

एवैजन - साइड स्टेप

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



तकनीक

इस तकनीक में प्रतिद्वंद्वी की चुनौती से बचने और गेंद पर कब्जा बनाए रखने के लिए एक कदम बगल की ओर और पीछे की ओर करना शामिल है।

मुख्य बिंदु

1. प्रतिद्वंद्वी की ओर दौड़ें।
जब प्रतिद्वंद्वी से लगभग एक मीटर की दूरी पर हों तो आगे का पैर मजबूती से जमीन पर टिकाएं। टिकाए गए पैर को जोर से दबाएं और अपना वजन दूसरी तरफ वाले पैर पर स्थानांतरित करें।
2. विपरीत तरफ वाला पैर रखें और नए रास्ते पर बारी-बारी से बढ़ना जारी रखें।

सामान्य गलतियां

गलती 1

☹ टिकाए गए/रखे गए पैर पर वजन को स्थानांतरित न करना युवा खिलाड़ियों में एक सामान्य गलती है जिससे दौड़ते समय तकनीक क्रियान्वित करने में कठिनाई हो सकती है, 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 कैच करना चाहिए ताकि गेंद को उठाए बिना उस पर कब्जा बनाए रखा जा सके।

सिर

अपने पैरों को कहां रखना है यह जानने के लिए प्रतिद्वंद्वी को देखें, फिर नई दिशा में आगे बढ़ें।

पैर

अपने सामने वाले पैर को अपने प्रतिद्वंद्वी के सामने जमीन पर रखें।

लगाए गए पैर को मजबूती से दबाएं और दूसरे पैर को नई दिशा में रखने के लिए अपना वजन बदलें और आगे बढ़ना जारी रखें।

हाथ

प्रतिद्वंद्वी के पास जाने से पहले सोलो करते रहें ताकि साइड स्टेप लेते समय गेंद हाथों में सुरक्षित रह सके।

