



Descripción

Establecemos tres o cuatro rondos de tres contra uno, el jugador que pierde el balón intercambia su posición con el jugador que está en medio. El jugador con posesión de la pelota solo puede jugar en amplitud lo que obliga a sus compañeros a ocupar la zona de apoyo más próxima rápidamente. Se limita los toques a dos toques y se exige a los jugadores mucha movilidad.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y comunicación entre compañeros.
- Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, pase y desmarque.
- **Cognitivos:** Toma de decisión a la hora de desmarcarse y realizar en pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Conos o delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10'
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)