

La réception au-dessus de la tête

Ce type de réception est utilisé pour attraper une balle qui arrive à hauteur de portée ou au-dessus de la tête de la joueuse.



Technique

La technique consiste à attraper la balle avec les doigts écartés devant soi et à la ramener rapidement vers le bas.

Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Mains

Bras tendus et mains en forme de "W"

Pieds

Posez le pied de saut et étirez-vous vers le haut

Lever l'autre genou vers l'avant

Points essentiels

1. Gardez les yeux sur le ballon et lorsque celui-ci atteint le point le plus haut, évaluez où il va atterrir. Approchez-vous du ballon et avancez. Posez le pied qui saute et étirez-vous vers le haut, levez l'autre genou vers l'avant.
2. Tendez les bras au-dessus de la tête, gardez la tête levée et les yeux sur le ballon. Tendez les bras pour attraper le ballon au point le plus haut avec les doigts écartés et les pouces derrière le ballon (en forme de "W"). Attrapez le ballon légèrement devant vous et ramenez-le rapidement vers le bas, amortissez-le et bloquez-le contre la poitrine avec les deux mains.



Erreurs courantes

Erreur 1

☹ Ne pas avoir les mains dans la bonne position pour attraper le ballon.

😊 Assurez-vous que vos mains sont en forme de "W" afin que le ballon ne puisse pas vous échapper.

Erreur 2

☹ Une autre erreur courante est de sauter au mauvais moment. Si la joueuse saute trop tôt ou trop tard, la balle passera au-dessus de sa tête et elle perdra la possession du ballon.

😊 Assurez-vous de garder un œil sur la trajectoire du ballon et évaluez où celui-ci va atterrir.

Erreur 3

☹ Une autre erreur commise par les joueuses est de fermer les yeux et de perdre la trajectoire du ballon.

😊 Gardez la tête levée et les yeux sur le ballon en permanence jusqu'à ce que le ballon soit bloqué dans vos mains.