La passada de mà

La passada de mà és una

Cap

Situa't de cara a la teva companya

Mans

Pilota a la mà cap a l'alçada de la cintura

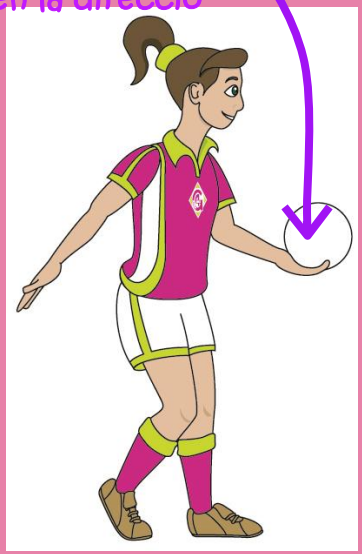
Utilitza la mà oberta i colpeja utilitzant majoritàriament les puntes dels dits

Segueix en la direcció

Peus

Un peu davant l'altre

Fes un pas endavant quan colpegis la pilota



Punts clau

1. Reposa la pilota al palmell de la mà, cap a l'alçada del pit, davant del cos

   La mà on reposi haurà d'estar immòbil

   Situa't de cara a la teva companya d'equip que rebrà la pilota

2. Colpeja la pilota principalment amb les puntes dels dits

   Realiza el cop en la direcció de la passada

   En colpejar la pilota, fes un pas endavant

Errors comuns

Error 1

☹ No colpejar la pilota amb la part adient de la mà. No colpejar la pilota amb les puntes dels dits pot fer que la pilota quedi per sota de la companya que l'espera rebre

☺ Per corregir aquest error, assegura't que quan colpegis la pilota utilitzis majoritàriament les puntes dels dits

Error 2

☹ Un altre error habitual és llançar la pilota. Té lloc quan no s'ha definit cap acció colpejadora en passar la pilota amb la mà a una companya d'equip.

☺ Per evitar-ho, assegura't de colpejar bé la pilota amb la mà oberta

Error 3

☹ Es produeix un altre error quan la mà de suport no és estable. Això pot fer que les adversàries s'apoderin fàcilment de la pilota, ja que no està completament controlada.

☹ Això també pot provocar una trajectòria errònia del lloc on la pilota hauria d'anar.

☹ Pot provocar dificultats per realitzar la tècnica en moviment

☺ Per evitar aquest error, assegura't que la mà que suporta la pilota sigui estable i agafi fort la pilota.