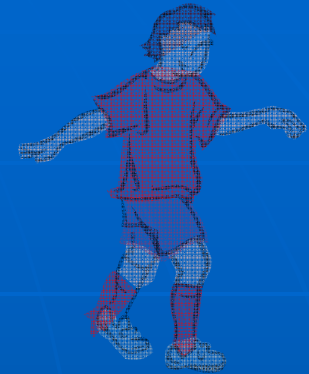
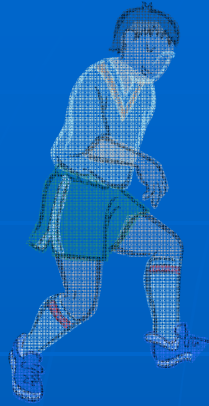
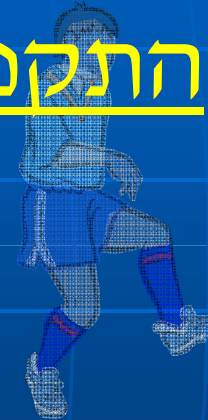


לימוד 4 : 2



מטרה – התקפי - ניצול יתרון מספרי,

יצירת אפשרות למסירת עומק.



הגנתי – שמירה אזורית עם כיסוי הדדי.



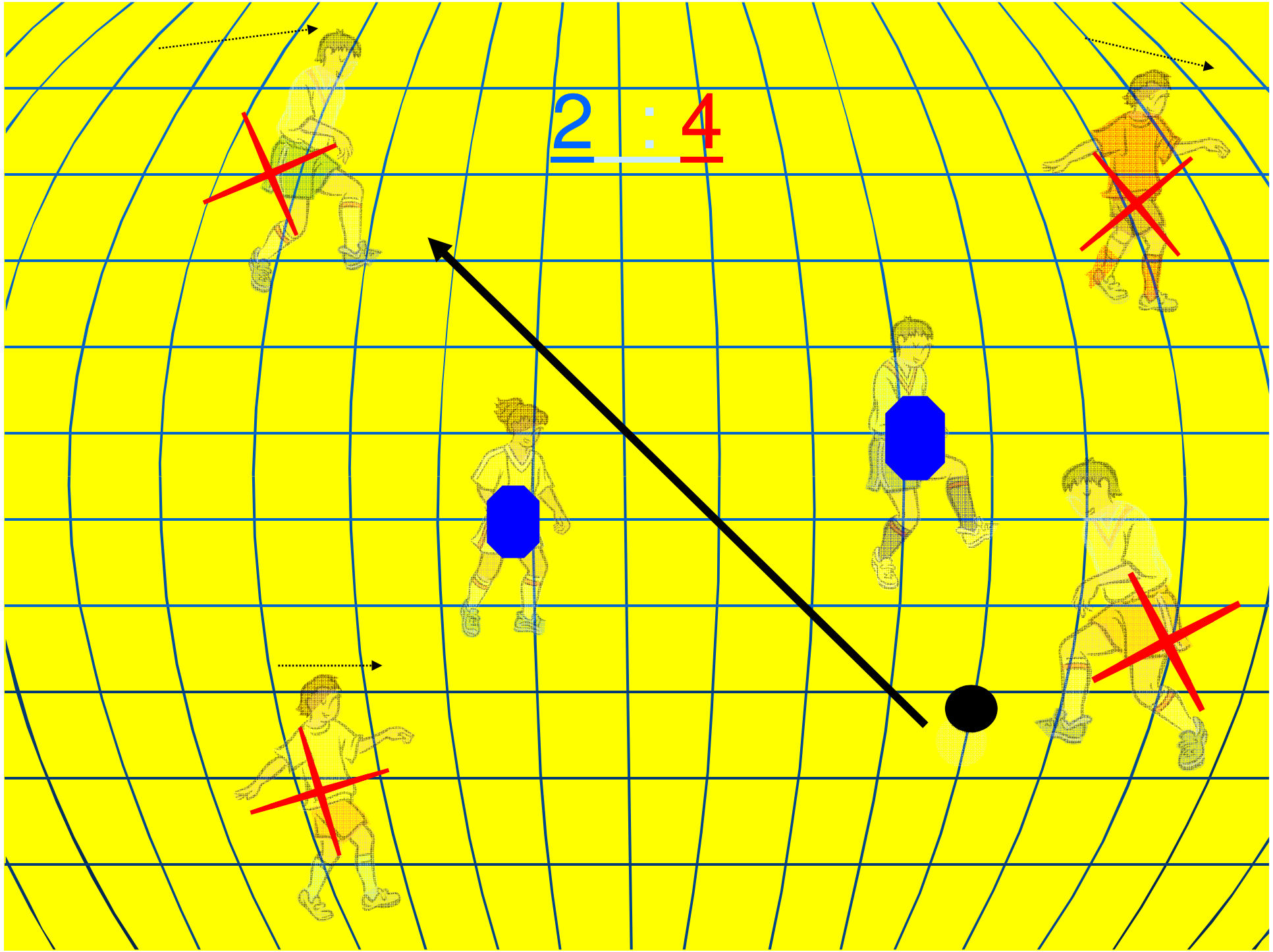
התקפי

1. השחקן מול מחזיק הכדור חייב לנוע כל הזמן כדי לתת אפשרות מסירה לעומק (בד"כ בין שני המגנים).

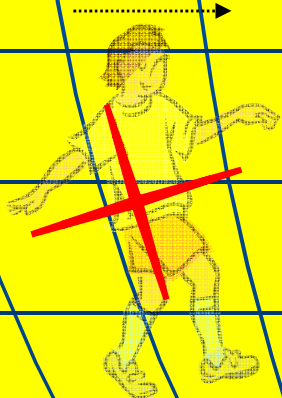
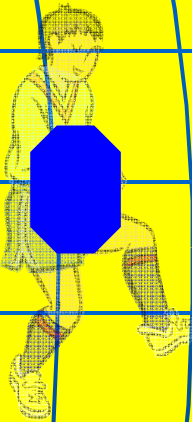
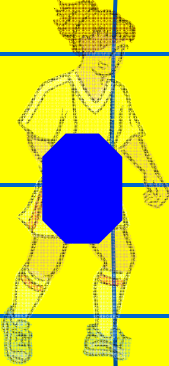
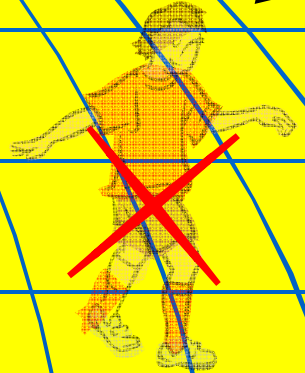
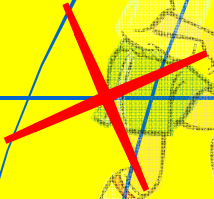
2. שני החלוצים הצדדיים חייבים לפתוח לצדדים כמו ב 3:1.

3. הכדור נמסר עומק רק כאשר המגנים יצרו מעבר פתוח ביניהם (בגלל התנועה לשמירה על החלוצים הצדדיים) והשחקן ממול נע.

4. במצב אחר הכדור נמסר הצידה ותנועת החלוצים לפתיחה מתחילה מחדש.



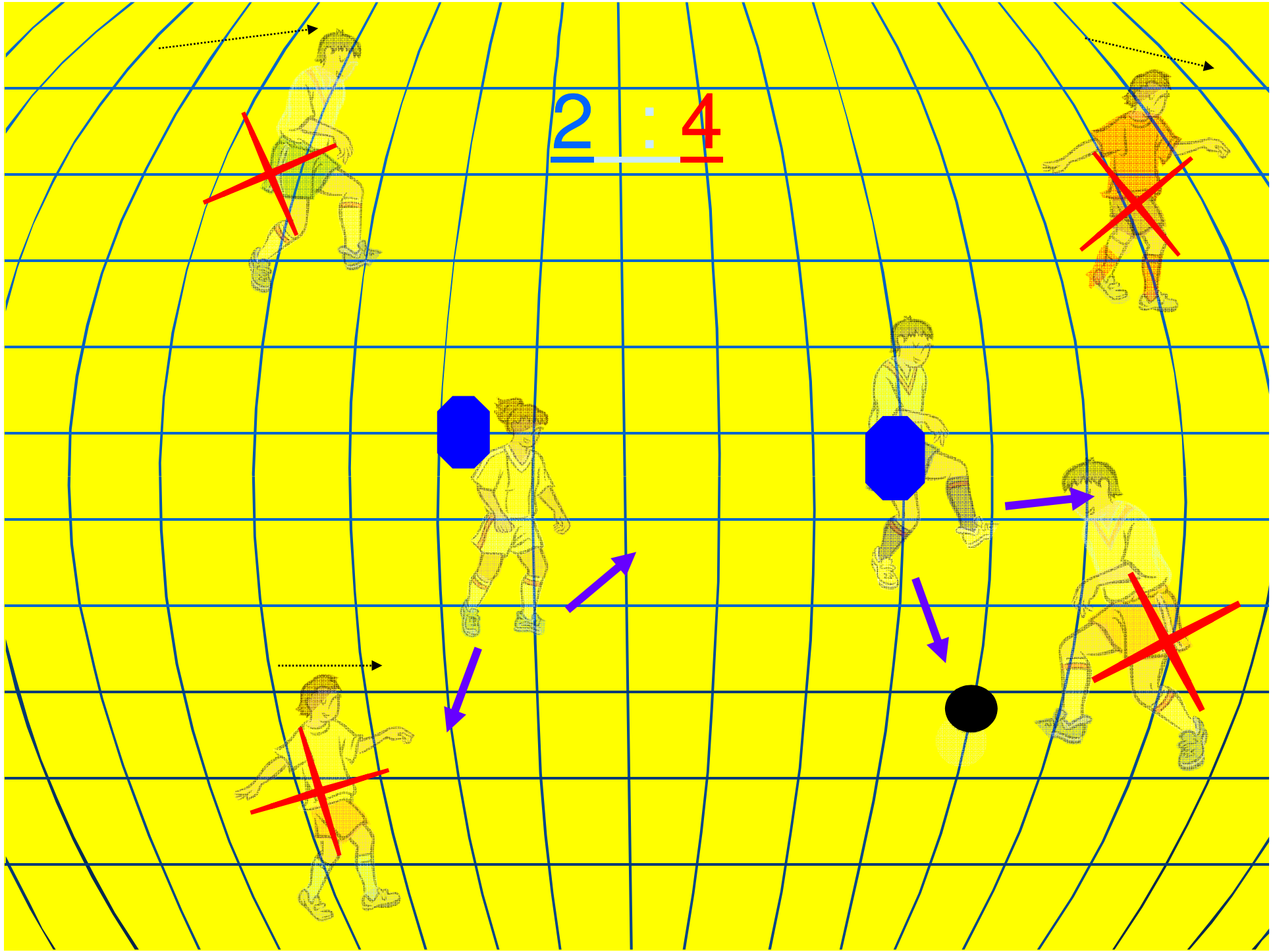
2 : 4



הגנתי

1. מגן קדמי נע מול מוביל הכדור עם סגירה קלה שמאלה. המגן האחורי סוגר מאחור עם נטייה קלה ימינה.

2. כאשר כדור נמסר לשחקן אחר, המגן הקרוב לוחץ את הכדור עם נטייה לכיוון צד אחד והמגן השני סוגר אחריו עם נטייה קלה לכיוון החלוץ הצדדי השני.



לימוד

יש להתחיל עם עמידה והסבר, ללא התנגדות. בהדרגה הכנסת תנועה ואח"כ גם אקטיביות של המגנים. עצירה ותיקון בזמן התרגול.

תרגול ועליה בדרגות הקושי (לתוקפים) ע"י הקטנת שטח, הפחתת

מספר נגיעות,

ספירת מסירות, מדידת זמן החזקת הכדור ע"י הרביעייה.

העלאת דרגת קושי למגנים: הגדלת שטח, יותר נגיעות לחלוצים,

מסירה לשותף לאחר חילוץ כדור.

(במקרים של תרגול לחץ, 2 נגיעות מהווה דרגת קושי גבוהה יותר

מנגיעה אחת)