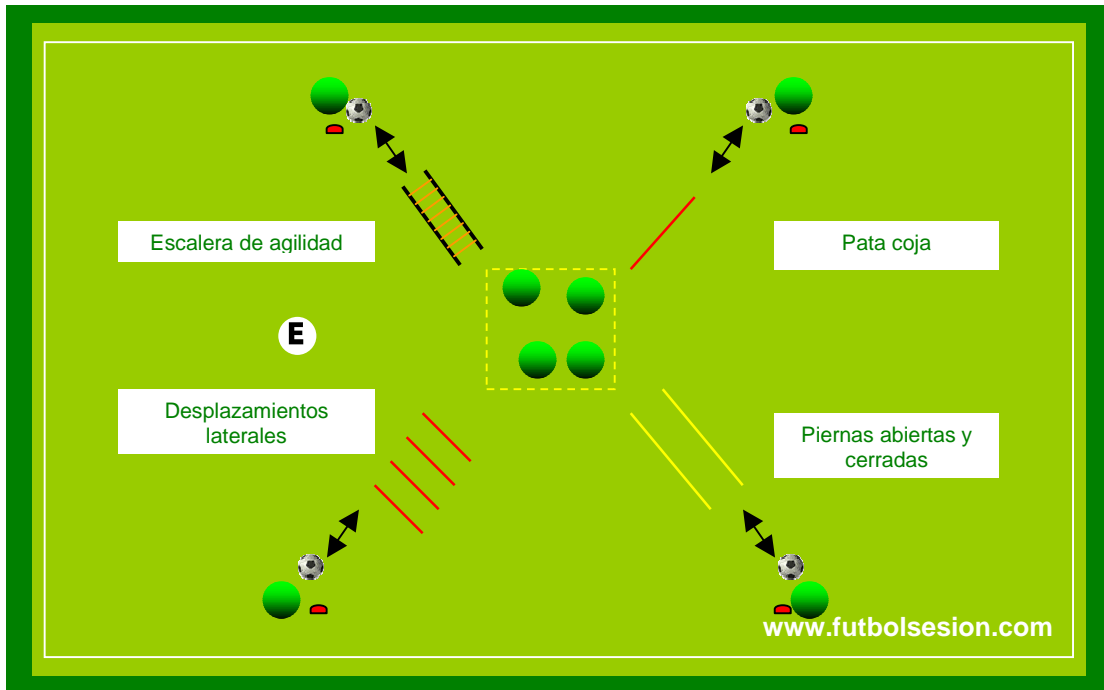


Tarea coordinativa en X



Descripción

Establecemos un circuito de coordinación con cuatro postas de trabajos coordinativos diferentes, dividimos el equipo en grupos de ocho, nueve o diez jugadores que distribuiremos como están en la imagen. En la zona central cuatro jugadores rotaran entre sí y a la señal del entrenador saldrán para trabajar una de las cuatro postas, llegarán al final y el compañero le entregara un balón que deberán devolver de primeras, seguidamente trabajaran la posta en sentido contrario, volveremos a la zona central y nuevamente a la señal del entrenador trabajaremos otra posta diferente a la anterior. Rotaremos por tiempo.

Aspectos Importantes

- Puede ser un trabajo previo a una posterior tarea de velocidad.
- Insistir y corregir todas las zonas coordinativas, ya que el objetivo principal de la tarea es la coordinación.

Objetivos

- **Condicionales:** Activación, capacidad aeróbica, velocidad de desplazamiento
- **Coordinativo:** Técnica de carrera, trabajo de frecuencia y coordinativo a parte del trabajo de control y pase.
- **Cognitivo:** -
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

**Material:** delimitadores, 10 palos, escalera de agilidad y balones.  
**Organización:** dividir el equipo en 2 grupos de 8 o 9 jugadores y dividirlos en las 4 zonas.  
**Tiempo programado:** 15'  
**Espacio:** ½ campo (15x15m)

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** -
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Repeticiones:** 4 repeticiones x zona.
- **Tiempo de trabajo:** -
- **Intensidad:** Media (50-70% FC máx.)