



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 15 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en cuatro grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

Los jugadores en posesión del balón juegan con los jugadores que tienen en frente, estos le devuelven de primeras y se giran a su izquierda para ocupar la posición de su compañero y jugar nuevamente con el jugador del lado contrario en posesión del balón y así seguiremos correlativamente. Los jugadores seguirán las pautas que haya ordenado el entrenador y los jugadores intercambiarán las funciones por tiempo.

- 1- Pase y devolución con el interior, balón raso
- 2- Pase y devolución con el empeine a media altura (jugador en posesión del balón lanza con la mano)
- 3- Pase y devolución control con el pecho (jugador en posesión del balón lanza con la mano)
- 4- Pase y devolución con la cabeza (jugador en posesión del balón lanza con la mano)

### Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- 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

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** a nivel de pase con diferentes superficies de contacto.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** 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)