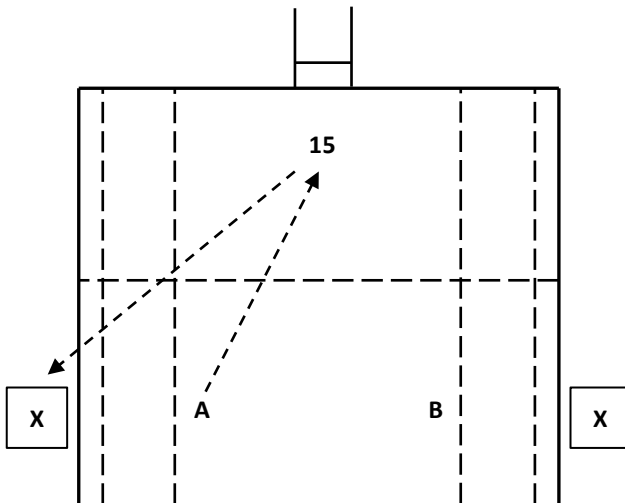


Ejercicio para mejorar la patada del zaguero al lateral, alternando derecha e izquierda, que ejecuta cuando recibe un balón de cara, dentro de su zona de 22 metros propia.

Los jugadores **A** y **B** patean alternativamente a un zaguero. Ese zaguero recepciona las patadas y las devuelve pateando al lateral más cercano apuntando al objetivo (**X**) colocado por el entrenador (ver gráfico).



El zaguero, tras patear, tiene que correr a tocar uno de los dos palos. Cuando lo toca, entonces el siguiente pateador lanza un nuevo balón.