

Foro

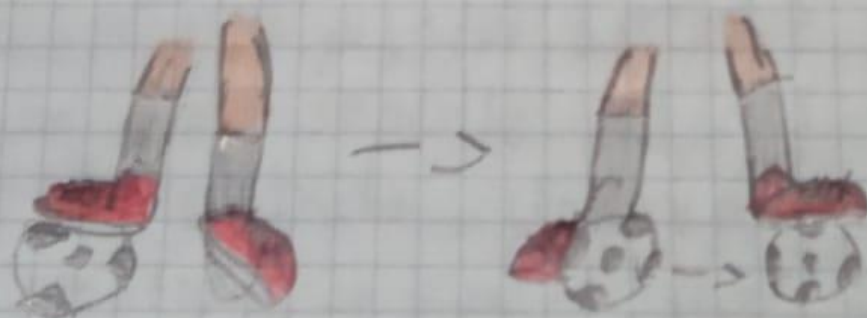
• Control del balón:

Para mejorar el control del balón es necesario que se practique y se mejore el movimiento de las piernas.

Esto se puede hacer con 2 simples ejercicios:

1E, cruce-fácil

Vamos a dar un toque con la parte interna de nuestro pie fuerte dirigida hacia nuestro lado no dominante y enseguida vamos a frenarlo con la suela de nuestra piedad débil de la siguiente manera.



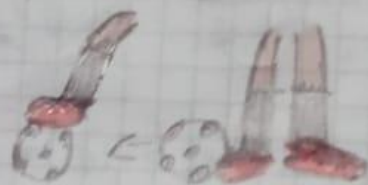
Lo que sigue es jalar el balón hacia atrás y rápidamente vamos a darle un toque con la parte interna de nuestro pie débil dirigido hacia nuestro lado dominante y frenando lo con la suela de nuestro pie fuerte de la siguiente manera:



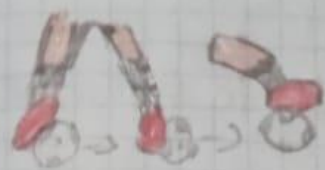
Para finalizar el ejercicio vamos a juntar los pasos anteriores y vamos a darle un poco de velocidad al movimiento te recomiendo hacer tres repeticiones de un minuto y con descansos de 30 segundos.

2 Ejercicio - dificultad media

Para el 2º ejercicio vamos a darle un toque con la parte externa de nuestro pie fuerte dirigido hacia nuestro lado dominante y de inmediato vamos a frenarlo con la misma suela de nuestro pie fuerte de la siguiente manera



teniendo frenando el balón rojo daremos en forma recta hacia nuestro lado no dominante una vez cerrado el movimiento justo cuando esté enfrente de nuestro pie débil vamos a dar un toque con la parte externa direccionando lo hacia nuestro lado no dominante y enseguida lo vamos a frenar con las olas de nuestro mismo pie de la siguiente manera



Como podemos ver en este juicio trabajaremos mucho la parte externa de ambas piernas lo que hoy en día es fundamental que tengamos el control de las dos piernas para un óptimo desarrollo en el fútbol de igual manera te recomiendo hacer tres repeticiones de un minuto con descansos de 30 segundos.

3E, ejercicio - Dificultad Alta

Para el tercer y último ejercicio vamos a jalar el balón con la parte interna de nuestro pie frente dirigido hacia atrás y de inmediato vamos a dar un toque con la parte interna con el mismo pie direccional de lo hacia nuestro lado no dominante recordando que el balón debe pasar por atrás de nuestro pie de apoyo un abreviado esto

Vamos a frenar el balón con la zena,
nuestra pierna débil de la siguiente manera



Para el siguiente paso realizaremos lo mismo a
que el paso anterior pero ahora vamos a jalar
y darle el toque con la parte interna de
nuestro pie no dominante y terminamos
frenando el balón con la suela de nuestra
pierna fuerte de la siguiente manera lo
mismo que todos los ejercicios vamos a
contar los pasos anteriores para tener un
trabajo completo pueda regular este ejerci-
cio, me gusta mucho y lo hago mucho las
rectas de mucho ya que me brinda confi-
anza para tener un máximo control del
balón y aparte de que se ve muy chico
de igual manera te recomiendo hacer

los tres ejercicios de un minuto con descansos de 30 segundos. I espero tengan servido estos tres ejercicios fundamentales en el fútbol y te invito a que las practicas en tus ratos libres o en tus entrenamientos