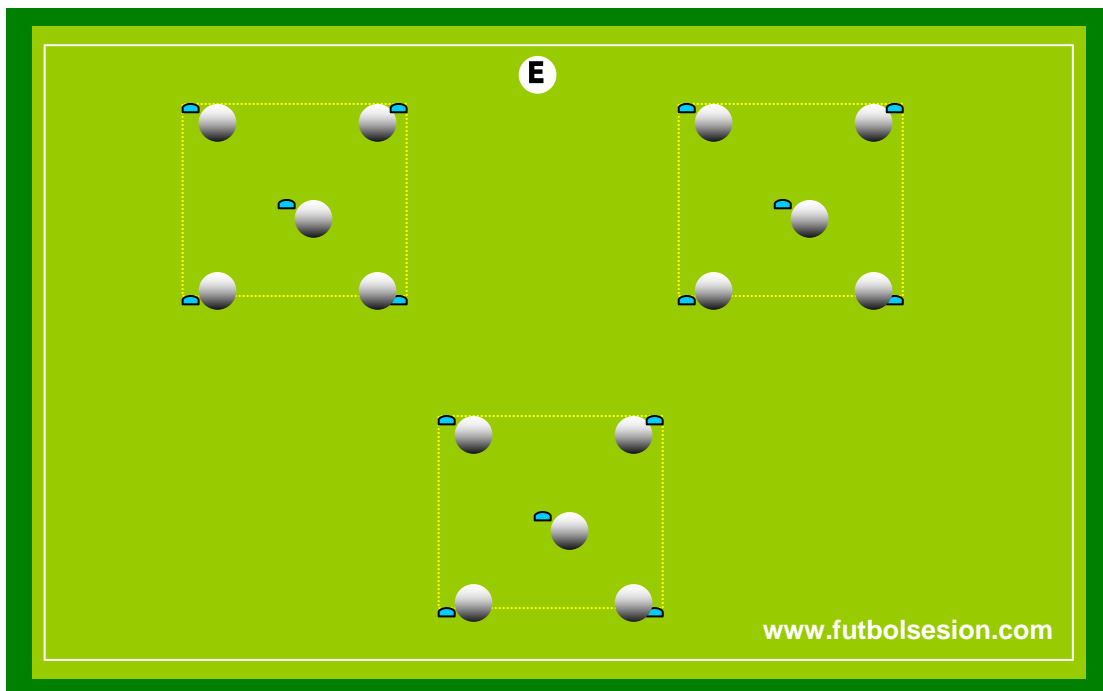


Cuadrado con cambio de posición



Descripción

Establecemos un cuadrado de aproximadamente 10 x 10 y situamos cinco posta, cuatro en los vértices del cuadrado y una en el centro. Dividimos el equipo en grupos de cinco jugadores y los situamos uno en cada posta, con la salvedad de que el jugador que esta en la posta central debe de estar sentado en el suelo. A la señal del entrenador los jugadores deben cambiar de posición y el jugador central debe intentar conseguir una posición en los vértices del cuadrado, si consigue el objetivo cambia la posición con el jugador que se ha quedado sin posta. Como variante podemos asignar un balón a cada jugador y a la señal del entrenador podemos cambiar de posición con el balón en la mano o sin él, según lo que indique el entrenador.

Aspectos Importantes

Objetivos

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

Estructura

Características

Material: Conos o delimitadores y balones.
Organización: 15 jugadores, 3 grupos de 5.
Tiempo programado: máximo 10'
Espacio: ¼ de campo.

- **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 (50-70% FC máx.)