



Descripción

Dividimos el equipo en cuatro grupos y los distribuimos como están en la imagen. El ejercicio se inicia con acciones técnicas básicas de control de pase e intercambian la posición con movimientos de movilidad articular. Ejercicio de calentamiento básico en el que se incluyen las acciones técnicas.

Aspectos Importantes

- Calidad en los pases y dinamismo en todas las acciones de movilidad articular.

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 2 conos y balones.
Organización: dividir el equipo en 4 grupos.
Tiempo programado: 10'
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.)