



---

## **Aprenda a bater falta com dicas Mendorato**

Você já deve ter visto por aqui [link do texto sobre pênalti] algumas dicas de como caprichar na hora de bater um pênalti, chegou a hora de saber como calibrar sua mira pra acordar a coruja e fazer belos gols de falta a curta e média distância. Preparado? Então, abre um Mendorato e boa leitura.

### **Segundo homem da barreira**

Quando a falta é a média ou curta distância, um pouco pra frente da meia lua, o segundo homem da barreira ( de dentro pra fora ou de fora pra dentro) é o local mais indicado para a bola passar. Quando a força está correta, as chances do goleiro chegar nela são mínimas, pois o tempo de reação acaba ficando curto aí o estufar da rede é garantido.

### **Distância e pé de apoio pertinho da bola**

É meio que um balé. O pé de apoio precisa trabalhar em equilíbrio com o pé que vai bater na bola e sua posição mais indicada é paralelo a bola, podendo até sair do chão na hora da batida, caso precise dar mais velocidade para o chute. Em relação à distância do corpo da bola, quanto menos espaço mais precisão você consegue ter, porém a força acaba sendo menor.

### **Concentre-se pra não isolar**

A concentração faz parte do esporte no geral, mas na hora da falta é extremamente necessária. Prestar atenção no goleiro, na barreira que pode mexer, no vento contra e nos demais detalhes do ambiente colabora para que você tenha a escolha certa na hora da batida, levando em consideração força e direção do chute.

### **Bata com a parte certa do pé**

Em cobranças que você precisa dar mais direção do que força, a parte de dentro do pé é sempre a mais indicada. Isso dá mais rotação na

bola e garante o curso que você precisa para atingir um do ângulos do gol. Nas faltas rasteiras ou a longa distância, o mais indicado é o peito do pé, porém a famosa chapada também dá certo.

### **Treine, treine e treine mais um pouquinho**

Vinte, trinta, quarenta...não estou falando de pacotes de Mendorato, mas de repetições de falta. A dica mais presente entre todos os grandes cobradores da história do futebol é: pratique a exaustão. A repetição faz o corpo memorizar o movimento e as cobranças saem mais naturalmente.

Agora, pra acabar, imagina só: finalzinho de jogo, você vai bater a falta, a torcida apreensiva devorando Mendorato, você conversa com a bola, ajeita o pé de apoio e....

Bora praticar e dá-lhe Mendorato.