



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 15 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de ocho o nueve jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre la posición de J2 que le devuelve de primeras para que J1 juegue en profundidad sobre el movimiento de J3, J3 recibe de J1 y juega sobre la posición de J2, J3 hace un desmarque en ruptura para por detrás del cono y J2 juega sobre el desmarque de J3 que controla y conduce hasta la posición inicial de J1.

El ejercicio lo iremos alternando por ambos lados y las rotaciones serán correlativas.

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

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, conos y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 8 o 9 jugadores.
Tiempo programado: 12'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)