

सोलो

सोलो का उपयोग तब किया जाता है जब कोई खिलाड़ी गेंद को पिच पर ले जा रहा है। खिलाड़ी को अपने हर चार कदम पर सोलो या गेंद को उछालना होगा। खिलाड़ी जितने चाहे उतने सोलो कर सकता है लेकिन लगातार बाउंस का उपयोग उसके द्वारा केवल एक बार ही किया जा सकता है।



सिर

अपनी नजर हमेशा गेंद पर रखें।

तकनीक

इस तकनीक में गेंद को किकिंग तरफ वाले हाथ से किकिंग वाले पैर तक छोड़ा जाता है और वापस किक मारकर हाथों में लाया जाता है।

हाथ

किकिंग साइड पर गेंद हाथ से छोड़ी गई।

कलाई आगे बढ़ी हुई और गेंद किकिंग वाले पैर पर छोड़ी गई।

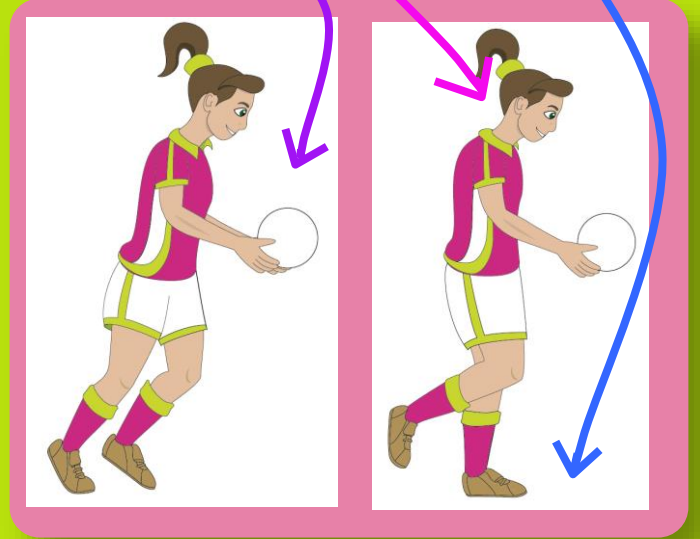
हाथ गेंद को पकड़ने के लिए तैयार हैं जैसे ही गेंद वापस ऊपर की ओर उछलेगी।

पैर

नन-किकिंग वाले पैर से आगे बढ़ें। गेंद को जूते के फीते वाले भाग से किक मारकर ऊपर शरीर की ओर उठाएं।

मुख्य बिंदु

1. गेंद को दोनों हाथों से मजबूती से पकड़ें। अपना सिर नीचे रखें और अपनी आँखें गेंद पर रखें।
2. अपने शरीर को सीधा रखते हुए, अपने नन-किकिंग वाले पैर से आगे बढ़ें। किकिंग साइड वाले पैर पर गेंद को छोड़ें।
3. गेंद को अपने किकिंग साइड वाले पैर (इनस्टेप) पर हाथ से छोड़ें और जैसे ही पैर गेंद को छुए, अपने पैर के अंगूठे को ऊपर उठाएं। गेंद को पकड़ने के लिए पैर को सीधा करें और हाथों को आगे की ओर फैलाएँ। यदि दौड़ रहे हैं तो स्वाभाविक कदम बनाए रखें।



सामान्य गलतियाँ

गलती 1

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

😊 अपने जूते के फीते वाले भाग से किक मारना महत्वपूर्ण है नहीं तो गेंद वापस हाथों में नहीं आएगी।



गलती 2

☹️ एक और आम गलती गेंद को हाथ से किकिंग वाले पैर की विपरीत दिशा में गिराना है।



😊 गेंद को हाथ से किकिंग साइड वाले पैर पर छोड़ना है और दूसरे हाथ से संतुलन बनाना है।

गलती 3

☹️ कुछ खिलाड़ी अपने पैर के अंगूठे को ऊपर की ओर नहीं उठाते हैं जिससे गेंद उनकी हाथों में वापस आने की बजाय आगे की ओर चली जाती है।

😊 जैसे ही पैर गेंद को छुए, अपने पैर के अंगूठे को ऊपर उठाएं ताकि गेंद वापस घूम कर आपके हाथों में आ सके।

