



El Pase con Puño

El pase con puño es un técnica básica utilizada para pasar el balón a una distancia media.

Cabeza

Ponte de caras a tu compañera

Pies

Un pie delante del otro

Da un paso adelante al golpear el balón

Manos

Balón en la mano alrededor de la altura de la cintura

Forma el puño con la otra mano, mantiene el brazo recto, échate hacia atrás y luego hacia adelante para golpear balón

Sigue en la dirección del pase

Puntos clave

1.

Coloca el balón en la palma hacia arriba de la mano de apoyo a aproximadamente la altura de la cintura y delante del cuerpo

Retira la mano que golpea hacia atrás y hacia adelante formando al mismo tiempo un puño

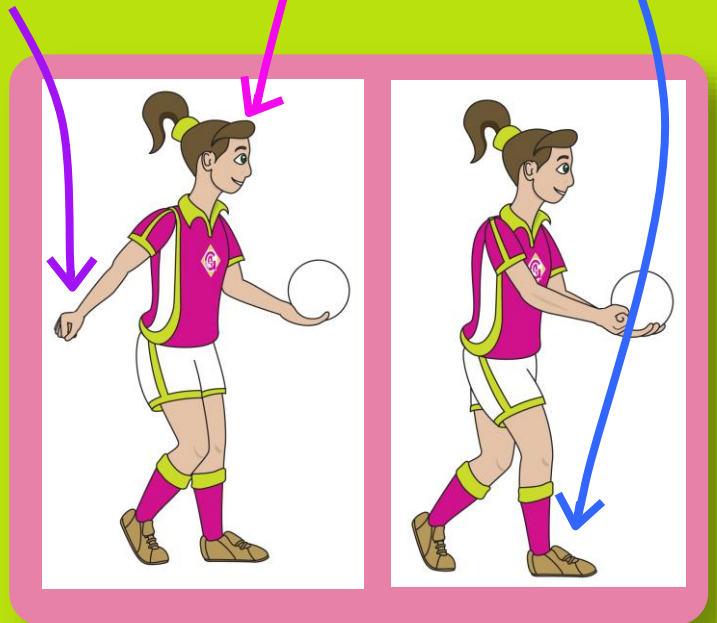
2.

Ponte de caras a tu compañera de equipo que recibirá el balón
Golpea el centro del balón con el puño, usando la superficie formada por los huesos centrales de los dedos, el lateral del pulgar y la muñeca

La mano que golpea sigue la dirección del pase

Mientras golpees el balón, haz un paso adelante. Colocando el pulgar sobre el dedo índice también puedes formar el puño.

El balón es golpeado por la superficie formada por el pulgar y el dedo índice



Errores comunes

Error 1



No golpear el balón con la parte correcta del puño. No golpear el balón con el área formada por el pulgar y el dedo índice puede reducir la precisión del pase a la compañera que espera recibirlo.

Para corregir este error, asegúrate de que al golpear el balón se utilice esa área.



Error 2



Otro error común se produce al lanzar el balón. Sucede cuando no hay una acción de golpear definitiva cuando se pasa el balón con el puño a una compañera de equipo.



Para evitarlo, asegúrate de golpear bien el balón con el puño.

Error 3



Otro error ocurre cuando la mano de apoyo no es estable. Esto puede llevar a que las adversarias te desposean fácilmente del balón, ya que no está bajo control completo.



Esto también puede llevar el balón a una dirección errónea.



Puede dar lugar a dificultades para realizar la técnica mientras te mueves



Para evitar este error, asegúrate de que la mano de soporte sea estable y agarre bien el balón.