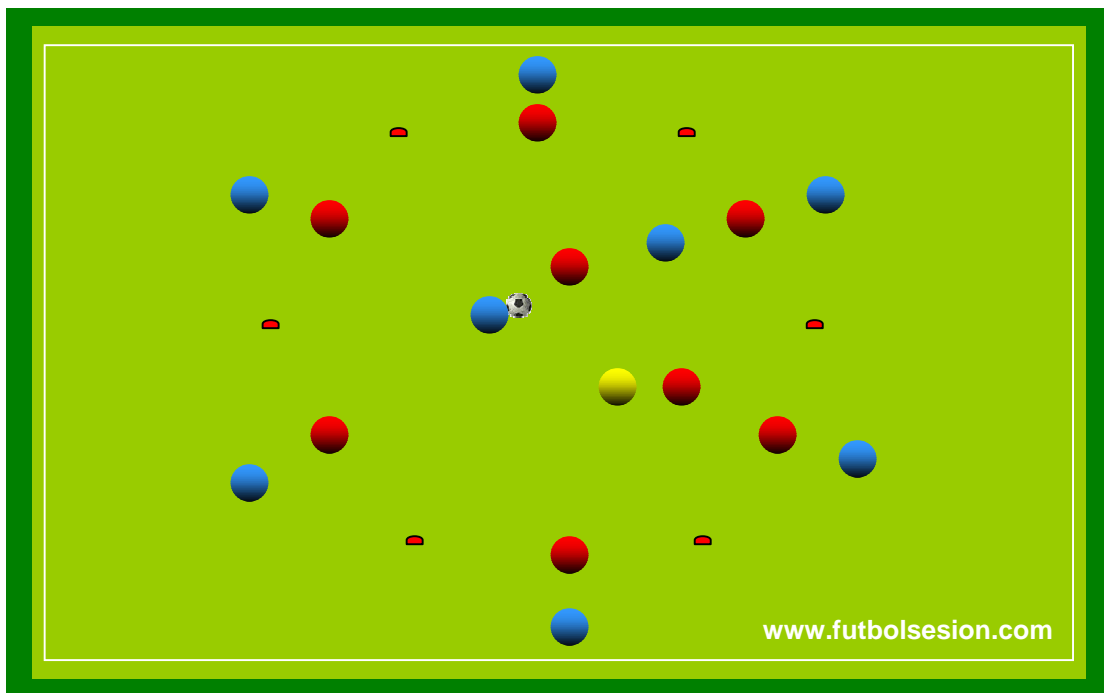


Juego de posesión 8c8+1 moviéndose a la espalda



Descripción

Dividimos el grupo en dos equipos de 8 jugadores más un comodín ofensivo y los distribuimos como están en la imagen. Los jugadores exteriores siempre se desmarcaran a la espalda, en caso de robo los equipos cambian de rol.

Aspectos Importantes

- Movilidad constante de los exteriores para encontrar apoyos y líneas de pase.
- Ante el robo, presión a la pérdida.

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 y balones.
Organización: 17 jugadores
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

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