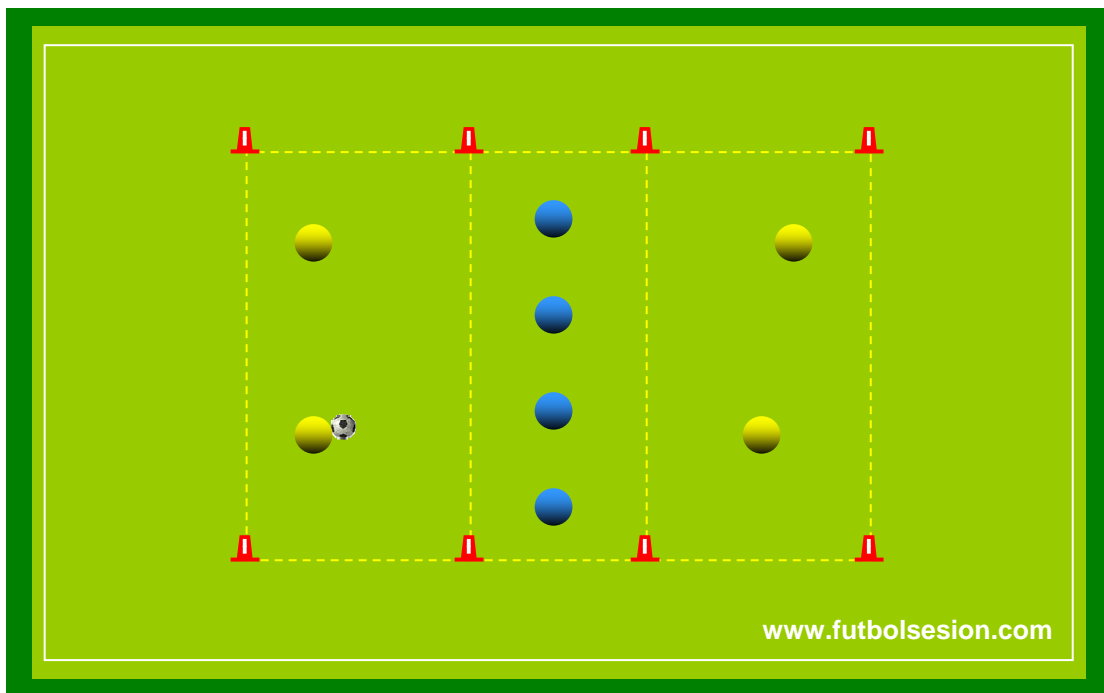


Juego 4c4 dar y evitar pases interiores



Descripción

Dos equipos de igual número de jugadores compiten entre sí con diferentes objetivos. El equipo en posesión del balón deberá realizar el mayor número de pases entre sí sin que el equipo rival logre cortar el balón y el equipo defensor deberá interceptar el balón. Cada tres interceptaciones se cambia de posición los equipos. Empezar siempre jugando el balón a ras de suelo y después incorporando pases hasta la altura de la cabeza.

Objetivos: Cortar líneas de pase, defensa en zona y búsqueda de espacios libres.

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:** 8 jugadores, 2 grupos de 4.  
**Tiempo programado:** entre 15'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 12'.
- **Intervalo de descanso (series):** 2'
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 4 de 3'.
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)