



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 15 establecemos 12 postas de trabajo cuatro por equipo y dividimos el grupo en equipos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen. A la señal del entrenador los jugadores J1 de cada equipo inician el ejercicio con una pequeña conducción seguida de pase a su compañero J2, J2 con J3, J3 con J4 y J4 conduce en sprint hasta la zona inicial donde entrega el balón al compañero en espera, los equipos que pierdan el control del balón serán penalizados con un punto, ganara el equipo que menos puntos tenga. Los jugadores se desplazaran al lugar donde han jugado el balón. Los jugadores que reciben el balón inician con una pequeña conducción para que el pase sea mas preciso y de esta manera salvar los posibles obstáculos.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Exigir velocidad gestual en cada acción con balón.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** a nivel de control, pase y conducción.
- **Cognitivos:** Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos de 2 colores y balones
Organización: 18 jugadores, 3 equipos de 6.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)