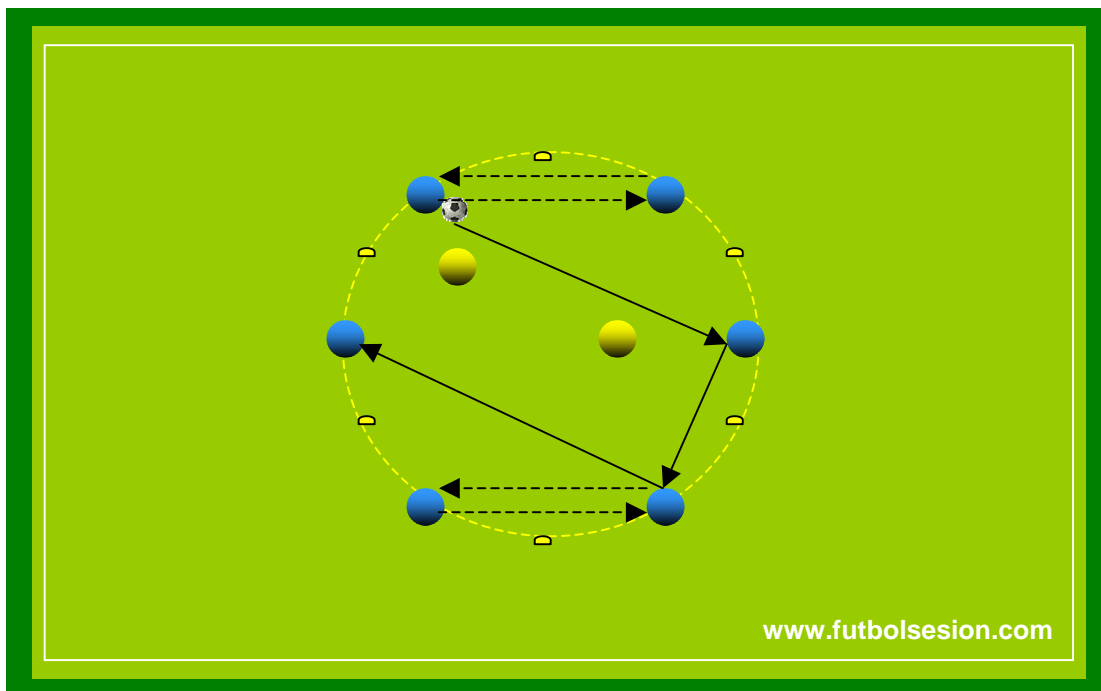


Rondo con intercambio de posición



Descripción

Establecemos un rondo de aproximadamente 20 de diámetro y dividimos el equipo en grupos de ocho jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

Dentro de los grupos establecemos parejas, tres estarán por fuera en trabajo ofensivo y una estará por dentro en trabajo de recuperación, el objetivo de los jugadores de la parte exterior es mantener el mayor tiempo posible la posesión del balón con un máximo de dos toques. Si el pase se hace a cualquier compañero, excepto al mas cercano, se realizara el intercambio de posiciones siempre con el jugador mas próximo y en el sentido o dirección que ha ido el pase. El pase al compañero más cercano no obliga a intercambiar la posición. La pareja en trabajo de recuperación si intercepta la trayectoria del balón o se hace con la posesión del mismo intercambia la función con la pareja que ha perdido la posesión del balón.

Aspectos Importantes

- Incidir en que la circulación del balón sea rápida, y los pases sean tensos.
- Si se presta atención al ejercicio y los intercambios de jugadores exteriores se realizan de forma intensa, el ejercicio es bastante exigente físicamente.

Objetivos

- **Condiciona**: Potencia aeróbica, velocidad de reacción a la hora de desplazarse y cambiar de sitio y velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión en situaciones reducidas.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 10' -12'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10' -12'
- **Intensidad**: Media (60-85% FC máx.)