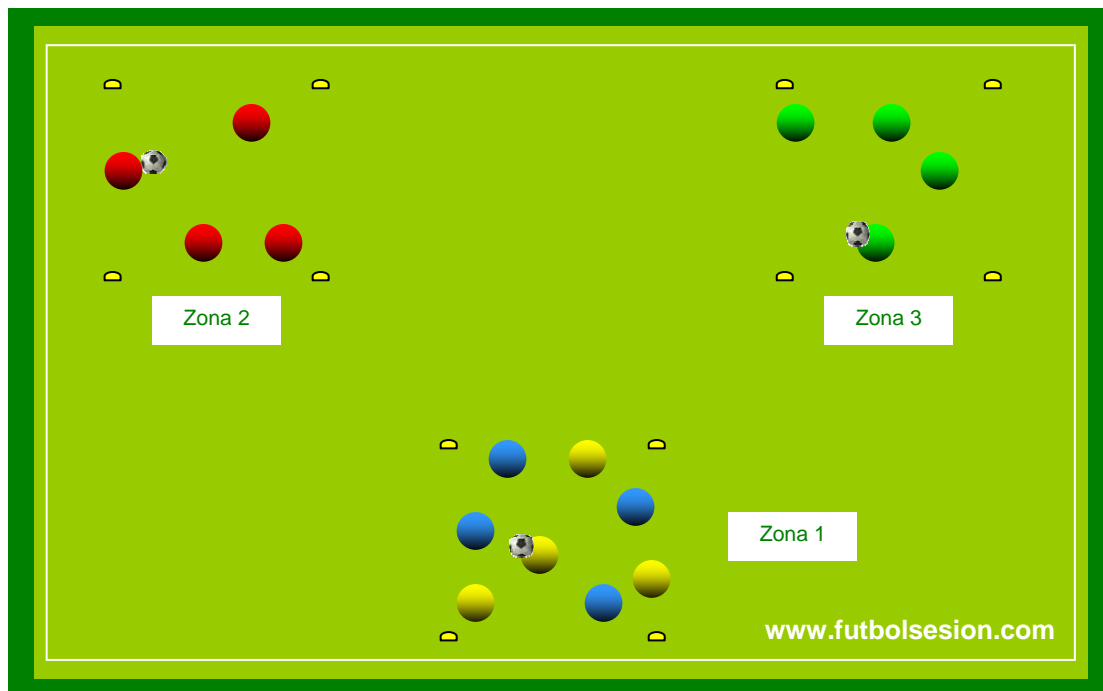


Posesiones rotativas con las manos



Descripción

Establecemos tres zonas de trabajo (Zonas 1, 2 y 3) y asignamos cuatro equipos de cuatro jugadores cada uno. Tres equipos ocupan una zona cada uno y el cuarto equipo trabaja en recuperación. Descripción del ejercicio: en la zona 1 jugamos una conservación con las manos de 4 contra 4, el equipo amarillo en posesión del balón tiene como objetivo dar seis pases seguidos sin que el balón bote en el suelo, y el equipo azul trabaja en recuperación. Si el equipo en posesión del balón consigue su objetivo, el equipo en recuperación tiene que desplazarse a la zona 2 para intentar conseguir recuperar el balón, si el equipo en posesión del balón lo pierde intercambia la posición con el equipo en recuperación y rápidamente se dirige a la siguiente zona para intentar la recuperación, de esta manera trabajamos correlativamente entre las zonas hasta que consigamos nuestro objetivo.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación óculo-manual, 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: 16 jugadores, 4 grupos de 4.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ½ 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)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10 o 15'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)