



Descripción

El ejercicio consiste en realizar acciones de aproximación hacia la portería central en conducción, al tiempo que un jugador situado en una de las porterías laterales, sale a defender dicho espacio en acción de oposición activa. El poseedor del balón deberá realizar una acción de habilidad con finta y progresar a través de la portería lateral que ha quedado libre, pasando el balón posteriormente sobre la zona de inicio opuesta.

- Sistema de Rotación:

El atacante ocupa la posición del defensor y el defensor ocupa la posición del atacante.

Aspectos Importantes

- Las acciones con balón tienen que buscar calidad en su ejecución, para ello, el jugador defensor debe poner un poco de intensidad en la acción.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de control, finta y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores o conos y balones.
Organización: dividir al equipo en 3 o 4 grupos.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico, activación.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1.
- **Tiempo de trabajo:** 10'
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)