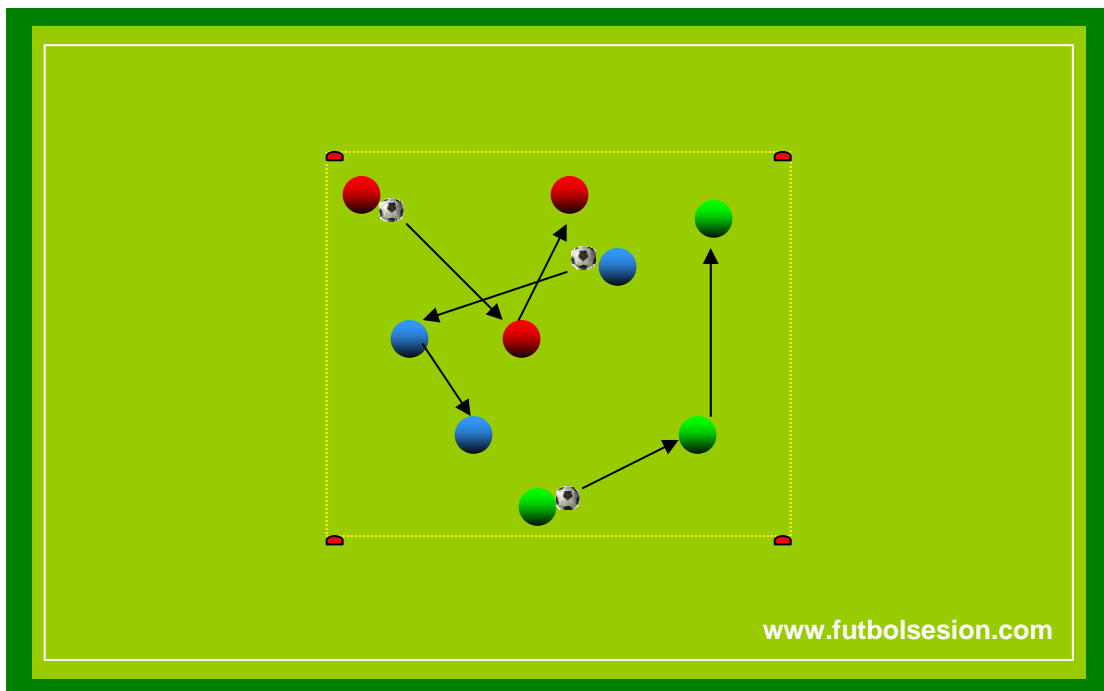


Pases por tríos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 establecemos tres equipos de tres jugadores. Los jugadores de cada equipo en constante movimiento por el campo deben pasarse el balón entre ellos a dos toques y no pueden repetir jugador, buscando constantemente la línea de pase.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Pases preciosos y tensos.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación, a nivel de pase, desmarque y visión periférica de toda la zona de acción.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: Grupos de tres.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga**: 10' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10 o 15'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)