



Descripción

Dividimos el grupo por pareja y colocamos a los jugadores uno en frente del otro con un balón por pareja. Con el interior del pie no vamos pasando el balón por raso y a la indicación del entrenador aumentamos o aminoramos la distancia con el compañero.

- Percepción Espacio / Temporal:
- Percepción de distancias
- Percepción de trayectorias

Aspectos Importantes

- Tener balones próximos por si hiciera falta.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 4 jugadores aprox.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ 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.)