



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 18 x 10 establecemos cuatro zonas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro o cinco jugadores y en el mismo ejercicio ejecutaremos las cuatro secuencias.

- 1 Control, pase e intercambia la posición
- 2 Conducción y relevo e intercambia la posición
- 3 Pase oposición e intercambia la posición
- 4 Pase pared e intercambia la posición

Puede ser un ejercicio valido para el calentamiento previo al partido

### Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Si lo utilizamos para calentar antes de partido, exigir máxima concentración en las acciones, y que la velocidad de ejecución sea alta para que se ajusten a la realidad de un partido.

### Objetivos

- **Condiciona:** Capacidad aeróbica.
- **Cordinativo:** a nivel de pase, conducción y finta.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

### Estructura

**Material:** delimitadores y balones  
**Organización:** 16 jugadores, 4 grupos de 4.  
**Tiempo programado:** entre 10' o 15'.  
**Espacio:** ¼ campo

### Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' o 15' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)