



Descripción

En un terreno de juego exagonal estructuramos dos equipos de cinco jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Jugamos una conservación de dos contra dos con tres apoyos exteriores a un máximo de dos toques. Los jugadores de dentro trabajaran por tiempo, el ejercicio debe de ser dinámico y los jugadores de dentro deben estar en constante movimiento.

Aspectos Importantes

- Movilidad constante en el 2c2 para encontrar apoyos y líneas de pase.

Objetivos

- **Condicional:** 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 y balones.
Organización: 10 jugadores
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

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