



## 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.**