

Evasión – El Paso Lateral

El paso lateral se utiliza para evadir a una adversaria mientras te encuentras en posesión del balón.



Técnica

La técnica incorpora un paso hacia un lado y hacia atrás de nuevo para evitar el desafío de la adversaria y mantener la posesión.

Cabeza

Encara a la adversaria para saber dónde plantar los pies y luego muévete en una nueva dirección

Pies

Planta el pie hacia adelante en el suelo delante de la adversaria

Empuja con fuerza el pie plantado y transfiere el peso plantando el otro pie en la nueva dirección y continúa hacia adelante

Manos

Haz un solo antes de acercarte a la adversaria para tener el balón en las manos mientras haces un

Puntos clave

1.

Corre hacia la adversaria

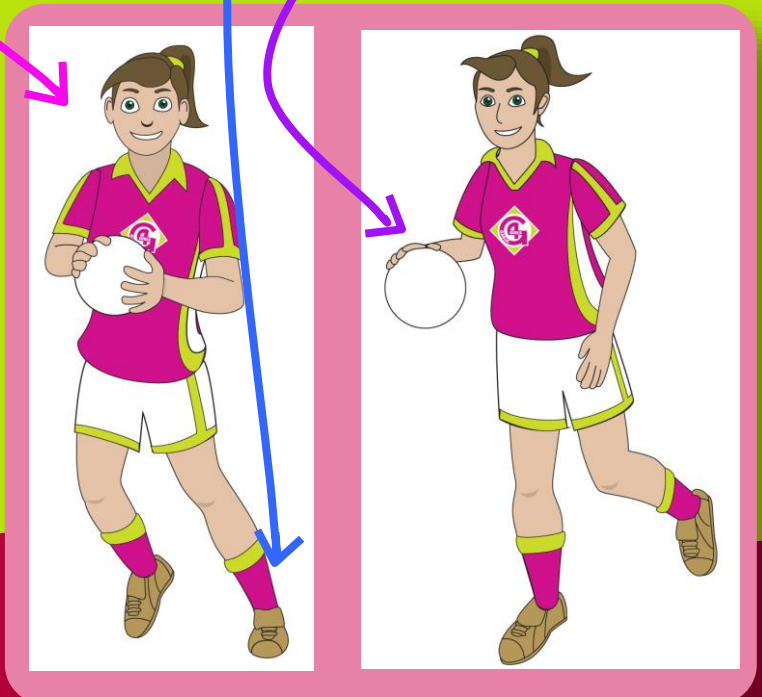
Cuando estés aproximadamente a un metro de distancia de la adversaria, planta el pie firmemente hacia adelante, en el suelo

Empuja con fuerza el pie plantado y transfiere tu peso al lado opuesto

2.

Planta el pie opuesto y continúa adelante en la nueva dirección

Alterna los lados



Errores comunes

Error 1



No transferir peso al pie plantado es un error común en las jugadoras jóvenes y puede provocar dificultades para realizar la técnica mientras se mueve, lo que puede causar una pérdida de equilibrio.



Para corregir este error, asegúrate de que el peso se transfiera desde el pie más adelantado al pie plantado detrás justo cuando se levanta el primer pie.

Error 2



Otro error común es hacer demasiados pasos para adelantar a la adversaria.



Para evitarlo, asegúrate de entrar en su nuevo camino de dirección lo más rápido posible y luego rebotar el balón y atraparlo para mantener la posesión sin llevarlo nunca.