

# Smarcamento - Il Roll-off

Il passo roll-off serve per schivare un'avversaria mentre si è in possesso di palla.



## Tecnica

Questa tecnica consiste nel piantare il piede e usare la spalla della giocatrice avversaria come cardine per girarsi e ruotare in modo da evitare l'avversaria e mantenere il possesso della palla.



## Punti chiave

1. Effettua un *solo* con la palla mentre ti avvicini alla tua avversaria

Pianta il piede anteriore (destro) in avanti verso la spalla sinistra della tua avversaria mentre trasferisci la palla sul lato sinistro

2. Usando la spalla come cardine, fai un movimento rotatorio facendo oscillare la gamba sinistra e facendo perno sul piede destro


3. Pianta il piede sinistro a terra e trasferisci la palla all'esterno del corpo, ora il lato destro


Porta in avanti la gamba destra e accelera

Usa un rimbalzo basso per evitare l'avversaria


## Errori comuni


### Errore 1

 Non trasferire il peso sul piede piantato è un errore comune nelle giocatrici giovani e può portare a difficoltà nell'esecuzione della tecnica durante il movimento che può causare la perdita di equilibrio.


 Per correggere questo errore, assicurarsi che il peso venga trasferito dal piede più avanti al piede piantato dietro proprio mentre il primo piede viene sollevato.


### Errore 2

 Un altro errore comune è fare troppi passi per superare l'avversario.


 Per evitare ciò, assicurarsi di prendere la tua nuova direzione il più velocemente possibile, quindi rimbalzare la palla e prenderla per mantenerne il possesso senza mai portarla.


### Errore 3

 Un altro errore è quello di piantare prima il piede sbagliato, il che fa sì che la giocatrice ruoti sulla sua avversaria invece che attorno a lei

 Per correggere questo errore, assicurarsi che il piede sinistro sia piantato per primo e che la giocatrice ruoti sul piede destro

### Errore 4

 Effettuare un *solo* quando si raggiunge l'avversario è un altro sbaglio. È più facile per l'avversaria rubare la palla se viene effettuato un *solo* davanti a lei

 È importante che la giocatrice effettui il *solo* prima di avvicinarsi alla giocatrice, in modo che possa usare il rimbalzo dopo aver fatto perno per allontanarsi