

- مهارات الكرة الطائرة :

إن الكرة الطائرة في بداية ظهورها إستخدمت كلعبة ترويحية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين ألعاب القوى و قضاء وقت فراغ و في بداية القرن السابق تحولت لعبة الكرة الطائرة من جانبها الترويحي إلى لعبة المسابقات إذ أن بعض من شعوب آسيا طورت قانون في مجال الكرة الطائرة بما يتناسب مع مواصفاتها الجسمانية من حيث إرتفاع الشبكة و عدد اللاعبين داخل الملعب كما تطور قانون الكرة الطائرة في الولايات المتحدة و المكسيك من حيث قاعدة الدوران للاعبين فأن هذه القاعدة نصت على كل لاعب أن يعتبر مكانه بعد إستحصال الإرسال و هكذا إستمرت لعبة كرة الطائرة بالتطور إلى أن وصلت للقانون الحالي للعبة و لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها مهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية و تشمل :

1- مهارة الإرسال

2- مهارة الإستقبال (التمرير من الأسفل)

3- مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى)

4- مهارة الهجوم الساحق (الضرب الساحق)

5- مهارة حائط الصد (جدار الصد)

6- مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية)

3-1 مهارة الإرسال :

3-1-1 تعريفها:

هي أول مهارة و تعتبر مفتاح اللعب و بعدها ينطلقون اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من إستقبال و إعداد و هجوم و صد و دفاع عن الملعب و ينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم 1 من الخط الخلفي للدفاع و بعد إشارة الحكم بواسطة الصافرة يرسل اللاعب الكرة في ملعب الخصم و تضرب الكرة بكف واحد سواء (مفتوحة أو مضمومة) حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم من فوق حافة الشبكة المحصور بين العصاوين الهوائيين و بطريقة قانونية

تتمثل هذه لمهارة بطابع هجومي و لها تأثير فعال و إيجابي للفريق المرسل و سلبي و مؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة و المطلوبة

3-1_2 أهمية و مميزات الإرسال

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث إن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الإحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ؛ و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة ؛ على أن يراعوا فيها المسافة و الإرتفاع و المكان المحدد و هذا ما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إتخاذ مواقف الدفاع (طه، 2008 م، صفحة 57)

3-1-3 أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى و ذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب

مهارة الإرسال من الأسفل و يشمل :

- 1- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي
- 2- الإرسال من الأسفل الجانبي
- 3- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي)

مهارة الإرسال من أعلى و تشمل :

- 1- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع
- 2- الإرسال من أعلى المواجه (التنس)
- 3- الإرسال الجانبي الخطائي و الجانبي المواجه الخطائي
- 4- الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني) فلوتر

3-2 مهارة الإستقبال :

3-2-1 تعريفها :

مهارة الإستقبال هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة كرة الطائرة و تعد المهارة الثانية في اللعبة ففي حالة الإستقبال الجيد يتيح فرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة تشل حركة صد الهجوم المنافس ؛ أما في حالة

حدوث الخطأ فهو يعطي لفريق الخصم الفرصة في اكتساب نقطة أو إستخدام كرة سهلة تمكنه من القيام بهجوم مضاد على فريقه

3-2-2 أهمية :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في كرة الطائرة ؛ فمنذ نشأة الكرة الطائرة و حتى وقتنا الحاضر تنوعت و تتابعت طرق إستقبال الكرة سواء بالكفين أو بالذراعين ح و بعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل و تؤدي بإستخدام السطح الداخلي للساعدين و ذلك لضمان إستلام الكرة بطريقة جيدة و لتوصيلها للزميل و بدون حدوث أخطاء

3-3 مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى)

3-3-1 تعريفها :

الإعداد من المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة هي ثالث مهارة ألا إنها تعد أول مهارة عرفت في الكرة الطائرة و يعتبر الإعداد مفتاح لصنع التركيبات الهجومية و بدونه لا يمكن صنع أي هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق و ينفذ بطرق و بأوضاع مختلفة حسب إمكانية و قابلية المعد

3-3-2 أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم و بتوجيه الكرة في كل الإتجاهات و بطريقة صحيحة و قانونية و هو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع و الهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب فهو يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالإستقبال و الإعداد للضرب الساحق و ذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة و دقة و كفاءة و يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع و الأيدي و الأدرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر في الجسم و يمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا و لكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء و مرتبط بالضربة الهجومية

3-3-3 أنواع التمرير :

يمكن تقسيم التمرير إلى نوعين :

التمرير من أعلى :

التمرير من الأعلى للأمام

التمرير من أعلى للخلف

التمرير من أعلى للجانب

التمرير من أعلى مع الدحرجة

التمرير من أعلى مع الوثب

التمرير من أعلى بعد الدوران

التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما

التمرير من أعلى مع السقوط

3-4 مهارة الهجوم الساحق :

3-4-1 تعريفه:

مهارة الهجوم الساحق (الهجوم الساحق) و يسمى أحيانا الضربة الساحقة هو إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة و يمكن تعريفه

هو ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم و بإحدى الدراعين و يعتبر الهجوم الساحق هو في مقدمة السلاح في إكتساب نقطة لفريقه و يحتل نسبة 21 بالمئة من بقية المهارات الأساسية الفنية في لعبة كرة الطائرة و إن كل المهارات و الخطط تصبح عديمة الفائدة و التشويق و الحماس إذا لم تنته بالهجوم و الهجوم الناجح تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم و تثبت روح الحماس فيهم و تدفع اللاعبين إلى بدل مجهود كبير و التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز لذا إهتم المدربون و اللاعبون بتدريبات هذه المهارة من أجل تطوير مستواهم نحو

الضرب الساحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه و إقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لإستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب إرتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة و إتخاذ المواقع المناسبة و السليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و التي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة

و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة و حسن التصرف و الثقة بالنفس و إرتفاع القامة و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة و التوافق العصبي العضلي و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب و الدقة في الأداء الحركي و توجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح و في نفس الوقت الإستعداد للدفاع في موقعه

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لإختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية و مميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارات و من ثم إختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية و تدريبات جادة و مستمرة لإتقان أدائها

3-4-3 العوامل المؤثرة على مهارة الهجوم الساحق:

تتأثر مهارة الهجوم الساحق بعدة عوامل منها :

زوايا الهجوم الساحق : كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت نسبة نجاحه أكبر

المسافة : كلما زادت المسافة بين المهاجم و حائط الصد للفريق المنافس كلما كانت نسبة نجاح الهجوم الساحق أكبر

التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس فيما يخص حائط الصد - الفراغ - اللاعب الضعيف كانت نسبة نجاحها أكثر إلخ

السرعة : كلما كان الإعداد سريعاً و سرعة حركة المهاجم و حركة الذراع الضاربة سريعة كلما كانت نسبة نجاح الهجوم أكبر (الجميلي، 2012 م، صفحة 209)

3-4-4 طريقة الأداء :

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية :

الإقتراب

الإرتقاء (الوثب)

الضرب

الهبوط

3-4-4-1 مرحلة الإقتراب :

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة إستعداد و تكون المسافة من 2-4 متر ؛ و يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق و يتم الإقتراب بخطوتين على الأكثر ؛ و يتطلب الإقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك ؛ حتى يستطيع إستخدام أفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد و يستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد إتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ؛ و أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة و عميقة و واسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي ؛ و تمتد الذراعان من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية و تكون الذراعان مائلتين خلفاً بالتساوي في نهاية المرحلة و قبل الوثب ؛ و تختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة الجري و المسافة المقطوعة في مرحلة الإقتراب و طبيعة الجنس ذكراً كان أم أنثى ؛ حركة الذراعين و إتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أداؤها

3-4-4-2 مرحلة الإرتقاء :

يتم الوثب بعد خطوتى الإقتراب و إنتقال ثقل جسم اللاعب خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط و تكون زاوية الفخدين و الركبتين و مفصل الكاحل ؛ و أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الدراعان في المرحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاداة الفخدين تكون القدمان مثبتتين كاملا و في هذه اللحظة يتم فرد القدمين و الركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب

3-4-4-3 مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى إرتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الدراع الضاربة لأعلى حيث تثني من مفصل المرفق و بينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف و متجه للأمام و يكون جده اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجده إتحاه الدراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ؛ أما الدراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء و يتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى و تضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد و تتخذ الضربة شكل ضربة السوط (whip)

3-4-4-4 مرحلة الهبوط :

تتم متابعة الضربة بسحب الدراع للأسفل مباشرة مع منع الدراع من ملامسة الشبكة ؛ و ذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاديا للكتف أو تسحب الدراع للخلف و ضمها للصدر و يجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ؛ و يتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط ؛ و يتخذ وضع الإستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة

(طه، 2008 م، الصفحات 113-114)

3-4-5 أنواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

للضرب الساحق بالكرة الطائرة أنواع عدة هي :

1- الضربات الساحقة المواجهة

2- الضربات الساحقة المواجهة بالدوران

3- الضربات الساحقة بالرسغ

4- الضربات الساحقة الخاطفة

5- الضربات الساحقة بالخداع

6- الضربات الساحقة الخاطفة أو السريعة (الصاعدة)

3-4-5-1 الضربات الساحقة المواجهة :

تتم هذه الضربة الساحقة بإنقباض العضلة المستقيمة البطنية و كذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف و الذراع ؛ و تتم عملية ضرب الكرة في السطح العلوي أو السفلي إذا تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجح الذراع بكامله في أثناء الضرب و تكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد و العضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة

3-4-5-2 الضربات الساحقة المواجهة بالدوران :

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل أثناء عملية الإقتراب و يقوم اللاعب بلف هين لكتف اليد الضاربة في أثناء الإستعداد لأداء الضربة تم تتبع الذراع بحركة تتابع في إتجاه الدوران

(قبلان، 2012 م- 1433هـ، الصفحات 53-54-55)

3-4-5-3 الضربات الساحقة بالرسغ :

و في هذا النوع يمكن للمهاجم التخلص من حائط الصد عندما يتميز الفريق المنافس بجدار قوي لا يمكن إختراقه بالهجوم الساحق

و طريقة تنفيذه تتم عندما يتقدم المهاجم للهجوم الساحق و أثناء القفز يفاجأ بوجود حائط صد قوي أمامه فعليه أن يتصرف بالطريقة التي تجعله أن يوجه الكرة بالمكان المناسب للملعب الخصم و أثناء القفز إلى أعلى نقطة و بعد سحب اليد الضاربة للخلف و أثناء التنفيذ يثبت رسغ اليد الضاربة و يضرب الكرة من الزاوية السفلى الجانبية لرفع الكرة من فوق حائط الصد و إلى مكان الفراغ و التي يفاجأ به المدافعين من فريق الخصم بحيث لا يستطيعون

إنقاذ الكرة يستعمل هذا النوع من المهاجمين و على الأغلب قصار القامة و عندما يكون حائط الصد قوي و أطول منهم بحيث لا يستطيعون الهجوم من فوقه أو التخلص منه

(الجميلي، 2012 م، صفحة 212)

3-4-5-4 الضربات الساحقة الخاطفة :

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة على الضربة الساحقة بالرسغ و يرجع ذلك إلى طبيعة أداؤها و كيفية تنفيذها و كذلك إلى طريقة الإقتراب لتنفيذ الضربة فالإقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها و يكون الإرتقاء و الوثب إما بقدم واحدة أو بكلا القدمين أما حركة الدراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس و في أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة و غالباً ما يكون الهبوط مواجهاً للشبكة و تعد هذه الضربة من أصعب الضربات و أقواها و كذلك من أكثرها خداعاً للفريق المنافس

3-4-5-5 الضربات الساحقة بالخداع :

تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة و بعد وصولاً إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع و قد لاحظ حائط صد الفريق المنافس بحكم التنفيذ فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع و تتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها و بأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد و تسقط الكرة خلفه مباشرة

3-4-5-6 الضربات الساحقة الخاطفة (السريعة)

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون إرتفاع الكرة فوق الشبكة حوالي 30-50 سم حسب طول اللاعب و تتم بخطوات إقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة و يقوم اللاعب المنفذ للضربة لحظة صعود الكرة

و لذلك تعد من أقوى و أصعب الضربات الهجومية المنفذة من قبل الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط الصد لها لأنها من الضربات السريعة المفاجئة

(قبلان، 2012 م- 1433هـ، الصفحات 55-56)

3-4-6 الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق :

الإقتراب في الإتجاه غير صحيح ؛ و غير الثابت و حركة القدمين غير الصحيحة

المبالغة في إتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين

عدم مرجحة الدراعين للخلف

الوثب للأمام بدل من الوثب لأعلى

الإرتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الإقتراب

الإرتقاء البطئ و عدم الحصول على السرعة و القوة اللازمين ؛ و ذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الإقتراب

و الإرتقاء و عدم مرجحة الدراعين لأسفل و للخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الإقتراب و البدء

في الإرتقاء بثني كبير جدا في مفصلي الرجلين

الإرتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ و الإقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد

(طه، 2008 م، صفحة 123)

3-4-7 أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة الساحقة :

3-4-7-1 اشتراك أكبر مجموعة من العضلات:

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية

القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط أما إذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع و الكتف و الجذع فإن ذلك

يضيف قوة كبيرة إلى الضربة و الوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة

كبيرة من العضلات في هذه الضربة

3-4-7-2 سرعة الضربة :

من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر و كلما زادت هذه السرعة كلما أثر

ذلك على قوة الضربة

3-4-7-3 الوثب للأعلى :

إن إشتراك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى و كلما زاد إرتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للدخل و بالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج

3-4-7-4 قوة رد الفعل :

يقصد بها القوة الناتجة عن إصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب فإذا تم الضرب أثناء هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان إصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء و قبيل هبوطها لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها بالهواء و أفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء إرتفاعها في الهواء حيث قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين و هذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة (الله، 1998، الصفحات 72-73)

3-4-8 أهم العوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة الساحقة :

إستخدام الأصابع و رسغ اليد

استخدام دوران الجسم في الهواء

مكان ضرب الكرة

تجنب حائط الصد بكل الطرق

3-5 مهارة حائط الصد :

3-5-1 تعريفه:

الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

3-5-2 أهميته :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة ساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، لذلك فإن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

يعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة الكرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد. أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي

(طه، 2008 م، صفحة 137)

3-5-3 أنواع حائط الصد:

هناك نوعان أساسيان لحائط الصد وهما الصد الهجومي والصد الدفاعي وبعض المختصين يضيف الصد المفتوح والصد المغلق.

الصد الهجومي: في هذا النوع من الصد تكون الأيدي متوازية وقريبة من الشبكة مع انثنائها نحو ملعب المنافس. وهنا تتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة إلى الملعب الآخر مباشرة بزواوية انعكاس تساوي زاوية الضرب.

الصد الدفاعي: في هذا النوع من الصد يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن قلت خطورتها وضعفت قوتها، ويكوف الفريق قد استغلها في الإعداد للضربة الساحقة. وهنا يجب ثني رسغ اليد للخلف في اتجاه ملعب وحيث أن كلما زاد ميل الرسغ للخلف كلما كبرت زاوية ارتداد الكرة. كما يجب ثني الذراعين واليدين.

الصد المغلق: فيه تخلف الزوايا بين أيدي اللاعبين مع ميل الأيدي الخارجية للداخل في اتجاه الشبكة.

الصد المفتوح: وفيه تكوف الأيدي موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا