



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente de un cuarto de campo establecemos seis postes de trabajo y dividimos el equipo en dos grupos de seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

A la señal del entrenador el primer jugador inicia el ejercicio, tiene que ir entre los dos primeros conos para recibir el balón que le pasa el compañero, pase y devolución y se va al siguiente cono y así correlativamente, cuando el primer jugador va por el tercer cono sale el siguiente jugador, finalizados todos los conos volvemos a la zona inicial y seguimos con el ejercicio. Los grupos cambiarán de función por tiempo.

#### Aspectos Importantes

- Trabajo de pase y devolución en movimiento, para empezar que los jugadores hagan control y pase, poco a poco introducir que los jugadores elijan si jugar de primeras o no, y al final obligar alguna ronda a jugar todo de primeras.

#### Objetivos

- **Condiciona**l: -
- **Coordinativo**: Control y pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material**: delimitadores, conos y balones.  
**Organización**: Dividir al equipo en 2 grupos de 4 o 6 jugadores.  
**Tiempo programado**: 20'  
**Espacio**: ½ campo de F7.

#### Características

- **Meta fisiológica**: -
- **Duración de la carga**: 12'
- **Intervalo de descanso (series)**: 3'
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series (2x6').
- **Tiempo de trabajo**: 12'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)