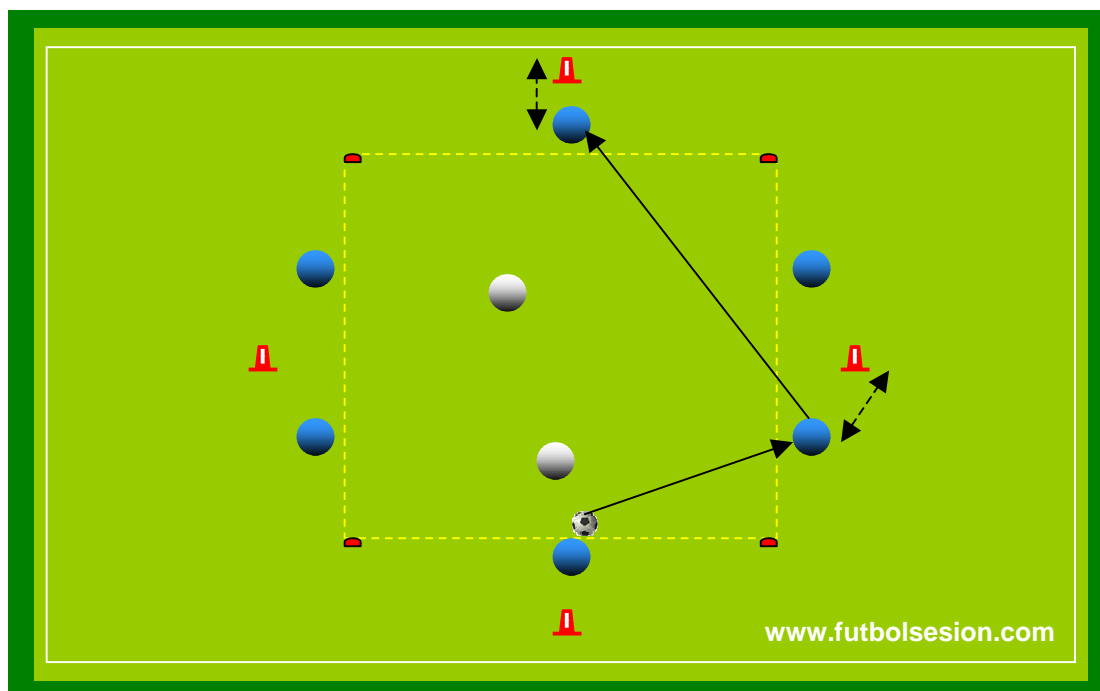


Rondo con velocidad de desplazamiento



Descripción

En un terreno de juego de 10 x 10 establecemos grupos de 8 jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Jugamos una conservación de seis contra dos y los jugadores que están por fuera cada vez que den un pase tienen que ir a girar o tocar el cono que tienen detrás, los jugadores que trabajan en recuperación sumaran las recuperaciones. Los jugadores cambiarán de rol por parejas y por tiempo.

Aspectos Importantes

- Reacción rápida al cono.
- Empezar a dos toques y después si se puede aumentar la dificultad e intentar jugar a un solo toque.

Objetivos

- **Condicionales:** velocidad de desplazamiento.
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de control y pase.
- **Cognitivos:** Toma de decisión en situaciones de juego reducido.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, 4 conos, balones, petos de dos colores.
Organización: Dividir al equipo en dos grupos de 8 jugadores.
Tiempo programado: 18'
Espacio: ¼ campo (10x10)

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral anaeróbico.
- **Duración de la carga:** 12'
- **Intervalo de descanso (series):** 2' de estiramientos.
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 3x4'
- **Intensidad:** Media - alta (70-90% FC máx.)