



### Descripción

En la zona 1 jugamos una conservación de 3 contra 1 con J1, J2 y J3 contra J7, a dos toques y con apoyos obligados en amplitud, cuando J7 roba o intercepta el balón intercambia la posición con el jugador que ha perdido la posesión, el jugador que ha perdido la posesión en el ejemplo J3, se dirige rápidamente al balón que hay plantado delante de la zona de trabajo, y juega sobre la posición de J8 que devuelve una pared para que J3 juegue sobre J6 y ocupa la posición de J8, seguidamente J8 se dirige a la zona 2 para trabajar una situación de inferioridad numérica de 3 contra 1, siguiendo la misma ejecución que la trabajada en la zona 1. En la zona donde se ha finalizado la acción de recuperación se coge el balón con el que se ha jugado la conservación y se planta en la frontal de zona para la siguiente acción.

### Aspectos Importantes

- Pases tensos y comunicación entre compañeros.

### Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase y desmarque.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

### Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: 7 jugadores por ejercicio.  
**Tiempo programado**: entre 10' o 15'.  
**Espacio**: ¼ de campo.

### Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga**: 10' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10 o 15'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)