

Tarea en X con acciones básicas de control y pase



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 establecemos cinco postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cinco o seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre la posición central de J2, J2 planta la pelota para la llegada de J1 y se va de espaldas a la posición inicial de J1, J1 juega el balón plantado de J2 sobre J4, J3 juega sobre la posición central ahora ocupada por J1, J1 la planta y se va de espaldas a la posición inicial de J3, J3 recoge el balón plantado de J1 y juega sobre la posición de J5, J4 juega sobre la posición central ocupada ahora por J3, J3 la planta y se va de espaldas a la posición inicial de J4, J4 recoge el balón plantado de J3 y juega sobre la posición inicial de J1 ahora ocupada por J2 y así correlativamente.

Aspectos Importantes

- Calidad y dinamismo en todas las acciones técnicas.
- Puede ser un trabajo previo a una posterior tarea de velocidad.

Objetivos

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

Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** dividir el equipo en 3 grupos de 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.)