



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 8 x 8 dentro de otro de 20 x 20 colocamos los dos equipos de 4 y 6 jugadores como están en la imagen. El juego consiste en una primera situación de 4c2 en el espacio más reducido, jugando a toque alterno 2/1, si los jugadores defensores, en este caso los rojos recuperan el balón, deben intentar jugar fuera hacia sus 4 compañeros exteriores y entonces se inicia una situación de 6c4 en un espacio más amplio. El ejercicio se realizará por tiempo, y el entrenador rotará a los jugadores según su criterio.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones
Organización: 10 jugadores, 2 grupos de 4 y 6.
Tiempo programado: entre 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 2 de 3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)