



## El dominio del balón de fútbol [ : acciones espectaculares para entrenar de forma divertida /

Bernal Ruiz, Javier Alberto

Wanceulen,  
cop. 2005.

Recurso Electrónico

Hablar de técnica, de táctica, hablar de agilidad, de velocidad en el juego, hablar, en definitiva, de cualquiera de los muchísimos elementos que interactúan en el fútbol, no sería posible sin entender y comprender la importancia de dos que considero esenciales: el toque y el equilibrio. Del mismo modo que no podemos pretender que un niño empiece a leer si aún no conoce las letras y los sonidos y significados que forman al unirse, en el fútbol es imposible avanzar sin conocer el balón y cómo actúa cuando entra en contacto con cualquier parte de nuestro cuerpo. Se dice entonces que cuando un jugador siente el balón, lo golpea con la fuerza exacta que precisa el movimiento, comprende dónde va a ir según el efecto que lleve, lo controla, estamos ante un crack. Por equilibrio se entiende armonía y efectividad, no solo en los movimientos del jugador, sino en los de éste con el balón. Jugador y balón deben ser una misma unidad, moverse en la misma dirección y buscar los mismos objetivos. El equilibrio en fútbol es, nada más y nada menos, que la adaptación de nuestro cuerpo a las modificaciones que sufre con el movimiento, y esto incluye el ser capaces de fintar a un lado y lanzar el balón al contrario, golpear con eficacia desde posiciones poco habituales, esperar en movimiento el momento adecuado para regatear, etc. La ejecución de los ejercicios y actividades que proponemos en las siguientes páginas debe ser un complemento a los entrenamientos diarios de los jugadores, y podría considerarse como una parte más de los mismos, ya que les enfrenta a situaciones variadas y les aportan una gran cantidad de recursos que, una vez adquiridos, pueden ser utilizados más tarde en situaciones reales de juego, aumentando el nivel y la calidad de las acciones. [Fuente: eLibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlOGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUwODUzNDM>

**Título:** El dominio del balón de fútbol [Recurso electrónico] : acciones espectaculares para entrenar de forma divertida Javier Alberto Bernal Ruiz.

**Edición:** 1ª ed

**Editorial:** Sevilla Wanceulen cop. 2005.

**Descripción física:** 1 archivo il. bl. y n.

**Bibliografía:** Índice: p. [6-8]

**Contenido:** Situación 1ª bicicleta -- Situación 2ª doble bicicleta, triple -- Situación 3ª regate de cola de vaca -- Situación 4ª finta con el cuerpo -- Situación 5ª finta con el cuerpo (2) -- Situación 6ª picar balón -- Situación 7ª

autopase picando el balón -- Situación 8ª control y tiro -- Situación 9ª control y tiro (2) -- Situación 10ª autopase de sombrero -- Situación 11ª sombrero -- Situación 12ª control y tiro (3) -- Situación 13ª pase de cuchara -- Situación 14ª autopase de cuchara -- Situación 15ª autopase -- Situación 16ª bicicleta al hueco -- Situación 17ª amago de lanzamiento -- Situación 18ª 3 contra 2 -- Situación 19ª cachitas o túnel -- Situación 20ª cachitas o túnel (2) -- Situación 21ª cambio brusco -- Situación 22ª cachitas o túnel (3) -- Situación 23ª cambio de dirección -- Situación 24ª cintura rota -- Situación 25ª el nudo -- Situación 26ª folha seca -- Situación 27ª autopase (3) -- Situación 28ª autopase (4) -- Situación 29ª autopase de tacón -- Situación 30ª triangulación -- Situación 31ª saque de esquina .. Situación 32ª saque de esquina (2) -- Situación 33ª gol olímpico -- Situación 34ª saque de esquina (3) -- Situación 35ª saque de esquina (4) -- Situación 36ª chilena o tijereta -- Situación 37ª volea -- Situación 38ª volea con bote -- Situación 39ª control de pecho -- Situación 40ª pase de la muerte -- Situación 41ª control de pecho (2) -- Situación 42ª giro -- Situación 43ª pase de pecho -- Situación 44ª taconazo -- Situación 45ª acompañamiento de tacón -- Situación 46ª levantar + tacón -- Situación 47ª remolino -- Situación 48ª levantar el balón -- Situación 49ª el escorpión (1) -- Situación 50ª el escorpión (2) -- Situación 51ª el escorpión (3) -- Situación 52ª el escorpión (4) -- Situación 53ª el canguro -- Situación 54ª taconazo (2) -- Situación 55ª por la espalda -- Situación 56ª paredes -- Situación 57ª levantar el balón (2) -- Situación 58ª levantar el balón (3) -- Situación 59ª levantar el balón (4) -- Situación 60ª levantar el balón (5) -- Situación 61ª equilibrio -- Situación 62ª equilibrio (2) -- Situación 63ª equilibrio (3) -- Situación 64ª equilibrio (4) -- Situación 65ª sombrero doble, triple -- Situación 66ª reloj -- Situación 67ª giro sobre el balón -- Situación 68ª doblar a un compañero -- Situación 69ª cambio de dirección -- Situación 70ª saque de falta con barrera -- Situación 71ª picar el balón -- Situación 72ª lanzamiento a bote pronto -- Situación 73ª pared con cambio de dirección -- Situación 74ª bicicleta +desdoblamiento -- Situación 75ª dejarlo muerto -- Situación 76ª bicicleta + pared -- Situación 77ª cambio de dirección (2) -- Situación 78ª volea con tijera -- Situación 79ª equilibrio (5) -- Situación 80ª picar + tijera -- Situación 81ª rabona -- Situación 82ª cuchara lateral

**Restricciones de acceso:** Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

**Detalles del sistema:** Ordenador con navegador de Internet

**ISBN:** 9788498230000 9788498232936 ed. electrónica)

**Materia:** Fútbol- Entrenamiento- En línea

---

## Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)