



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

Salen 4 jugadores a la vez en dirección a la pica central. Cuando se acercan a la pica tienen que realizar la siguiente secuencia técnica:

- Amagar tiro
- Planta + interior orientado a la derecha
- Pase al siguiente jugador

Siempre salen los 4 balones a la vez.

Niveles técnicos:

- Planta + interior
- Planta + exterior
- Bicicleta
- Etc.

Aspectos Importantes

- Acciones rápidas, continuadas y de velocidad
- Incidir en el tipo de acción técnica a ejecutar

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativos:** Técnica individual a nivel de acciones sobre balones rasos, acciones de conducción y finta.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores y balones. 1 cono grande.  
**Organización:** Grupos de 8 jugadores.  
**Tiempo programado:** 20'  
**Espacio:** 1/4 o 1/2 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.)