l'entrada

entrada es fa servir per intentar esposseir una adversària de la pilota recuperar-ne la possessió.

Tècnica

La tècnica implica moure's al costat de l'adversària i intentar allunyar la pilota d'un cop amb la mà més propera a l'adversària.

Punts clau

- Corre al costat de l'adversària
- Mantén la mirada a la pilota
- Quan la cama més allunyada de l'adversària es mou endavant, fes un pas endavant amb la cama més propera
- Allunya la pilota d'un cop amb la mà més propera a l'adversària quan la pilota es desplaci de la mà al peu o quan la faci rebotar
- Allunya la pilota d'un cop per recuperar avantatge i guanyar-ne possessió

Cap

Ulls mirant cap a la pilota

Mans

Fes servir la mà més propera per allunyar la pilota d'un cop

Peus

Mou la cama més propera per l'espai de l'adversària per acostar-te a la pilota

Errors habituals

Error 1

☹ La jugadora fa servir el puny per allunyar la pilota i fer una entrada quan la pilota es troba contra el cos de la jugadora que la posseeix

☺ Per corregir aquest error, assegura't que les jugadores facin servir la mà o mans obertes per allunyar la pilota d'un cop i que no entren quan la jugadora tingui la pilota contra el cos

Error 2

☹ No situar-se prou a prop de la cama de la xutadora. Per a la xutadora, és més fàcil allunyar-se amb la pilota sense patir una entrada i també és més difícil determinar el moment adient de l'entrada des de la distància

☺ Assegura't que la persona que fa l'entrada s'acosti a la cama de la xutadora perquè pugui determinar el moment adient de l'entrada per introduir la mà o les mans quan la pilota s'allunyi del cos de la jugadora

Error 3

☹ Un altre error té lloc quan la jugadora que fa l'entrada tanca els ulls o no manté la mirada a la pilota. Llavors no veu on es troba el peu de la xutadora o la pilota i no pot determinar el moment adient de l'entrada o pot ser bloquejada pel peu que xuta.

☺ Assegura't que la persona que fa l'entrada manté els ulls oberts en tot moment i la mirada a la pilota per ser conscient d'on són la pilota i la jugadora.