



טכניקת קליעה



למה זה חשוב?

- קליעה פותחת לשחקן את המשחק.
- בתור ישראלי קשה להיות שחקן בלי קליעה אלא אם אתה חריג.
- כקבוצה וכמחלקה מאפשר לנצח משחקים גם כשנמוכים יותר.



איך נראת קליעה נכונה?

נתחיל מהרגליים למעלה.

• רגליים:

- מה רוחב הפיסוק?
- לאן קצות האצבעות מופנות?
- מה עם הברכיים? פנימה?



איך נראת קליעה נכונה?

• ידניים –

- אחיזת הכדור?
- מרפק יד קולעת?
- מיקום היד התומכת?
- שימוש ביד התומכת?

וידאו חלק א





הבעיה

- לכל אחד גוף שונה, למה אנחנו מתעקשים ללמד את כולם אותו דבר?
- לפעמים אנחנו פוגעים בלי לדעת. (כי זה לא מתאים לו!)
- אז את מה כן לאמן??
- את המכנה המשותף.

וידאו חלק ב





3 הגדולים

1. סיבוב הכדור – לאחר והרבה.

2. קשת בקליעה.

3. כיס קליעה.

זה מה שמשותף לכולם, כל השאר אישי!



איך לאמן את 3 הגדולים?

- אני מאמין בגישת ה-CLA.

- הגישה אומרת שאנחנו לא "בונים" תנועה. אנחנו מעצבים את הסביבה שבה השחקן מגלה את התנועה שמתאימה לו.

לומר מה התוצאה הרצויה – < לשים הגבלות - <
השחקן ימצא את הפתרון.



יתרונות גישת ה-CLA

• Self Organization - השחקן מארגן את הגוף שלו

לפתרון בצורה שמתאימה לו.

- למידה דרך גילוי עצמי - מחזיקה להרבה יותר שנים.
- מקל מאד על מעבר מסל נמוך לסל גבוה.
- משפר העברה למשחק!
- מאד פשוט להתאמן לבד בבית.



שאלות נפוצות

- ואם שחקן לא מצליח לבוד?
- כמה זמן בכל אימון?
- אימון דפרנציאלי. מבחן הפס.
- האם זה באמת עובד?



לסיכום

- לכל אחד גוף שונה, למה אנחנו מתעקשים ללמד את כולם אותו דבר?
- 3 הגדולים – סיבוב הכדור, קשת, כיס קליעה.
- לימוד באמצעות CLA – עיצוב הסביבה.

**בואו נרד למגרש ונראה איך נגדל
דור של קלעים!**