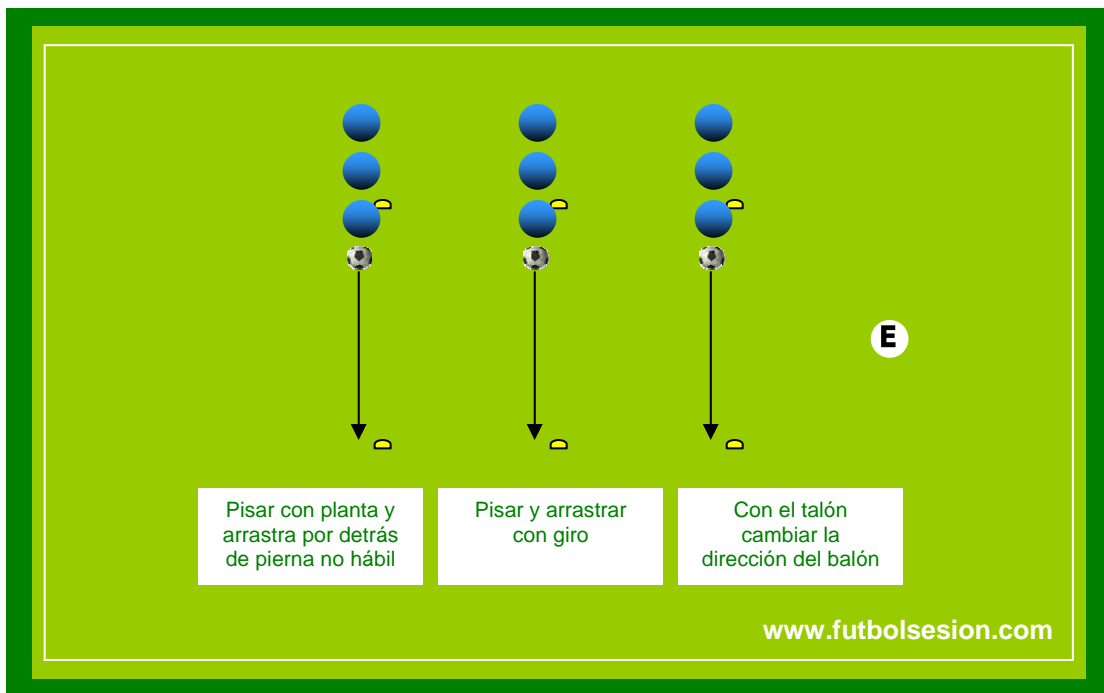


Acciones técnicas básicas con relevos



Descripción

Distribuimos el grupo en 2 o 3 filas, dependiendo del número de jugadores. Es una competición por relevos, la distancia de conducción es corta, donde el entrenador especificará la acción técnica a realizar para cambiar la dirección y realizar el relevo. Es importante cambiar de acción técnica para fomentar las diferentes superficies de contacto.

Aspectos Importantes

- Especificar el tipo de acción técnica a realizar

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de control, conducción y acciones de finta.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Grupos de 5 jugadores aprox.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ¼ 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.)