TARGETES DE HABILITATS

Escapada: el pas lateral

El pas lateral s'utilitza per evadir una adversària mentre es troba en possessió de la pilota.

Tècnica

La tècnica consisteix en un pas al costat i enrere un altre cop per tal d'evitar el desafiament de l'adversària i mantenir-

Cap

Encara l'adversària per saber on plantar els peus i després mou-te en una nova direcció

Peus

Planta el peu davanter a terra, davant de l'adversària

Empeny amb força el peu plantat i transfereix el pes per plantar l'altre peu cap a una nova direcció i continuar endavant

Mans

Fes un *solo* abans d'acostar-te a l'adversària per tal de tenir la pilota a les mans

Punts clau

1. Corre cap a l'adversària

   Quan et trobis a un metre de l'adversària, planta amb fermesa el peu davanter a terra

   Fes força amb el peu plantat i transfereix el teu pes al costat contrari

2. Planta el peu contrari i continua endavant cap a la nova direcció

   Alterna els costats

Errors habituals

Error 1

No transferir pes al peu plantat és un error habitual en jugadores joves i pot comportar dificultats per realitzar la tècnica en moviment, cosa que pot provocar una pèrdua d'equilibri.

Per corregir aquest error, assegura't que el pes es transfereixi del peu més avançat al peu plantat al darrere, just quan s'aixeca el primer peu.

Error 2

Un altre error habitual és fer massa passes per avançar l'adversària.

Per evitar-ho, assegura't d'entrar en la nova direcció tan ràpidament com sigui possible i després fer rebotar la pilota i agafar-la per mantenir-ne la possessió sense portar-la mai.