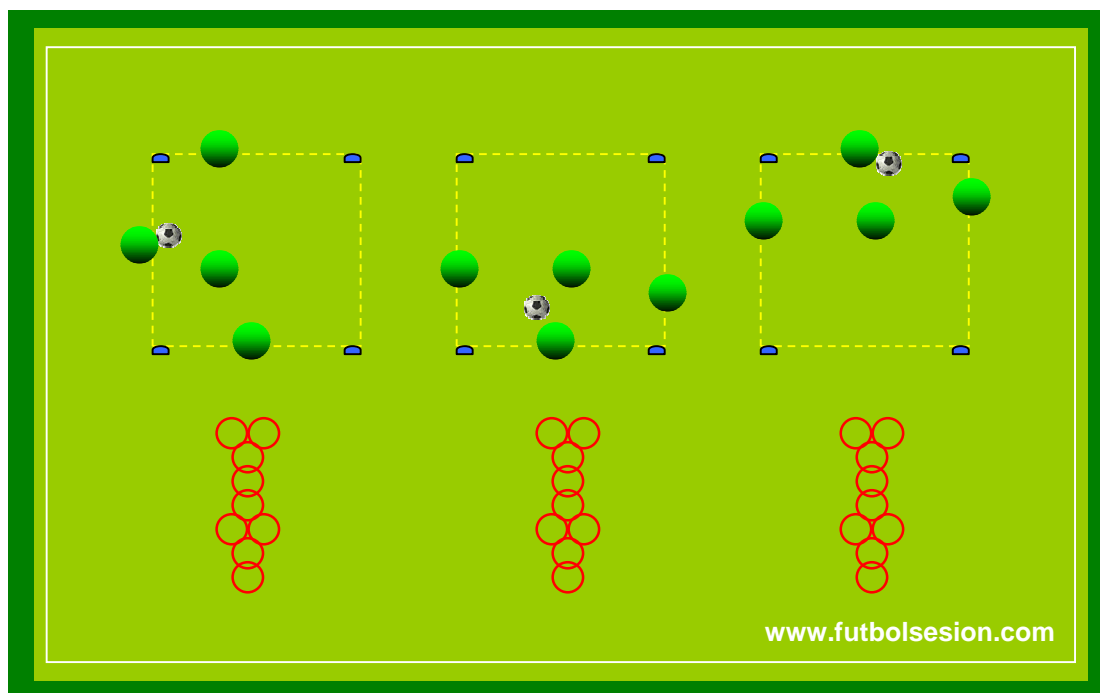


Rondos coordinativos con apoyos constantes



Descripción

En un terreno de juego aproximado a un cuarto de campo establecemos varios cuadros de 5 x 5 y dividimos el equipo en grupos de cuatro jugadores que distribuiremos como están en la imagen. Establecemos rondos de 3 c 1 y jugaremos a uno o dos toques, el jugador que pierde la posesión del balón tiene que reaccionar rápidamente y con un sprint y dirigirse a los aros para salvarlos pisando con un pie dentro de cada aro seguidamente volverá al rondo para ejercer el trabajo de recuperación, el jugador que estaba dentro del rondo ocupa la posición del jugador que ha perdido la posesión del balón y así correlativamente. Los jugadores tendrán que ofrecer apoyos constantes al poseedor del balón en amplitud. Podemos variar los trabajos de coordinación.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Trabajo de dar pase y seguidamente ofrecer línea de pase, dar y estar continuamente.
- Si se quiere y se dispone, se pueden utilizar escaleras de agilidad en vez de aros.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, coordinación, 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, aros 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)