



El Pase de Mano

El pase de mano es una técnica de habilidad básica para pasar el balón a corta distancia.

Manos

Balón en la mano alrededor de la altura de la cintura

Usa la mano abierta y golpea principalmente con las yemas de los dedos

Sigue en la dirección del pase

Cabeza

Ponte de caras a tu compañera

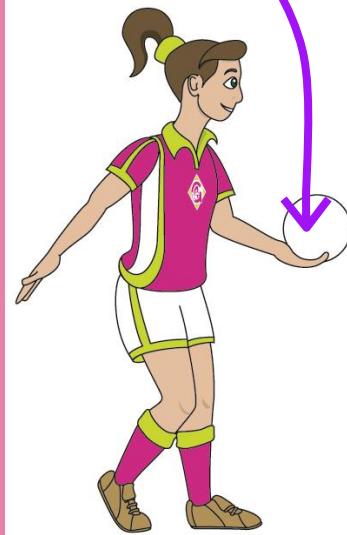
Pies

Un pie delante del otro

Da un paso adelante al golpear el balón

Puntos clave

1. Sujeta el balón con la palma de la mano, sobre la altura del pecho, delante del cuerpo
La mano que lo sujete debería estar firme
Ponte de caras a tu compañera de equipo que recibirá el balón
2. Golpea el balón usando principalmente las yemas de los dedos
Sigue el golpe en la dirección del pase
Mientras golpees el balón, da un paso adelante



Errores comunes

Error 1

☹️ No golpear el balón con la parte correcta de la mano. No golpear el balón con las yemas de los dedos puede hacer que el balón caiga antes de llegar a la compañera que espera recibirlo

😊 Para corregir este error, asegúrate de utilizar principalmente las yemas de los dedos al golpear el balón

Error 2

☹️ Otro error común se produce al lanzar el balón. Sucede cuando no se toma una acción de golpear definitiva cuando se pasa el balón con la mano a una compañera de equipo.

😊 Para evitarlo, asegúrate de golpear bien el balón con la mano abierta

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.

