



Questa tecnica consiste nell'effettuare un calcio ad angolo retto rispetto al punto in cui la giocatrice è rivolta

Punti chiave

1. Tieni saldamente la palla con entrambe le mani
2. Tieni la testa bassa e gli occhi sulla palla
Punta la spalla verso il bersaglio e fai un passo avanti senza calciare
Passa la palla nella mano dal lato che calcia ed estendi il braccio opposto per aiutare l'equilibrio
Estendi il polso e lascia cadere la palla sul piede che calcia
3. Calcia la palla con l'interno del piede
Tira perpendicolarmente al tuo corpo direzione del bersaglio con la punta rivolta verso l'alto

Mani

Passa la palla nella mano sul lato da dove calci la palla
Tieni il polso esteso e lascia cadere la palla sul piede che calcia

Testa

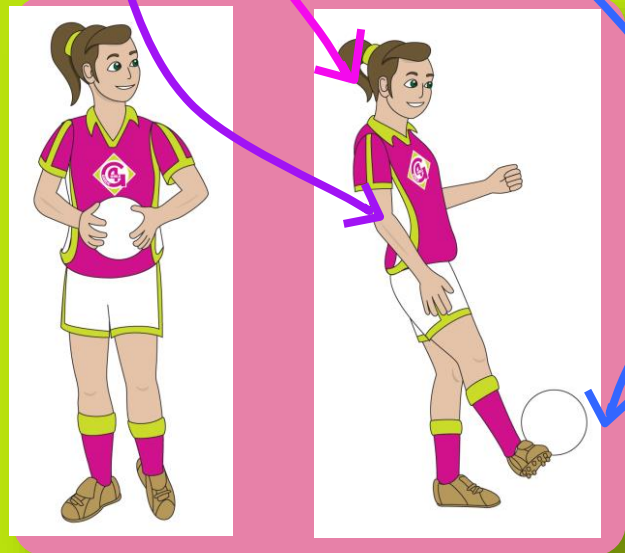
Tieni sempre gli occhi sulla palla

Piedi

Posizionati a un angolo di 90° rispetto al bersaglio, la spalla puntata verso il bersaglio

Fai un passo avanti con il piede che non calcia

Calcia la palla con l'interno del piede e perpendicolarmente al tuo corpo verso il bersaglio



Errori comuni

Errore 1

☹️ Non calciare la palla con il collo del piede fa sì che la palla vada nella direzione sbagliata

😊 È importante mantenere la testa bassa e calciare con la parte della scarpa con i lacci in direzione del bersaglio

Errore 2

☹️ Un altro errore comune è far cadere la palla dalla mano sul lato opposto al piede che calcia

😊 La palla dovrebbe essere passata nella mano sul lato che calcia e l'altra mano deve essere usata per mantenere l'equilibrio

