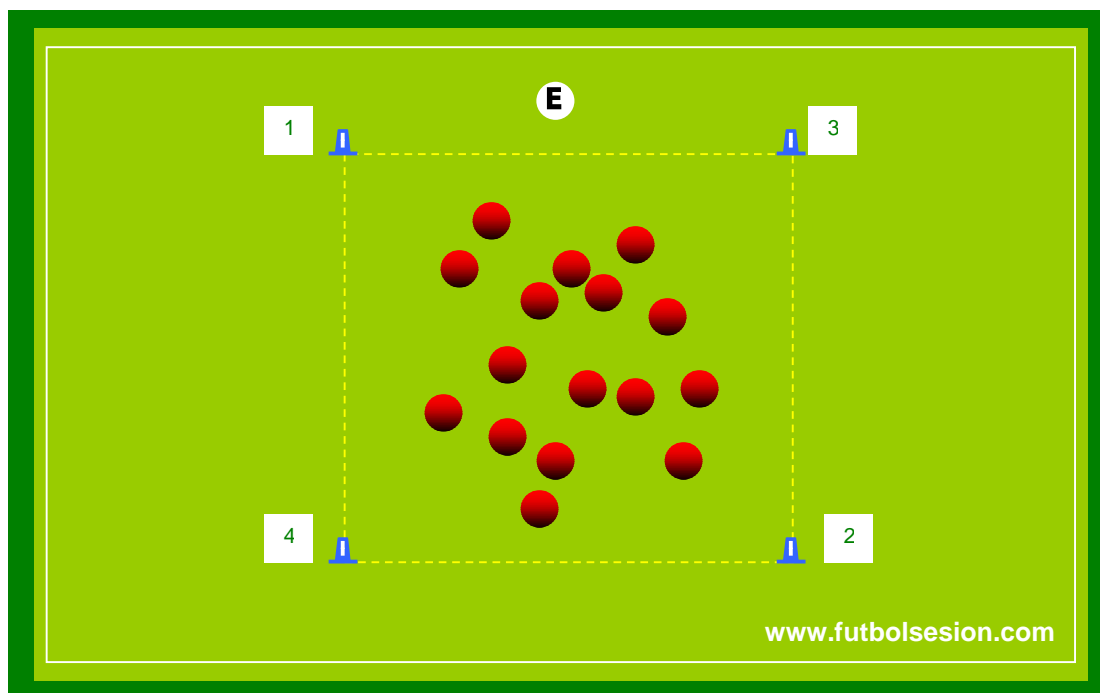


Conos numerados



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 25 x 25 situamos al equipo y trabajamos movimientos de movilidad articular o simplemente hacemos que los jugadores se entrecrucen entre ellos. En los vértices del cuadro situamos un cono y lo numeramos, cuando el entrenador nombre un número los jugadores debe reaccionar rápidamente e ir a tocar el cono que corresponda.

Variante: podemos asignar balones y trabajar conceptos técnicos.

Aspectos Importantes

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

Objetivos

- **Condiciona**l: 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 o conos.
Organización: Todo el grupo junto.
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.)