



Patada

Este chute se utiliza principalmente para estar encarada o moviéndose directamente al objetivo

Cabeza

Mirando hacia el balón en todo momento

Manos

Balón liberado en la mano del lado del pie que chuta

Es importante mantener la cabeza abajada y chutar con la zona atada de la bota en dirección al objetivo

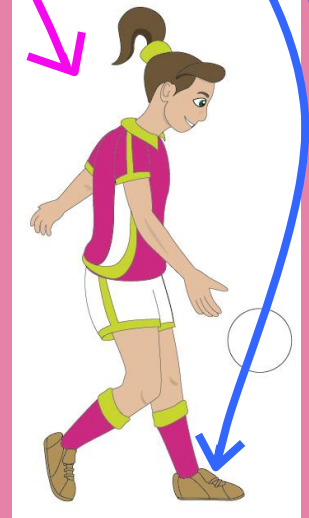
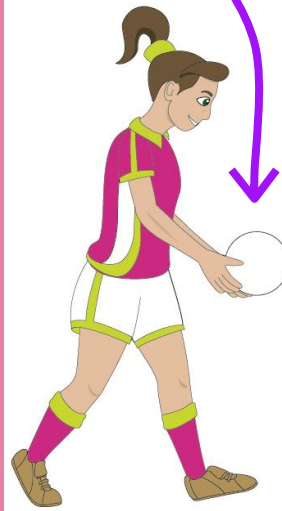
Pies

Da un paso adelante con el pie que no chuta

Chuta el balón con el empeine y sigue en la dirección del objetivo


Puntos clave


1. Sostiene el balón firmemente con ambas manos
2. Mantenga la cabeza hacia abajo y los ojos
Da un paso adelante con el pie que no chuta y libera el balón en la mano, del lado del pie que chuta
Extiende el brazo opuesto lejos del cuerpo para mantener el equilibrio
3. Chuta con el empeine con los dedos apuntando
Sigue la dirección del objetivo




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

