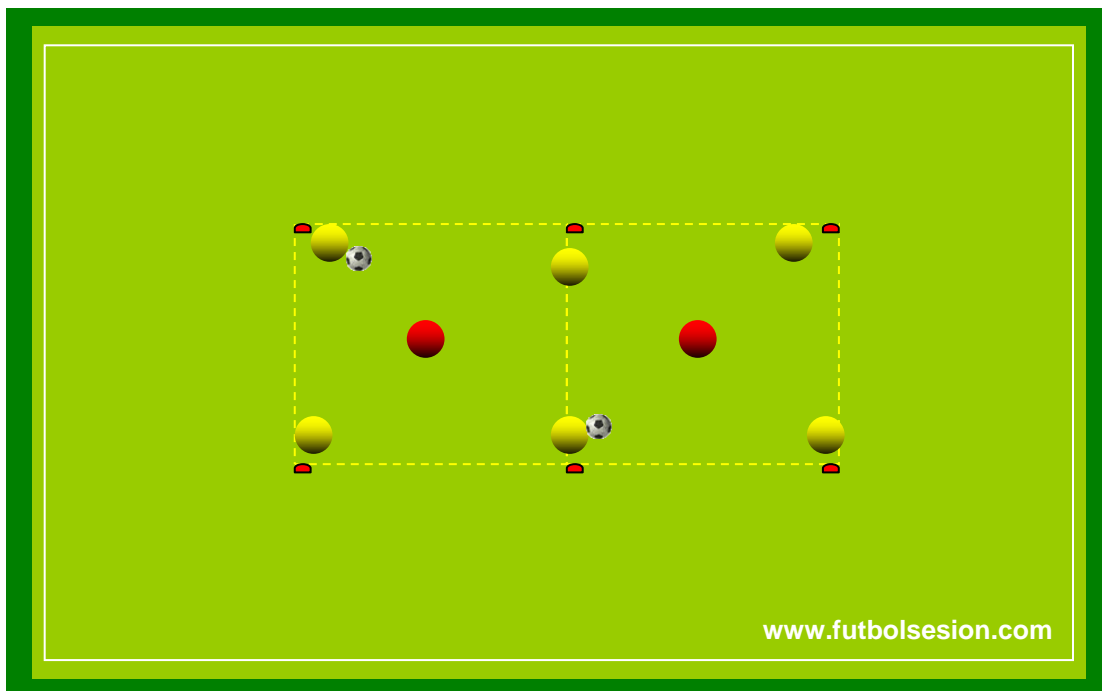


Rondo múltiple III



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 24 x 12 establecemos dos zonas y jugamos una situación de 6 contra 2 con un balón por zona. Juguemos un 4 contra 1 en las zonas a dos toques y los jugadores intermedios participaran en ambos lados, el jugador que falle el pase o le sea interceptado cambiará de posición con el jugador de dentro.

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: 8 jugadores, 2 grupos de 8.
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)