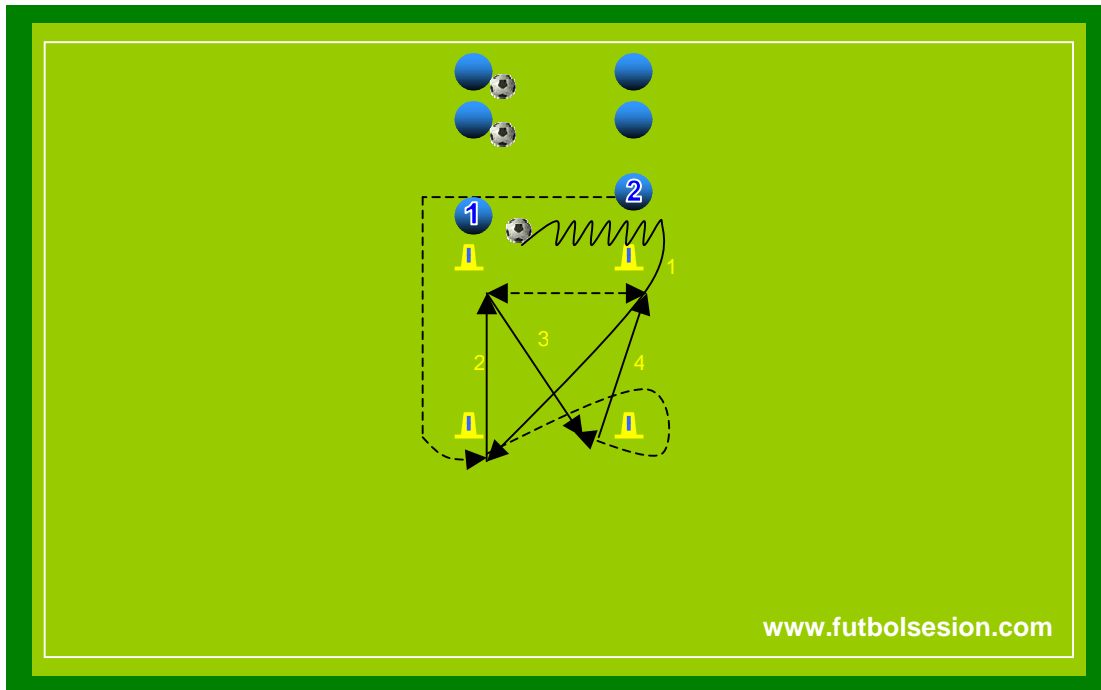


Tarea técnica de pases por parejas



Descripción

Dividimos el equipo en grupos de seis jugadores y los situaremos como están en la imagen. Iniciamos el ejercicio por parejas, J1 inicia una conducción para girar el cono y jugar sobre el desplazamiento de J2 que ha iniciado la carrera a la misma vez que J1, J2 recibe por detrás del cono y juega sobre el movimiento de J1, seguidamente J2 se desdobra por detrás del otro cono y vuelve a recibir de J1, J2 recibe y juega nuevamente sobre el movimiento de J1 y damos paso a la siguiente pareja.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Exigir velocidad gestual en cada acción con balón.

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: dividir al equipo por parejas.  
**Tiempo programado**: 10'.  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento con acciones de velocidad.
- **Duración de la carga**: 8' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 2 series de 4'.
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)