



Descripción

Dividimos el grupo por parejas y a cada jugador le delimitamos una zona con cuatro delimitadores. Los jugadores deben de pasar el balón al compañero dentro de su zona y el compañero lo debe controlar dentro de la zona. Los errores de pase o control los penalizaremos con un punto. Es interesante variar las superficies de contacto con las cuales deben hacer los pases, los controles, etc., de este modo se enriquece el manejo de balón del jugador.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y precisos.
- Una variante podría ser hacer que los pases fueran en diagonal, para buscar aumentar la dificultad del ejercicio

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores 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.)