



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

- J1 juega sobre J3 e intercambia su posición con J2, recibe la devolución de J3 y juega de nuevo sobre el movimiento en amplitud de J3.
- J2 cuando J1 juega con J3 intercambia por dentro la posición con J1.
- J3 recibe de J1 y juega sobre la posición de J2 con J1, intercambia la posición con J4 y recibe de J1 para jugar de primeras sobre la posición inicial de J1 que ahora ocupa J2 y volvemos a iniciar la rotación.
- J4 cuando J3 juega con J1 intercambia la posición por dentro con J3.

Aspectos Importantes

- Los pases deben ser tensos, a la vez que hemos de minimizar los errores e intentar que haya la máxima continuidad posible.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, sobre todo a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4.
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 (50-70% FC máx.)