



Descripción

Establecemos un cuadrado de aproximadamente 15 x 15 y dividimos el grupo en cinco o seis jugadores. A la señal del entrenador trabajaremos el pase, el jugador en posesión del balón debe jugarlo con el interior del pie con el compañero de enfrente e intercambiar la posición y así correlativamente. Según el nivel o edad de los jugadores mediremos el ejercicio técnico a trabajar. (Pase, conducción, conducción con el interior de ambas piernas, conducción con la planta del pie, conducción con la pierna menos hábil etc.)

Aspectos Importantes

- Incidir en que den los pases fuertes y precisos.
- Explicar que la superficie idónea de golpeo para el pase es el interior del pie.
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de realizar el pase, pie de apoyo, etc.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores 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.)