

Título: Malla de Pases diagonales

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Pase, Control orientado

TÁCTICOS: Progresión, Cambios de Orientación, Velocidad en el juego

FÍSICOS: Coordinación

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x5'

Descansos: 1x1'

TOTAL: 11'

Jugadores

12

Material

Setas y Balones

Se forman dos grupos de 6 jugadores y se distribuyen como muestra la imagen, preferiblemente por posiciones: 1: delanteros, mediapuntas; 2, 3, 5 y 6: extremos, laterales; 4: centrales, centrocampistas.

El circuito consiste en realizar combinaciones en diagonal y dejadas de cara:

1ª Serie: entre los jugadores del mismo grupo (azules por un lado y rojos por otro), separados del otro.

2ª Serie: conectando ambos grupos, de manera que, cuando el balón le llega al 6 azul, éste pasa a 1 rojo; mientras que, cuando la tiene el 6 rojo, cambia hacia el 1 azul.

VARIANTES:

- Añadir un tercer grupo para utilizar 18 jugadores. Las conexiones por grupos serían: 1-2, 2-3, 3-1 (cambio de orientación).

- Introducir 2 jugadores por posta (el tercer grupo se coloca junto con el primero) y los jugadores van rotando hacia dónde pasan el balón. Recomendado con el grupo azul y el rojo en conexión.

Observaciones: Las dejadas de cara se realizan al primer toque, mientras que los pases diagonales pueden venir precedidos de un control orientado (dos toques máximo).

