

פרק ההכשרה להכנסת כדור למשחק זריקה בחצי גובה – DEMI PORTEE



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

קריסטיאן פאזינו



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

מישל לאויי



מצב כריעה הכן/כריז וועמידה יציבה

אנג'ליקה קולומבה



מצב עמידה שיווי המשקל על רגל שמאל כאשר יד שמאל זורקת

יאב דרור

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

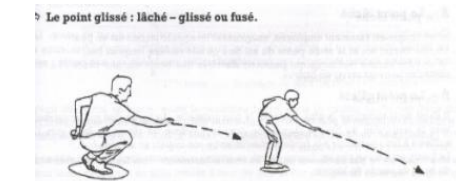
אם "הכנסת כדור" מצטיירת כפחות מרשימה בעיני הקהל ביחס לצלילה, יש נטיה להתאמן פחות על מהלך חשוב זה. **זאת טעות חמורה!!!**

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

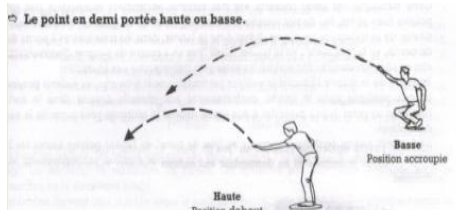
בנוסף נציין:

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 להצלחתה.

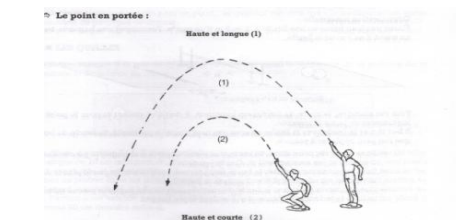
מה הן הטכניקות הזריקה לכניסה להשיג את הנקודה:



זריקת שחרור-או החלקת כדור



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



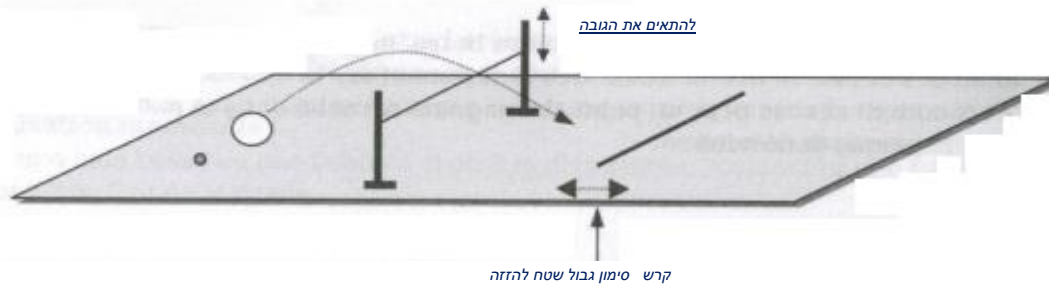
זריקה מגובה מלא (גובה ורחוק במצב עמידה וגובה וקצר במצב כריעה)

זריקה בחצי גובה - DEMI PORTEE

זאת הדרך הכי טבעית לזריקת כדור: הכדור נשלח פחות או יותר לגבהים מעל פני השטח נופל על אמצע הדרך שבין חישוב הזריקה לבין הכדור, נבלם במגע עם האדמה ושומר לעצמו רק את הינופ הנחוצה להתגלגל אליו (אל הקושוונה). לרוב זריקה זו מתבצעת בעמידה או ברכיעה והיא הכי הרבה בשימוש. האזור נחיתה של הכדור צריך להיות בין 3 ל-5 מ' מקצה חישוב הזריקה ובהתאם למיקום הקושוונה ואופי וצורתו של השטח.

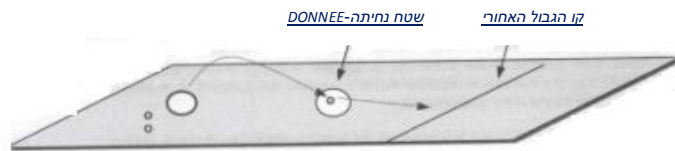
לציין:

זריקה בחצי גובה נמוך כאשר השטח לא מתגלגל בדיוק. הכדור אז יזרק בשטח הנפילה שהוגדר. *Donnée*
זריקה בחצי גובה לגובה כאשר המגרש מתגלגל מאוד. במקרה זה חייבים להרים טוב טוב את הכדור לגובה מעל פני השטח לפני שהוא יפול בשטח הנפילה - *Donnée* - על מנת שבלימת הכדור תהיה משולמת לאחר נחיתתו.



תרגילים

זריקה לתור עיגול



לכל שחקן 3 כדורים

כל כדור שנחת בעיגול ולא יעבור את קו הכבול האחורי: נקודת

משחקים כמה שצריך על מנת להגיע ל-13 נקודות

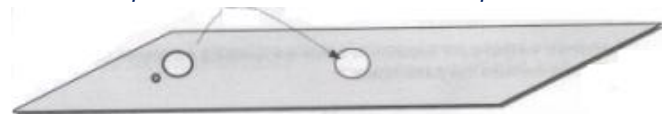
בהתאם לרמת ההצלחות מקטינים את קוטר העיגול או מזיזים את שטח הנחיתה במידה והוא יותר מדי השתנה.

תרגיל מספר הנקודות הכי גדול

כל שחקן זורק מספר כדורים שווים בהתאם למספר הנפילות בעיגול

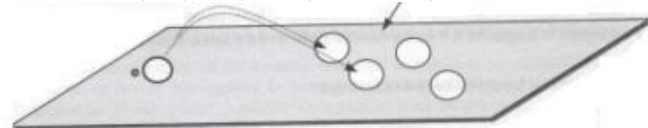
המנצח הוא זה ששיג הכי הרבה נקודות

אם אחד או יותר שחקנים מצליחים להשיג את אותו מספר נקודות מכריזים על כולם מנצחים



תרגיל התחנות

שטחי נחיתה בני 50 ס"מ, מסודרים וקרובים זה לזה, רחוקים 3 מ' מקצה חישוב הזריקה



השחקנים צריכים לזרוק לפי התור כדור בכל אחד משטחי הנחיתה

עוברים לשטח הבא אם מצליחים בשטח הקודם, אבל אם נכשלים הם יצטרכו להמתין לתור מחדש ולזרוק שוב למקום בן הם נכשלו

צריך לזרוק פעמיים בעיגול המרוחק, פעם בהלוך ופעם בחזור

המנצח הוא זה שמבצע זריקות הלוך ושוב בשטחי הנחיתה בהתאם למרחקים