



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 establecemos grupos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. J1 juega sobre J2, J2 sobre J3 y cambia de posición, J3 juega sobre J4 y cambia de posición, J4 juega sobre la posición actual de J2, J2 sobre la posición actual de J3 y J3 sobre la posición de J1 y así correlativamente. Los jugadores que actúan por dentro cada vez que dan un pase deben cambiar de posición de esta manera estarna en continuo movimiento. La rotaciones las efectuaremos por tiempo J1 y J4 cambiaran de rol con J2 y J3.

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 y balones
Organización: 16 jugadores, 4 equipos de 4.
Tiempo programado: 12'.
Espacio: ¼ campo (12x12)

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 (50-70% FC máx.)