ليجاملهم فقط ويشعرهم بالراحة والرضا.

➤ السيطرة على الكرة Ball Control

إن المعد الذي يمتلك مهارات سيطرة على الكرة ممتازة يمكنه الحصول على أي كرة بغض النظر عن سوء الأستقبال أو الدفاع، كما يمكنه أن يعطي فرص أكبر للمهاجم في أداء مناورات خطية عالية المستوى، أن المعد الذي يمكن ضاربيه من أداء مناورات خطية جيدة سوف يولد لعبة (لاعب واحد _ ضد لاعب واحد) ضد حائط الصد، كما يولد حالات تمكن أفضل مهاجم من الضرب ضد أضعف حائط صد للفريق المنافس.

➤ حائط صد جيد Decent Blocker

أن المعد في نظام (٥-١) يتواجد في الصف الأمامي لثلاث دورانات، لذا يجب أن يتمكن من أداء دوره كحائط صد في هذا المركز، أن اللاعب المعد الأعر الطويل القامة والذي يمتلك قوة قفز عالية قادراً على أشغال أحد لاعبي حائط الصد للفريق المنافس وخصوصاً في حالة وصول الكرة الى أعلى من الحافة العليا للشبكة وفي المنطقة الأمامية مما يُشغل أحد لاعبي حائط الصد للفريق المنافس ويجبره على مراقبته، ويبقى لاعبيه المهاجمين في الخط الامامي أمام لاعبين اثنين حائط الصد ويبقى اللاعب المهاجم من المنطقة الخلفية بدون مراقبة أو مراقبة ضعيفة.

➤ يفضل أن يكون أعر اليد Left _ Handed

لأن المعد في هذا النظام يبقى في الصف الأمامي لثلاث دورانات يمكنه أن يقوم بالضرب ايضاً، أن لعب المعد باليد اليسرى يعطي للمعد فرص أكثر للهجوم عند اللمسة الثانية (بعد الأستقبال أو الدفاع) بفاعلية تعادل فاعلية اللاعب المهاجم، أن المعد الذي يلعب باليد اليسرى له ميزة أن تكون ذراعه الضاربة بعيدة عن الشبكة مما يعطيه الفرصة على القفز وتدوير الكتفين للتحضير للهجوم وتوليد مرجحة أكثر قوة، كما أن المعد الذي يلعب باليد اليمنى يمكنه التمرن على أداء مرجحة باليد اليسرى بصورة فعالة الأمر الذي سيفاجئ المدافع، عندما يكون المعد في الصف الخلفي وينتقل من الصف الخلفي الى منطقة الأعداد عند الشبكة ستقل عملية السيطرة على

الكرة قليلاً لأن أي خطأ أو خلل في أستقبال الكرة بحيث تكون عالية فوق الشبكة أو الكرة العابرة أو الكرات البعيدة ستسبب مشاكل كثيرة في الأعداد، وأن قابلية وقدرة اللاعبين المستقبلين على إيصال الكرة الى المكان المناسب وبشكل جيد سوف يسهل على اللاعب المعد هذه الحركة والانتقال الى الخط الأمامي للقيام بالأعداد، أما عندما يكون المعد في الصف الأمامي ستكون السيطرة على الكرة جيدة وسيخفف القلق والضغط النفسي على اللاعبين المستقبلين من إمكانية توجيه كرات صعبة موجه الى اللاعب المعد ولا يحتاج المعد الى اللحاق أو الركض خلف الكرة، إن الفرق التي تستطيع الأستقبال والدفاع الى منطقة الهدف (منطقة الأعداد) وبشكل جيد تعطي للفريق وللمعد فرص هجومية كثيرة بحيث يمتلك المعد كل الأختيارات الهجومية الجاهزة للأعداد.

• الأيجابيات والسلبيات Advantages & Disadvantages

الميزة الأساسية لهذا النظام هو إن الفريق يمتلك معد واحد يجب على المهاجمين التكيف والأنسجام معه، أما الأنظمة الأخرى والتي تستخدم معدين تتطلب من الضاربيين التكيف والأنسجام مع نوعين من اللاعبين المعدين بكل ما يملكه من أختلافات في التوقيت وأرتفاع الأعداد والخ.....، إن الفرق عادة تستهلك الكثير من الوقت في التدريب مع المعد لتطوير خطة لعب ضد المنافس، إن تطوير هذه الخطة بمعد واحد يجعل هذا الأمر أكثر كفاءة وفاعلية، ميزة أخرى لهذا النظام هي وجود أختيار في تنفيذ هجوم فعال بأفترض وجود مستوى معين من السيطرة على الكرة، مثال على ذلك جعل مهاجم الوسط (خاصة عندما يكون المعد في الصف الأمامي) يضرب كرات معدة خلف المعد مولداً هجمات من الجانب الخلفي للمعد والتي قد تسبب قلق وأرباك في صفوف الفريق المنافس.

إن سلبيات هذا النظام هو الاعتماد على معد واحد الأمر الذي يمكن أن يقود الى خطر خاصة اذا لم يتمكن الفريق من تدريب معد آخر إحتياط (أو في حالة مرض المعد الأصلي أو تعرضه للأصابة)، حتى عند تدريب لاعب معد ثاني يكون بنفس كفاءة المعد الأصلي، وهناك يواجه الفريق معضلة عندما يعاني المعد من أصابة ويتوقف الأمر على المدرب في إتخاذ قرار حول إذا ما كان عليه الأستمرار في هذا النظام أو يحاول نظام آخر؟.

• الأختيارات Options

هناك العديد من الأختيارات أمام المدرب الذي يستخدم نظام ٥_١، كما ذكرنا سابقاً، يمكن للمهاجم ضرب الكرات المعدة من مراكز غير مراكزهم الأصلية، على سبيل المثال يمكن للمهاجم الوسط الأفضل والذي سيكون في الصف الأمامي عند دورانين من أصل ثلاثة عندما يكون المعد في الصف الأمامي، أن يضرب الكرات الجانب الخلفي للمعد مولداً هجمات سريعة الأيقاع، من الشائع جداً عند وجود اللاعب المعد في الصف الخلفي أن يقوم مهاجم الجانب الأيمن مركز ١ بضرب الكرة أمام المعد لأن العديد من الفرق تمتلك سيطرة جيدة على الكرة تمكنها من إعطاء الفرصة لمهاجم الجانب الأيمن الخلفي على الضرب من مواقع مختلفة.

• نقاط مهمة للمدرب Coaching Points

قد يبدو أن نظام ٥-١ هو من أكثر الأنظمة شيوعاً في العالم إلا أنه عادة ما يتم أختياره بسبب ميزاته العديدة، ولكن هذه الميزات تقل بشكل ملحوظ إذا لم يعالج المدرب بعض القضايا، أولاً يجب أن يتم تدريب اللاعب المعد مع الفريق ضمن فريق منتظم ودائمي، وأن لا يدرب وحده خارج جدول تدريب الفريق، أنت تريد أن يتمكن المعد من الأعداد كما يقوم كل لاعب بمسؤولياته في ذات الوقت، لذا يجب تخصيص وقت إضافي في معظم الحالات ٣٠ دقيقة قبل أو بعد التدريب الأساسي كافي تماماً، إن ٣٠ دقيقة من تدريب المعد لوحده تمكنك من إعطاءه تكرارات عديدة جداً وفرص كثيرة لزيادة مهاراته وأمكانياته وثقته بقدرته في الحصول على أي كرة وقيامه بالأعداد لأي كرة تصله من الأستقبال أو الدفاع.

أن المعد يحتاج أيضاً الى تدريب خططي وفني، الأمر الذي يحتم على المدرب تكوين علاقة عمل جيدة مع المعد بحيث يمكن مناقشة جميع المسائل المتعلقة باتخاذ القرار والتكنيك المناسب والخطط الهجومية المناسبة، قد تتضمن هذه المسائل أسئلة كالأتي:

❖ أسئلة خططية Tactical Question

- ✓ ما الذي جعلك تقرر الأعداد لهذا اللاعب ؟
- ✓ ما الذي وجدته في منافسك بحيث تضمن إن هذا الأعداد سينجح ؟
- ✓ ما نوع اللعب الذي تريد تنفيذه ؟ (هذا السؤال يُسأل أثناء الوقت المستقطع).
- ✓ أي اللاعبين المهاجمين جاهز للعب الآن ؟ أيهم غير جاهز للعب؟.
- ✓ بأي من اللاعبين تثق الآن ؟

❖ أسئلة فنية Technical Question

- ✓ هل لاحظت أين كانت يداك عندما قمت بالأعداد للهجوم السريع؟
 - ✓ هل تستخدم الكرة للخروج عن حدود الأعداد(الأعداد غير المتوقع) الى هدفك المنشود؟
 - ✓ هل تنتهيء للأعداد وقدماك غير مرتكزة على الأرض جيداً؟
 - ✓ هل تصل الى مكان الأعداد بالسرعة المناسبة؟
- إن المدرب الذي يسأل اللاعب المعد أسئلة كثيرة وبأننظام عن مسائل خططية وفنية سيلاحظ تطور هذا المعد ويعطيه ثقة أكبر بنفسه.
- كما هو الحال في تدريبك أجعل تدريب المعد يشبه جو المباراة، إن من النادر أن ترى المعد في مباراة رسمية يعد كرة بدون التحرك أولاً لذا يجب عدم أداء التمارين التي تتطلب من المعد الوقوف والأعداد فقط بل يجب أن تكون من الحركة وفي اتجاهات مختلفة، هذه الحركات قد تكون بسيطة جداً (أي أن معد الصف الأمامي مستعد للصد أو الفريق المنافس يلعب كرة حرة مما يجعل المعد يستدير في منطقة

الهدف ويواجه الملعب)، ولكن جميع هذه الحركات تتطلب من المعد أداء بعض الحركات قبل أعداد الكرة.

على الرغم من إنه من الشائع أن يطلب المدرب من المعد في هذا النظام أن يتخذ قراراً حول الجهة التي يجب عليه الأعداد لها، إعتماًداً على ما يفعله حائط صد الفريق المنافس إلا أن القليل من المدربين يخصصون وقتاً لتعليم المعد كيفية إدراك ومعرفة ما الذي يحدث في الجانب الأخر من الملعب، أثناء التمرين أعمل مع اللاعب المعد وعلمه ما الذي يفعله حائط صد الفريق المنافس، يمكن تدريب المعد على النظر السريع الى الجانب الأخر أثناء ضرب الكرة لمعرفة مراكز حائط الصد. أن المدرب يتوقع الكثير من اللاعب المعد في هذا النظام لذا يكون من الضروري للمعد إعطاء فرص أثناء التدريب العام والخاص لتطوير مهاراتهم الخطئية والفنية التي يحتاجونها للنجاح.