



Descripción

Establecemos cuadros de 12 x 12 y dividimos el equipo en grupos de cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen. J1 debe jugar sobre J5, J5 se perfila para jugar con J3 que no tiene balón, controla con pierna mas alejada de J1 y juega sobre J3 con la otra pierna, seguidamente pide el balón a J2 y ejecuta la misma acción para jugar sobre J4, de esta manera seguimos consecutivamente durante un minuto y medio. El ejercicio lo ejecutaran todos los jugadores por tiempo e individualmente contarán los cambio de orientación que ejecutan durante el tiempo estipulado.

Aspectos Importantes

- Importantísimo que el jugador interior este bien perfilado.
- Trabajar que el jugador interior mire antes de recibir.

Objetivos

- **Condiciona**l: Potencia aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de pase y control orientado.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones  
**Organización:** grupos de 5.  
**Tiempo programado:** 10'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 7'30".
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 5 series.
- **Tiempo de trabajo:** 5 x 1'30".
- **Intensidad:** Alta (80-90% FC máx.)