



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30 establecemos tres zonas centrales y cuatro postas de trabajo y dividiremos el grupo en cuatro equipos que distribuiremos como están en la imagen.

A cada equipo le asignaremos un balón, el objetivo es lanzar el balón con el interior del pie y dejarlo lo más próximo a la zona central, las zonas estarán delimitadas y los equipos puntuaran por zonas. Los equipos irán lanzando el balón alternativamente y puntuaremos por rondas o por tiempo, el equipo que durante un periodo de tiempo determinado haya sumados mas puntos será el ganador.

#### Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.

#### Objetivos

- **Condicionales:** Coordinación óculo manual.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de pase, coordinación óculo manual.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** Dividir al equipo en 4 grupos.  
**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 - baja (30-50% FC máx.)