



### Descripción

Establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro o cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen. J1 juega sobre J2 y amplía, J1 recibe de J2 y juega sobre el movimiento de J2, J2 controla y juega sobre J3, J3 control orientado y conduce para jugar con J4 y así correlativamente. Rotaciones correlativas.

#### Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica en conducción.

#### Objetivos

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

#### Estructura

**Material**: delimitadores y balones  
**Organización**: grupos de 5 o 6 jugadores.  
**Tiempo programado**: entre 8'.  
**Espacio**: ¼ campo

#### Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 6'.
- **Intervalo de descanso (series)**: 1'
- **Series**: 1
- **Repeticiones**: 2 de 3'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)