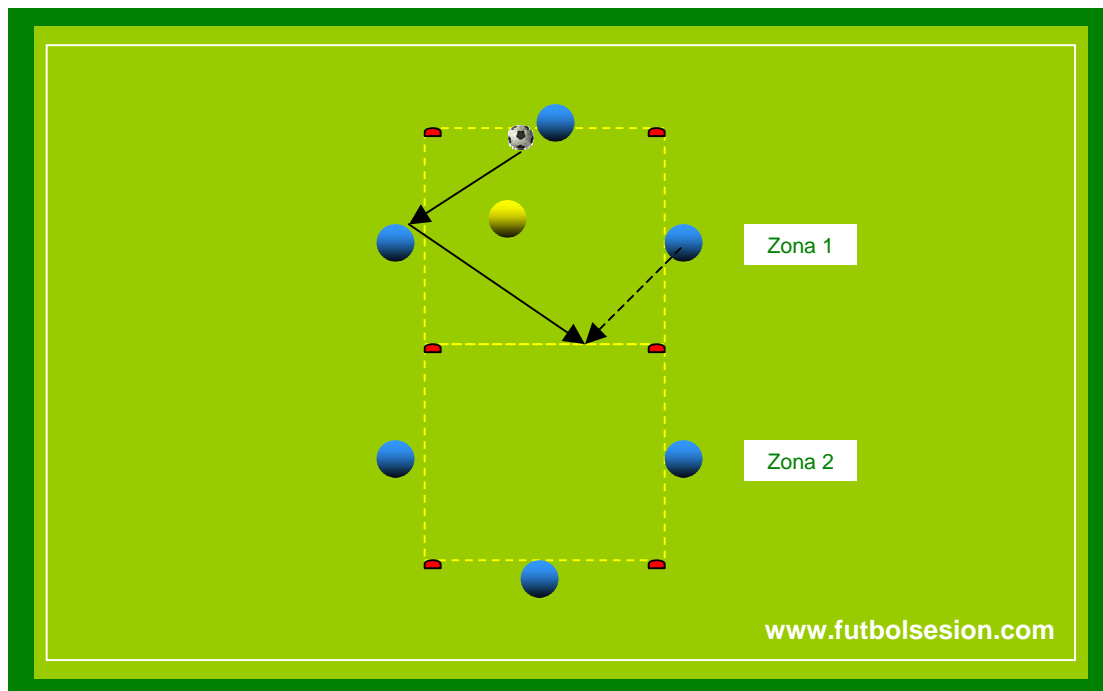


Rondo de dos zonas



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 12 x 6 dividido en dos zonas establecemos grupos de siete jugadores y los distribuimos como están en la imagen. Iniciamos en la zona 1 una conservación de tres contra uno con apoyos en amplitud constantes con el objetivo de dar un mínimo de cuatro pases consecutivos y pasar el balón a la zona contraria la transición será constante hasta que el jugador que actúa por dentro intercepte el balón, una vez interceptado cambiara de rol con el jugador que ha perdido la posesión. Podemos jugar a un máximo de dos toques.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, velocidad de reacción.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones
Organización: 7 jugadores, 2 grupos de 7.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica a nivel de calentamiento.
- **Duración de la carga:** 10' o 15' a ritmo suave para calentar.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)