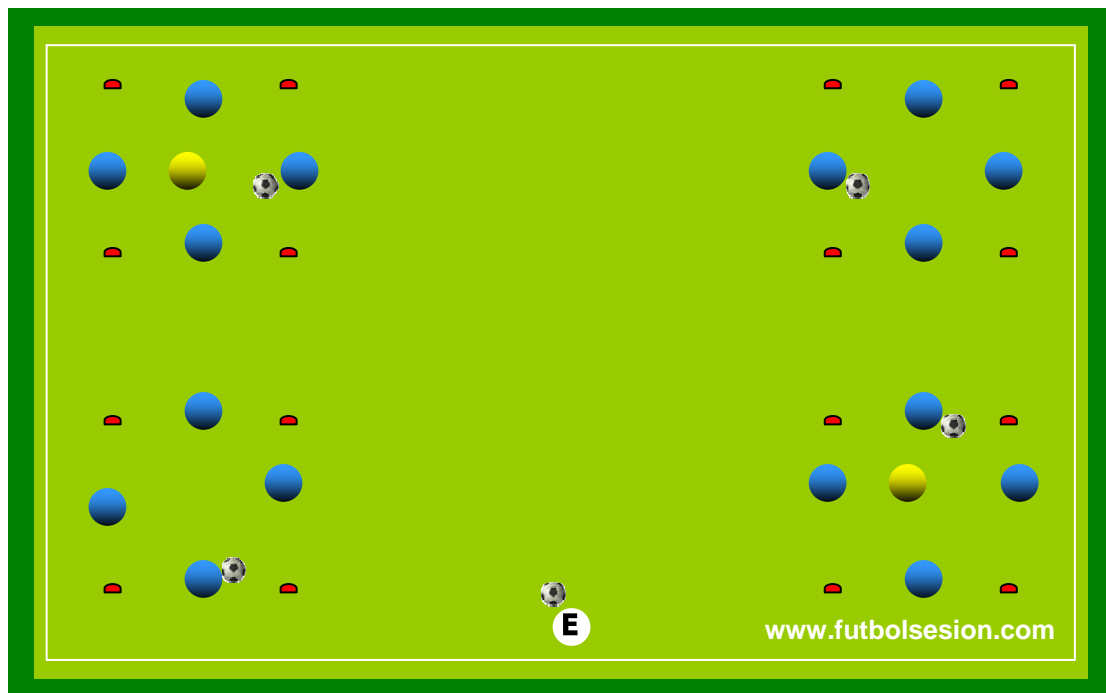


Rondo móvil



Descripción

Establecemos cuatro rondos de cuatro jugadores donde trabajaremos conservaciones de 4 contra 1 a un solo toque. Se asignaran dos jugadores que iniciaran en trabajo de recuperación. A la señal del entrenador los cuatro grupos comienza a pasarse el balón a un solo toque, los dos jugadores en trabajo de recuperación se dirigen cada uno a un grupos con el objetivo de robar o interceptar el balón, conseguido el objetivo el jugador que ha perdido la posesión intercambia la función con el compañero en trabajo de recuperación y al sprint se dirige a uno de los grupos que este libre e intenta la recuperación del balón, de esta manera rotaran los jugadores en recuperación hasta que finalice el tiempo establecido para el ejercicio.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.

Objetivos

- **Condicional:** Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo:** a nivel de pase.
- **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' o 15' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)