أنظمة أستقبال ألارسال

**اولا : نظام استقبال الارسال بخمسة لاعبين**

**ثانيا : نظام استقبال الارسال بأربعة لاعبين**

**ثالثا : نظام استقبال الارسال بثلاثة لاعبين**

أنظمة استقبال الأرسال

 وهي الوقفات التي يتخذها الفريق لاستقبال الارسالات المختلفة التي يلعبها الفريق المنافس ، وان المدربين يغيرون من تشكيلات استقبال الارسال لأسباب مختلفة منها ، اخفاء لاعب مستقبل ضعيف او لغرض القيام بمركبات هجومية معينة او امكانية الفريق على تغطية الملعب بكفاءة عالية والاهم من ذلك كله هو قدرة اللاعب المعد على الوصول الى المنطقة المحددة للاستقبال بشكل سريع ، وان التشكيلة المستخدمة يجب ان تتناسب مع امكانيات اللاعبين المهارية والخططية والبدنية للفريق وكذلك نوع الارسالات المستخدمة من الفريق المنافس ، ويمكن تقسيم انظمة استقبال الارسال الى انواع هي :

**اولاً : نظام استقبال الارسال بخمسة لاعبين**

 ان بعض الفرق خصوصا التي لا تتمتع بخبرة كافية او اللاعبين الصغار في العمر ، ويرغب المدرب بإعطائهم فرصة للتعرف على جميع اجزاء المباراة يختار هذه الخطة ، ان هذه الاستراتيجية تعطي لجميع اللاعبين فرصة الشكل ( 1 )

تطوير مهاراتهم في الاستقبال دون توجيه الضغط

على لاعب واحد ، في هذه التشكيلة من اللعب يقف

جميع اللاعبين على شكل الحرف (W) الانكليزي

باستثناء اللاعب المعد كما موضح في الشكل ( 1) ،

هناك ثلاثة لاعبين قريبين من الشبكة او على خط

الهجوم ، نظام استقبال الارسال الخماسي

، ان استراتيجية هذه التشكيلة هي وضع جميع المستقبلين في مكان مناسب لاستقبال الارسال الموجه اليهم ،

لاحظ اللاعبان البعيدان يقفان في وسط الملعب مما يعطي المسؤولية متعادلة بينهما لاستقبال الارسال الذي يتخطى خط الهجوم ، ان المستقبلين الذين يقفون قرب خط الهجوم تقع عليهم مسؤولية استقبال الكرات التي تسقط على الخط او داخل المنطقة الامامية ( الارسال القصير ) ، وبالرغم من تعديل تشكيلة حرف W يجعل الزواية حادة اكثر او منفرجة اكثر حسب الارسالات الموجهة الى مناطق معينة ، الا ان المستقبل الذي يكون اقرب الى الملعب الخلفي تقع عليه مسؤولية الارسالات البعيدة الصعبة ، اذ ان اللاعبان في الجزء الخلفي من الملعب تقع عليهم مسؤولية معظم الاستقبال ( لان معظم الارسالات تقع خلف خط الهجوم وفي وسط الملعب ) ، ولكن يجب على المدرب ان يغير اماكن اللاعبين في هذه المواقع الخمسة كي يسمح لجميع اللاعبين تطوير مهارة الاستقبال في كل المراكز .

**السلبيات والايجابيات :**

ان سلبيات هذه الخطة هناك مناطق مشتركة عديدة بين اللاعبين من الامام ومن الخلف ومن الجوانب ، مما يعطي فرصة كبيرة للمرسل الجيد للأرسال مباشرة بين مستقبلين او ثلاثة ، اذا لم يستطيع اللاعبون المستقبلون في تحديد مكان سقوط الكرة من نصيب احدهم لاستقبالها او من نصيب زميله ، يحصل الفريق المرسل على ميزة خططية ، وفي هذه الحالة يجب ان يتمتع المستقبلين على قدرة عالية من التواصل والتفاهم ، اما اذا لم يكونوا يتمتعون بهذه القدرة فسوف تسقط العديد من الكرات بين المستقبلين او يكون الاستقبال ضعيف او يتصادم المستقبلين فيما بينهم ، ان السلبية الثانية لهذه التشكيلة كثرة عدد اللاعبين المستقبلين للأرسال تسبب عدم ثبات في عملية الاستقبال ، مما يجعل عملية الوصول الى ايقاع هجومي معين صعب جداً ، ان بعض الارسالات يمكن ان تكون سهلة الاستقبال على اللاعب في ( تشكيلة W ) ، وقد تكون صعبة على لاعب اخر مسبباً مشكلة في استقبال الارسال ، واخيراً بافتراض ان جميع اللاعبين يستقبلون الارسالات من كل مكان من الاماكن الخمسة ، يكون من الصعب عليهم اللعب بشكل فعال لانهم يستقبلون من مناطق مختلفة من الملعب ، على سبيل المثال ان اللاعب المستقبل الذي يستلم من موقع الصف الخلفي يمتلك زاوية ومتطلبات مختلفة عن المستقبل من موقع الصف الامامي ، اذا كان اللاعبين يجب عليهم اللعب في جميع الاماكن سيكون من الصعب عليهم توحيد مهاراتهم بسبب وجود عدة مهارات وزوايا عليهم تعلمها ، من ناحية اخرى ان التشكيلة التي تركز على مهارة معينة تسمح للاعب تطوير هذه المهارة حسب موقعه ولسوء الحظ ان هذه التشكيلة لا تسمح بهذه الخاصية .

 بالتأكيد ان هناك ايجابيات لهذه التشكيلة والا ما استخدمها العديد من المدربين ، كما ذكرنا سابقا ً ان هذه التشكيلة تسمح لجميع اللاعبين في تطوير كفاءة مهارة الاستقبال بكل انواعها مما يجعل هذه التشكيلة مهمه وضرورية للفرق القليلة الخبرة والتي تبني مهاراتها للمستقبل ، كما ان هذه التشكيلة تساعد المدربين على تحديد المهارات التي يتمتع بها كل لاعب في مناطق معينه من الملعب ، هناك ايجابية اخرى لهذه التشكيلة حيث انها تجعل من الصعب على الفريق المنافس انتقاء واختيار لاعب مستقبل واحد لتوجيه الارسال نحوه حيث يمكن للفريق المستقبل تدوير المستقبلين باستمرار او يمكن للمدرب ان يقلل من مسؤولية استقبال الكرة على مستقبل واحد بإعطاء فرصة الاستقبال للمستقبل الاخر الذي قربة ، من الصعب في هذه التشكيلة ان يكون الجهد والتعب على مستقبل واحد لأن هناك 5 لاعبين يتشاركون في تحمل مسؤولية الارسال مقابل مستقبلين او ثلاثة او اربعة في خطط اللعب الاخرى ( باستخدام مستقبلين اثنين او ثلاثة او اربعة ) من السهل ان يكون الجهد في الاستقبال على احد المستقبلين الاساسين لأنه يجبر على استقبال الكثير من الكرات سواء كان يلعب في الصف الامامي او الخلفي .

**ثانياً : نظام استقبال الارسال بأربعة لاعبين**

تعتبر هذه الخطة هي بداية التخصص في استقبال الارسال ، وذلك لأن ثلث لاعبي الفريق لا يشتركون في الأستقبال أثناء الدوران ( وأحد هؤلاء اللاعبين هو المعد ) .

**هناك أستراتيجيتين أساسيتين في هاذ النظام :**

**اولاً:** تعيين أربعة لاعبين للأستقبال عند كل دوران بغض النظر عن كون هؤلاء اللاعبين في الصف الامامي أو الخلفي ، أو كون الأرسال بعيد أو قريب أو من الوقوف أو القفز ، أو كون أحد اللاعبين هو المسؤول عن أستقبال كل

أرسال ، أن هذه الاستراتيجية تعطي للفريق

فرص استقبال اكثر نجاحاً .

**ثانياً:** تشبه التشكيلة السابقة للأستقبال بخمسة

لاعبين على شكل W التي ذكرناها سابقاً، في الشكل (2)

هذه الاستراتيجية يقوم كل لاعب من اللاعبين نظام استقبال الرسال الرباعي

الاربعة باستثناء اللاعب المعد بالتناوب على

الاستقبال من كل مركز ضمن هذه التشكيلة،

ان هذه الاستراتيجية تعطي خمسة لاعبين من

اصل ستة فرص تطوير مهارات الاستقبال ضمن

هذه التشكيلة ، بغض النظر عن الاستراتيجية الشكل (3)

 التي يتبعها فريقك يكون الشكل للوقفة الحرف **U** الشكل (2) ، أذ يشكل مستقبلان اعلى الحرف U ويتمركزان داخل خط الجانب ( 1.20 الى 1.50 متر) ، ان أحد اللاعبين يكون الى اليمين من خط الجانب والاخر الى اليسار من الخط الجانب ، كما موضح في الشكل ويبعدان عن الشبكة (3.6 – 4.5 متر) ، اما المستقبلان الاخران فيتقاسمان الملعب الخلفي عند الوسط مما يضع هذان المستقبلان في قعر حرف U وعلى بعد (3 متر) من أقرب خط جانب في حالة الدوران بأتجاه خط النهاية ، يأخذ كل لاعب مركزه وعلى بعد (2.40 \_ 3 م ) من خط النهاية ، وذلك لتوليد الحركة الى الامام لأداء أستقبال الارسال ، مع ملاحظة لأن اللاعب الذي لا يشترك في الاستقبال يكون دائما مستعدا للهجوم السريع أو الهجوم من الصف الخلفي أو يكون اللاعب الضعيف في الاستقبال ، وكذلك يمكن عكس تشكيلة الاستقبال السابقة الى حرف U المقلوب الشكل ( 3) وذلك بترك لاعبي الخط الخلفي قليلاً ، الى الخارج ولاعبي الصف الامامي ينضمون الى الداخل قليلاً ، تستخدم هذه التشكيلة في حالة قيام الفريق المنافس بتوجيه الارسال الى زوايا الملعب البعيدة او الى وسط الملعب قريبة من خط الهجوم ، يمكنك الملاحظة ان هناك فراغات في هذه التشكيلة ايضا كما هو الحال في التشكيلة السابقة ، ان مبدأ الاستقبال في التشكيلة السابقة ينطبق في هذه التشكيلة ايضا ، وهاذ يعني ان الارسال الذي يقع بين مستقبلين يجب على اللاعب الاقرب من خط النهاية في المنطقة الامامية او الخلفية ان يستقبلها ، وذلك لأن هاذ اللاعب يجب التحرك بأتجاه( اللاعب المعد) ، فضلاً عن ذلك ان الارسال الذي يسقط بين مستقبلين في الخط الامامي والخلفي يكون من السهل على المستقبل الخلفي استقبالها ، لأن من السهل عليه مناولتها اثناء تحركه الى الامام من اللاعب الامامي الذي يتحرك الى الخلف ، يمكن استخدام هذه الخطة وبشكل فعال ما دام جميع اللاعبين يعرفون على من تقع مسؤولية استقبال الكرة عند سقوطها بين لاعبين اثنين ، يمكن تطوير استجابة اللاعبين للاستقبال في هذه التشكيلة عن طريق التدريب المكثف .

**الايجابيات والسلبيات :**

 اذا اجرينا مقارنة بين التشكيلة السابقة وهذه التشكيلة ، سنلاحظ ان هذه التشكيلة فيها ايجابيات عديدة، أذ أن المناطق المشتركة البينية أقل في تشكيلة حرف يو مما يجعل عملية التواصل بين الاعبين اسهل اثناء الارسال بين لاعبين او باتجاه منطقة مفتوحة من الملعب، ان تقليل عدد الاعبين المستقبلين يجعل منهك اكثر حماسة لمعرفتهم بان مسؤولية تغطية الملعب تكون مسؤوليتهم، ان هذه التشكيلة تتطلب حركة اكثر من المستقبلين مقارنة بالتشكيلة السابقة، اذ يطور قدرتهم على قراءة اللعب والحركات المختلفة في المباراة، وعندما يستخدم الفريق جميع لاعبيه في مراكز استقبال الارسال الاربعة ضمن هذه التشكيلة تتطور مهارة الاستقبال عند جميع الاعبين0

أما أحد سلبيات هذه التشكيلة أذا تعرض احد المستقبلين الاربعة الى مشاكل صعبة قبل المباراة سوف يتأثر المستقبلين الثلاثة الاخرين، ويحصل المنافس على فائدة في ارساله ، اذ لا يستطيع المدرب الاستعانة بلاعب اخر لم يتدرب على التشكيلة ، او يسحبه منها، لان من الصعب على الفريق التأقلم على تشكيلة استقبال ثلاثة لاعبين في المباراة و المنافسة ( الا اذا استطاع المدرب تدريب لاعبيه هؤلاء المستقبلين على تشكيلة اخرى كخطة بديلة) ، لان الفريق يتخصص اكثر بمستقبلية في هذه التشكيلة0

عند تحديد اربعه لاعبين كمستقبلين سوف يعاني الاعب من قلة السيطرة على الكرة مقارنة بطريقة استقبال الارسال بخمسة لاعبين، اذ يجب ان تتذكر بان المستقبلين الاربعة ليس بالضرورة يمتلكون مهارة استقبال عالية، على الرغم من هذه السلبيات الكثيرة لهذه التشكيلة الا ان منافعها اكثر من التشكيلة السابقة وهي تستحق المجازفة0

**ثالثا : نظام أستقبال الارسال بثلاث لاعبين**

أن العديد من اللاعبين يرغبون بالتخصص بالاستقبال ضمن طريقة استقبال الارسال بثلاث لاعبين ، ومن الممكن استخدام هذا النظام بخمسة لاعبين يدور كل واحد منهم في مركز الاستقبال الثلاثة في الملعب عند كل دوران ،

ألا أننا سوف نركز على نظام أستقبال بثلاثة

لاعبين باستخدام نفس المستقبلين الثلاثة

الرئيسين عند كل دوران ، أن هذه التشكيلة

تسمح بالحصول على ثبات في الاستقبال

بالحصول ثلاث مستقبلين اقوياء يستقبلون

جميع الارسالات ، ان استخدام هذا النظام الشكل ( 4 )

 نظام استقبال الارسال الثلاثي

يتطلب من المدرب انتقاء افضل ثلاثة مستقبلين بغض النظر عن المركز ( حيث يمكن للمدرب استخدام اللاعب المعد كمستقبل اساسي اذا كان نظام الفريق يستخدم اكثر من معد واحد في المباراة في خطة هجوم (2 - 4) او (2 - 6) او برجوع لاعب او لاعبي المنطقة الامامية المكلفين بالاستقبال الى المنطقة الخلفية للاستقبال) ، كما يجب عليهم الاستقبال عند كل دوران ، أن هذا النظام مشهور جداً على جميع مستويات اللعب من الناشئين والشباب والمتقدمين ، في هذه التشكيلة يقف المستقبلين الثلاثة على شكل نصف دائرة كما هو موضح في الشكل (4) او بخط مستقيم عبر الملعب ، ان مركز المستقبلين فبل ارسال الكرة يعتمد على هدف المدرب اذا كان يريد تشجيع الحركة للأمام يجب على المستقبلين البدء على بعد 8\_7 امتار من الشبكة ، وهذا يعني ان جميع الحركات سوف تكون للأمام ، لأن على المرسل ان يمتلك سيطرة ممتازة على الكرة لكي يرسل الى المنطقة البعيدة من الملعب ، بصورة عامة ان مركز المستقبلين الاساسي يجب ان يعتمد على قابلية ومهارة المستقبل .

**السلبيات والايجابيات :**

 اذا قمت بالمقارنة بين تشكيلة خمسة لاعبين وبأربعة لاعبين وبثلاثة لاعبين ، فسوف نلاحظ الايجابيات والسلبيات الكثيرة لهذه التشكيلة ، اذ ان هناك فراغات اقل بين المستقبلين ، وما دام المستقبلين يتواصلون بشكل جيد مع بعضهم البعض في الفريق ستؤدي هذه الطريقة من الاستقبال الى نجاح كبير ، ان هذا النوع من الاستقبال يسمح للمستقبلين وزملائهم بخلق ايقاع للمباراة وذلك لمعرفتهم بأن حركاتهم ومسؤولياتهم ضمن الملعب هي ذاتها عند كل دوران متى ما تم الوصول الى الايقاع سيكون من السهل التركيز على العناصر الخططية للمباراة .

هناك سلبية كبيرة لهذا التخصص هي عند عدم تمكن احد اللاعبين المتخصصين من الاداء بنفس مستواه المعروف ، ففي هذه الحالة يحب ان يلجأ الفريق الى استخدام لاعب اقل مستوى مهارياً وبدنياً وتدريبياً بدلا من اللاعب الاساسي ، والذي يمكن ان يقود الى كسر ايقاع الفريق ، واذا اصيب اللاعب الاساسي او تغيب عن حضور المباراة لأسباب معينة وكان هو المستقبل الرئيسي ، سوف تكون حالة ضعف كبيرة في صفوف الفريق ليس بالسهولة تجاوزها .

ان التخصص بثلاث لاعبين مستقبلين بوقت مبكر من فترة التدريب التخصصي ، يمكن ان يعيق تطور اللاعبين الاخرين في الفريق ، اذ يمكنهم التطور ويصبحوا مستقبلين جيدين ، يمكنك استخدامهم والاعتماد عليهم مستقبلا في المباراة كمستقبلين اساسيين ، يجب ان يكون المدرب حذر جداً في عدم الانتباه الى لاعبيه .