

Triblamine

Triblamist kasutatakse, kui mängija kannab väljakul palli. Mängija peab triblama või palli põrgatama iga nelja sammu järel. Triblada võib nii palju soovitakse, põrgatada aga ainult ühe korra.



Pea

Silmad kogu aeg pallil

Käed

Jäta pall löögipoolsesse kätte.

Lase pallil randmest välja sirutatud käest löögijalale kukkuda.

Ole valmis kätega palli püüdma, kui see jalalt üles põrkab.

Jalad

Astu mittelööva jalaga ette.

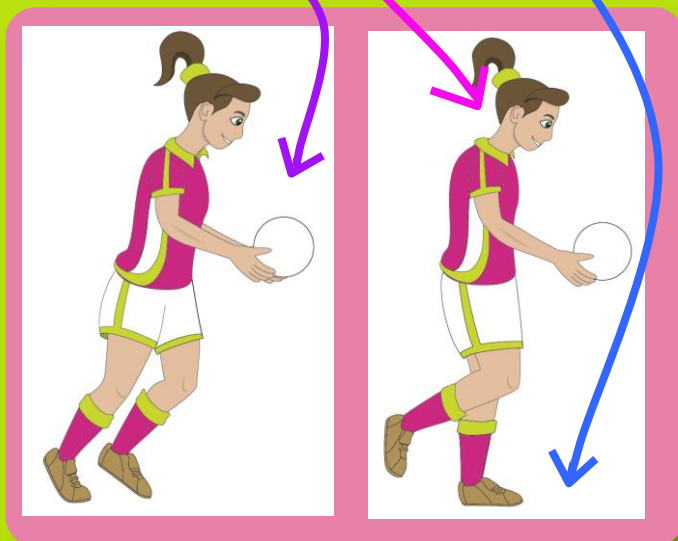
Löö palli jalalabaga ja painuta varbad keha suunas üles.

Tehnika

Tehnika hõlmab palli vabastamist löögipoolselt käest löögijalale ja selle tagasilöömist oma käte vahele.

Põhipunktid

1. Hoia palli kindlalt kahe käega.
Hoia pea maas ja silmad pallil.
2. Astu mittelööva jalaga ettepoole ja hoia keha püsti.
Jäta pall löögipoolsesse kätte.
3. Lase pallil löögijalale langeda ja kui pall põrkab vastu jalga (jalalaba), painuta varbad kiiresti keha suunas üles.
Sirgenda jalg ja siruta käed ette, et palli püüda.
Jooksmisel säilita loomulik tempo.



Levinud vead

1. viga



Palli ei lööda jalalabaga, mistõttu pall liigub vales suunas.



Oluline on lüüa saapa nõõritud osaga, vastasel juhul ei lenda pall käte vahele tagasi.



2. viga

Teine levinud viga on palli kukutamine löögijalale vastaskäest.



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

3. viga



Mõned mängijad ei painuta varbaid kiiresti üles, mistõttu pall liigub edasi, mitte nende käte vahele tagasi.



Kui pall vastu jalga põrkab, painuta varbad kiiresti üles, et see käte vahele lendaks.

