

18 08 21

Domineo y conduccion de balón en Fútbol.

Definición

es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona al otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre el

El pie

La arquitectura del pie nos ofrece distintas superficies de contacto para relacionarlo con el balón, cada una de las cuales produce un efecto diferente sobre el movimiento del balón, cada una de las cuales produce un efecto diferente sobre el movimiento del balón. A la hora de buscar en contacto con el pie sobre el balón.

Superficie de contacto

Interior: se utiliza en distancias cortas y permite una alta precisión. Podemos amortiguar pases en largo y rematar a portería.

MARFIL

Empie interior

Permite aumentar la potencia del golpeo y mantener una alta precisión.

Empie exterior:

Imprime y efecto al balón.

Empie total:

Imprime muchos potenciados al balón.

Planta

Permite el control del balón.

Muñe

Podemos amortiguar (controlar), desviar, pasar y rematar.

Cabeza

Podemos pasar y rematar.



Tipos de conducción

según la superficie de contacto entre el jugador y el balón, podemos clasificar varios Formas de conducción:

Interior: principal de los inicios de aprendizaje de los jóvenes jugadores.

Exterior: empujes, interiores y exteriores: la más utilizada
empeine total planta, muslo, pecho y cabeza.

Interior

la conducción con interiores del pie debe ser la primera al manejar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que la demás, para el jugador aprende a controlar el balón al ser una superficie de contacto relativo grande. para realizarla se girará lentamente la cadera hacia el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

Empiñe interior y exterior

La más utilizada y también la que más dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto. Para evitar que el balón se desvía de la trayectoria, se van dando golpes al balón con el empiñe exterior e interior de forma alternativa.

Empiñe

Se utiliza a la vez que el empiñe exterior e interior y se puede combinar para ser una conducción más efectiva y rápida.

Plantas

Conducción que tiene a ser lateral, aunque como práctica podemos conseguir una conducción en línea recta. La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido, y podemos salir a cualquier dirección.

Aspectos básicos de la conducción

- * usar la parte delantera de la planta, la zona proximal de los dedos.
- * el golpeo al balón tiene que ser muy suave.
- * el balón y el pie tiene que ir muy juntos.
- * la planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón.
- * trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada acción.

Ejercicio:

Resuelve

1. Elabora un mapa mental de la conducción y el dominio del balón.
2. Realiza un video de dominio y conducción del balón de acuerdo al video técnica y dominio.
3. Representa gráficamente las superficies de contacto de pie con el balón y rellena la tabla, con 2 columnas donde pones la superficie **morris** y la otra para que sirva.