



Descripción

Establecemos grupos de trabajo de cinco jugadores y cuatro referencias fijas en forma de cuadro. J1 juega sobre J2 y se desdobra por detrás de J2, J2 control orientado y juega sobre J3 e intercambia su posición J3 juega sobre el desdoblamiento de J2 y gira el cono que tiene detrás, J2 de primeras juega sobre J4 que hace una dejada para J3 y gira por detrás de su cono e intercambia su posición.
Rotaciones: correlativas.

Aspectos Importantes

- Sobre todo!!! No fallar pases!! Máxima atención!!
- Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.

Objetivos

- **Condicionales:** potencia aeróbica
- **Coordinativos:** Técnica individual, pase y desmarque.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir el equipo en grupos de 5 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 16'.
- **Intervalo de descanso (series):** 1'30" (Fuerza compensatoria ABD y lumbar)
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 8'.
- **Intensidad:** Alta (70-85% FC máx.)