

## एवैजन - रोल ऑफ

रोल ऑफ का उपयोग गेंद को कब्जे में रखते हुए प्रतिद्वंद्वी से बच कर निकलने के लिए किया जाता है।

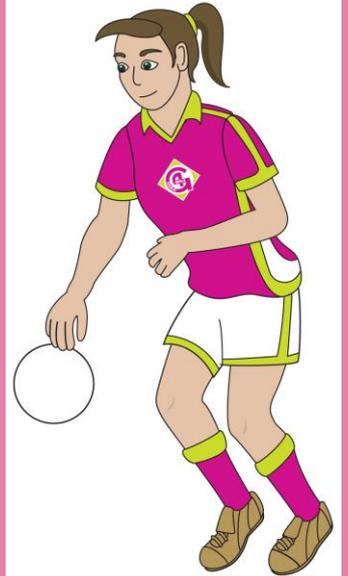


### तकनीक

तकनीक में प्रतिद्वंद्वी की चुनौती से बचने और गेंद पर कब्जा बनाए रखने के लिए अपने पैर जमाना और प्रतिद्वंद्वी के कंधे का उपयोग करके मुड़ना/घूमना और दूर जाना शामिल है।

### मुख्य बिंदु

1. गेंद को सोलो करते हुए प्रतिद्वंद्वी की ओर बढ़ना। जैसे ही आप गेंद को बाईं ओर लाते हैं, सामने वाले पैर (दाएं) को प्रतिद्वंद्वी के बाएं कंधे की ओर आगे बढ़ाएं।
2. विपक्षी के कंधे का उपयोग चक्री के रूप में करते हुए अपने बाएं पैर को घुमाएं हुए दाहिने पैर पर घूम जाएं।
3. बाएँ पैर को ज़मीन पर रखें और गेंद को वापस शरीर के बाहर की ओर ले जाएँ, अब दाएँ पैर को दाईं ओर लाएँ और तेजी से आगे बढ़ें। अपने प्रतिद्वंद्वी को परास्त के लिए कम उछाल/बाउंस का उपयोग करें।



## Common Errors

### गलती 1

☹️ टिकाए गए/रखे गए पैर पर वजन को स्थानांतरित न करना युवा खिलाड़ियों में एक आम गलती है जिससे दौड़ते समय तकनीक को क्रियान्वित करने में कठिनाई हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप संतुलन खो सकता है।

😊 इस गलती को ठीक करने के लिए सुनिश्चित करें कि पहला पैर उठाते ही वजन अगले पैर से पिछले पैर पर स्थानांतरित हो जाए।

### गलती 2

☹️ एक और आम गलती प्रतिद्वंद्वी से आगे निकलने के लिए बहुत अधिक कदम उठाना है।

😊 इससे बचने के लिए जितनी जल्दी हो सके नई दिशा में आगे बढ़ना चाहिए और फिर गेंद को उछालकर पकड़ें ताकि गेंद को उठाए बिना उस पर कब्जा बनाए रखा जा सके।

### गलती 3

☹️ दूसरी गलती तब होती है जब खिलाड़ी पहले गलत पैर रख देता है, जिससे खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी की ओर मुड़ने के बजाय उसके आसपास मुड़ जाती है।

😊 इन गलतियों को ठीक करने के लिए, सुनिश्चित करें कि बायाँ पैर पहले रखा जाए और खिलाड़ी को दाहिने पैर पर घूमना है।

### गलती 4

☹️ प्रतिद्वंद्वी तक पहुँचने पर एक और गलती सोलो करना है। जब प्रतिद्वंद्वी के सामने यदि गेंद सोलो की जा रही हो तो उसके लिए गेंद पर कब्जा करना आसान हो जाता है।

😊 यह महत्वपूर्ण है कि खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी के पास जाने से पहले सोलो करे ताकि वह तेजी से दूर जाने के लिए घूमने के बाद बाउंस का उपयोग कर सके।