



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

Hay 2 grupos de trabajo que rotan, J1 con J2, y J3 con J4. Cada secuencia es entre 3 y 5 toques. Hay que seguir la misma secuencia de habilidad y pases sin que el balón caiga al suelo trabajando con 2 balones a la vez.

Salen a la vez J3 y J1, que tienen que elevar el balón hacer entre 3-5 toques y pasar respectivamente a J2 y J4. Cuando reciban J2 y J4 tienen que hacer entre 3-5 toques sin que caiga el balón y volver a pasar el balón a J1 y J3. Cuando reciben J1 y J3 tienen que coordinarse para intercambiarse el balón mediante un pase aéreo sin que el balón caiga al suelo. Cuando se intercambian los balones siguen la misma secuencia.

Pierde el equipo que se le cae el balón al suelo.

Aspectos Importantes

- Utilizar 2 piernas
- Utilizar diferentes superficies de contacto tanto para controlar como para hacer situaciones de habilidad.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de control sobre balones aéreos y largos sin que el balón caiga.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

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

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 8'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2x4'
- **Tiempo de trabajo**: 8'.
- **Intensidad**: Media (50-60% FC máx.)