

Złapanie na klatkę (ciało)

Ten chwyt (chest/body catch) jest stosowany, gdy piłka dociera do zawodnika między wysokością nóg i głowy, na obszar klatki piersiowej. Jest to najczęściej spotykany chwyt.



Technika

Technika ta polega na wyciągnięciu ramion, aby złapać piłkę, a następnie przyciągnięciu piłki z powrotem do klatki piersiowej.

Głowa

Oczy na piłce przez cały czas

Ręce

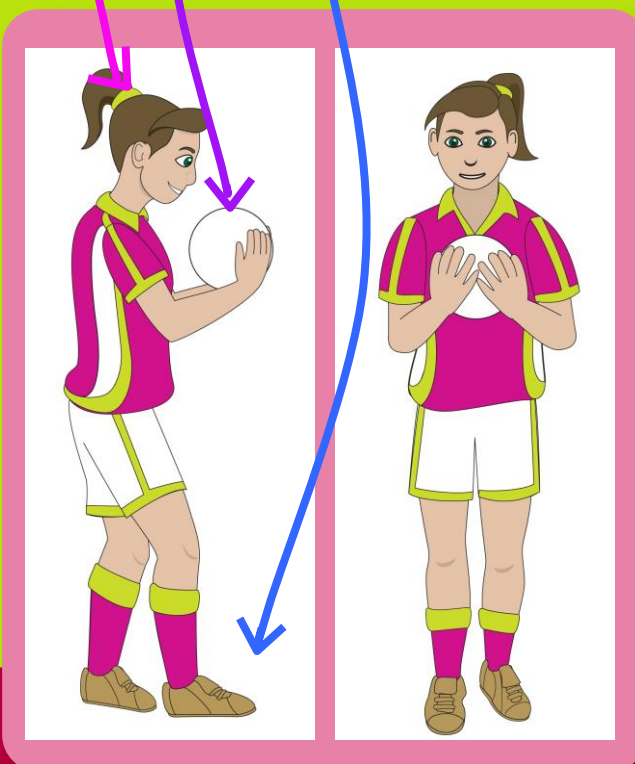
Ramiona wyciągnięte i palce rozłożone
Złap piłkę w ramiona i przyciągnij do klatki piersiowej

Stopy

Jedna stopa przed drugą
Pochyl się w stronę piłki

Kluczowe punkty

1. Trzymaj głowę w górę i oczy na piłce przez cały czas
W momencie zbliżania się piłki górna część ciała pochyla się do przodu, aby przyjąć piłkę na wysokości klatki piersiowej
2. Ramiona wyciągnięte z łokciami blisko siebie i
Złap piłkę w ramiona i zamortyzuj piłkę do bezpiecznej pozycji obiema rękami
Jeśli piłka leci poniżej wysokości pasa, kucnij, aby przyjąć piłkę do ciała



Częste błędy

Błąd 1

☹️ Ramiona nie są wystarczająco blisko siebie, aby złapać piłkę, co powoduje jej upuszczenie

😊 Ważne jest, że gdy piłka jest złapana, górne części ramion powinny być blisko ciała, przedramiona prawie poziomo i w ułożone od siebie w odległości mniejszej niż szerokość piłki

Błąd 2

☹️ Innym często popełnianym błędem jest pozwalanie piłce na uderzenie w klatkę piersiową, zamiast amortyzowania jej ramionami.

😊 Trzymaj oczy na piłce przez cały czas, wyciągnij ręce i trzymaj palce rozstawione, aby piłka mogła być zamortyzowana przy klatce piersiowej