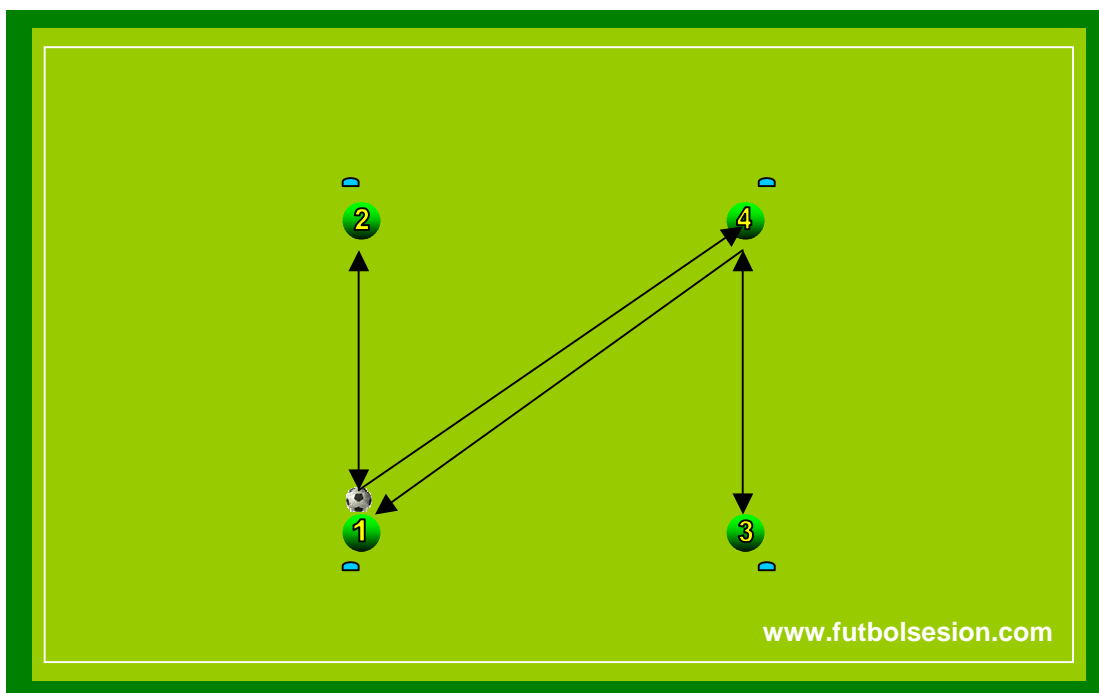


Tarea técnica de pase frontal y diagonal



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre J2 que le devuelve de primeras para que J1 juegue en diagonal sobre J4, J4 recibe y juega sobre J3 que le devuelve de primeras para que J4 juegue de nuevo sobre J1 y así correlativamente. Los jugadores rotaran 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:** -
- **Coordinativo:** Control y pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 4 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.)