

Actividad

yo observo en la imagen a una
cancha de fútbol y un muñeco que intenta
llegar hasta la otra borderia

Cada ejercicio se debe realizar entre 15 y 20 veces por cada pie.
Recordar que la mente le guiará en los movimientos.

COMPRENSIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA DE EJERCICIOS Y DE SUS EFECTOS EN EL CUERPO.

ARRASTRE Y GOLPEO ALTERNOS

- Es un ejercicio técnico para ayudar a coordinar los pies a ambos pies.
- Golpeo uno con el pie interno y la otra con el pie externo.

ARRASTRE Y GOLPEO EXTERNO CON EL TÁNDEN

- Ayuda a mejorar la parte técnica.
- Ayuda a la coordinación con ambos pies.
- Arrastra uno el pie externo al pie interno y la otra parte externa y la otra parte interna del pie externo.

ELÁSTICA CORTA

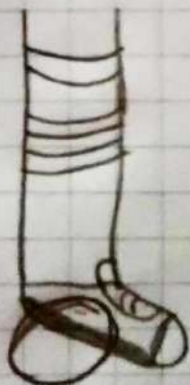
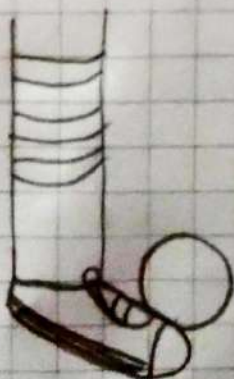
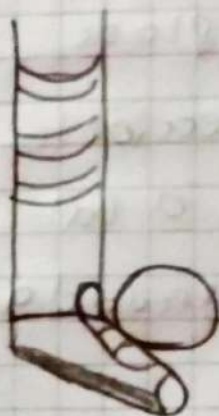
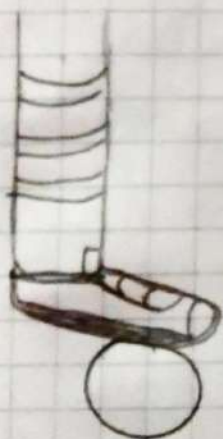
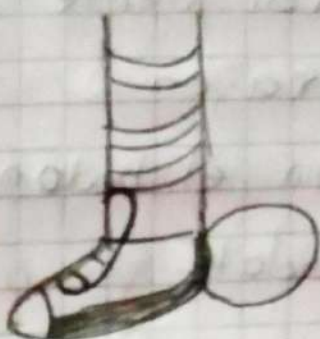
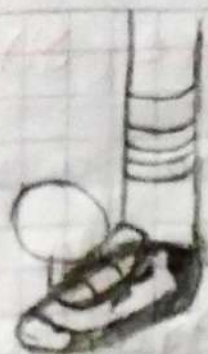
- Ayuda a la coordinación de los pies.
- El movimiento es muy parecido a un salto.
- Con la parte externa del pie empuja hacia atrás y luego da un salto hacia adelante.

ARRASTRE Y CORREDO ALTERNOS

- Ayuda al apoyo con el pie.
- Ayuda al movimiento del pie.
- Con el pie de empuje empuja hacia adelante y con el pie de apoyo controla el pie.

MARCHA DE CORTA CON AMBOS PIES

- Mejora la coordinación con los pies.
- Mejora la coordinación de los pies.
- Con el pie externo empuja hacia adelante y con el pie interno controla el pie.



Empedre

Significado

el golpe es el fútbol es la técnica mediante la cual una zona del cuerpo, generalmente el pie, entra en contacto con el balón proporcionándole fuerza necesaria para que se desplace hacia la dirección deseada y a la velocidad adecuada.

Para que sirve

el empuje a su vez se divide en tres zonas claramente diferenciadas. El empuje total, el empuje interior y el empuje exterior.

planta

Significado

se realiza cuando el balón viene bien de un pique delante del receptor el cual se ubica al frente del balón sin perderlo de vista cuando el balón cae se pisa suavemente en el suelo y la planta del pie

Para que sirve

se utiliza para recibir balones que van directamente del jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota con el pie un poco inclinado con la punta inclinado de la punta

Talon

Significado

Se trata de golpear el balón con la parte trasera del pie con el talón, para impulsarlo a un destino inesperado cambiando la proyección. El autor puede hacerlo en velocidad o el juego lento, en una primera intención.

Para que sirve

El golpeo en el fútbol es la técnica mediante la cual una zona del cuerpo, generalmente el pie entra en contacto con el pie.

Puntera

significado

Un puntapee es un golpe aplicado con futbol suele la punta de un pie recurrirse al punta: puede trasarse de una agresión física o de una acción realizada para desplazar una pelota

para que sirve

Justamente en el futbol suele recurrirse al punta: para impactar el balón. El término también se emplea de forma simbólica para aludir a la jugada que permite iniciar partido.

Exterior del pie

Significado

conduccion con la parte externa del pie: se trata de superficie de contacto menos utilizada, ya que a traves de ella la conduccion es de impulso, y no de fuerza.

Para que sirve

El empeine exterior se emplea sobre todo para lograr el efecto de la pelota hacia el lado de la pierna la conduccion es de impulso, y tambien en saques de esquina, intersepsiones, entregas desviados y fintas.

Interior del pie

Significado

El interior del pie se utiliza para golpear además, esta superficie de contacto ayudara al futbolista a controlar mejor la zona a la cual desea dirigir la pelota

Para que sirve

El interior del pie se utiliza frecuentemente para realizar pases cortos ya que proporciona mayor precisión al hacer que la pelota se desplace a ras del suelo, lo cual tambien facilita su recepción al compañero