



### Descripción

J1 juega sobre J2 que le devuelve de primeras, hace un control orientado e inicia una conducción en dirección a la pica que tiene situada a su derecha la gira y juega de nuevo sobre la posición inicial donde espera J4 y de espaldas se desplaza a la situación de J2.

J2 recibe de J1 le devuelve de primeras un balón raso, se gira y golpea de cabeza el balón que le ha enviado J3, finalmente se desplaza con un pequeño sprint a la situación de J3.

J3 lanza el balón con la mano a J2 para que golpee de cabeza y al sprint se dirige a la pica que tiene a su derecha, la gira y continúa la progresión hasta la posición inicial de J1.

J4 recibe de J1, controla y aguanta hasta que J1 se ha colocado en la posición central, le pasa el balón raso que de primeras le devuelve e inicia de nuevo la rotación

J5 recoge el balón que J2 ha golpeado de cabeza aguanta que J1 se gire y con la mano le envía un balón aéreo para que lo golpee con la cabeza e continua con la rotación. Rotación correlativa.

#### Aspectos Importantes

- Las acciones con balón tienen que buscar calidad en su ejecución.
- Las acciones sin balón deben ser a un ritmo medio-alto.

#### Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** 18 jugadores. 3 grupos de 6 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.)