



El Solo

El Solo se utiliza cuando una jugadora lleva el balón por el campo. La jugadora debe hacer un solo o rebotar el balón después de cada cuatro pasos. Puede completar tantos solos como desee, pero solo puede utilizar un rebote consecutivo.

Cabeza

Mirando hacia el balón en todo momento

Técnica

La técnica implica liberar el balón desde la mano, del lado del pie que chuta, al pie que chuta y volver a chutarlo a las manos.

Manos

Balón liberado en la mano del lado del pie que chuta

Muñeca extendida y balón que cae sobre el pie que chuta

Manos listas para recoger el balón después de rebotarla hacia arriba con el solo

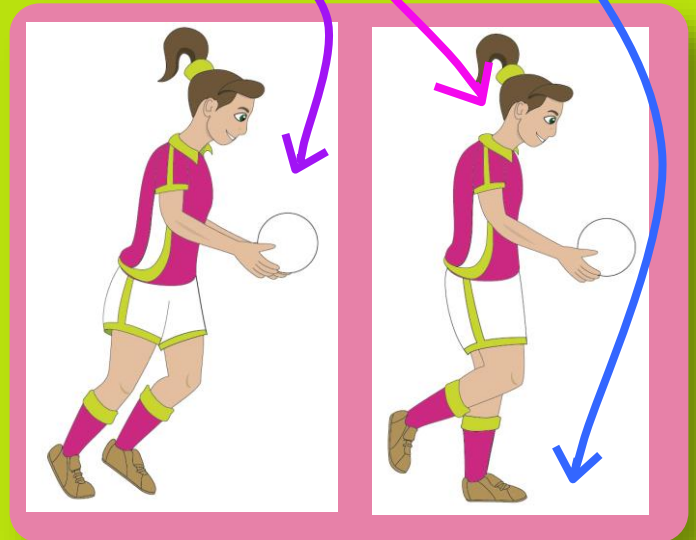
Pies

Da un paso adelante con el pie que no chuta

Chutar el balón con el empeine y empujar el dedo del pie hacia el cuerpo

Puntos clave

1. Sostiene el balón firmemente con ambas manos
Mantenga la cabeza hacia abajo y los ojos mirando al balón
2. Da un paso adelante con el pie que no chuta y mantiene el cuerpo erguido
Libera el balón en la mano del lado del pie que chuta
3. Deja caer el balón al pie que chuta y cuando el pie (empeine) impacte con el balón, empuja el dedo hacia el cuerpo
Endereza la pierna y extiende los brazos hacia adelante para atrapar el balón
Si estás corriendo, mantiene una zancada natural



Errores comunes

Error 1



No chutar el balón con el empeine hace que el balón se desplace en la dirección incorrecta



Es importante chutar con la parte atada de la bota, para que el balón pueda volver a los brazos



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 a la mano, del lado del pie que chuta, y utilizar la otra mano para mantener el equilibrio

Error 3



Algunas jugadoras no empujan su dedo del pie hacia arriba, lo que provoca que el balón siga adelante en vez de ir hacia arriba a sus brazos



Cuando el pie impacte en el balón, empuja el dedo hacia arriba para que el balón vuelva a girar hacia las manos

