



Descripción

Dividimos el equipo en cuatro grupos y los situamos como están en la imagen, a cada grupo le asignamos dos postas de trabajo de coordinación y finalizan con un pase y devolución con el compañero de enfrente, pasado un determinado tiempo se intercambian las posiciones con el grupo de delante.

1. Se trabaja la cruz a la pata coja.
2. Se sortean los aros con los dos pies dentro, pies abiertos y pies dentro.
3. Se sortean los aros con un pie en cada aro, izquierda derecha, izquierda derecha.
4. Se sortean los palos con los pies abiertos por fuera, con los pies cerrados por dentro.

Aspectos Importantes

- Prestar atención a los ejercicios de coordinación y corregir posibles errores.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase y coordinación en ejercicios específicos.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 16 aros, 8 palos y balones.
Organización: Grupos de 3 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media - baja (30-50% FC máx.)