

Il Solo

Il Solo è una tecnica utilizzata quando una giocatrice sta portando la palla attraverso il campo. La giocatrice deve effettuare il solo o far rimbalzare la palla dopo ogni quattro passi effettuati. Una giocatrice può effettuare tutti i solo che desidera, ma può far fare solo un rimbalzo alla palla.



Tecnica

Questa tecnica consiste nel rilasciare la palla dalla mano sul lato che calcia sul piede che calcia, calciandola e riportandola nelle tue mani.

Testa

Tieni sempre gli occhi sulla palla

Mani

Passa la palla nella mano sul lato da dove calci la palla

Tieni il polso esteso e lascia cadere la palla sul piede che calcia

Tieni le mani pronte a riprendere la palla non appena risale dal solo

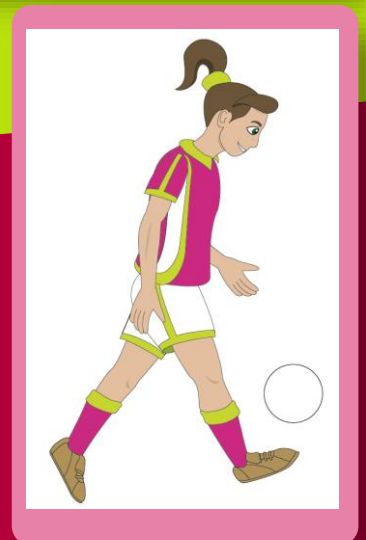
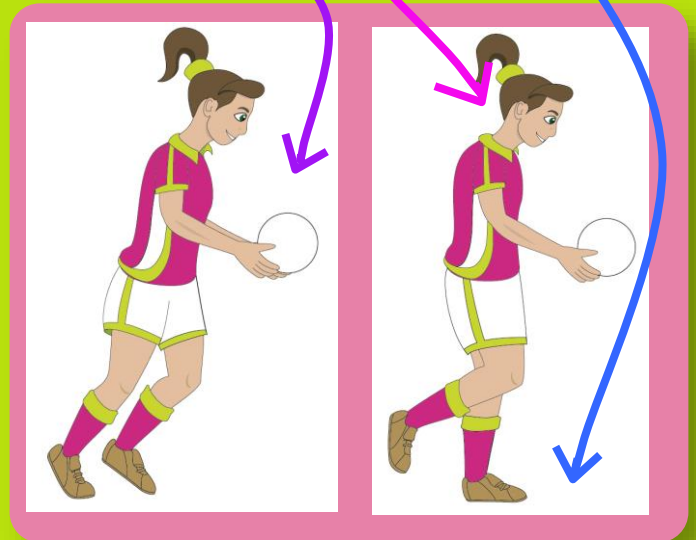
Piedi

Fai un passo avanti con il piede che non calcia

Calcia la palla con il collo del piede e sposta la punta del piede verso l'alto verso il tuo corpo

Punti chiave

1. Tieni saldamente la palla con entrambe le mani
2. Tieni la testa bassa e gli occhi sulla palla
Fai un passo avanti con il piede che non calcia e mantieni il tuo corpo eretto
Rilascia la palla nella mano sul lato che calcia
3. Lascia cadere la palla sul piede che calcia e quando il piede (collo del piede) colpisce con la palla, fai scorrere la punta verso l'alto verso il tuo corpo
Raddrizza la gamba e allunga le braccia in avanti per prendere la palla
Se stai correndo, mantieni un passo naturale



Errori comuni

Errore 1



Non calciare la palla con il collo del piede fa sì che la palla vada nella direzione sbagliata



È importante calciare con la parte della scarpa dove si trovano i lacci, altrimenti la palla non tornerà tra le mani



Errore 2

Un altro errore comune è far cadere la palla dalla mano sul lato opposto al piede che calcia



La palla dovrebbe essere rilasciata dalla mano sul lato della gamba che calcia e l'altra mano è necessaria per aiutare l'equilibrio

Errore 3



Alcune giocatrici non spostano la punta del piede verso l'alto; in questo modo, la palla finisce davanti a loro invece di tornare tra le mani



Quando il piede colpisce la palla, alzare la punta del piede in modo che la palla torni tra le mani