



Podanie pięścią

Podanie pięścią (fist pass) jest podstawową techniką podawania piłki na średnim dystansie.

Głowa

Skieruj się w stronę zawodniczki ze swojej drużyny

Ręce

Piłka w ręce na wysokości pasa

Uformuj pięść drugą ręką, trzymaj ramię prosto, odciągnij do tyłu, a następnie w przód, aby uderzyć piłkę

Podążaj w kierunku podania

Stopy

Jedna stopa przed drugą

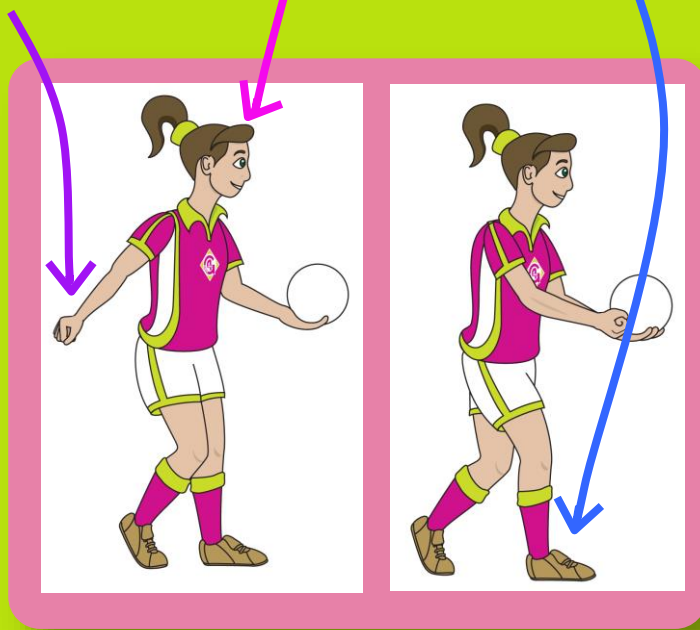
Zrób krok do przodu przy uderzeniu piłki

Technika

Technika ta polega na podtrzymywaniu piłki w jednej ręce i jednoczesnym uderzeniu jej drugą zamkniętą pięścią.

Kluczowe punkty

1. Podpieraj piłkę wewnętrzną częścią dłoni podtrzymującej na wysokości talii i przed ciałem. Przesuń rękę uderzającą do tyłu i do przodu, równocześnie składając ją w pięść. Zwróć się w stronę zawodniczki ze swojej drużyny, która otrzyma piłkę.
2. Uderz pięścią w środek piłki, wykorzystując powierzchnię utworzoną przez środkowe kości palców, bok kciuka i dolną część dłoni. Ręka uderzająca podąża w kierunku podania. Podczas uderzenia piłki wykonaj krok do przodu. Umieszczenie kciuka nad palcem wskazującym może również tworzyć pięść. Piłka jest uderzana przez powierzchnię utworzoną przez kciuk i palec wskazujący.



Częste błędy

Błąd 1



Nie uderzenie piłki właściwą częścią pięści. Nie uderzenie piłki obszarem utworzonym przez kciuk i palec wskazujący może zmniejszyć dokładność podania do partnera czekającego na jej przyjęcie.

Aby skorygować ten błąd, należy przy uderzeniu piłki używać tego obszaru dłoni.



Błąd 2



Kolejnym częstym błędem jest rzucanie piłki. Dzieje się tak, gdy nie ma wyraźnego ruchu uderzeniowego podczas podawania piłki pięścią do zawodnika z drużyny.



Aby tego uniknąć należy właściwie uderzać piłkę pięścią.

Błąd 3



Kolejny błąd pojawia się, gdy ręka wspierająca nie jest stabilna. Może to prowadzić do tego, że przeciwnicy łatwo zabrają piłkę, ponieważ nie ma nad nią pełnej kontroli.



Może to również prowadzić do błędnego wskazania pożądanego kierunku ruchu piłki.



Może to prowadzić do trudności z wykonywaniem tej techniki w ruchu.



Aby uniknąć tego błędu, ręka podtrzymująca piłkę musi być stabilna i pewnie trzymać piłkę.