



Descripción

Dos equipos de igual número de jugadores intentaran mantener, cada uno, durante el máximo tiempo posible tres balones en su poder. Los dos equipos estarán en el mismo espacio de juego y podrán interceptar balones del equipo contrario, por lo que al ser el espacio reducido, dificultará la posesión de balón entre ambos equipos. El ejercicio tendrá una duración de 10 minutos dividido en dos partes, siendo el equipo ganador quién tenga más balones en posesión cuando termine el ejercicio.

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: 12 jugadores
Tiempo programado: 10'.
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 9'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 3x3'
- **Tiempo de trabajo:** 9".
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)