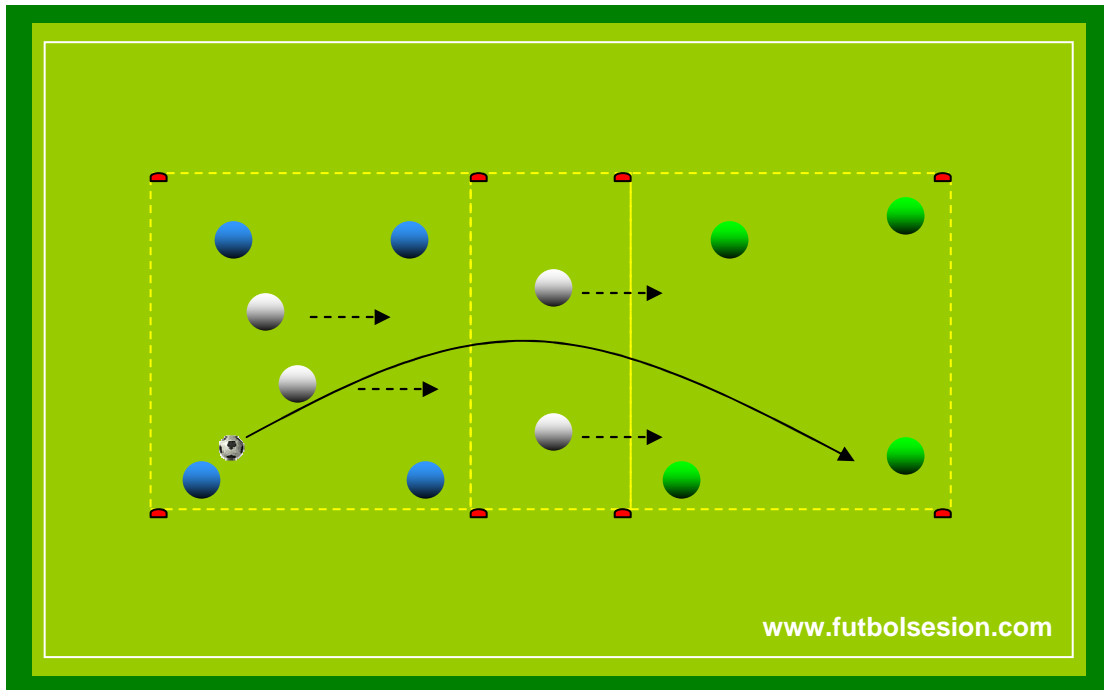


Conservación alternando pase corto y largo



Descripción

Delimitamos dos zonas de trabajo de aproximadamente 15 x 15 y entre ellas dejamos un espacio considerable para hacer cambios de orientación, establecemos tres equipos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Iniciamos en una zona jugando un cuatro contra dos con el objetivo de conseguir seis pases consecutivos y hacer un cambio de orientación a la zona contraria (conseguidos los seis pases los jugadores de la zona en trabajo de recuperación dejaran que se ejecute el cambio de orientación), una vez conseguido el cambio de orientación los jugadores de la zona central pasaran a la otra zona a recuperar y los compañeros se situaran en la zona central en espera. Trabajaremos por tiempo y los jugadores en recuperación contarán las recuperaciones, solo intentaran interceptar el cambio de orientación los jugadores en espera de la zona central.

Aspectos Importantes

- Incidir en que el juego sea lo más colectivo posible.
- Incidir en que haya velocidad en el control pase, pero tener en cuenta que en edades tempranas el niño es egoísta, y muchas veces intenta las acciones de forma individual simplemente por naturaleza. Hay que ser comprensivos y tener mano izquierda para no cortar la creatividad.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de conducción, habilidad, protección, técnica colectiva a nivel de pase y chute.
- **Cognitivo:** Situaciones de igualdad.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones.
Organización: Dividir al grupo en 3 equipos del mismo número de jugadores.
Tiempo programado: 30'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Tiempo de trabajo:** 3 x 5'.
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)