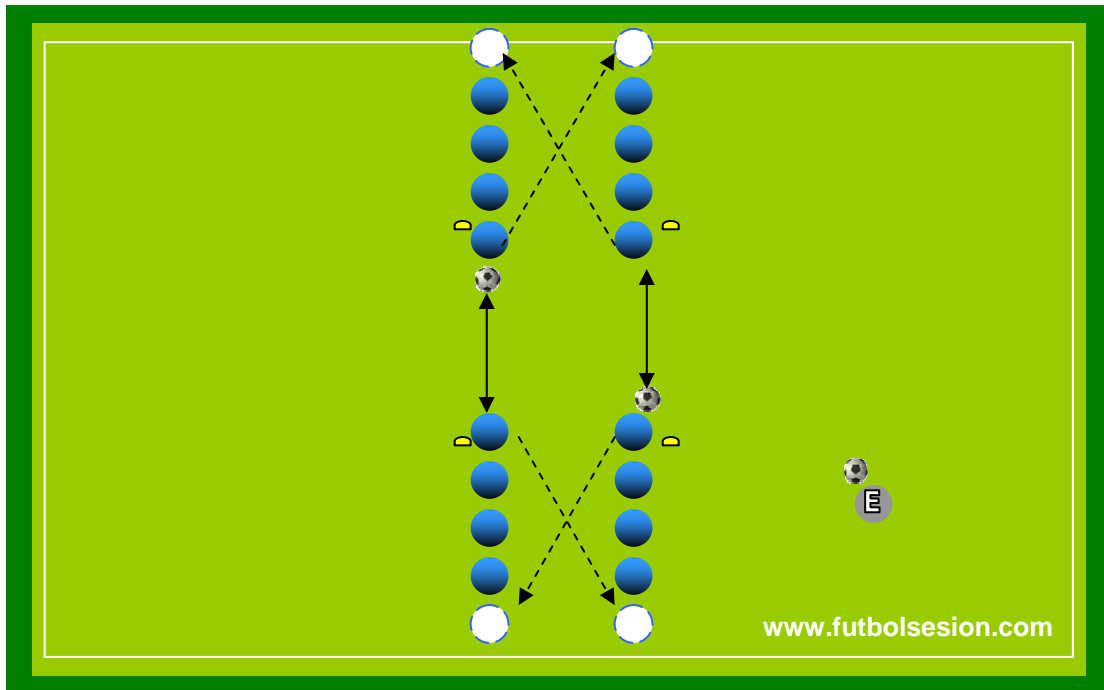


Calentamiento en filas con balón



Descripción

Dividimos el equipo en cuatro grupos de trabajo y asignamos cuatro postas en forma de cuadro, a cada posta le asignamos un grupo. Los dos primeros grupos se colocan uno en frente del otro con un balón y los otros dos hacen lo mismo pero con el balón en el lado opuesto, a la voz del entrenador los grupos comienzan a pasarse el balón a un solo toque e intercambian su posición en diagonal con el grupo de su mismo lado. Variantes el movimiento del jugador puede ser en diagonal interna o bien en círculo.

Aspectos Importantes

- Pases tensos y precisos.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 5 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/4 de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento y activación.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx.)