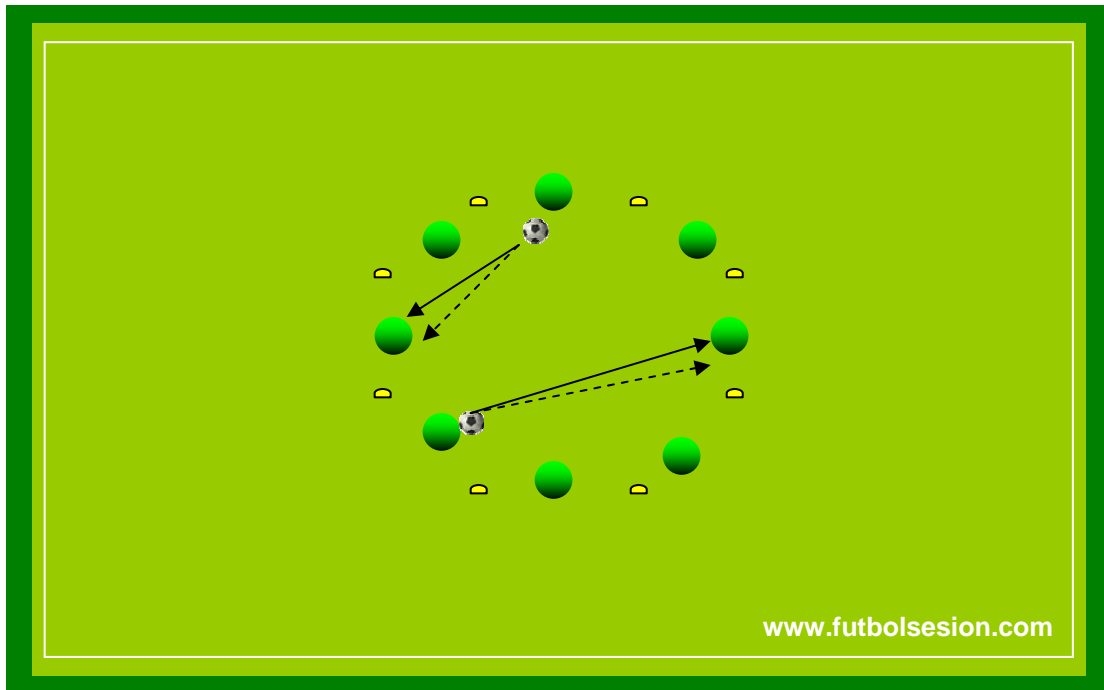


Rondo con intercambio de posición



Descripción

Dividimos el equipo en dos grupos de trabajo de ocho o nueve jugadores. Establecemos un cono o pica por jugador en un rondo de aproximadamente 20 pasos de diámetro. Asignamos a dos jugadores un balón a cada uno y tienen que jugar con un pase por raso con cualquier jugador del rondo menos con los que tiene a sus lados y posteriormente intercambiar la posesión con el jugador que hemos jugado. Se puede ir incorporando balones para dificultar el ejercicio.

Aspectos Importantes

- Tener balones de reserva preparados por si hay que introducirlos rápido.

Objetivos

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

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dos grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ½ 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.)