



### Descripción

El ejercicio consiste en encarar simultáneamente la referencia central por dos lados opuestos conduciendo el balón. Una vez alcanzada dicha posición, los dos jugadores en posesión del balón, realizarán una acción de doble finta con la misma pierna de ejecución, superándose el uno al otro, y pasando posteriormente sobre los compañeros situados en la espera inmediata.

- Sistema de Rotación:

Después de pasar el balón, el jugador se desplaza hacia donde ha jugado.

#### Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Exigir velocidad gestual en cada acción con balón.

#### Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica y velocidad de desplazamiento y gestual con balón.
- **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, 1 cono y balones.  
**Organización**: dividir al equipo en 4 grupos.  
**Tiempo programado**: 10'.  
**Espacio**: ¼ campo

#### Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento con acciones de velocidad gestual con balón.
- **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.)