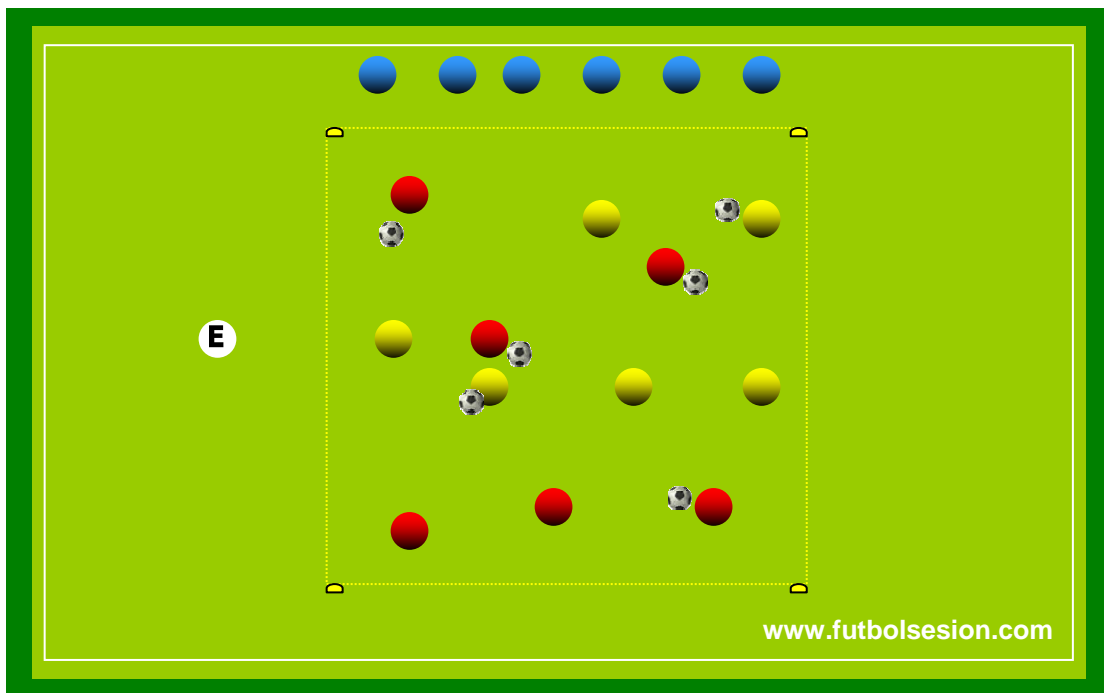


Posesión por tiempo



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 40 establecemos tres equipos de seis jugadores, dos dentro y uno fuera. Los de dentro se pasan el balón por parejas y el equipo de fuera a la señal del entrenador inicia en trabajo de recuperación, cada balón que roban tienen que conducirlo fuera del campo y entrar de nuevo a recuperar mas balones. La pareja que ha perdido el balón pasa a apoyar a los demás jugadores. Cuando solo queda un balón disputaremos una conservación de 10 contra 5.

Contaremos el tiempo que cada equipo tarda en recuperar los balones y perderá el equipo que mas tiempo tarde.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Intensidad en los jugadores que roban.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación, a nivel de pase, desmarque y visión periférica.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 18 jugadores, 3 grupos de 6.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media- alta (50-75% FC máx.)