



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 18 x 30 jugamos una conservación de 4 contra 2 con objetivos. El equipo en posesión del balón debe progresar con el balón con acciones combinativas y llevarlo a la zona B salvando la oposición de los dos jugadores amarillos, cada vez que consigamos el objetivo sumaremos un punto y si es interceptado el balón o sale fuera de los límites volveremos a iniciar desde uno de los fondos. Los jugadores en trabajo de recuperación trabajaran por tiempo. Podemos limitar el número de toques y prohibiremos al conducción de balón.

Aspectos Importantes

- Es un buen calentamiento para un posterior trabajo en el que incidamos en el trabajo asociativo y en el juego corto

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación.
- **Coordinativo**: A nivel de pase corto.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones, petos de dos colores.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 6 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Activación, umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 3 series.
- **Tiempo de trabajo**: 3x5'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)