

FORO

FUTSAL

Ejercicio 1

Vamos a dar un toque con la parte interna de nuestro pie fuerte dirigido hacia nuestro lado no dominante y encorvado vamos a frenarlo con la suela de nuestro pieña debil, jalar el balón hacia atrás y rápida mente vamos a darle un toque con la parte interna de nuestro pie debil.



Ejercicio 2

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 forma recta hacia nuestro lado no dominante una vez el balón en movimiento puto cuando este en nuestro pie debil le vamos.



Ejercicio 3

Vamos a golpear el balón con la parte interna de nuestro pie. Fuerte dirigido hacia atrás y de inmediato le vamos a dar un toque con la parte interna con el mismo pie direccionándolo hacia nuestro lado no dominante recordando que el balón debe pasar por atrás de nuestro pie de apoyo una vez realizado esto vamos a frenar el balón con la zona extrapierna débil.

