



Descripción

Establecemos grupos de cuatro jugadores y los situamos como están en la imagen. J1 pasa el balón a J2, este controla y conduce hasta el encuentro con J1, hacen relevo y J1 pasa la pelota a J3, este le hace la pared y J1 pasa a J4, J1 se queda en la posición de J2. Luego J4 juega con J3 este controla y conduce hacia J4 cuando se encuentran hacen el relevo y J4 pasa el balón a J2, este le hace la pared y J4 le pasa el balón a J1, J4 se queda en la posición de J3, y así sucesivamente.

Rotaciones J1 con J2 y J3 con J4.

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, conos 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.)