



Passaggio di Mano

Il passaggio di mano è una tecnica di base per passare la palla a una breve distanza.

Testa

Stai di fronte alla tua compagna di squadra

Piedi

Un piede davanti all'altro

Fai un passo avanti quando colpisci la palla

Mani

Palla sulla mano all'altezza dei fianchi

Usa la mano aperta e colpisci usando principalmente la punta delle dita

Prosegui nella direzione del passaggio

Punti chiave

1

Sostieni la palla nel palmo della tua mano all'altezza del petto davanti al corpo

La mano di supporto dovrebbe essere ferma

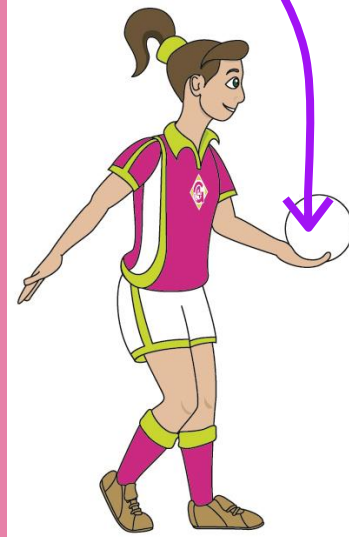
Stai di fronte alla compagna di squadra

2.

Colpisci la palla usando principalmente la punta delle dita

Segui la direzione del passaggio

Mentre colpisci la palla, fai un passo avanti



Errori comuni

Errore 1

☹️ Non colpire la palla con la parte corretta della mano. Non colpire la palla con la punta delle dita può far cadere la palla davanti alla compagna in attesa di riceverla

😊 Per correggere questo errore, assicurarsi che la palla venga colpita principalmente utilizzando la punta delle dita

Errore 2

☹️ Un altro errore comune è lanciare la palla. Ciò accade quando la palla non viene colpita con la mano quando si passa la palla a una compagna di squadra.

😊 Per evitare ciò, assicurarsi di colpire bene la palla con una mano aperta

Errore 3

☹️ Un altro errore si verifica quando la mano di supporto non è ferma. Ciò può portare gli avversari a rubare facilmente la palla poiché non è sotto il completo controllo della giocatrice.

☹️ Questo può anche portare a una direzione sbagliata presa dalla palla.

☹️ Può portare a difficoltà nell'esecuzione della tecnica durante il movimento

😊 Per evitare questo errore, assicurarsi che la mano che sostiene la palla sia ferma e abbia una presa salda sulla palla.