



Descripción

Se colocan dos filas de conos (ver gráfico) y en cada uno de ellos se colocarán dos jugadores, a excepción del cono de inicio que habrá cuatro jugadores.

La tarea consiste en ir pasando el balón de un compañero a otro y seguidamente, realizar un desplazamiento hacia el cono donde se envió el balón (en el desplazamiento se podrá meter ejercicios de movilidad articular), una vez que el balón llegue al último cono, habrá que dar un pase hacia el cono de inicio con la mayor precisión posible para no contactar con otros balones o jugadores.

Observaciones: dar mucha importancia al pase, siempre deberá ser tenso y raso. Otro de los aspectos técnicos a tener en cuenta será el control orientado, ya que un mal control haría que no hubiese fluidez en la tarea.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Estar activados.
- Pases tensos.
- Si hay un mal pase, debe haber un técnico cerca que introduzca un nuevo balón.
- Se puede hacer en modo competitivo, estableciendo número de rondas a hacer.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica, velocidad gestual.
- **Coordinativos:** a nivel de pase, corto y largo.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones
Organización: 16-18 jugadores.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 6-8'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'
- **Series:** 1 serie de 2 repeticiones.
- **Repeticiones:** de 3'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)