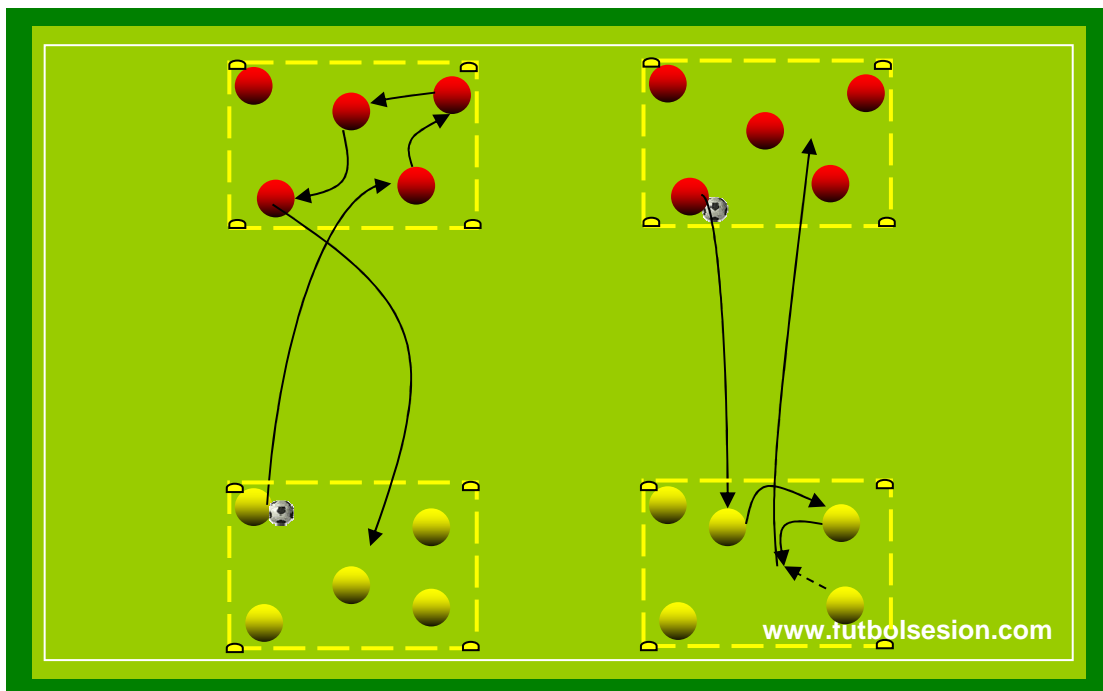


Tarea competitiva de habilidad por equipos



Descripción

Nos distribuimos según dibujo (10 rojos y 10 amarillos, 5 en cada rectángulo marcado), los rectángulos separados por 25 metros aproximadamente.

El juego consiste en enviar el balón de un rectángulo al otro sin que el balón caiga al suelo:

- El saque es con balón plantado.
- El balón no puede tocar el suelo una vez puesto en juego.
- Cada jugador tiene un máximo de 5 toques.
- Cada equipo tiene un máximo de 5 pases entre ellos.
- Cada equipo tiene un mínimo de 2 pases entre ellos.
- Cada vez que se lanza el balón a campo rival tiene que ser un jugador diferente hasta que todos los jugadores hayan pasado.
- Para puntuar el balón tiene que entrar en los límites del campo rival.
- Se contará la puntuación de cada equipo.

Aspectos Importantes

- Trabajo de habilidad
- Comunicación entre jugadores

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de control sobre balones aéreos y pases cortos y largos sin que el balón caiga.
- **Cognitivos:** -.
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 16 o 20 jugadores
Tiempo programado: 15'
Espacio: 1/2 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2x5'
- **Tiempo de trabajo:** 10'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)