

FORO

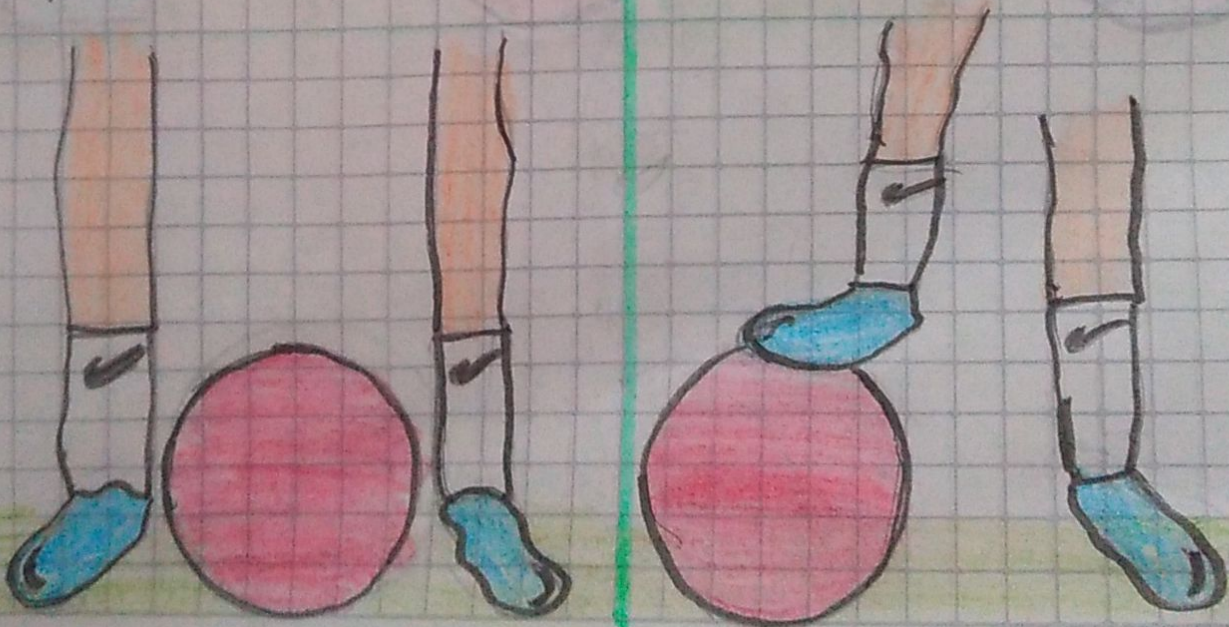
Realizar un informe de como se controla el balón. En su cuaderno dibuja y escribe como se ejecuta.

SON 3 EJERCICIOS

EJERCICIO 1 : Nivel es FÁCIL

Se da un toque con la parte interna de nuestro pie resistente conduciendolo hacia nuestro lado no dominante y lo frenamos con la suela de nuestra pierna debil.

Toque con la parte interna FRENAR el balón



EJERCICIO 2: NIVEL ES

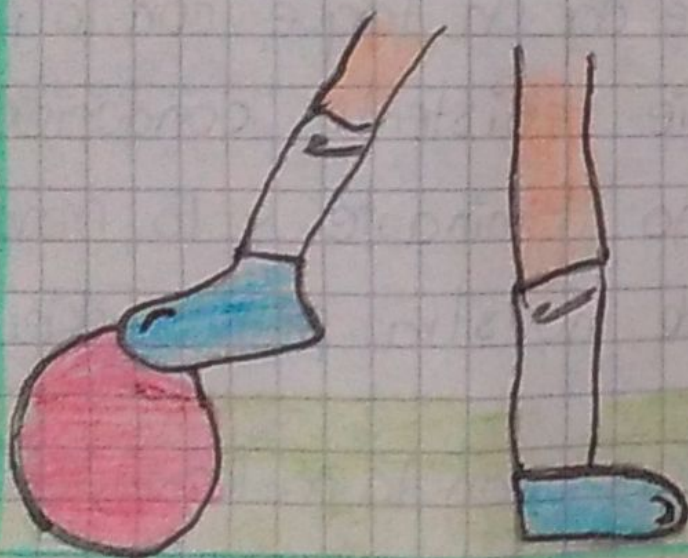
INTERMEDIO

Dar un toque con la parte externa de nuestro pie resistente conducido hacia el lado dominante y se frena con el pie resistente.

Toque con la parte externa



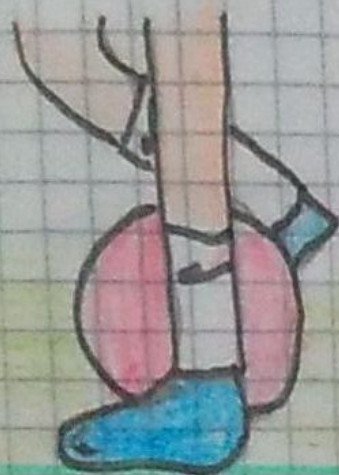
FRENAR el balón



EXERCICIO 3

Se jala el balón con la parte interna de nuestro pie resistente conducido hacia atrás y se frena el balón con la pierna débil.

Jalar el balón.



FRENAR EL BALÓN

