

Título: Control orientado (limitado) y Pase

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Control Orientado, Pase

TÁCTICOS:

FÍSICOS:

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x5'

Descansos: 0

TOTAL: 5'

Jugadores

2

Material

Conos y Balones

Se delimitan dos triángulos como los que muestra la imagen, separados a la distancia adecuada:

- Acorde con la categoría: a mayor categoría, mayor distancia.
- En función del objetivo prioritario: Control: distancia corta; Pase: distancia mayor.

El ejercicio consiste en pasar el balón al compañero entre el cono rojo y el amarillo. Éste recibe, realiza un control orientado hacia el otro lado del triángulo (sin que salga de la zona limitada) y devuelve de nuevo al compañero.

Observaciones: Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el control (exterior, interior y planta) y ambas piernas.

