

التصدي للاعبة ممسكة بالكرة

يستخدم التصدي للاعبة ممسكة بالكرة لمحاولة تخ
الكرة من الخصم واستعادة حيازة الفريق للكرة.



الأسلوب

يتضمن الأسلوب التحرك بمحاذاة الخصم
ومحاولة نقر الكرة بعيداً باستخدام اليد الأقرب
للخصم.

النقاط الرئيسية

- اجر بمحاذاة الخصم.
- ابق عينيك على الكرة طوال الوقت.
- عندما تتحرك ساق اللاعبة المهاجمة الأبعد بالنسبة لك للأمام، اخط
نحوها بساقتك الأقرب لها.
- انقر الكرة بعيداً مستخدمة يدك الأقرب للخصم حين تتحرك الكرة
من يدها إلى أصابع قدمها أو حين تلعب الكرة للأرض لترتد ليدها
مرة أخرى.
- اضرب الكرة بعيداً ليصبح فريقك في وضع أفضل واستعدي الكرة
لتكون مع فريقك.

الأخطاء الشائعة

خطأ 1

- ☹ استخدام قبضة اليد لضرب الكرة بعيداً
والتصدي للهجوم حين تكون الكرة ملامسة
لجسد اللاعبة الممسكة بها.
- ☺ لتصحيح هذا الخطأ، تأكد من أن تستخدم
اللاعبة يدها أو يديها الاثنتين وهما مفتوحتان
لضرب الكرة بعيداً وألا تتصدى للهجوم
حين تكون الكرة ملامسة لجسد اللاعبة
الممسكة بها.

خطأ 2

- ☹ عدم الوقوف قريبة كفاية من ساق اللاعبة
المهاجمة. يكون هذا أسهل بالنسبة للاعبة
المهاجمة كي تلعب الكرة بعيداً دون
التصدي لها كما أن ضبط توقيت التصدي
لها يكون أصعب إن كانت المسافة أبعد.
- ☺ تأكد من أن من تتصدى للهجوم قريبة
بدرجة كافية من ساق اللاعبة المهاجمة
حتى تستطيع ضبط توقيت التصدي وتحرك
يديها عندما تكون الكرة بعيدة عن جسد
اللاعبة المهاجمة.

خطأ 3

- ☹ يتكرر خطأ شائع آخر حين تغمض اللاعبة المتصدية
للهجوم عينيها أو لا تبتق عينيها على الكرة طوال الوقت.
فتكون وقتها غير قادرة على رؤية مكان قدم اللاعبة
المهاجمة أو مكان الكرة لذا قد لا تتمكن من ضبط توقيت
التصدي أو قد تتشابك مع قدم اللاعبة المهاجمة.
- ☺ تأكد من أن عينا اللاعبة المتصدية للهجوم مفتوحتين وعلى
الكرة طوال الوقت لتعرف مكان اللاعبة المهاجمة ومكان
الكرة.

الرأس

العينان على الكرة

اليدين

استخدم اليد
الأقرب للكرة
لنقرها بعيداً.

القدمان

حرك ساقتك الأقرب
للخصم لتقتربي
بمحاذاتها لتكوني
أقرب للكرة.

