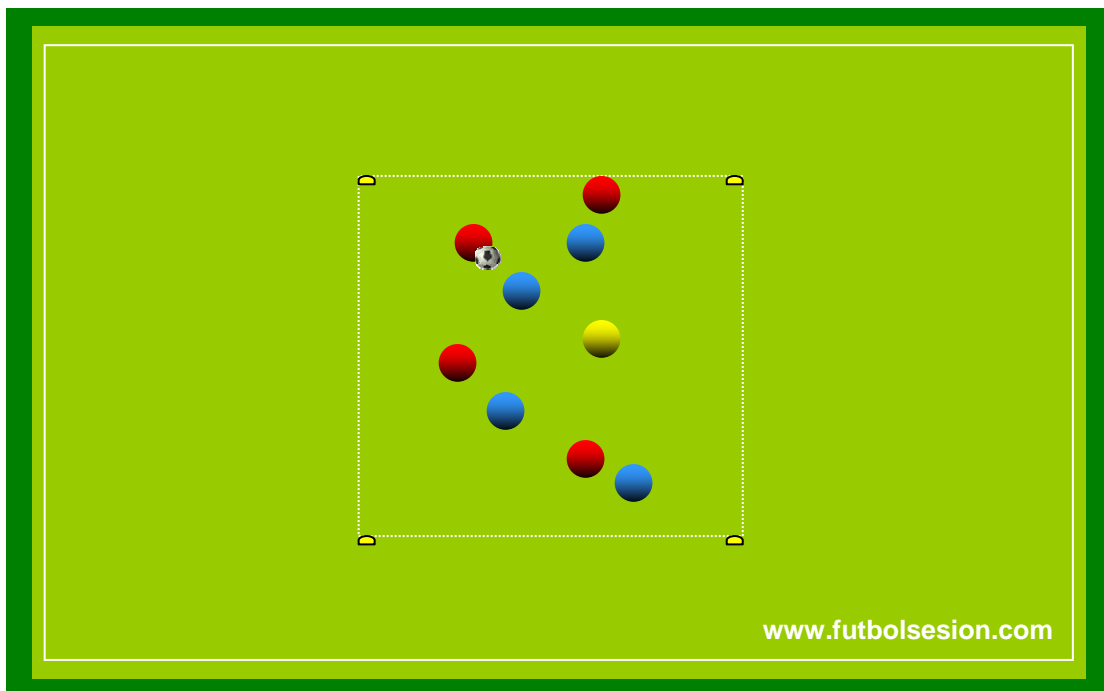


Posesión con las manos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25x25, establecemos dos equipos de cuatro o cinco jugadores y un pivote ofensivo. El objetivo es mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible pasándose el balón con la mano sin que se caiga al suelo, el equipo en recuperación tiene que interceptar tapando las líneas de pase. El equipo en posesión contará con la ayuda de un comodín ofensivo para provocar una superioridad. Los jugadores no podrán correr con el balón en las manos.

FORMA DE PUNTUACIÓN: para que el ejercicio sea más competitivo, cada vez que un equipo consiga quince pases seguidos sumará un punto.

Aspectos Importantes

- Tener balones de reserva preparados por si hay que introducirlos rápido.
- Que el ejercicio sea dinámico y que los jugadores siempre estén activos.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación óculo-manual.
- **Cognitivo**: Toma de decisión inespecífica de desmarque y pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dos grupos de 9 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.)