



हैंड पास

हैंड पास गेंद को कम दूरी तक पास करने की एक बुनियादी कौशल तकनीक है।

तकनीक

इस तकनीक में गेंद को एक हाथ से सहारा देना और दूसरे खुले हाथ से मारना शामिल है।

मुख्य बिंदु

1. लगभग छाती की ऊंचाई पर अपने शरीर के सामने अपने हाथ की हथेली से गेंद को सहारा दें। सहारा देने वाला हाथ स्थिर होना चाहिए। अपने साथी को गेंद प्राप्त करते हुए देखें।
2. गेंद को मुख्य रूप से अपनी उंगलियों के पोर से मारें। पास की दिशा में हिट करें। एक कदम आगे बढ़ते हुए गेंद को हिट करें।

हाथ

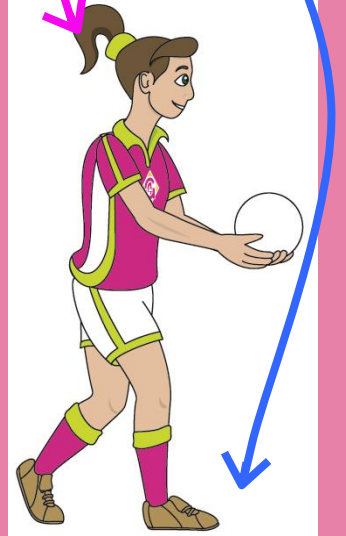
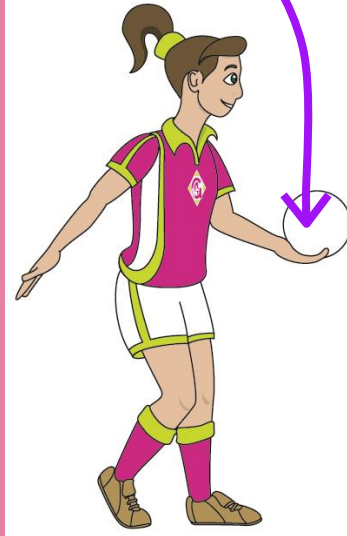
गेंद हाथ पर लगभग कमर की ऊंचाई पर रहेगी। खुले हाथ का उपयोग करें और ज्यादातर अंगुलियों के पोरों से प्रहार करें। पास की दिशा में आगे बढ़ें।

सिर

अपने साथी को देखें।

पैर

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



सामान्य गलतियाँ

गलती 1

☹️ गेंद को हाथ के सही हिस्से से न मारना। अपनी उंगलियों से गेंद को हिट करने में विफलता के परिणामस्वरूप गेंद उसे प्राप्त करने की प्रतीक्षा कर रहे साथी के बहुत करीब गिर सकती है।

☺️ इस गलती को ठीक करने के लिए, यह सुनिश्चित करें कि जब आप गेंद पर हिट/प्रहार करें तब आप गेंद को मुख्य रूप से अपनी उंगलियों के पोर से हिट करें।

गलती 2

☹️ एक और आम गलती है गेंद फेंकना। ऐसा तब होता है जब टीम के साथी को गेंद पास करते समय कोई स्पष्ट हिटिंग मूवमेंट नहीं किया जाता है।

☺️ इससे बचने के लिए, सुनिश्चित करें कि आप गेंद को खुले हाथ से मारें।

गलती 3

☹️ दूसरी गलती तब होती है जब सहारा देना वाला हाथ स्थिर नहीं होता है। इससे प्रतिद्वंद्वी गेंद को आसानी से छीनने में सक्षम हो सकता है क्योंकि गेंद पूरी तरह से नियंत्रण में नहीं होती है।

☹️ इससे गेंद दिशाहीन भी हो सकती है जिससे इसे जहां जाना चाहिए वहां नहीं जाती।

☹️ इससे तकनीक को चलते-फिरते क्रियान्वित करने में कठिनाइयाँ हो सकती हैं।

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