

التفادي - الخطوة الجانبية

تستخدم الخطوة الجانبية لتفادي الخصم أثناء حيازة الكرة.



الأسلوب

يشتمل الأسلوب على أخذ خطوة للجانب ثم للجانب الآخر من أجل تفادي لاعبة الفريق المنافس والاحتفاظ بالكرة.

الرأس

واجهي الخصم لمعرفة الموضع الذي يمكنك من جعلك إليه للارتكاز ثم تحركي في الاتجاه الجديد.

القدمان

ارتكزي على الأرض أمام الخصم على القدم الأمامية.

ادفعي القدم التي تركزين عليها بقوة وانقلي وزنك للارتكاز على القدم الأخرى على المسار الجديد واستمري في الركض للأمام.

اليديان

اضرب الكرة لقدميك ثم من قدميك ليديك مرة أخرى قبل الاقتراب من الخصم حتى تكون الكرة في أمان في يديك أثناء قيامك بالخطوة الجانبية.

النقاط الرئيسية

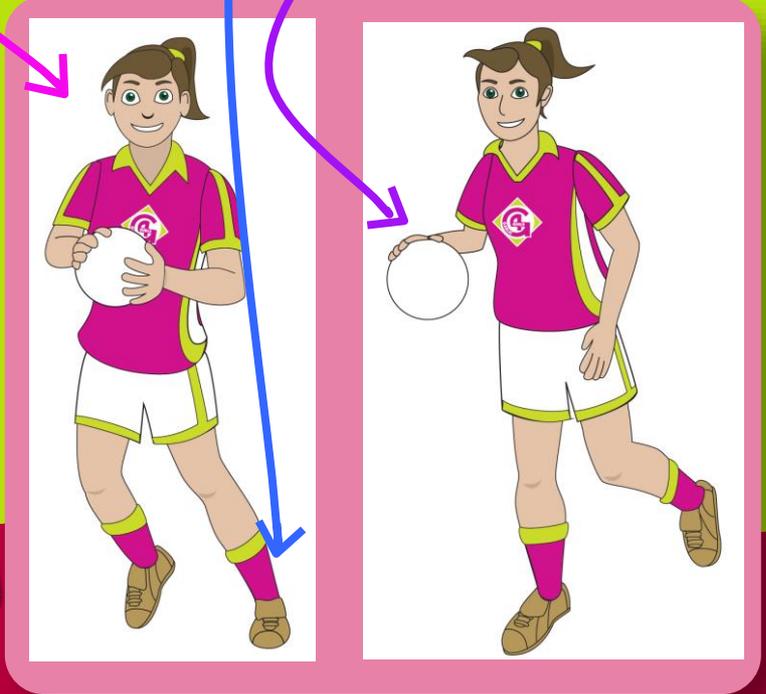
1 اجري نحو الخصم.

عندما تكوني على بعد متر واحد من الخصم، ارتكزي بالقدم الأمامية بقوة على الأرض القدم.

اضغطي بقوة على القدم المرتكزة على الأرض وانقلي وزنك للجانب الآخر.

2 ارتكزي على القدم الأخرى وتابعي الركض للأمام في المسار الجديد.

قومي بالتبديل للجانب الآخر.



الأخطاء الشائعة

خطأ 1

عدم نقل وزن الجسد للقدم التي سترتكزين عليها هو خطأ شائع لدى اللاعبات الصغيرات ويمكن أن يؤدي إلى صعوبة أداء الأسلوب المهاري أثناء الحركة مما قد يسبب فقدان التوازن.



لتصحيح هذا الخطأ، تأكدي من انتقال الوزن من القدم الأمامية أكثر إلى القدم الأخرى التي سترتكزين عليها في نفس لحظة رفع القدم الأولى عن الأرض.



خطأ 2

خطأ شائع آخر هو القيام بعدد كبير من الخطوات حتى تتفادي 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.

