



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

J1 hace pared con J2, para que J1 juegue a J3, que se perfila bien para pasar el balón a J4. J4 y J5 pasan en pared, para que J4 pase el balón a J6, que se perfila de manera correcta para jugar al inicio a J1.

Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica, velocidad gestual.
- **Coordinativo**: 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 y balones.
Organización: Grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 10'
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.)