

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

Захват м'яча грудною клітиною (тілом)

Цей захват використовується, коли м'яч потрапляє між ногами та головою в район грудної клітини. Це найпоширеніший спосіб захвату.



Техніка

Техніка включає витягування рук, щоб зловити м'яч, а потім знов притягнути його до грудей.

Голова

Очі весь час стежать за м'ячем

Руки розставлені широко й пальці розставлені

Захопіть м'яча руками та притягніть до

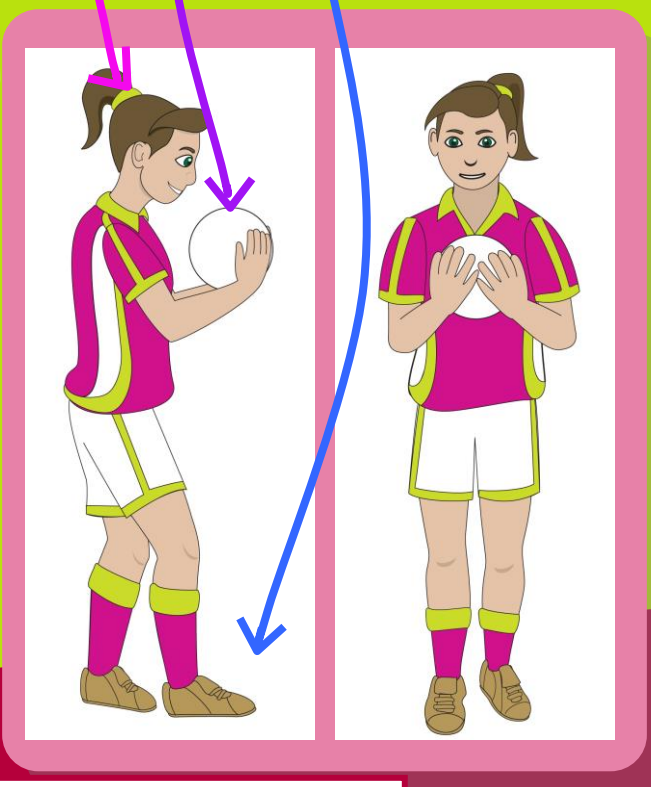
грудей

Ноги

Одна нога стоїть попереду іншої
Нахиліться до м'яча

Ключові моменти

1. Голова піднята вгору
Очі весь час стежать за м'ячем
При наближенні м'яча верхня частина тіла нахилиється вперед, щоб прийняти м'яч приблизно на рівні грудей
Руки витягнуті вперед, лікті притиснуті один до одного
2. Перехопіть м'яч руками та обома руками зафіксуйте його в безпечному положенні
Якщо м'яч летить нижче рівня талії, присядьте, щоб прийняти м'яч на корпус



Поширені помилки

Помилка 1



Руки розташовані недостатньо близько одна до одної, щоб зловити м'яча, внаслідок цього м'яч падає



Важливо, щоб під час захвату м'яча верхні частини рук були притиснуті до тіла, передпліччя були розташовані майже горизонтально й перебували на відстані, меншій за розмір м'яча одне від одного

Помилка 2



Ще одна поширена помилка – дозволити м'ячу відскочити від грудей замість того, щоб притиснути його до грудей руками.



Весь час дивіться на м'яч, витягніть руки і розставте пальці, щоб м'яч можна було притиснути до грудей.