

Objetivo táctico	Mejorar la presión tras pérdida / Generar líneas de pase
Objetivo técnico	Mejorar el pase largo, el control y el robo de balón
Objetivo actitudinal	Realizar las transiciones ataque-defensa y viceversa rápidas
Objetivo físico	Trabajar la resistencia aeróbica - anaeróbica

Se forman 3 equipos de 6 jugadores. El campo de juego es como el representado en la figura, con las dimensiones que el entrenador considere adecuadas para su plantilla.

Se establece una posesión de 6 atacantes verdes frente a 3 defensores rojos en uno de los lados, mientras otros 3 defensores esperan en la zona intermedia. Si los 6 atacantes verdes son capaces de combinar 5 veces entre ellos podrán pasar el balón al equipo naranja, que espera en el otro campo. Cuando el equipo naranja reciba el pase se establecerá entonces otra posesión similar de 6 atacantes naranjas contra los 3 defensores rojos que estaban esperando en la zona intermedia, pero en el otro lado del campo de juego. Los 3 defensores rojos que antes participaban pasarán a esperar al espacio central, dispuestos a ir a robar el balón si los naranjas son capaces de nuevo de pasar a los verdes después de 5 combinaciones.

Cuando un equipo atacante pierde el balón cambia su rol con el equipo defensor.

Los pases de un campo a otro podrán ser interceptados por los 3 defensores que se encuentran en la zona intermedia, pasando entonces a defender el equipo que perdió el balón.

Variantes y consideraciones

- Vigilar las transiciones de los defensores que se encuentran en la zona intermedia y corregir, si es necesario, para que sean rápidas, coordinadas e intensas

