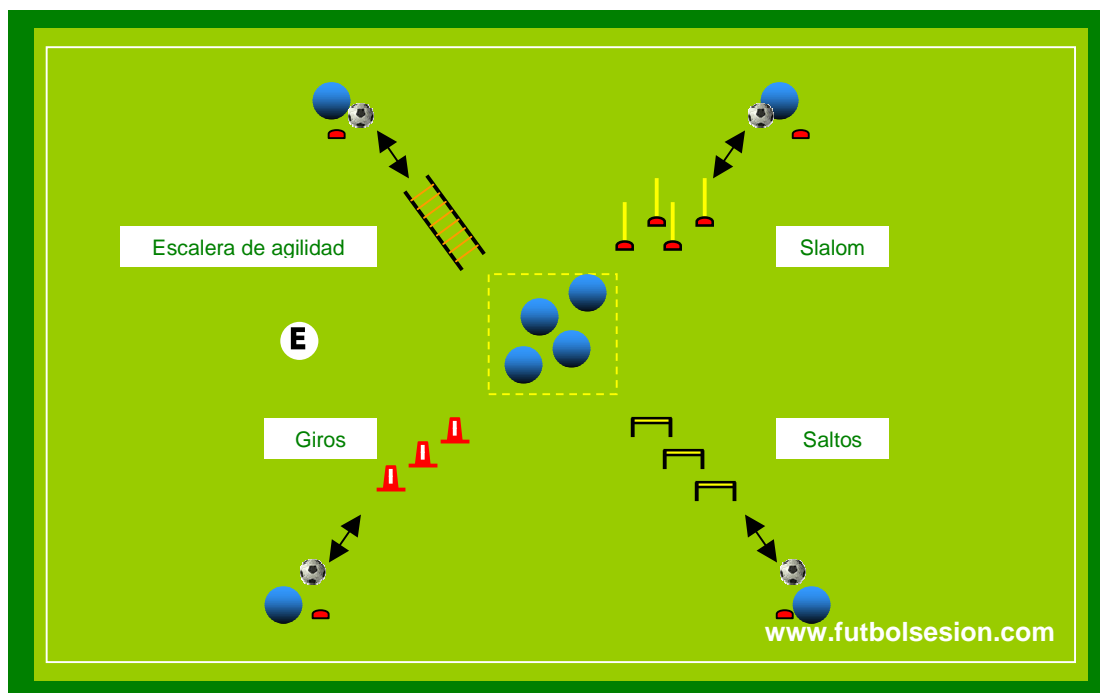


Tarea de pase con elementos de fuerzas



Descripción

Establecemos un circuito físico técnico con cuatro postas de trabajos diferentes, dividimos el equipo en grupos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen. En la zona central cuatro jugadores rotarán entre sí y a la señal del entrenador saldrán para trabajar una de las cuatro postas, llegarán al final y el compañero le entregará un balón que deberán devolver de primeras, seguidamente trabajarán la posta en sentido contrario, volveremos a la zona central y nuevamente a la señal del entrenador trabajaremos otra posta diferente a la anterior. Rotaremos por tiempo.

Aspectos Importantes

- Continuidad en el trabajo y calidad en los golpes para no romper el ritmo continuo del ejercicio.
- Dos vallas de gemelo y una de cuádriceps, para no castigar demasiado la zona lumbar y las articulaciones de rodilla y tobillo.

Objetivos

- **Condicionales:** Fuerza resistencia.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de carrera, saltos, coordinación en escalera, y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 1 escalera, 3 vallas, 3 conos, 4 picas con base y balones.
Organización: dividir el equipo en dos grupos y en las 5 zonas.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica:** fuerza resistencia (Umbral aeróbico).
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series - Macropausa):** 4'
- **Intervalo de descanso (repeticiones - Micropausa):** 1'
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 10'.
- **Intensidad:** Media (60 - 75% FC máx.)