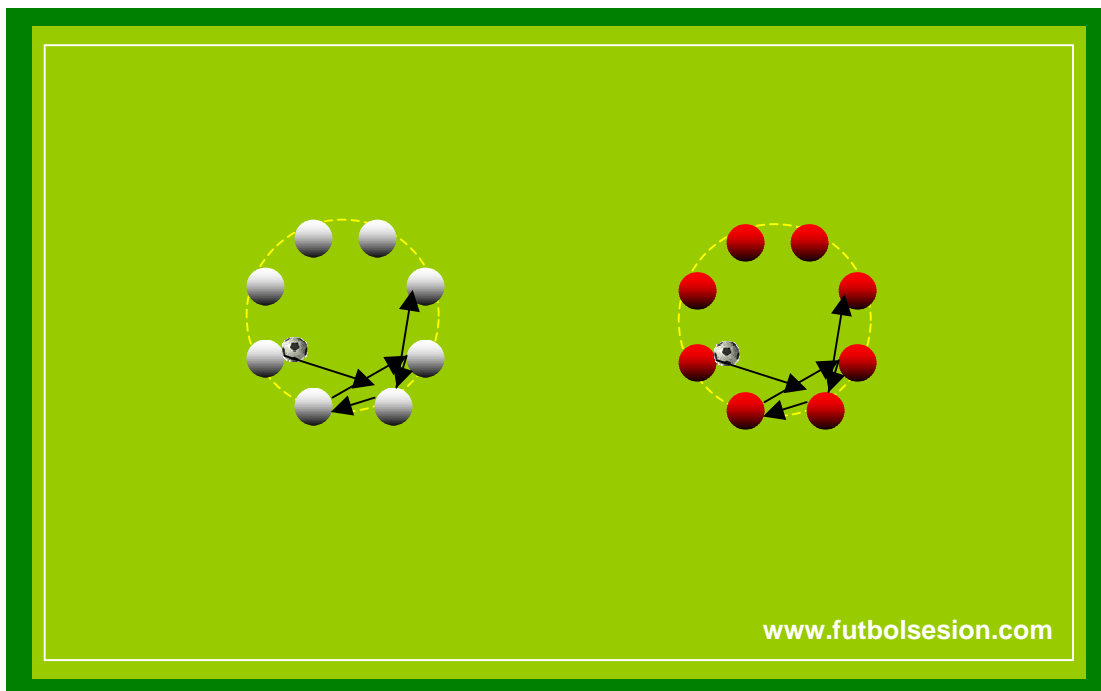


Tarea de pases con 3rH por equipos



Descripción

Delimitamos dos zonas de trabajo del mismo tamaño y dividimos el equipo en dos grupos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Jugamos un juego de pases y descargas buscando el 3r hombre hasta dar la vuelta completa, el equipo que realiza la vuelta antes es el vencedor. Realizar diversas repeticiones y ver cual es el equipo gana más veces.

Ejemplos:

- Dos vueltas hacia la derecha.
- Dos vueltas hacia la izquierda
- Una vuelta para cada lado.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Estar activados.
- Pases tensos.
- Si el balón sale del círculo el equipo debe ir a buscarlo rápidamente y empezar por la zona donde se ha fallado el pase

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, velocidad gestual.
- **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 y balones  
**Organización:** 16-18 jugadores.  
**Tiempo programado:** 10'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6-8".
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** de 8'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)