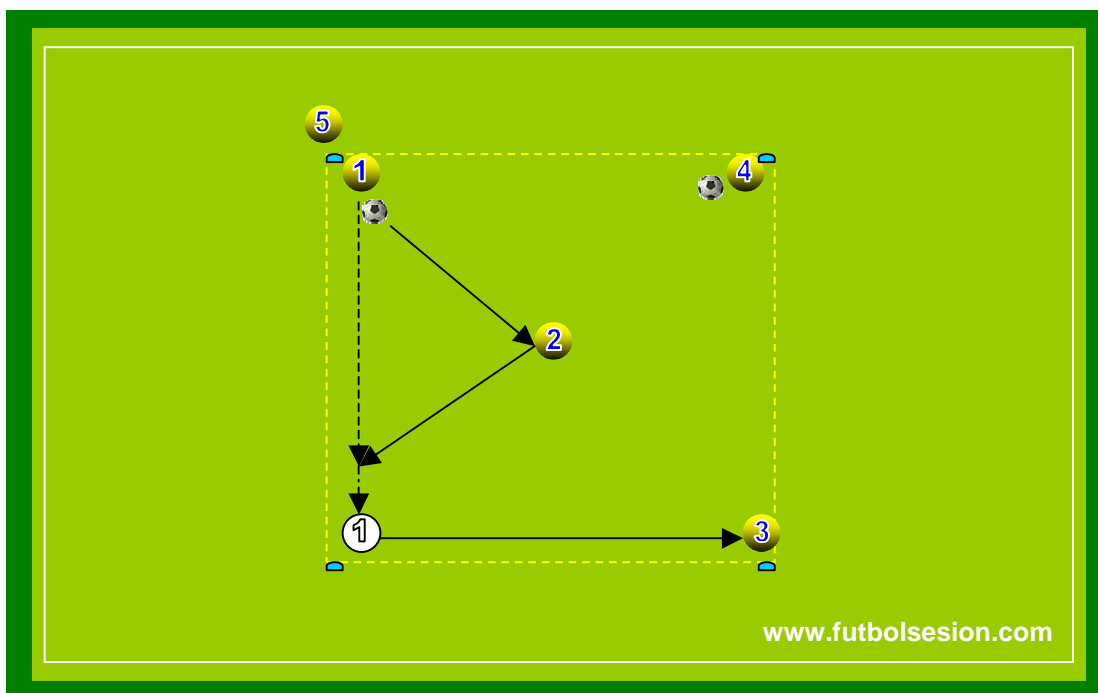


Tarea en cuadrado con acciones de pared



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 18 x 18 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cinco o seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen. J1 juega sobre J2 que devuelve la pared sobre el movimiento de J1, J1 recoge la pared y juega sobre J3, a continuación J4 juega sobre J2 que le devuelve la pared a J4 y J4 juega sobre la posición actual de J1, seguidamente J3 juega sobre J2 que le devuelve la pared y J3 juega sobre la posición actual de J4 y así consecutivamente. Rotaremos el jugador de dentro por tiempo.

Aspectos Importantes

- Calidad y dinamismo en todas las acciones técnicas.
- Puede ser un trabajo previo a una posterior tarea de velocidad.
- Trabajar por tiempo o otra buena opción es marcar unas repeticiones por jugador, por ejemplo una vuelta para los exteriores y cambio del jugador interior.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en 3 grupos de 5 o 6 jugadores y marcar 3 zonas de trabajo.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo (15x15m)

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico y anaeróbico aláctico.
- **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.)