



## Käega söötmine

Käega söötmine on põhivõte, mida kasutatakse lühikeseks sööduks.

### Tehnika

Tehnika hõlmab palli hoidmist ühes käes, lüües seda samal ajal teise lahtise käega.

### Põhipunktid

- 1 Aseta pall hoidval käel ülessuunatud peopesale ligikaudu rinna kõrguselt keha ees.  
Hoidev käsi peab olema kindel.  
Ole näoga vastuvõtja poole.
2. Löö palli põhiliselt sõrmeotstega.  
Jätka lööki söödu suunas.  
Palli löömise ajal astu ettepoole.

### Käed

Palli hoidev käsi on ligikaudu vöökõrgusel.

Kasuta lahtist kätt ja löömisel põhiliselt sõrmeotsi.

Jätka liigutust söödu suunas.

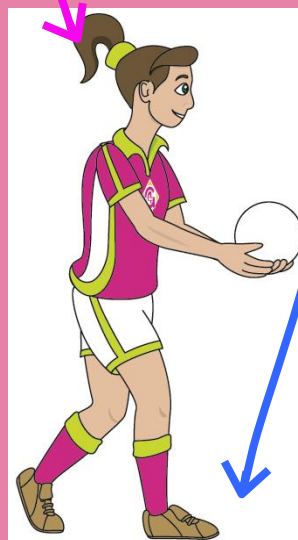
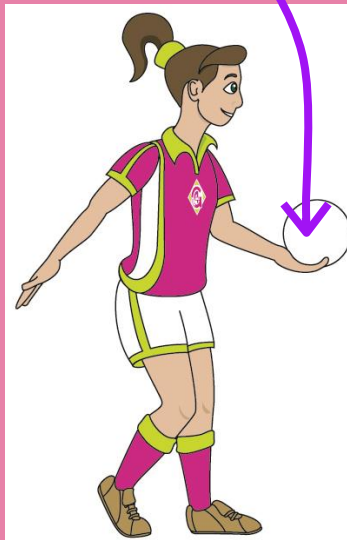
### Pea

Ole näoga vastuvõtja poole.

### Jalad

Üks jalg on teise ees.

Palli löömisel astu üks samm ettepoole.



## Levinud vead

### 1. viga

☹️ Palli ei lööda õige käeosaga. Kui palli ei lööda sõrmeotstega, võib pall enne kaaslaseni jõudmist maha kukkuda.

☺️ Selle vea parandamiseks veendu, et lööd palli põhiliselt sõrmeotstega.

### 2. viga

☹️ Teine levinud viga on palli viskamine. See juhtub, kui kaaslasel palli käega söötmisel ei tehta eristatavat löömisliigutust.

☺️ Selle vältimiseks löö palli korralikult lahtise käega.

### 3. viga

☹️ Kolmas viga tekib siis, kui palli hoidev käsi ei ole kindel. Kuna pall ei ole täielikult kaitstud, 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.