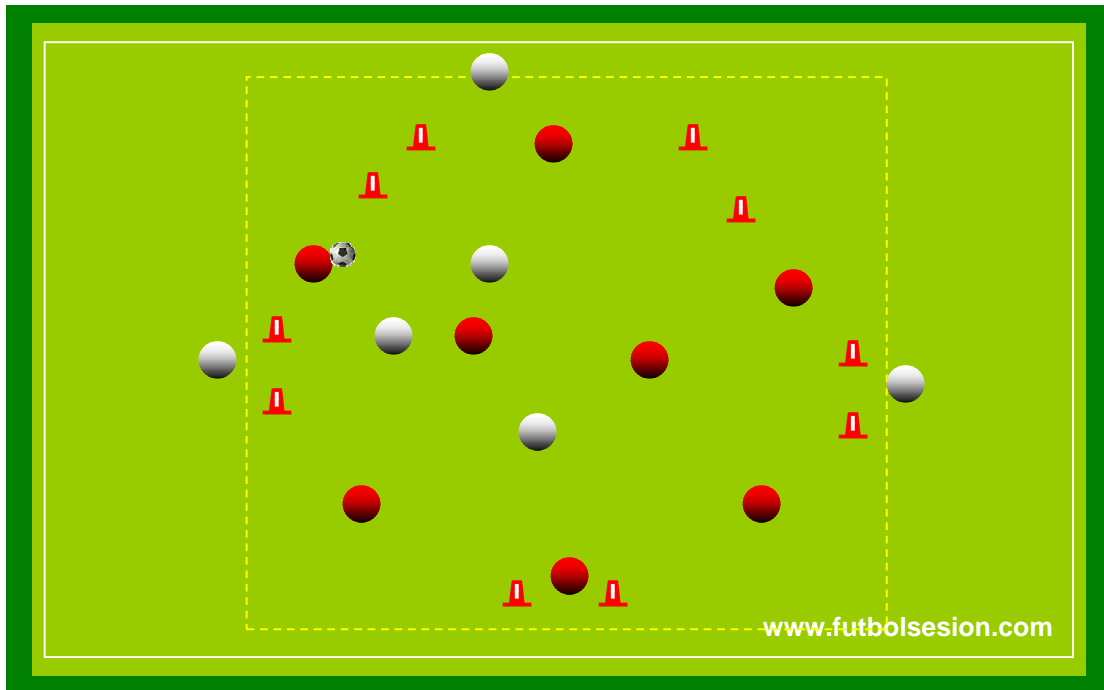


Juego de posición 8c6 con mini porterías



Descripción

En un espacio delimitado en forma romboide se hará una disposición de 8 jugadores contra 3 mientras otros 3 esperan en la zona exterior, entre mini porterías, los 8 jugadores estarán posicionados simulando un 3-2-3 posicional mientras que los 3 jugadores contrarios intentaran robar el balón, si esto sucede el objetivo será realizar un pase a los jugadores exteriores entre las mini porterías, si se realiza con éxito el pase los 6 jugadores harán un mantenimiento ante la oposición de 3 jugadores, la diferencia es que el equipo de 6 jugadores podrá moverse libre por la zona interior. El equipo rojo trabaja posicional el equipo blanco libre, siempre que se consiga robar se ha de jugar por dentro de una portería con los jugadores exteriores y cambiaremos de rol.

Aspectos Importantes

- Movilidad constante para encontrar apoyos y líneas de pase.
- Ante el robo, presión a la pérdida.
- El equipo de 6 jugadores cuando recupera el balón debe encontrar un pase seguro para después poder encontrar el pase en la mini portería.

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, 10 conos y balones.  
**Organización:** 14 jugadores  
**Tiempo programado:** 10'  
**Espacio:** 1/2 de campo.

Características

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