

Fichas TÉCNICA

Entrenamiento

El Golpeo con empeine interior
2 Tareas

Arturo Rayón


TITULO VISION PERIFERICA. Golpeo con empeine interior

Por Arturo Rayón


NIVEL Iniciación

CATEGORIA A partir de alevín

www.futsalcoach.com
OBJETIVO PRINCIPAL
OBJETIVOS SECUNDARIOS

LOGRAR UN CORRECTO GOLPEO DEL BALÓN CON EL EMPEINE INTERIOR.

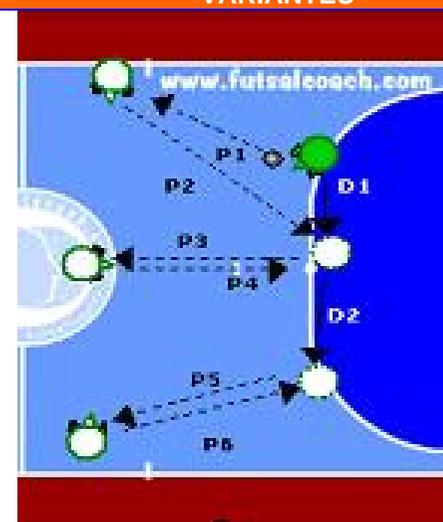
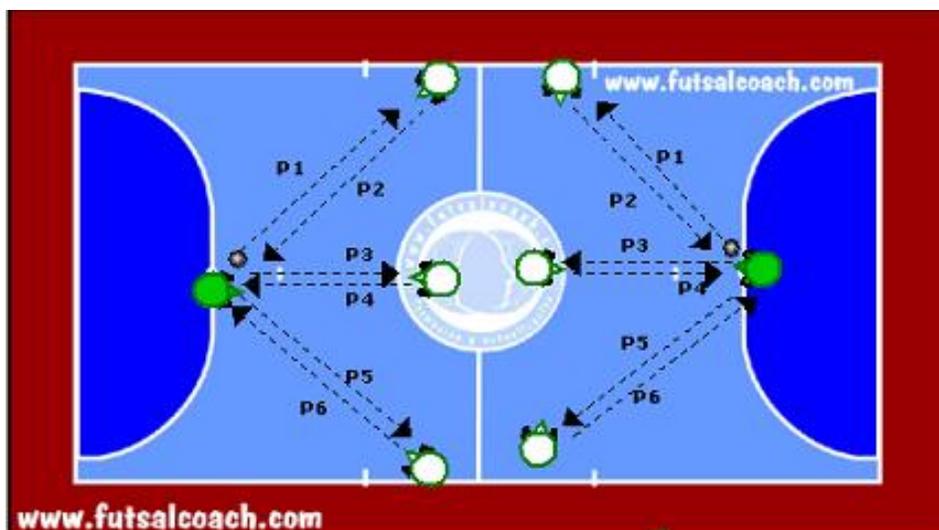
- DISOCIAR (SEPARAR) LA MIRADA DEL LUGAR HACIA DONDE VA DIRIGIDO EL PASE.
- REALIZAR CORRECTAMENTE PASES AL PÍVOT.

GRAFICO
ORGANIZACION
Nº DE PARTICIPANTES 8 o más jugadores

SUPERFICIE campo completo

MATERIAL balones

DURACION Hasta 10'

VARIANTES

DESCRIPCION

 Sitados por grupos de cuatro todos los jugadores realizan pases rasos de ida y vuelta con el jugador situado en el punto de penalti (marcado con color verde) **sin dejar de mirar** al jugador situado dentro del círculo central

Realizar el ejercicio igual pero introduciendo el movimiento del jugador situado en el punto de penalti (marcado con color verde)

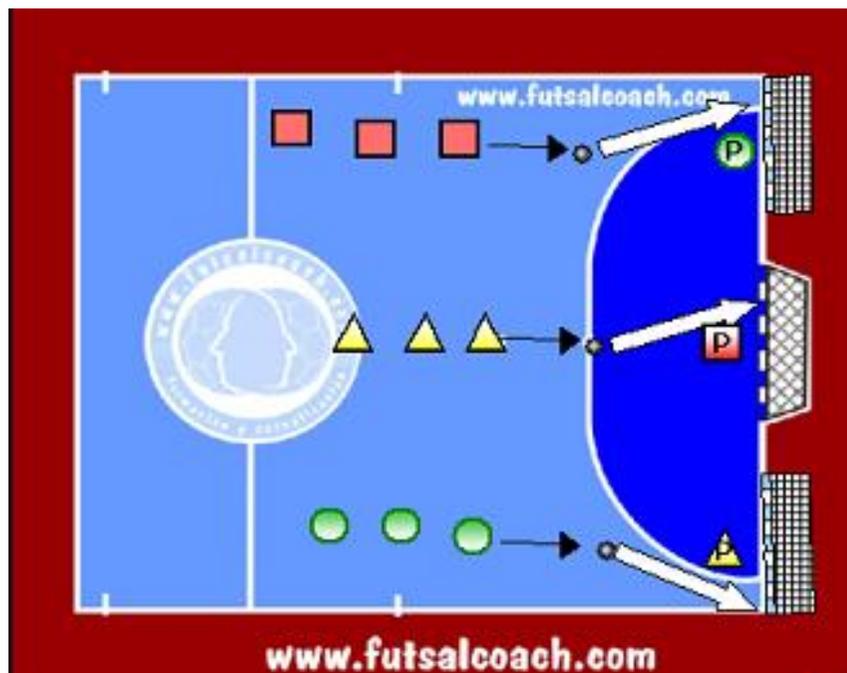
futsalcoach.com


la web para el técnico de fútbol sala

 © Copyright 2005 , F U T S A L C O A C H , Spain
 Todos los derechos reservados



TITULO	EL REY DEL PENALTY. Golpeo con el empeine interior.		Por Arturo Rayón 
NIVEL	Iniciación	CATEGORIA	A partir de benjamín www.futsalcoach.com
OBJETIVO PRINCIPAL		OBJETIVOS SECUNDARIOS	
LOGRAR UN CORRECTO GOLPEO DEL BALÓN CON EL EMPERNE INTERIOR.		<ul style="list-style-type: none"> • DISOCIAR (SEPARAR) LA MIRADA DEL LUGAR AL QUE VA DIRIGIDO EL TIRO • DISOCIAR (SEPARAR) LA DIRECCIÓN A LA QUE APUNTA EL PIE DE APOYO DEL LUGAR AL QUE VA DIRIGIDO EL TIRO. 	

GRAFICO**ORGANIZACION**

Nº DE PARTICIPANTES	doce
SUPERFICIE	½ campo
MATERIAL	Balones y tres porterías
DURACION	Hasta 10'

VARIANTES

REALIZAR LOS GOLPEOS CON LA PUNTERA.

DESCRIPCION

Situados por equipos de tres "chutadores" contra 1 portero. Todos los jugadores realizan tiros desde el punto de penalti de forma alternativa, recogiendo el balón después de tirar para volver a colocarse al final de la fila.

normas:

1. cronometrar 1 minuto para ver que equipo marca más goles para luego cambiar de portería.
2. Todos los jugadores tienen que ser lanzadores y portero.

Es obligatorio realizar los golpeos con el empeine interior o con el interior del pie.

