



Técnica

La técnica implica acercarse al balón mientras se mueve o está estático para llevar el balón del suelo al cuerpo

Puntos clave

1. Muévete hacia el balón. Dobla las caderas y las rodillas. Apoya el pie al lado del balón.
Cabeza hacia abajo y mirando al balón
2. Coloca la misma mano que el pie de apoyo delante del balón y la otra mano directamente detrás del balón
Dedos extendidos
3. Recoge el balón del suelo con las dos manos y acércalo al cuerpo

Errores comunes

Error 1

- ☹️ No agacharse para levantar el balón
- 😊 Importante doblar las caderas y las rodillas

Error 2

- ☹️ Recoger el balón estando en el suelo
- 😊 Asegúrate de que ambos pies reposen firmemente en el suelo antes de iniciar la recogida

Cabeza

Mirando hacia el balón en todo momento

Pies

Coloca la pierna de soporte al lado del balón
Ambos pies deben estar en el suelo

