



Descripción

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

J1 juega sobre J2, este hace un control orientado con giro y juega sobre el apoyo de J3, J3 le hace una dejada y se desmarca por detrás del cono, J2 le devuelve de primeras sobre el desmarque de J3 y J3 conduce hasta la posición inicial. Alternaremos el ejercicio una vez por cada lado y podremos introducir variantes técnicas en las posiciones J2 y J3.

Aspectos Importantes

- Calidad en los pases y ritmo en las conducciones.

Objetivos

- **Condiciona**l: 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: ½ 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.)