

Presa Sopra la Testa

Questa presa viene utilizzata per prendere una palla che arriva all'altezza della testa o sopra la testa della giocatrice.



Mani

Braccia estese e mani a forma di "W".

Piedi

Pianta il piede con cui salti ed estenditi

Alza l'altro ginocchio in avanti

Tecnica

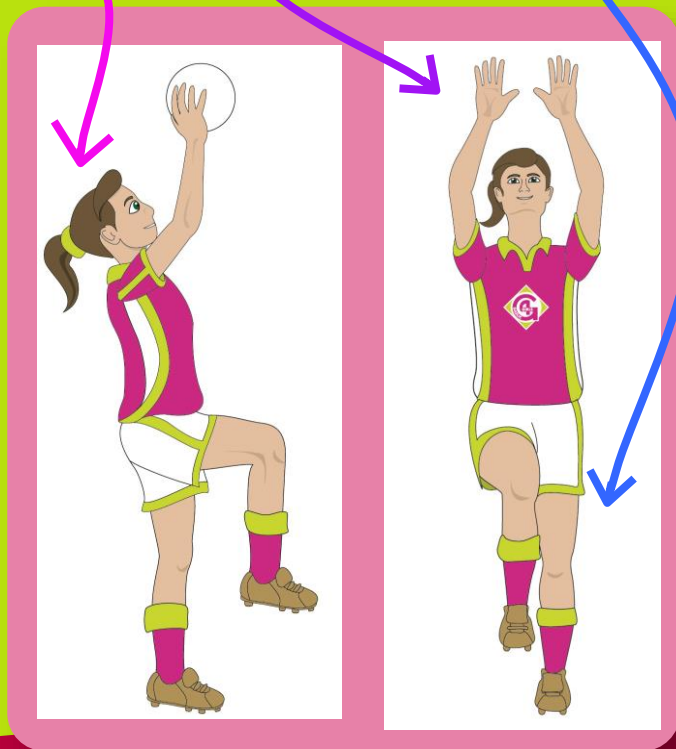
Questa tecnica consiste nel prendere la palla con le dita aperte davanti alla testa e portarla giù velocemente.

Testa

Tieni sempre gli occhi sulla palla

Punti chiave

1. Tieni gli occhi sulla palla e quando la palla raggiunge il punto più alto, valuta dove atterrerà. Avvicinati alla palla e vai in avanti. Pianta il piede con cui salti ed estenditi verso l'alto, sollevando l'altro ginocchio in avanti.
2. Allunga le braccia sopra la testa, mantieni la testa alta e gli occhi sulla palla. Prendi la palla nel punto più alto con le dita divaricate e i pollici dietro la palla (forma a "W"). Prendi la palla leggermente davanti alla testa e portala giù velocemente, ammortizza la palla e stringila al petto con entrambe le mani.



Errori comuni

Errore 1

☹️ Non avere le mani nella posizione corretta per prendere la palla

☺️ Assicurarsi che le mani siano a forma di "W" in modo che la palla non possa scivolare dalle mani

Errore 2

☹️ Un altro errore comune è saltare nel momento sbagliato. Se la giocatrice salta troppo presto o in ritardo, la palla andrà oltre la testa della giocatrice e il possesso sarà perso

☺️ Assicurarsi di tenere d'occhio il volo della palla e valutare dove la palla atterrerà

Errore 3

☹️ Un altro errore è che le giocatrici chiudono gli occhi e perdono il volo di palla

☺️ Tenere sempre la testa alta e gli occhi sulla palla fino a quando la palla non è tenuta saldamente tra le mani