

# جزوه آموزشی بدمینتون



## فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲	مقدمه
۳	تاریخچه بدمینتون
۴	تاریخچه بدمینتون در ایران
۴	نحوه گرفتن توپ برای زدن سرویس
۵	نحوه گرفتن راکت
۸	برخورد راکت با توپ
۹	سرویس
۱۸	نحوه ایستادن برای دریافت سرویس
۱۹	نحوه ایستادن برای دریافت هنگام بازی
۲۰	تاس کلیر
۳۱	آموزش دراپ
۳۸	آموزش آندره‌ند کلیر
۴۱	آموزش آندره‌ند دراپ
۴۲	ضربات لبه تور
۴۶	آموزش اسمش
۴۱	آموزش دفاع
۵۱	آموزش درایو

## لزوم استفاده از محتوی آموزشی توسط معلمان تربیت بدنی

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیتهای جسمانی است . ورزش به فعالیتهای بدنی سازمان یافته ای گفته می شود که آدمی تحت قوانین خاص و در مکان معین انجام می دهد . و یکی از مهمترین راه های اجرای بهینه تربیت بدنی و رسیدن به اهداف عالی آن محسوب می شود . بر همین اساس تربیت بدنی و ورزش بعنوان پدیده اجتماعی موثر در ابعاد مختلف جامعه و زندگی افراد نفوذ کرده و به بخش جدایی ناپذیری از زندگی تبدیل شده است که حاصل آن ، سلامت، شادابی و نیز انسانهایی توانمند و امیدوار خواهد بود . از آنجایی که متخصصین تربیت بدنی بر این باورند که جهت ارتقاء آمادگی جسمانی و روحی - روانی دانش آموزان باید آموخته های تربیت بدنی بر اساس علوم و دانش امروزی پایه ریزی گردد . لذا لازم است محتوی درس تربیت بدنی بر اساس نیاز امروز طراحی و اجرا گردد . اداره تربیت بدنی مدارس استان اصفهان از سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۸ با همت و تلاش بسیار اقدام به تدوین محتوای آموزش درس تربیت بدنی در دوره راهنمایی و متوسطه نموده تا علاوه بر یکسان سازی آموزش ، در حیطه های عاطفی و دانشی و مهارتی گامی موثر در راستای غنای این درس در مدارس برداشته باشد .

## تاریخچه بدمینتون در جهان :

از دوران بسیار قدیم در ژاپن بازی بدمینتون به نام آل بین وجود داشته است . آرتکها ( از سرخپوستان مکزیک ) و اینکاها نیز به این ورزش علاقه داشته اند و در دوره رنسانس ، زمانی که این ورزش در اروپا به عنوان تفریح اوقات فراغت اشراف درآمد آن را در قصرها ، چمنزارهای تفریحی و حتی روی عرشه قایقهای بادبانی بازی می کرده اند .

انقلاب فرانسه به سال ۱۷۸۹ به این ورزش جنبه همگانی بخشید و آن را تبدیل به تفریح روزهای یکشنبه عده زیادی از مردم نمود و سرانجام افسران انگلیسی مستقر در هندوستان با این بازی آشنا شدند و در سال ۱۸۶۹ آن را به انگلستان آوردند . دوک بیوفرت به این بازی علاقه مند شد و امکانات آن را در قصری به نام بدمینتون فراهم آورد و از میهمانان خود با این بازی پذیرایی کرد . نام بدمینتون از این کاخ گرفته شده است .

پس از آن مقررات خاص و قوانین لازم برای بدمینتون تدوین گردید و به شکل رسمی درآمد و بین باشگاهها و کشورهای جهان مسابقاتی برگزار گردید . اینک مدت بسیار زیادی است که بدمینتون جنبه جهانی گرفته است . در سال ۱۹۳۴ فدراسیون بین المللی بدمینتون (IBF) به وجود آمد و اکنون بیش از هفتاد کشور جهان در آن عضویت دارند .

در المپیک ۱۹۷۲ نمایشی از ورزش بدمینتون برگزار و از المپیک سال ۱۹۹۲ این رشته به طور رسمی وارد بازیهای المپیک گردید .

معتبرترین مسابقات تیمی مردان جهان از سال ۱۹۴۸ به نام توماس کاپ و تیمی بانوان از سال ۱۹۵۶ به نام اوبرکاپ هر سه سال یکبار انجام می شود . سر جورج توماس اولین رییس فدراسیون بین المللی بدمینتون بود . دیگر مسابقات مهم این رشته در سطح جهان عبارتند از :

مسابقات انفرادی ( یک نفره و دونفره ) قهرمانی جهان – مسابقات جایزه بزرگ – مسابقات آزاد جهانی انگلستان –

مسابقات سودرمن – مسابقات اختصاصی هر قاره به صورت تیمی و انفرادی

مسابقات یاد شده در هر دو قسمت مردان و بانوان برگزار می شود .

علاوه بر آن ، مسابقات بین المللی متعددی به مناسبتهای مختلف در سطح جهان انجام می گردد . از صاحب نامان

بدمینتون در سطح جهان ، کشورهای چین ، اندونزی ، کره جنوبی ، مالزی و اخیراً دانمارک را می توان نام برد .

## تاریخچه بدمینتون در ایران :

در ایران و در جنوب کشور به ویژه مسجد سلیمان و آبادان ، اتباع انگلیسی بدمینتون بازی می کرده اند . از این رهگذر تعدادی از ایرانیان هم با آن آشنا شدند و آن را آموختند و به همین دلیل اولین قهرمانان ایران و تیم ملی در سالهای نخستین شروع فعالیت رسمی بدمینتون ، بازیکنان این مناطق بودند.

فدراسیون بدمینتون ایران در سال ۱۳۵۱ تشکیل و فعالیت رسمی بدمینتون در ایران آغاز گردید . تیم بدمینتون ایران در مسابقات آسیایی تهران ، سال ۱۳۵۳ به مقام هشتم آسیا دست یافت.

از استانهای صاحب نام بدمینتون کشور ، می توان زنجان ، تهران ، اصفهان ، یزد ، گلستان و قم را نام برد . اولین دوره مسابقات قهرمانی ایران به صورت رسمی در سالن ورزش دانشگاه شهید بهشتی تهران با شرکت ۲۴ تیم برگزار شد . انجمن بدمینتون آموزشگاههای کشور در سال ۱۳۶۰ تشکیل گردید . اما بنا به دلایلی اولین دوره رسمی مسابقات آموزشگاهها در سال ۱۳۶۶ در شهر زنجان با شرکت شش تیم برگزار گردید. پس از آن همه ساله مسابقات مذکور با کمیت و کیفیت بیشتر و بهتری برگزار می شود و تعداد تیمهای شرکت کننده هریک از سه مقطع تحصیلی ، در هر دوره از مسابقات بیش از بیست تیم از استانهای مختلف کشور می باشد.

## نحوه گرفتن توپ برای زدن سرویس :

در بدمینتون سه نوع گرفتن توپ متداول است :

- ۱- هنگامیکه انگشت اشاره و شصت بصورت نیم دایره قسمت بالایی و خارجی چتر توپ را می گیرند.
- ۲- هنگامیکه انگشت اشاره و شصت بصورت نیم دایره قسمت پایینی و خارجی چتر توپ را می گیرند .
- ۳- هنگامیکه انگشت اشاره در داخل قسمت چتر توپ و انگشت شصت در قسمت خارجی چتر توپ را مانند انبر می گیرند .

دو نوع اول برای زدن سرویس با روی راکت و نوع سوم برای زدن سرویس با پشت راکت مورد استفاده قرار می گیرند.



### نحوه گرفتن راکت :

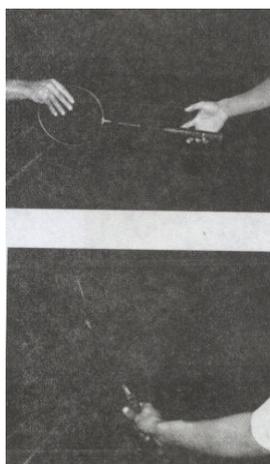
گرفتن درست راکت در بدمیتون یکی از مهمترین و اساسی ترین موارد پایه ای در رسیدن به قهرمانی خواهد بود ، زیرا اگر راکت بطور اشتباه در ابتدای یادگیری آموخته شود و یا آموزش گیرنده توجه به گفته های آموزش دهنده نداشته باشد پیشرفت از سطح متوسط به بالا دیگر امکان پذیر نیست . گرفتن صحیح راکت مانند پایه های ساختمان می باشد که اگر حساب شده محاسبه و پی ریزی نشود ساختمان دوام چندانی نخواهد داشت یا به عبارت دیگر مانند نت خوانی در موسیقی می باشد. زیرا بدون دانستن نت خوانی در موسیقی پیشرفت در سطح بالا ممکن نیست .

### گرفتن راکت بر دو نوع است :

الف ) گرفتن راکت برای زدن ضربه با روی راکت ( فور هند) Fore Hand

ب ) گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت راکت ( بک هند) Back hand

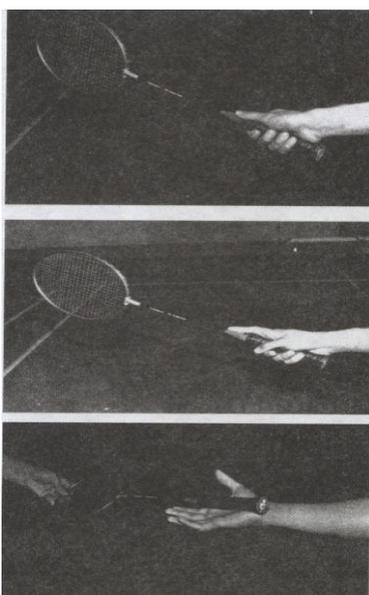
الف – اگر راکت را مانند عکس شماره ۱ به طرف یادگیرنده بگیرید و به او بگویند با دسته راکت دست بدهد ، بطوریکه بین انگشت شصت و اشاره یاد گیرنده بشکل عدد ۷ فارسی در آید . راس عدد ۷ در امتداد قاب راکت باشد و سه انگشت دیگر دسته راکت را بطوری بگیرند که انتهای دسته راکت روی نرمی دست قرار داشته باشد.



عکس شماره ۱

عکس شماره ۲

موضوع قابل توجه اینکه راس عدد ۷ در هنگام گرفتن راکت نباید چسبیده به دسته راکت باشد بلکه انگشت کوچک دست مخالف راکت شما باید در آن تقریباً جای بگیرد. از طرفی دیگر انگشت شصت بین انگشت وسطی و اشاره قرار می گیرد. اشتباه های متداول در گرفتن راکت قراردادن انگشت شصت بر روی دست راکت عکس شماره ۳ و انگشت اشاره بر روی دسته راکت عکس شماره ۴ و قراردادن دسته راکت بر کف دست ، عکس شماره ۵ می باشد. عکس شماره ۶ یکی از آزمایشهای صحیح گرفتن راکت را برای ضربه های روی راکت نشان می دهد . بطوری که مشاهده می کنید وسط زه راکت یا قسمت خارجی ساق پا تماس پیدا می کند .



عکس شماره ۴

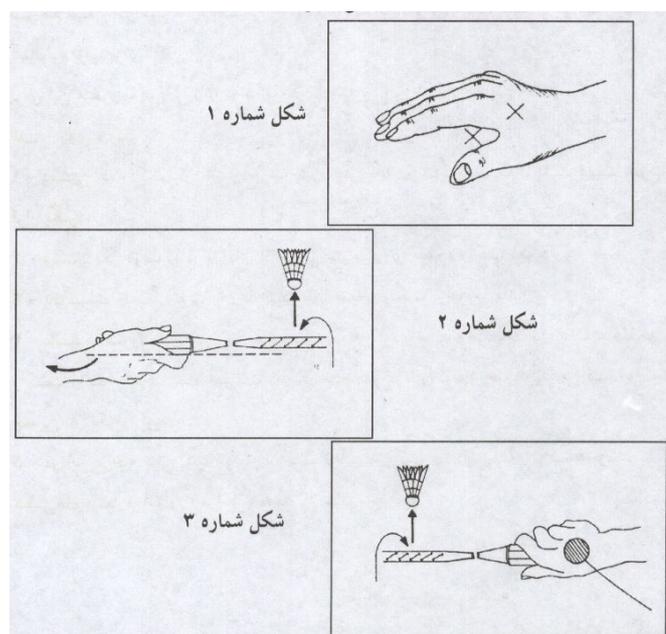
عکس شماره ۵

عکس شماره ۶

ب - طرز قرار گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت راکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شصت در پهلوی دسته راکت قرار می گیرد .

بطور کلی در رابطه با گرفتن راکت برای ضربه های روی راکت و پشت راکت توجه شما را به تصاویر ذیل جلب می کنم . در تصویر ۱ علامت ضربدر بین انگشت شصت و اشاره نشان آن است که راس ۷ در امتداد قاب راکت برای ضربه های روی راکت و ضربدر بالای انگشت اشاره امتداد آن تا قاب راکت برای ضربه های پشت راکت است .

تصویر شماره ۲ نحوه گرفتن راکت برای زدن ضربه های روی راکت و تصویر شماره ۳ نحوه گرفتن راکت برای ضربه های پشت راکت را نشان می دهد.



**دقت فرمایید:** برای زدن ضربه های سرعتی به توپ محکم گرفتن راکت با سه انگشت صورت می گیرد به غیر از انگشت شصت و اشاره و باز انگشت کوچک در این محکم گرفتن نقش مهمتری را به عهده دارد. اما در ضربه های ملایم و ظریف تا آنجا که ممکن است راکت باید راحت و آرام در دست قرار داشته باشد.

## برخورد راکت با توپ :

بعد از گرفتن صحیح راکت و توپ مرحله برخورد راکت با توپ بسیار حائز اهمیت است . در این مرحله سعی خواهد شد راحت ترین روش برای یاد گیرنده بکار برده شود تا بتوانند راکت را خیلی آسان به توپ بزنند.

برای این منظور به مراحل زیر توجه فرمایید:

### الف - روی راکت

۱- دستی که راکت دارد از آرنج خم بشود بطوریکه در هنگام خم شدن پشت دست بطرف زمین قرار بگیرد.

۲- دست دیگر توپ را در ارتفاع ۳۰ سانتی متر بر روی صفحه راکت نگه دارد.

۳- یادگیرنده چند بار توپ را رها کرده تا با صفحه راکت برخورد کند.

۴- دانش آموزان در این مرحله پس از رها کردن توپ و نزدیک شدن آن به صفحه راکت ، راکت را به طرف بالا

حرکت داده در نتیجه توپ با راکت برخورد پیدا می کند این تمرین را چندین بار تکرار کنید.

۵- در این مرحله سعی کنید توپ را رها نمایید و با راکت پی در پی به آن ضربه بزنید.

### توجه :

۱- برای زدن توپ سعی کنید که راکت در ارتفاع نزدیک کمر با توپ برخورد نماید. زیرا افراد مبتدی خیلی راکت را

در نزدیکی شانه بطرف توپ می برند.

۲- سعی شود که کم کم زاویه راکت طوری تغییر نماید که توپ بطرف بالا و جلو هدایت گردد همچنان پای موافق

دستی که راکت دارد در هنگام زدن ضربه به توپ در جلو قرار بگیرد.

۳- از دامنه حرکت مفصل مچ دست جهت شتاب بیشتر در موقع برخورد راکت با توپ حتماً استفاده بشود.

### ب - پشت راکت

مراحل برخورد راکت با توپ با پشت راکت نیز مانند مراحل برخورد با روی راکت است با این تفاوت که فقط

در مرحله اول دستی که راکت دارد در هنگام خم شدن پشت دست بطرف بالا قرار می گیرد. سپس توجه داشته باشید که

شصت در پهلوئی دسته راکت قرار بگیرد.

# سرویس

## ۱- تعریف سرویس

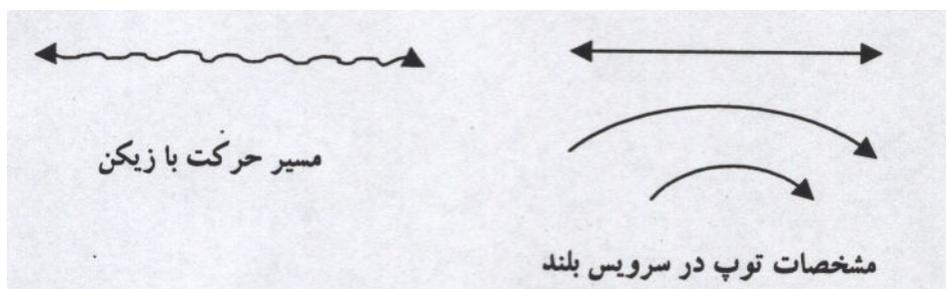
سرویس ضربه ای است که بازی با آن به جریان می افتد. سه نوع سرویس در بدمینتون زده می شود :

الف - سرویس بلند (High service)

ب - سرویس کوتاه (Low service)

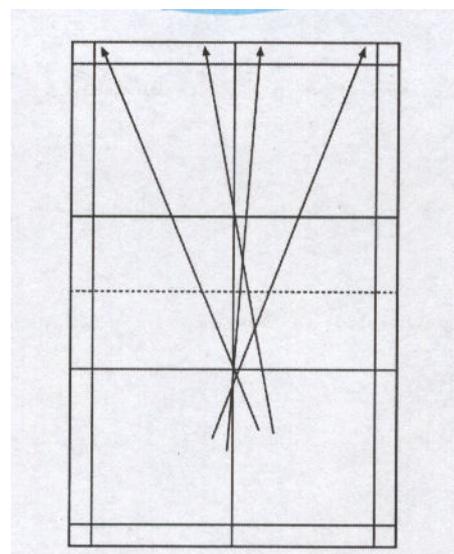
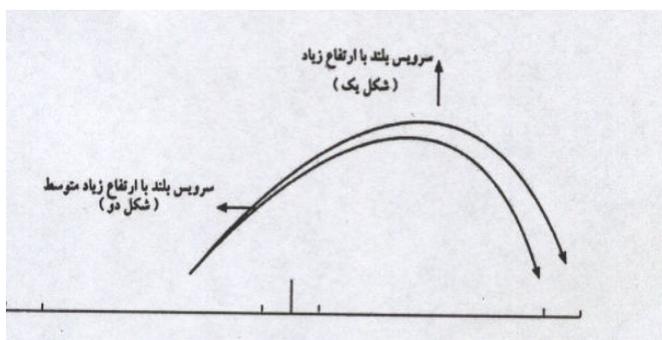
ج - سرویس تیز (Flick service)

لطفا توجه فرمایید : علامت های ذیل مسیر حرکت توپ را نشان می دهد.



**الف - محل فرود توپ :** بهترین مکان برای فرود توپ در سرویس بلند گوشه های آخر زمین که نزدیک به خط انتهایی می باشد خواهد بود .

**ب - ارتفاع توپ :** بردو نوع است یکی با ارتفاع زیاد و یکی با ارتفاع متوسط . شکل سمت چپ سرویس بلند را از پهلو و شکل سمت راست آن را از بالا نشان می دهد.



## دو روش در زدن سرویس با روی راکت در حال حاضر در دنیا وجود دارد:

الف - روشی که سنگینی بازیکنان قبل از زدن سرویس در عقب قرار دارد و سپس سنگینی به جلو منتقل می شود .

ب - روشی که سنگینی بازیکنان از همان اول به جلو منتقل شده است . از طرفی دیگر بعضی از بازیکنان اول توپ را رها کرده سپس راکت را حرکت می دهند. بعضی دیگر اول راکت را حرکت داده سپس توپ را رها می کنند و بعضی دیگر همزمان توپ و راکت را با هم رها و حرکت می دهند. بنابراین هر سه روش می تواند کاربرد داشته باشد .

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس بلند با روی راکت ( دست راست )

۱- پاهای به اندازه عرض شانه باز بطوریکه پای راست در عقب و پای چپ در جلو قرار بگیرد. انگشتان پای عقبی بطرف میله تور و انگشتان پای جلویی در جهت زمینی که توپ فرستاده می شود.

۲- سنگینی بدن روی پای راست می باشد بطوریکه پای چپ روی پاشنه قرار می گیرد.

۳- راکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم می باشد حداقل ۹۰ درجه و صفحه راکت در قسمت پهلوئی راست قرار بگیرد.

۴- توپ در دست چپ قرار گرفته بطوریکه آرنج خم می باشد زاویه آرنج تقریباً ۹۰ درجه ( عکس شماره یک )

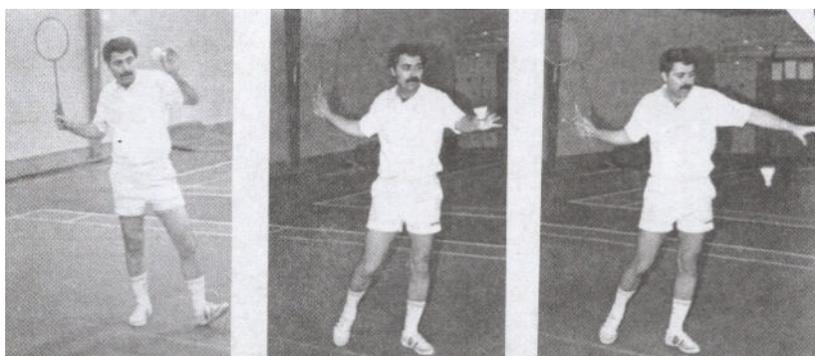
۵- سنگینی بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می کند بطوری که پای راست روی پنجه قرار می گیرد .

۶- دست چپ از آرنج باز شده و در قسمت جلو و راست بدن توپ را نگه می دارد ( عکس شماره ۲ )

۷- دستی که راکت دارد حرکت کرده در قسمت راست و جلوی بدن در سطح بالای زانو با توپ رها شده تماس پیدا می کند.

( زاویه راکت تقریباً ۴۵ درجه است عکس شماره ۳ و ۴ )

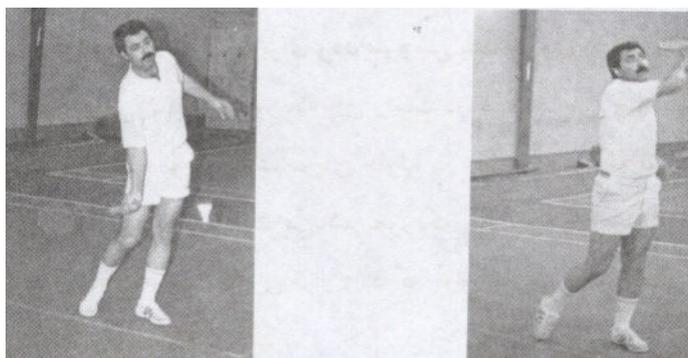
۸- پس از برخورد صفحه راکت با توپ حرکت راکت بطرف شانه چپ ادامه پیدا می کند ( عکس شماره ۵ )



عکس شماره ۱

عکس شماره ۲

عکس شماره ۳



عکس شماره ۴

عکس شماره ۵

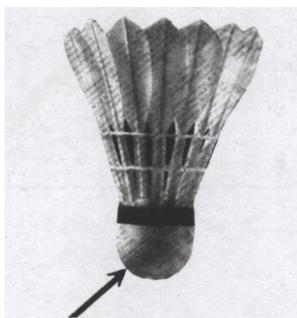
به نکات زیر در هنگام زدن سرویس بلند دقت فرمایید :

۱- بازو و ساعد دست راکت دار از بدن زیاد جدا نشود . زیرا امکان بهم خوردن تعادل سرویس زننده و خطای سرویس زیاد خواهد شد .

۲- قبل از برخورد راکت با توپ زانوها کمی خم ، سپس در هنگام برخورد با توپ باز می شود.

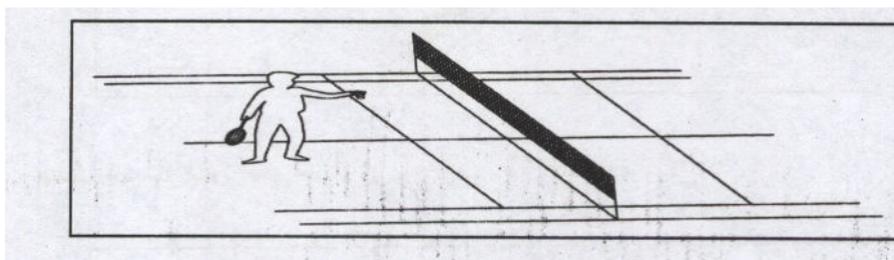
۳- در لحظه آخر از حرکت مچ دست راکت دار خود برای فرستادن توپ به هدف و سرعت بیشتر استفاده نمایید .

۴- برخورد صفحه راکت با چوب پنبه توپ باید به نحوی باشد که در شکل زیر نشان داده شده است .

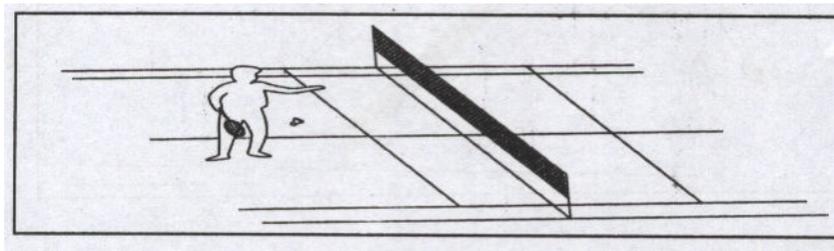


برای اینکه یادگیرنده ها بتوانند سرویس بلند را خیلی زود فرا بگیرند به نکات آموزشی زیر باید توجه شود .

۱- راکت در کنار پای راست قرار بگیرد ( مانند شکل)

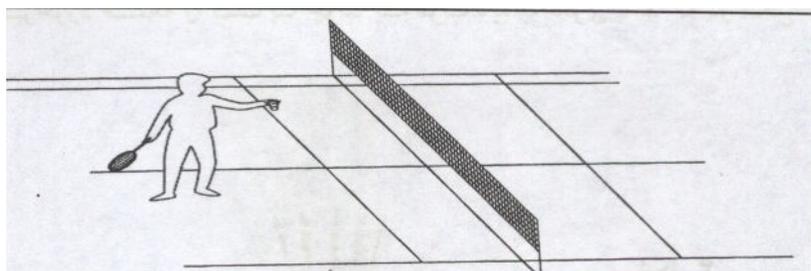


۲- دست چپ توپ را در امتداد پای چپ رها کند (مانند شکل)



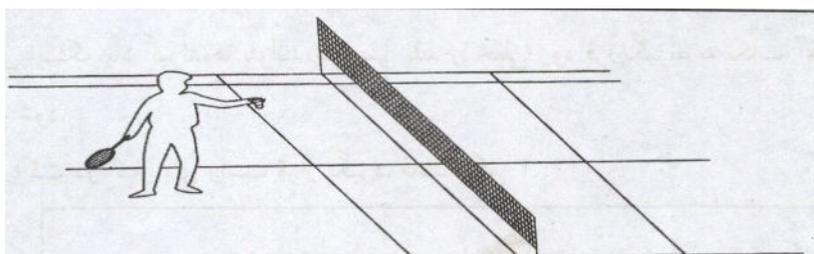
۳- پس از رها کردن توپ راکت را حرکت داده تا صفحه آن در حدود ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر زمین با توپ برخورد

نماید (مانند شکل)

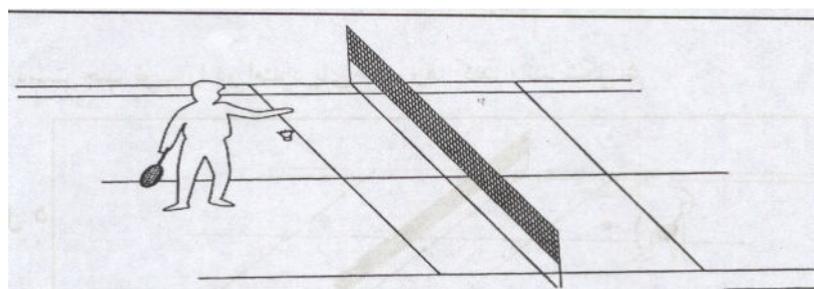


پس از اینکه مراحل بالا چندین بار تکرار شد و دانش آموزان به راحتی توانستند آن را انجام دهند به مرحله بعدی خواهیم رسید .

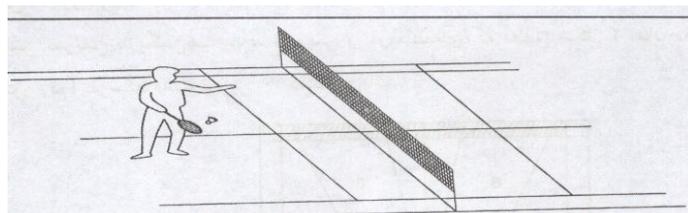
۴- راکت در عقب پای راست قرار می گیرد (مانند شکل)



۵- دست چپ توپ را کمی جلوتر از پای چپ رها کند (مانند شکل)



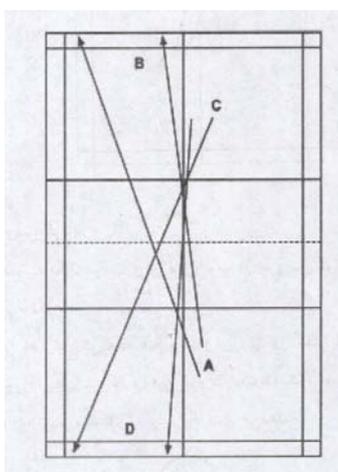
۶- پس از رها شدن توپ راکت را حرکت داده و صفحه آن را در سطح زانو با توپ برخورد پیدا می کند (مانند شکل)



تمرین ۱ سرویس بلند :

بازیکن ها دو به ضربداری رو به روی هم مانند شکل ۱ قرار می گیرند . بازیکن های C و A به ترتیب برای بازیکن های D و

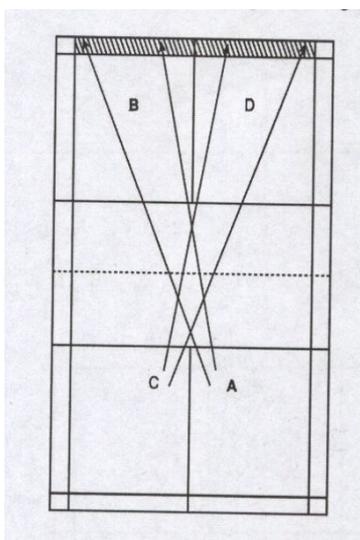
B سرویس می زنند . مدت تمرین ده دقیقه می باشد.



تمرین ۲ سرویس بلند:

در این تمرین بازیکن ها باید سرویس را در منطقه ای که مطابق شکل نشان داده شده است ( هاشور زده ) بفرستند مدت

تمرین ۱۰ دقیقه می باشد .

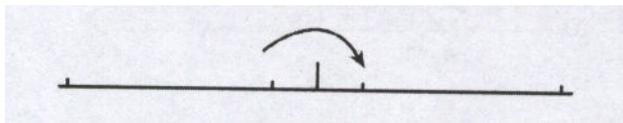


## مشخصات توپ در سرویس کوتاه:

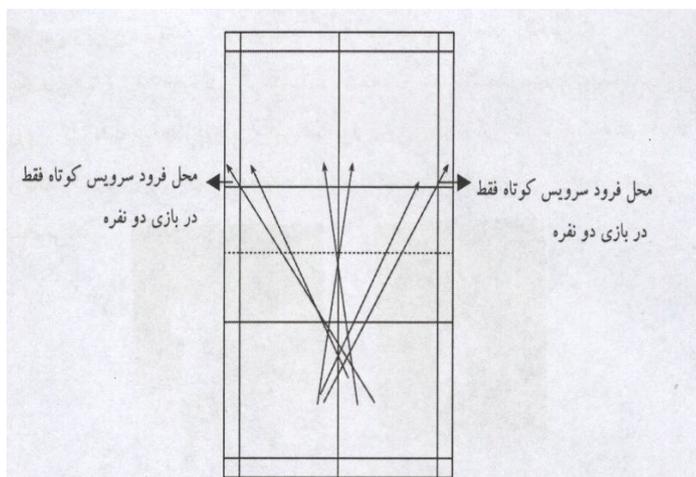
الف «محل فرود توپ: مکان مناسب برای فرود توپ در سرویس کوتاه در جلو و گوشه های قسمت زمین سرویس می باشد .

ب: ارتفاع توپ: هر چه ارتفاع توپ در هنگام عبور از روی تور کمتر باشد بهتر است بطوریکه توپ اگر به لبه تور برخورد پیدا کند و وارد زمین سرویس گیرنده بشود ایده آل خواهد بود .

شکل ۱ سرویس کوتاه را از پهلو و شکل ۲ آنرا از بالا نشان می دهد .



شکل شماره ۱



شکل شماره ۲

## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس کوتاه با روی راکت:

۱- پاها به اندازه عرض شانه باز بطوریکه پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار بگیرد . انگشتان پای جلویی در

جهت زمینی که توپ فرستاده می شود و انگشتان پای عقبی بطرف میله سمت راست تور قرار دارد .

۲- راکت در دست راست طوری قرار دارد که زاویه بین بازو و ساعد باز می باشد. بطوریکه راکت در کنار بدن قرار

دارد . مانند عکس شماره ۱ ( در سرویس کوتاه با روی راکت نحوه قرار گرفتن راکت می تواند مانند سرویس بلند

هم باشد ) .

۳- توپ در دست چپ قرار گرفته بطوریکه آرنج نیم باز است .

۴- در این مرحله می توانیم مانند سرویس بلند ابتدا توپ را رها کرده سپس راکت را حرکت بدهیم. یا اول راکت را

حرکت داده سپس توپ را رها کنیم و هم می توانیم همزمان با حرکت راکت توپ را رها نمائیم.

۵- برخورد توپ با راکت در نزدیکی سطح کمر و در قسمت راست و جلوی بدن خواهد بود. در این هنگام سنگینی

بدن بر روی پای چپ قرار دارد .

۶- پس از برخورد صفحه راکت با توپ حرکت راکت بطرف پهلو چپ ادامه می یابد.

عکسهای شماره ۱ و ۴ نحوه قرار گرفتن بدن و راکت را از ابتدا تا انتها در هنگام سرویس کوتاه با روی راکت نشان می دهند.

(۱)



(۳)

(۲)



(۴)



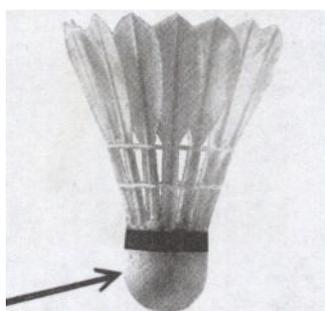
**نکاتی را که در هنگام زدن سرویس کوتاه با روی راکت باید بدان توجه نمود:**

۱- حداکثر استفاده برای وارد آوردن نیرو به توپ باید از مچ دست باشد .

۲- زانوها قبل از زدن ضربه کمی خم باشند .

۳- برخورد صفحه راکت با چوب پنبه توپ باید به نحوی باشد که

در شکل نشان داده شده است.



## سرویس کوتاه با پشت راکت :

اکثر بازیکنان خوب دنیا سرویس کوتاه را با پشت راکت می زنند زیرا ضریب اطمینان آن بیشتر از سرویس کوتاه با روی راکت است .

بطور کلی ۳ نوع ایستادن در سرویس کوتاه با پشت راکت متداول است :



الف: پای مخالف دستی که راکت دارد و در جلو قرار می گیرد .



ب: پاها بطور موازی قرار می گیرند .

ج: پای موافق دستی را که راکت دارد در جلو می باشد . تجربه نشان داده است که نوع سوم بهتر از دو نوع دیگر می باشد .



## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس کوتاه با پشت راکت :

- ۱- پاها به اندازه عرض شانه باز بطوریکه پای راست در جلو و پای چپ در عقب قرار بگیرد .
- ۲- سنگینی بدن ابتدا بر روی دو پا قرار دارد .
- ۳- راکت در دست راست طوری قرار دارد که فاصله آن با بدن حدود ۴۰ سانتی متر باشد . بطوریکه صفحه راکت را جلوی بدن متمایل به پای چپ قرار بگیرد .
- ۴- توپ در دست چپ قرار گرفته بطوریکه نزدیک به صفحه راکت باشد .
- ۵- سنگینی بدن بر روی پای راست قرار گرفته بطوریکه پای چپ بر روی پنجه قرار می گیرد .
- ۶- دست راست راکت را کمی به سمت بدن برده سپس بطرف توپ حرکت داده و ضربه را در جلوی بدن به توپ میزند .
- ۷- پس از برخورد صفحه راکت با توپ حرکت راکت کمی بطرف راست بدن ادامه پیدا می کند . عکسهای شماره ۱ و ۲ و ۳ از ابتدا تا انتها را نشان می دهند.



عکس شماره ۱



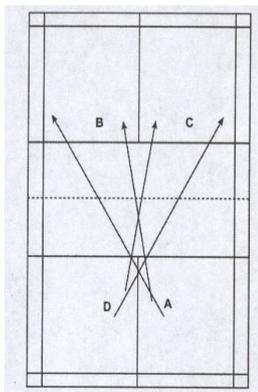
عکس شماره ۲



عکس شماره ۳

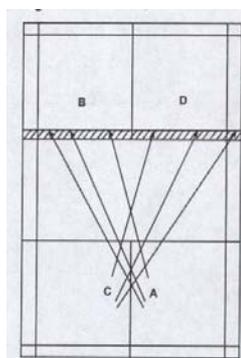
تمرین ۱ سرویس کوتاه:

بازیکن ها مطابق شکل ۶ دو به دو روبروی هم قرار می گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه برای هم سرویس کوتاه می زنند.



تمرین ۲ سرویس کوتاه:

در این تمرین بازیکن ها باید سرویس کوتاه را در منطه هاشور زده که در شکل ۷ نشان داده شده است بزنند . مدت تمرین ۱۰ دقیقه می باشد .



**نحوه ایستادن برای دریافت سرویس:**

بطور کلی در بازی بدمینتون دو نوع ایستادن برای دریافت سرویس وجود دارد . یکی برای بازی یک نفره و دیگری برای بازی دو نفره . در بازی یک نفره بازیکن برای دریافت سرویس تقریباً در وسط زمین می ایستند. مانند عکس شماره ۱ اما در بازی دو نفره بازیکن خود را نزدیک به خط کوتاه قرار می دهد زیرا در بازی دو نفره در هنگام سرویس ۷۶ سانتی متر از طول زمین کاسته می شود . مانند عکس شماره ۲



عکس شماره ۱



عکس شماره ۲

## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای دریافت سرویس:

- ۱- پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می گیرد بطوریکه سنگینی بر روی پای چپ قرار داشته باشد .
- ۲- پاها کمی بیش از عرض شانه باز بطوریکه زانوها کمی خم باشند .
- ۳- دست راست که راکت دارد از آرنج خم به گونه ای که زاویه بین ساعد و بازو تقریباً حدود ۹۰ درجه قرار بگیرد .
- ۴- دست و شانه چپ بدن به طرف تور باشد .
- ۵- حالت انفجاری بدن در بازی دو نفره بیشتر است مانند عکس شماره ۲ و حالت انفجاری بدن در حالت یکنفره نسبت به بازی دو نفره کمتر . مانند عکس شماره ۱

## نحوه ایستادن برای دریافت در هنگام بازی ( به غیر از سرویس )

- در هنگام بازی دیگر مانند دریافت سرویس نباید ایستاد، زیرا زمین تقریباً سه برابر هنگام دریافت سرویس شده است . بازیکن ها بایدطوری بایستند که نسبت به ضربه های حریف بتوانند عکس العمل مناسب برای جواب دادن داشته باشند . اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین خواهد بود .

## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت در هنگام ایستادن برای دریافت در جریان بازی :

- ۱- پاها تقریباً بطور موازی و بیش از عرض شانه باز می باشند .
  - ۲- زانوها خم وبازیکن روی سینه پاها قرار می گیرد ( زاویه بین ران و ساق پا یعنی پشت زانو بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه در نوسان خواهد بود ) .
  - ۳- بدن بازیکن به سمت توپ در زمین حریف قرار دارد .
  - ۴- دست راست از آرنج خم بطوریکه زاویه بین ساعد و بازو تقریباً ۹۰ درجه باشد .
  - ۵- دست چپ نیز در حالیکه از آرنج خم است، موازی با دست راست قرار می گیرد .
- عکس های زیر مراحل بالا را نشان می دهند . بازی نشان می دهند .



## تاس کلیر

تاس کلیر به ضرباتی اتلاق می گردد که از ارتفاع بالا به آخر زمین حریف زده می شود .

تاس بر ۳ نوع است .

الف: تاس دفاعی با ارتفاع زیاد.

ب: تاس حمله ای با ارتفاع کم

ج: تاس معمولی با ارتفاع متوسط

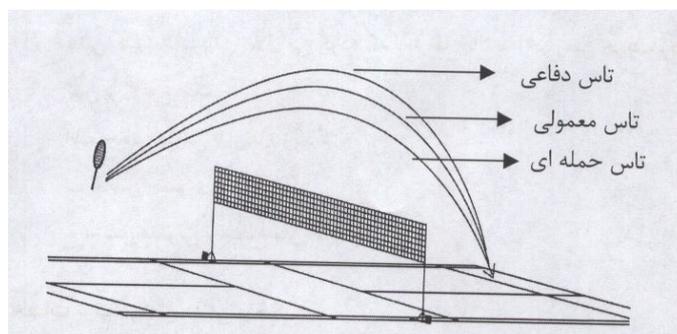
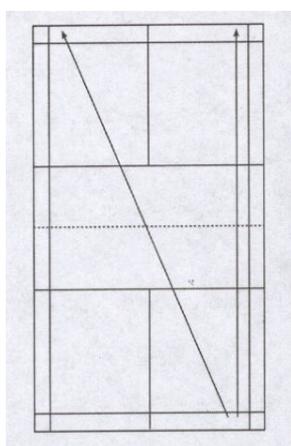
### مشخصات توپ در تاس دفاعی و حمله ای :

الف: محل فرود توپ: بهترین محل فرود توپ در تاس دفاعی و حمله ای در انتهای زمین و گوشه های آن می باشد .

ب: ارتفاع توپ: قوس تاس دفاعی زیاد بوده ( مانند سرویس بلند) اما ارتفاع توپ در تاس حمله ای نسبت به تاس معمولی

کمتر و سرعت توپ نسبت به آن بیشتر می باشد .

شکل های زیر مسیر حرکت توپ را با سه نوع ارتفاع و فرود آن را نشان می دهند.



### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با روی راکت ( بدون پرش )

۱- پاها کمی بیش از عرض شانه باز بطوریکه پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار بگیرد .

۲- سنگینی بدن روی پای راست بطوریکه شانه چپ بطرف تور قرار داشته باشد .

۳- دست راست از آرنج خم ( ۹۰ درجه ) بطوریکه راکت را در کنار و عقب سر و دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد .

۴- سنگینی بدن ابتدا بر روی پای راست در حالیکه زانوها کمی خم باشند قرار دارد .

۵- سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شود . در همین موقع دست راکت را بطرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می دهد و دست چپ را بطرف پائین حرکت می کند .

۶- صفحه راکت در بالا و جلوی بدن با توپ تماس پیدا می کند. زاویه صفحه راکت بطرف بالا قرار می گیرد ( مقدار آن بستگی به نوع تاس دارد ) .

۷- در موقع برخورد راکت با توپ پاها بر روی پنجه قرار داشته و دست راست کاملا کشیده بطوریکه آرنج خم نباشد .

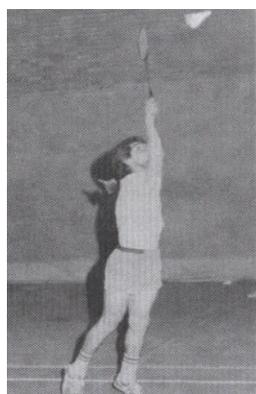
۸- پای راست بعد از زدن ضربه بطرف جلو حرکت می کند .

۹- حرکت راکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر بطرف جلو پایین و کمی به سمت چپ بدن ادامه می یابد .

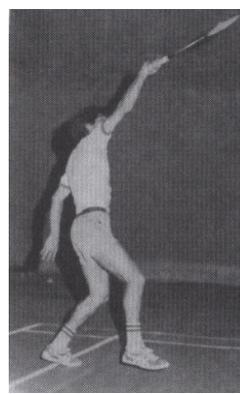
عکس شماره ۱ و ۲ و ۳ نحوه عمل را از ابتدا تا انتها نشان می دهد .



عکس شماره ۱



عکس شماره ۲



عکس شماره ۳

### نکاتی را که در هنگام زدن تاس کلیر با روی راکت باید بدان توجه نمود:

۱- در موقعی که آرنج خم است باید بازو تقریباً در امتداد شانه قرار بگیرد ( مانند شوت در بسکتبال نباشد بلکه مانند زدن آبشار در والیبال باشد ) .

۲- سعی کنید راکت را بطرف توپ با شتاب زیاد پرتاب کنید ( راکت در دست قرار دارد).

۳- در لحظه آخر سعی کنید برای هدف گیری و سرعت بیشتر به توپ از حرکت و نیروی مچ دست راکت دار خود به

خوبی استفاده بنمائید.

۴- حریف نباید بتواند ضربه تاس کلیر شما را در وسط زمین قطع کند .

۵- دقت کنید تاس کلیر شما حتما به انتهای زمین حریف و گوشه های آن برود .

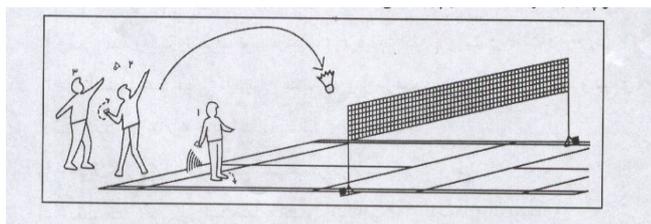
تمرین های ذیل جهت فرا گرفتن ضربه تاس با روی راکت می باشد . لطفا در هنگام یاد دادن به یادگیرنده به این تمرینات

توجه نمائید .

تمرین (۱)

در آخر زمین دانش آموزان مانند شکل ۳ قرار می گیرند ، هر نفر یک توپ داشته آنها پای مخالف دستی را که توپ دارند

در جلو قرار می دهند ، دستی که توپ دارد از آرنج خم شده با علامت یاد دهنده توپ را به طرف بالا و جلو پرتاب می کنند .

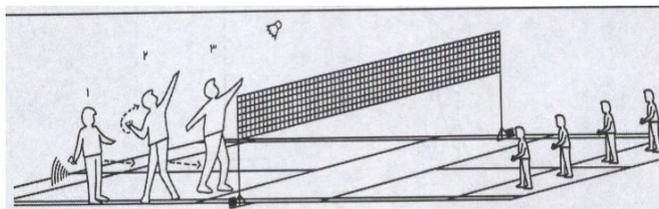


تمرین (۲)

در آخر زمین دانش آموزان مانند شکل ۴ قرار می گیرند هر نفر یک توپ دارند با علامت یاد دهنده آنها بطرف جلو زمین

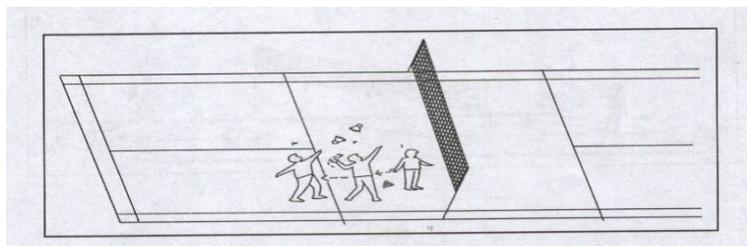
دویده و نزدیک به خط کوتاه در حالیکه پای مخالف دستی را که توپ دارد در جلو می باشد توپ را بطرف بالا و جلو پرتاب

می کند .



### تمرین (۳)

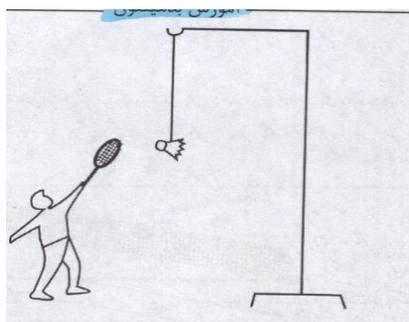
دانش آموزان نزدیک به تور مانند شکل ۵ قرار می گیرند هر نفر یک توپ دارند ، با علامت معلم آنها عقب ، عقب رفته به پشت خط کوتاه که رسیدند ، توپ را بطرف بالا و جلو پرتاب می کنند. باید توجه داشت که پای مخالف دست توپ دار در هنگام پرتاب در جلو قرار گرفته باشد .



### تمرین (۴)

توپ را به مانعی وصل می کنیم دانش آموزان مانند شکل ۶ در حالیکه راکت در دستتان می باشد به توپ ضربه می زنند . در این تمرین یاد دهنده مواظب باشد که دانش آموزان

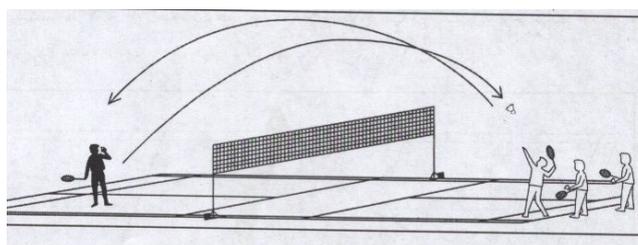
در هنگام ضربه زدن به توپ پای مخالف



دست راکت دارشان در جلو و دستی که راکت دارد کاملاً کشیده باشد .

### تمرین (۵)

معلم برای دانش آموزان مانند شکل ۷ توپ می فرستد که کاملاً در جلو و بالای سر آنها قرار بگیرد . دانش آموزان جواب توپ های معلم خود را با ضربه تاس کلیر پاسخ می دهند.



تمرین (۶)

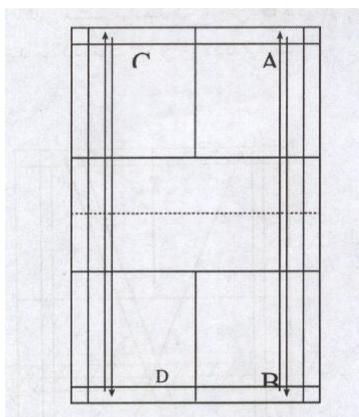
این تمرین تقریباً مانند تمرین شماره ۵ می باشد با این تفاوت که معلم دیگر توپ را در جلو و بالای سر دانش آموزان نمی

فرستد بلکه آنرا کمی به جلو و یا کمی به عقب و یا به طرفین آنها می زند .

دانش آموزان باید خود را به پشت توپ رسانده ضربه تاس کلیر را بزنند.

تمرین ۱ تاس کلیر

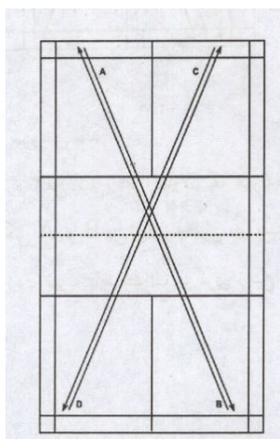
بازیکن ها دو به دو روبروی هم مانند شکل ۸ قرار می گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضربه تاس مستقیم را می زنند .



تمرین ۲ تاس کج:

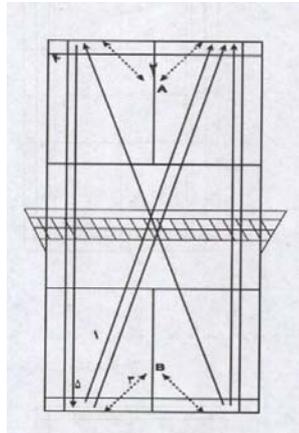
این تمرین مانند تمرین شماره ۱ می باشد با این تفاوت که بازیکن ها بطور ضربدری مقابل هم قرار می گیرند و ضربه تاس

کج را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می دهند .



مطابق زیر بازیکن های A و B روبروی هم قرار می گیرند، بازیکن B برای بازیکن A سرویس بلند می زند.

۱- بازیکن A جواب او را با ضربه تاس مستقیم می دهد. ۲- جواب او را بازیکن B با تاس کج می دهد ۳- سپس بازیکن A جواب بازیکن B را با تاس مستقیم میدهد. ۴- بازیکن B ضربه او را با تاس کج می دهد ۵- تکرار تمرین از شماره ۲ به ترتیب ادامه پیدا می کند مدت تمرین ۱۰ دقیقه می باشد.



### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیبر با پشت راکت :

اصولاً بازیکن های خوب کشورها تا آنجا که ممکن است سعی می کنند که تاس کلیبر را با پشت راکت نزنند. دلیل این امر اینست که حق انتخاب ضربه آنها کم می شود. یعنی بازیکن می داند که دیگر حریف او نمی تواند اسمش بزند. اما زمانی در بازی پیش می آید که بازیکن ناچار می شود که از ضربه تاس کلیبر با پشت راکت استفاده نماید. بنابراین همه بازیکن ها باید بتوانند این ضربه را بزنند.

برای اجرای این ضربه در بازی تقریباً سه حالت پیش می آید :

الف) توپ در سمت مخالف دست راکت طوری قرار می گیرد که نسبت به بدن زننده کمی جلوتر قرار دارد که در نتیجه پای راست نسبت به چپ جلوتر قرار می گیرد ( عکس شماره ۱ )



عکس شماره ۱

ب) توپ در سمت مخالف دست راکت طوری قرار می گیرد که نسبت به بدن زنده تقریباً مساوی می باشد در نتیجه پای راست در امتداد پای چپ قرار می گیرد ( عکس شماره ۲ )



عکس شماره ۲

ج) توپ در سمت مخالف دست راکت طوری قرار می گیرد که نسبت به بدن زنده عقب تر قرار دارد . در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین نزدیک تر است .(عکس شماره ۳)



عکس شماره ۳

### در هر سه حالت برای زدن تاس با پشت راکت :

- ۱- پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می کند.
- ۲- پای چپ بر روی پنجه بطوریکه تابع حرکت پای راست می باشد چرخش پیدا می کند.
- ۳- زانوها کمی خم و بالاتنه با گردش کمر بطرف پهلو قرار می گیرد به گونه ای که دست راست از آرنج خم ، سرراکت در جهت شانه چپ می باشد ( دامنه حرکتی باید زیاد باشد )
- ۴- دست راست راکت را بطرف توپ با استفاده از گردش بالاتنه هدایت می کند.

۵- درموقع برخورد راکت باتوپ دست زنده تقریباً کشیده می باشد بطوریکه اگر توپ از او دور باشد دست به طور مایل و اگر به او نزدیک باشد تقریباً به صورت عمود خواهد بود . زاویه راکت با توجه به نوع تاس کلیر دفاعی یا حمله ای یا معمولی بازتر یا کمی بستر می باشد شکل های ۴-۵-۶



شکل ۶

شکل ۵

شکل ۴

۶- درموقع برخوردتوپ با راکت سنگینی بدن با توجه به نزدیک بودن توپ به زنده یا دور بودن آن فرق می کند . اگر توپ به بدن نزدیک باشد سنگینی برروی پای چپ ( عکس شماره ۷ ) و اگر از بدن دور باشد سنگینی برروی پای راست قرار می گیرد ( عکس شماره ۸ )



عکس ۸



عکس ۷

۷- پای راست بعد از زدن، بطرف جلو و سمت تور و ادامه حرکت راکت بطرف سمت راست بدن خواهد بود . همچنان عکسهای شماره ۱۱-۱۰-۹ فلینگ دلف از قهرمان معروف دانمارک و جهان را قبل از زدن تاس کلیر با پشت راکت در سه مرحله الف - ب - ج نشان می دهد.



عکس ۱۱

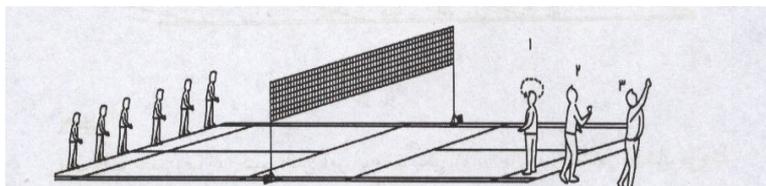
عکس ۱۰

عکس ۹

تمرین های ذیل بهتر فرا گرفتن ضربه تاس با پشت راکت می باشد . لطفاً در هنگام یاد دادن به یادگیرنده به آنها توجه نمایید.

### تمرین ۱

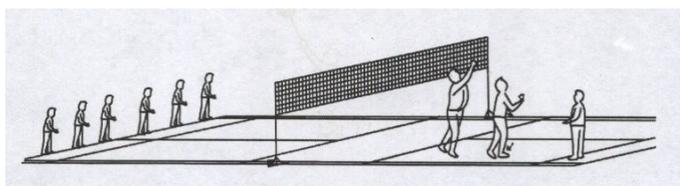
در آخر زمین دانش آموزان مانند شکل ۸ قرار می گیرند. هر نفر یک توپ دارد . دانش آموزان پای راست خود را در کنار و جلوی پای چپ قرار داده بطوریکه پشت آنها بطرف تور قرار بگیرد. آنها دست راست خود را از آرنج خم کرده و با علامت معلم توپ را بطرف بالا و جلو پرتاب می کنند( در هنگام پرتاب توپ پشت دست بطرف تور می باشد).



شکل ۸

### تمرین ۲

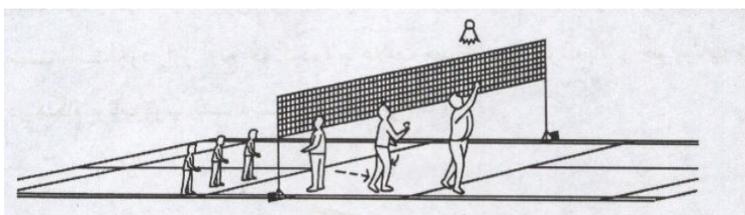
در آخر زمین دانش آموزان مانند شکل ۹ قرار می گیرند هر نفر یک توپ دارد با علامت معلم آنها از عقب به جلو زمین دویده و نزدیک خط کوتاه که رسیدند پای راست خود را در کنار و جلوی پای چپ قرار داده توپ را به طرف بالا و جلو پرتاب می کنند.



شکل ۹

### تمرین ۳

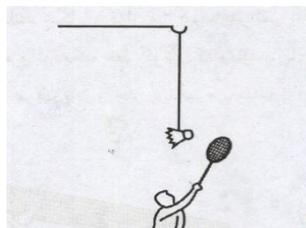
دانش آموزان نزدیک به تور مانند شکل ۱۰ قرار می گیرند هر نفر یک توپ دارد با علامت معلم آنها بطرف عقب رفته وقتی به خط کوتاه رسیدند درحالیکه پای راست خود را در کنار و جلوی پای چپ قرار می دهند توپ را بطرف بالا و جلو پرتاب می کنند.



شکل ۱۰

### تمرین ۴

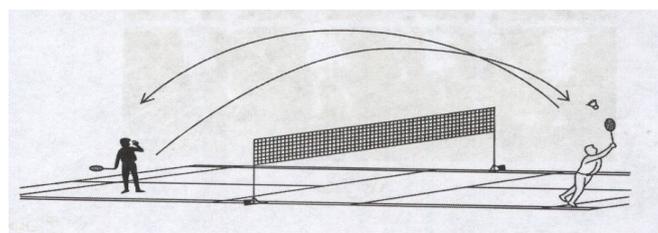
توپ را به مانعی وصل می کنیم دانش آموزان مانند شکل ۱۱ درحالیکه راکت در دستشان می باشد به توپ ضربه می زنند معلمین باید توجه داشته باشند که در هنگام زدن ضربه پای راست در جلو و کنار پای چپ قرار داشته باشد و دستی که راکت دارد نیز کاملاً کشیده باشد.



شکل ۱۱

### تمرین ۵

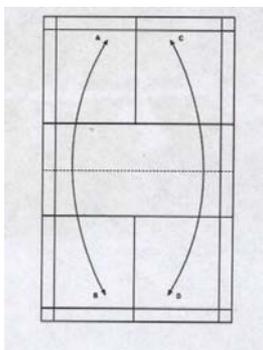
معلم برای دانش آموزان مانند شکل ۱۲ توپ می فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانش آموزان ضربه تاس با پشت راکت را تمرین می کنند. عکسهای ۱۲ و ۱۳ گروهی یاد گیرنده را نشان می دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می کنند.



شکل ۱۲

### تمرین ۶

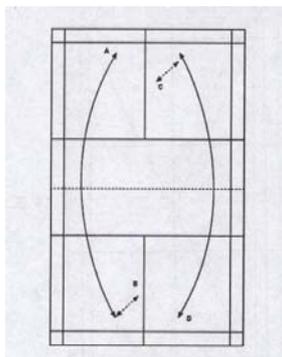
مانند شکل ۱۳ در هر زمین چهار بازیکن دو به دو روبروی هم قرار می گیرند. بازیکن های A و D با روی راکت و بازیکن های C و B با پشت راکت تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می کنند سپس بازیکن های A و D با پشت راکت و بازیکن های C و B با روی راکت تمرین خواهند کرد.



شکل ۱۳

### تمرین ۷

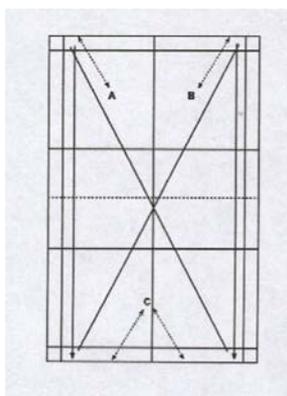
این تمرین مانند تمرین شماره ۶ می باشد با این تفاوت که بازیکن هاییکه با پشت راکت تاس کلیر می زنند بعد از زدن ضربه بطرف مرکز زمین حرکت می کنند. (مانند شکل ۱۴)



شکل ۱۴

### تمرین ۸

مانند شکل ۱۵ در یک طرف زمین دو بازیکن A و B قرار دارند و در طرف دیگر آن بازیکن C و وظایف بازیکن های A و B زدن تاس کلیر بطور مستقیم با روی راکت . وظیفه بازیکن C زدن تاس کلیر با روی و پشت راکت بطور کج می باشد.



شکل ۱۵

## آموزش دراپ

**تعریف دراپ:** به ضربه هایی اطلاق می گردد که توپ از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می شود:

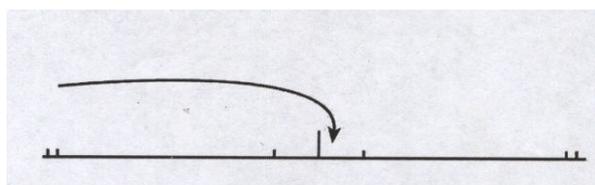
بر دو نوع است : الف - دراپ آهسته      ب - دراپ تیز  
به دو نحو زده می شود: الف - بطور ساده      ب - بطور کات دار

### مشخصات توپ در دراپ آهسته:

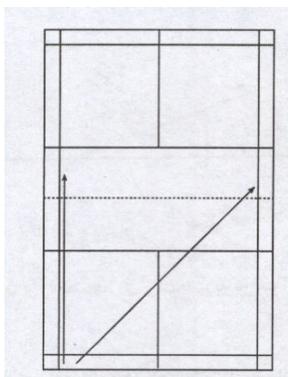
الف - محل فرود توپ : بهترین مکان فرود توپ در دراپ آهسته در جلوی تور زمین حریف و گوشه های آن می باشد.

ب - ارتفاع توپ : توپ در هنگام عبور از روی تور با ارتفاع نسبتاً کمی باید رد بشود.

شکل ۱ دراپ آهسته را از پهلو و شکل ۲ را از بالا نشان می دهد.



شکل ۱



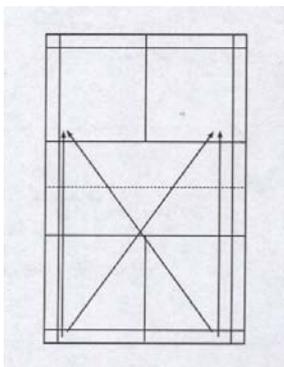
شکل ۲

### مشخصات توپ در دراپ تیز:

الف - محل فرود توپ : بهترین محل فرود توپ در دراپ تیز از روی خط کوتاه تا ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر بطرف وسط زمین

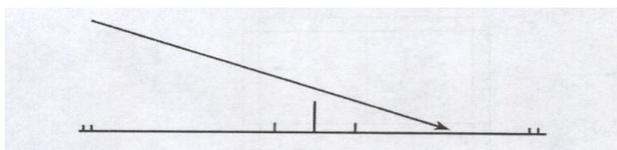
و گوشه های آن می باشد.

ب- ارتفاع توپ : در هنگامیکه توپ از روی تور عبور می کند ارتفاع آن نسبت به تور کم بوده و سرعت توپ نسبت به دراپ آهسته بیشتر خواهد بود .



شکل ۳

شکلهای ۳ و ۴ مسیر حرکت توپ و محل فرود آن را نشان می دهد.

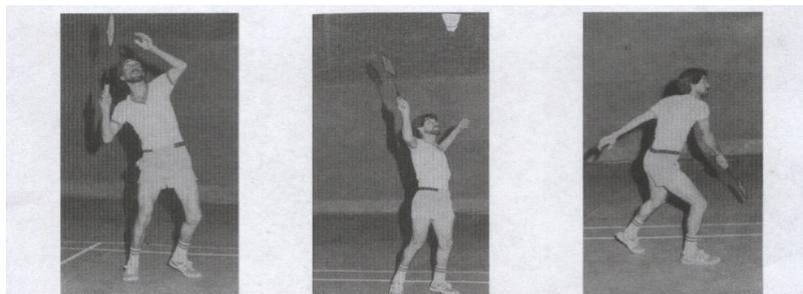


شکل ۴

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه دراپ از بالای سر بطور ساده با روی راکت ( بدون پرش )

- ۱- پاها کمی بیش از عرض شاننه باز بطوریکه پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار بگیرد.
- ۲- سنگینی بدن روی پای راست می باشد ، بطوریکه شاننه چپ بطرف تور قرار دارد.
- ۳- دست راست از آرنج خم بطوریکه راکت در کنار و عقب سر ، و دست چپ در جلوی و بالای سر قرار می گیرد.
- ۴- زانوها کمی خم بوده و کمر نیز بطور متوسط بطرف خارج بدن قوس دارد.
- ۵- سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شوند.
- ۶- دست چپ از بالا به پایین و بطرف چپ بدن حرکت کرده در همین هنگام دست راست با راکت بطرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه دراپ حرکت می کند.
- ۷- صفحه راکت در موقع برخورد با توپ به طرف لبه تور می باشد( دراپ بدون کات) و پاها نیز بر روی پنجه قرار می گیرند.
- ۸- دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با توپ تقریباً کشیده و مچ آن در جهت پایین قرار دارد.
- ۹- بعد از زدن ضربه پای راست بطرف جلوی زمین حرکت می کند و ادامه حرکت راکت بطرف جلو ، پایین و سمت چپ بدن می باشد.

عکس های ۱ و ۲ و ۳ نحوه عمل را نشان میدهد.



عکس ۱

عکس ۲

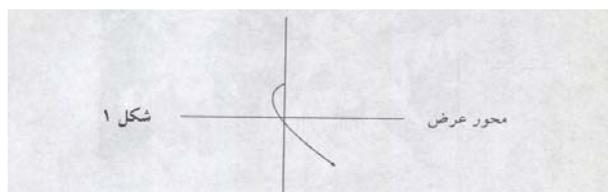
عکس ۳

دراپ کات دار Sliced drop: برای زدن این نوع دراپ در مرحله برخورد توپ با صفحه راکت تغییراتی صورت می گیرد مابقی مراحل مانند دراپ ساده خواهد بود. بطور کلی دو نوع کات وجود دارد:

الف- داخلی      ب- خارج

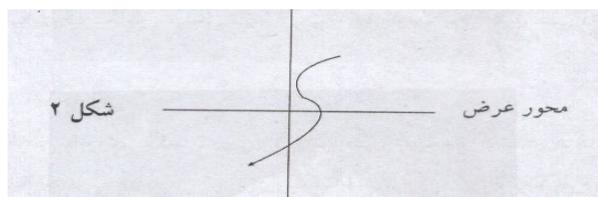
الف - کات داخلی با روی راکت: برای زدن این ضربه صفحه راکت در هنگام برخورد با توپ تقریباً بشکل مایل به توپ ضربه می زند. برای درک بهتر توجه به این نکات ضروری است.

دو محور طولی و عرضی وجود دارد. برای اینکه راکت بطور کات دار به توپ برخورد نماید باید مچ دست و ساعد زننده در دو محور طولی و عرضی چرخش پیدا کند. یعنی هم از بالا به پایین آمده و هم از راست به چپ حرکت کرده باشد. شکل ۱



کات خارجی با روی راکت: برای زدن این ضربه مچ دست و ساعد زننده ضربه از بالا به پایین و از چپ به راست خواهد بود.

مانند خارجی. شکل ۲



## نکات مهم در هنگام زدن ضربه دراپ با روی راکت و پشت راکت :

۱- از مچ دست برای کنترل و هدف گیری استفاده کنید.

۲- از نیروی مچ دست برای شتاب بیشتر به توپ استفاده کنید.

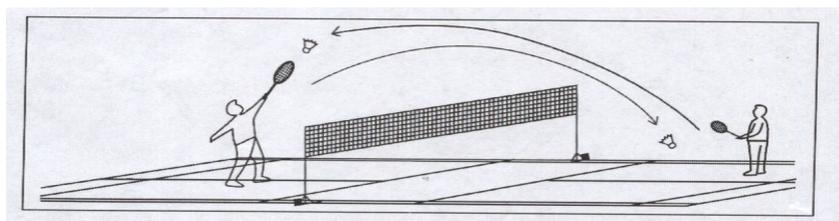
۳- تا آنجا که امکان دارد توپ را در ارتفاع بالایی بزنید.

تمرین ۱: ( دراپ با روی راکت )

توپ را با وسیله ای آویزان می کنیم . دانش آموزان درحالیکه راکت در دستشان می باشد به توپ چندین بار ضربه دراپ را می زنند . معلم باید توجه نماید که دانش آموزان از مچ خود برای زدن ضربه دراپ بیشتر استفاده نمایند.

تمرین ۲: (دراپ با روی راکت)

دانش آموزان مانند شکل پشت تور می ایستند . معلم توپ را بالای تور می فرستد آنها دراپ می زنند.



تمرین ۳: (دراپ با روی راکت)

دانش آموزان در آخر زمین قرار می گیرند ، معلم توپ را طوری می فرستد که در بالا و جلوی آنها قرار بگیرد . دانش آموزان جواب معلم خود را با ضربه دراپ می دهند.

تمرین ۴: (دراپ با روی راکت)

دانش آموزان نزدیک به انتهای زمین قرار می گیرند . معلم توپ را به آخر زمین می فرستد و آنها بطرف جلو حرکت کرده ضربه دراپ را می زنند.

تمرین ۵: ( دراپ با روی راکت )

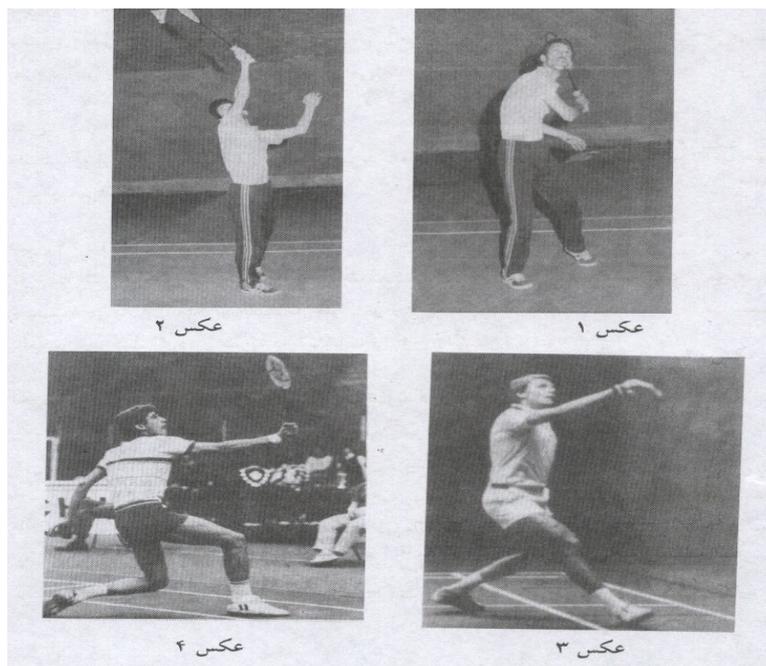
دانش آموزان در وسط زمین قرار می گیرند ، معلم توپ را به آخر زمین می فرستد . آنها عقب ، عقب رفته و ضربه دراپ را اجرا می کنند.

## تمرین ۶: (دراپ با روی راکت)

در این تمرین معلم توپ ها را در نقاط مختلف انتهای زمین می فرستد تا دانش آموزان بتوانند درجهت های مختلف مثلا از عقب به جلو یا از جلو به عقب یا از سمت راست به سمت چپ و بالعکس حرکت کرده و ضربه دراپ شات با روی راکت را بزنند .

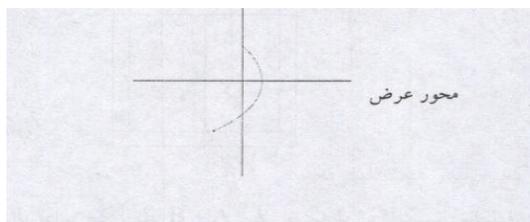
### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه دراپ بطور ساده با پشت راکت:

- ۱- پای راست در جهت مسیر توپ قرار می گیرد .
- ۲- پای چپ بر روی پنجه تابع حرکت پای راست می باشد .
- ۳- زانوها کمی خم و بالاتنه با گردش بطرف پهلوئی چپ دامنه حرکتی برای خود درست می کند.
- ۴- دست راست از آرنج خم شده و راکت در جهت شانه مخالف قرار می گیرد .عکس شماره ۱
- ۵- دست راست راکت را در جهت نشانه گیری بطرف توپ هدایت می کند.
- ۶- در زمان برخورد راکت با توپ زاویه راکت بطرف لبه تور خواهد بود . عکس شماره ۲
- ۷- سنگینی بدن و نحوه قرار گرفتن دست با توجه به نزدیکی و دوری توپ نسبت به زننده از نظر ارتفاع و فاصله فرق می کند . اگر توپ دور باشد سنگینی بر روی پای راست و دست راکت تقریبا به افق نزدیک خواهد بود ( عکس ۳و۴) و اگر توپ نزدیک باشد سنگینی بر روی پای چپ و دست راکت به مایل نزدیک تر خواهد بود .



ب: دراپ کات دار با پشت راکت : تمام مراحل مانند دراپ ساده است بغير از مرحله برخورد راکت با توپ.

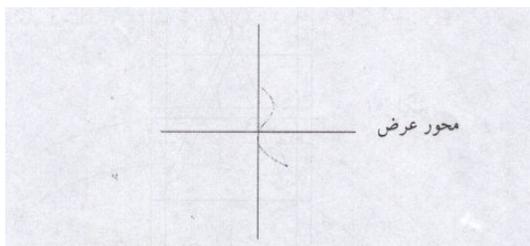
کات داخلی با پشت راکت : مچ دست و ساعد زننده ضربه باز در دو محور طولی و عرضی باید چرخش پیدا کند ، بطوریکه از



بالا به پایین و همزمان از چپ به راست در حرکت باشد .

کات خارجی با پشت راکت: مچ دست و ساعد زننده تقریباً از بالا به پایین و از راست به چپ مسیر خود را طی می کند .

مانند شکل



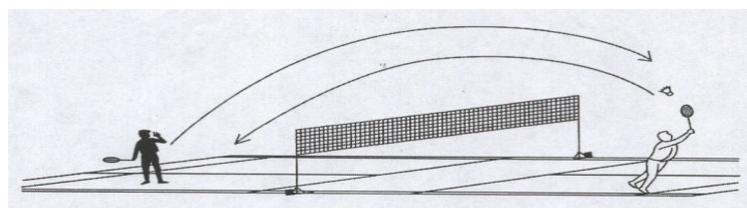
تمرین ۱: (دراپ با پشت راکت)

توپ را آویزان می کنیم ، دانش آموزان در حالیکه راکت دارد به توپ چندین بار ضربه دراپ با پشت راکت را می زنند .

معلم باید توجه نماید که یاد گیرنده ها از مچ دست خود بیشتر برای زدن ضربه استفاده نمایند .

تمرین ۲: (دراپ با پشت راکت)

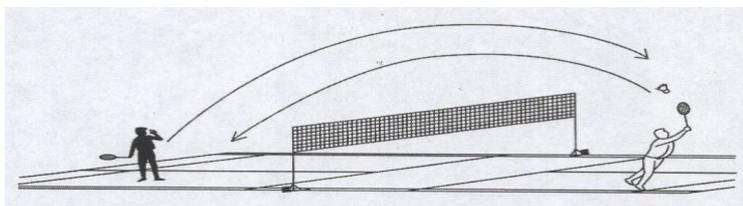
دانش آموزان مانند شکل پشت تور می ایستند . معلم برای آنها توپ را بالای تور می فرستد آنها دراپ می زنند.



تمرین ۳: (دراپ با پشت راکت)

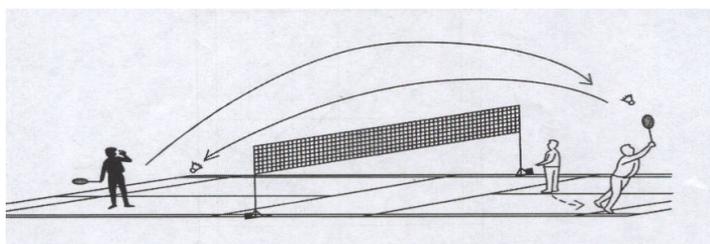
دانش آموزان مانند شکل در آخر زمین قرار می گیرند. معلم توپ را طوری می فرستد که در بالا و کنار بدن آنها قرار

بگیرد . دانش آموزان جواب معلم خود را با ضربه دراپ با پشت راکت می دهند.



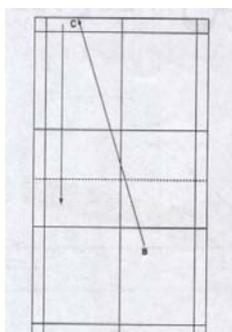
تمرین ۴: (دراپ با پشت راکت)

دانش آموزان در وسط زمین مانند شکل ۱۰ قرار می گیرند . معلم توپ را به کنار زمین می فرستد و آنها بطرف توپ حرکت کرده ضربه را می زنند.



تمرین ۱: دراپ مستقیم با فورهند

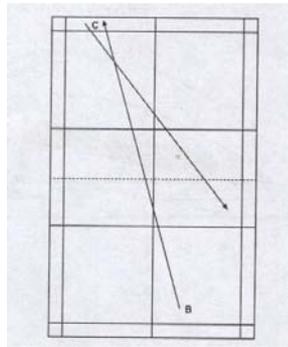
مانند شکل ۱ بازیکن B سرویس بلند می زند . جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می دهد.



شکل ۱

تمرین ۲: دراپ کج با فورهند

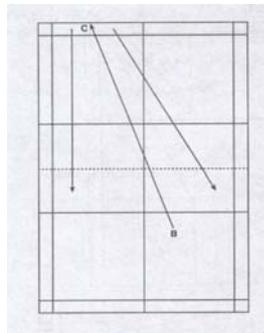
مانند شکل ۲ بازیکن B سرویس می زند . جواب او را بازیکن C با دراپ کج می دهد.



شکل ۲

تمرین ۳: دراپ مستقیم و کج با فورهند

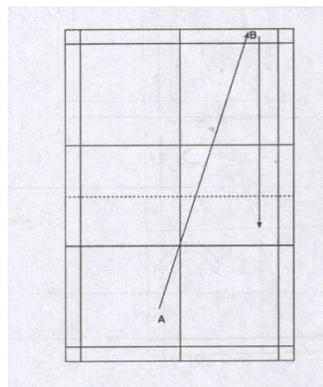
مانند شکل ۳ بازیکن B سرویس بلند می زند . جواب او را بازیکن C با فورهند یکبار دراپ مستقیم و یکبار دراپ کج می دهد.



شکل ۳

تمرین ۴: دراپ مستقیم با بک هند:

مانند شکل ۴ بازیکن A سرویس بلند می زند . جواب او را بازیکن B با دراپ مستقیم می دهد.



شکل ۴

**آموزش آندر هند کلیر:**

**تعریف آندر هند کلیر:** فرستادن توپ از سطح پائین تر از تور به انتهای زمین حریف را می گویند . بر دو نوع است :

الف: آندر هند کلیبر دفاعی ( با ارتفاع زیاد )

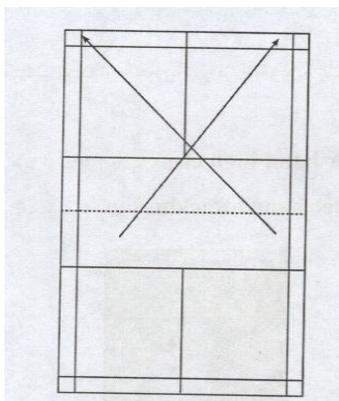
ب: آندر هند کلیبر حمله ای ( با ارتفاع کم )

مشخصات توپ در آندر هند کلیبر دفاعی و حمله ای : (ضربه های زیر دست)

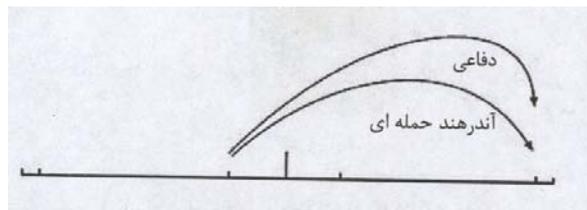
الف: محل فرود توپ: بهترین مکان فرود توپ در ضربه های زیر دست دفاعی و حمله ای در انتهای زمین و گوشه های آن می باشد .

ب: ارتفاع توپ: در آندر هند کلیبر دفاعی قوس توپ زیاد بوده اما در آندر هند حمله ای ارتفاع توپ نسبت به آندر هند دفاعی کمتر می باشد . از طرفی دیگر سرعت توپ در ضربه های زیر دست حمله ای بیشتر از دفاعی خواهد بود .

شکل های ۱ و ۲ مسیر حرکت و فرود آن را نشان می دهند .



شکل ۱

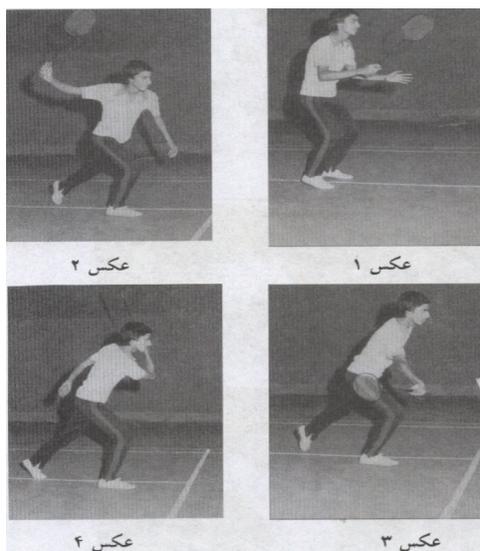


شکل ۲

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه آندر هند با روی راکت :

- ۱- حالت آماده برای دریافت توپ ( بغير از سرویس )
- ۲- پای راست در جهت توپ حرکت کرده ، در همین هنگام دست راست که راکت دارد و در طرف راست بدن کمی متمایل به عقب قرار می گیرد .
- ۳- پای چپ در حالیکه بر روی پنجه می باشد در عقب قرار دارد .
- ۴- راکت به طرف توپ حرکت کرده در جلو سمت راست بدن با توپ تماس پیدا می کند . در این هنگام سنگینی بدن بر روی پای راست می باشد .
- ۵- ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه بطرف شانه چپ می رود .

عکس های شماره ۱ و ۲ و ۳ و ۴ نحوه کار را نشان می دهند .



باید توجه داشت که امکان دارد زنده نتواند با یک گام به توپ برسد برای رسیدن به توپ باید از حرکت جای پا استفاده کند. یعنی پای چپ را بجای پای راست و پای راست را به جلو در جهت توپ قرار داده تا بتواند ضربه آندر هند کلیر را بزند. تمرین ۱:

دانش آموزان به حالت آماده برای دریافت توپ قرار می گیرند . سپس با علامت شماره ۱ معلم پای راست خود را به جلو و دست راست را که راکت دارد بطرف عقب می برند با علامت شماره دو معلم دستی را که راکت دارد بطرف جلو حرکت کرده و توپ را بطور فرضی می زنند . (سایه زنی)

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه آندر هند با پشت راکت :

- ۱- حالت آماده برای دریافت توپ
- ۲- پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می کند در همین هنگام دست راست راکت را بطرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنه حرکتی می برد .
- ۳- در حالیکه سنگینی بر روی پای راست می باشد پای چپ بر روی پنجه در عقب قرار می گیرد .
- ۴- راکت بطرف توپ حرکت کرده و به آن در جلو و سمت چپ بدن ضربه می زند .
- ۵- ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به توپ در جهت سمت راست بدن خواهد بود.

عکس های شماره ۱ و ۲ و ۳ مراحل بالا را نشان می دهند .



عکس ۱

عکس ۲

عکس ۳

### آموزش آندره‌ند دراپ

ب - آموزش آندره‌ند دراپ

تعریف آندره‌ند دراپ - فرستادن توپ از سطح پایین تور به جلوی زمین حریف را می گویند .

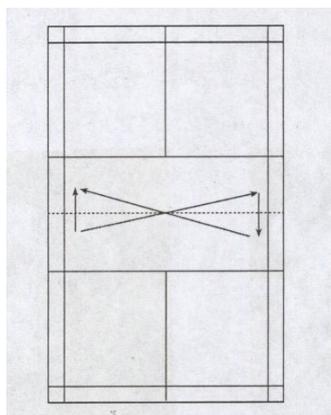
مشخصات توپ در آندره‌ند دراپ : (از جلوی تور به جلوی تور)

الف - محل فرود توپ : بهترین مکان برای فرود توپ در این ضربه ها گوشه های جلوی زمین بطوریکه به خط عرضی زیر

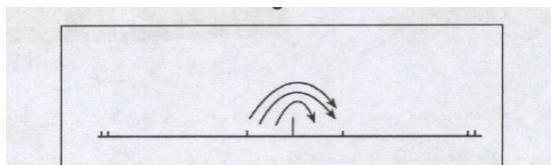
تور نزدیک باشد بهتر خواهد بود.

ب - ارتفاع تور : هرچه ارتفاع توپ در موقع عبور از روی تور کمتر باشد ایده آل تر است . شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو

ضربه آندره‌ند دراپ را نشان میدهند.



شکل ۱



شکل ۲

نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندره‌ند دراپ با روی راکت

۱ - حالت آماده برای دریافت توپ

۲- پای راست در مسیر توپ حرکت کرده در همین هنگام دست راست راکت را در طرف جلو و راست بدن قرار

می دهد.

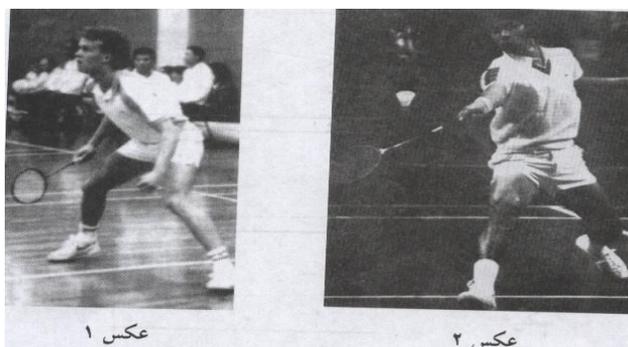
۳- پای چپ در عقب قرار دارد.

۴- دست راست را بطرف توپ حرکت داده و ضربه آندرهند دراپ را به توپ می زند.

۵- عکس های شماره ۱ و ۲ نحوه کار را نشان میدهد.

### لطفا توجه فرمایید :

در ضربه آندرهند دراپ بیشترین نیرویی که به توپ وارد می شود بوسیله مچ دست می باشد . در هنگام زدن ضربه سنگینی بر روی پای راست قرار دارد. بعد از زدن ضربه ادامه حرکت راکت به طرف بالا و سمت چپ بدن است .



هر چه زنده ضربه از توپ دورتر باشد فاصله پاهای آن نیز بیشتر خواهد بود .

### ضربات لبه تور

ضربه لبه تور : Net shot – hair pin

به ضرباتی که نزدیک تور و در سطح لبه تور زده می شود اطلاق می گردد. دو نوع زده می شود :

الف) بطور ساده

ب) بطور چرخشی

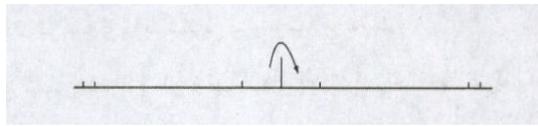
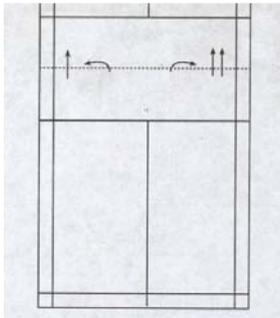
مشخصات آن :

۱- با کمترین ارتفاع از روی تور عبور کند

۲- در چرخش آن توپ با حالت پیچ دار از روی تور عبور نماید

۳- نزدیک به خط زیر تور فرود آید

شکل A از پهلو به شکل B از بالا مشخصات را نشان میدهند.



شکل B

شکل A

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه لبه تور با روی راکت و پشت راکت (ساده)

۱- پای موافق دست راکت دار در جهت مسیر توپ

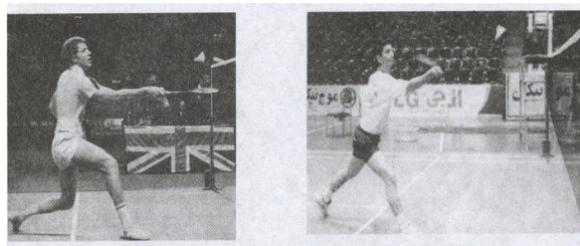
۲- پای دیگر در عقب قرار می گیرد .

۳- دست راکت دار کشیده بطرف توپ و دست دیگر در عقب

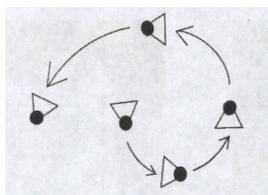
۴- سنگینی بر روی پای موافق دست راکت دار ، بطوری که پای دیگر بر روی پنجه و در بعضی موارد پای موافق دست راکت دار بر روی پاشنه قرار می گیرد.

۵- زاویه راکت با توجه به نزدیکی توپ به تور هم از نظر ارتفاع و هم از لحاظ دور بودن نسبت به تور فرق خواهد کرد اما بیشتر زاویه صفحه راکت بطرف بالا ( سقف سالن ) باز خواهد بود

۶- وارد کردن ضربه به توپ با کمترین نیرو بوسیله مچ دست

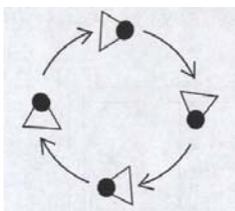


اگر در مرحله ششم حرکت صفحه راکت از طرف بدن به جلو بصورت هلال ماه بطرف توپ آمده و به آن ضربه بزند ایجاد چرخش از زیر و جلو بطرف بالا خواهد کرد که به آن بک اسپین می گویند .



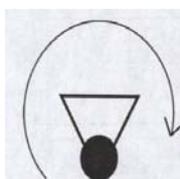
اگر جهت صفحه راکت برای ضربه زدن از سمت تور بطرف بازیکن هلال ماه را انجام بدهد چرخش توپ از زیر و عقب

بطرف بالا خواهد بود که به آن تاپ اسپین می گویند



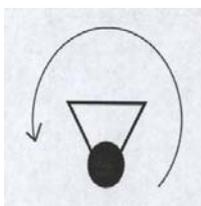
اگر جهت صفحه راکت برای ضربه زدن از سمت راست بدن بطرف چپ بدن بازیکن این هلال ماه انجام بگیرد چرخش توپ

بطرف راست خواهد بود که به آن رایت اسپین می گویند.



اگر جهت صفحه راکت برای ضربه زدن از سمت چپ بدن بطرف راست بدن بازیکن این هلال ماه انجام پذیرد چرخش توپ

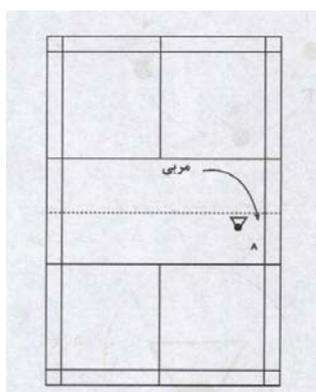
بطرف سمت چپ خواهد بود که به آن لفت اسپین می گویند



تمرین ۱ ضربه لبه تور با روی راکت :

مانند شکل ۱ بازیکن A نزدیک خط شورت می ایستد . مربی با دست توپ را نزدیک تور می اندازد . در این تمرین بازیکن

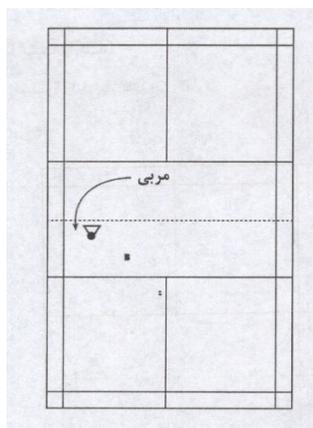
ها باید دقت خود را بر روی نیروی وارد به توپ با زاویه مناسب معطوف نمایند مدت تمرین ده دقیقه.



تمرین ۲ ضربه لبه تور با پشت راکت :

این تمرین مانند تمرین شماره ۱ می باشد با این تفاوت که ضربه با پشت راکت زده می شود شکل زیر چگونگی تمرین را

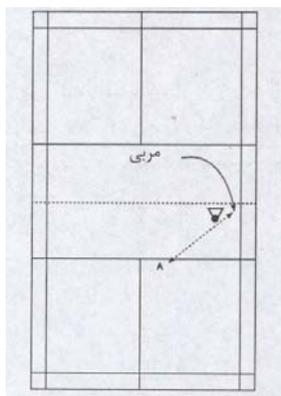
نشان می دهد .



تمرین ۳ ضربه لبه تور با روی راکت :

مانند شکل ۳ بازیکن پشت خط شورت می ایستد . مربی با دست توپ را نزدیک تور می اندازد در این تمرین بازیکن ها

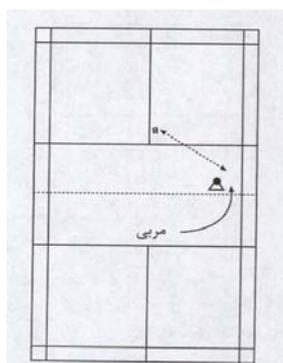
باید دقت خود را که در تمرین ۱ بکار می بردند با پای کشیده انجام بدهند مدت تمرین ۱۰ دقیقه



تمرین ۴ ضربه لبه تور با پشت راکت :

این تمرین مانند تمرین شماره ۳ می باشد با این تفاوت که ضربه با پشت راکت زده می شود شکل زیر نحوه تمرین را نشان

می دهد.

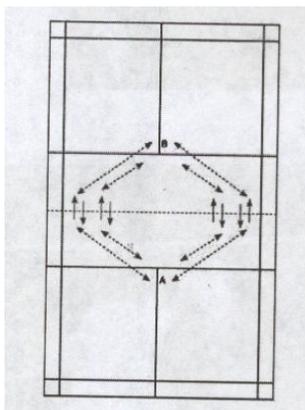


تمرین ۵ ضربه لبه تور با روی راکت و پشت راکت :

مربی توپ را بطور تصادفی ( یعنی اینکه از قبل مشخص نمی کند در کدام سمت تور می فرستد ) برای بازیکن های خود می اندازد . بازیکن ها ضربه مربوطه را تمرین می کنند مدت تمرین ده دقیقه.

تمرین ۶ ضربه لبه تور با روی راکت و پشت راکت :

مانند شکل ۶ دو بازیکن رو به روی هم قرار می گیرند تا ضربه لبه تور را با رو و پشت راکت تمرین نمایند مدت تمرین ده دقیقه .



## آموزش اسمش

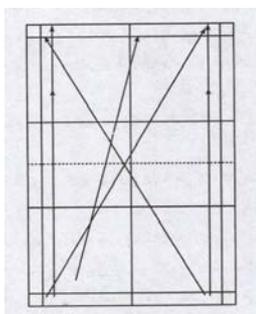
**تعریف اسمش :** به ضربه هایی اتلاق می گردد که از ارتفاع بالا با سرعت زیاد بطرف زمین حریف زده می شود .

مشخصات توپ در اسمش ( آبشار )

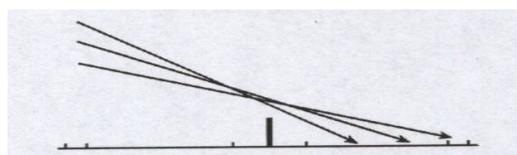
الف - محل فرود توپ : بهترین مکان فرود توپ در ضربه اسمش نزدیک به خطهای طولی زمین و در بازی دو نفره در وسط زمین و گاهی اوقات بدن بازیکن حریف خواهد بود .

ب - ارتفاع توپ : ارتفاع توپ نسبت به تور کم ، سرعت توپ خیلی زیاد و نحوه فرود توپ هرچه به حالت عمودی نزدیک

تر باشد بهتر خواهد بود . شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو ضربه اسمش را نشان میدهد .



شکل ۱



شکل ۲

## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه اسمش غیرپرسی با روی راکت :

- ۱- پاها کمی بیش از عرض شاننه باز بطوریکه پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد .
- ۲- سنگینی بدن روی پای عقب قرار دارد بطوریکه شاننه چپ بطرف تور قرار می گیرد .
- ۳- دست راست از آرنج خم بطوریکه راکت در کنار و عقب سرو دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد .
- ۴- زانوها کمی خم شده است .عکس شماره ۱
- ۵- سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می شود.
- ۶- دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت کرده و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت بطرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه اسمش حرکت می دهد.
- ۷- صفحه راکت در موقع برخورد به توپ تقریباً بطرف لبه تور می باشد و پاها بر روی پنجه قرار میگیرند.
- ۸- دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با توپ تقریباً کشیده و مچ آن در جهت پایین قرار دارد . عکس شماره ۲
- ۹- پای راست بطرف جلو حرکت کرده و ادامه حرکت راکت بطرف جلو ، پایین و سمت چپ بدن می باشد .عکس شماره ۳



## نکات مهم در هنگام زدن :

- ۱- تا آنجاییکه امکان دارد توپ را در ارتفاع بالا بزنید .
- ۲- برای اینکه ضربه اسمش محکمتر باشد ، از قوس کمر و خم شدن زانوها قبل از زدن ضربه و استفاده از مچ دست و باز شدن زانوها در هنگام زدن ضربه خوب استفاده نمایید .
- ۳- سعی کنید قبل از زدن ضربه کاملاً در پشت توپ قرار بگیرید .

## آموزش دفاع :

### دفاع در بدمیتون :

یکی از مهمترین ضربه ها در بازی بدمیتون ضربه دفاع می باشد زیرا اگر بازیکنی از بهترین ضربه های تاس ، دراپ ، آندرهند ، اسمش برخوردار باشد ولی دفاع او ضعیف باشد ، نمی تواند بازی خوبی را ارائه دهد. در نتیجه خیلی آسان مغلوب حریفان می شود .

در اینجا منظور ما از دفاع ضربه هایی می باشد که در جواب ضربه اسمش داده می شود .

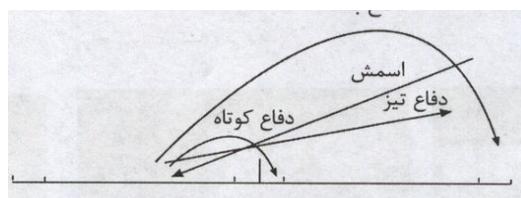
سه نوع دفاع در بدمیتون وجود دارد :

الف - دفاع کوتاه

ب - دفاع بلند

ج - دفاع تیز

شکل ۱ مسیر حرکت توپ را در هر سه نوع دفاع نشان می دهد



همانطوریکه می دانید یکی از مشخصات اسمش زدن توپ به بدن بازیکن حریف می باشد . به همین منظور سه نوع دفاع هم از داخل بدن زده می شود و هم خارج از بدن . در بازی دو نفره بیشترین ضربه ها اسمش و دفاع می باشد که با توجه به

شرایط دفاع کننده و مشخصات فرود توپ اسمش زنده و نحوه قرار داشتن اسمش زنده و یار او یکی از سه نوع دفاع کوتاه ، تیز و بلند انجام می گیرد بنابراین دو حالت کلی در دفاع بوجود می آید :

الف - در اطراف بدن

ب - در داخل بدن

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت در هنگام دفاع با روی راکت: ( در اطراف بدن)

۱- حالت آماده برای دریافت توپ ( فاصله پاها بیش از عرض شانه بطوریکه مرکز ثقل پائین قرار بگیرد).

۲- پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می کند ( برای چپ دست پای چپ)

۳- دست راکت دار از آرنج خم شده در طرف راست بدن قرار می گیرد و یک نیم دایره از بالا به پایین را در جهت

مسیر توپ طی می کند ( برای چپ دست در طرف چپ بدن)

۴- زانوها خم بوده و سنگینی بدن روی پای راست قرار می گیرد. ( برای چپ دست پای چپ)

۵- دامنه حرکتی دست و زاویه صفحه راکت در هنگام برخورد با توپ با توجه به اینکه در چه ارتفاعی نسبت به زمین

بوده و در کدام منطقه از آن قرار داشته باشد، متفاوت خواهد بود .

۶- ادامه حرکت راکت به طرف جلو و سمت چپ بدن می باشد ( برای چپ دست سمت راست بدن)

عکس های شماره ۱ و ۲ و ۳ مراحل بالا را نشان می دهد .



عکس شماره ۱

عکس شماره ۲

عکس شماره ۳

## نحوه قرار گرفتن بدن و راکت در هنگام دفاع با پشت راکت ( در اطراف بدن):

۱- حالت آماده برای دریافت توپ

۲- پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می کند ( برای چپ دست پای چپ)

۳- دست راست که راکت دارد از آرنج خم شده در طرف چپ ( برای چپ دست طرف راست) قرار می گیرد و یک نیم دایره از بالا به پایین را در جهت مسیر توپ طی می کند .

۴- زانوها خم بوده و سنگینی بدن روی پای راست قرار می گیرد. (برای چپ دست بر روی پای چپ)

۵- دامنه حرکتی دست زاویه صفحه راکت در هنگام برخورد با توپ با توجه به اینکه در چه ارتفاعی نزدیک به زمین و در کدام منطقه از آن با توپ انجام می گیرد ، متفاوت خواهد بود .

۶- ادامه حرمت راکت بطرف جلو و سمت چپ بدن می باشد. ( برای چپ دست به سمت راست بدن)

عکس های ۴و۵و۶ مراحل بالا را نشان می دهد .



عکس ۸

عکس ۷

عکس ۶

### نکات مهم:

در بعضی مواقع با توجه به اینکه اسمش زده شده نزدیک به دفاع کننده در حال فرود است . بازیکن دفاع کننده کافی است که پای چپ خود را ( بازیکن راست دست) باز کرده و دفاع را انجام بدهد.

در این موارد سنگینی بر روی پای چپ قرار می گیرد . عکس های شماره ۷و۸ موارد تذکر داده شده را نشان می دهد .

همانطوریکه قبلا اشاره شد سه نوع دفاع در مقابل اسمش انجام می گیرد . بهترین حالت دفاع در صورت امکان دفاع بلند است زیرا دفاع کننده دارای دامنه حرکتی زیادی در زدن ضربه می باشد .

چون حق انتخاب بیشتری دارد. اگر بخواهد ، با بستن زاویه صفحه راکت می تواند دفاع بلند را به دفاع تیر تبدیل کند یا با کنترل و ضربه آرام به توپ آن را تبدیل به دفاع کوتاه نماید . البته در بعضی از موارد آنقدر اسمش حریفان با شدت زده می شود که حق انتخاب را از دفاع کننده می گیرد و او فقط می تواند مثلا دفاع کوتاه یا بلند یا تیز و یا فقط دفع توپ را بطرف زمین مقابل کند .

دفاع داخل بدن: همان گونه که گفته شده در بازی های دو نفره ضربه ها بیشتر شامل اسمش و دفاع می شود چون در بازی دو نفره در هنگام دفاع زمین بطور طولی بین دو بازیکن تقسیم می شود .

### نحوه قرار گرفتن بدن و راکت در دفاع داخل بدن:

۱- برقراری تعادل بر روی دو پا

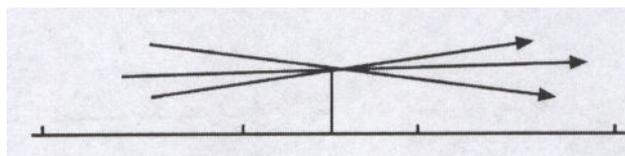
۲- برگردان مچ دست راکت دار بطرف بدن و عقب جهت ایجاد دامنه حرکتی برای دست و راکت .

۳- وارد کردن شوک به توپ با مچ دست راکت دار. شدت شوک و زاویه راکت بستگی به نوع دفاع دارد .

۴- ادامه حرکت راکت و دست بطرف جلو

### آموزش درایو:

تعریف درایو: به ضرباتی گفته می شود که توپ با سرعت و بطور افقی در سطح نزدیک به تور به زمین حریف فرستاده می شود . شکل ۱ مسیر حرکت درایو را نشان می دهند .



### درایو دو نوع زده می شود :

الف: زمانیکه توپ در نزدیک و داخل بدن است .

ب: زمانیکه توپ در اطراف بدن است.

الف: نحوه زدن ضربه درایو با روی راکت و پشت راکت زمانیکه توپ در نزدیک داخل بدن است :

برای زدن این نوع درایو که در داخل بدن قرار دارد باید توجه نمود که بیشتر توپ هائیکه از سینه بالاتر می باشد با روی

راکت می زنند و توپ هائیکه از سینه پایین تر می باشد با پشت راکت می زنند.

اما این بدان معنا نیست که نشود این ضربه ها را با روی راکت در پایین تر از سینه و پشت راکت بالاتر از سینه زد. تجربه نشان داده است که زدن ضربه های درایو از سینه به بالا با روی راکت از سرعت بیشتری برخوردار است و این امر در رابطه با زدن ضربه درایو با پشت راکت ضربه های پایین تر از سینه صدق می کند. با توجه به نکات بالا به مراحل زیر توجه فرمائید.

۱- آماده دریافت برای زدن توپ

۲- پاها بطور موازی بیش از عرض شانه باز بطوریکه تعادل پایداری برای بازیکن ایجاد می گردد.

۳- در صورتیکه توپ بالاتر از سینه باشد زانوها بیشتر خم شده به گونه ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک تر می شود.

۴- مچ دست بطرف صورت بازیکن برگشته و ایجاد دامنه حرکتی برای شوک وارد کردن به توپ می کند.

۵- حرکت راکت از جهت بدن بطرف توپ بطوریکه بیشترین ضربه را مچ دست به توپ وارد می کند.



عکس شماره ۲

عکس شماره ۱

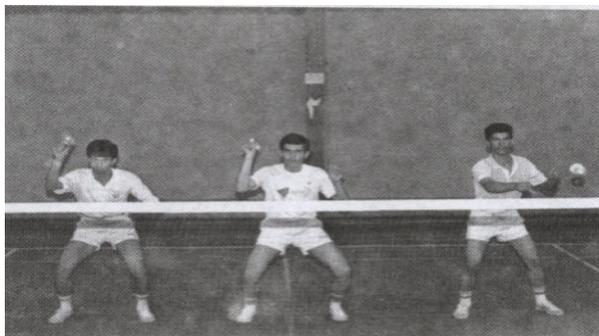
اما در صورتیکه توپ پایین تر از سینه باشد پاها کمتر باز شده و زانوها کمتر خم می شود به گونه ای که مرکز ثقل از زمین دورتر می شود مچ دست بطرف پاها برگشته تا دامنه حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد نماید.

**پیش تمرین جهت ضربه درایو: (داخل بدن)**

تمرین ۱ روی راکت

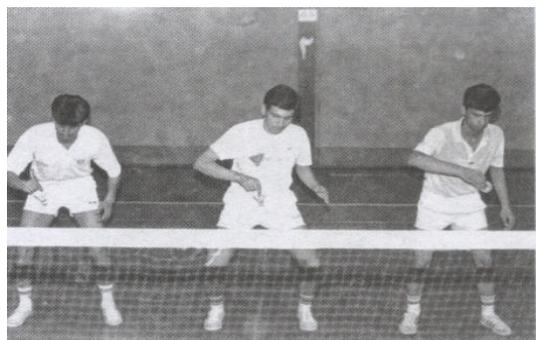
دانش آموزان مانند عکس زیر پشت تور در زمین قرار می گیرند هر دانش آموز یک توپ دارد.

آنها در حالیکه وضعیت آماده دریافت توپ را به خود می گیرند ، با علامت معلم بوسیله مچ دست توپ را از روی تور بصورت افقی پرتاب می کنند . در این تمرین پشت دست دانش آموزان در هنگام پرتاب توپ نزدیک به صورت آنها خواهد بود ( انگشت شصت و اشاره خارج چتر توپ قرار دارد).



تمرین ۲ پشت راکت:

این تمرین مانند تمرین شماره ۱ می باشد با این تفاوت که دانش آموزان توپ را از نزدیک کمر و سینه بطور افقی پرتاب می کنند و در هنگام پرتاب انگشت شصت در داخل و انگشت اشاره در بیرون چتر قرار می گیرد . مانند عکس زیر



نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه درایو با فورهند ( روی راکت ) زمانیکه توپ در طرف راست بدن قرار دارد:

۱- وضعیت آماده برای دریافت توپ

۲- حرکت پای راست در جهت مسیر توپ بطوریکه دست راست از آرنج خم بوده و شانه چپ بطرف تور باشد .

۳- دست چپ بطرف توپ رفته این عمل برای نشانه گیری و سرعت بخشیدن به چرخش تنه می باشد .

۴- دست راست راکت را بطرف مسیر توپ حرکت داده و آن را در کنار راست بدن می زند بطوریکه زاویه بازو با تنه

زاویه ای بین ۸۰ الی ۱۱۰ درجه را تشکیل می دهد . ( زاویه بین بازو و تنه با قد بازیکن و ارتفاع توپ ارتباط

مستقیم دارد).

۵- صفحه راکت در موقع برخورد با توپ تقریباً بطرف لبه تور می باشد و سنگینی بدن روی پای راست قرار می گیرد.

۶- ادامه حرکت راکت پس از برخورد با توپ بطرف پهلوئی چپ بازیکن خواهد بود ( بازیکن راست دست)

### نکات مهمی را که در ضربه درایو باید بدان توجه کنید :

۱- حداکثر استفاده از حرکت مچ دست برای وارد آوردن نیروی بیشتر به توپ و هدف گیری .

۲- استفاده از چرخش بالاتنه برای یک حرکت سریع و وارد آوردن ضربه تند و تیز به توپ .

نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه درایو با بک هند ( پشت راکت) زمانیکه توپ در طرف چپ بدن قرار دارد :

۱- وضعیت آماده برای دریافت توپ

۲- حرکت پای راست در جهت مسیر توپ ( در بعضی از مواقع پای چپ در جهت مسیر توپ می رود . بطوریکه دست

راست از آرنج خم بوده و شانه راست بطرف تور قرار بگیرد .

۳- دست راست راکت را بطرف مسیر توپ حرکت داده و آنرا در کنار چپ بدن می زند ( زاویه بازو و تنه مانند روی

راکت می باشد).

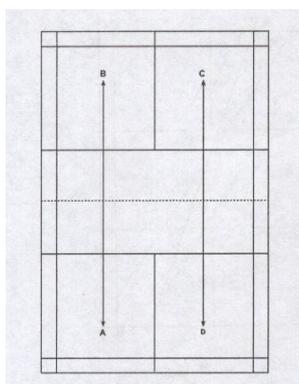
۴- صفحه راکت در موقع برخورد با توپ تقریباً بطرف لبه تور می باشد . دست کشیده و سنگینی بدن روی پای راست

قرار می گیرد . (اگر پای چپ در مسیر توپ باشد سنگینی روی پای چپ خواهد بود .

۵- ادامه حرکت راکت پس از برخورد با توپ بطرف راست بازیکن خواهد بود .

تمرین ۱ درایو در داخل بدن

مانند شکل در هر زمین ۴ بازیکن دو به دو روبروی هم قرار می گیرند و ضربه درایو را تمرین می کنند.



تمرین ۲ درایو در داخل بدن:

مانند شکل ۲ بازیکن های B و C نزدیک تور می ایستند و دو بازیکن دیگر A و D در ثلث آخر زمین قرار می گیرند و

ضربه درایو را تمرین می کنند .

