



Podanie ręką
Podanie ręką (*hand pass*) jest podstawową techniką podawania piłki na krótkim dystansie.

Głowa

Skieruj się w stronę zawodniczki ze swojej drużyny

Ręce

Piłka w ręce na wysokości pasa

Użyj otwartej dłoni i uderz głównie opuszkami palców

Podążaj w kierunku podania

Stopy

Jedna stopa przed drugą

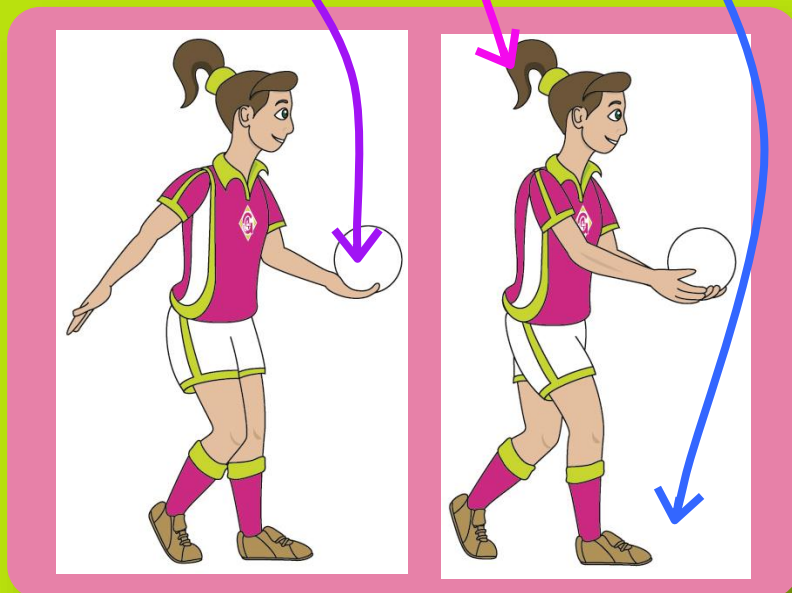
Zrób krok do przodu przy uderzeniu piłki

Technika

Technika ta polega na podtrzymywaniu piłki w jednej ręce i jednoczesnym uderzeniu jej drugą otwartą ręką

Kluczowe punkty

1. Podpieraj piłkę wewnętrzną częścią dłoni na wysokości klatki piersiowej przed ciałem
Ręka podtrzymująca powinna być stabilna
Zwróć się w stronę zawodniczki ze swojej drużyny, która otrzyma piłkę
2. Uderz piłkę używając głównie opuszków palców
Podążaj za uderzeniem w kierunku podania
Uderzając piłkę, zrób krok do przodu



Częste błędy

Błąd 1

☹ Nie uderzenie piłki właściwą częścią dłoni. Nie uderzenie piłki opuszkami palców może spowodować, że piłka spadnie, zanim doleci do zawodnika czekającego na jej odbiór

😊 Aby skorygować ten błąd, należy przy uderzeniu piłki używać głównie opuszków palców

Błąd 2

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

😊 Aby tego uniknąć, należy właściwie uderzać piłkę otwartą ręką

Błąd 3

☹ Kolejny błąd pojawia się, gdy ręka wspierająca nie jest stabilna. Może to prowadzić do tego, że przeciwnicy łatwo zaborą 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.