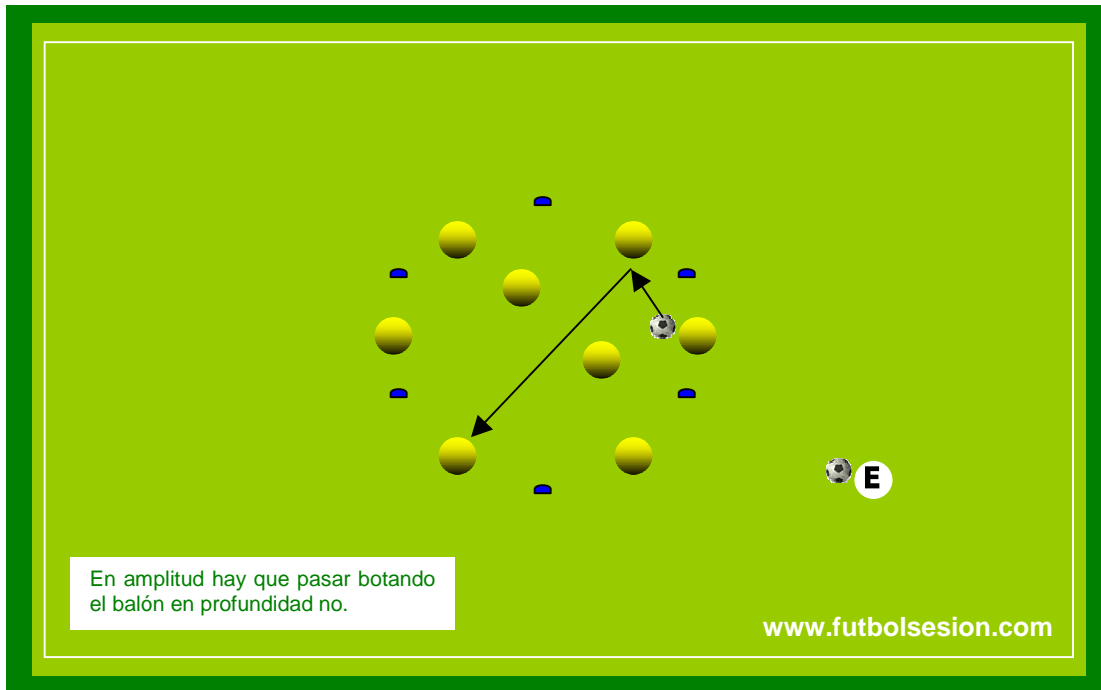


Rondo con las manos



Descripción

Establecemos grupos de ocho jugadores y formamos un hexágono. Seis jugadores ocupan los lados del hexágono y dos se sitúan en la parte interior. Con un balón los jugadores exteriores tienen que mantener la posesión jugando con la mano y los interiores tienen que recuperar el balón para intercambiar las posiciones. Para poder jugar con los compañeros situados en amplitud el balón tiene que pasarse con un bote y en profundidad se puede pasar sin bote. Cada vez que el jugador pasa el balón se tiene que sentar y levantarse rápidamente.

Aspectos Importantes

- Concentración para saber si pasamos la pelota con bote o sin bote.

Objetivos

- **Condicionales:** activación, calentamiento.
- **Coordinativos:** -
- **Cognitivos:** Toma de decisión, agilidad mental.
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Conos o delimitadores y balones.
Organización: 16 jugadores, dos grupos de 8.
Tiempo programado: máximo 10'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** activación, simplemente ritmo de calentamiento.
- **Duración de la carga:** entre 5' y 10'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie
- **Tiempo de trabajo:** máximo de 10'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)