



### Descripción

En el campo uno J1 y J2 juegan una situación de 2 contra 1, con el objetivo de llevar el balón al campo dos pasando en conducción por una de las dos porterías de diseño salvando la oposición de J5, conseguido el objetivo pasamos el balón a J3 o J4 para que inicien una nueva acción de 2 contra 1 en el campo 2 con la oposición de J6. Si el jugador en trabajo defensivo consigue recuperar o sacar la pelota del campo intercambiara la posición con el jugador que ha perdido el balón.

VARIANTE: Para que el trabajo físico sea más continuo, se puede organizar en tres equipos y establecer el tiempo de robo en 5', de este modo hay 5' de trabajo continuo de una de las parejas.

#### Aspectos Importantes

- Incidir en la acción de fijar al defensor.
- Incidir a la hora de defender que la acción sea intensa.

#### Objetivos

- **Condiciona**: Acciones combinadas de alta intensidad con ratos de descanso, resistencia mixta capacidad y potencia aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase, desmarque, conducción.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de desmarcarse y realizar en pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

#### Estructura

**Material**: Conos o delimitadores y balones.  
**Organización**: dividir al equipo en grupos de 6.  
**Tiempo programado**: 20'  
**Espacio**: ½ de campo.

#### Características

- **Meta fisiológica**: Resistencia mixta.
- **Duración de la carga**: 8'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 x 8'.
- **Intensidad**: Media- Alta (70-90% FC máx.)