

تطور خطط الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة:

تتميز خطط اللعب بأنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية بما يتفق وقانون اللعبة، والفريق الجيد الذي يتمتع بقدرة عالية في التغيير والتنويع في خطط اللعب حسب قوة وامكانيات الفريق المنافس تكون له السيطرة أكثر أوقات المباريات.

ويتطلب الأداء الخططي إجادة كاملة للمهارات الأساسية للعبة وكذلك لياقة بدنية عالية وهناك من خطط وطرق اللعب في الكرة الطائرة ما هو كثير ومتنوع حيث أصبحت طرق اللعب تعتمد على متغيرات ثلاث هي:

1-العناصر البدنية

2 -الاستعداد الذهني

3 -المواصفات الجسمانية

والأمر يتطلب أن يجيد جميع اللاعبين المهارات الأساسية للعبة ، كما يجب أن يكون كل لاعب ملماً إماماً كاملاً بالواجبات المخصصة له، وكذلك الواجبات المخصصة لباقي اللاعبين ويعتبر المعد بمثابة الأساس أو القاعدة في فريق الكرة الطائرة فإذا نظرنا لعدد المرات التي يلمس فيها المعد الكرة فسوف نجد أنه يلمسها ضعف عدد المرات التي يلمسها اللاعبون الآخرون ولهذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية مثل السرعة والرشاقة وخفة الحركة واليقظة والذكاء كما يجب أن يتسم بشخصية ثابتة ومتزنة، ويعد صانع الألعاب أو المعد طويل القامة ذو فائدة كبيرة في المستويات العالية، وذلك لقدرته على تكوين حائط الصد وتغطية التمريرات العالية والتي يمكن أن تتخطى الشبكة. وينقسم الهجوم في الكرة الطائرة إلى هجوم فردي وهجوم جماعي ويرتبط كل منهما بالآخر ارتباطاً وثيقاً فالهجوم الفردي يعتمد على قدرة اللاعب على إتقان المهارات

الأساسية أُنقانا جيدا والخطط الجماعية تقسم إلى خطط هجومية وخطط دفاعية ولا يمكن الفصل بين خطط الهجوم والدفاع لأنه عندما يكون الفريق حائزا على الكرة فهو في حالة هجوم وعند إنهاء الهجوم وتنفيذ اللسة الأولى للفريق المنافس يعتبر هذا الفريق في حالة دفاع ينتقل بعدها مباشرة إلى حالة الهجوم لاعتبار أن اللسة الثانية والثالثة هي أعداد لهجوم مضاد.