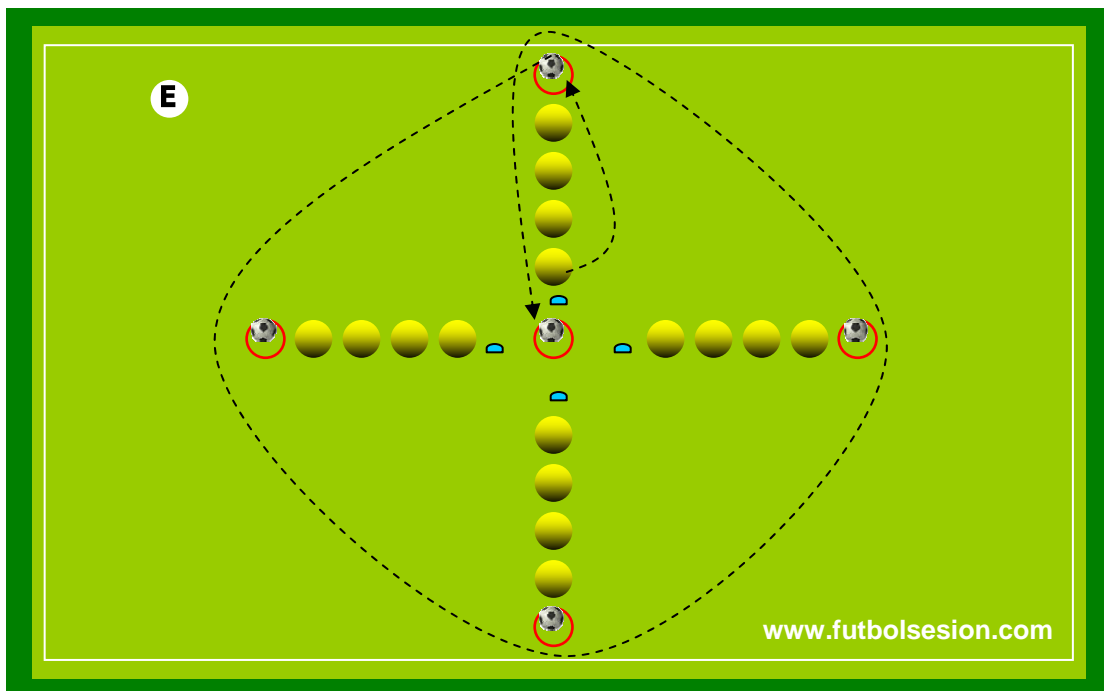


La cruz con aros



Descripción

Establecemos cuatro equipos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Los jugadores se situaran pegados uno de tras del otro con las piernas abiertas, en el centro situaremos un aro con un balón en medio y al final de cada fila haremos lo mismo, situaremos un aro con un balón en medio. A la señal del entrenador los jugadores de cada equipo situados los primeros de la fila giran hacia su izquierda y se dirigen a toda velocidad a coger el balón que tienen a final de la fila, lo recogen y dan una vuelta completa con el balón en las manos por detrás de cada grupo hasta llegar al aro donde han recogido el balón, lo depositan dentro del aro y se desplazan rápidamente hacia el balón que hay en el aro central, pasando por debajo de las piernas de sus compañeros, el primero que toque el balón del aro central suma un punto, finalizado el ejercicio el jugador pasa al final de la fila de su equipo e iniciamos una nueva rotación. Como variantes pueden conducir el balón con el pie, o en vez de pasar por debajo de sus compañeros, se pueden separar los jugadores de cada grupo y salvarlos en slalom hasta llegar al aro central.

Aspectos Importantes

Objetivos

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

Estructura

Características

Material: Delimitadores, 5 aros y balones.
Organización: 16 jugadores, 4 grupos de 4.
Tiempo programado: máximo 10'
Espacio: ¼ de campo.

- **Meta fisiológica**: activación.
- **Duración de la carga**: entre 5' y 10'.
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Series**: 1 serie
- **Tiempo de trabajo**: máximo de 10'.
- **Intensidad**: Media (60-75% FC máx.)