



Descripción

Dividimos el grupo por parejas y a cada pareja le asignamos un balón, establecemos porterías de diseño, tantas porterías como jugadores y la situamos una enfrente de la otra como están en la imagen. Los jugadores compiten por parejas, el jugador en posesión del balón debe golpear el balón con el interior del pie y hacerlo pasar por dentro de la portería que tiene enfrente, si lo consigue suma un punto, luego le tocara el turno al compañero que tiene enfrente.

Aspectos Importantes

- Incidir en que los pases tensos y al pie del compañero.
- 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 o conos y balones.
Organización: Dividir al grupo por parejas.
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.)