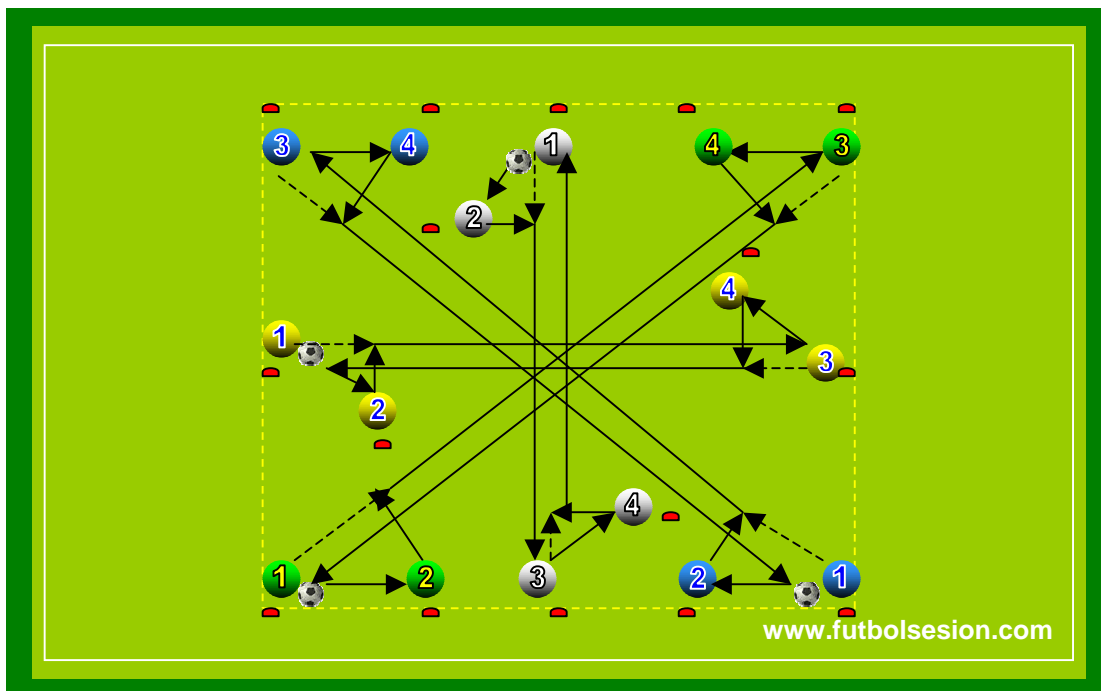


Tarea de pase y amortiguación por equipos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 40 establecemos 16 postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen. A la señal del entrenador los jugadores J1 de cada equipo iniciaran a la misma vez jugando con J2, J2 le devuelve una pared y J1 juega sobre J3, J3 juega sobre J4 para que J4 le devuelve la pared y J3 juegue sobre la posición inicial de J1 que ahora ocupara J2 y así consecutivamente. El equipo que pierda o su balón colisione con el balón de otro equipo se le penalizara con un punto, ganara el equipo que menos penalizaciones tenga. Los jugadores J1 y J2 de cada equipo intercambiaran sus posiciones entre si al igual que J3 y J4.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Utilizar diferentes tipos de pase, raso, media altura, etc.
- Amortiguar bien los diferentes pases para que el ejercicio vaya con ritmo y se rompa lo menos posible la dinámica.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores, petos de 3 colores y balones  
**Organización**: 16 jugadores, 4 grupos de 4.  
**Tiempo programado**: 10'.  
**Espacio**: ¼ 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'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)