

Põige: ümberpööre

Ümberpöoret kasutatakse palli valdamise ajal vastasest kõrvale põikamiseks.



Tehnika

Tehnika hõlmab jala mahaasetamist ja vastase õla kasutamist toena, et end ümber pöörata ja vältida vastase katset palli võtta ning säilitada selle valdus.



Põhipunktid

1.

Tribla vastasele lähenemisel.

Aseta eesolev (parem) jalg ette vastase vasaku õla suunas, viies samal ajal palli vasakule küljele.

2.

Kasutades vastase õlga toena, pööra ümber paremal jalal, asetades vasaku jala ringiga maha.

3.

Toeta vasak jalg kindlalt maha ja vii pall paremale küljele.

Aseta parem jalg ringiga maha ja kiirenda eemaldumiseks sammu.

Kasuta vastasest eemaldumisel madalat põrgatust.

Levinud vead

1. viga



Noorte mängijate seas on levinud, et keharaskust ei kanta maasolevale jalale, mis raskendab liikumisel selle tehnika kasutamist ja võib põhjustada tasakaalu kaotuse.



Vea parandamiseks veendu, et kannad keharaskuse eesolevalt jalalt tagaolevale jalale siis, kui tõstad esimese jala.

2. viga



Teine levinud viga on vastasest möödumisel liiga paljude sammude tegemine.



Selle vältimiseks veendu, et jõuad oma uude liikumissuunda võimalikult kiiresti ning seejärel põrgatad ja püüad palli, et seda kandmata oma valduses hoida.

3. viga



Kolmas viga on esmalt vale jala mahaasetamine, mille tõttu tehakse pööre vastase poole, mitte temast eemale.



Selle vältimiseks veendu, et asetad esmalt maha vasaku jala ja teed pööret paremal jalal.

4. viga



Neljas viga on vastase juures triblamine. Nii on vastasel lihtsam palli enda valdusse saada.



On oluline, et mängija triblab enne vastaseni jõudmist ja kasutab pärast pööret kiireks eemaldumiseks põrgatust.