

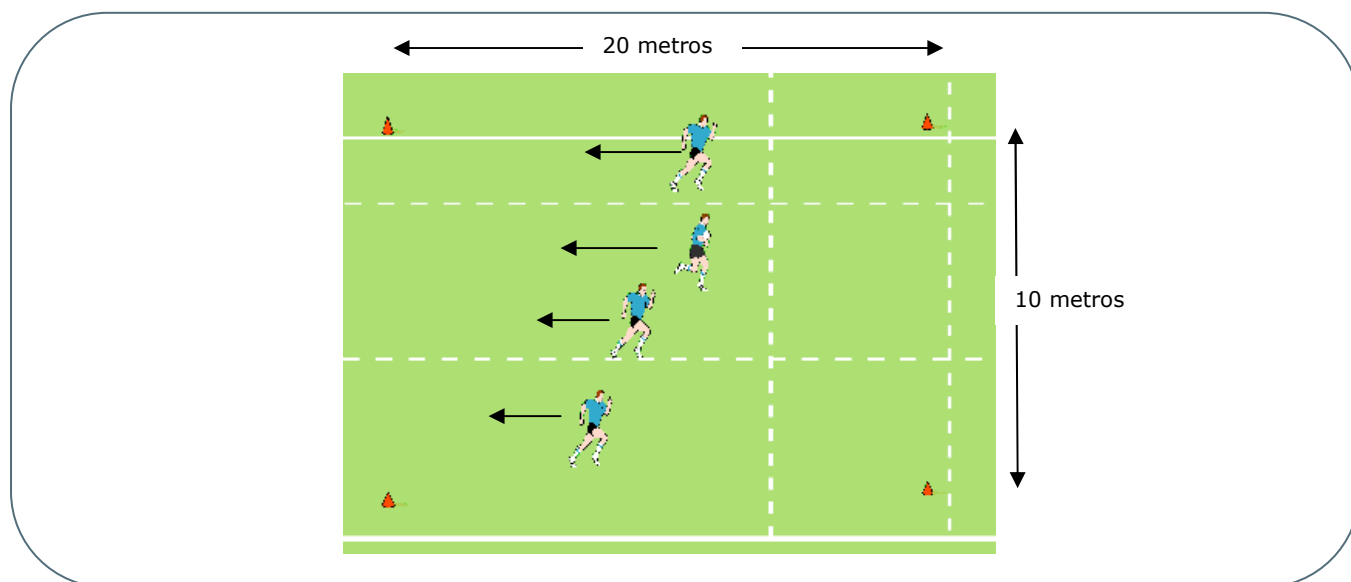


Disociación tren superior e inferior (II)

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

Otra propuesta para corregir el pase y las líneas de carrea en el momento de dar o de recibir éste, tratando de disociar el tren superior del tren inferior.

Objetivo	Mejora del pase. Conseguir disociar el tren superior del inferior en el pase.
Organización	Grupos de cuatro jugadores con balón, preparados para jugar en desplegado.
Espacio	20 metros de largo x 10 de ancho.
Lanzamiento	El primero de los cuatro jugadores con balón. Lanza la actividad el entrenador.



Desarrollo	El portador del balón comienza a correr y a transmitir el balón pero corriendo hacia atrás.
Factores clave	Líneas de carrera rectas. Estar siempre detrás del portador del balón. Acelerar con el balón. Siempre la carrera hacia atrás.
Variantes	Alternar 4 ó 5 pases corriendo hacia delante y otros tantos corriendo hacia atrás.

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....