

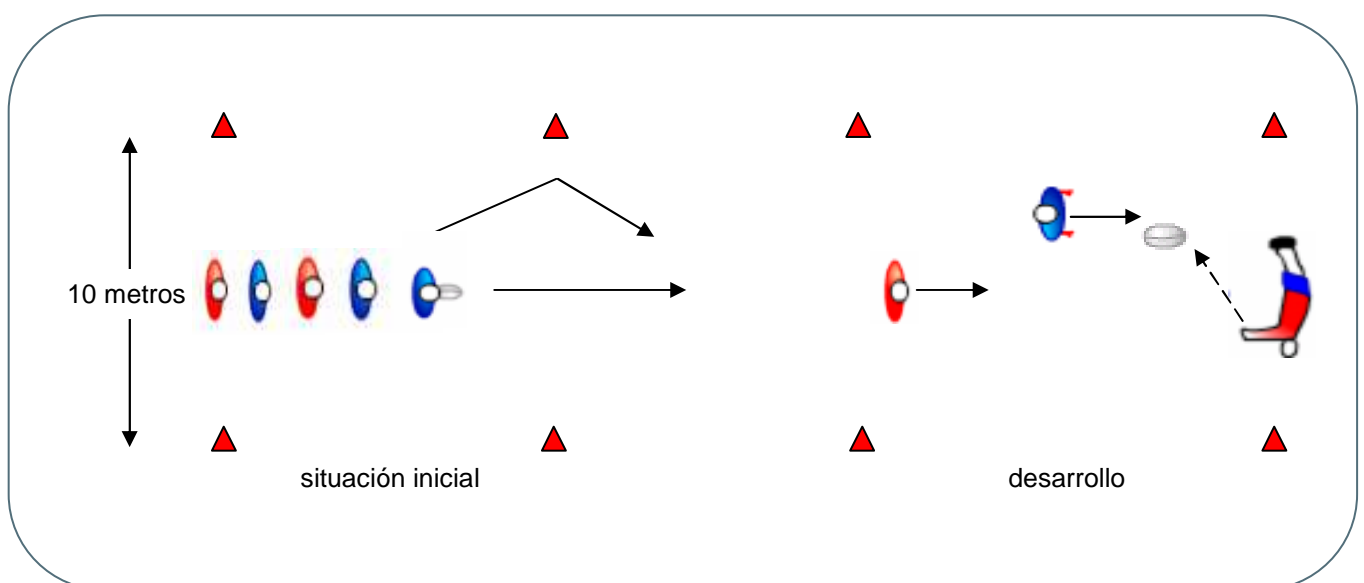


Pase desde el suelo

Actividad enfocada a la ejecución técnica del pase una vez que el jugador haya ido al suelo.

Aquí podrás encontrar algunos puntos clave tanto del jugador que cae al suelo pasando el balón como del que lo va a recibir. Este tipo de pase es el que los franceses denominan “pase cobra”.

Objetivo	Mejorar el pase desde la inmediata caída al suelo.
Organización	Grupos de cinco jugadores.
Espacio	Utilizar pasillos de unos 10 metros de ancho x 40 de largo.
Lanzamiento	El primer jugador del grupo con balón. Se inicia el ejercicio a la señal del entrenador.



Desarrollo	<p>Sale corriendo el portador del balón que, una vez que avanza 5 metros, se deja caer al suelo pasando inmediatamente el balón a su apoyo.</p> <p>Sigue el desarrollo hasta que se agote el espacio a lo largo. Una vez allí, se vuelve al lugar de origen del ejercicio realizándolo de nuevo mientras se vuelve.</p>
Factores clave	<p>El portador del balón debe mantener y aguantar la posesión del balón en el momento del impacto con el suelo.</p> <p>Caer y pasar.</p> <p>Coger el pase en carrera, acelerando cuando es cogido.</p> <p>Comunicación.</p>
Variantes	<p>a) Alternar el lado de caída (caer con el hombro derecho / izquierdo).</p> <p>b) Utilizar a jugadores a lo largo del pasillo que hagan de placadores dando más realismo y complejidad a la actividad.</p>

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....