

오버헤드 캐치

최대 높이 또는 선수의 머리 위로 오는 공을 잡기 위한 캐치입니다.



기술

머리 앞에서 손가락을 벌려 공을 잡고 빠르게 내려오는 것을 기술입니다.

머리

항상 공을 주시합니다.

손

팔을 뻗고 손을 'W'자 모양으로 만듭니다.

발

점프하는 발을 고정하고 뻗습니다. 반대 무릎을 앞으로 들어올립니다.

1. 키 포인트

공을 주시하여 가장 높은 지점에 도달하면 어디에 착지하는지 판단합니다.

공에 접근하고 앞으로 이동합니다.

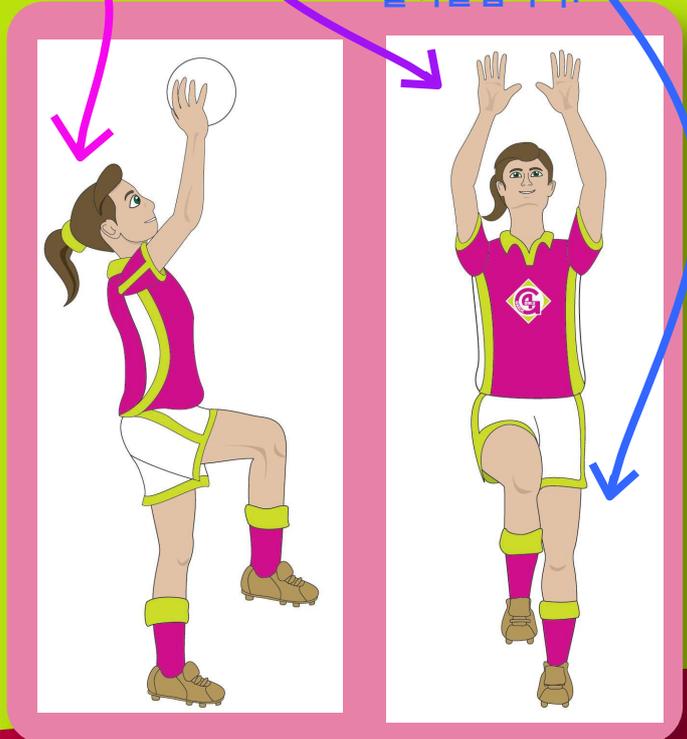
점프하는 발을 고정하고 위로 뻗으면서 반대 무릎을 앞으로 들어올립니다.

2.

머리 위로 양팔을 뻗고 고개를 위로 고정하여 공을 주시합니다.

손가락은 'W' 모양으로 넓게 벌려 가장 높은 지점에서 공을 잡고 엄지손가락은 공 뒤에 댑니다.

머리 앞에서 공을 살짝 잡고 빠르게 내려와서 공을 완충한 뒤 양손으로 가슴에 고정합니다.



자주 하는 실수

실수 1

☹️ 손이 공을 잡기에 올바른 위치에 있지 않습니다.

😊 손이 'W'자 모양으로 되어 공이 미끄러지지 않도록 합니다.

실수 2

☹️ 또 다른 일반적인 실수는 잘못된 타이밍에 점프하는 것입니다. 너무 빨리 또는 너무 늦게 뛰면 공이 머리 위로 넘어가 공을 빼앗깁니다.

😊 공의 이동을 주시하여 어디에 착지하는지 판단해야 합니다.

실수 3

☹️ 또 다른 실수는 눈을 감아 날아오는 공의 방향감을 잃는 것입니다.

😊 공이 손에 고정될 때까지 항상 고개를 들고 주시합니다.