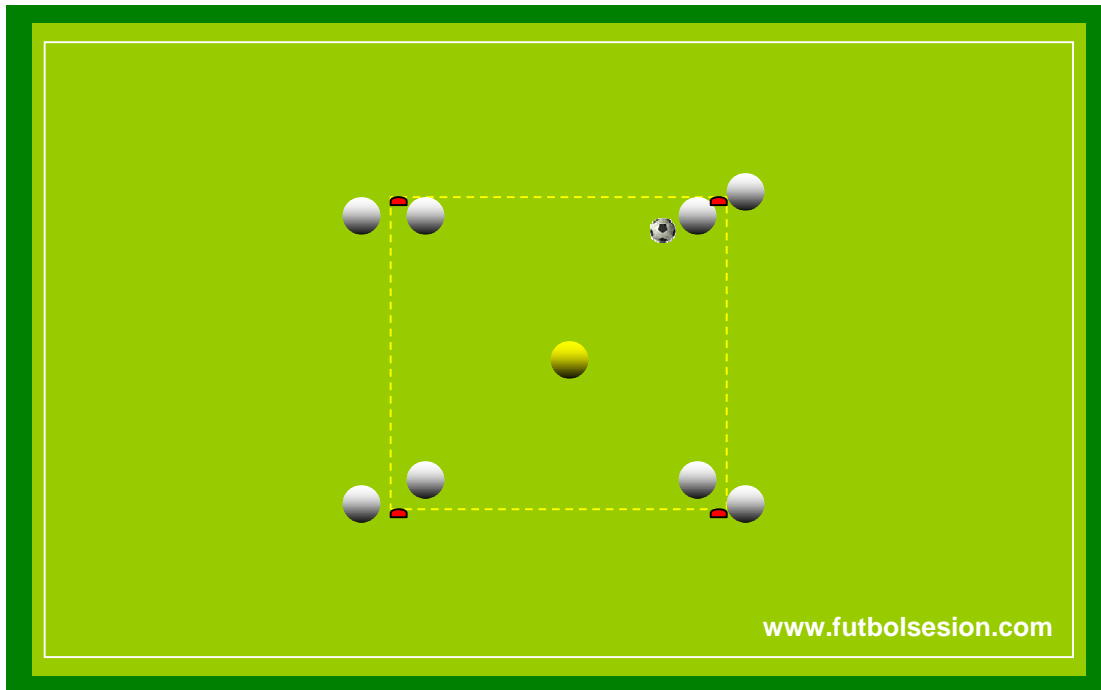


Rondo con cambio de posición



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 6 x 6 jugamos un rondo de cuatro contra uno a uno o dos toques con la peculiaridad que el jugador se tiene que desplazar a la posición donde pasa el balón. Si el jugador de dentro recupera el balón intercambia la posición con el jugador que la ha perdido. Para que las postas no queden vacías situamos dos jugadores en cada posta.

Aspectos Importantes

- Cambios de posición rápidos.
- Empezar a dos toques y después si se puede aumentar la dificultad e intentar jugar a un solo toque.

Objetivos

- **Condiciona**: velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativo**: Técnica individual, a nivel de control y pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión en situaciones de juego reducido.
- **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: 12'
Espacio: ¼ campo (6x6)

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: 1 ' de estiramientos.
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2x5'
- **Intensidad**: Media - alta (70-90% FC máx.)