



### Descripción

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

J3 y J4 inician a la vez con una progresión hacia el cono central y vuelta a la posición inicial, en ese momento J1 en posesión del balón juega sobre J3 y J4 le tiene que ofrecer una línea de pase fuera de la trayectoria del cono central, J3 juega sobre el movimiento de J4 y J4 juega sobre J2 e iniciamos nuevamente la rotación desde la posición de J2 que ahora jugara sobre J4 y J3 le ofrecerá la línea de pase.  
Rotaciones por tiempo, J3 y J4 con J1 y J2

#### 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, un cono y balones.  
**Organización**: dividir el equipo en grupos de 4 jugadores.  
**Tiempo programado**: 8' - 10'  
**Espacio**: ¼ de campo.

#### Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga**: 8' - 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 8' - 10'
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)