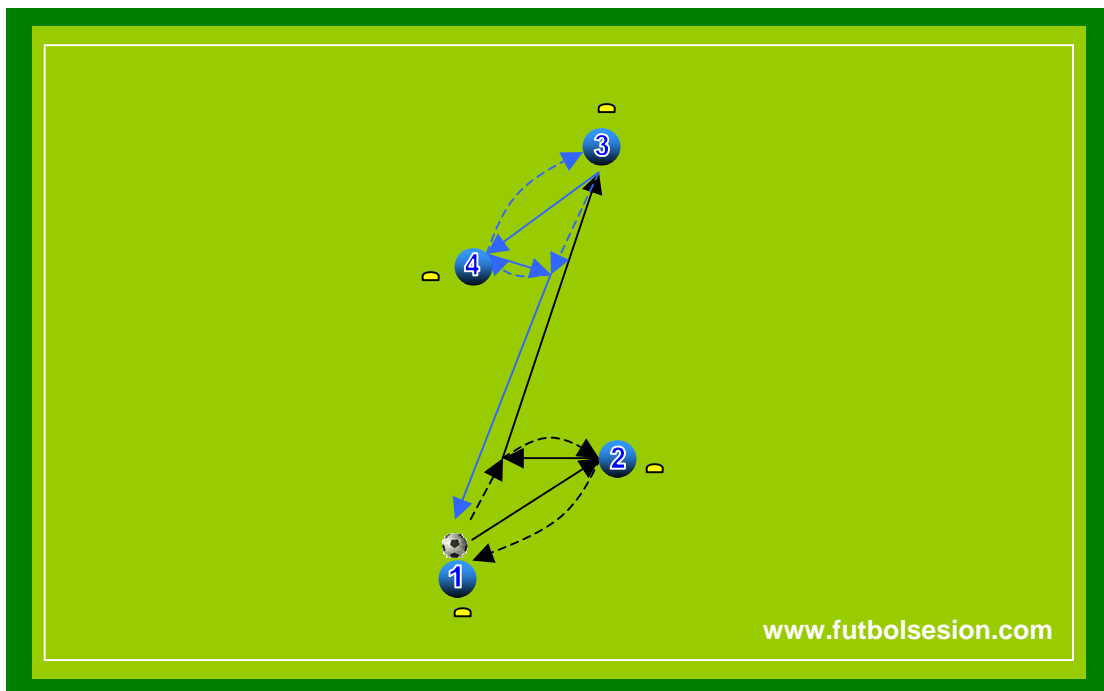


Pase con interior y acción de pared



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 16 x 6 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores.

J1 juega sobre J2 que le devuelve la pared y J1 de primeras y con el interior del pie juega sobre J3, J1 y J2 intercambian las posiciones sin perder de vista el balón, J3 recibe de J1 juega sobre J4 que le devuelve la pared y J3 juega de primeras y con el interior sobre la posición inicial de J1 que ahora ocupa J2, J3 y J4 intercambian sus posiciones.

Las distancias dependerán de la edad o calidad del jugador.

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.)