

# Unik - przewrót

Przewrót (roll off) służy do omijania przeciwnika, gdy ma się piłkę w posiadaniu.



## Kluczowe punkty

1.

Wykonaj solo piłką zbliżając się do przeciwnika

Ustaw przednią stopę (prawą) mocno na ziemi przed sobą, zwróconą w kierunku lewego ramienia przeciwnika podczas przenoszenia piłki na lewą stronę

2.

Używając ramienia przeciwnika jako zawiasu, wykonaj przewrót, wykonując wymach lewą nogą i obracając się na prawej stopie

3.

Postaw lewą stopę na ziemi i przenieś piłkę z powrotem na zewnętrzną stronę ciała, teraz na prawą stronę

Przyciągnij prawą nogę i szybko się oddal

Użyj niskiego odbicia piłki od ziemi, unikając przeciwnika

## Częste błędy

### Błąd 1



Nie przenoszenie ciężaru ciała na ustawioną na ziemi stopę jest częstym błędem u młodych zawodników i może prowadzić do trudności w używaniu tej techniki w ruchu, co może powodować utratę równowagi.



Aby skorygować ten błąd, ciężar ciała musi być przenoszony z najbardziej wysuniętej do przodu stopy na osadzoną na ziemi stopę z tyłu tuż po uniesieniu pierwszej stopy.

### Błąd 2



Innym częstym błędem jest robienie zbyt wielu kroków w celu minięcia przeciwnika.



Aby tego uniknąć należy jak najszybciej wejść na swoją nową ścieżkę ruchu, a następnie odbić piłkę od ziemi i złapać, aby utrzymać ją w posiadaniu, nie przenosząc jej nadmiernie.

### Błąd 3



Innym błędem jest postawienie najpierw złej stopy, co powoduje, że zawodnik obraca się w stronę przeciwnika zamiast wokół niego



Aby poprawić ten błąd, lewa stopa musi być postawiona jako pierwsza, a zawodnik obraca się na prawej stopie

### Błąd 4



Wykonanie solo przy dotarciu do przeciwnika to kolejny błąd. Przeciwnikowi łatwiej jest wejść w posiadanie piłki, jeśli wykonywane jest tuż przed nim solo



Ważne jest, aby zawodnik wykonał solo przed podejściem do przeciwnika, aby móc wykorzystać odbicie piłki po obrocie i szybko uciec