



الصد

يُستخدَم الصد لتخليص الكرة من الخصم واستعادة
حيارة الفريق للكرة.

الرأس

العينان على الكرة
طوال الوقت

اليديان

حرف "W"

الساعدان متصلبتان

لا تنظري
بعيداً

الأسلوب

يتضمن الأسلوب أن تكون يداك على شكل حرف
"W"، وأن تكونا متصلبتين وعينك مفتوحتان.
تحتاج للاقتراب من ساق/قدم اللاعب المهاجمة
وإنزال يديك لأسفل على الكرة لصد الهجوم.

القدمان

إحدى القدمين
توضع أمام
الأخرى.

بالقرب من
قدم اللاعب
المهاجمة



النقاط الرئيسية

1 اليديان على شكل حرف "W".

حافظ على يديك متصلبتين لتدعيميهما أكثر أثناء
التصدي للهجوم.

اقترب من ساق/قدم اللاعب المهاجمة حتى
تتمكني من الاقتراب من الكرة.

الأخطاء الشائعة

خطأ 1

عدم وضع اليدين بالشكل الصحيح.
مباعدة اليدين أثناء محاولة صد الهجوم
قد يتسبب في أن تُركل الكرة بين
الساعدين بعيداً أو نحو الوجه.



لتصحيح هذا الخطأ، تأكد من الحفاظ
على شكل حرف "W" أثناء صد
الهجوم.



خطأ 2



عدم الوقوف قريبة كفاية من ساق اللاعب
المهاجمة. هكذا أسهل على اللاعب
المهاجمة أن تلعب الكرة بعيداً دون أن يتم
صدها كما يكون هناك احتمال أكبر أن
تركل قدم اللاعب المهاجمة التي
تصدها أثناء لعبها الكرة بعيداً.



تأكد من أن من تصد الهجوم قريبة بدرجة
كافية من ساق اللاعب المهاجمة بحيث
تتمكن من صدها وتخليص الكرة منها.

خطأ 3



يحدث خطأ آخر حين تغمض اللاعب التي تصد
الهجوم عينيها. فتكون حينها غير قادرة على رؤية
مكان قدم اللاعب المهاجمة وبالتالي قد لا تتمكن من
صد هجومها أو قد تصطدم بها قدم اللاعب
المهاجمة وهي تركل الكرة.



تأكد من أن من تصد الهجوم تحافظ على عينيها
مفتوحتين طوال الوقت لتعرف مكان اللاعب ومكان
الكرة.