



Descripción

Dividimos el equipo en grupos de tres jugadores y en un terreno de juego de aproximadamente 20 x 15 jugamos un dos contra uno. Los jugadores los distribuiremos como están en la imagen, dos en los fondos y uno por dentro. El jugador en posesión del balón debe pasarlo al compañero que tiene en el lado contrario salvando la oposición del jugador central. Los jugadores en posesión del balón deben mantener la posición entre los dos conos y solo se pueden mover lateralmente para ofrecerle una línea de pase al compañero. Juguemos a dos toques y si el balón es interceptado por el jugador central intercambiaremos las funciones.

Aspectos Importantes

- Remarcar las superficies para dar un pase.
- Incidir en que los pases han de ser fuertes.
- Remarcar que es importante la movilidad del receptor y la sincronización con el pasador.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de control, pase y desplazamientos laterales
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de sincronizar desmarque y pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores o conos, petos y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 3.
Tiempo programado: 15'
Espacio: 1/4 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)