



## 핸드패스

핸드패스는 짧은 거리에서 공을 패스하는 기본 기술입니다.

## 머리

동료를 향합니다

## 발

한 발을 다른 발보다 앞에 둡니다

공을 타격할 때 한 걸음 앞으로 나갑니다

## 기술

한 손으로 공을 받치고 있다가 다른 손으로 공을 타격하는 기술입니다.

## 손

허리 높이 정도에서 공을 손 위에 둡니다

손을 편 상태에서 거의 손끝을 사용하여 타격합니다

## 1 키 포인트

몸 앞에 가슴 높이 정도로 뻗은 손 위에 공을 둡니다

공을 지지하는 손은 안정적이어야 합니다

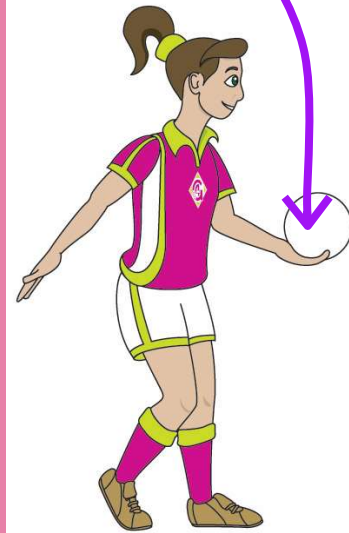
공을 받을 동료를 바라봅니다

## 2.

거의 손가락 끝으로 공을 타격합니다.

패스 방향으로 팔을 쪽 뻗습니다

공을 치면서, 동시에 한 걸음 나아갑니다



## 자주 하는 실수

### 실수 1

☹️ 손의 올바른 부분으로 공을 지지 않습니다. 손끝으로 공을 지지 않으면 받는 동료에게까지 공이 가지 않을 수 있습니다.

😊 이 실수를 바로잡으려면, 공을 칠 때 거의 손끝을 사용해야 합니다.

### 실수 2

☹️ 다른 흔한 실수는 공을 던지는 것입니다. 이 문제는 동료에게 공을 패스할 때 하는 타격 동작을 제대로 규정하지 않을 때 발생합니다.

😊 이 문제를 피하려면 손을 펴서 공을 잘 쳐야 합니다.

### 실수 3

☹️ 또 다른 실수는 지지하는 손이 안정되어 있지 않을 때 발생합니다. 이렇게 되면 공을 완전히 통제할 수 없기 때문에 상대방에게 쉽게 빼앗길 수 있습니다.

☹️ 또한, 공이 잘못된 방향으로 갈 수 있습니다.

☹️ 그리고 움직이면서 기술을 쓰는 것이 어려울 수 있습니다.

😊 따라서 지지하는 손은 반드시 공을 단단히 안정적으로 잡고 있어야 합니다.