

주먹 패스

주먹 패스는 공을 중거리까지 패스하는데 사용되는 기본 기술입니다.



머리

팀 동료를 마주보세요.

발

한 발을 다른 발 앞에 둡니다.

공을 칠 때 한 걸음 앞으로 내딛습니다.

손

허리 높이 정도 되도록 공을 손에 들고 있습니다.

다른 손으로 주먹을 쥐고, 팔을 곧게 펴고, 뒤로 당긴 다음 앞으로 당겨 공을 칩니다.

기술

한 손으로 공을 받치고 다른 한 손으로 공을 치는 기술입니다.

키 포인트

1

공을 받쳐줄 손바닥을 위로 향하게 하여 그 위에 공을 두고 몸 앞쪽으로 허리 높이쯤 위치합니다.

타격하는 손으로 주먹을 쥐고 손을 뒤로 당겼다가 앞으로 향합니다.

2.

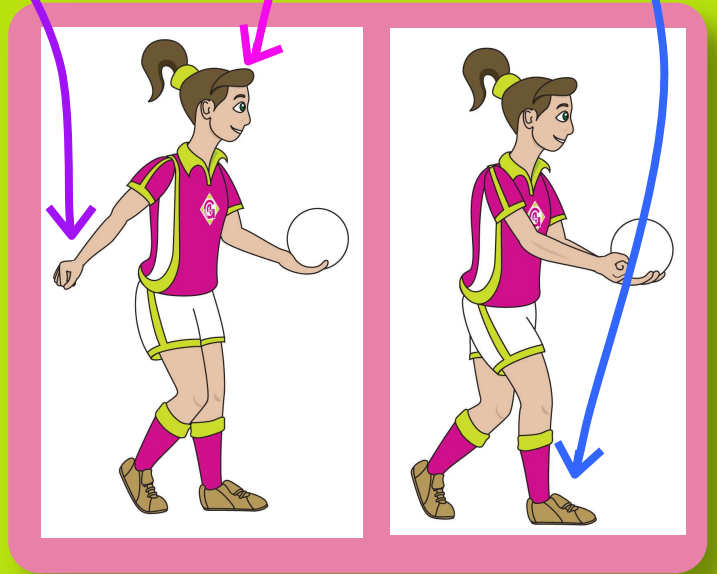
공을 받는 팀 동료를 향합니다.

손가락 중간뼈, 엄지손가락 옆면, 손꿈치 등으로 평평한 면을 만들어 주먹으로 공의 중간을 칩니다.

타격하는 손은 패스 방향으로 쪽 뺏습니다.

공을 앞으로 칠 때 엄지손가락을 집게손가락 위에 올려놓아도 주먹 모양이 됩니다.

공은 엄지와 검지로 만든 평평한 면에 맞춥니다.



자주 하는 실수

실수 1

☹️ 주먹의 올바른 부분으로 공을 치지 않는 실수를 합니다. 엄지와 검지로 만든 부위로 공을 치지 않으면 패스를 기다리는 동료에 대한 정확도가 떨어질 수 있습니다.

☺️ 이 실수를 바로잡으려면 공을 칠 때 해당 부위를 사용해야 합니다.

실수 2

☹️ 또 다른 흔한 실수는 공을 던지는 것입니다. 이는 주먹으로 공을 동료에게 패스할 때 취하는 타격 동작이 분명히 잡혀있지 않을 때 발생합니다.

☺️ 이를 방지하기 위해 주먹으로 공을 잘 쳐야 합니다.

실수 3

☹️ 받쳐주는 손이 안정되지 않을 때 또 다른 실수가 발생합니다. 그러면 공을 완전히 통제하지 못하기 때문에 상대방이 쉽게 빼앗을 수 있습니다.

☹️ 또한 공이 원하지 않는 잘못된 방향으로 갈 수 있습니다.

☹️ 이동 중에 기술을 쓰기가 어려울 수 있습니다.

☺️ 이러한 실수를 방지하려면 공을 지탱하는 손이 공을 안정적으로 단단히 잡아야 합니다.