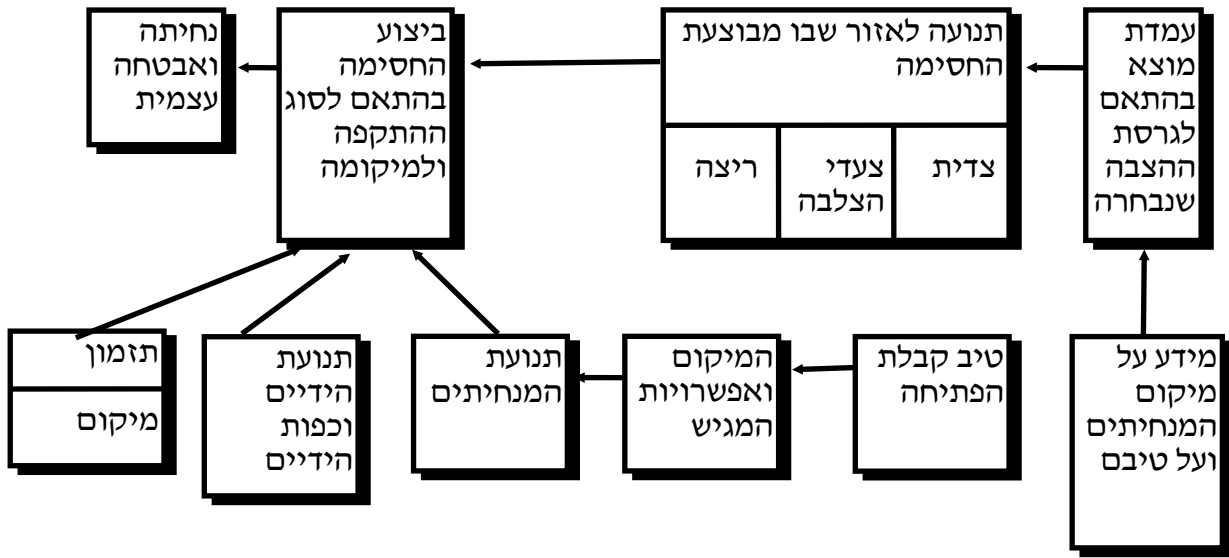
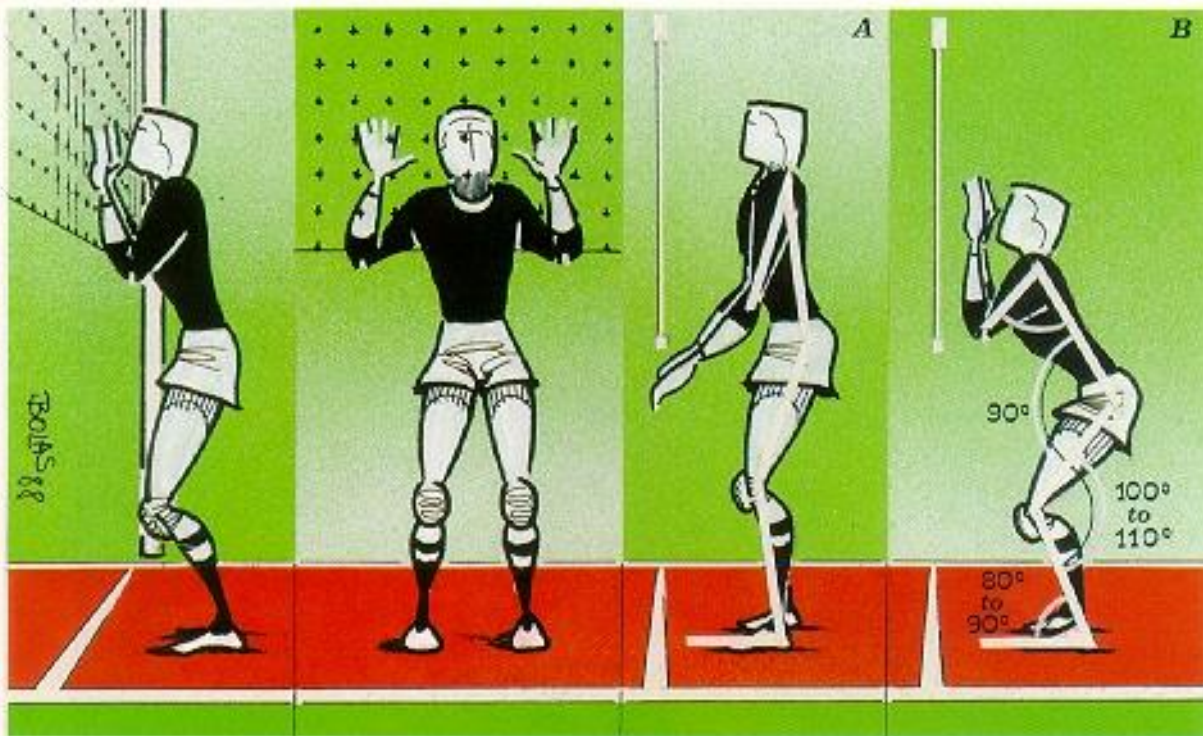


טכניקת הביצוע חסימה

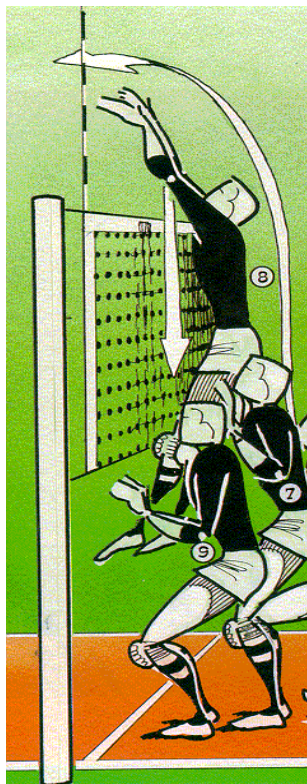
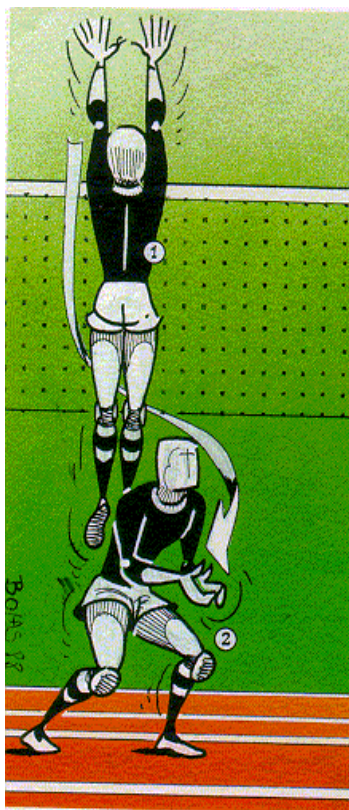
אופן הביצוע



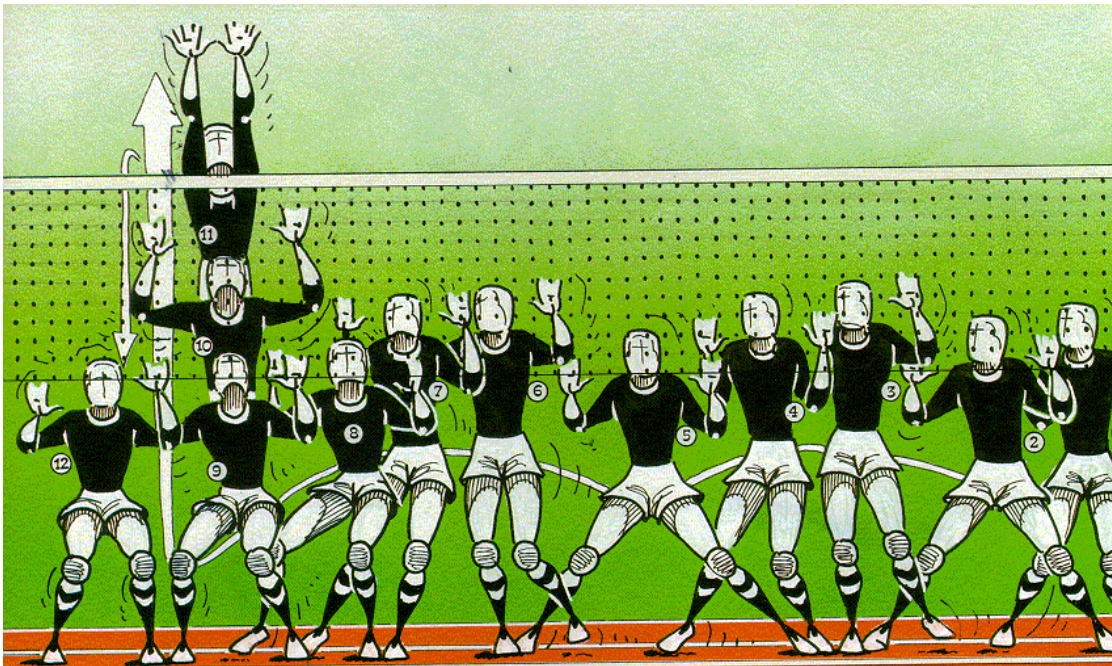
עמידת מוצא וזוויות ניתור בחסימה



חסימה ו"פתיחת" חסימה

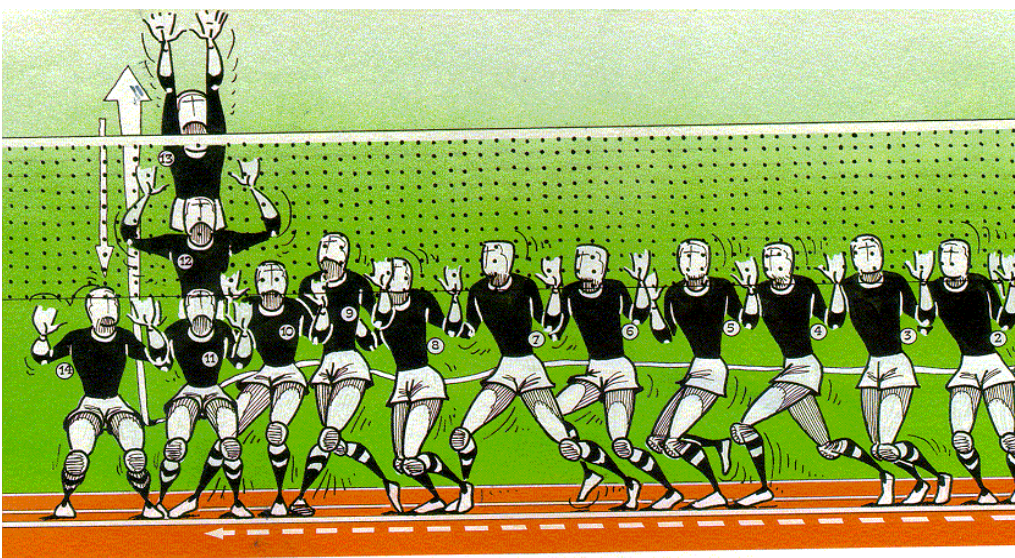


ביצוע חסימה עם תנועה צדית :



נחיתה ואבטחה עצמית	ביצוע החסימה בהתאם לסוג ההתקפה ולמיקומה	תנועה לאזור שבו מבוצעת החסימה		עמדת מוצא בהתאם לגרסת ההצבה שנבחרה
		תנוע צדית		

צעדי רדיפה וצעדי הצלבה בחסימה :

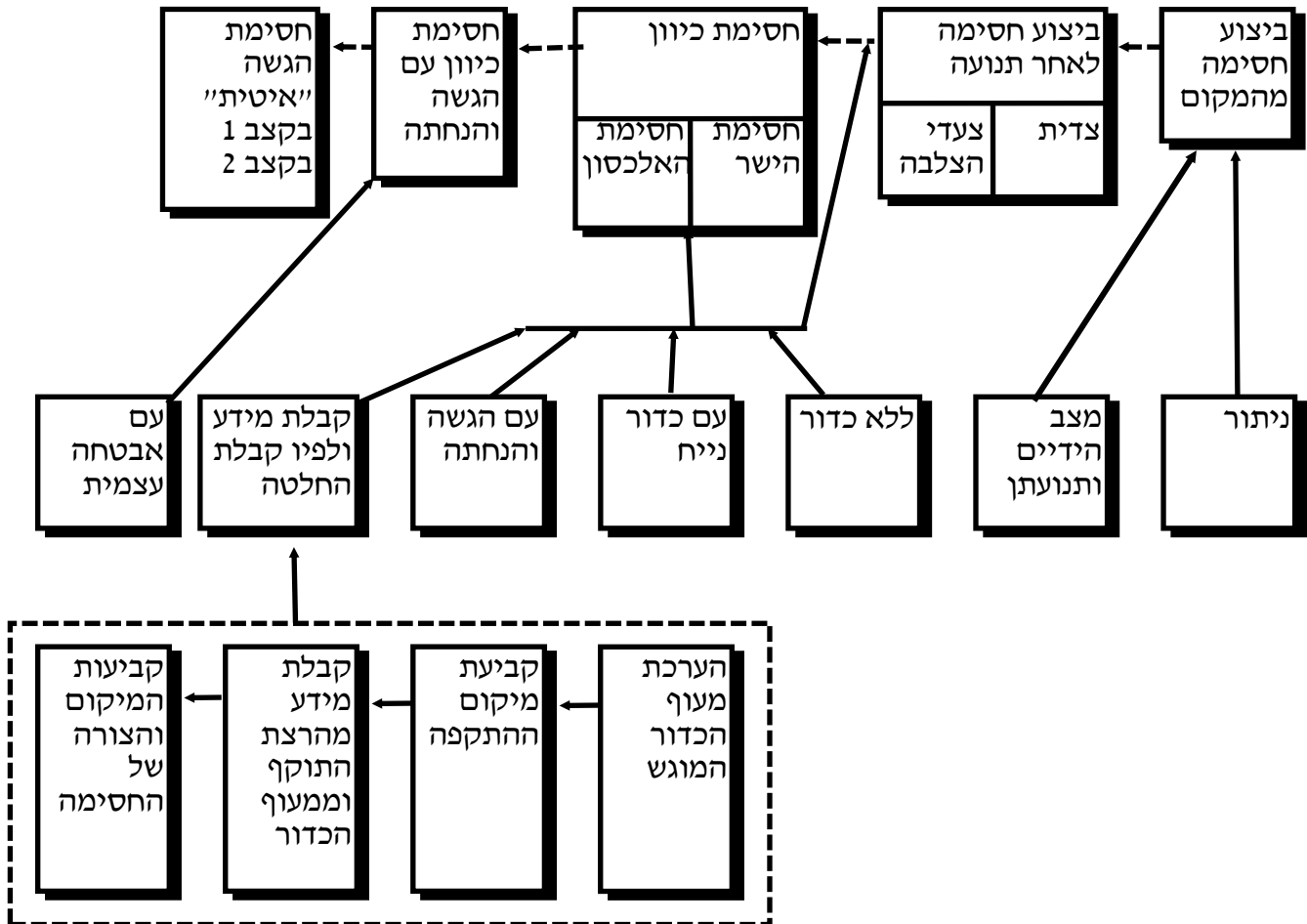


מרכיבים קריטיים בביצוע החסימה

- א. חסימה נכונה מבוססת על יכולת אבחון של מצב המגיש ואפשרויותיו, של מצב המנחיתים, מספרם וטיבם ושל תנועה מוקדמת אל אזור החסימה.
- ב. יש לבחור היטב את מקום החסימה בהתאם להגשה ולהרצת המנחית.
- ג. יש להקפיד על ביצוע טכני נכון: הכתפיים מקבילות לרשת בזמן הניתור כפות ידיים מופנות כלפי המגרש בהתאם למקום החסימה והידיים מועברות מעבר לרשת בהתאם להנחיה.

שלבי לימוד החסימה

חסימה בסיסית - חסימת יחיד



חסימה בסיסית - חסימה זוגית

