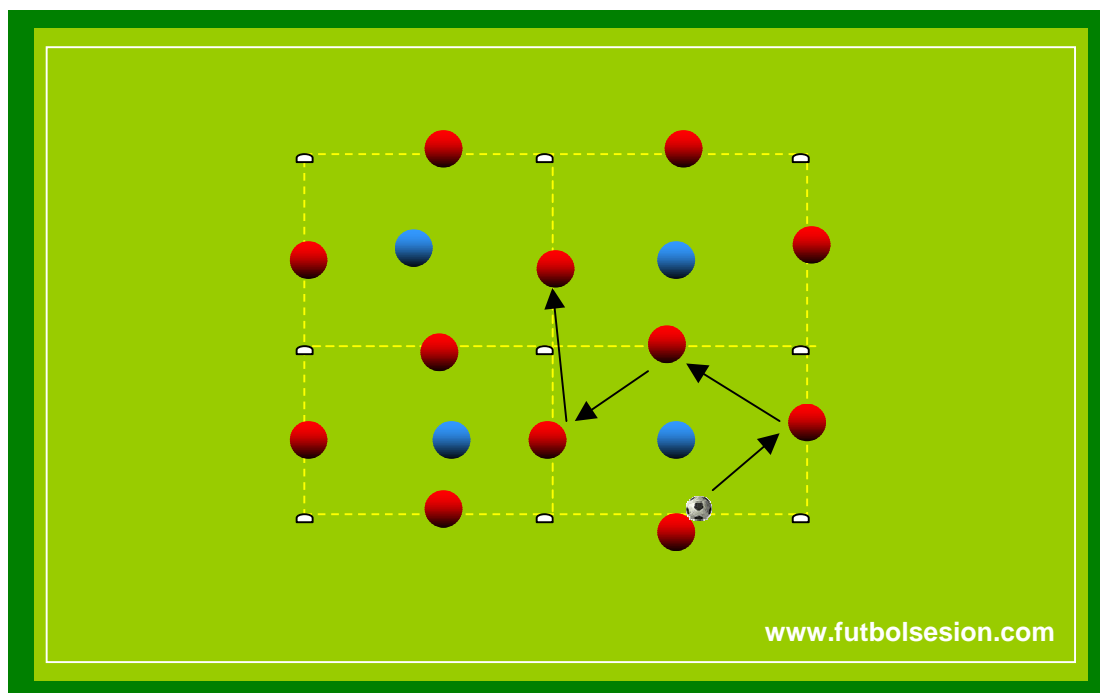


Rondo múltiple



Descripción

Nos estructuramos según el dibujo.

Se trata de que los rojos se pasen el balón, relacionándose entre rondos. Cada azul tiene que robar en su rondo de influencia.

Premisas:

- Establecer grupos de 4. Va por tiempo los jugadores que están dentro.
- Cuando un azul roba tiene que pasar al azul de otro rondo, para que este juegue con rojos y puedan seguir jugando.
- Dentro del mismo rondo se juega a 1 contacto
- Si el balón viene de otro rondo o se va a cambiar de rondo se puede jugar a dos contactos
- Gana el grupo que más balones roba

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

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

Estructura

**Material**: delimitadores, petos 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)