

ओवरहेड कैच

कैच की इस तकनीक में ऐसी गेंद को पकड़ना शामिल है जो पूरी ऊंचाई पर या खिलाड़ी के सिर के ऊपर आ रही होती है।



तकनीक

तकनीक यह है कि अपनी उंगलियों को अपने सिर के सामने फैलाकर गेंद को पकड़ें और उसे तेजी से नीचे लाएं।

मुख्य बिंदु

1. गेंद पर नजर रखें और अनुमान लगाएं कि गेंद अपने उच्चतम बिंदु पर पहुंचने पर गेंद कहां गिरेगी। गेंद के पास जाएं और आगे बढ़ें। जंप करने वाले पैर को जमाएं और ऊपर की ओर बढ़ें और दूसरे घुटने को आगे की ओर उठाएं।
2. अपनी बांहों को अपने सिर के ऊपर फैलाएं, अपना सिर ऊपर और अपनी आंखें गेंद पर रखें। अपनी अंगुलियों को फैलाकर और अपने अंगूठे को गेंद के पीछे ("डब्ल्यू" आकार) में रखते हुए गेंद को उच्चतम बिंदु पर पकड़ें। गेंद को अपने सिर के थोड़ा सा ऊपर से पकड़ें और तेजी से नीचे लाएं, गेंद को अपनी छाती में दबाएं और दोनों हाथों से छाती में गेंद को सुरक्षित करें।

हाथ

भुजाएं फैली हुई और हाथों को "डब्ल्यू" आकार में रखें।

पैर

जंप करने वाले पैर को जमाएं और ऊपर की ओर बढ़ें और दूसरे घुटने को आगे की ओर उठाएं।

सिर

हर समय गेंद पर नजर रखें।



सामान्य गलतियां

गलती 1

☹️ गेंद को पकड़ने के लिए हाथों का सही स्थिति में न होना।

😊 सुनिश्चित करें कि हाथ "डब्ल्यू" आकार में हों ताकि गेंद हाथों से फिसल न सके।

गलती 2

☹️ एक और आम गलती है गलत समय पर जंप लेना। यदि खिलाड़ी बहुत जल्दी या देर से जंप लेता है तो गेंद खिलाड़ी के सिर के ऊपर से निकल जाएगी और खिलाड़ी का कब्जा गेंद पर से खो जाएगा।

😊 गेंद की उड़ान पर नजर रखना सुनिश्चित करें और अनुमान लगाएं कि गेंद कहां पर गिरने वाली है।

गलती 3

☹️ दूसरी गलती यह है कि खिलाड़ी अपनी आंखें बंद कर लेते जिससे वह गेंद की गति को देखना खो देते हैं।

😊 जब तक गेंद हाथों में सुरक्षित रूप से न आ जाए तब तक सिर ऊपर और आंखें गेंद पर रखें।