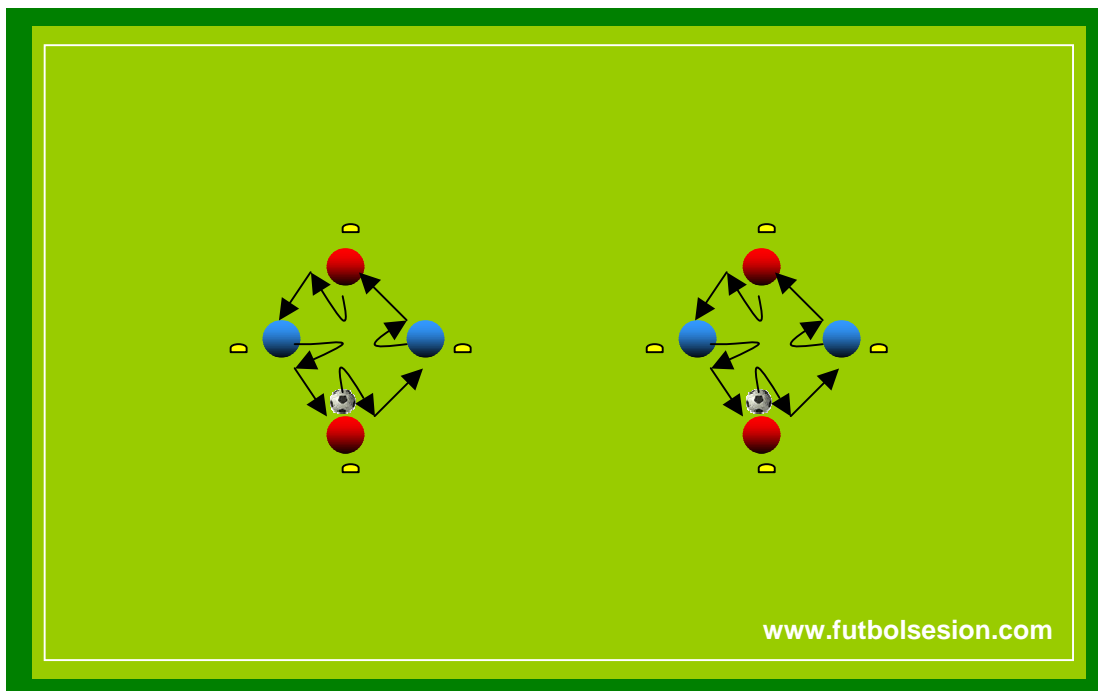


Pases con diferentes superficies de contacto



Descripción

El ejercicio consiste en hacer circular el balón siguiendo un orden establecido dentro del equipo, alternando superficies de contacto. Las intervenciones sobre el balón de cada jugador deben reducirse a dos toques. Establecemos dos acciones de manejo básico II, que se distribuyen en vértices opuestos del rombo.

- Acción de Manejo Básico II:

A/ Recuperar el balón con planta de la pierna 1 y pasar con interior de la pierna 1. (Pareja Rojo)

B/ Recuperar el balón con planta de la pierna 1 y pasar con exterior de la pierna 1. (Pareja Azul)

(Por series se modifica el sentido de la circulación del balón alternando de ese modo la pierna de ejecución)

- Sistema de Competición:

El equipo que completa un número de vueltas determinado en el menor espacio de tiempo es el ganador.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica y velocidad de reacción y gestual.
- **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 en grupos de 4.
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.)