

איכות הנגיעה הראשונה (בכדורעף)

יש הקוראים לה "המכה הראשונה" אבל זה נשמע פחות יפה ולא חינוכי. כן, הנגיעה הראשונה מתוך שלוש בכל מהלך כדורעף. המיומנות הכי פחות מלהיבה במשחק זה, אבל החשיבות, אוהו... החשיבות... בכוונה לא קראתי לה קבלה תחתית משום שמזה זמן כבר ניתן לבצעה במסירה עילית ובכלל, הקבלה התחתית היא מיומנות חשובה ביותר אך אמצעי בלבד להבאת הכדור אל המגיש.

לא פעם עולה השאלה "מה הכי חשוב בכדורעף?" מהו הדבר, או המיומנות שאם שחקני הקבוצה ישלטו בה, תהיה זו קבוצה מנצחת? כמובן שהתשובה איננה חד משמעית משום שמזה שנים כבר לא כל השחקנים עושים הכול וישנה חלוקה ברורה של תפקידים בקבוצה. ואולם, אם נשים לרגע במחסן עניינים קוגניטיביים ותודעתיים חשובים ביותר כמו קביעת אסטרטגיות, קבלת החלטות, נחישות ורוח לחימה, נישאר עם איכות הנגיעה הראשונה. היכולת הזו להביא את הכדור יותר ויותר מדויק אל המגיש היא היא ההבדל שבין קבוצה התקפית לקבוצה מתגוננת.

שלושת מצבי השימוש בנגיעה ראשונה:

- קבלת מכת הפתיחה. מיומנות הנדרשת בד"כ משלושה ולעתים רק שני שחקנים על המגרש.
- התגוננות מהתקפת היריב. דורשת אסטרטגיית הגנה קבוצתית (בהתאם לחסימה), מיומנות הגנה אישית ויכולת הצלת כדורים.
- ועוד מצב ביניים הנפוץ מאוד בקרב קבוצות מתחילים, נוער וחובבים – כדורים פשוטים העוברים מהיריב, בד"כ באופן סתמי וללא כיוון מחושב.

מאמן מפורסם אמר פעם שעדיפה קבוצה עם נגיעה ראשונה מדויקת ומגיש בינוני, על פני אחת עם קבלה בינונית ומגיש מעולה והסיבה מתחילה מהסוף – איכות והצלחת ההתקפה, בד"כ ההנחתה. כבר נבדק ונמצא שלמנחית הנמצא מול חוסם אחד, יש יתרון עצום על פני איש הקיר מהקבוצה השנייה. מגיש המגיש את הגשותיו מנקודה הקרובה לרשת (50 ס"מ או פחות), יקל עליו לתכנן ולבנות את התקפותיו עם שלושה מנחיתים ואף ארבעה ולהובילם להתקפה מהירה המסבכת את החסימה והגנת היריב כולה. וגם, אם הכדור מוגש למנחית מנקודה הקרובה לרשת (50 ס"מ או פחות), תהיה משימת ההנחתה קלה בהרבה מזו האמורה להתבצע מנקודה הרחוקה כמטר מהרשת, שלא לדבר על הגשות מקו השלוש או רחמנא ליצלן, מאמצע המגרש.

מן הסתם, על מנת שהמגיש יבצע את עבודתו מהמקום היעיל ביותר להפעלת ההתקפה, יש להביא את הכדור לשם ומכאן חשיבות איכות הנגיעה הראשונה.

קבלת מכת הפתיחה

מכל שלושת מצבי הנגיעה הראשונה, חשיבות יתר נודעת לקבלת מכת הפתיחה. כאשר זו מדויקת, רוב הסיכויים שההתקפה תהיה קלה יותר, נוחה יותר ותשבש את הגנת היריב. וגם אם הכדור לא יפגוש את הקרקע או היציע אחרי פגיעה בשחקן היריב, התקפת היריב שאיכשהו תיבנה מהתגוננות שכזו, קרוב לוודאי שתהיה פחות מסודרת ונטולת עוקץ, כך

שאותה קבוצה שקיבלה באופן מדויק את מכת הפתיחה, תוכל או לעצור את הנחתת הכדור בחסימה, או לצאת לעוד התקפה מסודרת מהגנה קלה ומדויקת ולגמור ולקבור סופית את הכדור.

מסיבה זו אנחנו אומרים שבמשחק בין שתי קבוצות דומות ברמתן, יהיה יתרון לקבוצה שלה איכות מכת פתיחה וקבלת מכת פתיחה טובה יותר. **ולמה איכות מכת פתיחה? משום שזו תשבש את איכות קבלת היריב. לא מספיק להיות טוב בקבלת מכת הפתיחה. כדאי גם לגרום ליריב להיות פחות טוב בזאת.**

התגוננות מהתקפת היריב

באחד מתרגילי החי"ר בשרותי הצבאי, בו צפה גם אלוף הפיקוד, ביצענו הסתערויות שונות, פוצצ"טות וזחילות, ירי בחיפוי וכבשנו בסערה את היעד המדומה. עם סיומו של "המבצע", מאושרים מביצוע שחשבנו שהיה מעולה, ישבנו לשמוע את המחמאות מהמפקד הגדול. להפתעתנו, הוא פתח בשאלה "איך היו הפגיעות?" "כנראה שלא משהו" ענינו...

לא די בהיערכות הגנתית מצוינת וביצוע מעולה של הצלות אם אחרי כל המאמצים האלו הכדור לא מגיע מדויק למגיש. אינני אומר שזה קל אבל השאיפה ההגנתית אמורה להביאו קרוב ככל האפשר לאזור ההגשה המיטבי וכך לעבור להתקפה שתגרום ליריב להימצא במגננה.

קבלת העברות כדור סתמיות

יתרון עצום תרכוש לה קבוצה שתנצל העברות כדור אלה ותביאם במדויק למגיש. מי שמאוד יוכלו ליהנות מהדגשה זו הן קבוצות המתחילים והנוער ששם רבים מאוד מצבים אלה.

הדרך לשיפור איכות הנגיעה הראשונה עוברת בתודעה. הבנה בסיסית והכרה בחשיבות ראשונית זו, תביא למוטיבציה, הן של המאמן והן של השחקנים, לשיפור הנכסף.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.