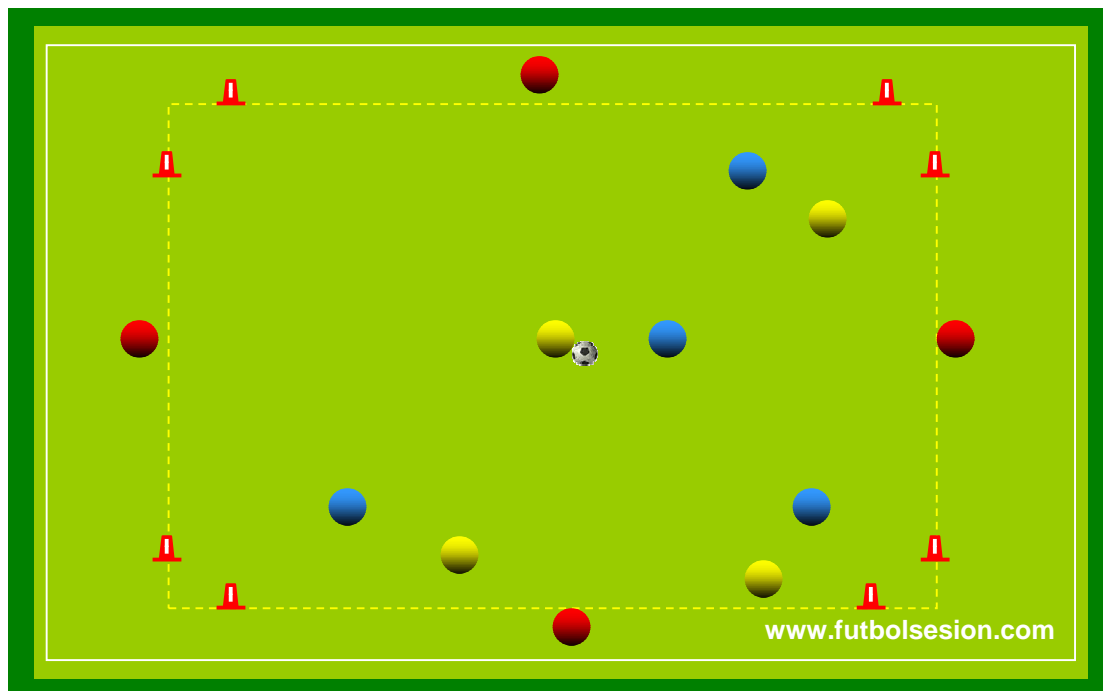


Juego de posesión 4c4+4 con porterías pequeñas



Descripción

Establecemos tres equipos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. El equipo amarillo tiene la posesión del balón y tendrá como objetivo hacer gol en cualquiera de las cuatro porterías de diseño, antes tendrán que dar un total de cinco pases consecutivos para poder conseguir el objetivo, el equipo rojo actuara de comodines ofensivos y el azul en recuperación. En caso de robo los equipos cambiaran de rol.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: Resistencia mixta, capacidad y potencia 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, 8 conos y balones.
Organización: 12 jugadores
Tiempo programado: 15'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico y anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 9'.
- **Intervalo de descanso (series):** 2'
- **Series:** 1 serie de 3 repeticiones.
- **Repeticiones:** 3 de 3'.
- **Intensidad:** Media-alta (50-70% FC máx)