

Col·loca el pes a la punta dels teus peus

Mantingues els braços relaxats

Ensenya el guant a la bola

Fildeja la bola davant del teu cos

Fildeja la bola amb dues mans

Col·loca el guant recoltzat al terra. És més fàcil pujar-lo ràpid que baixar-lo

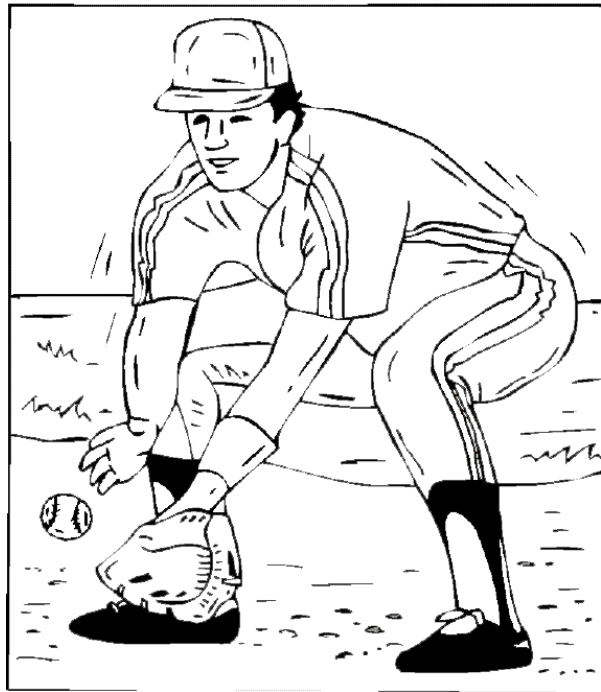
MANTINGUES EL CUL A BAIX

Busca un bot llarg, millor que fer-ho amb un bot curt

Només agafem la bola amb la mà quan està parada

Intenta i aconsegueix col·locar-te enfront de la bola

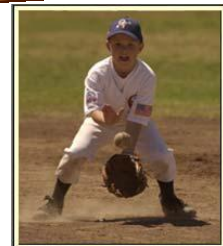
COM FILDEJAR UNA BOLA



RECORDA: UTILITZA LES DUES MANS

Fildejar la pilota de front:

Ens hem de moure ràpidament per col·locar-nos el més aviat possible enfront de la bola. Separa els peus una mica més que l'amplada dels melucs i espatlles, amb el pes a la punta dels peus. Flexiona els genolls i mantingues l'esquena recta. Ensenya el guant a la bola per que hi entri i fes servir la mà lliure per damunt per agafar la bola. Utilitzem les dues mans!!!



Fildejar la pilota de backhand:

En cas de no poder agafar la pilota per fildejar-la de front, pel costat que no tenim guant ho podem fer de "backhand" o a guant tombat. Podem fildejar com a la foto n° 1 amb el peu de darrera obert, o com a la foto de baix amb el peu de la mà del guant davant. Hem de practicar ambdues tècniques. Només s'utilitza la mà del guant!!!

Fildejar la pilota de gloveside:

En cas de no poder agafar la pilota per fildejar-la de front, pel costat del guant ho fem amb el guant fora del cos. Aquesta tècnica es diu "gloveside" o pel costat del guant. Després de fildejar la pilota, hem de recuperar l'estabilitat per poder llançar-la. Utilitzem la mà del guant exclusivament!!!



Fildejar la pilota en carrera:

En cas d'haver de desplaçar-te en carrera per "fildejar" la pilota lenta, pots activar qualsevol adaptació de les anteriors tècniques: amb les dues mans si pots arribar de front i a dalt a la bola, una sola mà en backhand o pel costat del guant. Intenta sempre arribar de front per assegurar-te l'èxit.

