



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

12 semanas formando campeones:

Capítulo 1, dedicado al pase y el control

(Video)

Fleurquin -Llegó el momento de demostrar en la cancha, todo lo que entrenamos.

Pacheco -Salgamos divertirnos con responsabilidad, con seguridad de lo que vamos a hacer en la cancha.

Recoba -ganar dentro de la cancha y afuera

[Aplausos]

Capítulo 1, control y pase.

En este capítulo vamos a aprender los siguientes ejercicios: control de borde interno, control orientado con borde interno, control orientado con borde externo, pase con borde externo, pase largo y control aéreo, cuadrado de pases.

Control de borde interno, se realiza un pase de borde interno a un compañero, ubicado dentro una zona delimitada y este controla el balón de borde interno, sin salir de la zona.

Pase borde interno, mayor superficie de contacto, más seguridad, mayor precisión.

Control borde interno, mayor superficie de contacto, más seguridad.

El juego es importante para vivir mejor, potencia nuestra creatividad y nos integra con los demás.

Control orientado, en este ejercicio el jugador que recibe el balón, realiza un control orientado hacia afuera de la zona delimitada, con el fin de prepararse para la acción siguiente.

Control orientado borde interno, más seguridad y cambio de perfil.

Control orientado borde externo, mayor dificultad, cambio de orientación hacia afuera y se mantiene el perfil.

El objetivo de estos ejercicios, es que desarrolles tu capacidad individual, tu habilidad como futbolista para que te diviertas con tus amigos y con tu familia.

Pase con borde externo.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

Se realiza un pase por el borde externo, del pie a otro compañero. Borde externo, recurso técnico mayor dificultad, menor precisión.

Pase largo y control aéreo.

En este ejercicio, un jugador realiza un pase largo al compañero y este debe realizar un control aéreo del balón.

Pase largo, se golpea el balón con el empeine interior, se utiliza para cambiar de frente o de sentido.

Control aéreo según la altura del balón, las zonas recomendables para realizar una eficiente recepción son, pecho, muslo y pie, empeine y borde interno, se debe amortiguar el balón acompañando su movimiento.

Cuadrado de pase.

En este ejercicio nos posicionamos en un cuadrado en donde los jugadores deberán realizar un control de orientado o una pared.

Pared, sucesión de pases entre compañeros, para superar un adversario.

No tengas miedo a equivocarte y si te equivocas, con una actitud positiva. Solo equivocándote puedes mejorar y crecer.

[12 semanas - Capítulo 1 - YouTube](#)