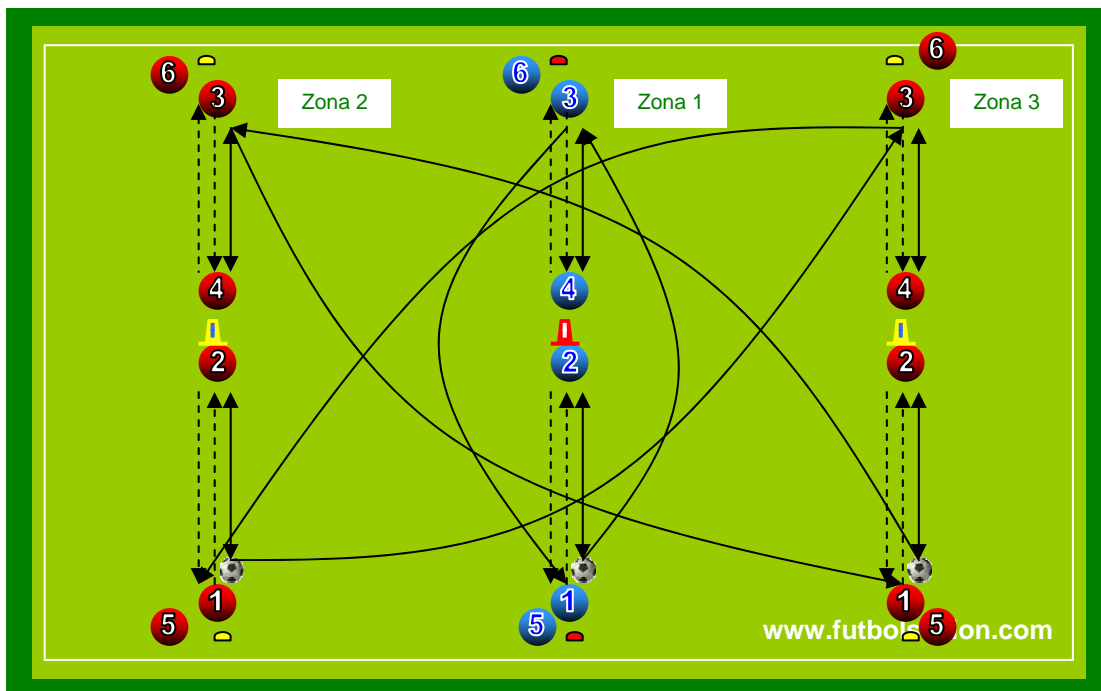


Ejercicio con cambios de orientación constantes



Descripción

Establecemos grupos de seis jugadores y delimitamos tres zona de trabajo en cada grupo.

Zona 1

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

Zonas 2 y 3

Juegan las mismas transiciones que en la zona 1 con la salvedad de que juegan entre ellas, los jugadores de la zona dos juegan en diagonal con los jugadores de la zona 3. El cambio de orientación entre estas dos zonas se hará con un balón aéreo.

ROTACIONES: en las zonas, 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

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, desplazamiento aéreo y control sobre controles aéreos.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 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.)