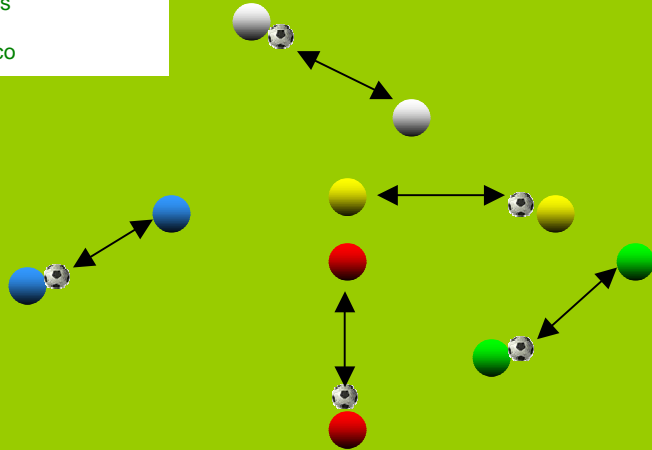


Programa de habilidad sobre balones rasos:

- Acciones de manejo básico:
- Combinar interiores
- Cambiar plantas

\* En estático y dinámico



[www.futbolsesion.com](http://www.futbolsesion.com)

### Descripción

Dividimos el grupo en parejas y cada pareja le otorgamos un balón, nos vamos pasando el balón con las diferentes superficies del pie primero en estático y posteriormente en dinámico y siempre el balón tiene que ir por raso.

#### 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.
- Prestar atención en los controles introducir y explicar las diferentes superficies para controlar el balón, importante que experimenten con ellas.

#### Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase y control con diferentes superficies.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** se trabaja 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.)