



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 establecemos dos equipos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Los jugadores J1 de ambos equipos inician los dos a la misma vez jugando con J2 de sus respectivos equipos, J2 jugará con J3 y se desplazará al otro lado del terreno de juego, J3 juega sobre la posición de J4 y se desplazará al otro lado del terreno de juego, J4 jugará sobre la posición actual de J2 y J2 volverá a jugar sobre la posición actual de J3 y J3 jugará nuevamente sobre J1 y así correlativamente. Los jugadores de dentro cuando pasan el balón cambian posición y los de fuera siempre juegan con el jugador de su equipo mas lejano. Hay que intentar coordinar los pases e intentar que el balón llegue limpio al compañero. Los jugadores de fuera intercambiarán su posiciones con los de dentro por tiempo, el equipo que mas fallos tenga en el pase perderá.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de control, pase y conducción.
- **Cognitivo**: 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: 16 jugadores, 2 grupos y 4 equipos de 4.
Tiempo programado: 12'.
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)**: 1'30"
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 5'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)