

Smarcamento - Il Passo Laterale

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



Tecnica

Questa tecnica consiste nel fare un passo di lato e indietro per evitare l'avversaria e mantenere il possesso della palla.

Testa

Poniti di fronte alla tua avversaria per capire dove piantare i piedi e poi spostati in una nuova direzione

Piedi

Pianta il piede in avanti a terra davanti alla tua avversaria

Spingi forte con il piede piantato e sposta il peso per piantare l'altro piede in una nuova direzione e continua in avanti

Mani

Esegui un solo prima di avvicinarti alla tua avversaria, in modo che la palla sia al sicuro tra le mani

Punti chiave

1. Corri verso la tua avversaria
Quando ti trovi a circa un metro di distanza dall'avversaria, pianta il piede in avanti saldamente a terra
Spingi con forza dal piede piantato e trasferisci il peso sul lato opposto
2. Pianta il piede opposto e prosegui nel nuovo percorso
Alterna le direzioni

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.

