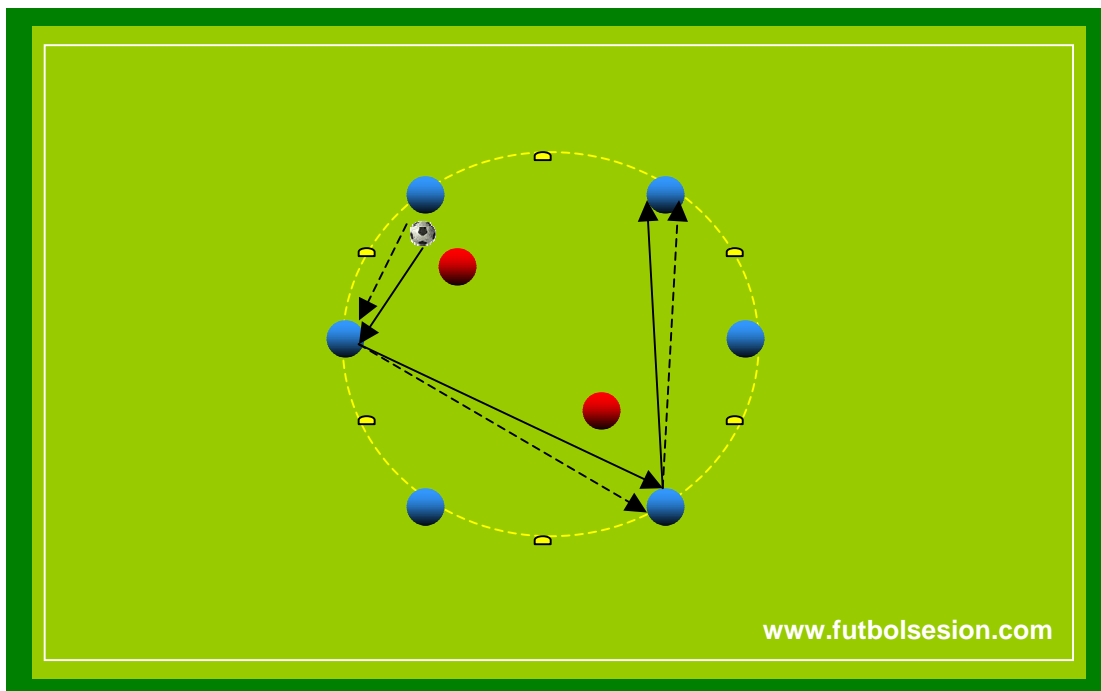


Rondo con desplazamiento



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, pero los jugadores después de realizar el pase deben ocupar el espacio del compañero que recibe el balón. El desplazamiento para realizar la ocupación del espacio del compañero se debe realizar siempre por fuera del rondo para no entorpecer el ejercicio. 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.)