



Descripción

Establecemos cuatro zonas de aproximadamente 15 x 15 y distribuiremos el equipo en las cuatro zonas. En dos de las zonas trabajaremos habilidad aérea colectiva con un solo balón y en las otras dos habilidad aérea individual con un balón por jugador. A la señal del entrenador, dejamos el balón en la zona y con un sprint cambiamos de zona, de esta manera intercalaremos el trabajo individual con el colectivo.

Aspectos Importantes

- Concentración para que haya calidad en los pases y los controles.
- Tener balones próximos por si hacen falta de forma inmediata.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinati**vo: Técnica individual sobre balones aéreos, a nivel de control y pase.
- **Cogniti**vo: -
- **Socio-efecti**vo: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** dividir el equipo en 4 grupos de 4, mas o menos.  
**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.)