

O O bet365

ais. No nível doméstico, o clube ganhou nove títulos Pro League, seis Copas King, três da Copa da Federação e duas Super Copa. Al Nassr FC - Wikipedia

pt.wikipedia : wiki.: Al_Nassar_FC Estabelecido em 1955, Al-Nassr é um dos mais antigos clubes de futebol do país, atualizando... Hotéis similares que encantaram

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 conhecimento abrangente sobre como jogar o jogo 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 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 começou 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 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 à bola, para que você possa manter a técnica de tiro.
- Mantenha a cabeça imóvel: mantenha a mente parada quando chutar uma bola, mantendo-a precisa.
- Siga: siga com o chute para manter a potência e precis