

O O bet365

Originalmente, o grupo era composto por 14 membros de 14 países e no total teve 18 jogadores, sendo representados com 20 membros. O grupo atualmente tem 9 integrantes ativos; deixaram a carreira solo após o término dos seus contratos ou estão inativos;

O O bet365

O O bet365

O tiro de penalidade é um aspecto crucial do futebol, e pode ser uma experiência estressante para jogadores ou treinadores. Neste guia vamos fornecer-lhe com compreensão abrangente sobre como jogar o pênalti no campo profissional; cobriremos tudo desde os fundamentos até estratégias avançadas que lhe permitam estar confiante quando a situação surgir!

O Básicos

- O local da penalidade está localizado a 12 metros frente ao goleiro e é marcado por um círculo redondo.
- O goleiro deve permanecer na linha de meta até que a bola seja chutada.
- O jogador que tomar o chute de penalidade deve chutar a bola para frente, atrás ou lateralmente.
- A bola deve ser colocada no ponto de penalidade e estacionária antes do chute.
- O árbitro sopra o apito para sinalizar que começa ou um pontapé de penalidade.
- O jogador que toma o chute de penalidade não pode tocar a bola novamente até que outro jogador toque nela.

Estratégias para o Jogador que Toma a Pena

- Escolha um lado: Decida para que lado você quer chutar a bola. Considere seus pontos fortes, posição do goleiro e as condições de vento.
- Respire fundo e relaxe: acalme os nervos, concentre-se na tarefa.
- Use um run-up consistente: Desenvolva uma corrida constante até a bola, para que você possa manter o ritmo técnica de tiro.
- Mantenha a cabeça imóvel: mantenha-a parada quando chutar uma bola, mantendo-a precisa.
- Siga: siga com o pé chutando para manter a potência e precisão.
- Pratique, practice e pratique: praticar regularmente os chutes de penal