

Złapanie nad głową

Ten chwyt (*overhead catch*) jest używany do złapania piłki, która przelatuje na najwyższej wysokości zasięgu zawodnika lub nad głową zawodnika.



Ręce

Ramiona wyciągnięte,
dłonie w kształcie litery „W”

Stopy

Umieść stopę wyskoku na
ziemi i wyciągnij się
Unieś drugie kolano do
przodu

Technika

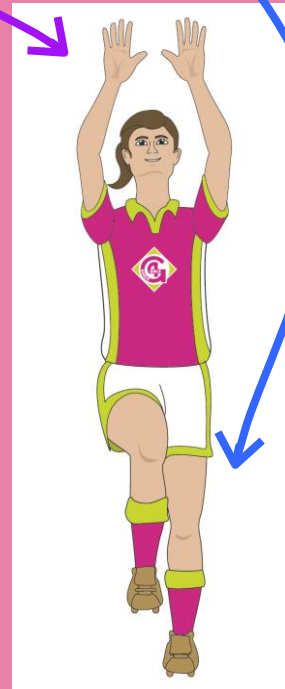
Technika polega na złapaniu piłki z palcami rozłożonymi przed głową i szybkim sprowadzeniu jej w dół.

Głowa

Oczy na piłkę przez cały
czas

Kluczowe punkty

1. Trzymaj oczy na piłce i jak piłka osiągnie najwyższy punkt, oceń gdzie wyląduje
Podejdź do piłki, poruszając się do przodu
Umieść stopę wyskoku na ziemi i wyciągnij się w górę, drugie kolano unieś do przodu
2. Wyciągnij ręce nad głowę, trzymaj głowę w górze i oczy na piłce
Sięgnij, aby złapać piłkę w najwyższym punkcie z szeroko rozstawionymi palcami i kciukami za piłką (kształt litery „W”)
Złap piłkę lekko przed głową i szybko opuść, zamortyzuj piłkę i zabezpiecz ją obiema rękami na klatce piersiowej



Częste błędy

Błąd 1

☹️ Brak prawidłowej pozycji rąk do złapania piłki

☺️ Ręce muszą być w kształcie litery „W”, aby piłka nie mogła wyslizgnąć się z rąk

Błąd 2

☹️ Innym częstym błędem jest skakanie w nieodpowiednim momencie. Jeśli zawodnik skoczy zbyt wcześnie lub zbyt późno, piłka przeleci nad głową zawodnika i posiadanie piłki zostanie utracone

☺️ Należy zwracać uwagę na lot piłki i ocenić, gdzie piłka wyląduje

Błąd 3

☹️ Innym błędem jest zamykanie oczu przez zawodników i utrata wyczucia lotu piłki

☺️ Trzymaj głowę w górze i oczy na piłce przez cały czas, dopóki piłka nie zostanie zabezpieczona w rękach