



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 establecemos seis posta de trabajo y dividimos el equipo en grupos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

- J1 juega sobre J2, J2 control orientado y juega sobre J3 que le devuelve de primeras, J2 juega la pared sobre el movimiento de J3, J3 la recoge y conduce hasta la posición de J4 donde planta el balón para que J4 continúe con la rotación.
- J4 juega sobre J5, J5 control orientado y juega sobre J6 que le devuelve de primeras, J5 juega la pared sobre el movimiento de J6, J6 la recoge y conduce hasta la posición de J1 donde planta el balón para que J1 continúe con la rotación.

J1 y J4 inician el ejercicio a la misma vez e intentamos que el ejercicio se sincronizado. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Calidad en los pases y ritmo en las conducciones.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, balones y 2 conos.
Organización: dividir el equipo en dos grupos.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)