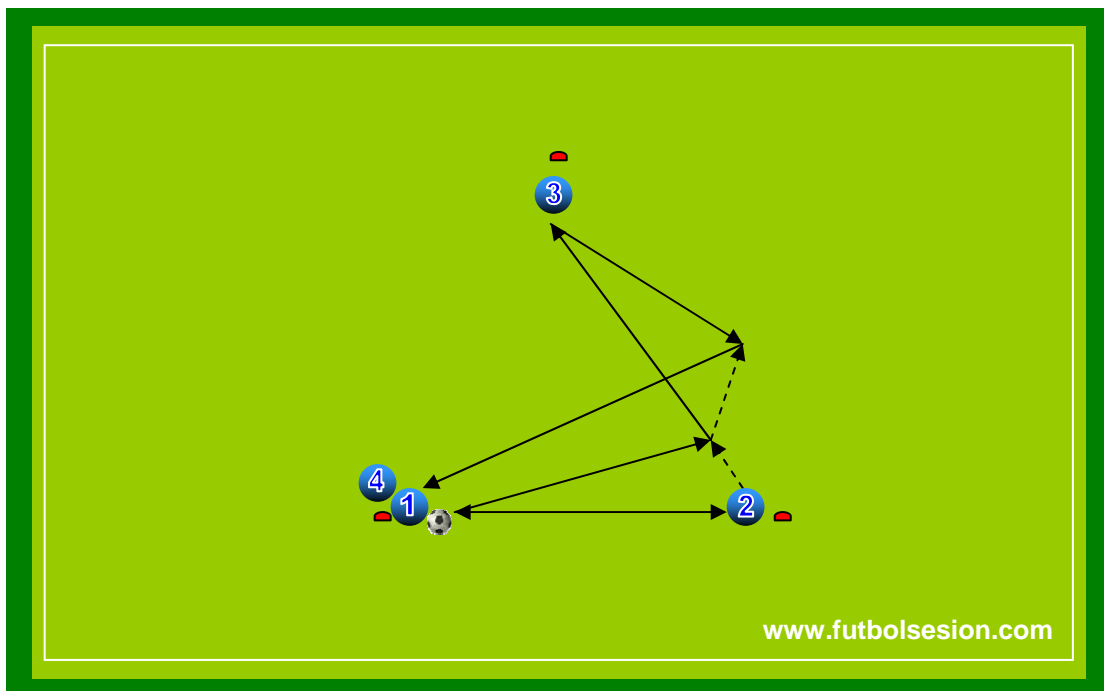


HBR en triangulo II



Descripción

En un terreno de Juego de aproximadamente 8 x 8 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega con J2 este le devuelve y J1 vuelve a jugar sobre el movimiento de J2, J2 de primeras juega sobre J3 y J3 sobre el movimiento en amplitud de J2 y J2 vuelve a jugar sobre la posición inicial de J1 e iniciamos de nuevo la rotación.
Rotaciones correlativas.

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

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4 o 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 (50-60% FC máx.)