

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ



Пас рукою

Пас рукою – це базове вміння, яке використовується для передачі м'яча на коротку дистанцію.

Голова

Поверніться обличчям до товаришки по команді

Ноги

Одна нога стоїть попереду іншої

Зробіть крок уперед під час удару по м'ячу

Руки

М'яч перебуває на руці на рівні талії

Використовуйте відкриту руку та бийте в основному кінчиками пальців.

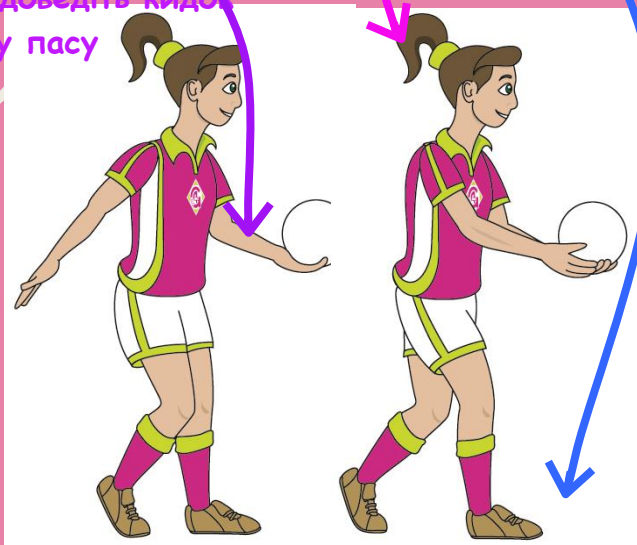
Повністю доведіть кидок у напрямку пасу

Техніка

Ця техніка полягає в тому, що м'яч тримають однією рукою, а іншою відкритою рукою по ньому вдаряють

Ключові моменти

1. Тримайте м'яч на долоні приблизно на рівні грудей перед собою
Рука, що тримає, повинна бути стійкою
Стійте обличчям до своєї товаришки по команді, яка отримувє м'яча
2. Бийте по м'ячу в основному кінчиками пальців
Доведіть кидок у напрямку пасу
Під час удару по м'ячу зробіть крок уперед



Поширені помилки

Помилка 1

Удар по м'ячу неправильною частиною руки. Удар по м'ячу не кінчиками пальців може призвести до того, що м'яч не долетить до партнерки, яка чекає, щоб його отримати

Щоб запобігти цій помилці, переконайтеся, що під час удару по м'ячу використовуються саме пальці руки

Помилка 2

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

Щоб уникнути цього, добре вдаряйте по м'ячу відкритою рукою

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