

פרק ההכשרה להכנסת כדור גובה ועם אפקטים PORTEE-EFFETS



הכדור שביד הימנית יחד עם הזרוע בצמוד למותן כאשר הברך בכיוון המשחק על מנת לא להפריע



הזרוע המחזיקה בכדור בקו ישר לכיוון המשחק. משקל הגוף נוטה לרגל הימנית של השחקן



מצב כריעה הכן/ריכוז ועמידה יציבה



מצב עמידה שיווי המשקל על רגל שמאל כאשר יד שמאל זורקת

הכנסת כדור למשחק (POINTER = כניסה) , מטרתה לקרב כדור עד כמה שאפשר לכדורון ("קושונה") ניתן לבצע כניסה בשני מצבים: **עמידה או כריעה** מתוך חישוב זריקה. נציין רק שמומלץ להכניס כדור ממצב עמידה כאשר הקושונה רחוק והמגרש לא מספיק חלק. לרוב מכניסים כדור במצב כריעה כאשר הכדורון קרוב לחישוב הזריקה וכאשר המגרש "מתגלגל". בנוסף לכל טכניקות הזריקה יש אלמנטים נוספים לקחת בחשבון כגון: מרחק, אופיוצורתו של השטח וגם מצב הימצאות הכדורים עצמם במשחק. שהם יכולים להוות לחסמים ומכשולים כשלעצמם ושיש להימנע מלהיתקל בהם.

אם "הכנסת כדור" מצטיירת כפחות מרשימה בעיני הקהל ביחס לצליפה, יש נטייה להתאמן פחות על מהלך חשוב זה. **זאת טעות חמורה!!!**

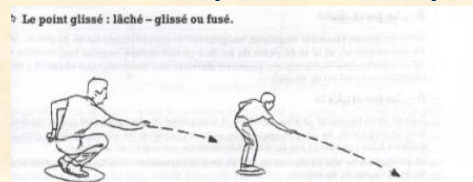
חוק ברזל ל-POINTEUR – מכניס כדור: לבדוק את השטח לפני זריקה. להבחין במעמורות ופיתולי שטח ולדעת לבחור את נקודת הנפילה של הכדור -donnée- חשוב לצאת מהחישוב וללכת לבדוק ביסודיות את השטח עד למקום הימצאות הקושונה.

בנוסף נציין:

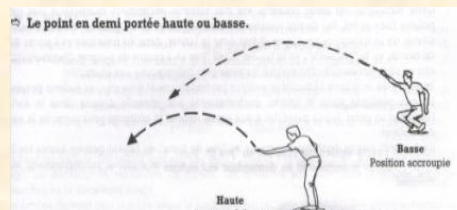
להעריך טווח בין מקום הנפילה הרצוי ועד מקום הימצאותו של הקושונה. לחשוב לפני זריקה על: עוצמת הזריקה, והגובה הנחוצים לביצוע מוצלח לשים לב לתפקידו המכריע של תנועת ה"מטוטלת" של הזרוע הזורקת האופן בו נשחרר את הכדור. הפשטות והקפדנות הם סוד לכניסה מוצלחת ומפתח הצלחתה.

מה הן הטכניקות הזריקה לכניסה להשיג את הנקודה:

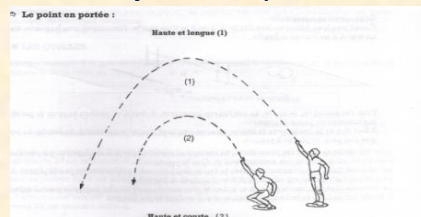
זריקת שחרור-או החלקת כדור



זריקת בחצי גובה במצב עמידה (לגובה) או כריעה (נמוכה)



זריקה מגובה מלא (גבוה ורחוק במצב עמידה וגבוה וקצר במצב



כריעה

זריקה עם אפקטים – POINT EFFET

לטכניקת זריקת כדור עם אפקטים חשיבות רבה במשחק הפטאנק. היא מאפשר שליטה בכדור על מנת לעקוף כדורי יריב, מכשולים או מצב

הסברים: (לזרוק מיד ימין):

על מנת לשוב כדור צריך בדרך כלל שכף היד לא תהיי במקביל לקרקע, אלא להטות אותו בסיבוב בדרך הזאת:

או לכיוון ימין על מנת לכוון את הכדור לימין, כאשר הבהון נמצא בזמן הזריקה לכיוון הקרקע



או בסיבוב שמאלי: לכוון את הכדור לשמאל – בעת הזריקה הבהון נמצא לכיוון השמיים



הכדור ימצא את דרכו וכיוונו בעת נגיעתו בקרקע. שחקן שמאלי יבצע אותו התרגיל ביד שמאל!!!

על מנת להרחיב את הטיית הכדור, צריך לפני שיגיע לקרקע, לשוב את הכדור לכיוון האדמה בדומה לסיבוב כדור הארץ על צירו, היד נוטה בקלילות כפי שמצוייר לעיל. על מנת לתת לכדור את התנופה הסיבובית, אפשר בשמן שחרור הכדור, לא למתוח יותר את האצבעות ולהחזיק אותם קצת מתוחים כאילו שרוצים לשרוט את הכדור לפני שחרורו. על מנת להאיץ במהירות הסיבובית, מכת מרפק כף יד, נחוץ נציע זאת לילדים רק כאשר הילדים יפנימו היטב את הכיוונים השונים שניתן לתת עם כף היד והבהון, ושתפס את שינויי המסלול של הכדור, אופן שחרור הכדור, מקצה האצבעות.

בשיטה הקלאסית הזאת, הכדור מסתובב באויר בכיוון צמחוגי השעון על מנת לעוף לכיוון שמאל ובכיוון ההפוך לכיוון ימין.

תמונות להמחשה

1 זריקה עם נטיה לסיבוב כדור על מנת להכניס אותו לכיוון ימין



החזרת הזרוע "מטוטלת". גב כף היד מופנה החוצה



הרמת הזרוע. סיבוב מרפק היד חריף. הבוהן כלפי מעלה



מבט בזמן שחרור. הכדור ישתחרר מהיד באמצעות הזרת

2 זריקה עם נטיה לסיבוב כדור על מנת להכניס אותו לכיוון שמאל



החזרת הזרוע "מטוטלת". כף היד מופנה החוצה



סיבוב מרפק היד חריף. הבוהן כלפי מטה



מבט בזמן שחרור. הכדור ישתחרר מהיד באמצעות הבוהן

3 זריקה עם נטיה למתן אפקט "רטרו" לכדור בציר כיוון המשחק



החזרת הזרוע "מטוטלת". גב כף מופנה היטב בכיוון וציר המשחק

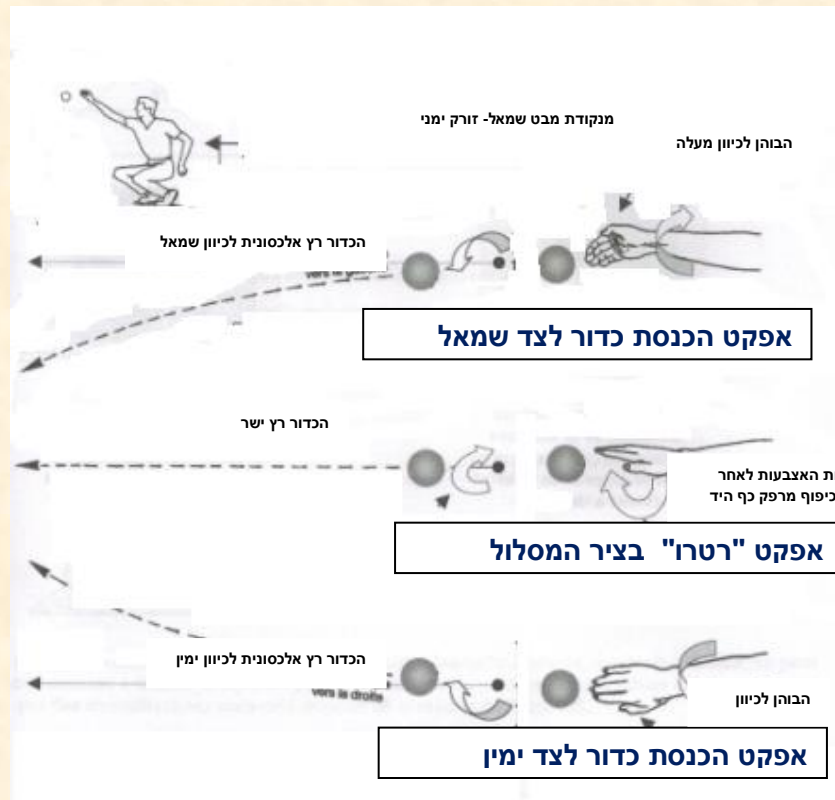


בעת העלאת הזרוע, מרפק כף היד "מכופף" לאחור



מתיחת מרפק כף היד מתבצעת לפני שחרור הכדור על מנת לתת לו אפקט "של־רטרו"

תמונות להמחשה זריקות "רטרו" RETRO



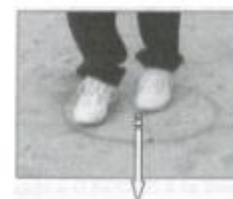
חשוב !!!

- הכדורים נכנסים ליד ומשחררים מקצה האצבעות
- תנועות היד מתיבות את הסיבוב לכדור שמאיץ את ריצתו לכיוון הרצוי

לציין עוד את מצב הרגלים:



החצים מצביעים על כיוון המשחק



הרגליים המקבילים ליד הזורקת מופנים קצת שמאלה על מנת לתת אפקט לכיוון ימין

הכתף הימנית
קצת מוטת
קדימה בציר
הרגל הימנית

הרגליים המקבילים ליד הזורקת מופנים קצת ימינה על מנת לתת אפקט לכיוון שמאל

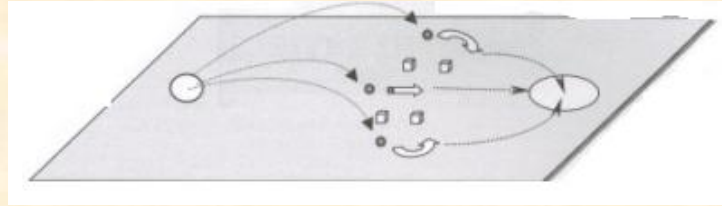
משקל הגוף מופנה
לרגל הימנית

תרגילים: 1. שלושת הדרכים:

(א) להעביר כדור בין שתי השורות המרכזיות

(ב) מצד ימין

(ג) מצד שמאל



תרגיל על נקודות

5 נסיונות זריקה ליישום כל הטכניקות שלמדנו.

