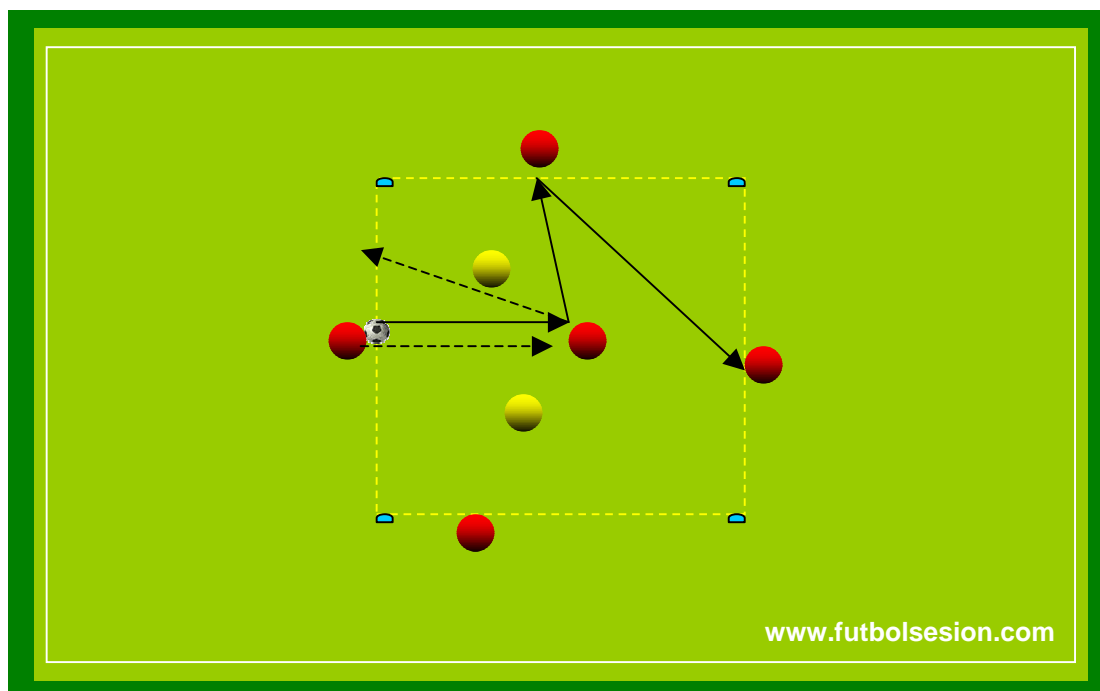


Rondo con pivote e intercambio de posición



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 jugamos una conservación de cinco contra dos con un pivote ofensivo, cuatro jugadores se sitúan por fuera en los laterales del cuadros y tres por dentro, dos en trabajo de recuperación y uno como comodín ofensivo.

Iniciamos el rondo a uno o dos toques como máximo, el objetivo es mantener el mayor tiempo posible la posesión del balón para ello contamos con un pivote ofensivo que juega por dentro del cuadro, si alguno de los jugadores exteriores utiliza el apoyo del comodín tiene que intercambiar su posición con el siempre y cuando el comodín no le devuelva el balón, los jugadores en trabajo de recuperación una vez han conseguido su objetivo intercambia la posición con el jugador que ha perdido el balón, simple cambiara de posición el jugador que mas tiempo lleve dentro del rondo.

Aspectos Importantes

- Incidir en que la circulación del balón sea rápida, y los pases sean tensos.
- Si se presta atención al ejercicio y los intercambio entre jugadores exteriores y el pivote central puede dar mucho dinamismo al juego, de manera que a nivel condicional puede ser un ejercicio exigente.

Objetivos

- **Condicional:** Capacidad aeróbica, velocidad de reacción a la hora de desplazarse y intercambiar la posición con el pivote central.
- **Coordinativo:** Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo:** Toma de decisión en situaciones reducidas.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones, petos.
Organización: Dividir al equipo en grupos de 7 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico, 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 (70-85% FC máx.)