

التفادي - الالتفاف

يستخدم الالتفاف لتفادي الخصم أثناء حيازة الكرة.



الأسلوب

يتضمن الأسلوب مد قدمك واستخدام كتف لاعبة الفريق المنافس كنقطة ارتكاز للالتفاف والدوران مبتعدة لتفادي تصدي لاعبة لك والاحتفاظ بالكرة.



النقاط الرئيسية

- 1 أسقطي الكرة على قدميك واضربيها بالقدم ليديك مرة أخرى وأنت تتجهين نحو الخصم.
ارتكزي على القدم الأمامية أي اليمنى للأمام نحو الكتف الأيسر للخصم أثناء نقل الكرة إلى الجانب الأيسر.
استخدام كتف لاعبة المنافسة كنقطة ارتكاز للدوران مبتعدة عن طريق أرجحة القدم اليسرى والدوران بالقدم اليمنى.
- 2

الدوران بالقدم اليمنى وسارعي بالابتعاد.
اضربي الكرة لترتد عن الأرض ليديك مرة أخرى على ارتفاع منخفض لتفادي الخصم.

3 ارتكزي بالقدم اليسرى على الأرض وانقلي الكرة مرة أخرى للناحية البعيدة عن الجسد، وهي الآن الناحية اليمنى.

الأخطاء الشائعة

خطأ 1



عدم نقل وزن الجسد للقدم التي تركزين عليها هو خطأ شائع لدى اللاعبات الصغيرات وقد يؤدي لصعوبة أداء الأسلوب المهاري أثناء الحركة مما قد يسبب فقدان التوازن.



لتصحیح هذا الخطأ، تأكدي من انتقال الوزن من القدم الأمامية للقدم التي تركزين عليها في الخلف مباشرة قبل رفع القدم الأمامية من على الأرض.

خطأ 2



خطأ شائع آخر هو القيام بعدد كبير من الخطوات حتى تفادي الخصم.



ولتجنب هذا تأكدي من سيرك على المسار الجديد في أسرع وقت ممكن ثم ضرب الكرة للأرض لترتد ليديك كي تمسكي بها دون أن تحتفظي بها لوقت أكثر من الوقت اللازم للقيام بأربع خطوات.

خطأ 3



خطأ آخر هو مد القدم الخطأ أولاً مما ينتج عنه دوران لاعبة نحو لاعبة المنافسة بدلاً من الدوران حولها.



ولتصحیح هذا الخطأ تأكدي من أن القدم اليسرى ممدودة أولاً وأن تدور اللاعب حول قدمها اليمنى.

خطأ 4



إسقاط الكرة على القدم التي تضربها للبد مرة أخرى عند الوصول قرب لاعبة المنافسة هو خطأ آخر. يكون استيلاء الخصم على الكرة أسهل إن أسقطت الكرة للقدم لترتد ليديك أمامها.



من المهم أن تسقط لاعبة الكرة على قدمها وتردها من القدم للبد مرة أخرى قبل الاقتراب من الخصم حتى تتمكن من ضرب الكرة للأرض وارتدادها ليدها مرة أخرى بعد الدوران مبتعدة بالوتيرة المعتادة.