

हुक किक्क

इस किक्क का उपयोग मुख्य रूप से प्रतिद्वंद्वी से बचने या बेहतर कोण प्राप्त बनाने के लिए किक्क की दिशा में आगे बढ़ते समय किया जाता है।



तकनीक

इस तकनीक में उस स्थान पर लंबवत किक्क मारना शामिल है जहां खिलाड़ी का सामना करना पड़ रहा है।

मुख्य बिंदु

1. गेंद को मजबूती से दोनों हाथों से पकड़ें। अपना सिर नीचे रखें और अपनी नजरें गेंद पर रखें।
2. अपने कंधे को लक्ष्य की ओर इंगित करें और अपने गैर-शूटिंग पैर से आगे बढ़ें। गेंद को हाथ से किक्किंग साइड वाले पैर पर छोड़ें और संतुलन बनाने के लिए विपरीत भुजा को फैलाएं। अपनी कलाई फैलाएं और गेंद को अपने किक्किंग साइड वाले पैर पर गिराएं।
3. गेंद को अपने पैर के अंदरूनी हिस्से से किक्क करें। अपने पैर की उंगलियों को ऊपर की ओर रखते हुए अपने पूरे शरीर का लक्ष्य की दिशा में ले जाएं।

सिर

हर वक़्त गेंद पर नजरें रखें।

पैर

लक्ष्य की ओर 90° कोण पर खड़े हों,

कंधे लक्ष्य की ओर हों।

नन-किक्किंग पैर से आगे बढ़ें।

गेंद को पैर के अंदरूनी हिस्से से किक्क करें और लक्ष्य की दिशा में शरीर को ले जाएं।



Common Errors

गलती 1

☹️ गेंद को इनस्टेप से किक्क न करने से गेंद गलत दिशा में चली जाती है।

😊 गेंद को इनस्टेप से किक्क न करने से गेंद गलत दिशा में चली जाती है। अपने सिर को नीचे रखना और अपने जूते के फीते वाले हिस्से से लक्ष्य की दिशा में किक्क मारना जरूरी है।

गलती 2

☹️ एक और आम गलती गेंद को किक्क मारने वाले पैर की विपरीत दिशा में हाथ से छोड़ना है।

😊 गेंद को हाथ से किक्किंग साइड वाले पैर की तरफ छोड़ा जाना चाहिए और दूसरे हाथ का उपयोग संतुलन बनाए रखने में मदद देने के लिए किया जाना चाहिए।

