



La passe de la main

La passe de la main est une technique de base pour passer le ballon sur une courte distance.

Tête

Regardez en direction de votre coéquipière

Pieds

Un pied devant l'autre

Faites un pas en avant lorsque vous frappez la balle

Technique

La technique consiste à tenir le ballon dans une main et à le frapper avec l'autre main ouverte.

Mains

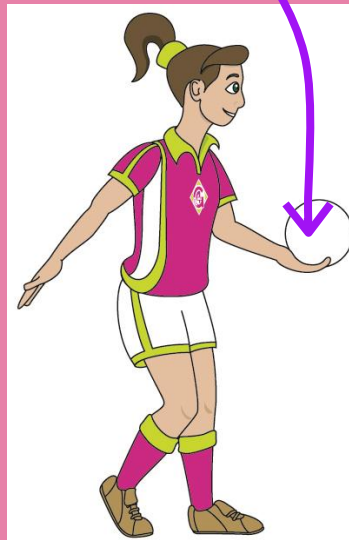
Ballon sur la main à hauteur de la taille

Utilisez votre main ouverte et frappez en vous servant principalement du bout des doigts.

Accompagnez le ballon dans la direction de la passe

Points essentiels

- 1 Tenez le ballon dans la paume de votre main, à hauteur de poitrine et devant le corps.
La main qui tient le ballon doit être stable
Placez-vous face à la coéquipière qui reçoit le ballon.
2. Frappez le ballon en utilisant principalement le bout de vos doigts.
Accompagnez votre frappe dans la direction de la passe.
Tout en frappant le ballon, faites un pas en avant



Erreurs courantes

Erreur 1



Ne pas frapper la balle avec la bonne partie de la main. Si la balle n'est pas frappée du bout des doigts, elle peut tomber avant d'atteindre la partenaire qui doit la réceptionner.



Pour corriger cette erreur, assurez-vous de frapper la balle principalement avec le bout des doigts.

Erreur 2



Une autre erreur courante est de lancer le ballon. Cela se produit lorsqu'il n'y a pas d'action de frappe définie au moment de passer le ballon à une coéquipière.



Pour éviter cela, assurez-vous de bien frapper le ballon avec une main ouverte.

Erreur 3



Une autre erreur est commise lorsque la main de soutien n'est pas stable. Cela peut conduire les adversaires à se saisir facilement du ballon car celui-ci n'est pas entièrement sous contrôle.



Cela peut également conduire à une mauvaise orientation de la trajectoire du ballon.



Cela peut entraîner des difficultés à exécuter la technique en mouvement.



Pour éviter cette erreur, assurez-vous que la main qui tient le ballon est stable et a une prise ferme sur celui-ci.