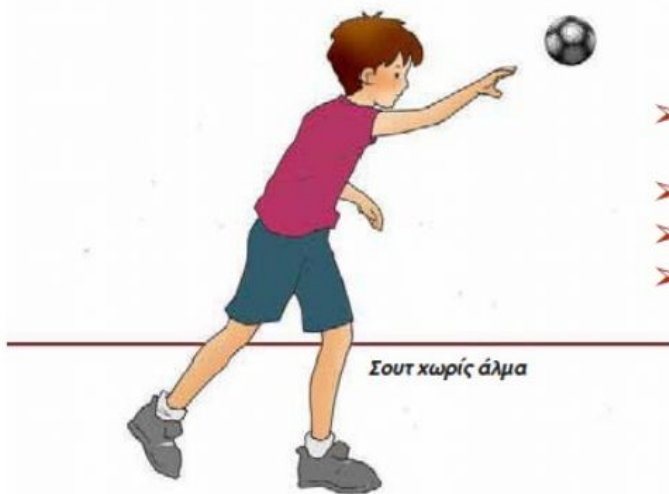


Η ρίψη της μπάλας προς το τέρμα (σουτ)

Ο γρήγορος ρυθμός της χειροσφαίρισης παρέχει πολλές ευκαιρίες για σκοράρισμα. Χρειάζεται να είστε έτοιμοι να εκτελέσετε το κατάλληλο σουτ κάθε φορά που παρουσιάζονται οι ευκαιρίες.



Τι πρέπει να προσέχετε για το σουτ χωρίς άλμα:

- Να χρησιμοποιείτε τα βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον
- Το χέρι να κινείται σα
- Μετά το σουτ, το συνεχίζει την κίνησή του προς τα