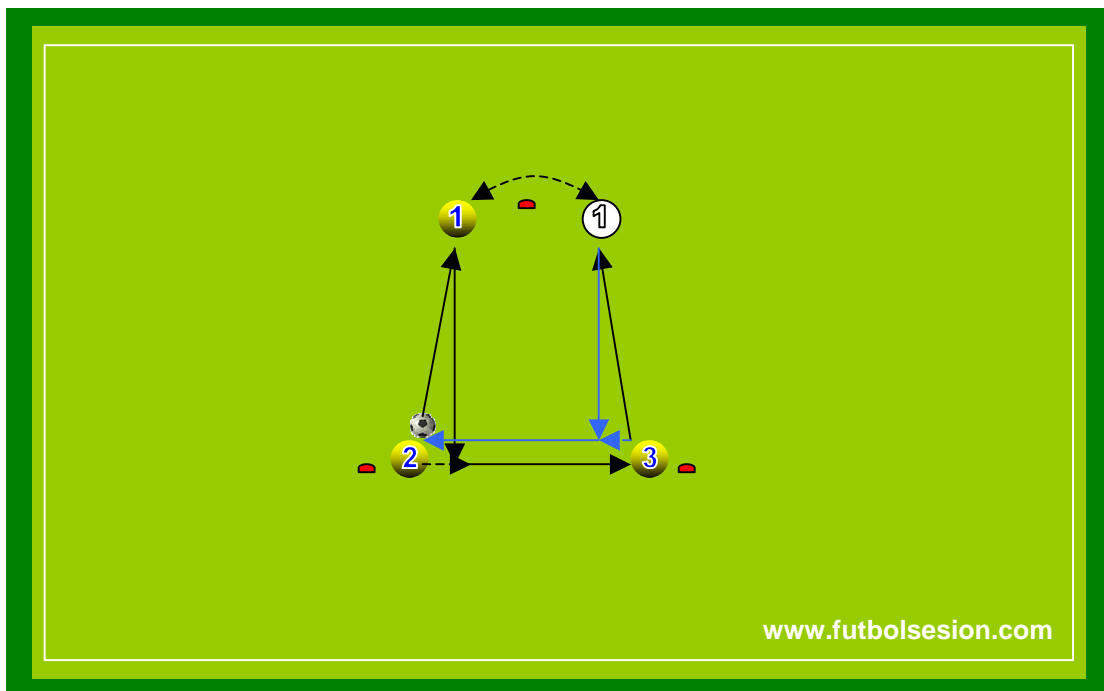


Tarea técnica de pase con ambas piernas



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres jugadores que distribuiremos como están en la imagen.
 J2 juega sobre J1, J1 le devuelve de primeras y gira por detrás del delimitador, J2 recibe de J1 y juega sobre J3, J3 vuelve a jugar sobre el movimiento de J1 que le devuelve de primeras para que J3 juegue nuevamente sobre J2 y así correlativamente. Los jugadores cambiarán de posición por tiempo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Control y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 3 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 6 series (6x2').
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)