



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 40 x 40 con cuatro porterías de diseños establecidas como están en la imagen, jugamos una conservación de ocho contra ocho mas un comodín ofensivo y trabajamos el marcaje individual. Los jugadores de cada equipo tendrán asignados un numero que será el mismo numero que tendrá asignado el compañero que lo este marcando, cuando el entrenador lo considere dirá un numero y el jugador del equipo en posesión del balón que tenga asignado este numero tendrá que hacer gol en conducción en cualquiera de las cuatro porterías de diseño, su marcador deberá evitar que lo consiga, si se consigue el objetivo se le restara un punto al equipo en recuperación, el equipo en posesión cada ocho pases sumara un punto.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Desplazamientos rápidos para marcar en las porterías.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica y velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 8 conos y balones
Organización: 17 jugadores.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ½ (40x40)

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico y anaeróbico alactico.
- **Duración de la carga:** 8'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 3'.
- **Intensidad:** Media-alta (50-70% FC máx.)