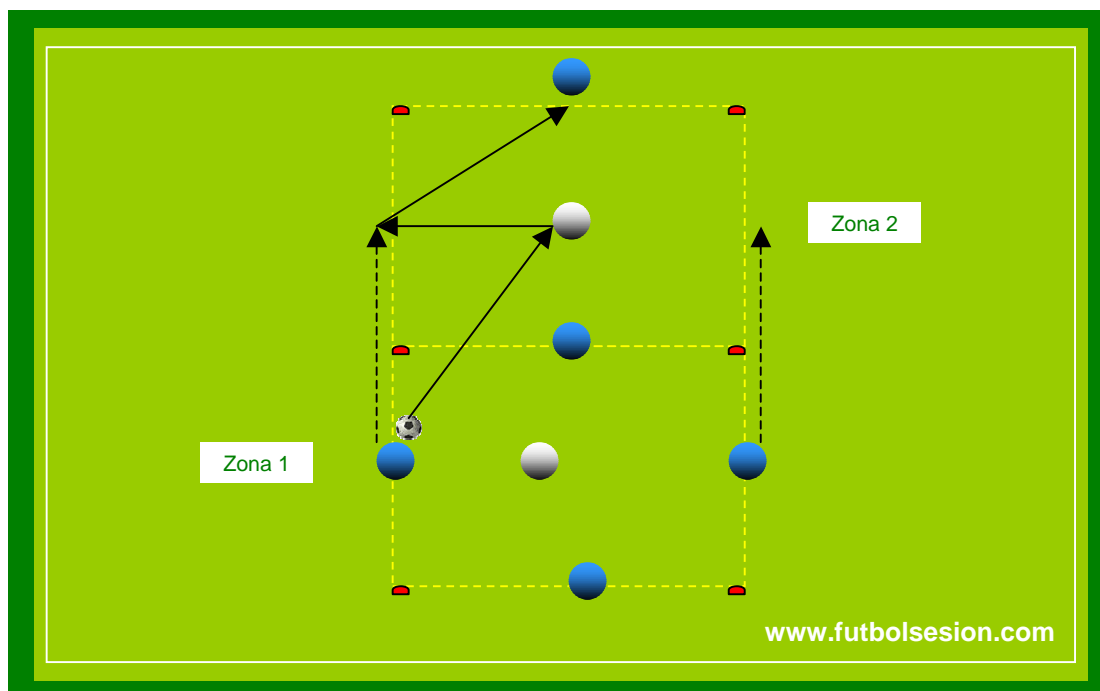


Doble rondo 4c1 con desplazamiento



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. Cinco jugadores actúan por fuera y dos en recuperación, el objetivo es mantener la posesión del balón y una vez todos los jugadores de una zona hayan tocado el balón uno de los jugadores laterales deben que jugar con el jugador de dentro de la zona contraria que le hará una dejada en amplitud para que el jugador juegue en profundidad e iniciar nuevamente la conservación en la zona contraria y así correlativamente. Los jugadores de los laterales irán cambiando de zona y los jugadores de dentro cambiaran de rol cuando intercepten el balón.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Desplazamientos a las zonas rápidos.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica.
- **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.
Tiempo programado: 10'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Umbral aeróbico.
- **Duración de la carga:** 8'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 8'.
- **Intensidad:** Media-alta (50-70% FC máx.)