

Ejercicio en el cual trabajaremos la resistencia anaeróbica y la fuerza resistencia principalmente, además de diferentes aspectos técnicos (pase, control) y tácticos (conservación, presión, desmarques).

#### DESCRIPCION

En cada espacio delimitado se juega un 3:1, cada 30" al sonido del silbato los jugadores pasan al siguiente espacio. El último en llegar actuará como defensor, en los desplazamientos entre cada uno de los espacios se realizara zigzag, repliegues (de la 2 seta a la 1, avanza a la 3 y repliegue a la 2), saltos y cambio de ritmo directo.

Variante: cada cuatro cambios de espacio, para recuperar, en cada uno de espacios delimitados se jugará circulación de balón rápida al primer toque sin oposición.

