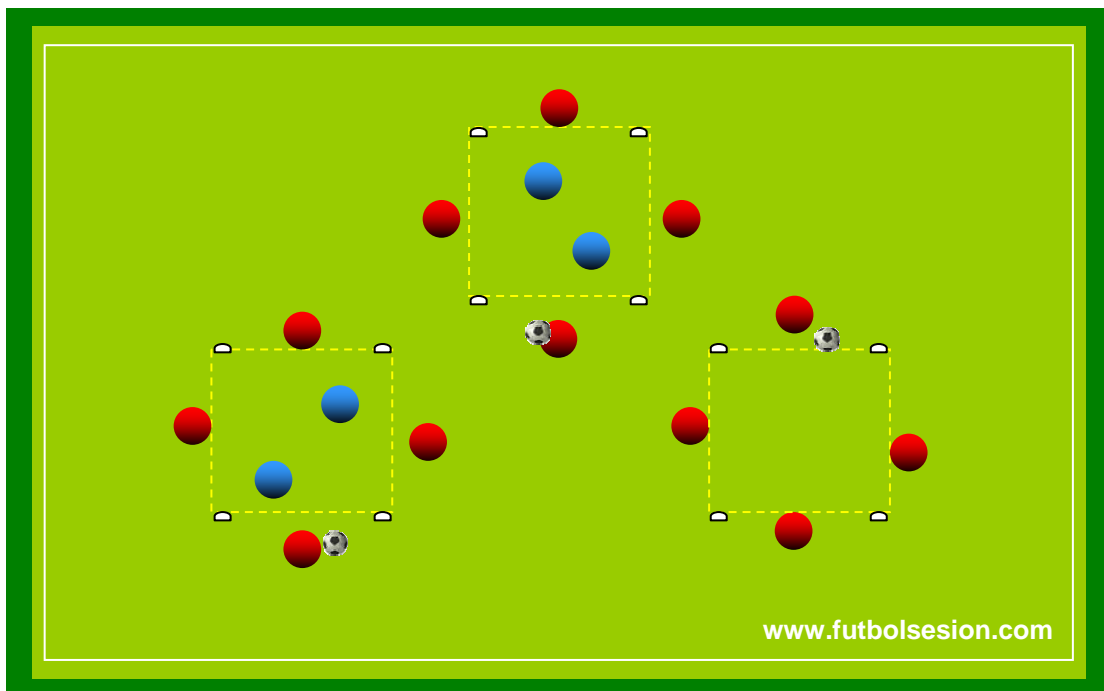


Rondo móvil por parejas



Descripción

Hay 3 rondos (4+2), un rondo queda libre. Cuando los de dentro roban o tocan el balón, los que han perdido el balón van a robar el rondo que hay libre.

- En el rondo libre se juega a 2 contactos
- Cuando esta con oposición se puede jugar a 2 o 1 contacto.
- Cada jugador va con el que esta en frente, si este pierde el balón conlleva que el compañero también vaya a robar balón al rondo libre.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones
Organización: 16 jugadores, 4 grupos de 4.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' o 15' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)