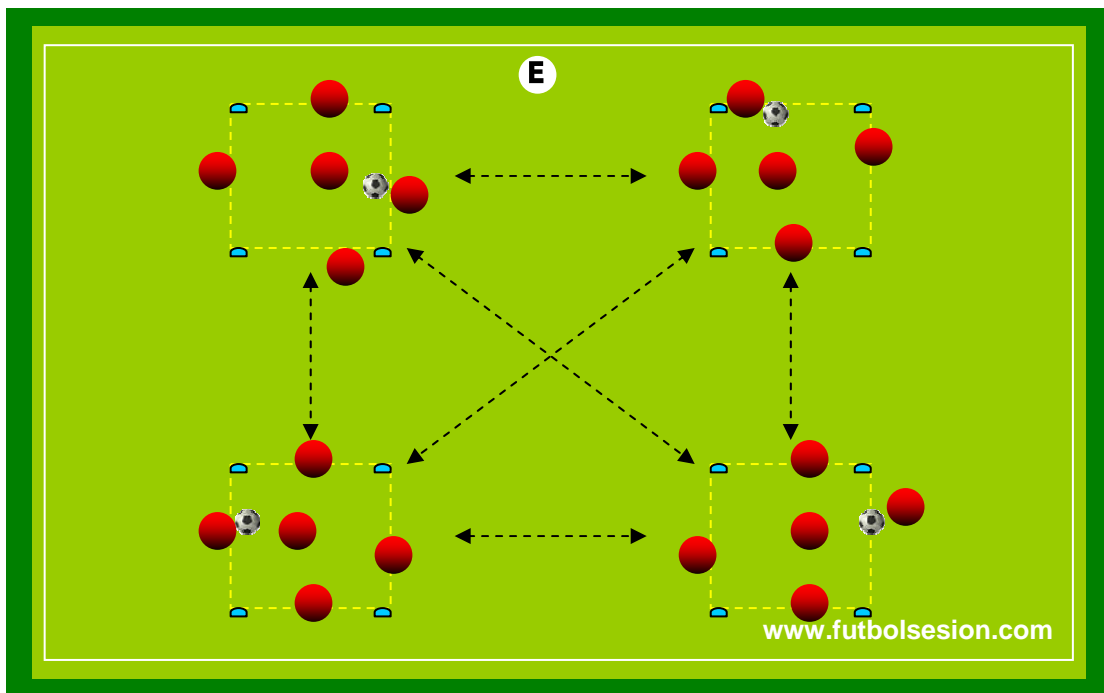


Rondos móviles cognitivos



Descripción

En un terreno de juego aproximadamente de ¼ de campo establecemos 4 rondos de 10 x 10 y dividimos el grupo en equipos de 4 o cinco jugadores que distribuiremos como están en la imagen.

Iniciamos jugando unos rondos de 4 c 1, pasado el tiempo que estipule el entrenador, mencionara un numero del uno al tres, con el numero 1 tendrán que rotar rápidamente los grupos hacia la derecha, con 2 hacia la izquierda y con el 3 en diagonal, el jugador que llegue ultimo al siguiente rondo ocupara la zona central del rondo y trabajara en recuperación. Jugaremos a uno o dos toques como mínimo.

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 una buena preparación para un siguiente ejercicio de nivel exigente.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad 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 4 grupos de 5 jugadores, total 20 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico, Umbral anaeróbico aláctico.
- **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.)