



Descripción

- J1 juega en pared con J2, pare seguidamente jugar con J3.
  - J2 se mueve por detrás de su cono, y recibe de J3, para realizar un cambio de orientación sobre J4. J2, después de realizar el cambio de orientación, se dirige a la frontal para disparar el balón que le sirve el J8.
  - J4 cuando se desplaza y recibe de J2, juega por dentro con J5 y este triangula con J3, que realiza un desplazamiento a la amplitud sobre J7.
  - J7 juega en pared con el desmarque en apoyo que le ofrece J6, orienta el balón con una pequeña conducción y realiza una acción de centro.
- REMATE: J6 se desplaza al primer palo, J5 al segundo, y J2 después de realizar el disparo, se queda a la frontal.  
Rotaciones correlativas por número, y una acción por equipo. Se puede alternar el ejercicio por ambos lados.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y comunicación entre compañeros.
- Tener presente el timing con el que va la acción, para que pase y desmarque sean sincronizados.
- Intentar no fallar pases que la acción sea continuada.

Objetivos

- **Condicionales:** Capacidad aeróbica
- **Coordinativos:** Técnica individual, pase y disparo.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, petos y balones.  
**Organización:** 16 jugadores, dos jugadores por posta.  
**Tiempo programado:** 30'  
**Espacio:** ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 30'.
- **Intervalo de descanso (series):** 2' fuerza compensatoria ABD y lumbar.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 2 x 12'.
- **Intensidad:** Media - Alta (60-80% FC máx.)