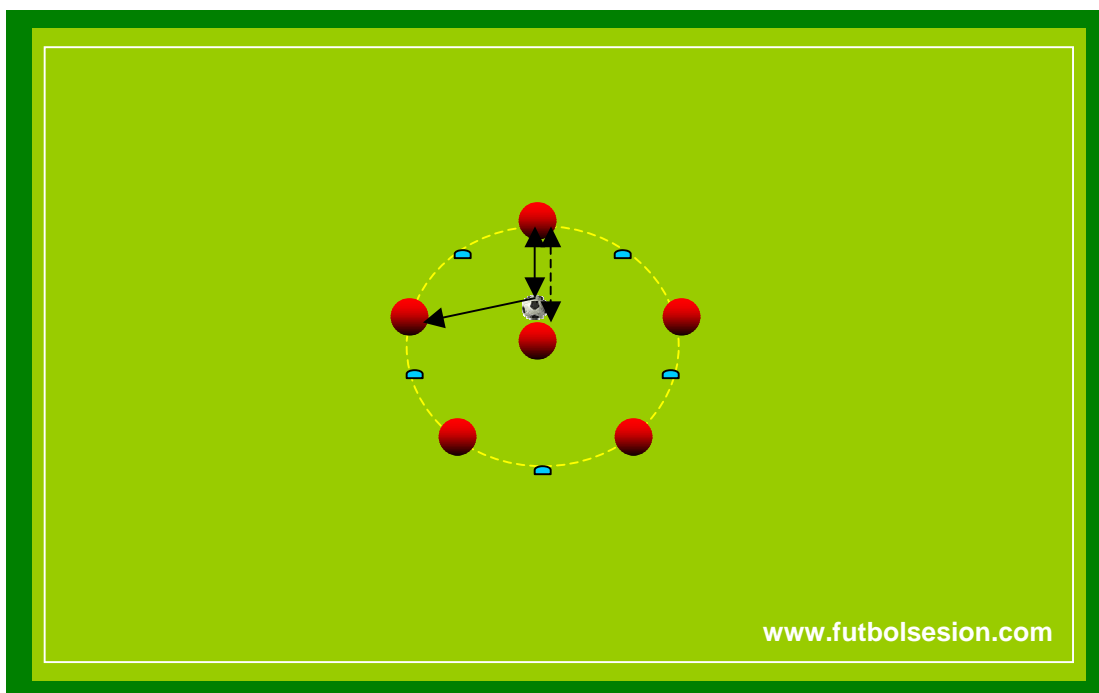


El reloj



Descripción

Establecemos un rondo de un diámetro aproximado de 10 pasos y dividimos el equipo en grupos de cinco o seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

El jugador central en posesión del balón juega sobre el jugador que tiene en frente, este le devuelve de primeras y vuelve a jugar sobre el primer jugador que tiene situado a su izquierda e intercambian la posición con el que ha iniciado y así correlativamente. Según la calidad técnica de los jugadores podemos pautar el ejercicio a control pase obligatoriamente.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase..
- **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.)