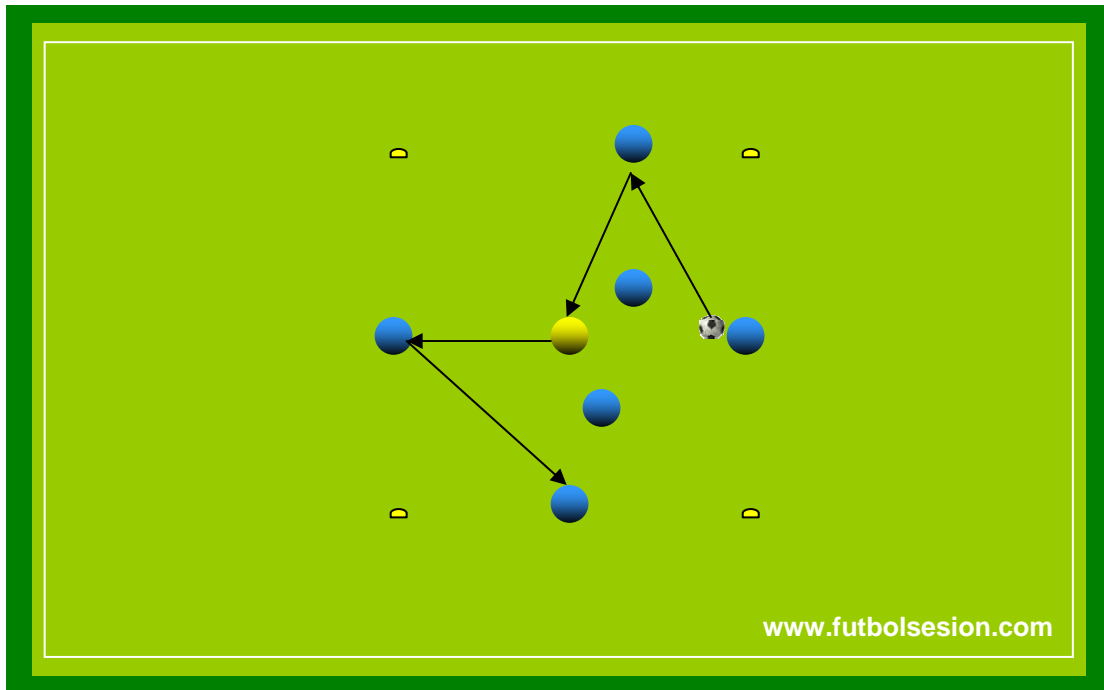


Rondos x siete



Descripción

Establecemos dos grupos de siete jugadores y dentro de estos grupos asignamos un jugador como comodín ofensivo, el resto de jugadores se agrupan por parejas. Dentro de un terreno de juego de 20 x 20 jugamos una conservación de cinco contra dos, dos parejas jugaran ofensivamente por fuera del cuadro ocupando los laterales del mismo y la otra pareja jugara en trabajo de recuperación por dentro del cuadro, cuando consiguen el objetivo de recuperar el balón o desviarlo intercambia función con la pareja que ha perdido la posesión. El comodín jugara por dentro del cuadro.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y comunicación entre compañeros.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, pase y desmarque.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 7 jugadores por ejercicio.
Tiempo programado: entre 15' o 20'.
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga**: 10' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series)**: 1'30" (Fuerza compensatoria ABD y lumbar)
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10 o 15'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)