



### Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 30 x 30, asignamos a dos jugadores un balón y petos a otros dos, podemos variar el numero de jugadores con peto y el numero de jugadores con balón. Los jugadores con peto tiene que pillar o tocar a uno de sus compañeros para intentar cambiar de función, los jugadores con balón actuaran como salvadores y tienen que pasarse el balón con la mano entre ellos y cuando un jugador se vea en riesgo de ser pillado, lo pueden salvar pasándole el balón.

### Aspectos Importantes

- Intentar que el ejercicio sea dinámico que los jugadores no estén parados.

### Objetivos

- **Condiciona**l: activación, calentamiento.
- **Coordinativo**: -
- **Cognitivo**: Toma de decisión, agilidad mental.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

### Estructura

**Material**: Conos o delimitadores y balones.  
**Organización**: Dividir el equipo en dos grupos.  
**Tiempo programado**: máximo 10'  
**Espacio**: ¼ de campo.

### Características

- **Meta fisiológica**: activación, simplemente ritmo de calentamiento.
- **Duración de la carga**: entre 5' y 10'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie
- **Tiempo de trabajo**: máximo de 10'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)