



Tecnica

Questa tecnica consiste nel calciare con il collo del piede (la parte con i lacci) in direzione del bersaglio

Punti chiave

1. Tieni saldamente la palla con entrambe le mani
2. Tieni la testa bassa e gli occhi sulla palla
Fai un passo avanti con il piede che non calcia e rilascia la palla nella mano dal lato che calcia
Estendi il braccio opposto lontano dal corpo per mantenere l'equilibrio
3. Calcia con il collo del piede puntando le dita dei piedi
Proseguì nella direzione del 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 rilasciata dalla mano sul lato che calcia e l'altra mano deve essere usata per mantenere l'equilibrio

Testa

Tieni sempre gli occhi sulla palla

Piedi

Fai un passo avanti con il piede che non calcia

Calcia la palla con il collo del piede e proseguì nella direzione del bersaglio

