



Descripción

Dividimos el equipo en grupos de seis jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Trabajaremos coordinación y finalizaremos con una situación de dos contra uno que debemos superar con una conducción entre una de las dos porterías de diseño. J1 juega sobre el movimiento de apoyo de J3, en ese mismo momento J2 a iniciado la coordinación en la escalera de agilidad, J3 devuelve de primeras a J1 y se vuelve rápidamente par trabajar la coordinación y ofrecer posteriormente un apoyo a J2 provocándose de esta manera un situación de 2 contra 1, J1 cuando J3 le devuelve juega sobre la llegada de J2 y se inicia la acción de 2 contra 1. Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Fijar al defensor y decidir.
- Marcar diferentes acciones coordinativas en escalera.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, velocidad de reacción y coordinación.
- **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 escaleras y balones.
Organización: 6 o 9 jugadores
Tiempo programado: 12'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 8'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 2 series de 4'.
- **Repeticiones:** 2 de 4'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)