

Foro

Ejercicio 1

① observar el video

② en su cuaderno dibuja y escribe como se ejecuta cada uno de tres ejercicios que explican en el video

R/=

① Como se controla el balón.

Para tener un buen control del balón se debe practicar mucho la correcta realización de los controles marcando la rapidez y la eficacia de las acciones colectivas ofensivas de un equipo el control tiene como objetivo resesponder a la dirección y tener total dominio del balón en donde se podrá utilizar los elementos corporales

* la cabeza

* pecho

* hombro

* muslo

* rodilla

* y las superficies del pie al momento de interseptar

TIPOS DE CONTROLES

Parada: acción técnica mediante la cual recibimos el balón y lo dejamos absolutamente parado con la planta del pie

2 semiparada: acción técnica mediante la cual recibimos el balón y lo dejamos con un poco de movimientos por delante de nuestro pie de control

3 **anotador:** acción técnica
mediante la cual desaceleramos un
balón aéreo con el objetivo de
bajarlo controlado y poderlo
colocar en nuestro pie

4 **control orientado:** acción técnica
mediante el control lo orientamos
para encadenar con la siguiente
acción técnica o técnica que deseamos

① toque con la parte interior

ejercicio 1 → toque con la interna
del pie fuerte dirigido hacia nuestro
lado no dominante y enseguida lo
frenamos con la suela de nuestra
pierna débil luego jalamos el balón hacia
nosotros y darle un toque con la parte
interna



2 ejercicio Intermedio

Toque con la parte externa de
nuestro lado dominante y inmediato
se frena con la misma suela de
nuestro pie fuerte

Una vez en movimiento lo jalaremos
de forma recta hacia nuestro lado
no dominante le damos un toque con
la parte externa direccionandola hacia
el otro lado



3 ejercicio difisii

Jalar el balón con nuestra parte interna de nuestro pie fuerte dirigido hacia atrás y de inmediato le damos un toque con la parte interna con el mismo pie direccionado hacia nuestro lado no dominante recordando de que debe pasar por detras del pie de apoyo y frenamos el balón con la pierna debil

