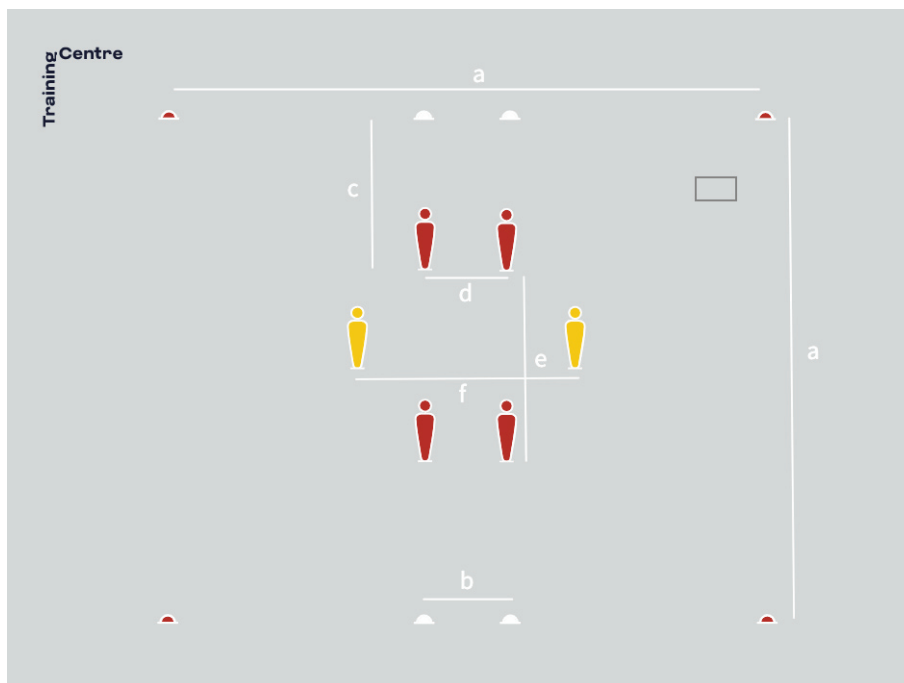


# Activación técnica

## — Primer circuito reducido

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



### Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 × 15 metros (a).
- Montar 2 puertas de 2 metros de ancho utilizando conos blancos (b).
- Avanzar 5 metros hacia el interior de la zona de juego (c) desde las dos puertas de conos blancos y montar 2 puertas de 2 metros de ancho utilizando dos maniquíes rojos (d).
- Estas dos puertas de maniquíes deben estar separadas 5 metros entre sí (e).
- Para terminar, colocar una puerta de 6 metros de ancho utilizando maniquíes amarillos, a medio camino entre las dos de maniquíes rojos (e).
- Si no se dispone de picas, se pueden usar conos o discos..

### Duración

- 5 o 6 jugadores: de 2 a 3 minutos en el caso de los ejercicios con rotación completa hacia la izquierda o hacia la derecha. 2 minutos para cada variación de los ejercicios en la que sea necesaria una rotación hacia la izquierda y hacia la derecha.

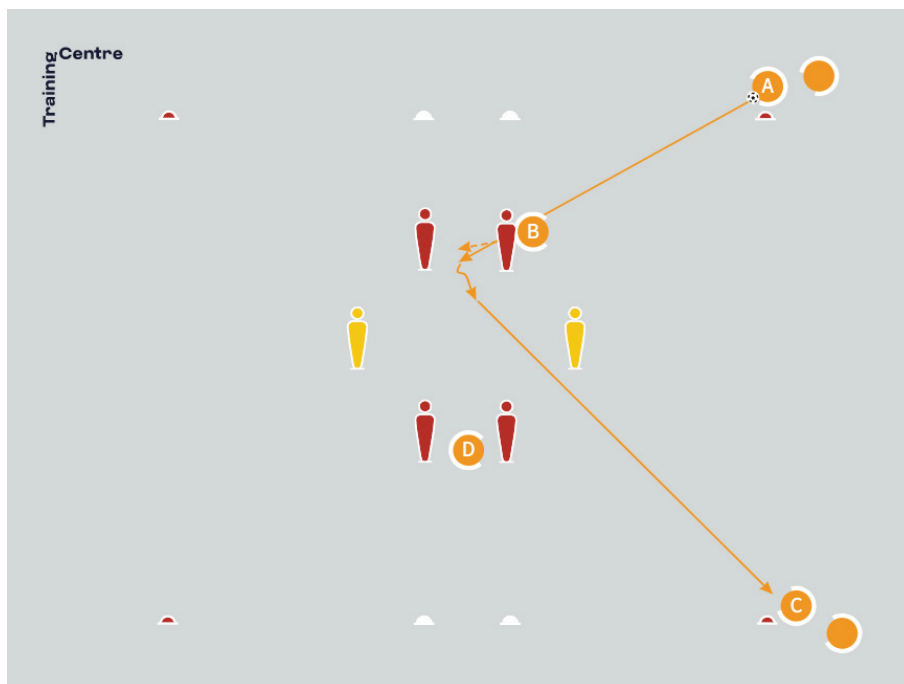
### Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 5 o 6 jugadores (número óptimo): intensidad baja a media.

### Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar 30 segundos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (un minuto como mínimo) a alcanzar la intensidad y la técnica adecuadas y a reforzar la percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

## PRIMER EJERCICIO: CONTROL ORIENTADO AL PRIMER TOQUE Y PASE CON EL SEGUNDO



### Secuencia

- A envía un pase a B a través de la puerta.
- B aparece rápidamente desde detrás de la puerta, ocupa el espacio disponible por delante de esta y se posiciona para controlar a la media vuelta. Entonces, deja que el balón llegue al pie más retrasado y realiza un control orientado que le permite cruzar la puerta al primer toque.
- Al segundo toque, B envía rápidamente un pase en diagonal a C.
- A continuación, C sigue la misma secuencia con D.

### Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.
- C cambia a la posición de D.

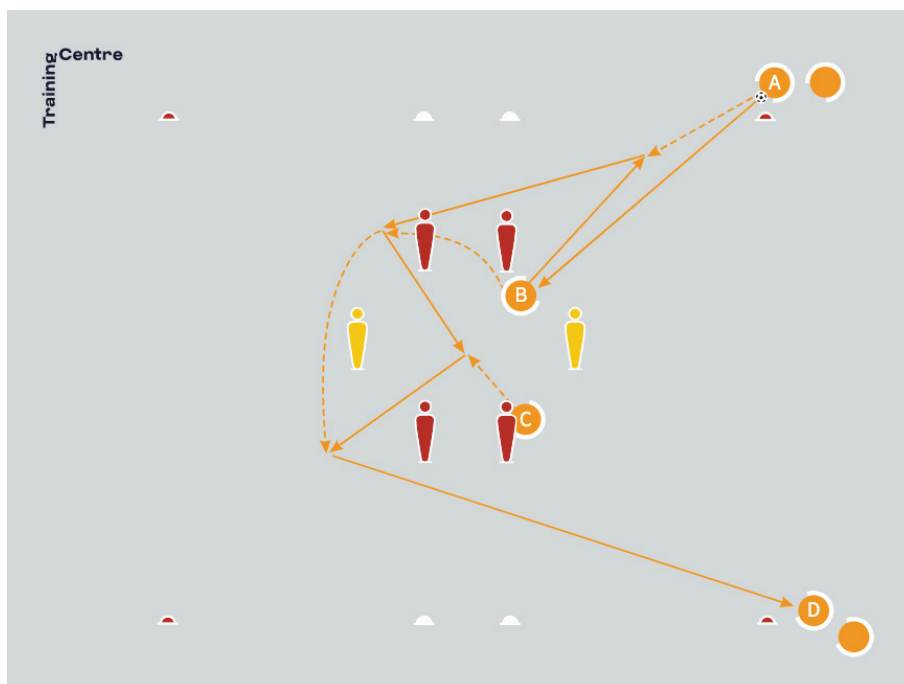
### Principios básicos generales

- Conseguir que los «sacadores» (A y C) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

### Principios básicos funcionales: B

- Los jugadores deben perfilarse para hacer avanzar el balón hacia el espacio al primer toque y, a continuación, enviar rápidamente un pase en diagonal con el segundo.
- B debe pasarse el balón a la pierna izquierda para dar el pase con dicha pierna. D debe hacer lo propio con la pierna derecha.
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición del jugador diagonalmente opuesto antes de recibir el pase de A.

## SEGUNDO EJERCICIO: PASE PARALELO AL PRIMER TOQUE Y CARRERA HACIA EL INTERIOR



### Secuencia

- A pasa a B en el exterior de la puerta.
- B aparece desde detrás de la puerta, se coloca por fuera y devuelve el balón a A.
- B cruza la puerta a la carrera y se abre a la media vuelta.
- B rodea la puerta y, al primer toque o al segundo si es necesario, envía un pase en diagonal a C.
- B corre en línea recta por el exterior del maniquí amarillo para recibir el pase al hueco de C.
- B completa la secuencia con un pase al primer toque a D, que se encuentra en el otro extremo de la zona de juego.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

### Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B sigue el pase a D.
- Una vez que devuelve el balón, C regresa a su posición inicial y comienza una nueva secuencia con D.

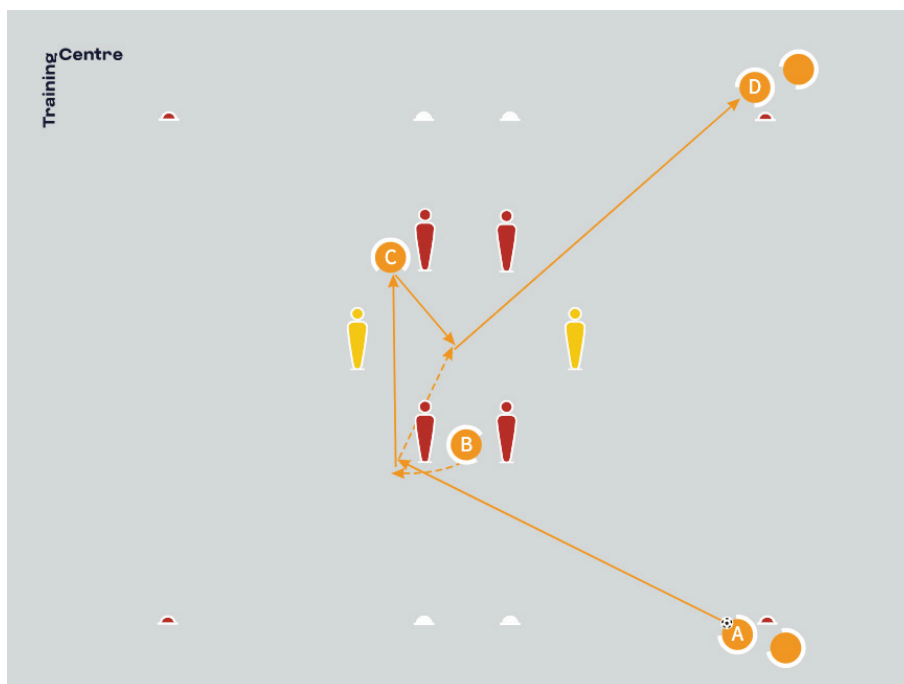
### Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Siempre que sea posible, enviar un pase al primer toque cuando se cambie de dirección.
- Hacer énfasis en la calidad a la hora de devolver el balón al primer toque y en los pases al hueco.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

### Principios básicos funcionales: B

- El pase en diagonal inicial debe devolverse a A con la derecha.
- El pase en diagonal a C debe darse con la derecha.
- El pase en diagonal a D debe darse con la derecha.
- Cuando D reinicie la secuencia, se utilizará la pierna contraria a la indicada anteriormente (la izquierda en los tres casos).
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición del jugador diagonalmente opuesto antes de recibir el pase de A.

## TERCER EJERCICIO: PARED, JUEGO POR EL EXTERIOR Y MOVIMIENTOS DIAGONALES POR EL INTERIOR



### Secuencia

- A envía un pase en diagonal más allá de la puerta roja hacia la trayectoria de B.
- B se abre rápidamente a un lado de la puerta para enviar un pase directo a C, situado en el extremo opuesto.
- B hace un movimiento en diagonal hacia el interior para salir al encuentro del balón y enviar un pase en diagonal al primer toque a D, que se encuentra en la posición de salida contraria.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

### Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B sigue el pase a D.
- Una vez que devuelve el balón, C regresa a su posición inicial y comienza una nueva secuencia con D.

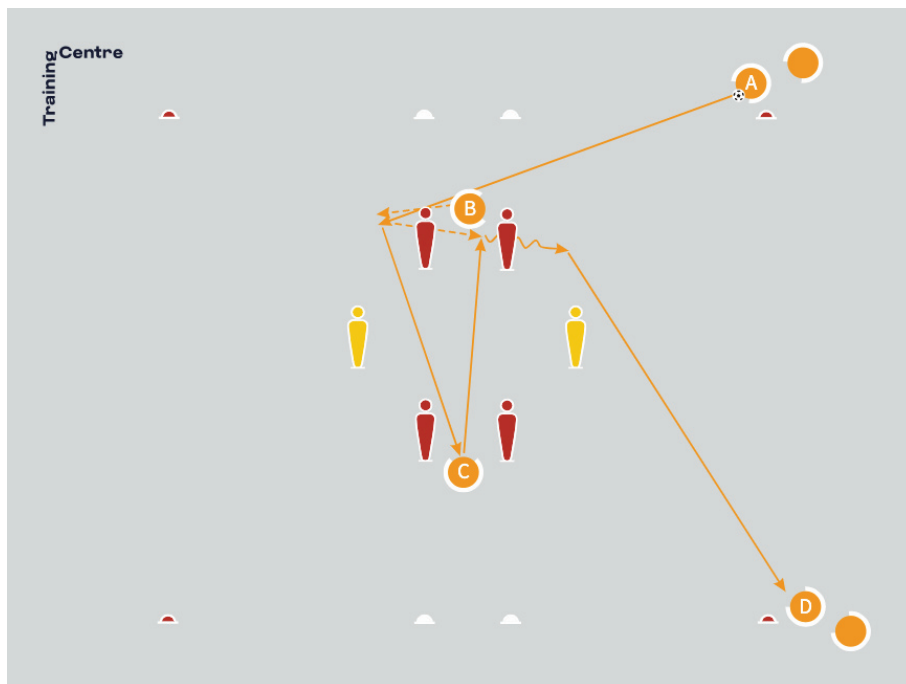
### Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Siempre que sea posible, enviar un pase al primer toque cuando se cambie de dirección.
- Hacer énfasis en la calidad a la hora de devolver el balón al primer toque y en los pases al hueco.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

### Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en la sincronización de los movimientos y la rapidez de piernas para generar espacios. Estos elementos deben combinarse con secuencias de pases al primer toque y cambios de dirección en espacios reducidos entre una unidad de jugadores, con especial énfasis en B.
- Para fomentar el equilibrio técnico, al salir desde el lado izquierdo de la puerta, B debe alejarse rápidamente a la media vuelta para dar un pase directo con la zurda y, a continuación, golpear la devolución con la diestra de tal modo que envíe un pase en diagonal a D, situado en la esquina opuesta. Cuando salga desde el lado derecho de la puerta, se invertirá la combinación (pierna derecha y pierna izquierda).
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición del jugador diagonalmente opuesto antes de recibir el pase de A.

## CUARTO EJERCICIO: COMBINACIONES LATERALES CON VISTAS A GENERAR ESPACIOS PARA DAR PASES AL PRIMER Y SEGUNDO TOQUE



### Secuencia

- A envía un pase en diagonal más allá de la puerta roja hacia la trayectoria de B.
- B se abre rápidamente a un lado de la puerta para hacer una pared al primer o segundo toque con C, situado en la puerta roja contraria.
- B hace un rápido movimiento en dirección contraria para recibir el balón a través de la puerta de maniqués. Después, realiza un control orientado para alejarse de la puerta y envía un pase en diagonal a D con el segundo toque.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio

### Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B sigue el pase a D.
- Una vez que devuelve el balón, C regresa a su posición inicial y comienza una nueva secuencia con D.

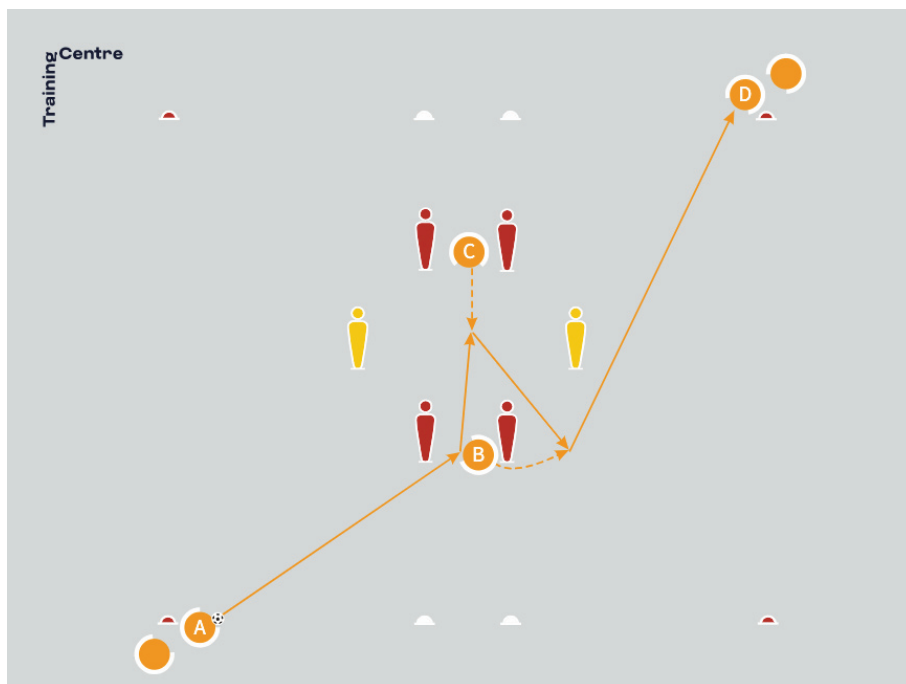
### Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

### Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en el manejo rápido del balón para cruzar de un lado a otro de la línea sin bajar la cabeza y en el uso de ambas piernas para cambiar el juego mediante pases directos y en diagonal.
- Tras abrirse rápidamente a un lado de la puerta, se pedirá a B que envíe un pase al primer toque a C, situado en la puerta contraria.
- A fin de fomentar el equilibrio técnico, al salir desde el lado derecho de la puerta, B debe alejarse rápidamente a la media vuelta para dar un pase con la pierna derecha. Con vistas a alejar el balón de la puerta y preparar el pase en diagonal que se enviará a D con la zurda, puede utilizarse cualquiera de las dos piernas.
- Al salir desde el lado izquierdo, se invierte la secuencia: el primer pase se da con la zurda y el pase en diagonal final, con la diestra.
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición del jugador diagonalmente opuesto antes de recibir el pase de A.

## QUINTO EJERCICIO: CAMBIOS DE ORIENTACIÓN ENTRE TRES JUGADORES, CON ESPECIAL ÉNFASIS EN LOS PASES DIRECTOS Y EN DIAGONAL



### Secuencia

- A envía un pase en diagonal a B, al espacio entre los dos maniqués rojos de la puerta.
- B pasa rápidamente por la puerta y se perfila para hacer una pared al primer toque con C, situado en la puerta roja contraria.
- B se abre corriendo para salir al encuentro del balón y envía un pase en diagonal al primer toque a D, que se encuentra en la posición de salida contraria.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

### Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B sigue el pase a D.
- Una vez que devuelve el balón, C regresa a su posición inicial y comienza una nueva secuencia con D

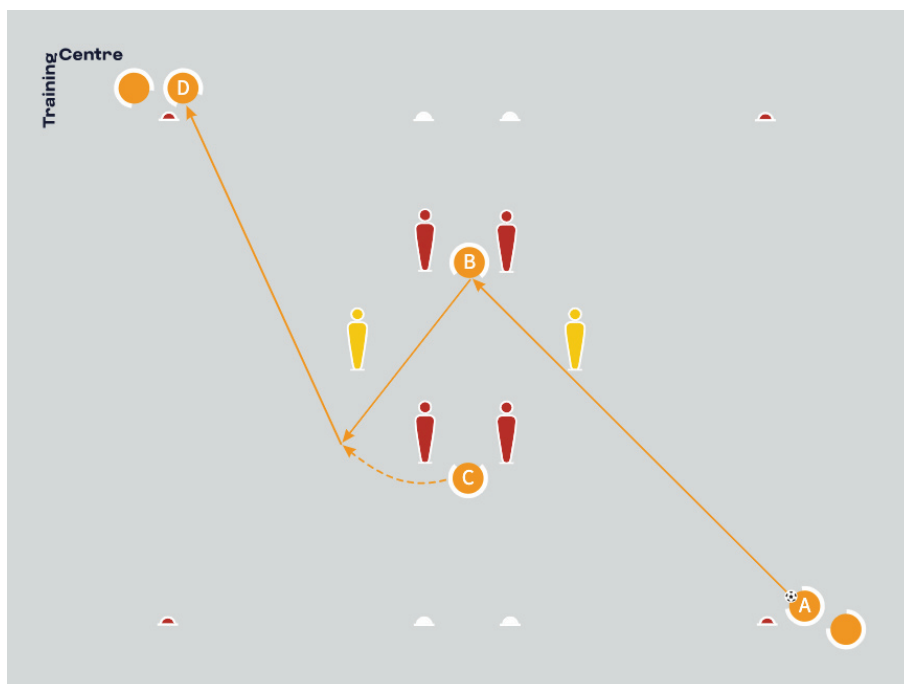
### Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Siempre que sea posible, enviar un pase al primer toque cuando se cambie de dirección.
- Hacer énfasis en la calidad a la hora de devolver el balón al primer toque y en los pases al hueco.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

### Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en los cambios de orientación en espacios reducidos entre una unidad de tres jugadores, con especial énfasis en los movimientos, la sincronización y la rapidez de piernas de B, con vistas a combinar mediante pases directos y en diagonal al primer toque.
- Se pedirá a B que cruce rápidamente la puerta y se perfile para dar un pase directo al primer toque.
- A fin de fomentar el equilibrio técnico, en la secuencia en diagonal de izquierda a derecha, B debe dejar que corra el balón y enviar de primeras un pase directo con la diestra, pierna con la que también deberá dar el pase en diagonal a la esquina contraria.
- En la secuencia de derecha a izquierda, B debe dar los pases con la zurda.
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición del jugador diagonalmente opuesto antes de recibir el pase de A.

## SEXTO EJERCICIO: CAMBIOS DE ORIENTACIÓN ENTRE TRES JUGADORES, CON ESPECIAL ÉNFASIS EN EL PASE AL HUECO AL TERCER JUGADOR EN MOVIMIENTO



### Secuencia

- A envía un pase en diagonal a B, que se encuentra junto al maniquí rojo del extremo más alejado.
- B envía un pase en corto hacia la trayectoria de C.
- C se abre a un lado del maniquí amarillo para salir al encuentro del balón y envía de primeras un pase a D, situado en la esquina diagonalmente opuesta.
- D inicia la misma secuencia con B, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

### Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de C.
- C cambia a la posición de D.
- D inicia la siguiente secuencia con B.

### Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Hacer énfasis en la calidad a la hora de devolver el balón al primer toque y en los pases al hueco.
- Hacer énfasis en la sincronización del movimiento de C con los pases entre A y B.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

### Principios básicos funcionales: B

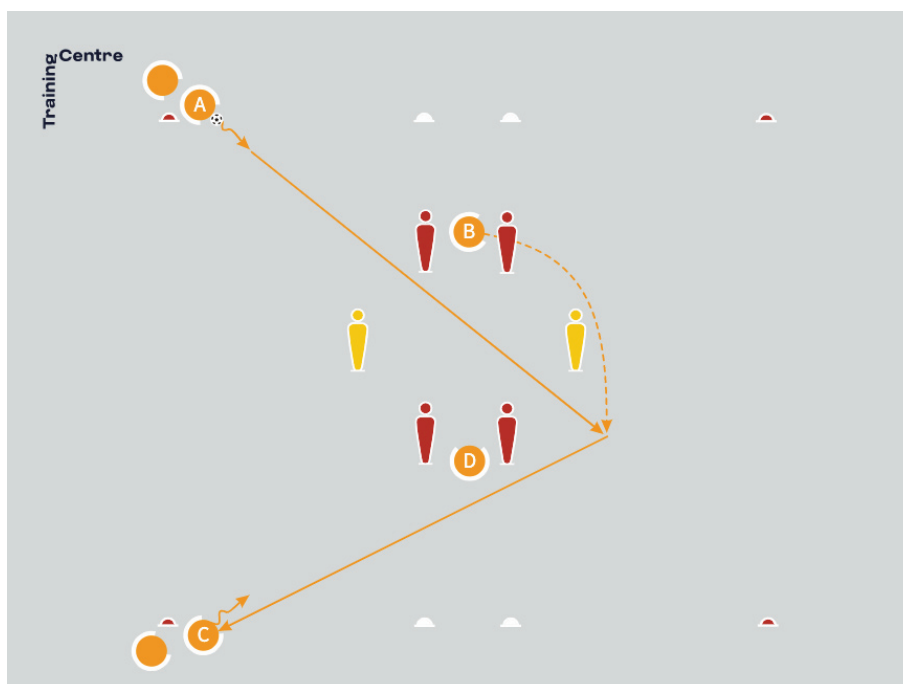
- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en los cambios de orientación en espacios reducidos entre una unidad de tres jugadores, mediante combinaciones de pases en diagonal al primer toque, con especial énfasis en el pase al hueco de B al tercer jugador en movimiento (C).
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en diagonal de izquierda a derecha, B puede enviar el pase al hueco con la pierna que considere más apropiada de acuerdo con la calidad del pase de A y la posición con la que lo reciba. Sin embargo, si el envío de A es suficientemente bueno, se pedirá a B que se abra y pase al primer toque con la zurda. En la rotación de derecha a izquierda, se utilizará la pierna contraria.

- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo a la posición de C antes de recibir el pase de A.

## Principios básicos funcionales: C

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en diagonal de izquierda a derecha, debe hacerse hincapié en que C utilice la diestra para dar el pase en diagonal hacia la derecha. En la rotación de derecha a izquierda, debe hacerse hincapié en lo contrario, esto es, en la utilización de la zurda.

## SÉPTIMO EJERCICIO: ADELANTARSE PARA ENVIAR UN PASE DIAGONAL EN CORTO HACIA UN DESMARQUE A LA ESPALDA



## Secuencia

- A envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de B, más allá del maniquí amarillo más abierto.
- B pasa corriendo por detrás del maniquí amarillo para acudir al encuentro del balón y, si es posible, envía de primeras un pase en diagonal a C, que se encuentra en la posición de salida de la esquina contraria.
- C inicia la siguiente secuencia con D.

## Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.

## Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Insistir en la coordinación entre el movimiento de B y el pase de A.
- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en el nivel de calidad técnica individual y colectiva entre A y B, a fin de coordinar un pase diagonal en corto más allá de una línea con un breve desmarque a la espalda.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.



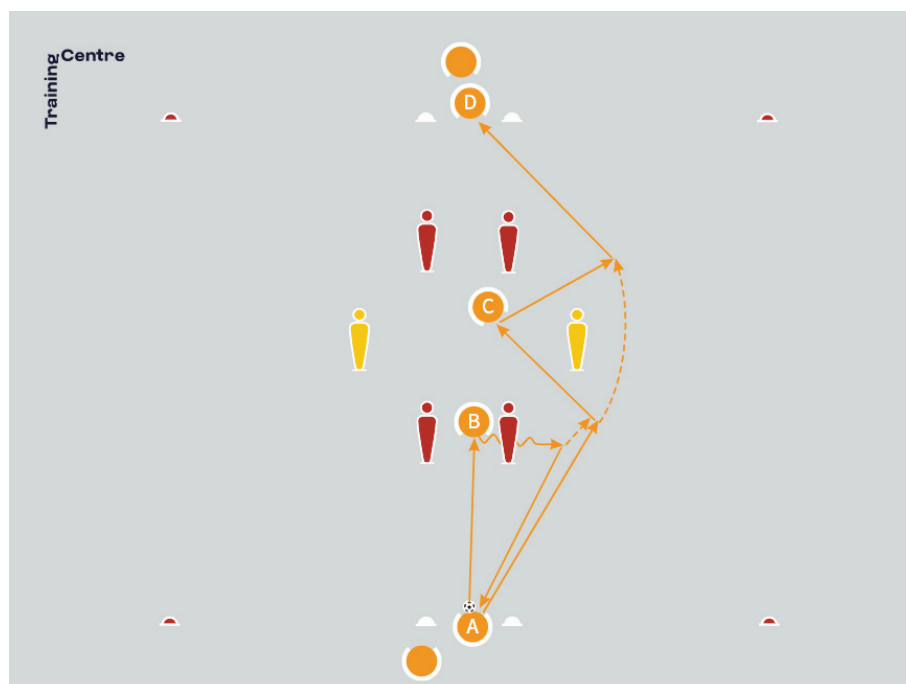
## Principios básicos funcionales: A

- Para fomentar el equilibrio técnico, al enviar el pase en diagonal hacia el lado izquierdo, A debe avanzar con el balón y preparar el pase con la pierna derecha hacia el desmarque de B. En el pase en diagonal hacia el lado derecho, se utilizará la pierna contraria.

## Principios básicos funcionales: B

- Para fomentar el equilibrio técnico, en la rotación de izquierda a derecha, si es posible, B debe dar el pase en diagonal hacia la derecha de primeras y con la zurda.
- En la rotación de derecha a izquierda, se utilizará la pierna contraria.
- Para reforzar la percepción espacial, al inicio del desmarque a la espalda, B debe echar un vistazo a su alrededor y no perder de vista el balón, para asegurarse de sincronizar su movimiento con el pase de A.

## OCTAVO EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS, PASES AL PRIMER O SEGUNDO TOQUE Y JUEGO DE CARA PARA GIRARSE



## Secuencia

- A envía un pase directo a B a través de la puerta de maniquíes.
- B se abre con el balón a un lado de la puerta para jugar una pared en corto con A y, a continuación, se aleja perfilado para recibir la devolución.
- Después, B juega una pared en corto con C y, a continuación, envía un pase a D, que se encuentra en la posición de salida del extremo opuesto.
- D inicia la siguiente secuencia con C.

## Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de D.

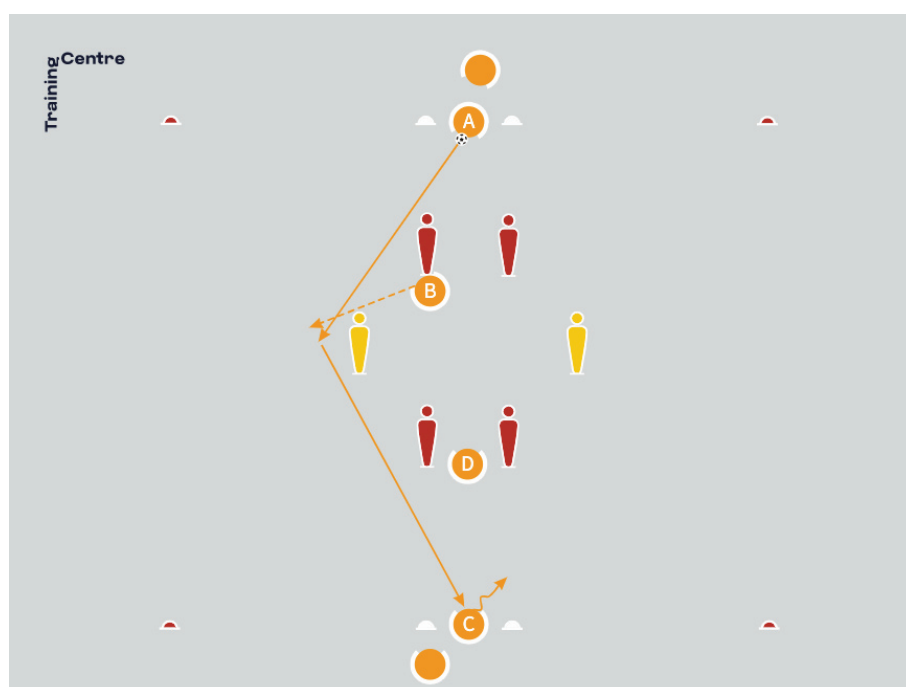
## Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

## Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en el juego a uno o dos toques, la rapidez de piernas y la coordinación en espacios reducidos, con especial énfasis en los movimientos, las combinaciones de pases y el juego de cara para girarse y alejarse.
- Para fomentar el equilibrio técnico, al salir hacia la izquierda desde el espacio entre los maniquíes de la puerta, B debe alejar el balón con cualquiera de las dos piernas y devolvérselo a A con la zurda. Tras jugar una pared en corto (con cualquiera de las dos piernas) junto al maniquí más abierto, B debe enviar un pase al jugador del extremo contrario con la diestra.
- Al salir hacia la derecha de la puerta, se invierte la secuencia, esto es, el pase a A se da con la diestra y el pase a D, con la zurda.

## NOVENO EJERCICIO: MOVIMIENTOS EN DIAGONAL PARA GENERAR ESPACIOS Y DEJAR QUE CORRA EL BALÓN



## Secuencia

- A envía un pase en diagonal en dirección al maniquí más abierto, hacia el desmarque de medio lado de B.
- B se abre para recibir el balón y envía un pase al primer toque a C, que se encuentra en el extremo contrario.
- C inicia la siguiente secuencia con D.

## Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.

## Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

## Principios básicos funcionales: A

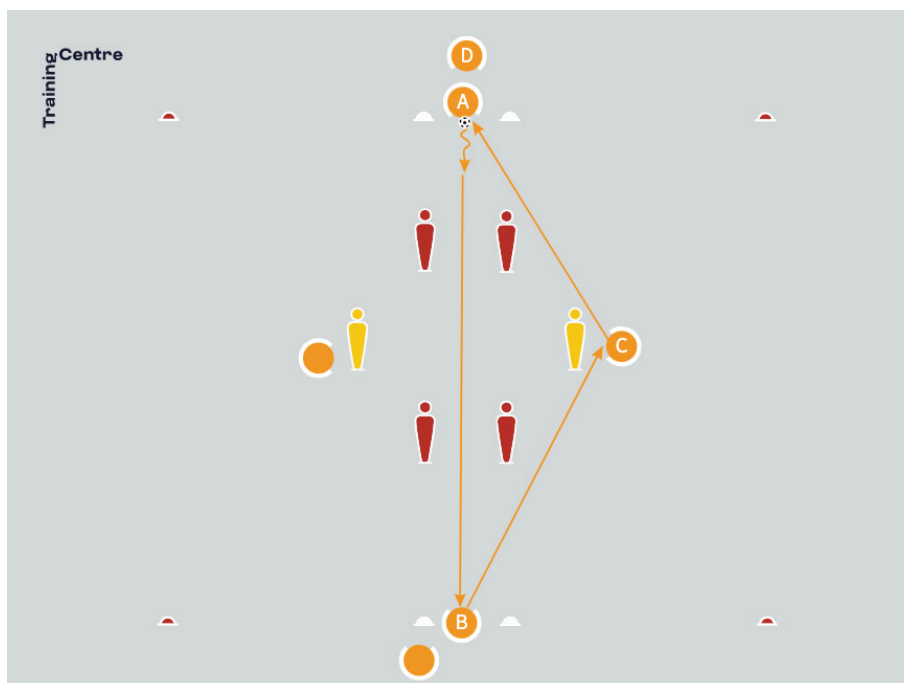
- Para fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido de las agujas del

reloj, A debe pasarse el balón a la izquierda al girarse y enviar un pase a B con la pierna izquierda. En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, el pase debe darse con la pierna derecha

## Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en la sincronización de B y en su técnica para moverse en diagonal y de medio lado, a fin de generar espacios y dejar que corra el balón para dar un pase hacia adelante al primer toque.
- A fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido de las agujas del reloj, B debe tratar de utilizar la pierna izquierda para pasar de primeras a la misma pierna de C, que se encuentra en el extremo contrario de la zona de juego. En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se utilizará la pierna derecha para pasar a esta misma pierna de A.

## DÉCIMO EJERCICIO: CALIDAD DEL PRIMER TOQUE COMO BASE PARA EL SEGUNDO (ZONA DE JUEGO REDUCIDA)



## Secuencia

- A conduce el balón entre los dos maniquíes de la primera puerta con el primer toque y envía un pase largo en profundidad entre la puerta opuesta hacia B.
- Cuando B recibe, tiene la opción de continuar la secuencia por la derecha o por la izquierda y envía el balón hacia C o D al segundo toque, para después correr hacia donde ha efectuado el pase.
- C o D parten desde detrás del maniquí más abierto y avanzan de medio lado.
- Si el pase de B es suficientemente bueno, C o D podrán llegar a una posición adelantada, recibir el balón más allá de la línea del maniquí más abierto y, con el segundo toque, dar un pase hacia el siguiente jugador que ocupe la posición A.
- El jugador que ocupa la posición A inicia la secuencia siguiente.
- Nota: el pase en diagonal de B debe cambiar de dirección (izquierda o derecha) con cada rotación de la secuencia.

## Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C o D.
- C o D cambian a la posición de A.

## Principios básicos generales

- Insistir en que el pase de C o D a A se dé al hueco, entre su posición inicial y la puerta, para aumentar el ritmo y mejorar el grado de coordinación técnica.
- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

## Principios básicos funcionales: todos los jugadores

- Se hace hincapié en la coordinación técnica a gran velocidad en espacios reducidos, con especial énfasis en la calidad del primer toque para controlar el balón y realizar rápidos cambios de dirección, y en la coordinación para recibir un balón medido con un pase al primer toque

## Principios básicos funcionales: A

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en que A se adelante y haga avanzar el balón, con el fin de enviar un pase directo a B a través de ambas puertas, con la pierna que considere oportuna.

## Principios básicos funcionales: B

- En términos de coordinación y compenetración, debe hacerse hincapié en que B reciba el balón de primeras con la pierna que considere más adecuada para enviar un pase de calidad a la trayectoria de C o D.
- Aunque B puede desplazar el balón al primer toque con la pierna que considere más adecuada, debe tratar de enviar el pase en diagonal hacia el lado izquierdo con la zurda. En el caso de los pases en diagonal hacia la derecha, utilizará la diestra..

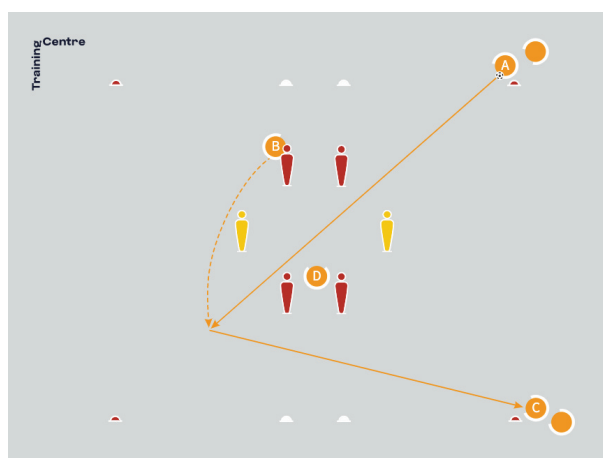
## Principios básicos funcionales: C

- En términos de coordinación y compenetración, se pedirá a C o D que pasen al primer toque.
- C debe enviar un pase en diagonal a A con la pierna derecha. Por su parte, D deberá utilizar la pierna contraria.

## UNDÉCIMO EJERCICIO: MÚLTIPLES ROTACIONES: 1) DESMARQUE POR DETRÁS 2) PARED 3) MOVIMIENTO HACIA EL INTERIOR

### Secuencia

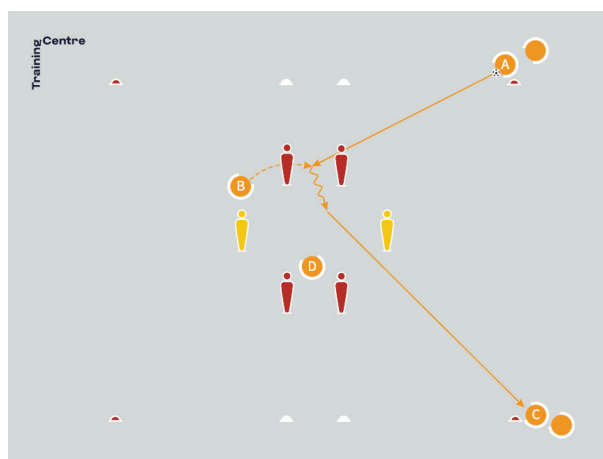
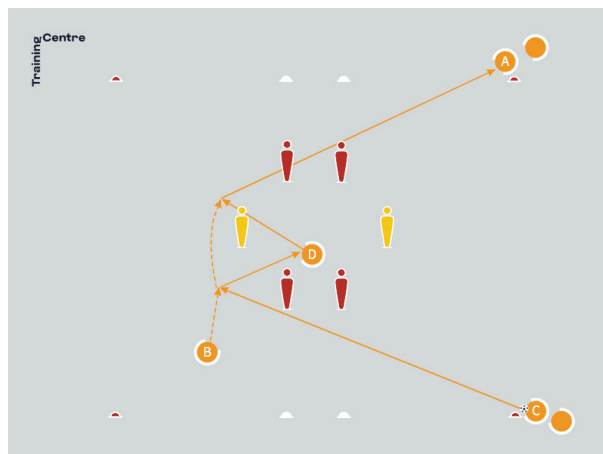
- El jugador que lleva el peso del ejercicio, en este caso B, realiza tres rotaciones de movimientos.
- 1.ª rotación: en la esquina inicial, A envía un pase en diagonal más allá del maniquí amarillo más abierto, hacia la trayectoria de B. Este, a su vez, pasa corriendo por detrás del maniquí para recibir el balón y, si es posible, envía un



pase en diagonal de primeras a C, que se encuentra en la posición de salida contraria.

- 2.ª rotación: B cambia de dirección y sale corriendo hacia el maniquí amarillo más abierto. C envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de B, que hace una pared con D y recibe la devolución con un pase al primer toque a A.

- 3.ª rotación: B se desplaza hacia el interior en dirección a la puerta de maniqués rojos. A envía un pase a través de la puerta hacia la trayectoria de B, que hace avanzar el balón de primeras y utiliza el segundo toque para enviar un pase en diagonal a C, situado en la esquina contraria.



## Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B tras enviar a este el pase final.
- B cambia a la posición de C.
- C inicia la siguiente secuencia con D.

## Principios básicos generales

- Insistir en los pases al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en que se den pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.

## Principios básicos funcionales: B

- Deberá hacerse hincapié en diversas situaciones de movimientos y técnica que se combinan en una sola repetición continua de varias interacciones con el balón, con especial énfasis en la coordinación a gran velocidad y la compenetración, para garantizar los pases al primer y segundo toque y la calidad de los movimientos.
- En términos de coordinación y compenetración, en la primera y segunda rotación se debe hacer hincapié en que B pase al primer toque.
- Para fomentar el equilibrio técnico en la primera rotación, cuando la secuencia se inicie con un pase en diagonal a A de derecha a izquierda, B debe recibir el balón de primeras con un pase en diagonal a C utilizando la zurda.
- En la segunda rotación, tras hacer una pared en corto con D junto al maniquí más abierto, B debe devolver el balón a A mediante un pase en diagonal con la pierna derecha.
- En la tercera rotación, B debe adelantarse y realizar un control orientado con la pierna derecha, de tal modo que el balón cruce la puerta para enviar un pase a la esquina contraria.
- Cuando la primera rotación empiece con un pase en diagonal de A de izquierda a derecha, B debe utilizar la diestra para combinar con el jugador situado en la esquina contraria. En la segunda rotación, tras hacer la pared, B debe pasar en diagonal a A utilizando la zurda. En la tercera rotación, B debe adelantarse y recibir el balón con esta misma pierna.