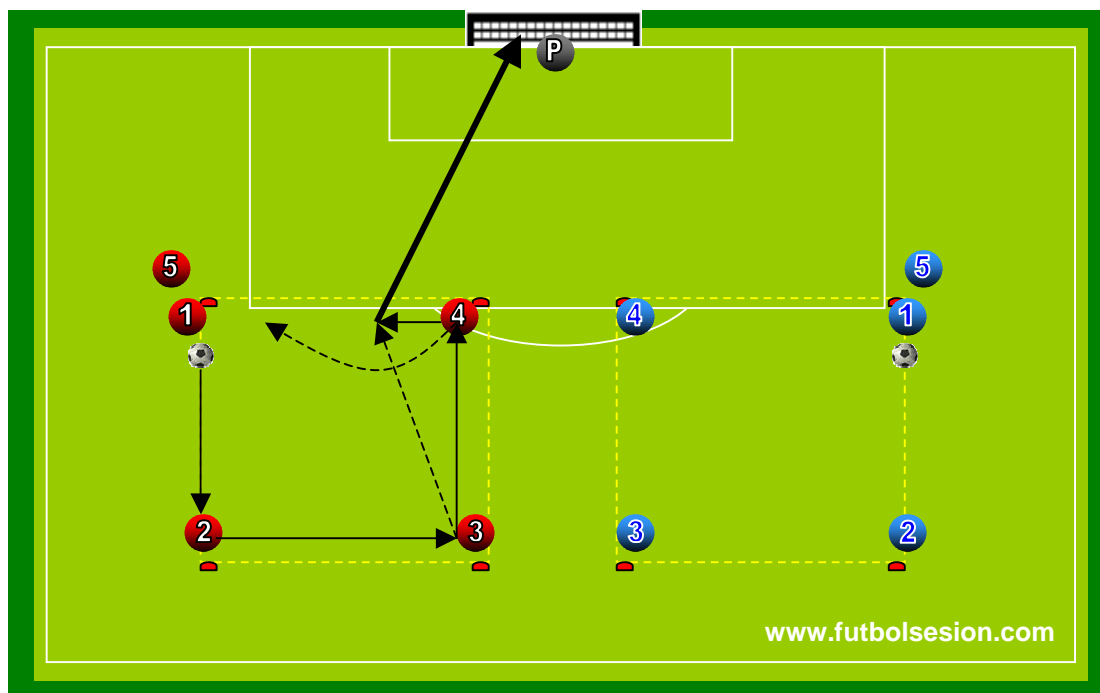


Tarea técnica de pase y golpeo



Descripción

Establecemos dos equipos de cinco o seis jugadores y los distribuimos como están en la imagen. El ejercicio lo alternaremos por ambos lados, J1 juega sobre J2, J2 sobre J3, J3 sobre J4, J4 hace una dejada a J3 y J3 finaliza con tiro. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Buenos pases y dejadas para no romper la dinámica del ejercicio.

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores y balones  
**Organización**: grupos de 5 o 6 jugadores.  
**Tiempo programado**: entre 8'.  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 6'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 1'
- **Series**: 1
- **Repeticiones**: 2 de 3'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)