



يقصد بها تحرك لاعب في موقع يسمح له أن يقوم بتغطية مكان زميله ويؤدي مهمته ويعمل على تخفيف الضغط عليه وعلى الفريق وتعدّ التغطية أحد العوامل المهمة في مرحلة الدفاع.

العوامل الرئيسية في عملية تغطية الزميل:

توقيت التغطية:

لا بد من توقع حركات المنافس في حالة الضغط على الزميل وإدراك الموقف السليم الذي يجب أن يتخذه للتغطية السليمة، فالتحرك السريع والتوقيت السليم لتغطية الزميل يجعلان المنافس يتصرف دون الدقة المطلوبة.

زاوية التغطية:

وفيها يتضح مدى تمكن اللاعب من التحرك لتغطية زميله، واتخاذ أقصر طريق لحماية المرمى وتغطية الزميل ومواجهة المنافس.

المسافة:

ويقصد بها المسافة بين الزميل واللاعب الذي يقوم بالتغطية.

مثال



ورقة عمل



مراجعة





مثال



ورقة عمل



مراجعة



إرشادات لتنفيذ طريقة تغطية الزميل:

- عند تغطية الزميل اجعل نظرك على الكرة، وراقب تحركات المنافس، واستعد للقيام بالتغطية.
- اختر المكان المناسب بحيث تكون بين المنافس ومرمى فريقك.
- عند قيامك بمهام زميلك اجعل المنافس يتحرك إلى الخارج أو يمرر إلى الخارج.
- لا تندفع على المنافس، وركز على الكرة والمنافس، واعمل على تعطيل تحركاته حتى تجعل زملاءك يساعدونك.



تغطية مكان الزميل



مدافع

مهاجم

قناة التربية البدنية والدفاع عن النفس

