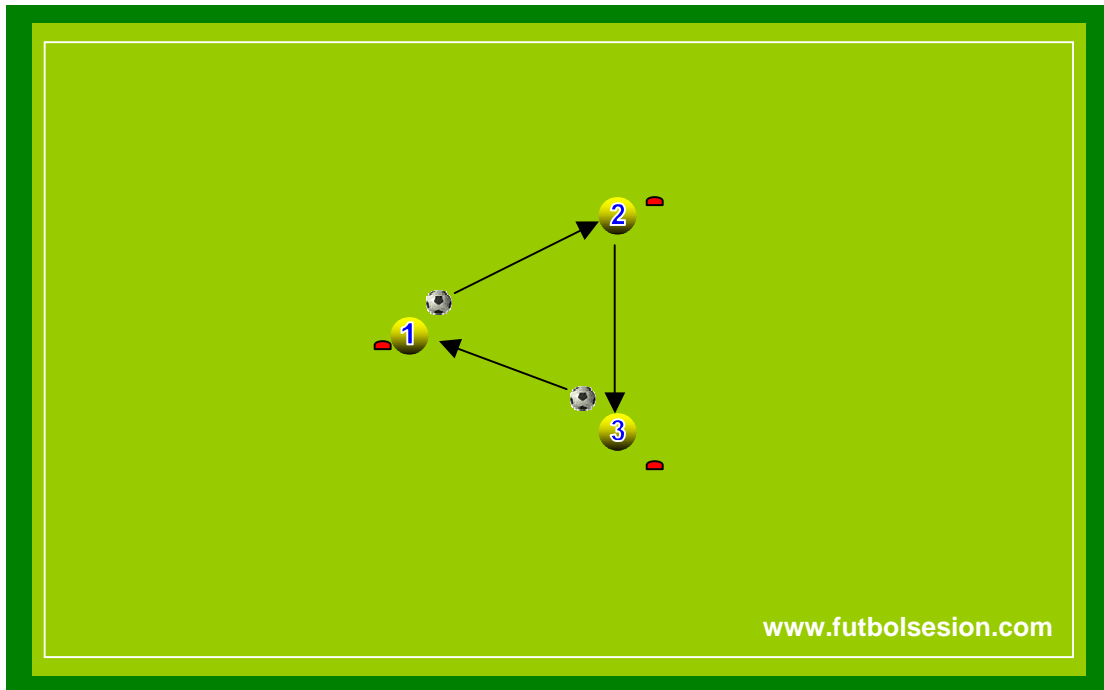


Control y pase con pierna alejada



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente un cuarto de campo, dividimos el equipo en grupos de tres jugadores y a cada grupo le asignaremos dos balones. Situaremos a los jugadores como están en la imagen y trabajaremos en control pase, J1 jugara con J2 y a su vez J3 con J1 y así correlativamente, los jugadores controlaran con una pierna y pasaran con la otra. La distancia entre los jugadores dependerá del la edad o calidad de los mismos.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Introducir el concepto de controlar y jugar con pierna alejada para proteger el balón del adversario.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Control y pase.
- **Cognitivo**: -
- **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**: 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo**: 12'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)