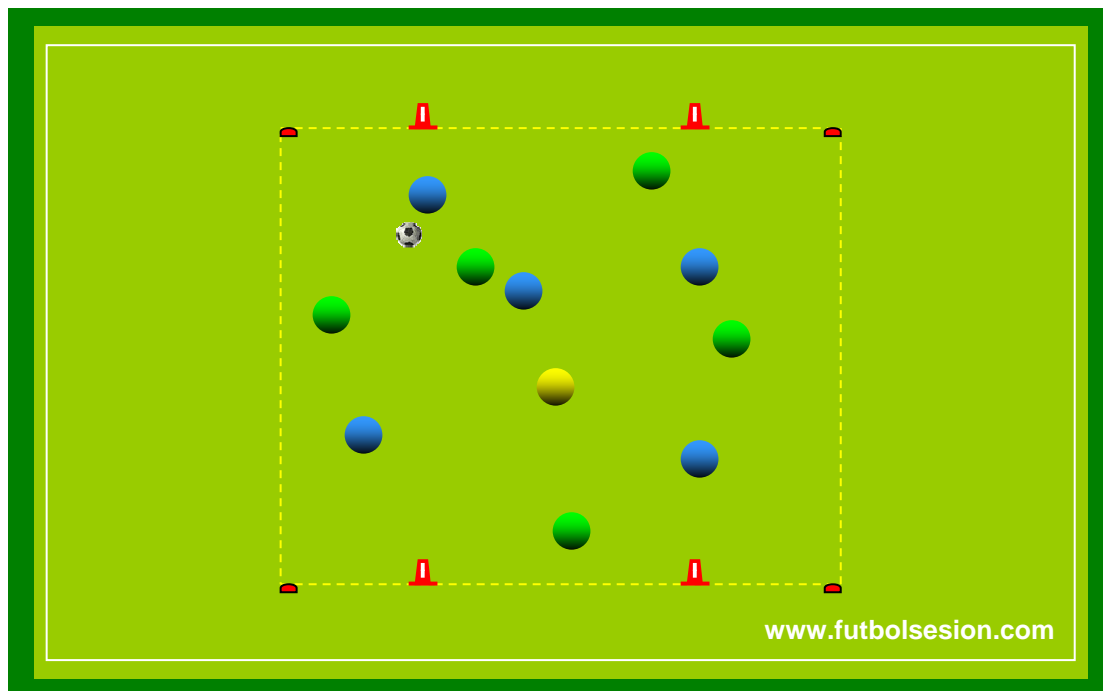


Juego de posesión 5c5+1 derribando conos



Descripción

Establecemos dos equipos de cinco jugadores mas un comodín ofensivo y jugamos una conservación con objetivos. El equipo en posesión del balón tiene que dar cinco pases seguidos a un máximo de tres toques para derribar cualquier de los conos a un solo toque, para poder derribar el cono antes ha de haber pasado el balón por el comodín. Gana el equipo que mas conos derribe.

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, 4 conos y balones  
**Organización**: 11 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.)