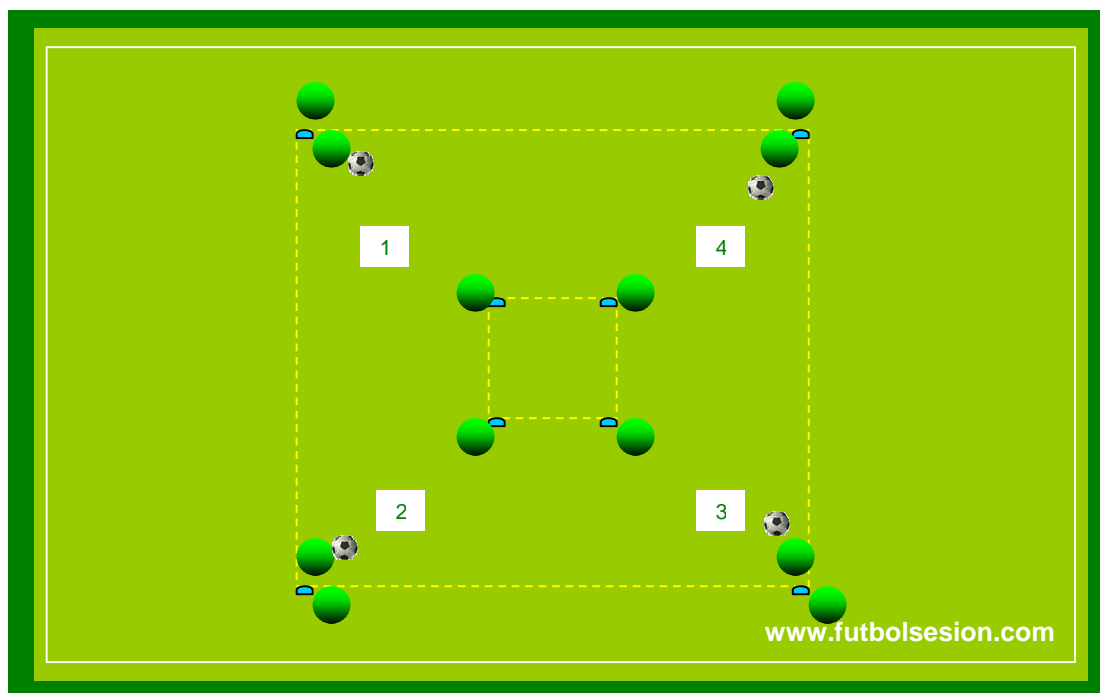


Tarea en cuadrado con acciones básicas



Descripción

Establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de tres o cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Los grupos trabajarán en diagonales acciones técnicas y cambiarán por tiempo de zona.

- 1- Conducción
- 2- Pase e intercambio de posición
- 3- Pase y oposición
- 4- Pared

Aspectos Importantes

- Calidad y dinamismo en todas las acciones técnicas.

Objetivos

- **Condicionales:** Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, conducción, finta, etc.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en las zonas delimitadas.
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.)