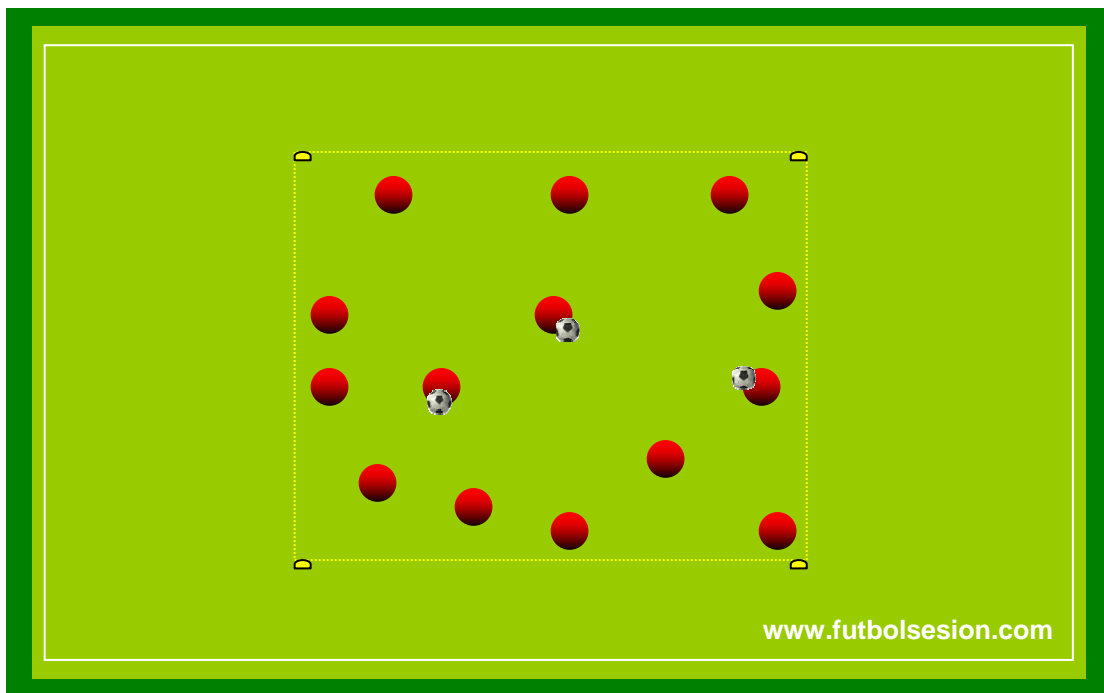


Balón cazador



Descripción

Establecemos un terreno de juego de aproximadamente 25x25, y asignamos un balón a dos o tres jugadores que trabajaran la persecución con el balón en la mano, con el objetivo de tocar con el balón a un jugador. Si consiguen su objetivo intercambian la posición con el compañero. El jugador que se siente acosado puede detenerse y quedarse estático con piernas y brazos abiertos, para poder moverse lo tiene que salvar un compañero pasando por debajo de sus piernas.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Coordinación óculo-manual.
- **Cognitivo**: Toma de decisión inespecífica, siguiendo las reglas del juego.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: 14 – 16 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.)