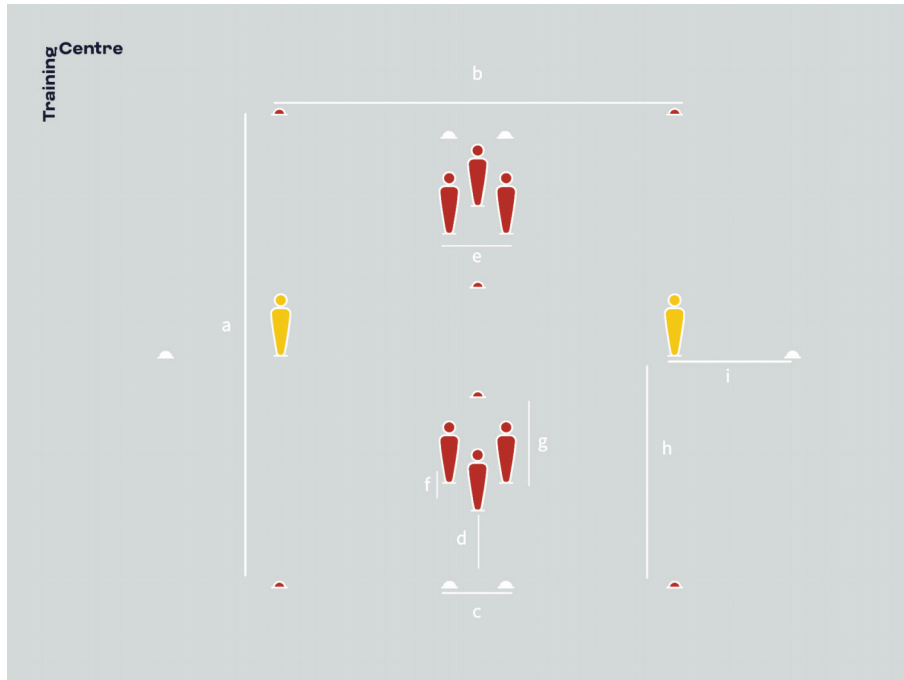


Activación técnica —●— Cuarto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 20 x 32 m con conos blancos (a: 32 m y b: 20 m).
- Marcar con conos blancos dos porterías de 2 m de ancho cada una (c) en el punto medio de las dos líneas de 20 m.
- Colocar un maniquí rojo dentro de la zona, a 6 m de cada portería marcada con conos blancos (d).
- Marcar con maniqués rojos dos porterías de 3 m de ancho cada una (e), a 2 m de los maniqués rojos independientes (f) y hacia el interior de la zona.
- Colocar un cono rojo (g) a 6 m de cada una de las dos porterías formadas por maniqués rojos y hacia el interior de la zona.
- Colocar un maniquí independiente (h) en el punto medio de cada línea de 32 m (a).
- Para terminar, colocar un cono blanco a 5 m de cada uno de los dos maniqués amarillos y hacia el exterior de la zona (i).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden usar conos o discos.

Duración

- 5-7 jugadores: 3 minutos tras un periodo en el que se da tiempo a los jugadores para familiarizarse con el ejercicio.

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

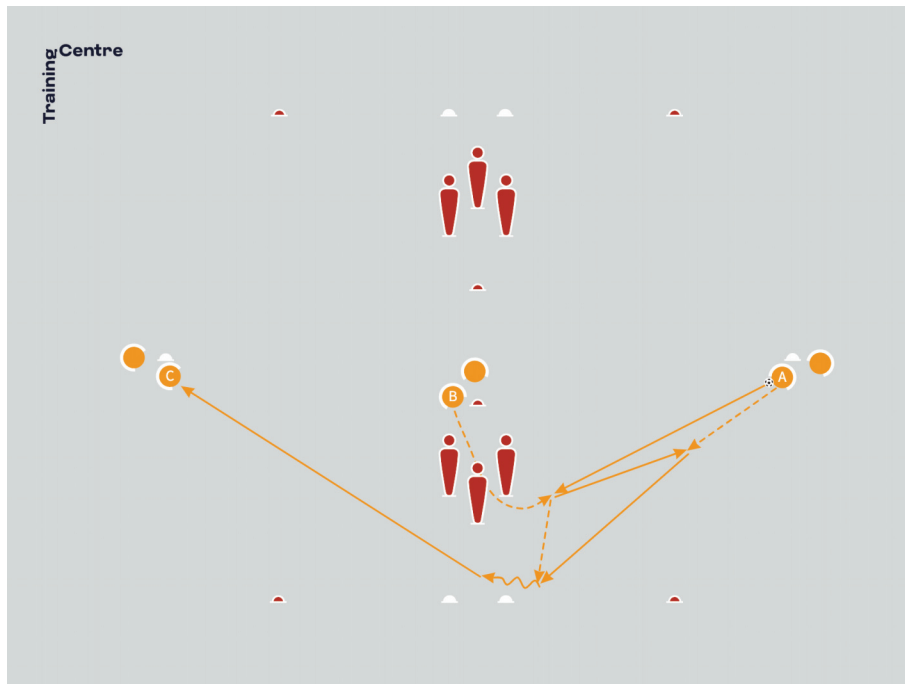
- La preparación física es un elemento fundamental de los ejercicios, puesto que se realizarán a un ritmo alto.
- 5-6 jugadores (número óptimo): intensidad media.

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 gradualmente la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (como mínimo un minuto) para que los jugadores se concentren en un ritmo intenso, en la técnica correcta y en el desarrollo de hábitos de percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

Este circuito se puede adaptar para que participe una plantilla completa de 20 jugadores o más. En ese caso, habría que crear dos circuitos, usar dos balones y asignar 10-12 jugadores a cada circuito. Otra opción es crear dos circuitos con un balón en cada uno de ellos y 5-7 jugadores en cada mitad de circuito.

1. EJERCICIO: VELOCIDAD Y COORDINACIÓN TÉCNICA PARA MOVERSE RÁPIDAMENTE AL ESPACIO



Secuencia

- El jugador A envía un pase corto en diagonal al jugador B, que abandona su posición inicial para cruzar rápidamente la portería de maniquíes y luego se gira para recibir el balón.
- B devuelve el pase y retrocede, alejándose con velocidad para recibir un segundo pase de A.
- A continuación, B desplaza el balón al primer toque y después envía un pase en diagonal al jugador C, que se encuentra en la posición inicial contraria.
- C inicia la siguiente secuencia en el lado contrario de la zona.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde dan el último pase para hacer la rotación.
- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.

Principios básicos

- Se hace hincapié en la velocidad de movimiento y la coordinación técnica al girar para situarse de cara al balón, así como para retroceder y girar para cambiar la orientación de un lado al otro tras recibir la pelota.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que cambiar la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

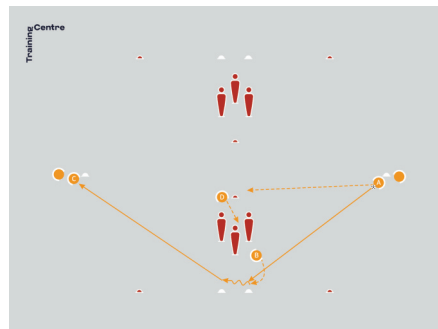
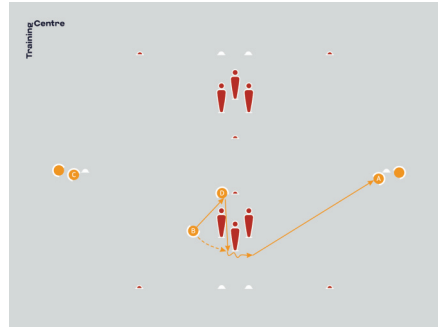
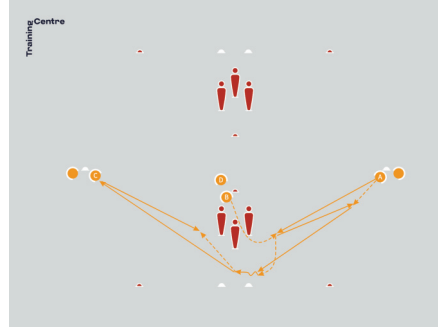
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B acelerará para cruzar la puerta de maniquíes y se girará sin perder de vista la posición de A antes de devolverle el balón. A continuación, mirará hacia la posición de C.
- Al recibir el balón de A, B se desplazará rápidamente y levantará la cabeza antes de enviar el pase en diagonal a C.
- Para enviar el último pase en diagonal hacia la izquierda, B empleará la pierna izquierda. En la rotación inversa, empleará la pierna derecha para dar el último pase en diagonal hacia la derecha.

2.º EJERCICIO: VARIOS MOVIMIENTOS, VELOCIDAD Y COORDINACIÓN

Secuencia

- Este ejercicio incluye tres rotaciones de movimiento del jugador principal: B. La primera rotación sigue el mismo patrón que el primer ejercicio y, a continuación, se añaden dos rotaciones más antes de que los jugadores cambien de posición.
- El jugador A inicia la secuencia con un pase en diagonal (pase 1) hacia B, quien abandona su posición inicial para cruzar rápidamente la portería formada por los maniquíes y luego se gira para recibir el balón.
- B devuelve el pase (2) y retrocede, alejándose con velocidad para recibir un segundo pase de A (3).
- A continuación, B desplaza el balón con su primer toque y después envía un pase en diagonal al jugador C (4), que se encuentra en la posición inicial opuesta.
- B avanza rápidamente hacia el exterior de la portería de los maniquíes para recibir el pase que le devuelve C (5). A continuación, envía un pase corto hacia el jugador D (6) por un lateral de la portería y retrocede rápidamente para recibir el pase que le devuelve D (7). Este último pase va dirigido hacia el espacio que queda entre la portería de maniquíes más cercana y el maniquí rojo que ocupa el centro de la zona.
- A continuación, B desplaza el balón al otro lado del maniquí y envía un pase en diagonal al jugador A (8).
- B retrocede rápidamente, recupera la posición en el medio y recibe otro pase que le devuelve A (9). Luego se adelanta el balón y envía un pase en diagonal a C, que se encuentra en el lado contrario (10), para finalizar la secuencia.
- C inicia la siguiente secuencia en el lado contrario de la zona.



Rotación de jugadores

- D se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.
- C se mueve a la posición de D.

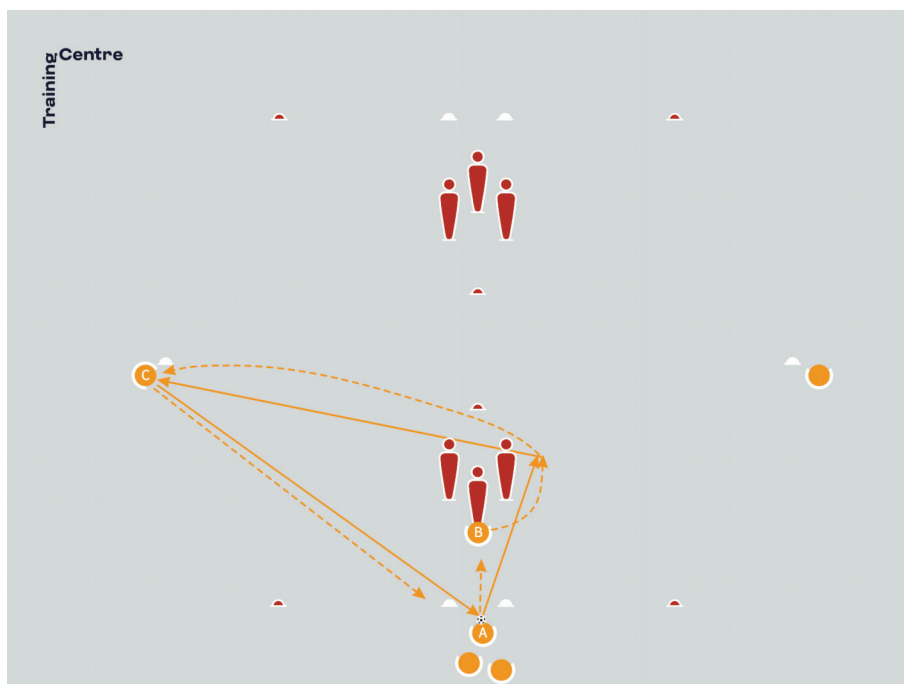
Principios básicos

- Es importante que los jugadores se desplacen rápidamente de una posición a otra después de la última rotación.
- Al igual que el primer ejercicio, el segundo se centra en parámetros individuales, con especial atención a la velocidad, la calidad de los movimientos y el equilibrio técnico de cara a la jugada, pero en este caso hay más contacto del jugador con la pelota.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B empleará la pierna derecha para dar el pase en diagonal a C. En el sentido inverso, para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda al jugador A, usará la pierna izquierda.
- En la segunda rotación, B se pasará el balón de una pierna a la otra, dejará atrás el maniquí central y levantará la cabeza antes de dar un pase en diagonal hacia el jugador A.
- En la tercera rotación, B empleará la misma pierna para colocarse el balón y enviar el pase al jugador A; es decir; la pierna derecha para jugar hacia la derecha y la pierna izquierda para jugar hacia la izquierda.
- Antes de dar un pase, B mirará siempre hacia los jugadores que se encuentran en el lado contrario.
- B should always scan towards the players on the opposite side before passing.

3. EJERCICIO: DE ESPALDAS A LA JUGADA, MOVIMIENTO EN VELOCIDAD PARA CREAR ESPACIOS Y GIRO PARA ENVIAR UN PASE



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal y hacia un lado de los 3 maniqués para que lo reciba el jugador B.
- B inicia su movimiento junto al maniquí independiente, se desplaza en diagonal con velocidad y gira para recibir el balón a un lado de la portería. A continuación, conduce el balón en paralelo a la portería y envía un pase en diagonal al jugador C.
- C envía un pase en diagonal hacia A.
- El siguiente jugador en la posición A inicia la nueva secuencia, que se desarrolla en sentido contrario.

Variación

- El jugador A envía un pase corto al jugador B, que se desplaza hacia un lado del maniquí independiente y, al primer toque, devuelve el pase al jugador A.
- B tiene que desplazarse aún más rápido para cruzar entre la portería de maniqués y el maniquí independiente, y recibir el pase corto en diagonal que A le envía a un lado de los tres maniqués.
- A continuación, B envía un pase en diagonal al jugador C.
- C envía un pase en diagonal hacia A.
- El siguiente jugador en la posición A inicia la nueva secuencia, que se desarrolla en sentido contrario.

Rotación de jugadores

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

Principios básicos

- Es importante que los jugadores cambien de posición rápidamente. Se hará hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Si en el ejercicio participa un número impar de jugadores, los futbolistas

emplearán ambas piernas. Si el número de jugadores es par, el entrenador cambiará las posiciones a mitad del ejercicio para que todos los futbolistas usen ambas piernas.

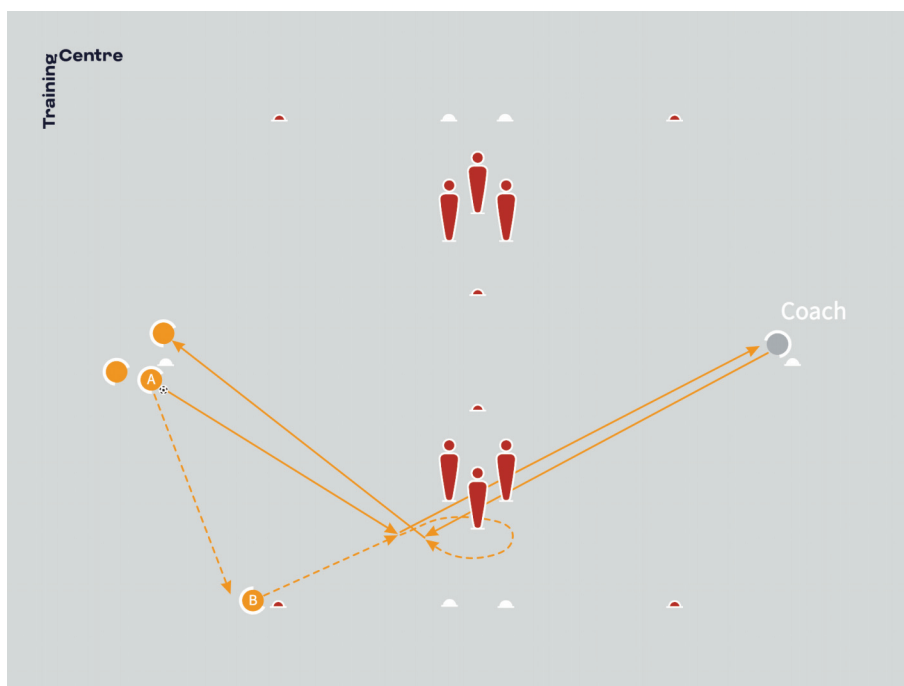
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- En la segunda secuencia, A empezará detrás de la pequeña portería de conos, se adelantará para recibir el pase de C e intentará acelerar el movimiento pasando el balón de primeras hacia la trayectoria de B.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Al recibir el balón, B lo desplazará rápidamente por delante de su carrera y levantará la cabeza para mirar hacia el punto de destino de su pase a C.
- B empleará la pierna derecha para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda. Y, a la inversa, el pase en diagonal hacia la derecha se dará con la pierna izquierda.
- Para reforzar las rutinas técnicas, B echará un vistazo hacia la posición de C antes de recibir el balón.
- B se desplazará con velocidad para crear espacio y estar bien posicionado para mover el balón en la trayectoria correcta con el primer toque. Si es posible, estará preparado para enviar un pase al primer a toque a C.

4.º EJERCICIO: CONTROL DE BALÓN EN CARRERA, CAMBIO DE DIRECCIÓN Y RECEPCIÓN DE PASE TRAS DEVOLUCIÓN



Secuencia

- El jugador A envía un pase corto en diagonal hacia la trayectoria del jugador B y se desplaza a la posición inicial de B.
- B parte de una posición abierta y mide su movimiento para recibir el balón. Después, envía un pase en diagonal que atraviesa la portería de maniqués y llega al entrenador/distribuidor.
- Rápidamente, B cruza entre la portería y el maniquí central, gira y mide su carrera para recibir el pase que le devuelve el entrenador/distribuidor en la dirección contraria, más allá de la portería.
- B finaliza la secuencia enviando un pase en diagonal al siguiente jugador situado en la posición inicial.
- A continuación, el jugador que ocupa la posición A inicia una nueva secuencia desde el lado contrario.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de A..

Principios básicos

- Es importante hacer hincapié en la sincronización de movimientos para controlar el balón con un toque de primeras y en la velocidad para cambiar de dirección y moverse a un lado o girar alrededor del maniquí para recibir la devolución del pase.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Si en el ejercicio participa un número impar de jugadores, los futbolistas emplearán ambas piernas. Si el número de jugadores es par, el entrenador cambiará las posiciones a mitad del ejercicio para que todos los futbolistas usen ambas piernas.

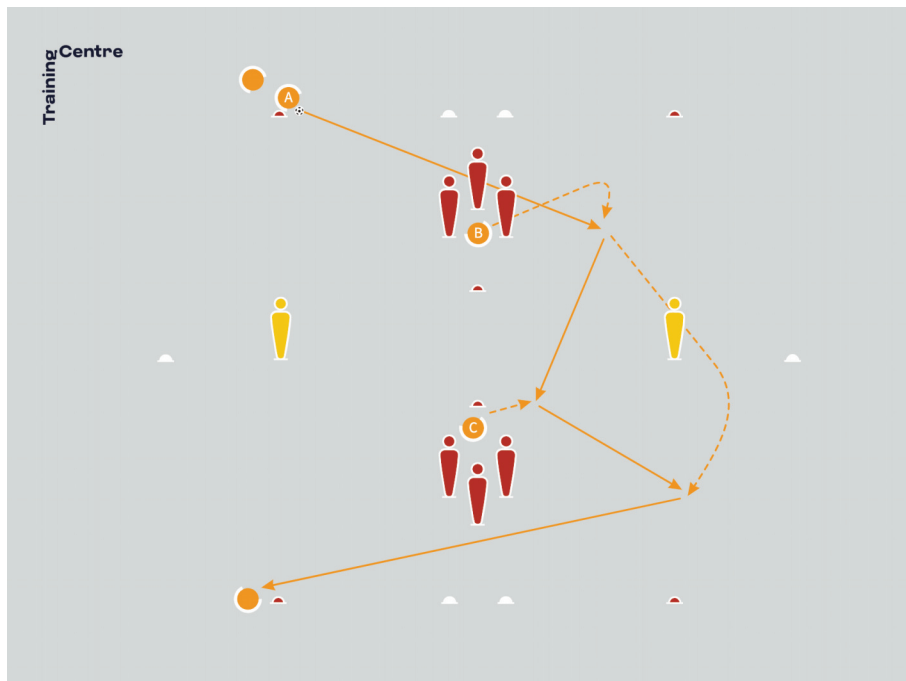
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- Para lograr el equilibrio técnico, el jugador A empleará la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda al jugador B. Y, a la inversa, el pase en diagonal hacia la derecha se dará con la pierna derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- En la rotación del lado izquierdo, B empleará la pierna derecha para enviar, al primer toque, un pase en diagonal hacia la derecha dirigido al entrenador/distribuidor. De igual modo, empleará de nuevo la pierna derecha para dar un pase en diagonal al primer toque hacia la izquierda de la posición inicial. En la rotación del lado derecho, es al contrario.

5.º EJERCICIO: DESPLAZAMIENTO RÁPIDO AL ESPACIO, PARED AL HUECO Y PASE EN DIAGONAL



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del jugador B.
- B se desplaza rápidamente por el espacio que hay entre la portería de maniqués y el maniquí central más próximo al jugador A, luego se aleja lateralmente del maniquí y se gira para recibir el pase de A.
- B desplaza el balón hacia delante con su primer toque para hacer la pared con el jugador C.
- B emprende una rápida carrera por detrás del maniquí amarillo exterior para

- recibir la devolución de la pared y finaliza la secuencia enviando un pase en diagonal al jugador D, que se encuentra en la posición inicial opuesta.
- A continuación, D inicia la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de D.
- C permanece en su posición para ser el jugador principal de la siguiente secuencia.

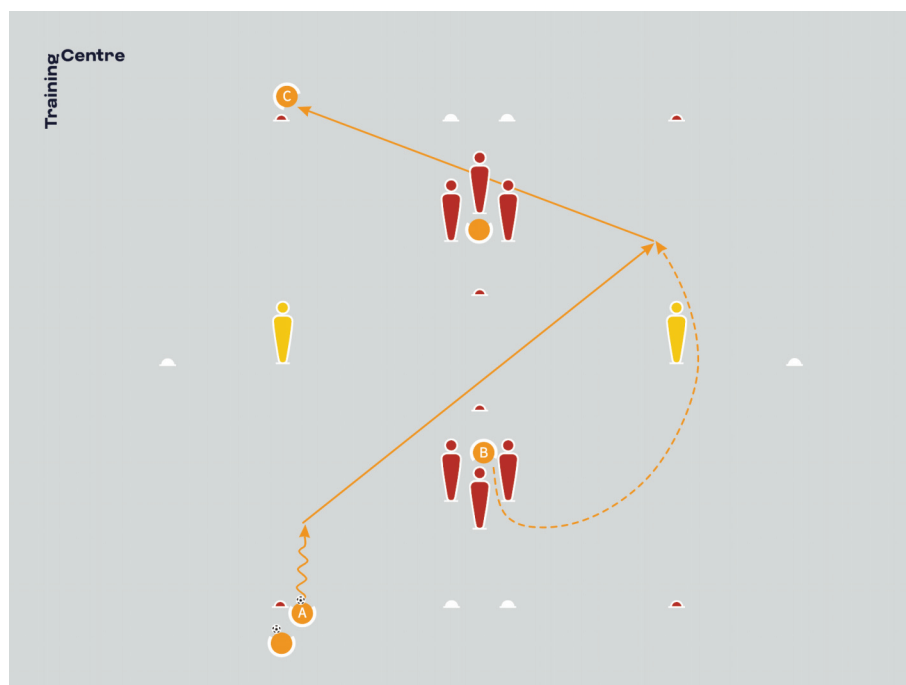
Principios básicos

- Se hará hincapié en que B juegue rápido hacia delante, en la coordinación entre los tres jugadores que forman la unidad y en la calidad de los pases, que es fundamental para que el ejercicio se desarrolle con fluidez.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- En la rotación del lado izquierdo, B dará ambos pases (el pase interior a C y el envío largo en diagonal a la siguiente posición inicial) con la pierna izquierda y los dirigirá al perfil derecho del destinatario. En la rotación del lado derecho, es al contrario.
- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, B echará un rápido vistazo a la posición de C antes de recibir el pase de A.

6.º EJERCICIO: ADELANTARSE PARA DAR UN PASE EN DIAGONAL HACIA LA CARRERA EN CURVA DE UN COMPAÑERO



Secuencia

- El jugador A adelanta el balón con el primer toque y, a continuación, envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del jugador B.
- Con velocidad, B pasa entre la portería de maniqués y el maniquí central más alejado de A y luego emprende una carrera en curva rodeando el maniquí

- amarillo exterior y sincronizándose con el movimiento y el primer toque de A.
- Al recibir el pase de A, B enviará un pase en diagonal (con la firmeza justa y, si es posible, al primer toque) al jugador C, situado en la posición inicial contraria.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

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

Principios básicos

- Se hará hincapié en la calidad del primer toque hacia delante de A y de su pase a la trayectoria en carrera de B: cuanto mayor sea la calidad, más altos serán el ritmo y la eficacia del ejercicio.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

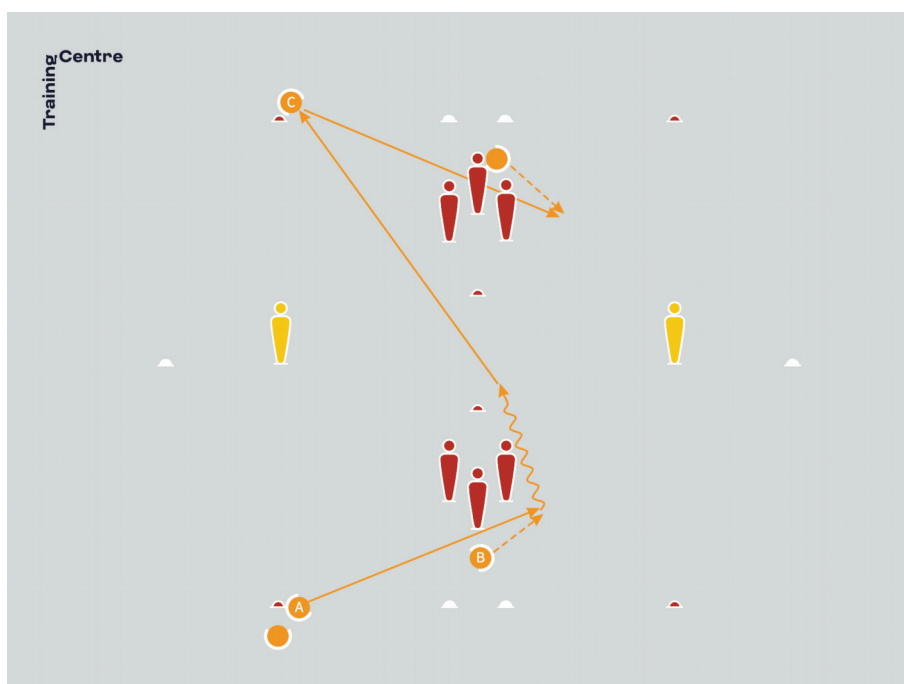
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- A la hora de enviar el pase abierto hacia la izquierda, A colocará el balón al primer toque con la pierna izquierda y, a continuación, emplear la misma pierna para dar el pase con el segundo toque. Cuando el ejercicio se realiza en el lado derecho, es al contrario: con la pierna derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B intentará emplear la pierna derecha para enviar a D el pase cruzado en diagonal hacia la izquierda. Y, a la inversa, el pase en diagonal hacia la derecha se dará con la pierna izquierda.
- Con el fin de reforzar las rutinas técnicas apropiadas, B mirará hacia la posición de A mientras se aleja en carrera para coordinar su movimiento con el pase de A.

7.º EJERCICIO: MOVIMIENTO PARA SEPARARSE DE LA JUGADA SIN BALÓN Y SALIDA EN VELOCIDAD CON LA PELOTA



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del jugador B.
- B retrocede rápidamente de espaldas hasta el lado exterior de la portería de maniquies, hace un control orientado y conduce el balón con velocidad hacia el punto medio del circuito antes de enviar un pase en diagonal al jugador C, que se encuentra en la posición inicial del extremo opuesto.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

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

Principios básicos

- Se hará hincapié en la velocidad y en la transición de B, que pasa de alejarse de la jugada cuando no tiene el balón a salir rápidamente hacia delante cuando ya tiene el balón controlado.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

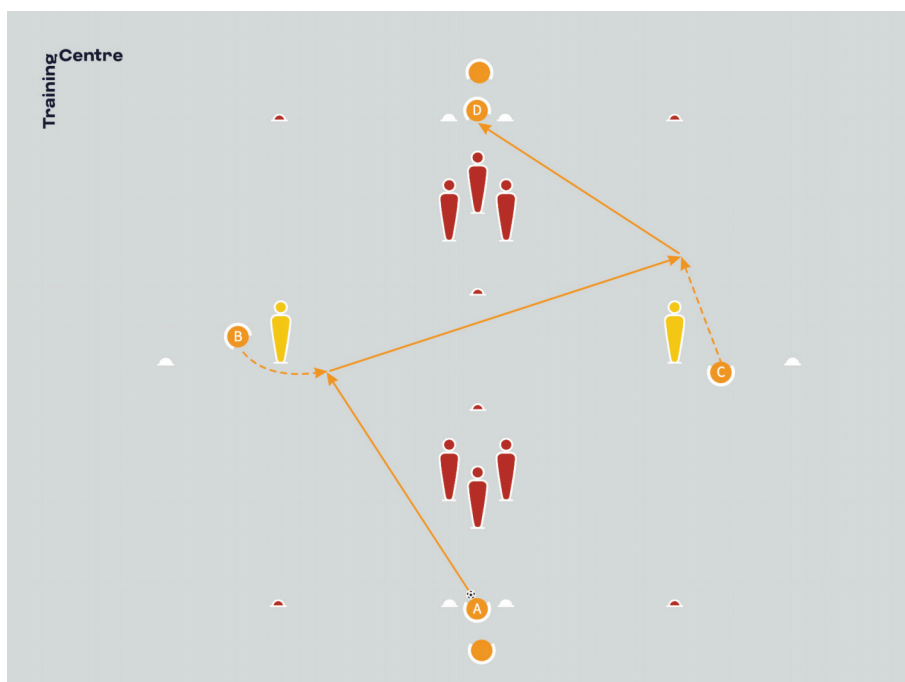
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- A medirá bien la intensidad de su pase para que el balón no quede demasiado lejos de B.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Durante la conducción en diagonal de derecha a izquierda, B dejará que el balón le llegue a la pierna derecha antes de aumentar la velocidad con él. Y, al contrario, en la conducción de izquierda a derecha, debe emplear la pierna izquierda.
- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, B mirará hacia la zona a la que va a desplazarse y levantará la cabeza antes de dar el pase en diagonal

8.º EJERCICIO: GIRO, MOVIMIENTO HACIA DENTRO Y CAMBIO DE ORIENTACIÓN CON UN PASE CRUZADO AL HUECO



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal al jugador B, que se encuentra junto al maniquí amarillo exterior.
- B se adelanta para desplazar el balón hacia dentro y envía un pase cruzado hacia la trayectoria del jugador C.
- Partiendo desde el maniquí amarillo del lado contrario, C emprende una corta carrera para recibir el pase de B y envía un pase en diagonal hacia el jugador D, situado en el punto inicial del extremo contrario.
- A continuación, D inicia la siguiente secuencia en sentido inverso

Rotación de jugadores

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

Principios básicos

- Se hará hincapié en la calidad del primer toque hacia dentro de B, ya que sirve para preparar el pase a C.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Se prestará atención a la compenetración colectiva y a la calidad de los movimientos, la coordinación y los pases entre A, B y C.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores emplearán la pierna izquierda y la derecha por igual.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, A/D mirarán hacia la posición de C/B antes de recibir el balón. A continuación, orientarán el balón en la trayectoria correcta con el primer toque y levantarán la cabeza antes de dar el pase.
- A la hora de enviar el pase en diagonal hacia la derecha, A colocará el balón al primer toque con la pierna derecha y, a continuación, empleará la misma pierna para dar el pase. A la inversa, para dar el pase en diagonal hacia la izquierda, empleará la pierna izquierda.

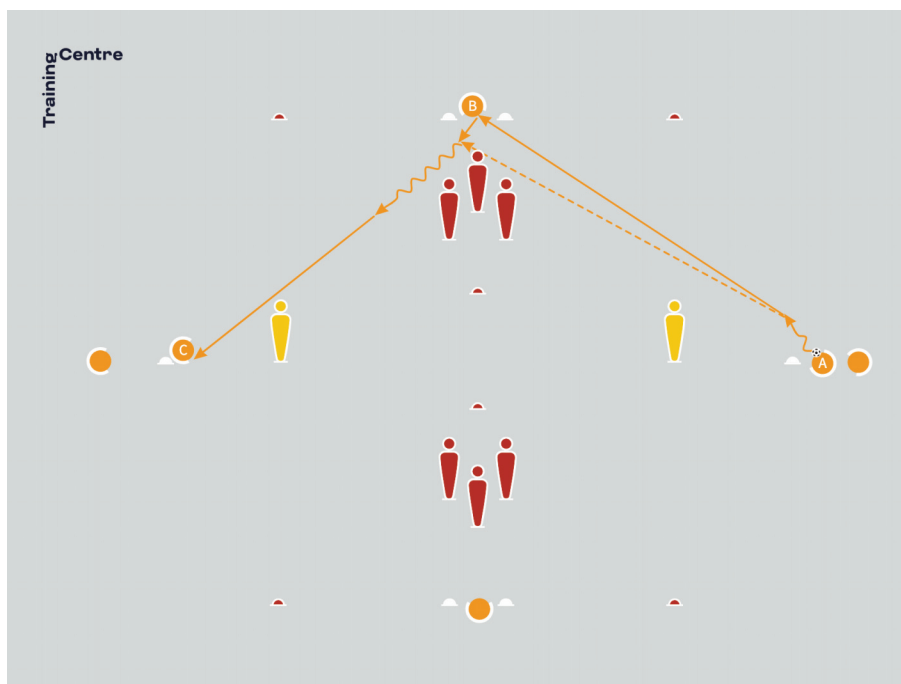
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- En la rotación de izquierda a derecha, D desplazará el balón hacia dentro al primer toque para preparar el pase a C con la pierna derecha. En la rotación inversa (de derecha a izquierda), el pase se dará con la pierna izquierda.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador C

- mantendrá la mirada en el balón y medirá la carrera al espacio por detrás del maniquí amarillo para recibir el pase de B.
- Para enviar al jugador A el pase en diagonal hacia la derecha, C intentará emplear la pierna izquierda. En la rotación inversa, el pase en diagonal hacia la izquierda se dará con la pierna derecha.

9.º EJERCICIO: ACELERACIÓN, RECEPCIÓN DE BALÓN EN CARRERA Y ENVÍO DE DOS PASES EN DIAGONAL



Secuencia

- El jugador A toca el balón hacia delante para enviar un pase en diagonal al jugador B, que se encuentra junto a la portería formada por conos blancos.
- B devuelve un pase corto hacia la trayectoria de A.
- A recibe el balón en carrera, lo conduce hasta dejar atrás los tres maniquíes rojos y envía un pase raso hacia el jugador C. El balón atraviesa la portería que forman el maniquí amarillo exterior y el cono blanco independiente.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.

Principios básicos

- Se hará hincapié en la calidad del primer toque de A para adelantarse el balón, ya que debe permitirle acelerar el ritmo, así como en la calidad del control en carrera, que le servirán de preparación para dar un pase en diagonal hacia el movimiento de salida del receptor.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Se cambiará la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficiencia en el movimiento y el equilibrio técnico (empleando ambas piernas por igual).

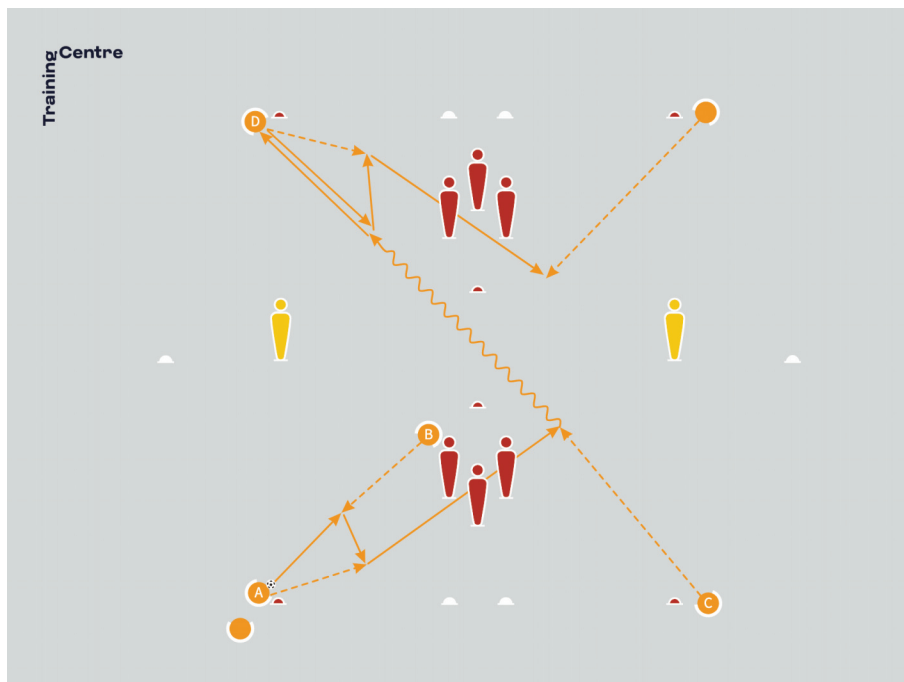
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- El jugador A se perfilará para recibir el pase en diagonal, hacer un control orientado largo al primer toque y correr hacia el balón antes de dar el pase a B.
- En la rotación de derecha a izquierda, A empleará la pierna derecha para dar los dos pases (el pase en diagonal de derecha a izquierda hacia B y el pase hacia la posición del maniquí amarillo exterior). En la rotación inversa (de izquierda a derecha), A enviará ambos pases con la pierna izquierda.
- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, antes de recibir el pase de B, el jugador A mirará hacia el jugador que se encuentra junto al maniquí amarillo exterior.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- En la rotación de izquierda a derecha, B intentará desplazar el balón hacia el interior al primer toque para enviar un pase al jugador A con la pierna derecha. En la rotación inversa (de derecha a izquierda), dará el pase con la pierna izquierda.

10.º EJERCICIO: PASE DE CALIDAD AL PRIMER TOQUE HACIA UN JUGADOR QUE LLEGA EN CARRERA DESDE UNA POSICIÓN RETRASADA



Secuencia

- El jugador A envía un pase corto hacia el jugador B, que se acerca a recibir y devuelve el balón al jugador A con un pase hacia la trayectoria de este.
- A continuación, A envía un pase de primeras que cruza la portería de los maniqués y se dirige a la trayectoria del jugador C.
- Partiendo de una posición retrasada en el lado opuesto, C esprinta para recibir el balón y, con el primer toque, cruza la portería formada por conos rojos que se encuentra en el centro del circuito. Después, envía un pase en diagonal hacia el jugador D, situado en la esquina opuesta.
- A continuación, D inicia la siguiente secuencia

Rotación de jugadores

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

Principios básicos

- Se hará hincapié en la calidad del primer toque de C para adelantarse el balón al recibirlo en carrera, ya que le servirá para acelerar el ritmo y de preparación para dar un pase raso en diagonal hacia el movimiento de salida del receptor.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas de los jugadores A y D

- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, el jugador A empleará la pierna derecha cuando envíe el pase en diagonal de izquierda a derecha que cruza la portería de los maniqués. En la rotación inversa, el jugador D empleará la pierna izquierda para dar el pase en diagonal de derecha a izquierda.
- A y D se perfilarán para recibir el pase en diagonal, hacer un control orientado largo al primer toque y cambiar de ritmo antes de enviar el balón a C.
- Para reforzar las rutinas técnicas apropiadas, antes de recibir el pase que les devuelve B o C, los jugadores A y D mirarán hacia la posición del jugador abierto (el objetivo de su próximo pase).

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- A la hora de dar el pase en diagonal de izquierda a derecha a través de la portería de maniqués, A desplazará el balón hacia el interior al primer toque y enviará un pase a C con la pierna derecha. A la inversa, para dar el pase en diagonal de derecha a izquierda, se empleará la pierna izquierda

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador C

- C saldrá desde una posición retrasada (en línea con el jugador A) y emprenderá una carrera al espacio mirando hacia la posición de A para ajustar su velocidad a la trayectoria del pase..