

Ejercicios con balón 3

La sesión de hoy está indicada para mejorar la técnica y control del balón en el fútbol o fútbol sala. No obstante no es excluyente para las personas que no jueguen a este deporte. Con estos ejercicios mejoramos un montón la coordinación de una manera diferente y divertida.

Necesitaremos una pelota de fútbol/fútbol sala, calzado apropiado (zapatillas de fútbol sala o deportivas)

Para la ejecución de los ejercicios, yo siempre recomiendo **empezar siempre con la extremidad no hábil** y realizar el máximo número de repeticiones con ella. De esta forma conseguiremos que nuestra extremidad “mala o floja” mejore y se ponga cada vez más cerca del nivel de nuestra extremidad “buena”.

A continuación paso a enumerar los ejercicios. Así mismo adjunto un video de la ejecución técnica.

1. Control de puntas estático
2. Control de puntas dinámico
3. Control de puntas dinámico + Pisada
4. Toque de suela alterno
5. Cambio con suela estático
6. Cambio con suela dinámico
7. Rodar con suela bipodal (plano frontal)
8. Rodar con suela unipodal (plano sagital)
9. Suela empeine
10. Suela empeine alterno
11. Interior y arrastrar
12. Arrastre + pisada
13. Fútbol Dance!
14. Interior-exterior alterno
15. V
16. Triángulos
17. Interior y pisada
18. Envolver con el interior estático
19. Envolver con el interior dinámico
20. Envolver con el exterior estático
21. Envolver con el exterior dinámico
22. Envolver interior-exterior
23. V cn interiores alternos
24. V con exteriores
25. L con misma pierna



26. L con derecha izquierda alterno

deportes
CUENCAS MINERAS



Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda