



Descripción

Establecemos un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 dividido en cuatro zonas y distribuimos el equipo por parejas, en cada zona situamos dos parejas con un balón cada pareja, el jugador en posesión del balón intentara superar al compañero sin salirse de la zona y sin perder la posesión del balón, a la voz del entrenador el jugador que no tenga el balón tendrá que cambiar de zona y cambiar de compañero.

Aspectos Importantes

- Puede ser un trabajo previo a una posterior tarea de velocidad.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica con acciones de velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: Acciones de 1c1.
- **Cognitivo**: Superar o mantener el balón en acciones de 1c1.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 16 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga**: 10'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: alta (70-90% FC máx.)