



Descripción

Calentamiento dirigido por parejas con seis postas definidas. Empezamos por el tren superior y poco a poco vamos bajando.

- 1- Rotación de brazos hacia delante
- 2- Rotación de brazos hacia atrás
- 3- Saltar y tocarse con las palmas de la manos arriba
- 4- Brazos arriba y abajo
- 5- Brazos abriendo y cerrando
- 6- Saltar y tocarse con las palmas de las manos arriba y rápidamente una salida hasta la zona de inicio.

Cada dos vueltas vamos cambiando los ejercicios de movilidad articular.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: activación, calentamiento.
- **Coordinativo**: -
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Conos o delimitadores.
Organización: Dividir el equipo en dos grupos.
Tiempo programado: unos 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**: 10'.
- **Intensidad**: Media (40-60% FC máx)