



Descripción

Nos establecemos según dibujo:

J2 hace pase y devolución con J1. J1 pasa por detrás del cono para recibir el balón de J2 y conducir hasta el cono. Cuando llega el cono lo regatea y pasa a J3. Cuando recibe J3 pasa a J2, que se la devuelve a J3 sobre su carrera para conducir y regatear al cono. Después de regatear al cono se la pasa 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.

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, balones, 2 conos y 2 picas con base.
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.)