

Pases aumentando distancia



Descripción

Definimos una posta por jugador en forma de cono y a cada jugador le asignamos un balón, establecemos cinco picas en fila separadas por aproximadamente un metro que servirán para medir la distancia de golpeo. Dinámica Operativa: Cada jugador se sitúa con el balón delante de un cono a la distancia de un metro, a la señal del entrenador golpearán el balón con el interior del pie con el objetivo de tocar el cono, el jugador que lo consigue pasa a la siguiente pica de distancia, el jugador que consiga tocar el cono desde la distancia de los cinco metros ganará. Podemos también hacerlo por tiempo y el jugador que mas lejos llega ha ganado.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y precisos.
- Cada vez que aumentamos la distancia de deberá ajustar la fuerza y la precisión.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: Grupos de 5 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media - baja (30-50% FC máx.)