



### Descripción

En un terreno de juego aproximado a medio campo establecemos con conos o bases con palos el sistema de juego que queremos contrarrestar y distribuimos el equipo en base al sistema de juego que queremos trabajar. Iniciaremos la transición en la línea defensiva, el entrenador dirá el número de pases que han de hacer los jugadores de la línea defensiva antes de progresar entre líneas, una vez realizada las transiciones en defensa el equipo debe progresar entre líneas para llevar el balón a la línea ofensiva, una vez han recibido el balón la línea ofensiva iniciamos la transición a la inversa para llevar el balón a la línea defensiva e iniciamos de nuevo una nueva jugada.

-El equipo trabajara los movimientos que el entrenador haya estipulado, jugador con balón y jugador sin balón.

-El entrenador variara el número de pases que tienen que hacer en defensa antes de progresar para que no inicie la jugada siempre el mismo jugador.

### Aspectos Importantes

- Calidad en los pases, tensos y preciosos.
- Velocidad gestual en las acciones, para dar realidad a las acciones.
- Incidir en que los jugadores se perfilen bien, que hagan acciones de finta previa.

### Objetivos

- **Condiciona**: Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Movimientos según el modelo de juego.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

### Estructura

**Material**: 10 conos o picas y balones.  
**Organización**: dividir el equipo por posiciones.  
**Tiempo programado**: 20'  
**Espacio**: ½ campo

### Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 16'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 8'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)