



## Rusikaga sööt

Rusikaga sööt on põhivõte, mida kasutatakse keskmise pikkusega sööduks.

## Pea

Ole näoga vastuvõtja poole

## Käed

Palli hoidev käsi on ligikaudu vöökõrgusel.

Suru teine käsi rusikasse, lükka sirge käsivars taha ja siis ette, et palli lüüa.

Jätka liigutust söödu suunas.

## Jalad

Üks jalg on teise ees.

Palli löömisel astu üks samm ettepoole.

## Tehnika

Tehnika hõlmab palli hoidmist ühe käega, lüües seda samal ajal teise, rusikasse surutud käega.

## Põhipunktid

- Aseta pall hoidval käel ülessuunatud peopesale ligikaudu vöökõrgusel ja keha ees.

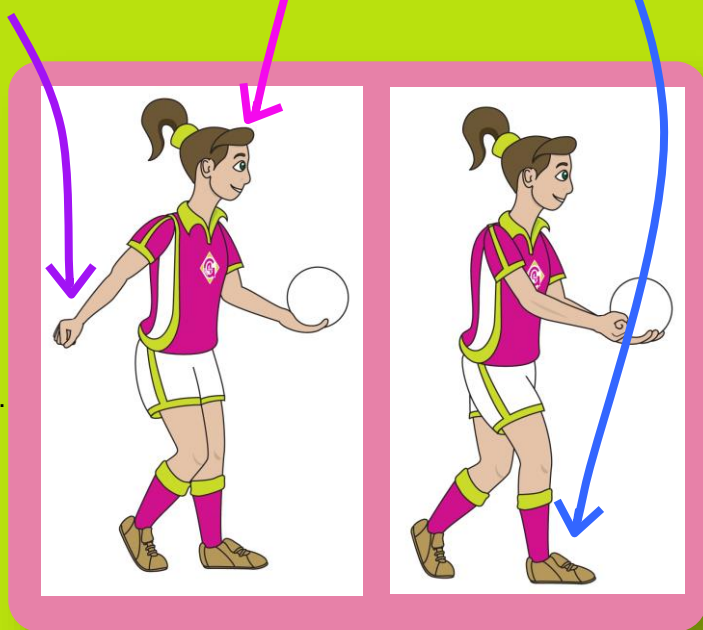
Lükka lööv käsi taha ja ette, pigistades selle samal ajal rusikasse.

Ole näoga vastuvõtja poole.
- Löö palli keskele rusikaga, kasutades külge, mille tekitavad keskmised sõrmelülid, pöidla külg ja käe alaosa.

Lööv käsi jätkab söödu suunas.

Palli lüües astu samm ette, asetades pöidla üle nimetissõrme, et rusikat moodustada.

Löö palli küljega, mis moodustub pöidlast ja nimetissõrmest.



## Levinud vead

### 1. viga

☹️ Palli ei lööda õige rusikaküljega. Kui palli ei lööda pöidlast ja nimetissõrmest moodustunud küljega, võib palli kaaslasele söötmisel täpsus väheneda.

☺️ Selle vea parandamiseks veendu, et lööd palli õige rusikaküljega.

### 2. viga

☹️ Teine levinud viga on palli viskamine. See juhtub, kui palli rusikaga söötmisel ei tehta eristatavat löömisiigutust.

☺️ Selle vältimiseks löö palli kindlalt rusikaga.

### 3. viga

☹️ Kolmas viga on see, et palli hoidev käsi ei ole kindel. Kuna pall ei ole täielikult kontrolli all, saavad vastased palli kergesti oma valdusse.

☹️ See võib põhjustada ka palli liikumise valesse suunda.

☹️ Nii võivad tekkida raskused tehnika kasutamisel liikudes.

☺️ Selle vea vältimiseks veendu, et hoiad pallist kindlalt ja kõvasti kinni.