

## שיפור הטכניקה – קבלת הכדור

אלון בן דור

במאמרי הקודם הנוגע לרמת "הטכניקה הישראלית" (גליון מאי 2003), ציינתי את העובדה המוסכמת בין רבים מאנשי המקצוע בארץ על נחיתותו של השחקן הישראלי, בביצוע פעולות טכניות בקצב משחק מהיר. אותן הפעולות המבוצעות כל כך נכון ויפה כאשר אין לחץ על המבצע וההופכות מסובכות ולפעמים שלומיאליות כאשר קצב המשחק המהיר יוצר לחץ על מבצע הפעולה. בולט הדבר במיוחד כאשר נפגשת קבוצה ישראלית עם קבוצה אירופית ביום גשם. המגרש החלק המאיץ את תנועת הכדור, מחמיר את המצב שבעתיים עבור השחקן הישראלי (לדוגמה מכבי חיפה – ולנסיה ברטרדם 4:0).

אחד משורשיו של מצב זה הוא אופן קבלת הכדור ע"י השחקן. קבלת הכדור היא למעשה הפעולה הבסיסית המקדימה לכל מהלך שמתכוון לבצע השחקן (כדור, מסירה, בעיטה וכו.). המכתיבה לו את אופן הביצוע, הכיוון, הדיוק וכו.

לדוגמה. כאשר עצרתי כדור על החזה (קבלת הכדור) תלוי אם הכדור נוחת אח"כ לפניי או מתרחק ממני. תלוי גם לאיזה כיוון נוחת הכדור, האם הוא יקפץ או יישאר על הקרקע, האם הוא נוחת לקרקע מיד או שוהה לפני כן באוויר מספר שניות וכו. כל זה מכתוב לי למעשה כיצד ואיזו פעולה אני עומד לבצע או האם יש ביכולתי לבצע את שהתכוונתי לבצע טרם קבלת הכדור ?? ברור לכל שהיכולת שלי לשלוט בקבלת הכדור, משפרת מאוד את היכולת והאפשרויות שלי להמשך המהלך (העברת הכדור הלאה).

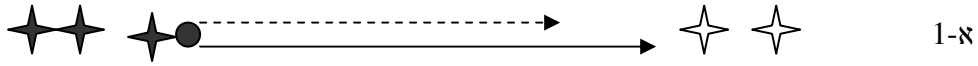
פעולה זו של קבלת כדור לא מסתכמת בלימוד סוגי עצירה בכדורגל אלא הרבה מעבר לזה. קבלת הכדור היא במילים "מעשיות" עצירה וחצי. כלומר גם עצירה וגם השלב הראשון של הפעולה הבאה ובמקרים רבים גם עצירה וגם מסירה באותה הפעולה (משחק בנגיעה אחת). ילדים רבים לומדים ומסגלים את אופן קבלת הכדור תוך כדי התנסות במצבים שונים במשחק, לפי הבנתם ובהתאם לקצב המשחק בו הם משתתפים. מכאן גם לדעתי "המחלה הישראלית" של עודף הנגיעות בכדור.

אחד הדברים החשובים באימון הילדים הוא בניה הדרגתית של ביצוע המיומנויות ממצב של פעולה חופשית ועד למצב של ביצוע תחת לחץ. אסור לנו לרוץ ולעבוד על ביצוע פעולות טכניות תחת לחץ, לפני שהילדים שולטים באופן מלא ובמיוחד בטוח במיומנות הטכנית, בקצב ובתנאים המתאימים לגילם.

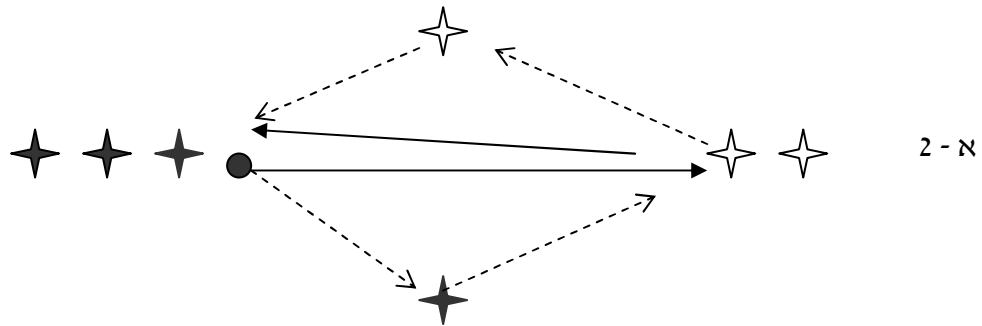
יחד עם זאת מסתבר שעם הזמן עלינו לעזור לילד, בתרגולים נוספים וקצת יותר מורכבים, שיגרמו לו לתרגל את ביצוע הפעולה תחת לחץ, במהלך תרגול או משחקון. תרגולים אלה חיוניים לדעתי ליצירת מצבי לחץ מהירים יותר אשר אינם מוכרים לשחקן ממצבי המשחק בהם הוא משתתף.

לפניכם שלוש דוגמאות של תרגיל קלאסי מוכר, ההופך בהדרגה לתרגיל תפקוד בלחץ:

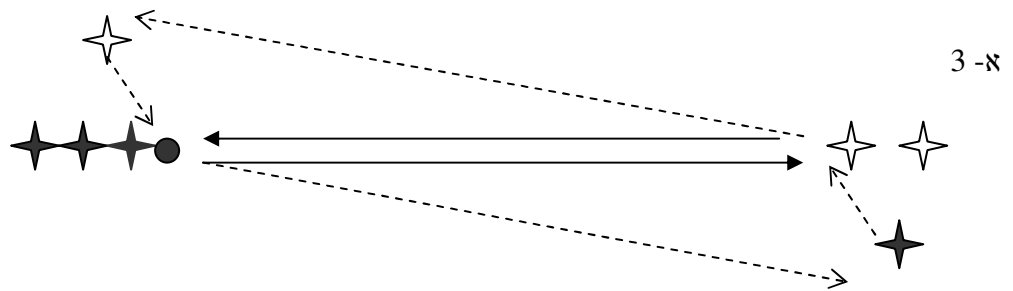
1. תן ולך (30-40 מ') - המוסר תוקף את מקבל הכדור וממשיך לסוף הטור.  
 המקבל משתלט על הכדור, עובר את התוקף, מוסר לקבוצה השניה ויוצא לחוץ



2. תן ולך - המוסר עובר הצידה והשחקן הצדדי תוקף (לחץ מהיר יותר על המקבל).



3. תן ולך - המקבל מותקף מאחור מיד כאשר הוא מקבל את הכדור.



גם ביצירת הלחץ יש דרגות קושי. שלב ראשון הלוחץ מגיע ממרחק גדול ויש זמן סביר לקבלת הכדור (א-1). שלב שני הלוחץ מגיע מקרוב יותר וזמן הקבלה מאוד מוגבל (א-2). שלב שלישי הלוחץ מגיע מקרוב מאוד והמקבל לא רואה אותו כאשר הוא יוצא לחוץ אותו (א-3).

שלב נוספים יכולים להיות שחקן לוחץ מכיוון לא צפוי או יותר מלוחץ אחד. מצבים אלה מחייבים את השחקן לתרגל קבלת כדור תוך מחשבה מיידית על המהלך הבא ואף מחשבה והחלטה על המהלך הבא טרם קבלת הכדור.