



Descripción

Cada uno de los equipos tiene como objetivo dar el mayor número de vueltas posibles haciendo circular el balón entre los vértices del propio espacio durante un tiempo establecido de 5 minutos. Si el balón cae al suelo, debe iniciarse la cuenta desde cero, siendo válida al final la mejor marca conseguida por cada equipo.

1- Efectuar el mayor número de vueltas posibles manteniendo el control del balón en el aire en estático y por cuartetos en un tiempo limitado.

- Aspecto importante:

Cada vez que un equipo completa cinco vueltas, debe cambiar el sentido en la circulación del balón

La interacción entre los diferentes cuadros, fomenta la precisión de los golpes y la visión global.

Aspectos Importantes

- Trabajo de habilidad
- Comunicación entre jugadores

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase y control aéreo del balón.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 16 jugadores
Tiempo programado: 10' o 15'.
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 5' o 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** -
- **Tiempo de trabajo:** 5' o 10'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)