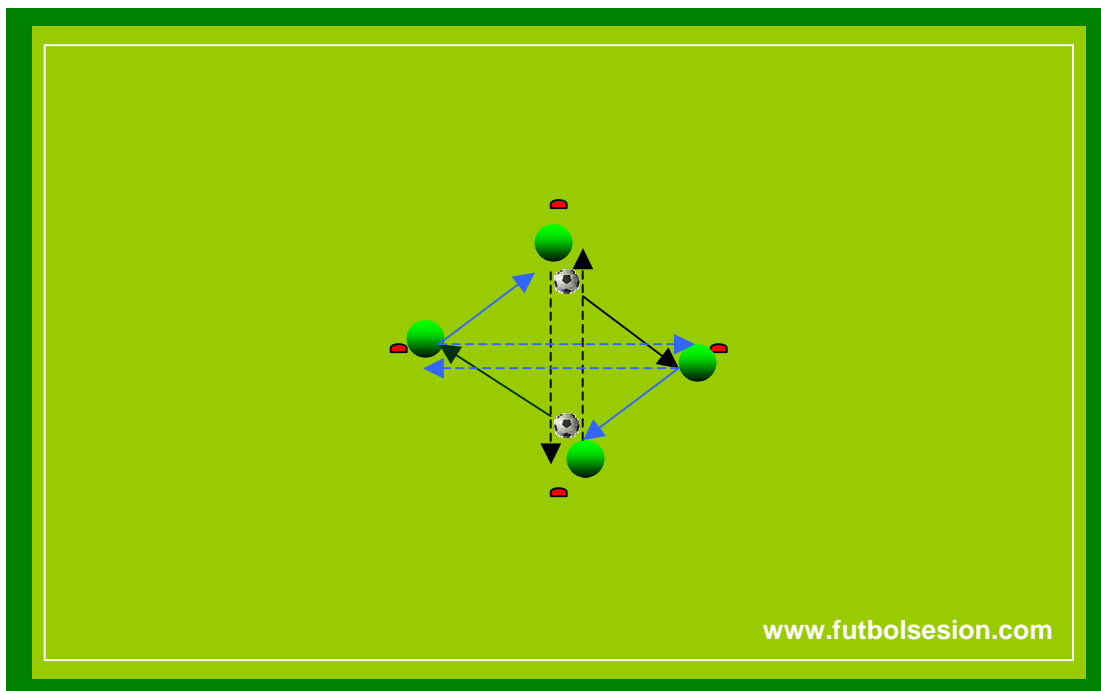


Tarea técnica en rombo con movilidad



Descripción

Establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de 4 jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Los jugadores en posesión del balón siempre jugaran con el compañero de su izquierda e intercambiara la posición con el jugador que tiene en frente y así correlativamente.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Exigir velocidad gestual en cada acción con balón.
- Combinar que jueguen a dos toques y que jueguen a un toque.

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: dividir al equipo en grupos de 4.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga**: 8' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 2 series de 4'.
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)