



Lacrosse - BS Toys
GA479

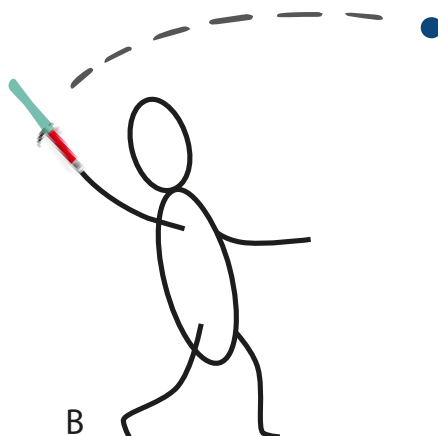
Hogy dobd el a labdát:

Vedd az ütőt a domináns kezébe, és helyezd a labdát a hálóba.

Lépj előre az ellentétes lábaddal.

Emeld hátra az ütőt és egy lendítő mozdulattal told előre, hogy eldobjd a labdát.

Ezek a lépések segítenek, hogy pontos és határozott legyen a dobásod. Gyakorold a technikát, hogy a képességeid javuljanak és sikeresen dobd el, és kapd el a labdát.



Az elkapás:

Törekedj rá, hogy a labda a hálóban landoljon. Ha a labda a háló hátsó részébe érkezik, az csökkenti az esélyét, hogy kiugorjon belőle, és ez nyújtja a legjobb lehetőséget a sikeres elkapáshoz.

