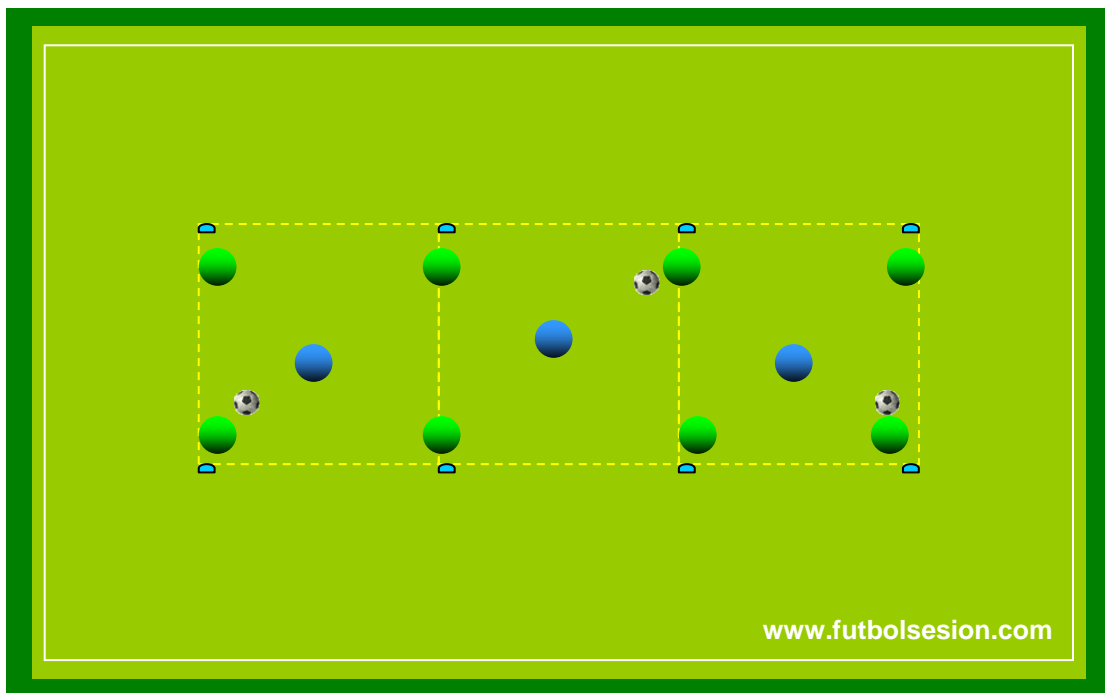


Rondo múltiple II



Descripción

En un terreno de juego de 36 x 12 establecemos tres zonas y jugamos una situación de 8 contra 3 con un balón por zona. Juguemos rondos de 4 contra 1 por zona a dos toques y el jugador que falle el pase o le sea interceptado intercambiará la posición con jugador de dentro. Los jugadores de la zona central jugarán de apoyo en dos rondos.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

- **Condiciona**l: 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 y balones  
**Organización:** 11 jugadores, 2 grupos de 11.  
**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)