



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 20 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cinco o seis jugadores y los distribuimos como están en la imagen.

- J1 juega con J2 este le devuelve de primeras, J2 dobla por detrás de su cono, J1 vuelve a jugar sobre el movimiento de J2.
  - J2 recibe y de primeras juega sobre J3, este le devuelve de primeras y dobla por detrás de su cono, J2 vuelve a jugar sobre el doblaje de J3.
  - J3 recibe de J2 y juega sobre J4 que le devuelve de primeras, J4 dobla por detrás de su cono y J3 juega sobre el doblaje de J4, J4 recibe de J3 y juega sobre J5 e iniciamos de nuevo 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:** conos y balones.  
**Organización:** dividir el equipo en grupos de 5 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.)