



फिस्ट-पास

फिस्ट-पास एक बुनियादी तकनीक है जिसका उपयोग गेंद को मध्यम दूरी तक पास करने के लिए किया जाता है।

सिर

अपने साथी को देखें।

पैर

एक पैर दूसरे के सामने।
गेंद को मारते समय एक कदम आगे बढ़ाएं।

तकनीक

इस तकनीक में गेंद को एक हाथ से सहारा देना और दूसरे हाथ से उस पर बंद मुट्ठी से प्रहार करना शामिल है।

हाथ

हाथ में गेंद, कूल्हे की ऊंचाई के आसपास।
अपने दूसरे हाथ से मुट्ठी बांधें, हाथ सीधा रखें,
इसे पीछे खींचें और फिर गेंद को हिट करने के लिए आगे बढ़ें।
पास की दिशा में आगे बढ़ें।

मुख्य बिंदु

1. गेंद को अपने सहारा देने वाले हाथ की हथेली पर कमर की ऊंचाई के आसपास और अपने शरीर के सामने सहारा दें।
प्रहार करने वाले हाथ को पीछे और आगे की ओर खींचें और साथ ही मुट्ठी भी बनाएं।
अपने साथी को गेंद प्राप्त करते हुए देखें।
2. उंगलियों की सतही मध्य हड्डियों, अंगूठे के किनारे और हाथ की हील का उपयोग करते हुए गेंद के बीच में अपनी मुट्ठी से प्रहार करें।
प्रहार करने करने वाला हाथ पास की दिशा में चलता है।
गेंद को मारते समय, एक कदम आगे बढ़ाकर और अपने अंगूठे को अपनी तर्जनी अंगुली के ऊपर रखकर भी मुट्ठी बनाई जा सकती है।
गेंद को उस सतह से मारा जाता है, जो अंगूठे और तर्जनी अंगुली से बनायी जाती है।



सामान्य गलतियां

गलती 1

☹️ गेंद को मुट्ठी के सही भाग से न हिट करना। गेंद को अंगूठे और तर्जनी से बने क्षेत्र से न हिट करने से इसे प्राप्त करने की प्रतीक्षा कर रहे साथी को पास देने की सटीकता कम हो सकती है।

😊 इस गलती को ठीक करने के लिए, सुनिश्चित करें कि गेंद को हिट करते समय इस क्षेत्र का उपयोग किया जाए।

गलती 2

☹️ एक और आम गलती है गेंद फेंकना। ऐसा तब होता है जब टीम के साथी को गेंद पास करते समय बताई गई प्रहार करने की कार्यवाही नहीं की जाती है।

😊 इससे बचने के लिए गेंद को अपनी मुट्ठी से अच्छी तरह प्रहार करने की कोशिश करें।

गलती 3

☹️ दूसरी गलती होती है जब सहारा देने वाला हाथ स्थिर नहीं होता है, परिणामस्वरूप प्रतिद्वंद्वी आसानी से गेंद छीन सकता है क्योंकि यह पूर्ण नियंत्रण में नहीं है। इससे गेंद दिशाहीन भी हो सकती है जिससे इसे जहां जाना चाहिए वहां नहीं जाती।

☹️ इससे गति में तकनीक को क्रियान्वित करने में कठिनाई हो सकती है।

😊 इस गलती से बचने के लिए, सुनिश्चित करें कि गेंद को सहारा देने वाला हाथ स्थिर हो और गेंद पर पकड़ मजबूत हो।