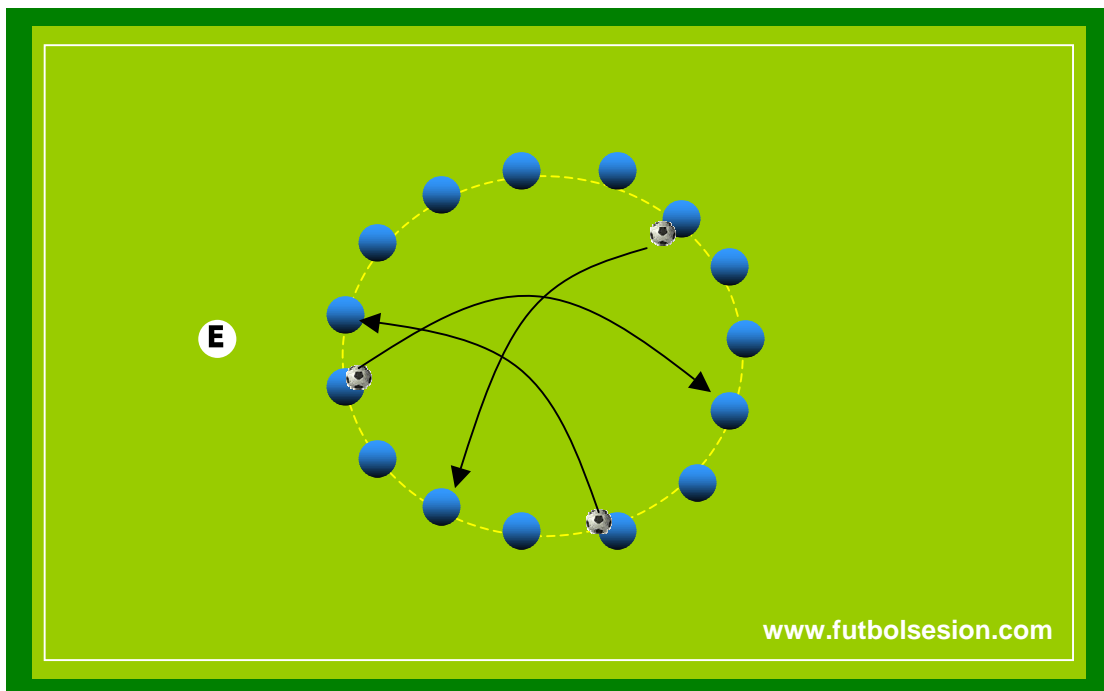


Calentamiento jugado en círculo con balón



Descripción

Establecemos un círculo de aproximadamente 20 x 20 con los jugadores del equipo y asignamos dos o tres balones, los jugadores se irán pasando el balón con las dos manos como si estuvieran sacando de banda, podrán jugar con el jugador que quieran meno con los jugadores que tienen a sus lados, a la señal visual o sonora del entrenador los jugadores en posesión del balón deben intentar desde su posición golpear con el balón a un jugador, los jugadores que no estén en posesión del balón deben abandonar su posición con una pequeña salida lo mas rápido posible para no ser golpeados.

Variantes: el ejercicio también se puede ejecutar con el pie.

Aspectos Importantes

- Ejercicio distendido, aunque se debe exigir concentración en el trabajo.

Objetivos

- **Condiciona**l: Activación.
- **Coordinativo**: A nivel de pase y recepción, coordinación óculo-manual.
- **Cognitivo**: velocidad de reacción a la después de la señal del entrenador.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores y balones.  
**Organización**: se puede trabajar todo el grupo junto o dividirlo en dos.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Activación
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)