



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

J1 pasa a J2, y después hace la escalera de coordinación. J2 pasa a J3, que tiene que conducir por los conos y pasar a J4. J4 tiene que elevar el balón y hacer entre 3/5 toques para pasar por el aire a J5. J5 orienta un golpeo de cabeza hacia J1, que controla y continua con la acción.

Rotaciones correlativas

Poner jugadores en cada cono para poder trabajar con 2 balones a la vez.

Aspectos Importantes

- Acciones rápidas, continuadas y de velocidad
- Incidir en el tipo de de acción técnica para que esta se realice correctamente.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de coordinación, pase, control, conducción, habilidad y golpees de cabeza sobre balones aéreos.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones, escalera de coordinación , 3 conos grandes y 1 pica.
Organización: Grupos de 10 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.)