

Evación – La Bisagra

La Bisagra se utiliza para evadir a una adversaria mientras se encuentra en posesión del balón.



Técnica

La técnica consiste en plantar el pie y usar el hombro de la adversaria como bisagra para rodar y girar para evitar el desafío de la adversaria y mantener la posesión.



Puntos clave

1.

Hacer un *solo* al acercarse a la adversaria

Planta el pie delantero (derecho) hacia adelante, en dirección al hombro izquierdo de la adversaria mientras transfieres el balón al lado izquierdo

2.

Usando su hombro como bisagra, gira balanceando la pierna izquierda alrededor y pivotando sobre el pie derecho

3.

Coloca el pie izquierdo en el suelo y vuelve a pasar el balón al exterior del cuerpo, ahora al lado derecho

Llevar la cama derecha hacia adelante y alejarse acelerando

Utilizar un rebote bajo para adelantar a la adversaria

Errores comunes

Error 1



No transferir peso al pie plantado es un error común en las jugadoras jóvenes y puede provocar dificultades para realizar la técnica mientras se mueve, lo que puede causar una pérdida de equilibrio.



Para corregir este error, asegúrate de que el peso se transfiera desde el pie más adelantado al pie plantado detrás justo cuando se levanta el primer pie.

Error 2



Otro error común es hacer demasiados pasos para adelantar a la adversaria.



Para evitarlo, asegúrate de entrar en su nuevo camino de dirección lo más rápido posible y luego rebotar el balón y atraparlo para mantener la posesión sin llevarlo nunca.

Error 3



Otro error es plantar el pie equivocado, lo cual provoca que la jugadora pivote hacia su adversaria, en vez de hacerlo a su alrededor



Para corregir este error, asegúrate de plantar primero el pie izquierdo y que la jugadora gire sobre el pie derecho

Error 4



Jugar en solitario al alcanzar a la adversaria es otro error. Es más fácil para la adversaria obtener la posesión si el balón se queda solo frente a ella



Es importante que la jugadora juegue sola antes de acercarse a la jugadora para que pueda usar el rebote