



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 25 situamos a los jugadores que se tendrán que ir intercalando entre ellos continuamente, el entrenador que se sitúa en el centro con una señal sonora o visual determinara un número y los jugadores rápidamente tendrán que formar grupos con el número de jugadores que ha determinado el entrenador.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**: Activación.
- **Coordinativo**: Técnica de carrera.
- **Cognitivo**: velocidad de reacción a la después de la señal del entrenador.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores.
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.)