

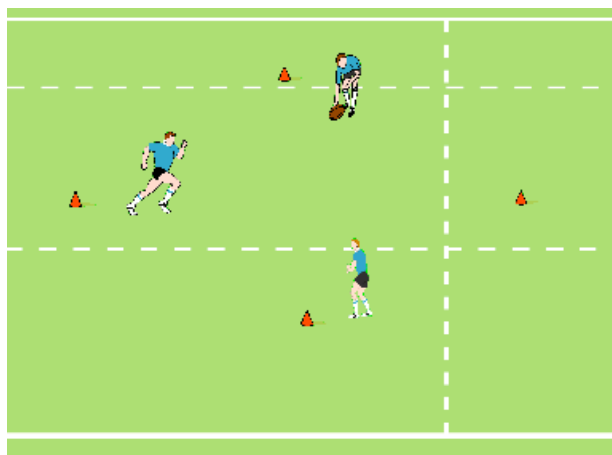


## Disociación tren superior e inferior (I)

¿Cuántas veces vemos correr a nuestros jugadores de lado hacia la dirección del pase alejándose del mismo?

Proponemos una actividad tratando de corregir precisamente ese error, tratando que nuestros jugadores sean capaces de trabajar el tren superior y el tren inferior de manera aislada en relación al pase y la línea de carrera.

Objetivo	Mejora del pase. Conseguir disociar el tren superior del inferior en el pase.
Organización	Grupos de tres jugadores con balón.
Espacio	7 metros de largo x 3 de ancho.
Lanzamiento	Uno de los tres jugadores con balón. Lanza la actividad el entrenador.



<b>Desarrollo</b>	<p>Dos de los tres jugadores se colocan uno en frente del otro a 3 metros, uno de ellos con el balón. El otro jugador a la señal del entrenador corre entre sus dos compañeros por el pasillo, recibe el balón en carrera de uno de los jugadores y lo pasa al otro. Repite en sentido contrario.</p> <p>Cambiar al minuto o a un número determinado de pases.</p>
<b>Factores clave</b>	<p>Sacar las manos hacia el balón.</p> <p>Línea de carrera recta, caderas hacia la línea de marca.</p> <p>Disociar el tren superior al inferior. Independencia de la carrera respecto del pase.</p> <p>Ejecutar el gesto en un solo movimiento continuo de los brazos a la altura del pecho.</p> <p>Atacar al balón.</p> <p>Pasar el balón una vez adelantado el jugador al que se va a pasar.</p>
<b>Variantes</b>	<p><b>a)</b> Hacer un pasillo más largo, con varios jugadores a cada lado, de tal manera que cada jugador que pasa por el pasillo en la misma carrera ejecute el pase unas cuatro o cinco veces.</p> <p><b>b)</b> Ampliar la distancia entre los jugadores que hacen de pivote en el pasillo.</p>

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....