

픽업

여자 게일식 축구에서 픽업은 지면에 있는 공을 몸으로 들어올리는 데 사용됩니다.



머리

항상 공을 주시합니다.

손

한 손을 공 앞에 둡니다.
마찬가지로 지지해주는
다리와 반대 손도 공 뒤에

발

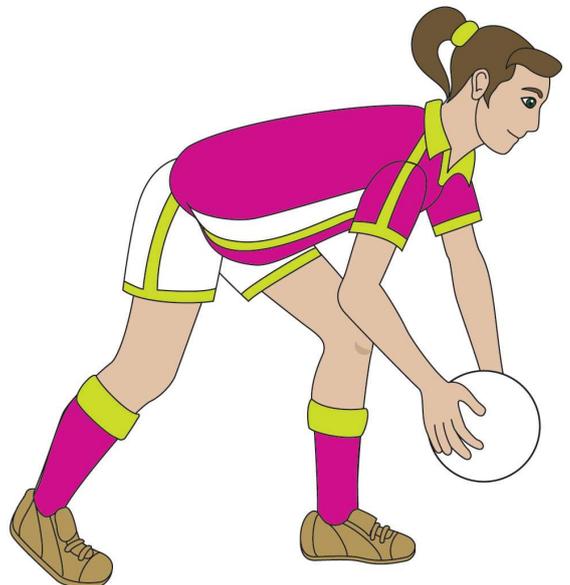
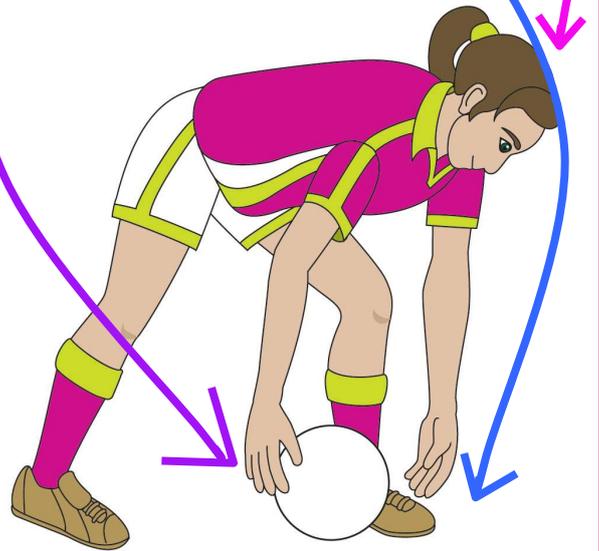
지지해주는 다리를 공 옆에
둡니다.
두 발이 지면에 있어야 합니다.

기술

이동 중이거나 정지한 상태의 공에 접근하여 지면에서 몸으로 공을 가져오는 기술입니다.

키 포인트

1. 공으로 이동합니다. 골반과 무릎을 구부리세요. 받쳐주는 발은 공 옆에 둡니다. 고개를 숙이고 공을 주시합니다.
2. 같은 손과 받쳐주는 발을 공 앞에 두고 반대 발은 공 바로 뒤에 둡니다. 손가락을 펼칩니다.
3. 지면에서 공을 떠서 몸 안으로 끌어당깁니다.



자주 하는 실수

실수 1

- ☹️ 공을 들어올리기 위해 움크리지 않습니다.
- 😊 골반과 무릎을 구부리는 것이 중요합니다.

실수 2

- ☹️ 지면에 있는 동안 공을 줍습니다.
- 😊 픽업을 시도하기 전에 두 발이 지면에 단단히 고정되어야 합니다.