



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 metros de diámetro establecemos siete postas y dividimos el equipo en grupos de seis jugadores que distribuiremos como están en la imagen.
El jugador en posesión del balón deberá jugar con el compañero que quiera y ocupar seguidamente la posta que esta libre.

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

- **Condiciona**: Velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: Control y pase.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 6 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.)