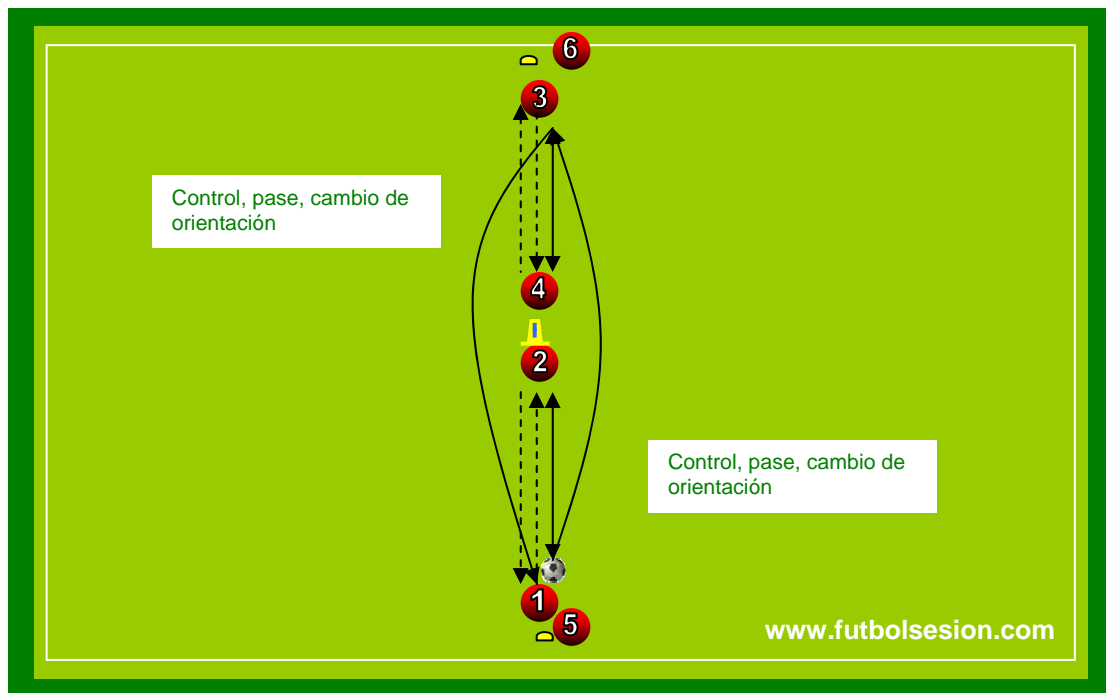


Ejercicio orientado al cambio de orientación



Descripción

Establecemos grupos de seis jugadores y delimitamos tres postas de trabajo.

- J1 juega sobre J2 que le devuelve de primeras para que J1 juegue sobre J3 con un cambio de orientación.
- J3 recibe de J1 un balón aéreo controla y juega sobre J4 que le devuelve de primeras y J3 con un cambio de orientación juega sobre J5.

ROTACIONES: entre J1, J2 y J5 y entre J3, J4 y J6.

Aspectos Importantes

- Tener balones de reserva por si se produce un mal pase o un mal control, poder activar la acción rápidamente.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase, desplazamiento aéreo y control sobre controles aéreos.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 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.)