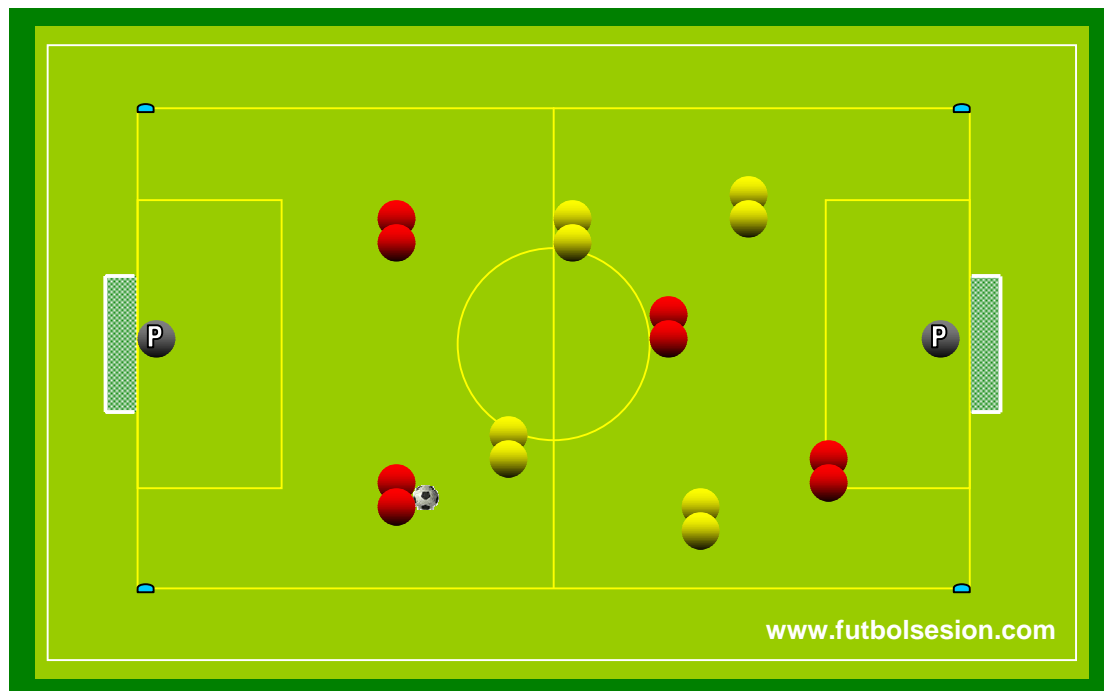


Partido por parejas



Descripción

En un terreno de juego reducido con dos porterías de competición, establecemos dos equipos y jugamos un partido con las reglas normales de juego, la única permitida es que los jugadores irán cogidos de las manos por parejas sin soltarse durante todo el partido.

Aspectos Importantes

- Realizar el ejercicio en espacio reducido.

Objetivos

- **Condiciona**: Activación, capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase y conducción
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: Dos porterías, balones y petos.
Organización: dividir el equipo en dos grupos.
Tiempo programado: 10'
Espacio: ½ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 1 serie.
- **Tiempo de trabajo**: 10'.
- **Intensidad**: Media (50-70% FC máx.)