

이베이션 - 사이드 스텝

사이드 스텝은 공을 가지고 있으면서 상대방을 피하는 기술입니다.



상대방 앞에 앞발을 고정합니다.

고정된 발을 세게 밀며 체중을 옮겨 다른 발을 새로운 경로에 두고 계속 앞으로 이동합니다.

머리

상대를 마주하여야 발을 어디에 두고 새로운 방향으로 나아갈지 확인할 수 있습니다.

발

손

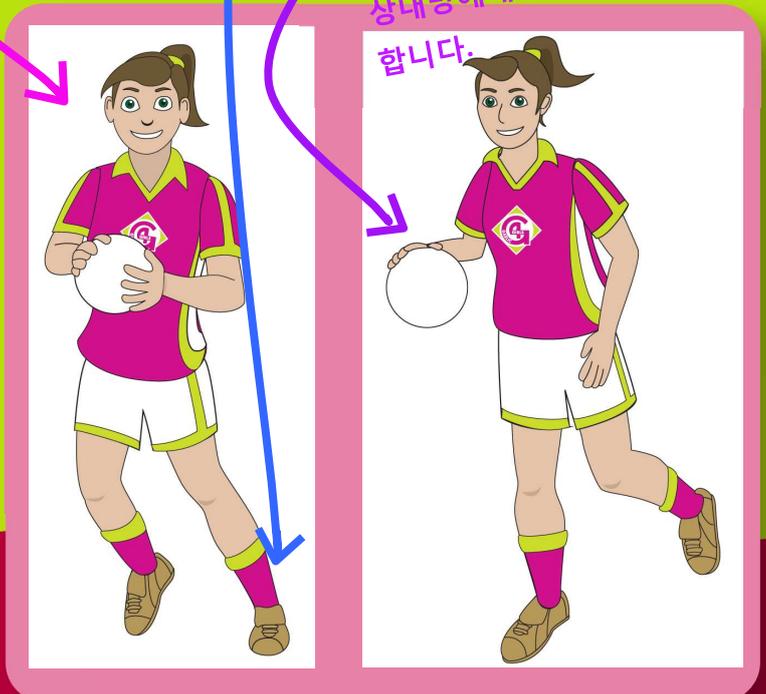
사이드 스텝을 하는 동안 공이 손 안에 안전하게 지켜질 수 있도록 상대방에게 접근하기 전에 슬로를 합니다.

기술

공을 뺏으려 오는 상대방을 피하고 공을 지키기 위해 옆으로 왔다 갔다 하는 기술입니다.

키 포인트

1. 상대방을 향해 달려갑니다.
상대방으로부터 약 1m 떨어진 곳에서 앞으로 발을 단단히 고정합니다.
고정된 발을 힘껏 밀며 체중을 반대쪽으로 옮깁니다.
2. 반대쪽 발을 고정하고 새로운 경로로 계속 전진합니다.
방향을 바꿔 시도합니다.



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.