

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

Гра соло

Соло використовується, коли гравчиня переносить м'яч полем. Гравчиня повинна грати соло або відбивати м'яч через кожні чотири кроки. Гравчиня може виконувати соло скільки завгодно, але також може використовувати лише одне послідовне відскакування від землі.



Голова

Очі весь час стежать за м'ячем

Ноги

Крок уперед не ударною ногою

Удар м'яча підйомом стопи, пальці ніг дивляться угору

Техніка

Техніка включає випуск м'яча з рук на ударній стороні, на ударну ногу, і відбивання м'яча назад в руки.

Руки

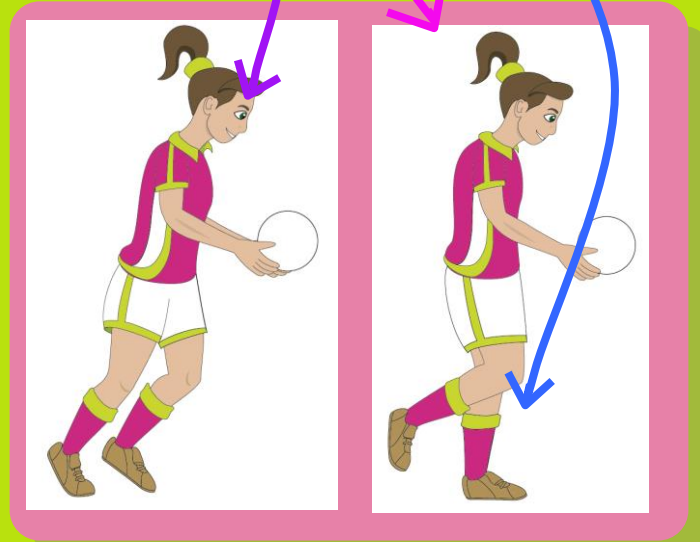
М'яч відпускають у руку на боці удару

Зап'ястя витягнуте, м'яч скидають на ударну ногу

Руки готові спіймати м'яча при поверненні з соло

Ключові моменти

1. Міцно тримайте м'яч обома руками
Опустіть голову та дивіться на м'яч
2. Зробіть крок уперед не ударною ногою і тримайтеся прямо
Відпустіть м'яча в руки з ударної сторони
3. Скиньте м'яча на ударну ногу, і коли підйом стопи зіткнеться з м'ячем, підніміть пальці ноги вгору
Випрямте ногу й витягніть руки вперед, щоб зловити м'яч
Під час бігу підтримуйте природний крок



Поширені помилки

Помилка 1

Удар м'яча не підйомом стопи спрямовує його в невірному напрямку

Важливо бити зашнурованою частиною черевика, інакше м'яч не повернеться в руки

Помилка 2

Ще однією поширеною помилкою є передача м'яча з руки в бік, протилежний ударній нозі.

М'яч потрібно відпустити в руку на ударній стороні, а інша рука потрібна для підтримки

Помилка 3

Деякі гравчині не піднімають пальці ноги вгору, через що м'яч йде вперед, а не повертається назад у руки

Коли нога торкнеться м'яча, підніміть пальці ноги угору, щоб м'яч повернувся назад у руки

