

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

Обхід суперниці – розворот

Розворот використовується для обходу суперниці під час володіння м'ячем



Техніка

Техніка включає постановку ноги й використання плеча противника як шарніра, для повороту та розвороту, щоб уникнути конфронтації з суперницею та зберегти володіння м'ячем.



Ключові моменти

1. Гра м'яча соло перед суперницею

Поставте передню ногу (праву) вперед, у напрямку до лівого плеча суперниці, передаючи м'яч на ліву сторону

2. Використовуючи плече як шарнір, розвертайтеся, повертаючи ліву ногу, а слідом за нею праву ногу

3. Поставте ліву ногу на землю та знову перенесіть м'яч на зовнішню частину тіла, тобто вже на праву.

Поверніть праву ногу та прискортеся

Використовуйте низький відскок, прибираючи суперницю зі шляху

Поширені помилки

Помилка 1

Відсутність перенесення ваги на опорну ногу є поширеною помилкою молодих гравчинь і ускладнює виконання техніки під час руху, що може призвести до втрати рівноваги.

Щоб виправити цю помилку, переконайтеся, що вага перенесена з передньої ноги на ногу, що стоїть позаду, саме при підйомі першої ноги.

Помилка 2

Ще одна поширена помилка – робити занадто багато кроків, щоб обійти суперницю.

Щоб уникнути цього переконайтеся, що ви досить швидко змінили напрямок, а потім відбивайте м'яч і ловіть його, щоб утримувати, не переносячи.

Помилка 3

Ще одна помилка — спочатку поставити не ту ногу, через що гравчиня повертається до суперниці, а не обходить її по колу.

Щоб уникнути цієї помилки, переконайтеся, що ліва нога ставиться першою а гравчиня повертається на правій нозі.

Помилка 4

Грати соло поруч із суперницею – це ще одна помилка. Для суперниці легше заволодіти м'ячем, якщо його грають соло перед нею.

Важливо, щоб гравчиня грала соло перед наближенням до іншої гравчині, маючи можливість використовувати відскок після повороту та швидко піти.