

Rinnale püüdmine

Seda liiki püüdmist kasutatakse, kui pall liigub jalgade ja pea vahele rinna suunas. See on kõige levinum püüdmisliik.



Tehnika

Tehnika hõlmab palli püüdmiseks käsivarte ette sirutamist ja seejärel palli rinnale tõmbamist.

Pea

Silmad kogu aeg pallil!

Käed

Käsivarred ette sirutatud ja sõrmed harali
Püüa käsivarte vahele ja tõmba rinnale

Jalad

Üks jalg teise ees
Kalluta end palli poole

Põhipunktid

1. Hoia pea püsti ja silmad kogu aeg pallil.
Palli lähenemisel kalluta ülakeha ettepoole, et pall rinna kõrgusel vastu võtta.
Käsivarred on ette sirutatud, küünarnukid on üksteise lähedal ja peopesad ülespoole.
2. Püüa pall käsivarte vahele ja suru seda kindlustamiseks mõlema käega vastu keha.
Kui pall liigub suunaga vööst allapoole, kummardu, et palli vastu keha püüda keha.

Levinud vead

1. viga

- ☹️ Käsivarred ei ole piisavalt lähedastikku, et palli kinni püüda, mistõttu pall kukub maha.
- ☺️ Oluline on hoida õlavarred palli püüdmisel keha lähedal, küünarvarred peaaegu horisontaalselt ja üksteisest vähem kui palli laiusest.

2. viga

- ☹️ Teine levinud viga on see, et lastakse pallil rinnalt maha pörgata, selle asemel et seda käsivartega rinnale tõmmata.
- ☺️ Hoia silmad kogu aeg pallil ja siruta käsivarred ette, hoides sõrmed harali, et saaksid palli vastu rinda tõmmata.

