

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ



Пас кулаком

Пас кулаком – це базова техніка, яка використовується для передачі м'яча на середню дистанцію.

Голова

Обличчям до товаришки по команді

Ноги

Одна нога стоїть попереду іншої

Зробіть крок уперед під час удару по м'ячу

Техніка

Ця техніка полягає в тому, що м'яч тримають однією рукою, а кулаком іншої руки по ньому вдаряють

Руки

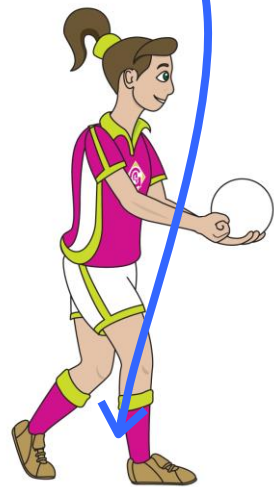
М'яч перебуває на руці на рівні талії

Стисніть другу руку в кулак, тримайте її прямо, відведіть назад, а потім уперед, щоб ударити по м'ячу.

Повністю доведіть кидок у напрямку пасу

Ключові моменти

1. Покладіть м'яч на долоню опорної руки приблизно на рівні талії перед собою.
Зробіть рух ударною рукою назад і вперед, одночасно стискаючи кулак.
Сійте обличчям до своєї товаришки по команді, яка отримує м'яча
2. Вдарте кулаком по центру м'яча поверхнею, утвореною середніми кісточками пальців, боковою стороною великого пальця та зап'ястком.
Ударна рука доводить кидок у напрямку пасу
При ударі по м'ячу зробіть крок уперед, помістивши великий палець поверх вказівного, також сформувавши кулак.
По м'ячу б'ють поверхнею, утвореною великим і вказівним пальцями



Поширені помилки

Помилка 1

Удар по м'ячу неправильною частиною кулака. Удар по м'ячу іншою частиною руки, не утвореною великим і вказівним пальцями, може знизити точність пасу партнерці, яка очікує його.

Щоб запобігти цій помилці, переконайтеся, що під час удару по м'ячу використовується саме ця частина руки.

Помилка 2

Ще одна поширена помилка – кидок м'яча. Це трапляється, коли немає чіткої ударної дії під час першої передачі м'яча товаришці по команді.

Щоб уникнути цього, добре вдаряйте по м'ячу кулаком.

Помилка 3

Інша помилка виникає, коли опорна рука не є стійкою. Це може призвести до того, що суперниці легко заволодіють м'ячем, оскільки він не перебуває під повним контролем.

Це також може призвести до неправильного спрямування м'яча.

Це може призвести до труднощів у виконанні техніки під час руху

Щоб уникнути цієї помилки, переконайтеся, що рука, яка підтримує м'яч, є стійкою та міцно тримає м'яч.