



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

J1 hace la escalera de coordinación y recibe en el cuadrado el balón aéreo de J2. J1 controla hace entre 375 toques y pasa a J3. J3 controla el balón y conduce por los conos para pasar el balón al movimiento de J4 la cuadrado. J4 recibe el balón y lo levanta para jugar aéreo sobre J5. J5 hace un pase de cabeza a un contacto a J1.

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 y habilidad.
- **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.)