

Unik - krok boczny

Krok boczny (side step) służy do omijania przeciwnika, gdy ma się piłkę w posiadaniu.



Technika

Technika ta obejmuje krok w bok i z powrotem, aby uniknąć ataku przeciwnika i utrzymać posiadanie piłki.

Ustaw stopę w przód na ziemi przed przeciwnikiem

Odepchnij się mocno od osadzonej na ziemi stopy i przenieś ciężar ciała, aby postawić drugą stopę na nowej ścieżce ruchu i kontynuować naprzód

Głowa

Zwróć się w stronę przeciwnika, aby wiedzieć, gdzie postawić stopy, a następnie wykonaj ruch w nowym kierunku

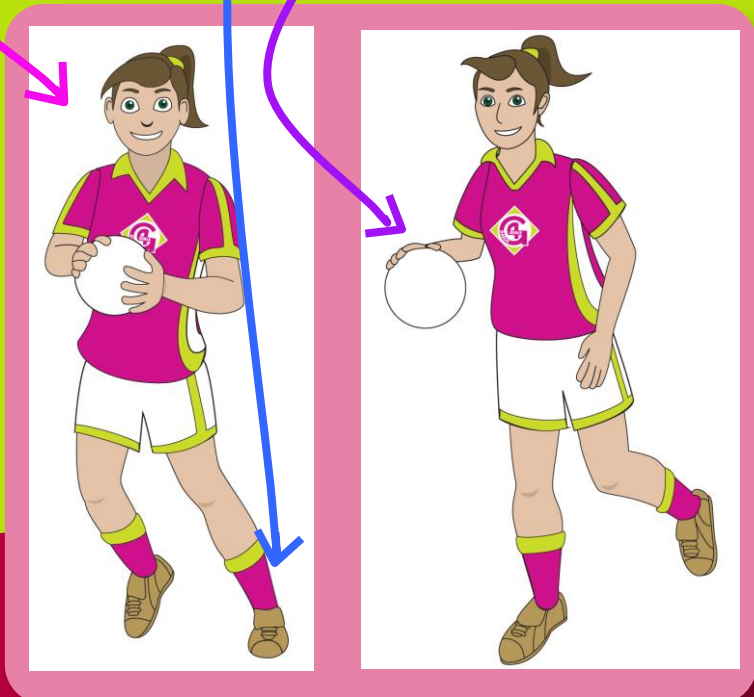
Stopy

Ręce

Wykonaj solo przed podejściem do przeciwnika, tak aby piłka była bezpieczna w twoich rękach

Kluczowe punkty

1. Biegnij w stronę przeciwnika
W odległości około metra od przeciwnika postaw stopę przed sobą mocno na ziemi
Odepchnij się mocno od tej stopy i przenieś ciężar ciała na przeciwną
2. Postaw przeciwną stopę mocno na ziemi i kontynuuj ruch do przodu po nowej ścieżce
Zmieniaj strony



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 ominięcia 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.