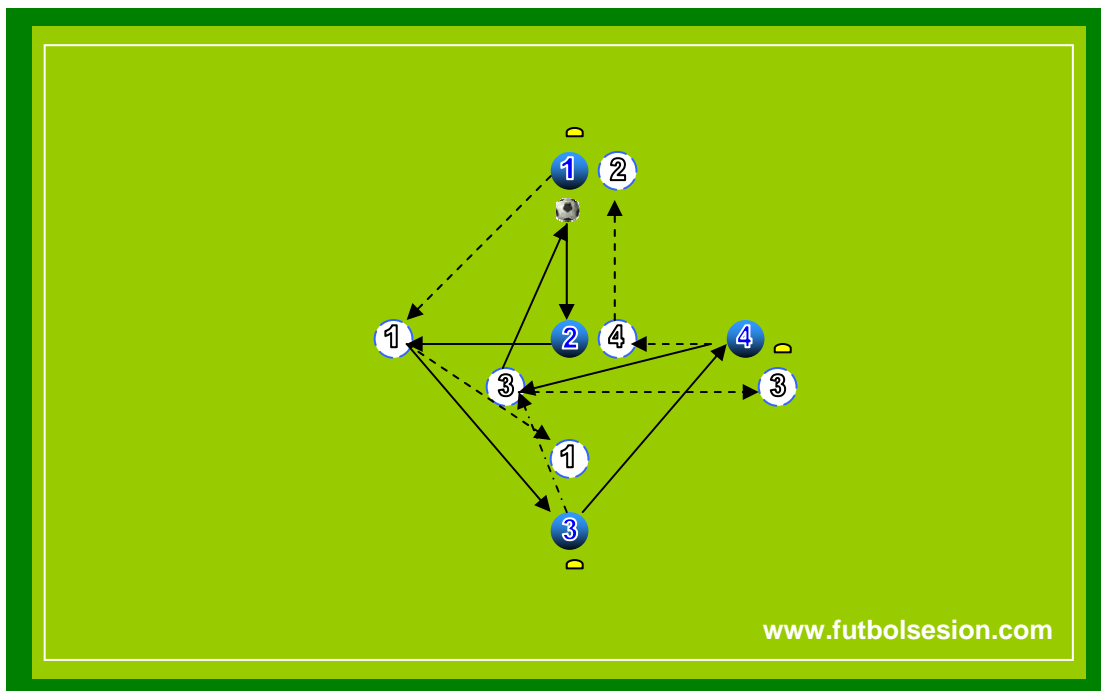


Rombo con paredes



Descripción

El grupo se divide en equipos de cuatro jugadores cada uno de ellos. Cada grupo trabaja dentro de una zona definida. La acción se desarrolla con un balón por equipo. El J1 en posesión del balón pasa en corto sobre J2 le devuelve de primeras a su izquierda para que juegue sobre J3. El J3 recibe con control y supera la oposición de J1 con acción de pared, pasando tras el desborde al J4 que devuelve de primeras y acompaña la jugada para ocupar la posición inicial de J2, J3 juega de primeras sobre J1 con el objetivo de reanudar el trabajo de forma continua y ocupa la posición de J4.

ROTACIÓN: J1 a J 3, J2 a J1, J3 a J4 y J4 a J2

Aspectos Importantes

- Pases tensos y precisos.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 5 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ½ de campo.

Características

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