



Descripción

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

J1 inicia una conducción para trabajar una situación de 1 contra 1 con J2, supera la oposición pasiva de J2 y juega sobre J5, J5 juega en amplitud sobre J4, J4 juega sobre el movimiento en apoyo de J2, J2 de primeras juega sobre J3 y J3 juega sobre el desdoblamiento de J5, J5 de primeras juega sobre la posición inicial de J1 para volver a iniciar 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:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de control, manejo de balón y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir al equipo en grupos de 6 jugadores.
Tiempo programado: 20'
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.)