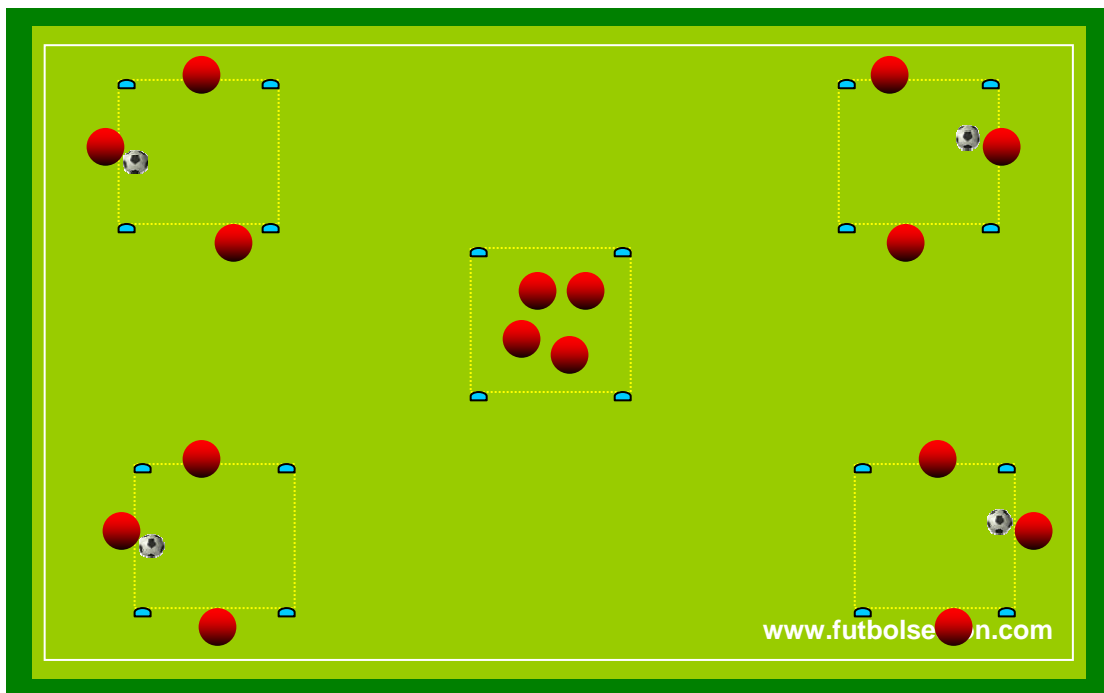


Rondo móvil II



Descripción

Establecemos cinco cuadros de 6 x 6, cuatro exteriores y uno en el centro y dividimos el equipo en cuatro grupos de cuatro jugadores que distribuiremos en los cuadros exteriores con la salvedad que un jugador de cada grupo se tiene que situarse inicialmente en el cuadro central.
Dinámica operativa: Los jugadores del cuadro central se entrecruzan entre ellos y a la señal del entrenador cada uno corre a un cuadro exterior con el objetivo de recuperar el balón lo antes posibles, una vez recuperado tienen que volver rápidamente al cuadro central, el jugador que llegue último repite ejercicio, los otros tres intercambian la posición con el jugador que ha perdido el balón en el cuadro exterior. En los cuadros exteriores jugamos una conservación de tres contra uno con apoyos constantes en amplitud, con un máximo de dos toques.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica (jugadores exteriores) potencia anaeróbica aláctica (jugadores en recuperación)
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: 16 jugadores, 4 grupos de 4.
Tiempo programado: entre 15'.
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico/ Umbral anaeróbico aláctico.
- **Duración de la carga:** 15'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)