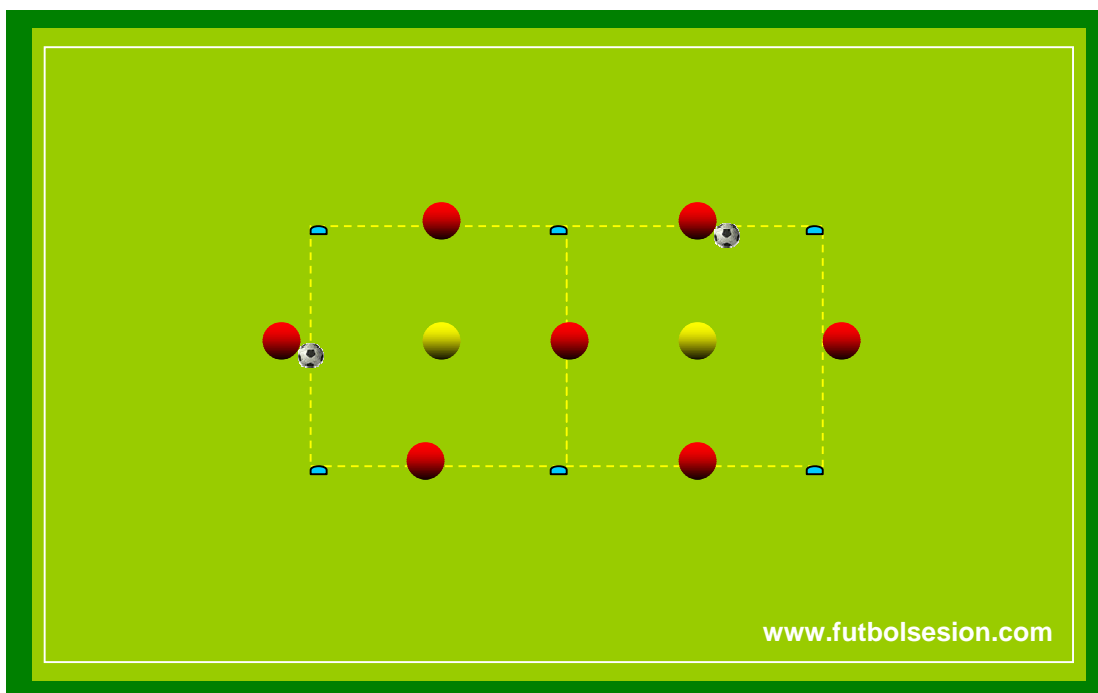


Múltirondo para perfilarse



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 20 x 10 dividido en dos zonas jugamos una conservación con objetivos, establecemos dos grupos de nueve jugadores que distribuiremos como están en la imagen. En cada zona jugamos una conservación de cuatro contra uno a un solo toque, el jugador de color rojo de la zona intermedia jugara en los dos rondos y será el único que jugara a dos toques. Los jugadores de color amarillo en trabajo de recuperación, intercambiaran su posición con el jugador que pierda la posesión del balón o haga mas toques de lo permitido.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.
- Importantísimo que el jugador interior este bien perfilado.

Objetivos

- **Condicional:** 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:** 18 jugadores, 2 grupos de 9.  
**Tiempo programado:** entre 10' o 15'.  
**Espacio:** ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **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)