

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Перехоплення м'яча над головою

Цей прийом використовується для того, щоб упіймати м'яч, який пролітає на певній висоті в межах досяжності або над головою гравчині.



Техніка

Техніка включає перехоплення м'яча розставленими пальцями перед головою та швидке опускання його вниз.

Голова

Очі весь час стежать за м'ячем

Руки

Руки розставлені, зап'ястя у формі літери W

Ноги

Поставте стрибкову ногу й витягніть її
Підніміть коліно другої ноги вперед

Ключові моменти

1. Слідкуйте за м'ячем і коли м'яч досягне найвищої точки – оцініть, куди він приземлиться
Наблизьтеся до м'яча й рухайтесь вперед
Поставте стрибкову ногу й витягніть її вгору, коліно другої ноги підніміть вперед
2. Витягніть руки над головою, тримайте голову високо й дивіться на м'яч
Потягніться, щоб зловити м'яч у найвищій точці, широко розставивши пальці та тримаючи великі пальці за м'ячем (форма W).
Впіймайте м'яч майже перед головою та швидко опустіть його вниз, пом'якшіть удар і зафіксуйте обома руками на рівні грудей.



Поширені

Помилка 1

☹️ Тримати руки в неправильній позиції, щоб піймати м'яча

😊 Переконайтеся, що руки розташовані у формі літери W, щоб м'яч не міг вислизнути із рук

Помилка 2

☹️ Ще одна поширена помилка – стрибок у невідповідний час. Якщо гравчиня стрибне надто рано чи пізно, м'яч пролетить над її головою й володіння м'ячем буде втрачено

😊 Слідкуйте за польотом м'яча та оцінюйте, куди він приземлиться

Помилка 3

☹️ Інша помилка полягає в тому, що гравчині закривають очі й не стежать за польотом м'яча

😊 Тримайте голову піднятою та дивіться на м'яч весь час, поки м'яч не буде міцно зафіксований у ваших руках