

# КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

## Перехоплення

Перехоплення використовується, щоб спробувати забрати м'яч у суперниці та повернути його собі.



## Голова

Очі стежать за м'ячем

## Руки

Користуйтеся ближньою рукою, щоб вибити м'яча

## Техніка

Техніка включає біг поруч із суперницею та спробу відбити м'яча рукою, найближчою до суперниці.

## Ключові моменти

- Біг поруч із суперницею
- Стеження за м'ячем
- Коли суперниця виставила дальню ногу вперед, зробіть крок уперед ближньою ногою
- Відбивайте м'яч рукою, ближчою до суперниці, при переміщенні м'яча з руки на пальці ніг або під час його відскоку від землі
- Відбивайте м'яч, щоб повернути собі перевагу, та повертайте м'яч, щоб виграти володіння м'ячем

## Ноги

Переставте найближчу ногу через простір суперниці, щоб наблизитися до м'яча



## Поширені помилки

### Помилка 1

Гравчиня використовує кулак, щоб відбити м'яча і виконує перехоплення з попаданням м'яча в корпус гравчині, яка зараз володіє м'ячем

Щоб уникнути цієї помилки, переконайтеся, що гравчині використовують відкриту руку або руки для відбивання м'яча, і не виконуйте перехоплення, коли м'яч перебуває у володінні гравчині, у її корпус

### Помилка 2

Недостатньо близьке розташування до ноги нападниці. Нападниці легше відбити м'яч без перехоплення, а також важче визначити час перехоплення з відстані.

Переконайтеся, що людина, яка виконує перехоплення, перебуває близько до ноги нападниці, щоб можна було своєчасно виконати перехоплення для виставлення рук (руки) при відведенні гравчиною м'яча від тіла

### Помилка 3

Інша помилка виникає, коли гравчиня, яка виконує перехоплення, заплющує очі або не стежить за м'ячем. Так вона не може побачити, де розташована ударна нога нападниці, тому може бути нездатна своєчасно перехопити м'яч або її можуть зачепити ударною ногою.

Переконайтеся, що особа, яка виконує перехоплення, весь час тримає очі відкритими, щоб знати, де перебувають гравчиня і м'яч.