



Técnica

La técnica implica chutar en los ángulos correctos hacia donde la jugadora esté encarada

Cabeza

Mirando hacia el balón en todo

Pies

Ponte en un ángulo de 90° con respecto al objetivo, con el hombro apuntando hacia el objetivo

Da un paso adelante con el pie que no chuta

Chuta el balón con el empeine i sigue con el cuerpo en dirección el objetivo

Manos

Balón liberado en la mano en el lado del chute

Muñeca extendida y balón que cae sobre el pie que chuta

Puntos clave

1. Sostiene el balón firmemente con ambas manos
Mantenga la cabeza hacia abajo y los ojos mirando al balón
2. Apunta el hombro hacia al objetivo y da un paso adelante con el pie que no chuta
Suelta el balón en la mano en el lado del chute y extiende el brazo opuesto para ayudar a mantener el equilibrio
Extiende la muñeca y deja caer el balón sobre el pie que chuta
3. Chuta el balón con el empeine
Síguelo con todo el cuerpo en la dirección del objetivo con el dedo del pie apuntando hacia arriba



Errores comunes

Error 1



No chutar el balón con el empeine hace que el balón se desplace en la dirección incorrecta



Es importante mantener la cabeza hacia abajo y chutar el balón con la zona atada de la bota en la dirección del objetivo

Error 2



Otro error común es dejar caer el balón de la mano en el lado opuesto al del pie que chuta



El balón debería liberarse en la mano en el lado de pie que chuta y utilizar la otra mano para mantener tu equilibrio

