

# КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

## Уникнення – боковий крок

Боковий крок використовується для уникнення суперниці під час володіння м'ячем



### Техніка

Техніка включає крок убік і повернення назад, щоб уникнути конфронтації з суперницею та зберегти володіння м'ячем.

### Голова

Встаньте обличчям до суперниці, щоб знати, куди ставити ноги, а потім рухайтесь в новому напрямку

### Ноги

Поставте передню ногу на землю перед суперницею

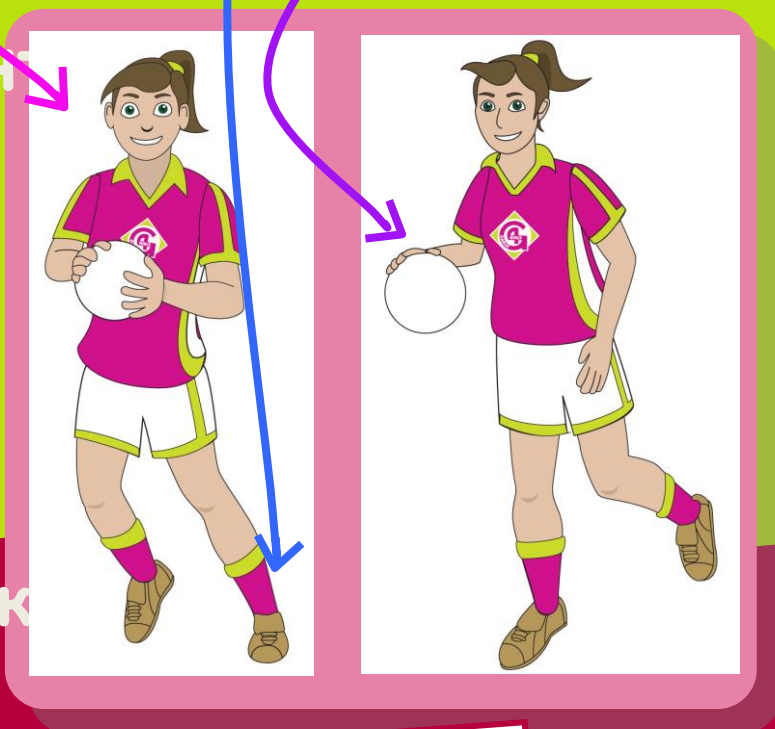
Сильно відштовхніться опорною ногою й перенесіть вагу на іншу ногу в іншому напрямку та продовжуйте рух

### Руки

Грайте соло перед наближенням до суперниці, щоб зберегти м'яч у безпеці під час бокового кроку

### Ключові моменти

1. Біжіть назустріч суперниці  
Приблизно за метр від суперниці твердо поставте передню ногу на землю  
Сильно відштовхніться опорною ногою та перенесіть свою вагу на ротилежний бік
2. Поставте протилежну ногу та продовжуйте рух уперед у новому напрямку  
Чергуйте сторони



### 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.