



12 semanas formando campeones: Capítulo 5, dedicado al cabeceo (Video)

Llegó el momento de mostrar en la cancha todo lo que entrenamos, a divertirnos con responsabilidad con seguridad y lo que vamos a hacer en la cancha.

Ganar ,sea dentro de la cancha, que afuera.

[Aplausos]

Capitulo 5, cabeceó.

En este capítulo. Vamos a aprender los siguientes ejercicios: cabeceo frontal, cabeceo parietal, palomita, cabeceo defensivo, cabeceo ofensivo.

El cabeceo frontal.

En parejas enfrentadas, un compañero lanza el balón con la mano y el jugador realizará un cabezazo con zona frontal.

- En posición.
- Con salto en el lugar,
- Con doble ritmo.

Importante siempre los ojos abiertos y mirando el balón para darle mejor dirección.

Cabeceo parietal.

Superficies de contacto.

Zona frontal es la zona más fuerte. Zona lateral parietal, cambio de dirección al balón.

El deporte nos enseña a conocer nuestro cuerpo. Alimentación, hidratación y descanso son tan importantes como jugar.

Palomita.

Recurso utilizado cuando el balón se aleja del jugador y no llega a golpearlo estando en pie.

El cabeceo defensivo.

Golpear el balón en la parte inferior para que éste se eleve y salga de la zona de peligro.

Cabeceo defensivo.

Golpear el balón en la parte inferior para que este se eleve y salga de la zona de peligro.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

En medio de la dificultad está la oportunidad, nunca bajes los brazos, al que perseverara, siempre le va bien.

Cabeceo ofensivo

Golpear el balón en la parte superior para que este baje y así poder darle dirección al arco. Tres fases, preparación, mirar el balón y ubicarse en el lugar que puedo golpearlo.

Proyección y salto, tomar, carrera adecuada y realizar el doble ritmo, si es necesario. Impulso, realizar el impulso con todo el cuerpo. Mirar el balón y descargar las fuerza sobre el mismo.

El examen es el partido se juega como se entrena, estudia para salvar y entrenar para ganar.

En el próximo capítulo: técnica del golero, posición básica, recepciones, caídas, saques.