



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (En cada posta 3 jugadores mínimo).

J1 y J3 salen a la vez siempre, en cada acción, ya que se tienen que cruzar en la conducción. J3 pasará entre medio de los 2 conos rojos, y J1 pasará por delante del segundo cono rojo. J1 se dirigirá hacia un pequeño zig-zag marcado con 2 conos rojos para jugar en pared por delante a J2 rojo. J2 rojo le devuelve el balón, salta las 3 vallas, y cuando reciba el balón juega sobre J3 y realiza un pequeño cambio de ritmo en dirección a J3. J1, después de la acción de pared tiene que hacer la escalera de coordinación y ponerse en la posta de J2.

J3 después de cruzarse con J1, se dirige a un pequeño zig-zag, para superarlo y jugar en pared sobre J4. Después de realizar la pared, realiza la escalera de coordinación para ubicarse en la zona de J4. J4 cuando recibe balón de J3, se la devuelve en pared, para realizar los 3 saltos a las vallas y recibir el balón. Seguidamente juega sobre J1 y realizar un pequeño cambio de ritmo en dirección a J1.

Rotaciones correlativas. 3 jugadores como mínimo en cada posta.

Aspectos Importantes

- Ir coordinados en las salidas J1 y J3. Salir al mismo tiempo.
- Realizar diferentes tipos de coordinación en la escalera.
- Aprovechar para hacer trabajo de prevención en los saltos y de coordinación en las vallas.

Objetivos

- **Condicionales:** Activación, capacidad aeróbica, velocidad de desplazamiento
- **Coordinativo:** Técnica de carrera, trabajo de frecuencia y coordinativo a parte del trabajo de control, pase y conducción.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones, 6 vallas, 2 escaleras, 6 conos grandes.
Organización: 15 jugadores
Tiempo programado: 20'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 3 repeticiones x zona.
- **Tiempo de trabajo:** -
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)