



Transcripción del pase de borde interno y la recepción en fútbol

Con este vídeo aprenderás cómo hacer un pase corto.

En el pase corto el balón se mueve siempre a ras de suelo, para que al compañero de equipo que lo reciba le sea más fácil controlarlo.

Se deben tener en cuenta **3 puntos técnicos** para realizar correctamente un pase corto:

- 1. la posición del pie de apoyo y de los hombros**
- 2. el contacto del pie con el balón**
- 3. y la flexión de las piernas**

Comenzamos por la posición del pie de apoyo y de los hombros. El pie de apoyo es el que no golpea el balón, colócalo unos 20 centímetros a la izquierda del balón, si eres diestro, como en este ejemplo, y a la derecha si eres zurdo. El pie de apoyo debe estar orientado hacia el objetivo, al igual que los hombros.

Pasemos ahora al contacto del pie con el balón. Golpea el balón con el interior del pie, para ello desplégalo y golpea el balón en su parte central. Por último, veamos cómo hacer la flexión de las piernas. Flexiona la pierna de apoyo de atrás hacia adelante y la pierna de golpeo hacia el lado. De este modo ganarás estabilidad y fluidez en el movimiento, para practicar este pase coloca a una distancia de 3 metros frente a una pared, chuta el balón contra la pared, para que rebote en tu dirección, y a ras de suelo. Practica el pase hasta que el balón llegue hacia ti, siguiendo una trayectoria recta. Para hacer un pase corto acuérdate de orientar los hombros y el pie de apoyo hacia el objetivo. De utilizar el interior del pie para golpear el balón y de flexionar las piernas. ¡Te toca!