



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 establecemos cuatro postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen.  
 J1 juega sobre J2, J2 control orientado, gira y conducción por detrás del delimitador amarillo y juega en diagonal sobre J3, J3 juega sobre J4, control orientado, gira y conducción por detrás del delimitador amarillo y juega en diagonal sobre J1 y así correlativamente. Los jugadores cambiarán de posición por tiempo.

#### Aspectos Importantes

- Explicar que la superficie idónea para el pase de precisión es el interior y para la conducción el empeine exterior.
- Incidir en el trabajo de lateralidad para que los jugadores se habitúen a utilizar ambas piernas.

#### Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Control orientado, conducción y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** Dividir al equipo en grupos de 5 jugadores.  
**Tiempo programado:** 20'  
**Espacio:** ½ campo de F7.

#### Características

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