



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 montamos una situación de 4c4 más un comodín que da superioridad. El objetivo de la tarea es hacer pasar el balón por las 4 zonas del espacio para de esta manera puntuar, para ello el comodín puede entrar a las zonas para crear situaciones de 2c1.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, 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 y balones
Organización: 9 jugadores por rondo.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica, umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 8'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 4'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)