



Descripción

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

J1 y J4 inician el ejercicio a la misma vez, J1 juega sobre J2, J2 control orientado y juega sobre J3, J3 controla y conduce hasta la posición de J4, J4 juega sobre J5, J5 control orientado y juega sobre J6, J6 conduce hasta la posición de J1 y así correlativamente. Podemos iniciar el ejercicio con un solo balón y después introducir el segundo balón de esta manera el ejercicio tendrá mas dinamismo.

Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior.
- Incidir en la posición corporal sobre todo a la hora de recibir y salir en control orientado.
- Incidir en la superficie de empeine exterior en la conducción.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase, control orientado y conducción.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: distribuir a los jugadores en las zonas delimitadas.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ½ campo de F7.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 6'.
- **Intensidad:** Media (40-50% FC máx.)