

## La Captura por encima de la cabeza

Esta captura se utiliza para atrapar un balón que llega a gran altura o por encima de la cabeza de la jugadora.



### Manos

Brazos extendidos y manos en forma de "W"

### Pies

Planta el pie que salta y extiende el cuerpo  
Levantar la otra rodilla hacia adelante

### Cabeza

Mirando al balón en todo momento

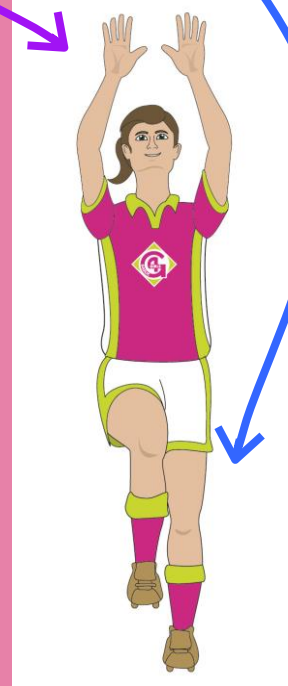
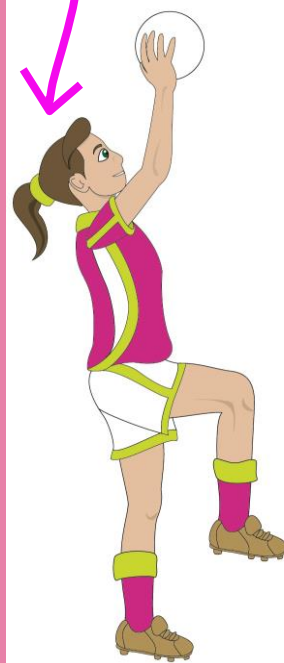
## Puntos clave

1.

Concentra la mirada en el balón y, a medida que el balón alcance el punto más alto, evalúa dónde va a aterrizar  
Acércate al balón y muévete hacia adelante  
Planta el pie con el que saltarás y extiende el cuerpo hacia arriba, levantando la otra rodilla hacia adelante

2.

Extiende los brazos por encima de la cabeza, mantiene la cabeza hacia arriba y los ojos mirando al balón  
Intenta atrapar el balón en el punto más alto con los dedos bien extendidos y los pulgares detrás del balón (forma de "W")  
Atrapa el balón ligeramente delante de la cabeza y bájalo rápidamente, amortigua el balón y sujétalo



## Errores comunes

### Error 1

☹️ No tener las manos en la posición correcta para atrapar del balón

😊 Asegúrate de que las manos estén en forma de "W" para que el balón no pueda resbalarte de las manos

### Error 2

☹️ Otro error común consiste en saltar en el momento equivocado. Si la jugadora salta demasiado pronto o tarde, el balón pasará por encima de la cabeza de la jugadora y se perderá su posesión

😊 Asegúrate de estar atenta a la trayectoria del balón y evalúa a dónde va a aterrizar

### Error 3

☹️ Otro error se produce cuando las jugadoras cierran los ojos y pierden la trayectoria de balón

😊 Mantener la cabeza levantada y los ojos mirando al balón en todo momento hasta sujetar el balón con las manos