



Löök jalapealsega

Seda lööki kasutatakse põhiliselt näoga sihtmärgi poole olles või otse selle suunas liikudes

Pea

Silmad kogu aeg pallil

Käed

Jäta pall löögipoolsesse kätte.

Oluline on hoida pea maas ja lüüa pall sihtmärgi suunas saapa nõõridega osaga.

Jalad

Astu mittelööva jalaga ette.

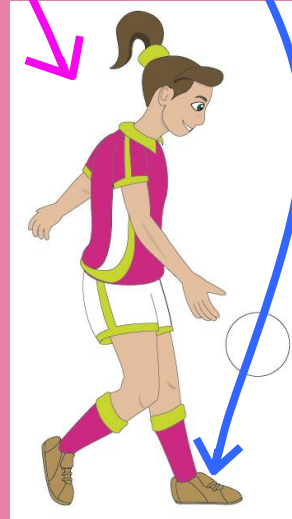
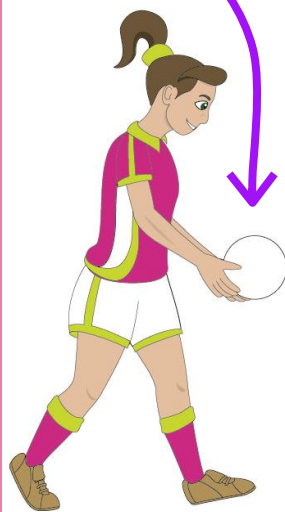
Löö palli jalalabaga ja jätka liigutust sihtmärgi suunas.

Tehnika

Tehnika hõlmab palli löömist sihtmärgi suunas jalapealsega (saapa nõõridega osaga).

Põhipunktid

1. Hoia palli kindlalt kahe käega.
Hoia pea maas ja silmad pallil.
2. Astu mittelööva jalaga ettepoole ja jäta pall löögipoolsesse kätte.
Tasakaalu säilitamiseks siruta vastaskäsi kehast eemale.
3. Löö jalalabaga, varbad välja sirutatud.
Jätka liigutust sihtmärgi suunas.



Levinud vead

1. viga



Palli ei lööda jalalabaga, mistõttu pall liigub vales suunas.



Oluline on hoida pea maas ja lüüa sihtmärgi suunas saapa nõõridega osaga.

2. viga



Teine levinud viga on palli kukutamine löögijalale vastaskäest.



Pall tuleb jätta löögipoolsesse kätte ja teist kätt tuleb kasutada tasakaalu säilitamiseks.

