



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 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 que realiza un control orientado y juega sobre J3, y este hace control orientado para jugar en diagonal sobre J1, J1 al recibir de nuevo juega sobre J4, y este realiza control orientado para jugar sobre J3, para que este juegue de nuevo sobre J1, y para que J1 inicie otra vez la secuencia.

Los jugadores rotarán por tiempo.

#### Aspectos Importantes

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

#### Objetivos

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

#### Estructura

**Material:** delimitadores y balones.  
**Organización:** Dividir al equipo en grupos de 4 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:** 6 series (6x2').
- **Tiempo de trabajo:** 12'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)