

آموزش والیبال

ویژه پسران دبستان یک میزان

(کلاس اول تا سوم)

این دوره شامل:
۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای
در یک ماه است که
شنبه‌ها و دوشنبه‌ها
برگزار می‌شود

هدف این دوره آشنایی دانش‌آموزان
با مهارت‌های اولیه والیبال و افزایش
مهارت آنها از طریق تمرین است



جزئیات دوره والیبال

1

زمان ، مکان و رده سنی

رده سنی : پسران دبستان یک (اول تا سوم)

زمان اجرا : شنبه ها و دوشنبه ها ۱۵:۱۵ تا ۱۶:۳۰

(در صورت استقبال بیش از ظرفیت ، کلاس و زمان جدیدی معرفی خواهد شد)

مدت دوره : ۸ جلسه ۷۵ دقیقه ای در یک ماه

هزینه برای میزانی ها : ۸۳۰ هزار تومان

هزینه برای غیر میزانی ها : ۹۸۰ هزار تومان

2

مدرس و سوابق

مدرس : جناب آقای ممد رضا نصرت آبادی

سوابق : دارای مدرک مربیگری والیبال و ورزش عمومی

بازیکن سابق باشگاه های پروفیل ساوه و پدیده هنگام

قهرمانی استان تهران و لیگ برتر کشوری در رده سنی جوانان با باشگاه پیکان در سال ۱۳۹۴

3

خلاصه و کلیات کلاس

والیبال دوست داشتنی

امروزه کمتر کسی است که نام والیبال به گوشش نفورده باشد. والیبال یکی از پر طرفدارترین ورزش های مال

ماضر دنیاست که از سرتاسر جهان مشتاقان بسیار زیادی دارد

البته بازی کردن والیبال به این راحتی ها هم نیست و در وهله اول شاید سفت به نظر برسد ولی با تمرینات مداوم

و تلاش و کوشش می توان مهارت های آن را از جمله پنجه زدن، ساعد زدن، سرویس زدن و آبشار زدن ، دریافت

توپ، دفاع روی تور را فرا گرفت

در این کلاس سعی می شود بچه ها با مهارت های اولیه والیبال که شامل تکنیک پنجه، تکنیک ساعد می باشد، آشنا

شوند و با تمرین مهارت خود را افزایش دهند

اهداف و انتظارات دوره

1

مهارت‌های مورد انتظار

انتظاری می رود پسرمان بتواند:

حالت (گارد) پنجه و ساعد را به درستی نشان دهد

تا حدودی تکنیک پنجه زدن و ساعد زدن را بتواند انجام دهد

توپ را به خوبی کنترل کند

2

پیشنش مورد انتظار

انتظار می رود ورزشکار ما به این پیشش برسد که :

برای سالم بودن و آمادگی جسمانی باید تلاش کرد

بدون کار تیمی در این ورزش موفق نخواهد شد

باید از این رشته ورزشی لذت ببرد تا ادامه دار باشد

3

انتظارات از مخاطب

انتظار می رود پس از طی کلاس مخاطب بداند که:

مهارت‌های والیبال کدامند و پیشرفت در یادگیری آن چگونه به دست می آید

تمرین و تلاش مداوم ، رمز موفقیت در این رشته است

و اینکه در صورت عدم توجه به نکات فنی چه اتفاقاتی خواهد افتاد

توجه : ما میزبان تمام علاقه مندان عزیز از سراسر تهران حتی دانش آموزان غیر میزانی خواهیم بود



واحد مهارت افزایی میزان