



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 8 x 8 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupo de cinco o seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

J1 juega sobre J2 que le devuelve de primeras y J1 juega sobre J3, J3 juega sobre J4 que le devuelve de primeras para que J3 juegue 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 control, manejo de balón y pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir al equipo en grupos de 5 o 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.)