



Descripción

Establecemos un pentágono y tres equipos de dos jugadores, dos de ellos jugaran por fuera una conservación a dos toques y el otro trabajara por dentro la recuperación. El equipo que falla el pase o pierde la posesión intercambia la posición con el equipo en trabajo de recuperación. El objetivo es ofrecer apoyos constantes al compañero, para ello se ha de ocupar el lado que queda libre mas próximo al poseedor del balón.

Aspectos Importantes

- Intentar que el ejercicio sea dinámico que los jugadores no estén parados.

Objetivos

- **Condiciona**l: activación, calentamiento.
- **Coordinativo**: pase, desmarque.
- **Cognitivo**: Toma de decisión, a la hora de moverse y desmarcarse.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Delimitadores y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de seis.
Tiempo programado: 10'- 15'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: activación, simplemente ritmo de calentamiento.
- **Duración de la carga**: entre 10' y 15'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie
- **Tiempo de trabajo**: entre 10' y 15'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx)