

Põige: kõrvaleaste

Kõrvaleastet kasutatakse palli valdamise ajal vastasest kõrvalepõikamiseks.



Tehnika

Tehnika hõlmab ühte sammu kõrvale ja siis uuesti tagasi, et vältida vastase katset palli võtta ja säilitada selle valdus.


Põhipunktid


1. Jookse vastase poole.
Ligikaudu meetri kaugusel vastasest aseta eesolev jalg kindlalt maha.
Suru tugevasti maasolevat jalga ja kanna keharaskus vastasjalale.

2. Aseta vastasjalg maha ja liigu uues suunas edasi.
Vastasküljed


Levinud vead


1. viga

 Noorte mängijate seas on levinud viga, et keharaskust ei kanta maasolevale jalale, mis raskendab selle tehnika kasutamist liikudes 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 pörgatad ja püüad palli, et seda kandmata oma valduses hoida.

Aseta eesolev jalg vastase ette maha.

Suru tugevasti maasolevat jalga ja kanna keharaskus üle, et panna teine jalg maha uues suunas ja liikumist jätkata.

Pea

Ole näoga vastase poole, et teaksid, kuhu jalg panna ja seejärel uues suunas liikuda.

Jalad

Käed

Tribla enne vastasele lähenemist, et pall oleks kõrvaleaste ajal ohutult käte vahel.

