

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

Підбір

Підбір використовується в жіночому гельському футболі для підняття м'яча із землі на корпус



ГОЛОВА

Очі весь час стежать за м'ячем

Руки

Поставте одну ногу попереду м'яча. Так само розташуйте опорну ногу та другу руку за м'ячем

Ноги

Поставте опорну ногу біля м'яча

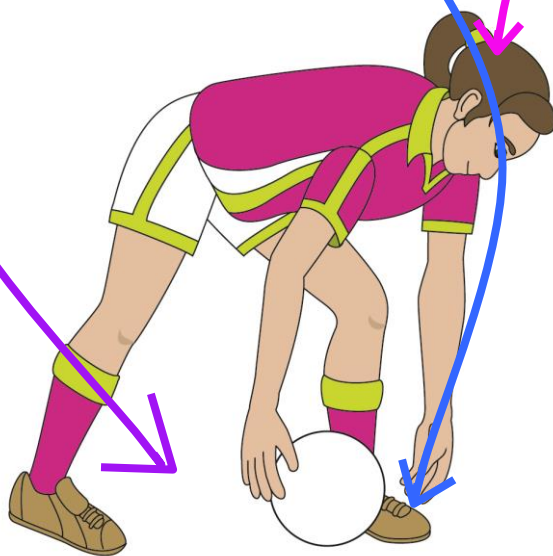
Обидві ноги повинні стояти на землі

Техніка

Ця техніка полягає в наближенні до м'яча під час руху або в статичному стані, щоб перенести м'яч із землі на корпус

Ключові моменти

1. Рухайтесь до м'яча. Зігніть ноги в стегнах і колінах. Опорна нога перебуває поруч із м'ячем.
2. Опустіть голову вниз та дивіться на м'яч. Помістіть руку з боку опорної ноги перед м'ячем, а іншу руку тримайте безпосередньо за м'ячем. Розставте пальці
3. Підніміть м'яч із землі та прийміть його на корпус



Поширені

Помилка 1

Не присідати, щоб піймати м'яча



Дуже важливо зігнути ноги в стегнах і колінах

Помилка 2

Піднімати м'яча, перебуваючи на землі

Переконайтеся, що обидві ноги міцно стоять на землі, перш ніж намагаться підняти м'яча