



Podniesienie
Podniesienie (*pick up*) jest używane w futbolu gaelickim kobiet do podnoszenia piłki z ziemi do ciała

Głowa

Oczy na piłkę przez cały czas

Ręce

Umieść jedną rękę przed piłką, po tej samej stronie, co noga podpierająca. Umieść drugą rękę za piłką

Stopy

Umieść nogę podpierającą obok piłki

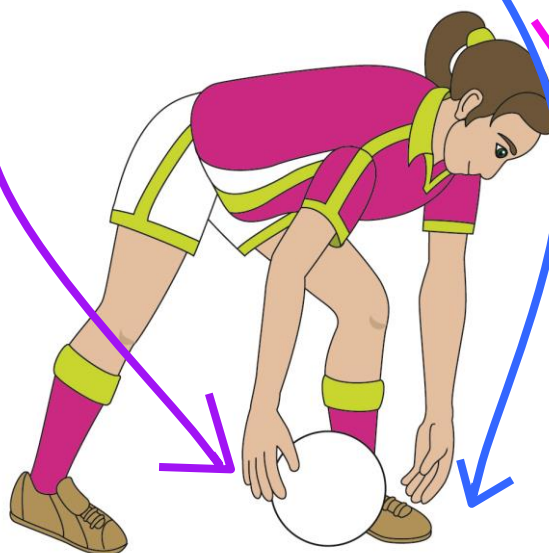
Obie stopy muszą być na ziemi

Technika

Technika polega na podejściu do piłki będącej w ruchu lub bezruchu, aby zabrać piłkę z podłoża do ciała

Kluczowe punkty

1. Przysuń się do piłki. Ugnij biodra i kolana. Umieść stopę podpierającą obok piłki. Trzymaj głowę w dół i oczy na piłce.
2. Umieść rękę po tej samej stronie co stopa podpierająca przed piłką, a drugą rękę bezpośrednio za piłką. Trzymaj palce rozłożone
3. Unieś piłkę z ziemi i przyciągnij ją do ciała



Częste błędy

Błąd 1



Nie kucanie, aby podnieść piłkę



Ważne jest, aby zgiąć biodra i kolana

Błąd 2



Podniesienie piłki będąc (leżąc) na ziemi



Obie stopy muszą być mocno postawione na ziemi przed próbą podniesienia piłki