



Descripción

Dividimos el grupo en parejas y cada pareja le otorgamos un balón, nos vamos pasando el balón con las diferentes superficies del pie primero en estático y posteriormente en dinámico y siempre el balón tiene que ir por raso.

Acciones de manejo básico:
 Combinar interiores
 Cambiar plantas

Aspectos Importantes

- Las acciones con balón tienen que buscar calidad en su ejecución.

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: dividir al grupo en parejas.
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.)