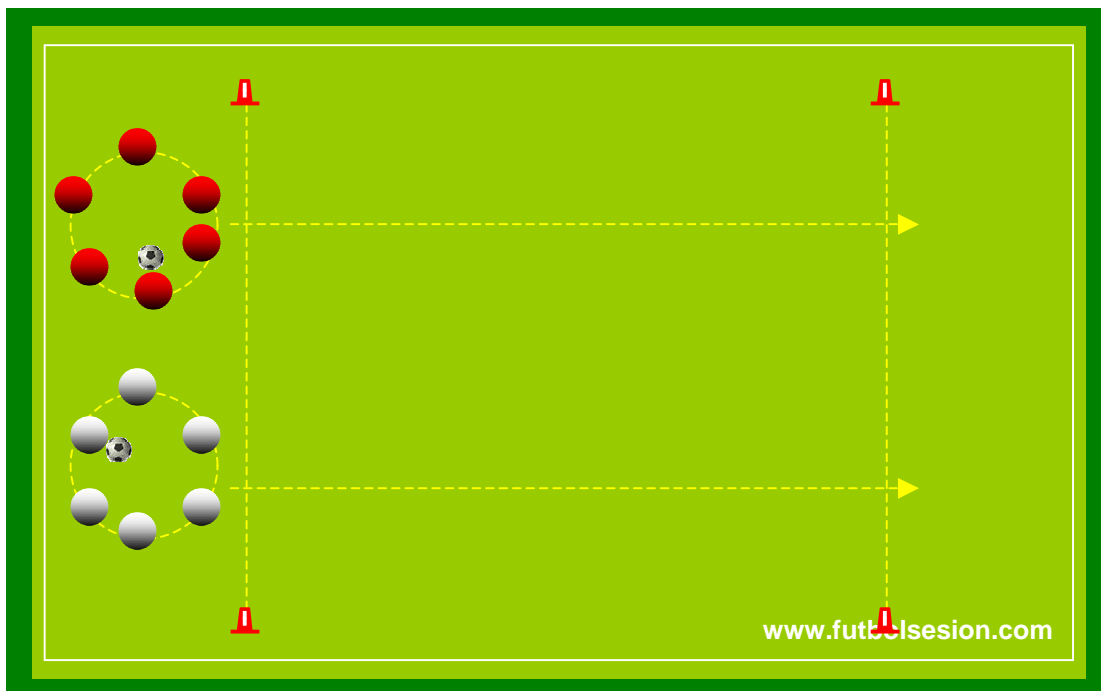


Tarea en círculo con habilidad y progresión



Descripción

Establecemos grupos de cinco o seis jugadores y a cada grupo le asignamos un balón. Los jugadores cogidos de las manos formara un círculo y situaremos el balón en el centro, a la señal del entrenador tendrán que progresar hasta zona contraria sin que el balón salga del círculo, si el balón sale del círculo tendrán que iniciar de nuevo.

Aspectos Importantes

- Dejar claras las normas y dejar que el ambiente sea distendido para empezar de forma lúdica el entrenamiento.
- Es un buen trabajo de calentamiento para un inicio de semana o un final de semana en el que se busca iniciar o reactivar al grupo.

Objetivos

- **Condiciona**: Capacidad aeróbica.
- **Coordinativo**: Técnica individual a nivel de pase.
- **Cognitivo**: -.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 4 conos y balones.
Organización: Dividir al equipo en dos o tres grupos de 5 o 6 jugadores.
Tiempo programado: 8' o 10'.
Espacio: ¼ campo (6x6)

Características

- **Meta fisiológica**: Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga**: 8' o 10'
- **Intervalo de descanso (series)**: -
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: -
- **Series**: -
- **Tiempo de trabajo**: 8' o 10'.
- **Intensidad**: Media (50-60% FC máx.)