



### Descripción

Establecemos dos grupos y montamos dos cuadros de 16 x 16 aproximadamente. En uno de los cuadro se trabaja la habilidad aérea individual y en el otro se trabaja la habilidad aérea colectiva y con un solo balón.

#### Aspectos Importantes

- Determinar en un primer momento la acción técnica a realizar, y después si se quiere, dejar libertad para fomentar la creatividad del jugador.

#### Objetivos

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

#### Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: Dividir el equipo en dos grupos.  
**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 en cada zona
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 5'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)