



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente de 12 x 12 establecemos tres postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro o cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre J2 este le devuelve a J1 y J1 con un cambio de orientación juega sobre J3, J3 control orientado y juega sobre J2, J2 controla y juega sobre el desmarque de J3 que recibe 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.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir el equipo en grupos de 4 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.)