



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 10 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 jugara sobre J4 y J4 deberá jugar sobre el jugador que no tenga balón en este caso sobre J3, seguidamente J2 jugara sobre J4 y este volverá a jugar sobre el jugador que no tenga balón en esta caso J1, J3 jugara sobre J4 y ahora J4 deberá jugar sobre J2 y así consecutivamente. El jugador central debe jugar sobre el jugador que no tenga balón.

Rotaciones por tiempo.

### 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**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, 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 (40-60% FC máx.)