



HABILIDAD

Concepto: Capacidad que tiene el jugador de dominar el balón por tierra o por aire **mediante más de dos contactos** (mínimo tres contactos).

No confundir con destreza, que es cuando un jugador domina bien una acción técnica.

Superficies de contacto

Con todas las que permite el reglamento: Interior del pié, Exterior del pié, Empeine frontal o central, Empeine interior, Empeine exterior, Talón, Puntera, Planta del pié, Frontal de la cabeza, Frontal lateral, Parietales, Occipital, espalda, pecho, abdomen, pierna.

Análisis para la progresión de la Habilidad (Formas de progresar)

- Alternancia (derecha/izquierda, superficies de contacto, etc.).
- Posición de partida (tumbado, sentado, etc.).
- Con obstáculos con o sin movimiento.
- Con la altura (no pasar de la altura de la rodilla, por encima de la cabeza, etc.).

Tipos de Habilidad:

- Estática: el jugador no tiene ningún movimiento (parado).
- Semiestática: el jugador tiene un leve movimiento 1 o 2 mts.
- Dinámica: el jugador está en movimiento.

Cualidades que debe tener un jugador hábil

- Gran dominio del balón.
- Gran dominio de su cuerpo.
- Rapidez física y movimientos cortos.
- Claridad de ideas para su ejecución.
- Sangre fría en su realización.
- Múltiple variedad de acciones.