



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 establecemos seis postas de trabajo distribuidas como están en la imagen y dividimos el equipo en grupos de siete jugadores.

- J1 juega sobre el apoyo de J6 este de primeras juega sobre J2, J2 encara el cono central en una situación de 1 contra 1 y salva la situación jugando sobre la acción de doblaje en apoyo de J1 que recibe y de primeras juega sobre J3.
- J3 juega nuevamente sobre el apoyo de J6 que de primeras le devuelve la pared para que J3 juegue sobre la posición de J4. - J4 recibe, hace un control orientado y juega con J5, J5 juega nuevamente sobre la posición central de J6 y ejerce sobre J6 un movimiento de oposición pasiva que J6 salvara jugando sobre el apoyo doblando de J4 por detrás de la posición de J5, recibe de J6 y juega sobre la posición inicial de J1 e iniciamos nuevamente la rotación.

Rotaciones correlativas.

Aspectos Importantes

- Incidir en que den los pases fuertes y precisos.
- Explicar que la superficie idónea de golpeo para el pase es el interior del pie.
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de realizar el pase, pie de apoyo, etc.
- Prestar mucha atención a las rotaciones, para que ellos también le den importancia, de esta manera el ejercicio podrá rodar de forma continua.

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase, control y conducción.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores, conos y balones.  
**Organización**: dividir el equipo en grupos de 7 jugadores.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 15'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 15'.
- **Intensidad**: Media (50-60% FC máx.)