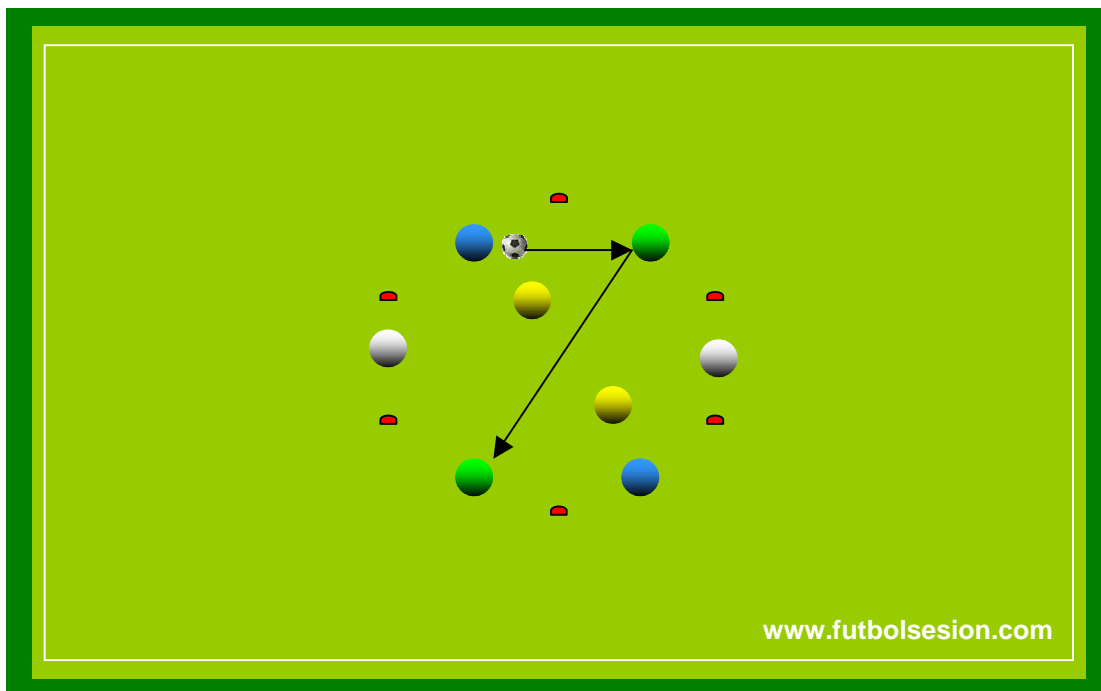


Rondo por equipos con objetivos



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 12 jugamos una conservación de 6 contra 2, dividimos el equipo en grupos de ocho jugadores y los agrupamos por parejas que formaran equipos que distribuiremos como están en la imagen.

El objetivo es mantener la posesión del balón y buscar el pase entre líneas, cada vez que un jugador juegue con su compañero sumara un punto y ganara el equipo que más pases consiga entre líneas. El equipo de dentro cuando recupere el balón intercambiara las funciones con el equipo que haya errado el pase.

Aspectos Importantes

- Incidir en que la circulación del balón sea rápida, y los pases sean tensos.
- Importante que los jugadores aprendan el concepto de "esconder" el pase, para poder jugar con su compañero.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión en situaciones reducidas.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, balones, petos de cuatro colores.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 15'
Espacio: ¼ campo.

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 10' -12'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10' -12'
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx.)