

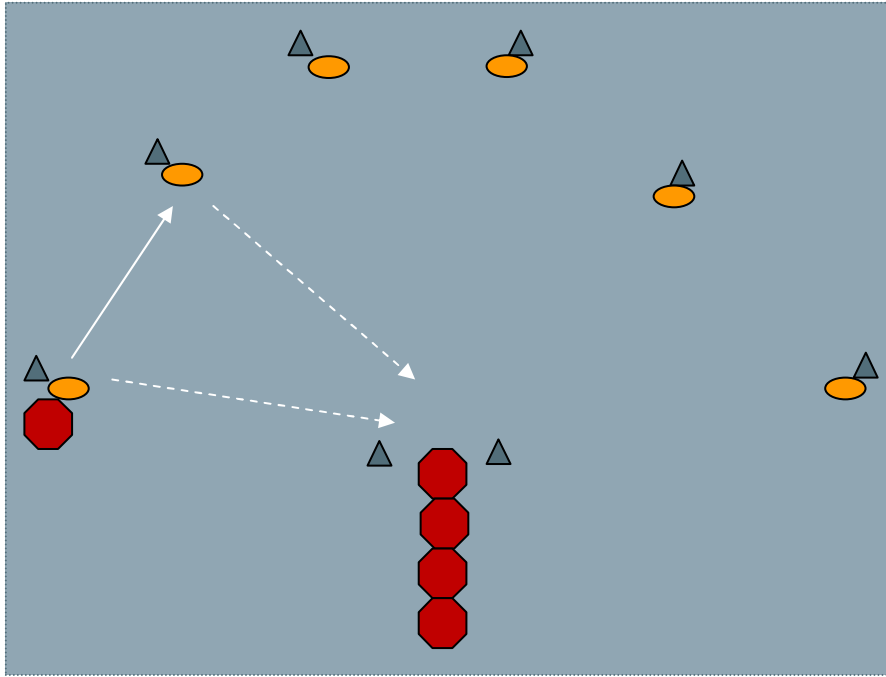


Pase del balón en el suelo

Buscar la precisión tanto en dirección como en potencia del propio pase es algo que todos los entrenadores queremos de nuestros jugadores, normalmente de nuestros medios.

Proponemos una actividad para intentar optimizar esos parámetros desde un tipo de pase en concreto, el pase desde el suelo.

Objetivo	Mejora del pase desde el suelo.
Organización	Seis balones, cada uno en un cono. Una fila de jugadores aproximadamente a 15 metros.
Espacio	Distancia de pase aproximada: 15 metros.
Lanzamiento	Cuando el pasador empieza a moverse.
Desarrollo	El pasador debe ir pasando alternativamente el balón al primer jugador de la fila hasta que haya pasado todos los balones. El jugador que recibe el balón lo lleva al cono desde dónde se lo han pasado.
Factores clave	Precisión en el pase. Llegar equilibrado al balón. Pie retrasado detrás y cerca del balón. Mano debajo del balón. Orientación hacia el receptor. Bloque de articulaciones parando el movimiento de los brazos a la altura de recepción del balón.
Variantes	El pasador debe pasar el balón que le indique el entrenador, cambiando rápidamente de dirección y sentido.



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....