



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 20 establecemos ocho postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de 10 jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre J2, J2 control orientado y giro y juega sobre J3, J3 control orientado y juega sobre J4, J4 control y juega sobre J5, J5 control orientado y juega sobre J6, J6 control orientado y giro y juega sobre J7, J7 control orientado y juega sobre J8, J8 controla y juega sobre la posición inicial de J1 y así correlativamente. Las rotaciones serán correlativas y los jugadores ocuparan la posición del jugador donde han jugado. Para que el ejercicio sea más dinámico introduciremos dos balones.

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 control, manejo de balón y pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, dos conos y balones.
Organización: Pueden participar 9 o 10 jugadores.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 20'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 10'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)