



Passaggio di Pugno

Il passaggio di pugno è una tecnica di di base per passare la palla a una media distanza.

Testa

Stai di fronte alla tua compagna di squadra

Piedi

Un piede davanti all'altro

Fai un passo avanti quando colpisci la palla

Tecnica

La tecnica consiste nel sostenere la palla in una mano mentre la si colpisce con l'altra mano con il pugno chiuso

Mani

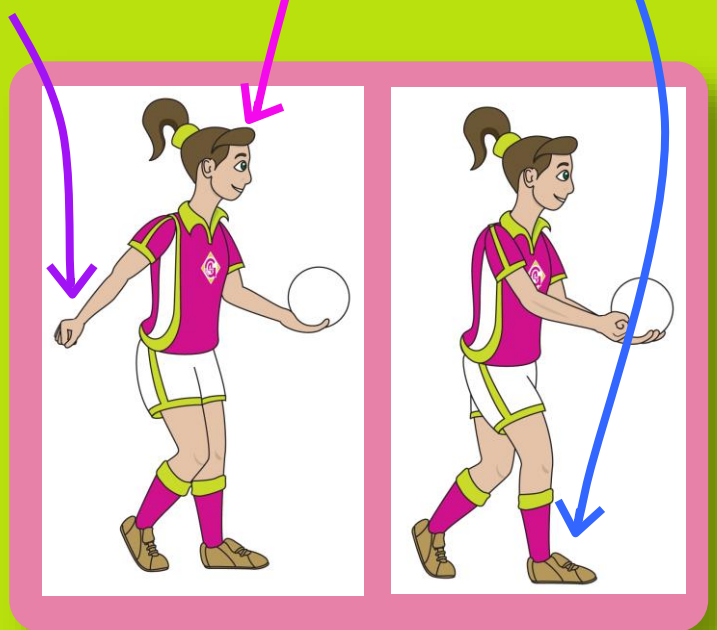
Palla sulla mano all'altezza della vita

Forma il pugno con l'altra mano, tieni il braccio dritto, portala indietro e poi avanti per colpire la palla

Prosegui nella direzione del passaggio


Punti chiave


1. Posiziona la palla sul palmo all'insù della mano di supporto all'altezza dei fianchi davanti al corpo
 Porta la mano che colpisce indietro e poi avanti, formando un pugno allo stesso tempo
 Stai di fronte alla compagna di squadra che riceverà la palla
2. Colpisci il centro della palla con il pugno, utilizzando la superficie formata dalle seconde falangi delle dita, il lato del pollice e il carpo della mano
 La mano che colpisce segue la direzione di passaggio
 Mentre colpisci la palla, fai un passo in avanti; puoi formare il pugno anche posizionando il pollice sopra l'indice.
 La palla viene colpita dalla superficie formata dal pollice e dito indice




Errori comuni


Errore 1

 Non colpire la palla con la parte corretta del pugno. Non colpire la palla con l'area formata dal pollice e dall'indice può ridurre la precisione del passaggio alla compagna di squadra in attesa di riceverla.


 Per correggere questo errore, assicurarsi che la palla venga colpita con quell'area.


Errore 2


 Un altro errore comune è lanciare la palla. Ciò accade quando la palla non viene colpita con il pugno quando si passa la palla a una compagna di squadra.


 Per evitare ciò assicurarsi di colpire bene la palla con il pugno

Errore 3

 Un altro errore si verifica quando la mano di supporto non è ferma. Ciò può portare gli avversari a rubare facilmente la palla poiché non è sotto il completo controllo della giocatrice.

 Questo può anche portare a una direzione sbagliata presa dalla palla.

 Può portare a difficoltà nell'esecuzione della tecnica durante il movimento

 Per evitare questo errore, assicurarsi che la mano che sostiene la palla sia ferma e abbia una presa salda sulla palla.