

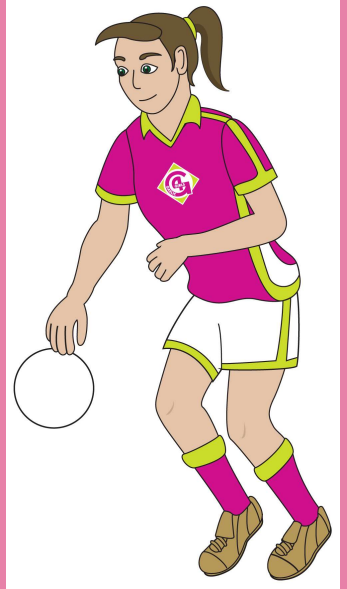
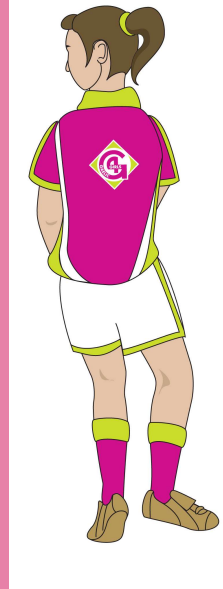
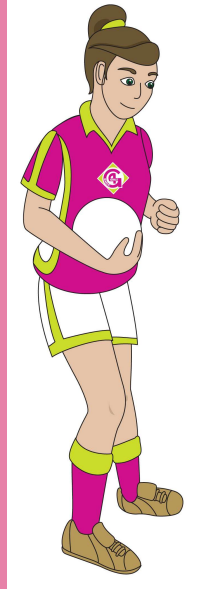
이베이션 - 롤 오프

롤 오프는 공을 가진 상태에서 상대를 피하기 위한 기술입니다.



기술

내 발을 고정해두고 공을 뺏으러 오는 상대방의 어깨를 경첩 삼아 회전하여 빠져나감으로써 공을 지켜내는 기술입니다.



1. 키 포인트

1. 상대방이 다가올 때 공을 솔로합니다.
공을 왼쪽으로 옮기면서 앞발(오른쪽)을 상대편 왼쪽 어깨 쪽으로 향하게 합니다.
2. 상대방의 어깨를 경첩 삼아 왼쪽 다리를 흔들며 오른발로 회전합니다.

3. 왼발을 땅에 고정하고 공을 다시 몸 바깥쪽, 그러니까 오른쪽으로 옮깁니다.

오른쪽 다리를 돌리며 가속합니다.
낮은 바운스로 상대를 클리어합니다.

자주 하는 실수

실수 1

☹️ 어린 선수들이 흔히 고정한 발에 체중을 옮기지 않는데, 그러면 움직이는 동안 균형을 잃어 기술을 수행하는 데 어려움을 초래할 수 있습니다.

😊 이 실수를 바로잡으려면 처음에 발을 들어올린 것처럼 앞에 나와있는 발에서 뒤쪽의 고정된 발까지 무게가 옮겨지는지 확인하십시오.

실수 2

☹️ 또 다른 일반적인 실수는 상대를 지나치기까지 너무 여러 걸음을 밟는 것입니다.

😊 이를 방지하기 위해 가능한 한 빨리 새로운 방향으로 이동한 다음, 공을 바운스한 뒤 잡으면 이동할 것도 없이 점유하게 됩니다.

실수 3

☹️ 또 다른 실수는 잘못된 발을 먼저 고정하는 것인데, 그러면 스스로 도는 것이 아닌 상대가 있는 곳으로 회전하여 들어가게 됩니다.

😊 이를 바로잡으려면 왼쪽 발을 먼저 고정하여 선수가 오른쪽 발을 축으로 도는지 확인하십시오.

실수 4

☹️ 상대를 향할 때 솔로를 하는 것은 또 다른 흔한 실수입니다. 상대방 앞에서 공이 솔로를 하면 상대는 더 쉽게 손에 넣을 수 있습니다.

😊 회전을 한 후 바운스를 사용하여 페이스에서 벗어날 수 있도록 상대에게 접근하기 전에 솔로를 하는 것이 중요합니다.