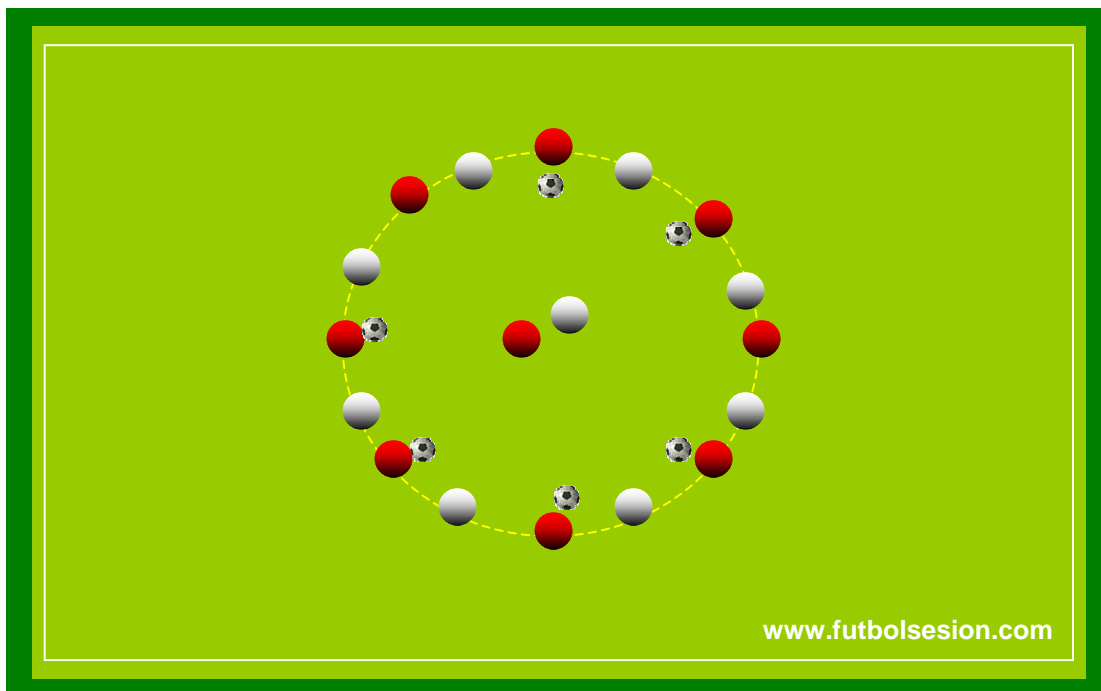


Rondo de calentamiento con 1c1



Descripción

Establecemos un círculo y distribuimos dos equipos de forma alternativa alrededor del círculo mas dos jugadores uno de cada equipo que actuaran por dentro. El primer equipo que participa cogen todos los jugadores un balón, menos el de dentro y dos de fuera, la secuencia comienza cuando el jugador de dentro hace un desmarque en apoyo con cualquiera de los que tengan el balón, hace un control orientado y juega sobre uno de los compañeros que no tienen balón salvando la oposición del jugador del equipo contrario, si consigue pasar el balón, el jugador de dentro intercambia la posición con el jugador que le ha pasado el balón. El jugador en trabajo de recuperación cada vez que roba el balón lo tiene que pasar a un compañero de su equipo que lo mantendrá hasta que finalice el tiempo estipulado por el entrenador, finalizado el tiempo contaremos los balones que tiene cada equipo, ganara el equipo que mas balones mantenga en su poder una vez finalizada la serie. Los equipos trabajaran por tiempo.

Aspectos Importantes

-Trabajo de 1 c 1 y de protección del balón.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica con trabajo de fuerza de lucha.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de pase, conducción y finta.
- **Cognitivo**: Toma de decisión en situaciones reducidas de 1c1.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

**Material**: delimitadores, balones, petos de dos colores.  
**Organización**: Dividir al equipo en dos grupos de 8 o 9 jugadores.  
**Tiempo programado**: 15'  
**Espacio**: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 12'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2x6'
- **Intensidad**: Media (60-85% FC máx.)