

Captura en el pecho (cuerpo)

Esta captura se utiliza cuando el balón llega a la altura entre la pierna y la cabeza hacia la zona del pecho. Es la captura más común.



Técnica

El Técnica implica sostener los brazos para atrapar el balón y luego retraer el balón hacia el pecho.

Cabeza

Mirando al balón en todo momento

Manos

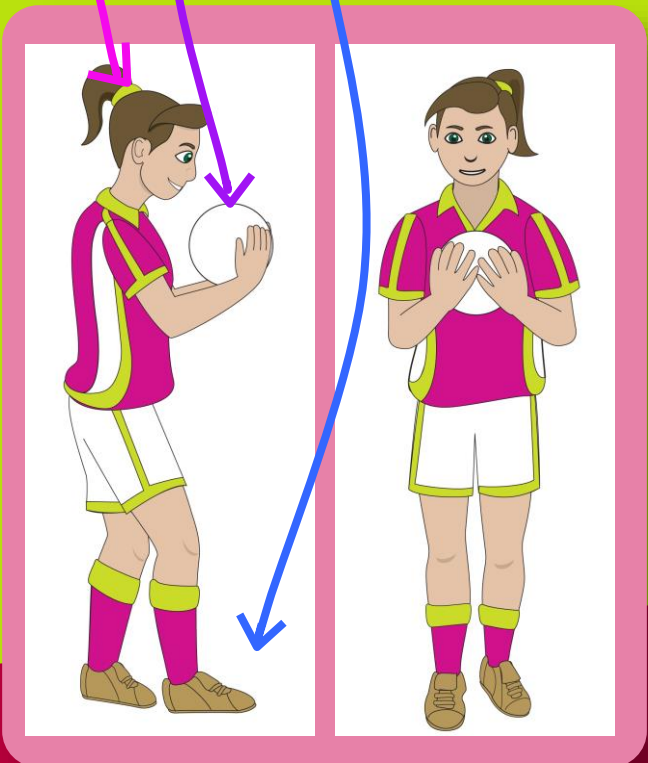
Brazos extendidos y dedos extendidos
Sujetarlo en brazos y retirarlo hacia el pecho

Pies

Un pie delante del otro
Inclínate hacia el balón

Puntos clave

1. Mantiene la cabeza en alto y los ojos en el balón en todo momento
A medida que el balón se acerca, la parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante para recibir el balón alrededor de la altura del pecho
2. Sujeta en los brazos y coloca el balón en una posición segura con ambos manos
Si el balón cae por debajo de la altura de la cintura, agáchate para recibir el balón en el cuerpo



Errores comunes

Error 1

☹️ Los brazos no están lo suficientemente juntos como para atrapar el balón, lo que provoca que el balón se caiga

😊 Es importante que a medida que se atrapa el balón, la parte superior de los brazos esté próxima al cuerpo, con los antebrazos casi horizontales y a menos de la anchura de un balón de separación

Error 2

☹️ Otro error común es permitir que el balón golpee el pecho en lugar de recogerlo en el pecho con los brazos.

😊 Mantén los ojos en el balón en todo momento y extiende las manos y mantiene los dedos separados para que el balón pueda quedar recogida en el pecho