

תנועות שחקן גבוה ב LOW POST

כתב: רונן אורן מרצה בבית ספר למאמנים מכון וינגייט, מנהל מקצועי אליצור חולון

להלן 10 תנועות מומלצות עם הגב לסל :

1. השחקן מקבל כדור ממסירה, תופס עמדה ב MIDPOST. מבצע 2 כדרורים למרכז רחבת העונשין, עושה DROP STEP וקולע לסל עם הלוח.
2. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל וקולע לסל.
3. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל, מבצע הטעיית קליעה חוזר לסל וקולע.
4. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל, מבצע הטעיית JAB STEP חוזר לסל דרך הפינה וקולע בצעד וחצי תוך מעבר טבעת.
5. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל, מבצע חדירה לסל דרך האמצע עוצר בשתי רגליים עם רגליים מקבילות לסל מסתובב 180 מעלות תוך העברת הכדור מעל לראש וקליעה ביד הרחוקה עם הלוח (UP AND UNDER).
6. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל, מבצע כדרור 1 לכיוון הפינה בכדרור השני מבצע סבסוב(הברגה) וקולע לסל.
7. השחקן מקבל כדור ממסירה תופס עמדה ב MIDPOST מבצע תנועת רגל ציר פנימית תוך התרחקות מהשומר שלו, הפנים מול הסל
8. השחקן עם הגב לסל ברגע קבלת כדור מבצע SPIN מהיר וחוזר לסל במהירות דרך הפינה או דרך מרכז רחבת העונשין.
9. השחקן עם הגב לסל חוזר לסל דרך מרכז רחבת העונשין עוצר וקולע ב JUMP HOOK.
10. השחקן עם הגב לסל מבצע סבוב רגל ציר תוך כדי כדרור 1 מבצע STEP BACK וקולע לסל.

כדי שהתנועות האלו יהפכו אוטומטיות יש לתרגל אותם בכול אימון ולבצע חזרות רבות מול בובות הגנה , מול שומר פסיבי, מול שומר אקטיבי ובמצבי משחק.