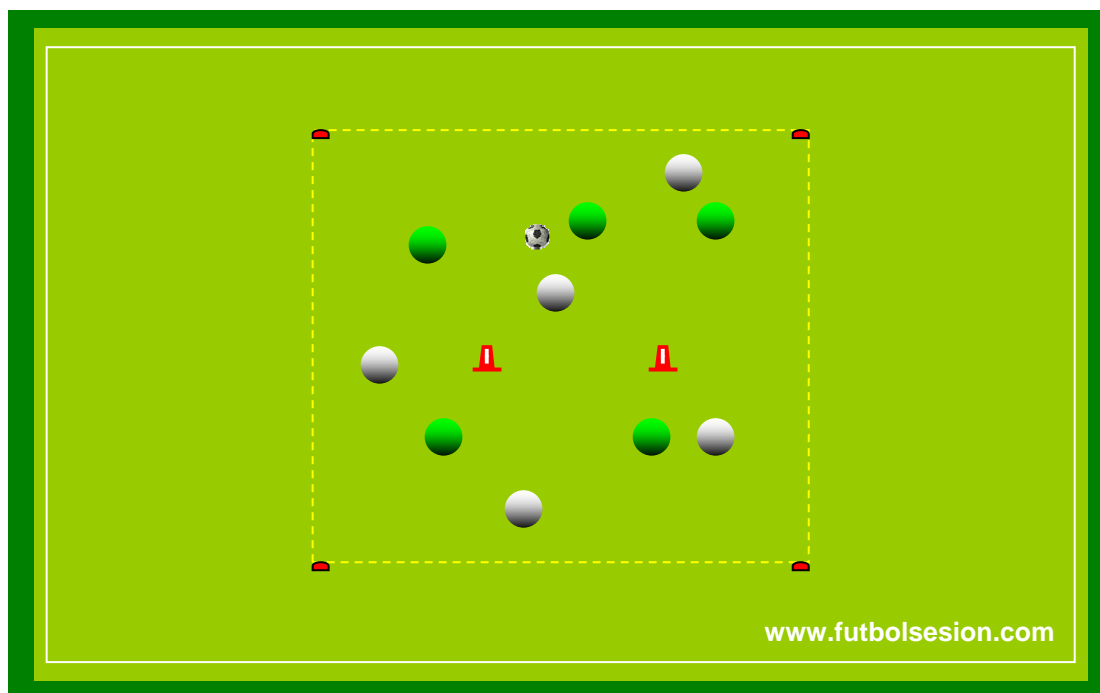


Juego de posesión 5c5 derribando conos



Descripción

Establecemos dos equipos de cinco jugadores y los distribuimos como están en la imagen. El objetivo es derribar cualquiera de los dos conos, para ello el equipo deberá de dar cinco pases consecutivos jugando a un máximo de tres toques y derribar el cono a un solo toque.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Perfilarse bien y jugar lo más rápido posible.

Objetivos

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

Estructura

**Material:** delimitadores, 2 conos y balones  
**Organización:** 10 jugadores.  
**Tiempo programado:** 10'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica, umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 8'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 4'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)