



Descripción

Distribuimos el grupo en 2 o 3 filas, dependiendo del número de jugadores. Según la estructura del dibujo los jugadores números 1 realizan la movilidad articular que indica el entrenador. Cuando llegan al marcador, el jugador número 4 le envía un balón aéreo con la mano para que el número 1 baje el balón utilizando una determinada acción técnica para después realizar una acción técnica de regate libre. Jugador número 4 vuelve al principio, jugador número 1 coge el balón con la mano para cuando se acerque el jugador siguiente.

Aspectos Importantes

- Especificar el tipo de movilidad articular o acciones técnicas
- Determinar acciones técnicas libres para fomentar la creatividad del jugador

Objetivos

- **Condional:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de control i acciones de finta.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 5 jugadores aprox.
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/4 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.)